LA NEUTRALITÉ ALIMENTAIRE EN CLASSE

QU'EST-CE QUE LA NEUTRALITÉ ALIMENTAIRE ?

La neutralité alimentaire consiste à s'affranchir des préjugés envers la nourriture en évitant de poser un jugement de valeur à l'égard de certains aliments. Le concept veut qu'aucun aliment ne soit considéré comme intrinsèquement « bon » ou « mauvais ». Ainsi une personne peut faire des choix alimentaires basés sur ses préférences, ses besoins nutritionnels et son bien-être, sans se sentir coupable ou jugée.

COMMENT APPLIQUER LA NEUTRALITÉ ALIMENTAIRE EN CLASSE ?

Il peut être difficile de changer son rapport à la nourriture, car ce dernier est le résultat de l'éducation reçue et d'expériences vécues. On peut toutefois faire un premier pas en changeant la manière dont on en parle ! Voici quelques conseils pour mettre cela en pratique :

- Parler de chaque aliment avec enthousiasme pour susciter la curiosité.
- Éviter de catégoriser les aliments comme étant « sains », « malsains », « bons » ou « mauvais ».
- Favoriser une approche exploratoire sensorielle envers les aliments.
- Respecter les préférences alimentaires des élèves.
- Éviter de poser un jugement de valeur sur les aliments et sur les choix alimentaires des autres.
- Encourager un rapport positif au corps.

CONSEILS PRATIQUES POUR INSTAURER LA NEUTRALITÉ ALIMENTAIRE DANS SA CLASSE

1. Appeler les aliments par leur nom et employer des qualificatifs neutres pour les décrire (ex. « une pomme verte », « une pomme rouge », « une pomme Granny Smith »); mettre l'accent sur la couleur, la texture et les autres caractéristiques de l'aliment sans poser de jugement de valeur(p. ex., éviter de dire d'un aliment qu'il est « délicieux » ou « dégoûtant » ou encore « bon » ou « mauvais » pour la santé).

2. Utiliser des termes relatifs aux sens pour décrire les aliments (p. ex., dire d'un aliment qu'il est « croustillant », « amer », « goûteux », « rond », « vert », etc.).

3. Proposer des aliments nutritifs, sans toutefois décrire ces aliments comme étant « sains » ou « malsains ». N'oubliez pas la force de l'exemple pour amener les jeunes à adopter de saines habitudes de vie.

4. Parler des aliments de manière générale et ludique pour aider les élèves à affiner leur image mentale des aliments : explorer où et comment chaque aliment pousse et comment on se sent quand on en mange. Pour les élèves plus vieux, les initier aux principes scientifiques de la nutrition, toujours de façon neutre.

5. Encourager les élèves à écouter leur corps : pouvoir se resservir si on a encore faim, et ne pas se forcer à finir son assiette si on n'a plus faim.

6. Prêter une attention particulière à la façon de parler de nourriture pour éviter de stigmatiser certains aliments.