

Consultation pour la stratégie nationale de prévention

Pour les enfants et leurs parents

L'importance de l'éducation alimentaire en milieu scolaire par des ateliers culinaires

Auteur

Pascale Chaumette, Nutritionniste/ APPR

2025-04-09

Direction de santé publique, Communautés saines, durables et inclusives

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

L'importance de l'éducation alimentaire en milieu scolaire par des ateliers culinaires

L'alimentation fait partie du parcours de notre vie et influence grandement notre santé globale. L'adoption d'une saine alimentation joue donc un rôle important dans la réduction du risque de maladies chroniques. L'école étant le milieu de vie le plus significatif après celui de la famille, l'environnement scolaire est reconnu pour exercer une influence importante sur les comportements alimentaires des enfants.

La transmission des compétences alimentaires contribue au développement de la confiance en soi chez les enfants en faisant naître un sentiment d'accomplissement. Ils génèrent aussi des bénéfices sur les plans pédagogiques, sociaux, environnementaux et même économiques. Une personne a des compétences alimentaires lorsqu'elle dispose de l'information, des capacités et des stratégies lui permettant de se procurer des aliments de haute valeur nutritive et de préparer des repas et collations sécuritaires, nutritifs et culturellement acceptables (Santé Canada 2019).

La mise en place de projets porteurs tels que des ateliers culinaires montre des effets positifs sur l'adoption de saines habitudes alimentaires. Les ateliers culinaires en milieu scolaire se décrivent comme des expériences d'apprentissage de la nutrition et de la cuisine, axées sur le plaisir, la découverte et l'expérimentation pour favoriser la santé. Ils permettent le développement des compétences culinaires à l'école ce qui favorise la motivation et le sentiment d'appartenance à l'école. Ils suscitent des moments d'apprentissages authentiques qui favorisent un transfert vers la maison (Bisset et al. 2008).

Selon la recherche (Bisset et al. 2008), les familles dont les enfants ont participé au programme d'ateliers culinaires ont eu un niveau de participation plus élevé aux activités scolaires que les familles des élèves qui n'ont pas participé à ce programme. Par ailleurs, selon une autre étude, les adultes ayant de mauvaises compétences culinaires étaient moins susceptibles d'avoir une consommation adéquate de fruits et légumes (Fernandez et al 2024).

Limiter l'utilisation d'aliments transformés en plus d'améliorer les compétences culinaires sont des cibles d'intervention potentielles pour promouvoir de meilleurs résultats en matière de santé et d'alimentation.

Références

Bisset, S.L., Potvin, L., Daniel, M. et al. Assessing the Impact of the Primary School-based Nutrition Intervention Petits cuistots — parents en réseaux. Can J Public Health 99, 107–113 (2008). <https://doi.org/10.1007/BF03405455>

Fernandez M.A., Maximova K., Fulkerson J. A., Raine K. D. Associations between cooking skills, cooking with processed foods, and health: a cross-sectional study. Appl Physiol Nutr Metab. 2024 Mar 1;49(3):330-339. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37931241/>

Santé Canada Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation (janvier 2019)
Repéré le 12 juillet 2021 au <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/section-3-importance-des-competences-alimentaires/>