

Littératie alimentaire

La « littératie alimentaire » consiste en des connaissances, habiletés et attitudes permettant de choisir, cultiver, préparer et savourer des aliments sains, bons pour notre santé, notre milieu de vie et l'environnement. Voici quelques astuces pour favoriser la littératie alimentaire :



- Exposez les enfants à une variété d'aliments différents.
- Aidez-les à développer une bonne attitude envers les aliments grâce à des expériences alimentaires positives et agréables, tout en les sensibilisant à l'importance d'une alimentation saine.
- Donnez-leur un certain pouvoir de décision sur leur alimentation en les laissant choisir, parmi les aliments proposés, ceux qu'ils préfèrent consommer, et dans la quantité qui leur convient.
- Enseignez-leur le vocabulaire utilisé pour décrire les aliments, la nutrition et leur préparation (p. ex., croustillant, teneur élevée en fibres, sauté, etc.).
- Donnez aux enfants l'occasion d'acquérir des compétences culinaires, comme planifier les repas, les cuisiner, cultiver des aliments, bien se tenir à table, appliquer les principes de salubrité alimentaire et faire l'épicerie.
- Donnez-leur également l'occasion d'en savoir plus sur la provenance des aliments et leur cycle de vie (c.-à-d., une fois récoltés, transportés, transformés, emballés, vendus, achetés, consommés ou jetés). Par exemple, visitez avec eux une ferme, une entreprise agroalimentaire, une épicerie, une installation de compostage ou un site d'enfouissement de votre localité.
- Donnez-leur aussi la possibilité d'apprendre des pratiques alimentaires culturelles et traditionnelles.
- Discutez avec eux de différents facteurs influant sur nos choix alimentaires comme la publicité, notre milieu de vie et le coût des aliments.
- Montrez aux enfants quelles sont les sources d'information alimentaire fiables comme [Santé Canada](#), le [Guide alimentaire canadien](#) ou le site unlockfood.ca/fr.

Écrit par des nutritionnistes de la santé publique (2019)
populationhealth@saskhealthauthority.ca