



u . = = Œ Ò . = ~ © ù , =

- L'enfance, étant associée au développement des préférences et des habitudes alimentaires, est une période importante pour la promotion de la littératie alimentaire. La promotion de la littératie alimentaire au cours de l'enfance peut établir le fondement de saines habitudes alimentaires à l'avenir.
- Les garderies et les écoles sont des endroits propices pour des programmes d'éducation en nutrition et le milieu familial joue un rôle important dans le renforcement des connaissances en matière d'alimentation et de nutrition des enfants.
- L'enseignement en nutrition effectué par le personnel enseignant dans un cadre pluridisciplinaire qui favorise la participation des élèves peut être un moyen efficace d'améliorer leurs connaissances en matière d'alimentation et de nutrition.
- Les diététistes peuvent renforcer les connaissances du personnel des garderies, des éducateurs de la petite enfance et du personnel enseignant.
- Des politiques sont requises pour assurer que les éducateurs de la petite enfance et le personnel enseignant aient la formation et les ressources requises pour intégrer l'enseignement de la littératie alimentaire au curriculum.

[Placeholder text consisting of several lines of illegible characters]

Survol

La promotion de la littératie alimentaire est essentielle à l'acquisition de bonnes habitudes et préférences alimentaires chez les enfants et les jeunes (1–5). La littératie alimentaire comprend cinq composantes interreliées : les connaissances en matière d'alimentation et de nutrition, les connaissances et compétences culinaires; l'auto-efficacité et la confiance en soi; les choix sains en matière d'alimentation; et les facteurs externes comme le système alimentaire, les déterminants sociaux de la santé, et les influences socioculturelles et les habitudes alimentaires – consultez la figure 1 (1). Il est particulièrement important d'améliorer la littératie alimentaire au cours de l'enfance étant donné que les enfants acquièrent à cet âge des habitudes et des compétences alimentaires qu'ils conserveront à l'âge adulte et transmettront aux prochaines générations (4,5).

Ce document porte principalement sur des moyens efficaces d'améliorer les connaissances des enfants en matière d'alimentation et de nutrition, car les connaissances sont un élément de la littératie alimentaire et elles représentent le fondement pour l'acquisition d'habitudes saines (6,7). Les différents types d'aliments, leurs origines, et les liens entre les nutriments et la santé sont des

connaissances en matière d'alimentation et de nutrition (1). Les termes couramment utilisés pour décrire les caractéristiques des aliments et leur préparation (par exemple, haute teneur en fibres, faible teneur en sodium, sauter, plier) font aussi partie de ces connaissances (1). Il est important de souligner que les liens entre les diverses composantes de la littératie alimentaire et la façon dont les enfants apprennent font en sorte qu'il est difficile d'isoler les connaissances en matière d'alimentation et de nutrition des autres éléments de la littératie alimentaire (par exemple, connaissances et compétences alimentaires, ou auto-efficacité et confiance en soi). De plus, le simple renforcement des connaissances peut s'avérer insuffisant pour inculquer des changements durables de comportement (8,9). Les influences environnementales et l'engagement de la famille jouent un rôle pivot afin de favoriser et renforcer l'apprentissage des enfants et la prise de décisions en matière d'alimentation (10).

Ce résumé de l'examen de la documentation a pour objectif de renforcer les connaissances en matière d'alimentation et de nutrition des enfants et des jeunes de moins de 18 ans et de leurs parents.

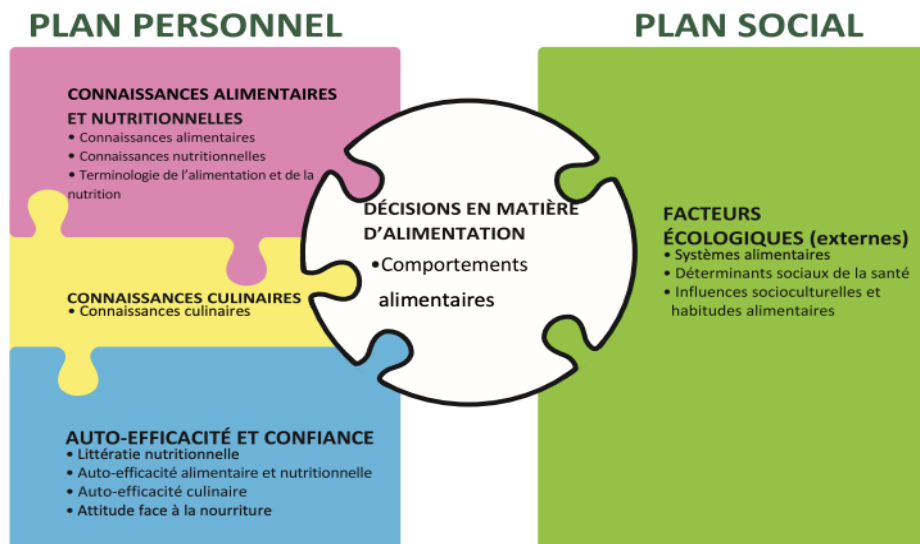


Figure 1 : Composantes de la littératie alimentaire (1).

Discussion

Contenu et conception des initiatives d'éducation en matière d'alimentation et de nutrition

L'amélioration des connaissances des enfants en matière d'alimentation et de nutrition exige du contenu qui tient compte de leur âge et de leur vécu et qui est adapté à leur culture (9, 11) afin de leur permettre de se reconnaître dans les leçons. Les stratégies efficaces qui ciblent les jeunes enfants (moins de 6 ans) mettent généralement l'accent sur l'exposition à de nouveaux aliments (par exemple, toucher, goûter) et sur les compétences culinaires de base (par exemple, couper) (12, 13). Au fur et à mesure qu'ils vieillissent, les enfants apprennent au sujet des principaux groupes alimentaires et de la planification de repas sains. Il est possible de renforcer ces connaissances au fil du temps et du contenu peut être intégré à d'autres matériel et programmes-cadres adaptés à l'âge des enfants, permettant ainsi de mettre en œuvre des programmes et des initiatives à plusieurs volets (7, 11, 14).

De nombreuses interventions efficaces intègrent la théorie comportementale à leur planification et à leur mise en œuvre, plus précisément la théorie sociale cognitive. Celle-ci intègre des facteurs personnels, comportementaux et sociaux et semble être efficace pour influencer des changements de comportements chez les enfants (15, 16). Il importe que l'éducation nutritionnelle porte sur les comportements, les habitudes et des gestes concrets plutôt que seulement sur les connaissances (9). De plus, la motivation, l'établissement d'objectifs et la création d'un environnement propice à des gestes concrets font aussi partie de l'éducation nutritionnelle (9).

Les milieux propices à l'éducation nutritionnelle

Pour les jeunes enfants (moins de 6 ans), les garderies et les établissements préscolaires semblent être des endroits propices pour l'établissement des bases de la littératie alimentaire (12). La néophobie alimentaire, la crainte d'essayer de nouveaux aliments, est due principalement à l'aversion gustative; elle est courante chez les enfants de deux à cinq ans (5). Les activités préscolaires conçues pour accroître la volonté des enfants d'essayer et d'accepter de nouveaux aliments semblent être un moyen prometteur d'améliorer l'efficacité des interventions promouvant la littératie alimentaire plus tard au cours de la vie (5, 13, 17).

Pour les enfants d'âge scolaire (6 ans et plus), les écoles semblent être l'endroit idéal pour l'éducation en matière d'alimentation et de nutrition. Presque tous les enfants fréquentent l'école et il est possible d'intégrer l'éducation nutritionnelle à des matières autres que la nutrition (par exemple, mathématiques, français/anglais, éducation artistique) (11). Les programmes parascolaires offerts par les services de garde ou dans le cadre d'autres initiatives communautaires (par exemple, camps d'été, clubs pour enfants, programmes communautaires) touchent une moins grande partie de la population et semblent être moins efficaces pour renforcer les connaissances des enfants en matière d'alimentation et de nutrition (14, 18). Cependant, les initiatives communautaires peuvent tout de même avoir un impact si elles sont bien conçues et si les personnes responsables de leur mise en œuvre reçoivent une formation et du soutien adéquats (7, 15). Les données montrent que les enfants sont moins susceptibles d'aimer un enseignement didactique comme ils reçoivent en classe en dehors de la journée d'école traditionnelle; donc, plutôt que de mettre l'accent strictement sur les connaissances, il pourrait être

plus efficace dans ces milieux d'offrir des occasions de mettre en pratique des compétences alimentaires (15, 18).

Peu importe l'endroit, le financement et les ressources disponibles ont un impact sur l'efficacité des programmes promouvant la littératie alimentaire. Le financement limité peut avoir des répercussions importantes sur les programmes communautaires en raison du taux élevé de roulement du personnel et de la nécessité de former le nouveau personnel et les nouveaux bénévoles, et du besoin d'aide financière pour payer le personnel, et pour faire l'achat d'aliments et de matériel pédagogique (18). Les obstacles socioéconomiques et culturels qui entravent la participation aux programmes communautaires ont un impact négatif sur le succès de ces initiatives (15). Les écoles ne font pas face au même problème de roulement de personnel, mais elles doivent tout de même obtenir des ressources financières et former le personnel enseignant, sans quoi l'efficacité des activités d'éducation nutritionnelles pourrait être moindre (16). Il est possible de réduire les obstacles socioéconomiques qui peuvent empêcher de nombreux jeunes défavorisés d'accéder à des programmes de littératie alimentaire par des politiques et des programmes-cadres qui appuient ce type de programmes dans les écoles. (11).

Il est important de souligner que, peu importe où ont lieu principalement les interventions en matière d'éducation nutritionnelle, le foyer est un endroit important pour renforcer les apprentissages acquis par les enfants et pour encourager de saines habitudes alimentaires (13, 15). La sensibilisation, le soutien des parents, la promotion de saines habitudes alimentaires, et la disponibilité d'aliments sains à la maison sont des aspects de la participation de la famille (11, 13). Le soutien du milieu familial peut motiver les enfants et renforcer les connaissances acquises à l'école ou

dans le cadre de programmes communautaires (19).

Facilitateurs et éducateurs pour l'éducation nutritionnelle

Des études montrent que les enseignants et les éducateurs de la petite enfance sont bien placés pour faire la prestation de l'éducation nutritionnelle dans le cadre du curriculum et pour faire des interventions à ce sujet dans les écoles (12, 16). Comparativement à des professionnels qui visitent les écoles (par exemple, diététistes, cuisiniers) et qui font généralement des interventions ponctuelles, les enseignants et les éducateurs de la petite enfance peuvent faciliter l'apprentissage sur une longue période. Une étude a montré qu'il fallait de 10 à 15 heures pour améliorer les connaissances des enfants qui fréquentent l'élémentaire et plus de 50 heures pour engendrer des changements durables dans les comportements (16). La même étude a montré que le personnel enseignant doit être formé pour transmettre de l'information particulière en matière d'alimentation et de nutrition, mais qu'une fois ces connaissances acquises, et avec le soutien nécessaire, il peut continuer à intégrer du matériel et des exercices au cours de l'année scolaire et répéter les leçons année après année, permettant ainsi à un grand nombre d'enfants de profiter d'un programme de littératie alimentaire (16). Lorsque les membres du personnel enseignant ont reçu la formation pour faire la prestation de l'éducation nutritionnelle et qu'ils ont en main les ressources nécessaires, ils peuvent être des modèles et des leaders pour promouvoir de saines habitudes alimentaires (16). Ainsi, les interventions menées par le personnel enseignant peuvent être celles qui facilitent le mieux l'éducation nutritionnelle de manière rentable et durable.

Les interventions facilitées par des professionnels invités (par exemple, diététistes, cuisiniers) sont

généralement des événements ponctuels; par conséquent, elles ne fournissent pas l'exposition et le renforcement à long terme requis pour être efficaces (20). Cependant, les modèles et les leaders ont une grande influence sur les enfants, et les membres de la communauté qui possèdent une expertise dans le domaine de l'alimentation et de la nutrition peuvent être en mesure de jouer un rôle important dans la motivation des enfants (13, 16, 20). Les professionnels communautaires jouent aussi un rôle important dans la conception et le soutien de programmes, de matériel et de formations efficaces d'éducation nutritionnelle pour le personnel enseignant, les éducateurs de la petite enfance et les bénévoles (12, 21).

Les pairs ont beaucoup d'influence sur les enfants et les jeunes; l'inclusion d'une composante dirigée par des pairs peut renforcer des décisions judicieuses chez les enfants et les jeunes de moins de 18 ans (13, 14, 22). Par exemple, des données probantes montrent que la communication avec des pairs sur une plateforme en ligne d'éducation nutritionnelle était efficace pour favoriser l'apprentissage (23).

Formes et mise en œuvre des interventions

Peu importe l'endroit, les techniques d'apprentissage expérientiel et actif sont très efficaces pour renforcer les connaissances des enfants en matière d'alimentation et de nutrition (11, 13, 19). Bien que la mise en œuvre de certaines activités dépende de l'âge des élèves et du contenu à enseigner, les activités d'apprentissage expérientiel peuvent favoriser la rétention des connaissances et favoriser le changement de comportement (19). Chez les jeunes enfants, l'exposition à de nouveaux aliments est essentielle et les activités sensorielles comme toucher ou sentir de nouveaux aliments peuvent contribuer à atténuer la néophobie alimentaire (12, 13, 17).

Au fur et à mesure que les enfants grandissent, l'intégration d'activités d'apprentissage expérientiel et d'activités mettant en pratique les compétences alimentaires (par exemple, couper, cuisiner, jardiner) peut faciliter l'acquisition de connaissances; de plus, ces activités semblent être bien accueillies par les élèves (13–15, 20). Les cours de cuisine et de jardinage communautaires peuvent être un bon moyen de transmettre ces leçons s'il n'y a pas de temps pour de tels programmes d'éducation dans les écoles (15). Une étude a montré que la promotion du développement des habiletés à l'aide de devoirs (par exemple, cuisiner un repas sain) était efficace, car elle favorise la participation des parents et la prise de conscience au sujet de la saine alimentation entre les séances d'apprentissage à l'école (15). L'intégration de ce type d'activités au curriculum scolaire d'éducation nutritionnelle peut être tout aussi efficace tout en touchant à une plus grande partie de la population qu'avec les programmes communautaires (11).

Les approches pluridisciplinaires se sont avérées plus efficaces pour l'éducation en matière de nutrition et d'alimentation que l'enseignement d'un curriculum distinct pour la santé et la nutrition (19, 20). Il est donc possible d'obtenir de bons résultats en intégrant l'information en matière de nutrition à d'autres matières (par exemple, mathématiques, histoire, géographie); il s'agit d'une bonne nouvelle étant donné que le personnel enseignant a des contraintes de temps et des ressources limitées (20). Cependant, celui-ci doit recevoir une formation adéquate et avoir les ressources requises, et le curriculum scolaire doit inclure des activités sur le sujet afin qu'il soit en mesure d'intégrer efficacement ce contenu à ses leçons (16, 20). Des applications, des jeux ou des plateformes en ligne peuvent motiver les enfants et les encourager à mettre en pratique leurs connaissances, permettant à l'éducation en matière de nutrition et d'alimentation de se

poursuivre après le temps limité qui y est consacré en classe (14,18, 23).

Résumé et conclusions

Pour les jeunes enfants (moins de 6 ans), les garderies et les établissements préscolaires semblent être des endroits propices pour l'établissement des bases de la littératie alimentaire (12). Pour les enfants et les jeunes (6 ans et plus), les interventions menées par le personnel enseignant peuvent être celles qui facilitent le mieux l'éducation en matière de nutrition et d'alimentation de manière rentable et durable, mais de la formation et des ressources sont requises pour lui permettre de transmettre de l'information reposant sur des données probantes. Étant donné les contraintes de temps au cours de la journée à l'école, des activités intégrées au curriculum et des plans de leçons faciliteraient la prestation et amélioreraient l'efficacité de l'éducation en matière d'alimentation et de nutrition dans les écoles.

Les approches pluridisciplinaires dans les écoles semblent être les plus efficaces pour améliorer les connaissances des enfants en matière d'alimentation et de nutrition. Les interventions devraient reposer sur la théorie comportementale afin d'optimiser l'acquisition et la rétention des connaissances, et elles devraient inclure des éléments expérientiels pour favoriser le changement de comportement et le développement d'autres éléments de la littératie alimentaire comme les compétences alimentaires, l'autoefficacité et les attitudes alimentaires. L'information transmise devrait tenir compte de l'âge, des connaissances, du vécu et de la culture des enfants et des jeunes.

Le milieu familial joue également un rôle important pour motiver les enfants et stimuler leur apprentissage. La participation des parents est donc essentielle afin d'améliorer les

connaissances en matière d'alimentation et de nutrition et de renforcer d'autres éléments associés à la littératie alimentaire comme les compétences alimentaires et l'autoefficacité. Les parents peuvent être des modèles positifs et offrir des occasions aux enfants de prendre des décisions judicieuses concernant leur alimentation et de préparer des aliments à la maison, ce qui est particulièrement important pour les plus jeunes.

Incidence sur les politiques et la pratique

Bien que les garderies et les écoles semblent être des endroits prometteurs pour des programmes rentables et durables pour la promotion de la littératie alimentaire, le personnel enseignant doit recevoir la formation et les ressources requises. Les diététistes peuvent renforcer les connaissances du personnel des garderies, des éducateurs de la petite enfance et du personnel enseignant. Des politiques sont requises pour intégrer la littératie alimentaire au curriculum provincial pour les garderies et les écoles. Une politique universelle sur la littératie alimentaire permettrait à tous les enfants de recevoir des leçons cohérentes, pluridisciplinaires, fondées sur des données probantes, et qui requièrent leur participation active. Une politique sur la littératie alimentaire créerait plus de possibilités pour les éducateurs de recevoir la formation et les ressources requises pour la prestation de programmes efficaces.

Limites du présent examen

Ce résumé de l'examen de la documentation peut être limité par la recherche et l'examen non exhaustifs de la documentation. Plusieurs des études incluses ne furent pas en mesure d'évaluer l'efficacité à long terme étant donné le manque d'évaluations de suivi.

Bibliographie

1. LDCP Healthy Eating Team. Littérature alimentaire : Cadre pour une saine alimentation [Internet]. Food Literacy For Life; 2018. URL : https://sencanada.ca/content/sen/committee/421/AGFO/Briefs/ElsieAzevedoPerry_f.pdf
2. Slater J. Is cooking dead? The state of Home Economics Food and Nutrition education in a Canadian province. *Int J Consum Stud*. 2013;37(6):617–24.
3. Slater J. Food Literacy: A Critical Tool in a Complex Foodscape. *J Fam Consum Sci*. 2017;109(2):14–20.
4. Vaitkeviciute R, Ball LE, Harris N. The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: a systematic review. *Public Health Nutr*. 2015 Mar;18(4):649–58.
5. De Cosmi V, Scaglioni S, Agostoni C. Early Taste Experiences and Later Food Choices. *Nutrients*. 2017 Feb 4;9(2).
6. Azevedo Perry E, Thomas H, Samra HR, Edmonstone S, Davidson L, Faulkner A, et al. Identifying attributes of food literacy: a scoping review. *Public Health Nutr*. 2017 Sep;20(13):2406–15.
7. Moore SG, Donnelly JK, Jones S, Cade JE. Effect of Educational Interventions on Understanding and Use of Nutrition Labels: A Systematic Review. *Nutrients*. 2018 Oct 4;10(10).
8. Wang D, Stewart D. The implementation and effectiveness of school-based nutrition promotion programmes using a health-promoting schools approach: a systematic review. *Public Health Nutr*. 2013 Jun;16(6):1082–100.
9. Contento IR. Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2008;17 Suppl 1:176–9.
10. Ministère de l'Éducation de l'Ontario. Comment apprend-on? Pédagogie de l'Ontario pour la petite enfance [Internet]. Imprimeur de la Reine pour l'Ontario; 2014. URL : <http://www.edu.gov.on.ca/gardedenfants/HowLearningHappensFr.pdf>
11. Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutr*. 2001 Feb;4(1A):131–9.
12. Whiteley C, Matwiejczyk L. Preschool Program Improves Young Children's Food Literacy and Attitudes to Vegetables. *J Nutr Educ Behav*. 2015 Aug;47(4):397-398.e1.
13. DeCosta P, Møller P, Frøst MB, Olsen A. Changing children's eating behaviour—A review of experimental research. *Appetite*. 2017;113:327–57.
14. Didylowski EA. Nutrition Education Interventions for Children [Internet] [Senior Honors Thesis]. State University of New York - The College at Brockport; 2018. URL: <https://digitalcommons.brockport.edu/honors/193>
15. Flattum C, Draxten M, Horning M, Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D, Garwick A, et al. HOME Plus: Program design and implementation of a family-focused, community-based intervention to promote the frequency and healthfulness of family meals, reduce children's sedentary behavior, and prevent obesity. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015 Apr 29;12:53.

16. Kupolati MD, Macintyre UE, Gericke GJ. School-based nutrition education: features and challenges for success. 2014.
17. Woo T, Lee K-H. Effects of sensory education based on classroom activities for lower grade school children. *Nutr Res Pract*. 2013 Aug;7(4):336–41.
18. Kelder S, Hoelscher DM, Barroso CS, Walker JL, Cribb P, Hu S. The CATCH Kids Club: a pilot after-school study for improving elementary students' nutrition and physical activity. *Public Health Nutr*. 2005 Apr;8(2):133–40.
19. Dudley DA, Cotton WG, Peralta LR. Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015 Feb 25;12(1):28.
20. Stochla J, Smith D, Roblin L. Effective Interventions to Increase Vegetable and Fruit Intake in School-Aged Children [Internet]. Nutrition Resources Centre, Ontario Public Health Association; 2016. URL : <https://opha.on.ca/getmedia/22947565-af9a-40e8-9a9c427b06c5fd5b/Effective-interventions-to-increase-vegetable-and-fruit-intake-in-children.pdf.aspx?ext=.pdf>
21. Matwiejczyk L, Mehta K, Scott J, Tonkin E, Coveney J. Characteristics of Effective Interventions Promoting Healthy Eating for Pre-Schoolers in Childcare Settings: An Umbrella Review. *Nutrients*. 2018 Mar 1;10(3).
22. Brooks N, Begley A. Adolescent food literacy programmes: A review of the literature. *Nutr Diet*. 2014;71(3):158–71.
23. Domínguez Rodríguez A, Cebolla Marti AJ, Oliver-Gasch E, Baños-Rivera RM. Online platforms to teach Nutrition Education to children: a non-systematic review. *Nutr Hosp* [Internet]. 2016 Nov 29 [cited 2019 Jul 19];33(6). URL : <http://revista.nutricionhospitalaria.net/index.php/nh/article/view/808>

Remerciements

Carling Bieg, étudiante au doctorat, Arrell Food Institute (Université de Guelph)

Lynn Roblin, MSc, Dt.P., Nutrition Connections - Ontario Public Health Association

Jules Phorson, MPH (santé publique), Dt.P., Nutrition Connections - Ontario Public Health Association

Traduction en français par OPHEA

Comité de révision

Heather Thomas Dt.P., PhD

Lauren Kennedy MScFN (alimentation et nutrition), Dt.P.

Citation recommandée

Nutrition Connections. Des stratégies d'enseignement efficaces pour améliorer les connaissances des enfants et des jeunes en matière d'alimentation et de nutrition Toronto: Ontario Public Health Association; 2019.

© Nutrition Connections 2019.