

ABC

sistema®

RAINBOW PLATE
healthy eating made simple

J'aime Mon Lunch

Une ressource pour les parents et les aides familiales
pour aider à mettre fin au complexe de la boîte à lunch
dans les écoles.

Le 19 septembre 2025 est la Journée j'aime mon lunch. Vous pouvez participer en parlant à vos enfants de l'importance de l'inclusivité et de l'acceptation du lunch de chaque enfant en classe. Cette ressource inclut des sujets de discussion et des activités pour vous aider.

La Situation:

Le complexe de la boîte à lunch naît lorsqu'un enfant est ridiculisé ou intimidé en raison du lunch qu'il apporte de la maison. Les enfants reçoivent souvent des commentaires tels que « ouache » ou « c'est dégoûtant » de leurs camarades de classe lorsqu'ils apportent des aliments d'une apparence non familière ou d'une forte odeur.

Un récent sondage mené par Sistema révèle que plus d'un parent canadien sur quatre (26 %) affirme que son enfant a déjà été victime d'une telle forme d'intimidation à l'école primaire. Certains groupes ont rapporté un pourcentage d'intimidation encore plus élevé, notamment 40 % chez les nouveaux Canadiens. Ce problème affecte de façon disproportionnée les enfants et les familles de communautés noires, d'Asie du Sud-Est, latino-américaines et d'Asie du Sud, qui sont deux fois plus susceptibles que les parents caucasiens d'affirmer que leur enfant a déjà été victime d'intimidation liée au contenu de sa boîte à lunch.

Pourquoi est-ce important:

Les enfants ont besoin de manger pour bien fonctionner et apprendre. Il est donc essentiel qu'ils mangent ce qu'ils apportent à l'école. Leur expérience à l'heure du lunch influence leur de bien-être général dans leur environnement scolaire. Le lunch de chaque enfant fournit beaucoup plus que des nutriments :

- Aide à se sentir à l'aise à l'école
- Procure un sentiment d'appartenance et une identité sociale
- Aide à développer des relations sociales et à tisser des liens avec des pairs, des enseignants et des membres de la famille

Le complexe de la boîte à lunch a un impact négatif sur les enfants, en leur faisant vivre la honte et de l'infériorité, l'impression d'être en retrait de la société, une baisse d'estime de soi et un stress accru. En évitant de manger leur lunch ou en mangeant moins, les enfants éprouvent plus de difficulté à apprendre et à participer à des activités scolaires.

Bien plus qu'un lunch:

La boîte à lunch que votre enfant apporte à l'école contient bien plus que des aliments. C'est une façon de prendre soin de lui et de lui montrer votre soutien. Un lunch, c'est plus qu'un repas, c'est un morceau de chez vous à l'école. L'arc-en-ciel de couleurs, de saveurs, de textures, de formes et d'odeurs de toutes les boîtes à lunch qui remplit une classe reflète la riche diversité de la communauté scolaire. Les lunches que vous préparez reflètent vos traditions et votre héritage familial. C'est à vous de décider ce que votre enfant doit manger, et vos choix doivent être valorisés et respectés à l'école.

Clarifiez les rôles:

Le rôle de L'enseignant est de structurer l'heure du lunch. Il détermine quand et où les enfants mangent leur lunch, et la durée de la période de dîner. Il aide également à installer une atmosphère appropriée dans la classe.

En tant que parent, votre rôle est de décider quels aliments entrent dans la boîte à lunch de votre enfant. Vous devez respecter les règles relatives à la sécurité et au allergies alimentaires mais, autrement, vous devriez être à l'aise de choisir des aliments qui conviennent à vous et à votre enfant.

Part 1

ABC

sistema®

RAINBOW PLATE
healthy eating made simple

Comment Vous Pouvez Faire La Différence

Élément à considérer:

- Prévoyez des aliments qui plaisent à votre enfant!
- Prévoyez la quantité suffisante de nourriture dont votre enfant a besoin pour la journée
- Optez pour la simplicité. Assurez-vous que votre enfant peut facilement ouvrir tous les contenants et consommer tous les aliments inclus dans sa boîte à lunch

Le rôle de l'enfant est de manger le contenu de sa boîte à lunch. Il devrait être en mesure de décider ce qu'il mange, et dans quel ordre. Les enfants mangent quand ils se sentent à l'aise et en sécurité.

Aidez à créer une culture:

Faites comprendre à votre enfant que TOUS les aliments sont de bons aliments, à la maison comme en classe. Discutez avec lui des différents aliments à travers le monde et expliquez-lui que tous les enfants devraient se sentir à l'aise de manger les aliments qu'ils apportent de la maison. Parlez à votre enfant de l'importance d'adopter un comportement et un langage respectueux et acceptables quand il s'agit de nourriture. Aidez-le à comprendre qu'aucune forme d'intimidation ne sera tolérée.

Voici quelques idées pour aborder le sujet avec votre enfant

« Les aliments qui proviennent de partout dans le monde ont leurs propres saveurs et odeurs, car ils sont faits à base de différents ingrédients et épices. Ça mérite d'être célébré! C'est comme découvrir de nouveaux endroits ou de nouvelles personnes à travers les aliments. »

« Quand on voit ou on sent quelque chose de différent, on peut être curieux et poser des questions, mais il est important de rester poli et gentil. Une excellente façon d'apprendre et de démontrer du respect est d'aborder la question avec curiosité avec des phrases telles que « Ça l'air intéressant; pourrais-tu m'en apprendre davantage? ».

« Comment te sentirais-tu si quelqu'un faisait un commentaire blessant sur ton aliment préféré? Il est important de te rappeler que tous les aliments favoris d'un enfant sont spéciaux pour lui, et on devrait toujours en parler gentiment. »

Donnez l'exemple: Soyez un modèle par vos paroles et vos actions autour de la nourriture

- N'utilisez pas de langage critique ou n'ajoutez d'étiquette de valeur au moment de parler d'aliments ou de groupes d'aliments (ex. : bons/mauvais, sains/malsains, quotidiens/occasionnels)
- Au lieu d'utiliser des termes comme « gâterie », « santé » ou « malbouffe », appelez tous les aliments par leur nom, tout simplement (carottes, croustilles, biscuits, cari, etc.)
- Préparez vos aliments traditionnels préférés et partagez les raisons pour lesquels vous les aimez
- Utilisez des mots descriptifs pour parler de différents aspects des aliments, comme l'apparence, l'odeur et la saveur
- Faites preuve de curiosité au moment de parler de variétés d'aliments et de lunches

ABC

sistema®

RAINBOW PLATE
healthy eating made simple

Conseils Pour Mettre Fin Au Complexe De La Boîte à Lunch

Le reconnaître:

Réticence à manger à l'école: Votre enfant rapporte peut-être à la maison un lunch intact ou partiellement mangé. Il pourrait soudainement ne pas vouloir manger son lunch à l'école ou demander un lunch différent qu'à l'habitude.

Changement d'humeur: Des changements d'humeur peuvent être remarqués chez votre enfant, particulièrement après l'école.

Vagues lamentations à propos de l'école: Remarquez des commentaires tels que « Je n'aime pas l'heure du lunch. » ou « Les enfants sont méchants à l'heure du lunch. »

Répondez:

Amorcez une conversation: Posez des questions ouvertes à propos de sa journée, tel que « Comment a été l'heure du lunch aujourd'hui? » ou « S'est-il passé quelque chose d'intéressant au dîner? ». Ouvrir ainsi la discussion encourage votre enfant à partager ses expériences sans ressentir de pression.

Validez ses sentiments: Si votre enfant partage une expérience qui l'a troublé, validez ses sentiments en enchaînant avec des affirmations telles que « Ça dû être difficile. » ou « Je suis désolé que tu aies eu à vivre ça. ».

Expliquez ce qu'est le complexe de la boîte à lunch: Il est important que votre enfant comprenne que l'intimidation lié au contenu de la boîte à lunch est inacceptable. Expliquez que chacun mérite de manger sans avoir honte, et que ce n'est pas de sa faute s'il se sent ainsi.

Pratiquez comment répondre: Imaginez des scénarios où un enfant peut faire une remarque à propos du lunch de votre enfant. Pratiquer avec votre enfant comment il doit répondre en cas d'intimidation l'aidera à se sentir plus confiant. Il pourrait répondre que « Tout le monde mange des choses différentes, et il n'y a pas de mal ça. » ou « Savais-tu que plus de gens dans le monde mangent comme moi que comme toi? ».

Encouragez une communication ouverte: Laissez savoir à votre enfant qu'il peut toujours se confier à vous s'il ne se sent pas à l'aise ou s'il est troublé par n'importe quelle situation vécue à l'école.

Impliquez l'école: Si votre enfant se fait intimider à propos de son lunch, parlez à l'enseignant ou le conseiller scolaire de votre enfant, au besoin.

Initiez le changement: la Journée j'aime mon lunch est le 19 Septembre 2025!

Joignez-vous au mouvement pour promouvoir l'inclusivité en matière de lunch en célébrant cette journée avec votre famille. Nous simplifions les choses en vous proposant des idées et des activités qui aident à amorcer la discussion avec votre enfant et à entraîner un changement positif chez ce dernier.

Activités Pour La Journée J'aime Mon Lunch

Activités j'aime mon lunch pour la familles

Enseignez et démontrez de l'empathie: Expliquez l'importance de se montrer gentil et compréhensif envers les autres, particulièrement avec ceux qui peuvent être différents. Ceci aidera votre enfant à prévenir et à gérer l'intimidation sous toutes ses formes. Faites attention à votre langage et votre comportement lorsque vous rencontrez des personnes ou des situations qui ne sont pas familières dans votre famille.

Parlez un langage d'amour: Passez du temps à parler à votre enfant des aliments propres à votre culture familiale. Concentrez-vous sur les aliments préférés de chacun pour aider votre enfant à trouver des mots pour exprimer son amour pour ses aliments favoris. Ce pourrait être en décrivant ses couleurs, ses formes, ses textures, ses saveurs ou, encore, en établissant un lien entre ces aliments et des personnes, des sentiments, des souvenirs ou des événements.

Cuisinez votre culture: Choisissez un mets traditionnel de votre famille et cuisinez-le ensemble. Parlez de son histoire, de sa signification et des ingrédients qu'il contient tout en le préparant. Partagez des souvenirs où vous vous revoyez en train de déguster ce mets. Les enfants plus jeunes peuvent aider avec des tâches simples, comme laver les légumes, mélanger les ingrédients ou dresser la table, alors que les aînés peuvent s'occuper de tâches culinaires plus complexes, et même effectuer des recherches sur l'histoire du mets en préparation.

L'histoire est dans la boîte à lunch: Préparez un lunch qui reflète votre héritage culturel et encouragez votre enfant à partager l'histoire qu'il recèle avec ses camarades de classe. Ceci permettra à votre enfant de considérer son lunch comme un trésor spécial et unique. Les enfants plus jeunes peuvent parler de leur lunch en termes simples « Ceci s'appelle (nom de l'aliment), et nous le mangeons parce que (brève raison). Les plus âgés peuvent préparer une présentation simple à propos de leurs aliments traditionnels, accompagnée d'images et de faits intéressants.

Impliquez votre enfant: Les enfants sont plus susceptibles de manger leur lunch lorsqu'ils participent à sa préparation. Le fait de savoir ce qui se trouve dans sa boîte à lunch aide votre enfant à se sentir plus à l'aise. Demandez à votre enfant ce qu'il souhaite apporter pour le lunch et invitez-le à vous aider à préparer sa boîte à lunch. Vous pouvez proposer un assortiment d'aliments disponibles, mais laissez votre enfant décider quel aliment et quelle quantité apporter parmi cette sélection. Chemin faisant, vous pourriez en profiter pour parler de l'importance d'éviter le gaspillage alimentaire.

A B C

sistema®

RAINBOW PLATE
healthy eating made simple

Activités Pour La Journée J'aime Mon Lunch

Activités J'aime mon lunch pour les familles

Démonstration à l'école: Invitez votre enfant à apporter un petit aliment non périssable lié à sa culture (ex. : un aliment emballé, une épice ou un aliment sec), pour qu'il le montre à la classe en expliquant son utilisation et pourquoi il l'aime. Si possible, les enfants peuvent apporter des échantillons à partager afin que leurs camarades de classe puissent sentir et goûter à chaque aliment. Encore une fois, si possible, présentez vous en classe et participez à la présentation!

Réagir aux aliments inconnus: Aidez votre enfant à apprendre à commenter un aliment non familier avec respect et ouverture d'esprit. Par exemple:

« Si tu remarques quelque chose de nouveau dans le lunch d'un.e ami.e, sois curieux.se. Chaque famille a ses aliments, parfois différents. Pourquoi ne pas utiliser un langage positif, basé sur la curiosité. »

Au lieu de:

Ouache, c'est quoi?

Ça sent mauvais!

Ton lunch a l'air bizarre.

Dis plutôt:

Ça l'air intéressant! Qu'est-ce que c'est?

Ça sent différent de ce que je mange habituellement. Qu'est-ce que ça goûte?

Je n'ai jamais vu un lunch comme ça avant.

Peux-tu m'en parler?

Cette ressource a été cocrée par [Sistema](#) et [Rainbow Plate](#).

À propos de la Journée j'aime mon lunch

Pour lutter contre l'intimidation liée au contenu des boîtes à lunch, Sistema a lancé la Journée j'aime mon lunch dans le but d'amorcer une discussion à propos de la diversité en matière de nourriture et de créer un environnement scolaire plus inclusif, où tous les types de lunches sont acceptés. Les Canadiens sont invités à participer à la Journée j'aime mon lunch en parlant à leurs enfants ou élèves de l'importance de l'inclusivité et de l'acceptation de la boîte à lunch de tous. Pour vous inscrire pour recevoir des mises à jour, visitez www.LoveYourLunchDay.ca.

