

ABC

sistema®

RAINBOW PLATE
healthy eating made simple

J'aime Mon Lunch

Une ressource pour les enseignants et les surveillants
conçue pour aider à mettre fin au complexe de la boîte
à lunch à l'école

Le 19 septembre 2025 est la Journée j'aime mon lunch. Vous pouvez participer en parlant à vos élèves 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 Situation:

Un récent sondage mené par Sistema, une entreprise qui conçoit des boîtes à lunch et des contenants de rangement polyvalents et fonctionnels, révèle que plus d'un parent canadien sur quatre (26 %) affirme que son enfant a déjà souffert du complexe de la boîte à lunch à l'école primaire. Certains groupes ont rapporté un taux encore plus élevé d'intimidation liée aux aliments qu'elle contient, notamment 40 % chez les nouveaux Canadiens.

Ce problème affecte de façon disproportionnelle 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 été victime d'intimidation liée au contenu de sa boîte à lunch.

Cette forme d'intimidation fait mal aux enfants. Lorsqu'ils sont taquinés par leurs camarades de classe qui qualifient leur lunch de « puant » ou de « dégoûtant », les enfants cachent souvent leur lunch et mangent moins. Près de la moitié d'entre eux (46 %) sont si blessés qu'ils demandent à leurs parents de préparer des lunches différents afin de se sentir moins rejetés.

Ce qui se cache derrière:

La boîte à lunch que les enfants apportent à l'école contient bien plus que des aliments. C'est une façon dont les familles prennent soin d'eux et leur démontrent leur appui. Un lunch est un repas, mais c'est également une partie de chez eux que les enfants apportent à l'école. Les lunches reflètent les traditions culinaires, les dynamiques familiales et les normes sociales de ceux qui les préparent. 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. Chaque famille sait ce qui est bon pour son enfant, et c'est votre travail de vous assurer que ses choix soient valorisés et respectés à l'école.

Sistema croit que tous les enfants devraient se sentir à l'aise de savourer leurs aliments préférés à la maison dans un environnement scolaire, sans peur d'être humiliés ou victimes d'intimidation.

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 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.

Part 1

ABC

sistema®

RAINBOW PLATE
healthy eating made simple

Comment Vous Pouvez Faire La Différence

Clarifiez les rôles:

Les enseignants peuvent aider à créer une atmosphère positive à l'heure du lunch. Les règlements de l'école définissent normalement quand et où les enfants doivent manger et le temps qui est alloué pour le dîner, mais vous avez une très grande influence sur la dynamique de la salle à dîner.

Les parents et les aides familiales devraient décider quels aliments intégrer dans la boîte à lunch de leur enfant.

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.

Créez une culture:

Faites comprendre à vos élèves que TOUS les aliments sont acceptés en classe, et que chaque enfant devrait se sentir à l'aise de manger les aliments qu'il apporte de la maison, dans l'ordre qui lui convient.

Travaillez avec vos élèves à élaborer des règles de base en ce qui a trait au langage et au comportement relatifs aux aliments qui sont acceptables en classe. Faites également comprendre qu'aucune forme d'intimidation ne sera tolérée. Intégrez ces règles à votre entente de classe dès le début de l'année scolaire, si cela fait partie de votre pratique.

Les discussions autour du lunch doivent intégrer uniquement les problèmes de sécurité et d'allergies alimentaires. Autrement, elles ne devraient pas dicter ce que les parents ou aides familiales incluent dans les lunchs. Vous pourriez peut-être transmettre des messages positifs invitant les parents à :

- Prévoir des aliments qui plaisent à leur enfant!
- Prévoir la quantité suffisante de nourriture dont leur enfant a besoin pour la journée
- S'assurer que leur enfant peut facilement ouvrir tous les contenants et consommer tous les aliments inclus dans sa boîte à lunch

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)
- Appelez tous les aliments par leur nom, tout simplement (carottes, croustilles, biscuits, cari)
- Montrez à vos élèves le contenu de votre boîte à lunch et expliquez les raisons pour lesquelles vous aimez les aliments qu'elle contient
- Utilisez des termes descriptifs pour parler de l'apparence, de l'odeurs ou des saveurs des aliments
- Ne passez pas de commentaires sur ce qu'un enfant mange ou sur la quantité de nourriture qu'il mange (ou non) à l'heure du lunch
- Montrez comment faire preuve de curiosité au moment de parler de variétés d'aliments et de lunchs

Conseils Pour Mettre Fin Au Complexe De La Boîte à Lunch

Sachez le reconnaître:

Restez à l'affût de tout comportement d'intimidation, par exemple un enfant qui cache ou recouvre son lunch, mange moins ou ne mange pas du tout, ou encore qui agit différemment qu'à l'habitude à l'heure du lunch.

Répondez:

Parlez aux enfants lorsque vous êtes témoin d'intimidation. Rappelez les règles de votre classe et assurez-vous que vos élèves se sentent soutenus. Référez-vous à la politique contre l'intimidation et demandez un soutien supplémentaire de conseillers scolaires, au besoin.

Explorez, Découvrez et Apprenez ensemble:

Adoptez une approche de CURIOSITÉ envers les aliments dans votre classe à l'heure du lunch et à l'extérieur de la période de dîner! Invitez les enfants à prendre les devants avec curiosité et à utiliser leurs sens pour explorer et apprendre à connaître tous les différents types de lunchs de leurs camarades de classe. La diversité alimentaire est une excellente occasion d'alimenter l'acceptation, l'apprentissage et la fierté. Recherchez des façons d'impliquer les familles de vos élèves et d'intégrer la nourriture à travers les matières que vous enseignez.

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 lunchs en célébrant cette journée dans votre classe. Pour faciliter votre démarche, nous proposons des idées et des activités pour aider à ouvrir la discussion et apporter des changements positifs avec vos élèves.

ABC

sistema®

RAINBOW PLATE
healthy eating made simple

Activités Pour La Journée J'aime Mon Lunch

Ces activités peuvent être adaptées selon le niveau de scolarité, les intérêts et les aptitudes de vos élèves.

Affiche « On aime notre lunch »

Créer une affiche avec vos élèves est une excellente activité à faire en classe. Explorez des idées et créez une affiche que vous pourrez apposer en classe ou dans la salle à dîner, ou encore en ligne. Créez de l'affichage à l'échelle de l'école pour mettre en vedette le travail de chaque classe.

Quoi include:

- Pourquoi on aime nos lunchs : citations, photos ou œuvres d'art d'élèves
- Que contient les lunchs que nous aimons : noms des aliments, couleurs, formes, saveurs, odeurs, sons, textures, ingrédients, épices
- D'où proviennent-ils : les pays, les cultures et les gens qui les préparent
- Comment montrer du respect à tous, peu importe leur lunch : les mots et les actions que nous pouvons utiliser en classe et ceux qui ne sont pas acceptés.

Art visuel

Invitez les enfants à créer, à l'aide de différents matériaux, des œuvres d'art qui représentent leur lunch.

Langage écrit

Invitez les enfants à exprimer pourquoi ils aiment leur lunch et ce qu'ils pensent du complexe de la boîte à lunch. Voici quelques exemples :

- Noms des aliments. Inviter les enfants à enseigner à leurs camarades de classe le nom des aliments de leur boîte à lunch en différentes langues. Créer une affiche avec les différents mots et images d'aliments
- Explorer les aliments avec les sens et utiliser différents mots descriptifs pour décrire les couleurs, les formes, les saveurs, et les sensations qu'ils évoquent.
- Écrire des histoires à propos de leur lunch; qui les cuisine et pourquoi il l'apprécie.
- Effectuer des recherches et partager l'histoire et les origines des aliments de la boîte à lunch.
- Écrire à propos d'une expérience ou d'un souvenir mémorable à l'heure du lunch.
- Qu'arrive-t-il quand un aliment délicieux pour un semble étrange pour d'autres.
- Comment faire preuve de curiosité et utiliser un langage respectueux pour qualifier des aliments qui ne sont pas familiers?
- Quels autres commentaires peut-on faire pour aider les camarades de classe à aimer leur lunch au lieu de :
 - « Ouache! C'est quoi? »
 - « Ça pue! »
 - « Ton lunch a l'air bizarre. »

ABC

sistema®

RAINBOW PLATE
healthy eating made simple

Activités J'aime Mon Lunch à Faire En Classe

Math/Calcul

Explorez et apprenez-en davantage sur différents lunchs et aliments dans votre classe et partagez vos données et découvertes de diverses façons :

- Comptez, trie et représentez graphiquement le nombre de différents types d'aliments dans les lunchs d'élèves de votre classe, ainsi que les couleurs, les formes, les saveurs et les dimensions perçues par les élèves.
- Comptez et identifiez le nombre d'endroits différents d'où proviennent les aliments de lunchs dans votre classe, et combien de lunchs ont des origines semblables.
- Mesurez, trie, identifiez et comparez la différence de forme et de grosseur de différents aliments à l'aide de divers outils, si possible.

Musique et mouvement

Invitez les enfants à créer un chant, une chanson, une danse ou un sketch pour expliquer ce qui se trouve dans leur boîte à lunch, pourquoi ils aiment leur lunch et en quoi ils respectent le lunch de chacun à l'école.

Projets vidéos et multimédia

- **Création d'une vidéo:** Invitez les élèves à créer de courtes vidéos ou animations illustrant l'importance de respecter les différents types de lunchs. Ces dernières peuvent être partagées sur les réseaux sociaux de la classe et lors d'assemblées.
- **Narration numérique:** Utilisez des outils de narration numérique pour aider les élèves à créer des présentations multimédia à propos de leurs lunchs favoris et des histoires culturelles qu'ils recèlent.

Intégrez les familles

Invitez les membres de chaque famille dans votre classe pour admirer les expositions et les présentations, et pour partager des histoires à propos des aliments propres à leur culture. Proposez des dégustations, si possible et approprié.

Événements à l'échelle de l'école

- Présentez des projets et affiches J'aime mon lunch, individuels ou de classe, lors d'assemblées d'école, de soirées pédagogiques ou de tout autre événement communautaire ou scolaire.
- Invitez des chefs locaux de différentes cultures dans le cadre d'un événement communautaire pour proposer une démonstration mettant en vedette des aliments de cultures spécifiques.
- Créez un livre de recettes J'aime mon lunch proposant différents aliments et des recettes d'élèves et de familles d'élèves de votre classe ou de votre école.

This resource has been co-created by [Sistema](#) and [Rainbow Plate](#).

À propos de la Journée j'aime mon lunch

Pour s'attaquer au problème d'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 lunchs 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.

TPour vous inscrire pour recevoir des mises à jour, visitez www.LoveYourLunchDay.ca.

Part 5