

Communication aux parents

Favoriser une relation saine avec les aliments dès le plus jeune âge

Avril 2026

La neutralité alimentaire

Que ce soit au service de garde ou à la maison, il est essentiel d'accompagner les enfants dans le développement d'une relation saine et positive avec la nourriture. Pour y parvenir, nous intégrons la notion de neutralité alimentaire à nos pratiques : une approche douce et respectueuse qui permet aux enfants de découvrir les aliments avec curiosité, sans pression ni jugement.

Qu'est-ce que la neutralité alimentaire?

La neutralité alimentaire repose sur l'idée qu'aucun aliment n'est « bon » ou « mauvais » en soi. Plutôt que d'étiqueter certains aliments comme « sains » ou « malsains », nous encourageons les enfants à explorer les saveurs, les textures et les couleurs, tout en apprenant à écouter leur corps. Cela leur permet de développer une relation équilibrée avec tous les types d'aliments... et de manger avec plaisir!



Comment cette notion se traduit-elle chez les tout-petits?

Voici quelques gestes simples à adopter pour favoriser la neutralité alimentaire :

- ➔ **Nommer les aliments de façon factuelle:**
une pomme verte, une petite fraise, un biscuit croquant. On met l'accent sur ce que l'enfant observe ou ressent.
- ➔ **Éviter de qualifier les aliments de «bons» ou «mauvais»**
afin de ne pas créer de culpabilité ou d'interdits. Les enfants assimilent rapidement ces messages et peuvent en venir à se percevoir comme «bons» ou «mauvais» selon ce qu'ils mangent- une situation à éviter.
- ➔ **Explorer les aliments avec tous les sens:**
toucher, sentir, goûter, regarder... Les repas deviennent des moments de découverte et de plaisir.
- ➔ **Respecter le rythme de chaque enfant:**
s'il n'a plus faim, on ne le force pas à terminer son repas. S'il a encore faim, on lui propose une deuxième portion avec plaisir. On respecte aussi ses préférences, même s'il ne souhaite pas goûter un aliment.
- ➔ **Parler des aliments comme d'un univers à découvrir:**
leur origine, leur croissance et les sensations qu'ils procurent.

Pourquoi cette notion est-elle importante?

Adopter une approche neutre quant aux aliments aide les enfants à développer leur autonomie et leur capacité d'écouter leurs signaux de faim et de satiété. Une telle approche favorise également l'ouverture et le respect des différences dans les choix alimentaires des autres.



À retenir

En tant qu'adultes, nous jouons un rôle essentiel: notre façon de parler des aliments influence grandement la relation que les enfants développeront avec eux.

Pour en savoir plus sur la neutralité alimentaire, vous pouvez consulter nos outils sur le Coin des écoles. Bien qu'ils soient destinés au milieu scolaire, ils sont facilement adaptables au service de garde:

Conseils pour prôner la neutralité alimentaire:

[Affiche sur la neutralité alimentaire](#)

[La neutralité alimentaire en classe](#)

[Notre webinaire sur l'importance des mots](#)

Vous avez des questions à propos du programme de petits déjeuners? N'hésitez pas à discuter avec le responsable de votre service de garde ou à nous écrire au programmes@clubdejeuners.org

