



L'IMAGE CORPORELLE

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde

QUELQUES FAITS SUR L'IMAGE CORPORELLE :

- C'est la relation entre un individu et son corps : comment il se perçoit, ce qu'il pense de son apparence physique et comment il croit que les autres le perçoivent
- Elle est une des composantes de l'estime de soi
- Elle commence à se construire bien avant l'entrée en première année



⚠ IMPORTANT À SAVOIR : Les enfants doivent apprendre que les commentaires sur le poids et l'apparence sont inacceptables et qu'ils peuvent blesser les autres. Des sujets tels que les régimes amaigrissants ou encore les mythes comme quoi certains aliments peuvent faire engraisser n'ont pas leur place en service de garde.



Il est préférable de valoriser les enfants pour leurs forces, talents, réalisations, qualités, etc. plutôt que sur leur apparence physique (cheveux, vêtements, accessoires, etc.)

On doit les encourager à accepter et à valoriser la diversité corporelle



Les adultes doivent être de bons modèles en évitant de passer des remarques sur leur propre corps ou poids afin de ne pas susciter d'inquiétudes chez les enfants par rapport à leur poids ou apparence



Il faut laisser les enfants écouter leur signaux de faim et satiété lors des repas et ne jamais déterminer la grosseur de leurs portions en fonction de leur apparence

Il vaut mieux offrir aux enfants une alimentation saine et diversifiée, dans un contexte de plaisir afin de les aider à bâtir une relation saine avec la nourriture

POUR ALLER PLUS LOIN!



[Image corporelle: les enfants préoccupés dès 3 ans](#)
[Miroir, miroir, dis-moi](#)