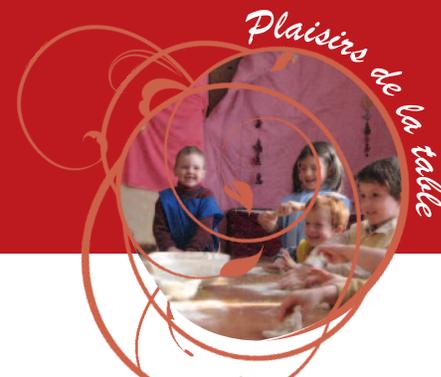




L'ambiance

à l'heure du dîner



L'heure du repas représente un temps de partage, de repos et de plaisir. Il est donc important de prendre le temps de s'arrêter pour savourer ce moment qui se présente trois fois par jour. Pourtant, le temps nous bouscule et c'est pourquoi l'on mange de plus en plus dans la voiture, sur le coin d'une table, devant l'ordinateur ou en regardant la télévision, dans l'attente de passer à une prochaine activité. Dans ce contexte, les sens sont occupés ailleurs et ne prêtent pas attention aux aliments que l'on consomme.

Les enfants doivent anticiper l'heure du repas avec joie, sentir l'odeur qui se dégage de la cuisine, manipuler les aliments, apprécier ce qu'ils mangent, s'intéresser à la façon dont ils sont préparés et présentés, partager ce temps précieux avec leurs amis et des adultes qui les entourent. Le contexte devient donc tout aussi important que la qualité des aliments qui sont servis et représente une opportunité d'apprentissage des saines habitudes alimentaires.

Dans le milieu scolaire, au service de garde à la petite enfance et même à la maison, il est important de s'interroger sur :

- le temps qui est alloué aux repas ;
- le niveau de bruit ;
- la décoration de la salle à manger ;
- la façon dont la nourriture est préparée et présentée ;
- l'odeur des plats et de la salle à manger ;
- la participation des enfants à la préparation du repas ;

- la qualité des interactions sociales qui ont lieu ;
- la présence de modèles adultes.

Au CPE Buissonnière, la cuisinière est considérée comme la maman du CPE. La cuisine est d'ailleurs située au centre du CPE où les enfants passent régulièrement pour saluer la cuisinière, la regarder préparer ses repas et humer l'odeur qui embaume tout le bâtiment. La cuisinière vient aussi régulièrement dans les locaux des éducatrices pour interagir avec les enfants.

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait21.mov

TEMPS ALLOUÉ AU REPAS

Les enfants, comme les adultes, ont besoin de temps pour relaxer et apprécier les aspects sensoriels et sociaux d'un repas. Il est important pour eux de pouvoir manger sans stress afin qu'ils puissent déguster, discuter et être réceptifs (par exemple, à de nouveaux aliments). La création d'une atmosphère de repas qui soit relaxante et invitante pour tous les sens est donc essentielle. Chaque enfant devrait disposer d'un minimum de 20 à 30 minutes pour manger, sachant que tous les enfants ne mangent pas au même rythme.

Le temps alloué au dîner peut varier d'un établissement à l'autre, mais le calcul du temps nécessaire aux enfants pour dîner doit être évalué pour que les enfants puissent profiter de cette période sans être bousculés.

Évaluation du temps alloué

Temps requis
Minutes

- Pour se laver les mains
- Pour se rendre au lieu du repas
- Pour se servir
- Pour s’asseoir et manger
- Pour ranger sa boîte à lunch ou ramener son plateau
- Pour vider son plateau et en recycler le contenu

Facteurs influençant le temps alloué au repas

État de la situation
dans le milieu

- **temps** dont le milieu dispose pour l’heure du repas.
- **nombre** d’enfants qui sortent en même temps de leurs locaux de classe. Un léger intervalle par cycle peut notamment permettre d’accélérer le service des repas si tous les enfants n’arrivent pas au même moment.
- **nombre total d’enfants qui mangent sur place.** Il y a trente ans, le nombre d’enfants qui mangeaient à l’école était beaucoup moindre puisque plusieurs d’entre eux retournaient à leur domicile à l’heure du dîner. Dorénavant, comme souvent les deux parents travaillent, la situation a changé de façon considérable.
- **nombre de périodes de dîner.** Un nombre important d’enfants qui mangent à l’école amène souvent les milieux à diviser l’heure du repas en deux. Ainsi, le temps alloué à chaque période est parfois insuffisant. Cette division du nombre d’enfants est toutefois intéressante au point de vue du niveau de bruit existant et de la rapidité du service offert aux enfants qui ont recours au service alimentaire ou aux fours à micro ondes.
- **grandeur de la salle à manger et nombre de salles à manger.** Bien que le gymnase ou un sous-sol d’église soit souvent converti en salle à manger, il est aussi possible d’utiliser les locaux de classe ou du service de garde ou toute autre salle commune. Avoir plusieurs salles à manger peut s’avérer une option intéressante à plusieurs égards, et ce, même dans les milieux qui n’ont pas un nombre important d’enfants. Utiliser plusieurs salles pour manger peut aussi amener quelques inconvénients : les besoins en surveillance du midi peuvent être accrus et la manutention des plateaux de nourriture plus compliquée.

Des salles plus petites, plus intimes permettent aux enfants, surtout les plus jeunes, de se retrouver ensemble dans un milieu où ils se sentent en sécurité avec leur groupe d’amis. Dans ce type de contexte, le niveau de bruit est moins élevé et l’ambiance est plus intime, un peu comme à la maison.

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait22.mov

Facteurs influençant le temps alloué au repas

- temps nécessaire à l'utilisation du four à micro-ondes ;
- nombre d'éducateurs requis pour l'utilisation des micro-ondes ;
- nombre d'enfants qui les utilisent.
- temps nécessaire au service alimentaire pour servir tous les élèves qui achètent un repas à la cafétéria.
L'ensemble des enfants devrait être servi dans un intervalle de 30 minutes ;
- temps dont dispose la dernière personne servie pour manger.
- temps de rangement. Le rangement des boîtes à lunch ou des plateaux de service qui se déroule dans l'ordre et de façon efficace peut éliminer des pertes de temps. Les bacs de recyclage ou de compostage, le cas échéant, doivent être facilement accessibles.

État de la situation dans le milieu

Certains facteurs peuvent accélérer ou ralentir le service :

- **carte-repas** : l'utilisation d'une carte repas accélère le paiement à la caisse mais demande un certain contrôle des items choisis par l'enfant ;
- **coupons ou jetons** : évitent la manipulation d'argent ; écartent la possibilité que les enfants perdent ou oublient leur argent ; et simplifient la transaction à la caisse ;
- **menu bien indiqué au bon endroit** : permet aux enfants de se faire une idée avant d'arriver à la ligne de service et particulièrement à la table chaude ;
- **sens de la ligne de service** : une ligne de service bien pensée évite les croisements et les dégâts de plateaux et d'aliments tout en accélérant le service.





LES CINQ SENS À L'HEURE DU REPAS

Il faut prendre conscience de l'impact de l'environnement physique et sensoriel sur l'enthousiasme des enfants envers l'heure du repas. Plusieurs d'entre nous sommes habitués aux cafétérias bruyantes où l'on doit presque crier pour discuter ; bruit causé par le va-et-vient des plateaux, des chaises qui se déplacent, des gens qui se précipitent à table pour avoir le temps de manger. Les couleurs neutres et ternes sont souvent l'apanage de ces lieux et l'éclairage est souvent trop vif. Les murs sont aussi parfois placardés de publicités. Pourtant, la salle à manger aurait avantage à devenir un lieu festif où il fait bon se retrouver. Une atmosphère agréable invitera aussi au respect.

Les cinq sens jouent un rôle très important à l'heure du repas. Voici donc le rôle joué par chacun d'eux dans l'appréciation de la nourriture :

La vue

La vue de la nourriture stimule l'appétit, ce qui invite à goûter. Il s'agit du sens qui influence le plus notre alimentation en Amérique du Nord. Il s'agit aussi du sens est le plus stimulé par l'environnement. L'aspect de la salle à manger et des plats servis ont donc beaucoup d'importance.

Pour les murs :

- favoriser les couleurs chaudes comme les couleurs terre : orangé, marron, jaune soleil. Éviter les couleurs trop vives, trop excitantes ;
- décorer avec des affiches montrant des légumes, des fruits, des épices ou des enfants en relation avec des aliments. Faire appel à la créativité des enfants ou des artistes locaux. Éviter de placarder avec des affiches publicitaires.

Pour l'éclairage :

- privilégier la lumière naturelle aux néons. Une lumière tamisée peut aussi aider les enfants à être moins bruyants pendant le repas.

Pour la table :

- demander aux enfants d'apporter un napperon de la maison qu'ils garderont dans leur casier et ramèneront à la maison au besoin pour le laver. Les enfants peuvent aussi fabriquer des napperons avec des dessins, des collages, des fleurs ou des feuilles séchées qu'ils pourront faire plastifier ;
- mettre des centres de tables. Ils sont très appréciés par les enfants qui peuvent choisir des fleurs du jardin, des courges ou un aliment de la cuisine qui se retrouve au menu du jour ;
- utiliser de la vaisselle et des ustensiles durables. Cela joue beaucoup sur l'appréciation d'un mets et offre une alternative à la vaisselle jetable.

Dans la cuisine :

- permettre aux enfants de voir ce qui se passe dans la cuisine, d'apprécier le travail des cuisiniers et d'observer les étapes de préparation du repas qu'ils dégusteront ;
- permettre au personnel qui travaille depuis tôt le matin de voir les élèves qui mangent et apprécient la nourriture servie ;
- encourager les échanges verbaux entre les enfants et le personnel du service alimentaire.

Présentation des mets :

- disposer joliment les plats au comptoir de service ainsi que les assiettes servies aux enfants pour donner envie aux enfants de manger ;
- offrir des aliments de couleurs variées. L'ajout d'une branche de fines herbes fraîches, d'une rondelle de poivron ou d'une fleur comestible contribuera à rendre la présentation visuelle attrayante.

L'odorat

L'odeur des aliments est généralement perçue avant qu'ils soient introduits dans la bouche. Une fois dans la bouche et réchauffés par la salive, les aliments dégagent leur arôme.

L'odorat est fortement associé aux souvenirs et influence le contexte dans lequel les aliments sont dégustés. L'odeur qui se dégage de la cuisine les prépare à ce qu'ils auront à manger. Les aliments qui cuisent, les épices, les fines herbes, le pain chaud sentent normalement bon. Pour que les enfants profitent de ces odeurs et que leur sens olfactif soit stimulé à l'heure du repas :

- laisser l'aire de production ouverte si possible ;
- se servir de fines herbes ou d'huiles essentielles (provenant des fines herbes utilisées en cuisine comme le thym, le romarin, etc.) pour répandre une odeur agréable si les repas sont livrés de l'extérieur ;
- ne pas masquer les odeurs des aliments par des odeurs fortes qui se dégagent des produits nettoyants. Il est donc important que le nettoyage se fasse après l'heure du repas. Certains produits écologiques de nettoyage existent sur le marché et ne laissent pas d'odeurs désagréables. Il faut s'assurer qu'ils sont approuvés par l'Agence canadienne d'inspection des aliments ;
- assurer une bonne aération des lieux, surtout lorsque le gymnase sert de cafétéria. L'odeur de l'effort physique fourni par les élèves qui viennent de terminer leur cours d'éducation physique ne doit pas persister pendant l'heure du repas.

Le toucher

Le toucher, avec les mains et la bouche, contribue fortement au plaisir et nous permet d'apprécier à la fois les textures et la température des mets. Il est donc important de :

- retrouver des textures variées au repas. Croquant, crémeux, croustillant, ferme, mou, liquide, grumeleux, onctueux, granuleux sont autant de qualificatifs de texture qui agrémentent les odeurs et les saveurs des plats ;
- offrir aux enfants la possibilité de manger certains mets avec les mains ou avec des baguettes afin qu'ils explorent autrement leur nourriture, et ce, dès la petite enfance ;
- utiliser de la vaisselle et des ustensiles durables. Manger ou boire dans de la vaisselle en styromousse, en plastique ou en carton avec des ustensiles jetables n'est assurément pas aussi agréable que de boire dans du verre et manger dans une vaisselle de porcelaine avec de vrais ustensiles.

L'ouïe

L'ouïe est toujours aux aguets, il entend tous les bruits environnants, la vaisselle qui s'entrechoque, les chaises qui se déplacent, le bruit de la cuisine et des appareils, le bruit des voix et parfois même le bruit venant de l'extérieur. Manger, mastiquer fait aussi du bruit, un bruit intime qui contribue au plaisir de manger :

- offrir des textures variées au repas. Croquant, croustillant, ferme, mou, liquide, grumeleux, onctueux, granuleux sont des textures qui font des bruits différents lors de la mastication ;
- limiter le bruit liés aux déplacements lors du repas. On retrouve généralement au primaire des arrangements de tables et de bancs que l'on peut plier et entreposer dans un coin pour utiliser l'espace à d'autres fins. Ils ont l'avantage d'être moins bruyants que les tables et chaises individuelles. On peut aussi coller de petits coussinets en feutre ou des balles de tennis sous les pattes de chaises et de tables pour insonoriser davantage les lieux ;
- limiter le bruit lié à la résonance de la voix. On peut tenter de diviser les enfants dans différentes salles ou installer des panneaux acoustiques

suspendus au plafond. Un éclairage tamisé peut aussi avoir une grande influence sur le niveau de la voix.

Le goût

Le goût désigne ce qu'éprouve celui qui prend en bouche un aliment ou une boisson. Dire qu'un aliment a bon goût signifie qu'il procure des sensations agréables.

À la première bouchée, on espère que les enfants s'exprimeront spontanément par un sourire ravi s'ils aiment ça ou encore par un commentaire positif. Le plaisir de manger s'installe alors :

- s'assurer que les différentes saveurs du repas s'harmonisent et se différencient ;
- ne pas masquer la différenciation des saveurs par l'ajout de condiments comme le ketchup.

PARTICIPATION DES ENFANTS

La participation des enfants à la préparation des repas, au service, au rangement ou au nettoyage est une belle façon de les impliquer dans le bon déroulement du repas et les incite d'autant plus à manger les mets offerts par le service alimentaire.

Dans un contexte de classe ou de groupe en service de garde à la petite enfance, des activités pédagogiques réalisées autour de la découverte des aliments, du jardinage ou de la cuisine représente une belle opportunité pour contextualiser de nombreux apprentissages.

À l'école primaire des Quatre-Vents de Laval, l'enseignant de 6^{ème} année a saisi l'opportunité que représente la planification des

repas pour contextualiser des apprentissages en français, en mathématique, tout en intégrant les domaines généraux et les compétences transversales. À chaque mois, il planifie le menu, fait l'épicerie et cuisine avec ses élèves qui ont la chance de rapporter le souper dans leurs familles respectives.

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait23.mov

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait24.mov

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait25.mov

Les élèves aiment avoir la possibilité de faire des choix dans leur menu. Faire un choix ne signifie pas uniquement de pouvoir opter pour un tortilla ou un pâté au poulet. Il s'agit également d'avoir la chance de choisir les entrées, les légumes, les sauces, les vinaigrettes ou de déterminer la grosseur de leur portion de salade.

PRÉPARATION DU REPAS

Quand l'organisation et l'espace le permettent, il peut être stimulant, tant pour le service alimentaire que pour les enfants, de participer à certaines tâches de préparation ou de service du repas que ce soit à la cuisine ou avec leur enseignante ou leur éducatrice. Ils peuvent couper des légumes, préparer des vinaigrettes, préparer la pâte des muffins, etc. Ces activités peuvent se faire par attribution méritée ou à tour de rôle. Le nettoyage des tables, le recyclage et même le compostage peuvent aussi devenir l'occasion d'impliquer facilement les enfants. Les élèves peuvent aussi travailler avec le service alimentaire pour développer des menus qui reflètent la diversité culturelle et les goûts des élèves de l'école.

À l'école Monseigneur-Euclide-Théberge de Marieville, un enfant travaille au service du repas en échange d'un repas gratuit.

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait26.mov

Les enfants et le service alimentaire compostent également les restes d'aliments. Au Centre de la petite enfance Le Baluchon à Gatineau, et à l'école St-Luc de Barnston, les enfants préparent certains aliments le matin pour la cuisinière.

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait27.mov

À l'école St-Jacques de St-Jacques-le-Mineur, les enfants qui se comportent bien en classe ont la possibilité d'assister la cuisinière dans la préparation du repas. Quelques fois dans l'année, la cuisinière organise un concours qui incite les enfants à apporter leurs recettes préférées de la maison. La cuisinière en pique une au hasard et réalise la recette avec l'enfant qui l'a amenée.

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait28.mov

À l'école Masson de Danville, on a décidé de faire des collations un moment de plaisir et de découverte. Une fois par semaine, des bénévoles, dont le réseau des grands-mères préparent la collation pour tous les élèves. Une fois par mois, les enfants d'une classe se joignent à l'activité. Il s'agit alors de la collation événement. Les enfants reçoivent une fiche d'appréciation de leur collation. Si, parfois, des enfants ne veulent pas manger la collation qui est préparée, on la fait tirer pour un autre élève. De cette façon, on évite que des collations soient jetées à la poubelle. Pour chaque collation préparée à l'école, les parents reçoivent une fiche technique expliquant l'origine de la collation, la recette et la valeur nutritive. On constate par la suite que plusieurs enfants rapportent les collations dans leur boîte à lunch.

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait29.mov

À l'école Mgr Euclide-Théberge, il existe un programme particulier pour les élèves en difficulté d'apprentissage qui leur permet de participer à l'atelier culinaire où ils apprennent à monter un budget alimentaire et à cuisiner. Occasionnellement, les plats confectionnés par eux se retrouvent à la cafétéria.

JARDINAGE

Le jardinage à l'école ou en service de garde à la petite enfance amène les enfants à cultiver eux-mêmes des aliments qui pourront être utilisés par le service alimentaire ou dans les salles de classe.

Quand les enfants sont amenés à cultiver leurs légumes, à les préparer, à les servir et à composter les pelures et les restes, ils comprennent mieux le cycle alimentaire et développent un plus grand respect pour la nourriture. Au CPE La Pleine Lune de Magog et de Eastman et à l'école Sacré-Cœur de Coaticook, les enfants font du vermicompostage avec leurs restes d'aliments. Il s'agit d'une activité très ludique pour les tout-petits!

www.jeunespousses.ca/documents/JP_photorecit1_7.wmv

Les enfants du CPE Buissonnière à Waterloo ont la chance de cultiver leurs légumes dans un potager. Ils partagent avec grand plaisir les récoltes avec la cuisinière du CPE. Pour les éducatrices, le potager s'avère une source d'apprentissages inestimable.

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait30.mov

Le programme *Un trésor dans mon jardin* de l'organisme Jeunes pousses soutient les intervenants des écoles primaires et des services de garde à la petite enfance souhaitant rapprocher les enfants de l'origine des aliments. À travers une démarche pédagogique et ludique intégrée au Programme de formation de l'école québécoise et au programme éducatif en services de garde à la petite enfance, les enfants partent à la découverte des aliments, de la transformation alimentaire et planifient l'aménagement de leur potager dans la cour. Des liens de collaboration sont aussi créés avec les responsables de services alimentaires et plusieurs membres de la communauté qui participent activement à l'implantation du programme *Un trésor dans mon jardin*.

www.jeunespousses.ca/tresor/survol/

ou commander la vidéo *Un trésor dans mon jardin*.

À l'école primaire Notre-Dame-St-Joseph, le jardinage à l'école fait partie d'un projet écologique global qui vise à responsabiliser les jeunes à l'environnement. Les activités de jardinage s'intègre donc au projet éducatif de l'école.

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait31.mov



SONDER L'APPRÉCIATION DES ENFANTS

Le service alimentaire, en collaboration avec les enseignants ou les parents, peut préparer une petite enquête auprès des élèves pour connaître leur appréciation du repas à l'école et pour leur donner la chance d'émettre quelques commentaires et recommandations quant aux modifications qui pourraient être apportées. Le questionnaire devrait prendre en considération les cinq sens reliés à l'expérience du dîner. Voir la fiche *Questionnaire à l'intention des enfants* du présent chapitre, que vous pouvez modifier et bonifier à votre guise.

LE PARTAGE CONVIVAL D'UN REPAS

L'expérience du repas devrait promouvoir une socialisation saine. Le contexte social dans lequel le repas se déroule aura un impact, positif ou négatif, sur l'appréciation des aliments consommés :

- aménager la table de sorte à encourager les échanges entre les enfants ;
- amener un peu de variété dans l'ambiance du repas en célébrant la diversité des cultures et traditions alimentaires. On peut essayer de reproduire certaines traditions comme celle de manger avec des baguettes, par exemple ;
- impliquer le personnel des services alimentaires pour créer une ambiance spéciale, par exemple, en les invitant à se déguiser lors d'occasions spéciales ou de menus culturels variés ;
- faire de la salle à manger le lieu de festivités ou d'événements spéciaux.

Un comité, composé d'enfants et d'adultes, pourrait, entre autres, prendre en charge la décoration thématique de la salle à manger.

Un service de style familial

Bien que peu commune, une façon de donner un air de famille à l'heure du repas consiste à :

- disposer les plats de service sur les tables. Cette formule apprend aux enfants à se servir eux-mêmes selon leur appétit tout en s'assurant qu'il y en aura assez pour tout le monde et les invite à attendre que tout le monde se soit servi à une table avant de manger.
- mettre des pichets d'eau sur les tables pour encourager la consommation de l'eau par les enfants.
- réciter une petite comptine pour se souhaiter bon appétit (surtout en service de garde à la petite enfance) Cela vient aussi ajouter une note sympathique à l'amorce du repas.

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait32.mov

Bien que ce style de service peu être perçu comme étant une tâche supplémentaire pour le personnel ou un modèle plus lent que celui des enfants qui attendent en ligne, les plats ont l'avantage d'être déjà sur les tables quand les enfants arrivent. Les enfants n'ont donc plus qu'à s'asseoir plutôt qu'à rester en ligne pour faire des choix individuels, ce qui ralentit le service.

Bien que le service de style familial augmente sensiblement le nombre de plats de service à nettoyer, quelques enfants peuvent être mis à contribution pour laver les plats et ainsi alléger le travail du service alimentaire.

Présence de modèles adultes

Tous les milieux auraient intérêt à faciliter la présence des adultes à l'heure du repas, qu'ils soient parents, surveillants, concierges, enseignants ou directeurs. Comme les enfants sont dans l'imitation, ils ont besoin de modèles adultes partageant avec eux leur repas. Le temps du repas constitue un moment d'apprentissages et d'échanges exceptionnels et la présence d'adultes peut avoir un effet très positif sur l'acceptation de nouveaux mets.

Pourtant, bien que les éducatrices en service de garde à la petite enfance accompagnent les enfants pendant l'heure du repas, la réalité est tout autre en milieu scolaire.

Pour la coordonnatrice du CPE Buissonnière de Waterloo, manger avec les enfants est une activité d'apprentissage en soi.

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait33.mov

Selon les conventions collectives, les enseignants disposent d'une période de 75 minutes pour leur repas du midi. Ils peuvent utiliser cette période à leur guise mais rien ne les empêche de prendre leur dîner avec les enfants de temps à autre ou sur une base plus régulière. Il n'y a aucune obligation de leur part ni, non plus interdiction de le faire.

À l'école Les enfants de la terre, certains enseignants prennent le temps de dîner avec leurs élèves et apprécient beaucoup ce moment privilégié où plusieurs sujets sont abordés.

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait34.mov

Les surveillantes du dîner peuvent occuper ce rôle de modèle, mais elles ne sont pas non plus tenues de manger avec les enfants.

La Maisonnette des parents est un organisme à but non lucratif qui offre un service de traiteur à des écoles primaires avoisinantes. Les intervenantes de la Maisonnets jouent également le rôle de surveillantes de dîner auprès des enfants. Elles mangent avec eux et les encouragent à goûter.

http://videobeta.animare.org/PA_extraits/Extrait35.mov



QUESTIONNAIRE À L'INTENTION DES ENFANTS

Le questionnaire qui suit vise à impliquer les enfants de niveau primaire dans un processus d'amélioration de l'heure du repas. La grille peut être distribuée directement par un service alimentaire ou la direction de l'école, faire l'objet d'une activité d'apprentissage en classe ou être en soutien à une démarche conjointe entre le service alimentaire et le milieu qu'il dessert.

Le questionnaire pourrait également faire l'objet d'une adaptation pour sonder des adultes en milieux scolaires et en services de garde à la petite enfance qui prennent leur repas sur les lieux. Dans ce cas, il faudrait revoir le vocabulaire utilisé.

Ton opinion est importante!

Bonjour ! On aimerait connaître ton opinion pour que l'heure des repas soit plus agréable pour toi et tes amis.

Veux-tu nous donner ton opinion? Pas besoin d'écrire ton nom !

1. Est-ce que la cafétéria est un lieu où tu aimes venir pour manger ?

Oui

Non

2. Pourquoi ?

3. Qu'est-ce que tu aimes le plus à la cafétéria ?

4. Est-ce qu'il y a des choses que tu n'aimes pas à la cafétéria ?

Oui

Non

5. Lesquelles ?

6. Lorsque tu manges à la cafétéria, as-tu l'impression que tu as mangé des aliments qui sont bons pour ta santé et qui te donnent de l'énergie pour le reste de la journée ?

Oui - toujours

Oui - parfois

Non - jamais

7. Que penses-tu des affirmations suivantes ? Met un **X** dans la case qui correspond à ton opinion.

À la cafétéria...		C'est parfait !	Ç'est correct	C'est à améliorer
La nourriture	La présentation des repas est appétissante			
	Les repas sont servis bien chauds			
	Les repas sentent bon			
	Les repas goûtent bon			
	La grosseur des portions est suffisante			
L'accueil et l'ambiance	Le personnel qui sert les repas m'accueille avec un sourire et un bonjour			
	La cafétéria est propre			
	La décoration est belle			
	L'éclairage est agréable			
	La quantité de bruit est acceptable			
	Les amis autour de moi se comportent bien			
	J'ai assez de temps pour manger			

8. Est-ce qu'il t'arrive de participer à la préparation des repas ?

Sinon, aimerais-tu y participer ? Comment ?

9. As-tu des suggestions pour rendre l'heure des repas plus agréable ?

10. Es-tu...

Un garçon

ou une fille

11. Quel âge as-tu ? _____

Merci!