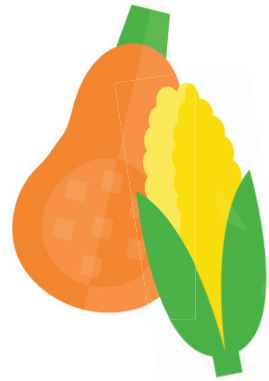


PROGRESSION DE LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE:

*Un cadre de référence pour le développement de la littératie
alimentaire chez les enfants et les jeunes de 2 à 18 ans*





PROGRESSION DE LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE:

Un cadre de référence pour le développement de la littératie alimentaire chez les enfants et les jeunes de 2 à 18 ans

Qu'est-ce que la littératie alimentaire ?

La littératie alimentaire est un concept très large qui englobe l'ensemble des connaissances, des compétences et des attitudes implicites et pratiques relatives à l'alimentation. Il s'agit d'une forme de littératie en santé, qui résulte d'objectifs éducatifs visant à informer et à développer les compétences personnelles, à contribuer à la responsabilisation des individus et des communautés et au changement social¹. La littératie alimentaire renforce l'autodétermination alimentaire et améliore la santé et le bien-être.

Pourquoi avons-nous besoin de la littératie alimentaire ?

Nous vivons dans un environnement alimentaire de plus en plus complexe. La disponibilité et la commercialisation à grande échelle d'aliments hautement transformés dans la plupart des pays ont affaibli les compétences et les connaissances en matière d'alimentation. Cela a entraîné des répercussions négatives sur la santé et le bien-être de la population. Ces tendances sont exacerbées par des informations sur la nutrition et l'alimentation souvent erronées ou trompeuses diffusées sur les médias sociaux et d'autres plateformes. Par ailleurs, nous sommes de plus en plus conscients de l'impact des systèmes de production et consommation alimentaire sur l'environnement. Par conséquent, il est devenu plus difficile



de préserver sa santé et son bien-être, ainsi que ceux de la planète, par le biais de l'alimentation et de la nutrition. Cette situation est particulièrement préoccupante pour les enfants et les jeunes qui deviendront les adultes de demain.

Qu'est-ce qu'on entend par la progression de la littératie alimentaire ?

La progression fournit un cadre organisationnel pour favoriser le développement de la littératie alimentaire chez les enfants et les jeunes de 2 à 18 ans. La progression est un outil qui soutient l'éducation alimentaire en démontrant l'importance et l'éventail des capacités liées à l'alimentation dans un contexte développemental, ainsi que la progression des connaissances, des compétences et des attitudes nécessaires pour devenir compétent en matière d'alimentation.

Qui peut utiliser la progression de la littératie alimentaire ?

La progression en littératie alimentaire s'appuie sur le Cadre des compétences essentielles en littératie alimentaire pour les jeunes^{1,2} élaboré par des chercheurs à l'Université du Manitoba. Des points de références (« benchmarks ») pour les différentes compétences sont organisés en trois grandes catégories : les compétences fonctionnelles, relationnelles et systémiques. Ces points de références ont été développés en se basant sur les principes et processus liés au développement des compétences en matière d'apprentissage social et émotionnel³, et à partir d'une revue de la littérature, y compris le rapport *Compétences de base pour les enfants et les jeunes âgés de 5 à 16 ans : Un cadre de compétences et de connaissances en matière d'alimentation, de régime alimentaire et d'activité physique*⁴. La progression a été élaborée et révisée par une équipe de professeurs en économie familiale, des diététistes, ainsi que par des experts de la Fondation britannique pour la nutrition et de l'École des sciences de l'exercice et de la nutrition de l'Université Deakin, en Australie.



CADRE DES COMPÉTENCES EN LITTÉRACIE ALIMENTAIRE

COMPÉTENCES FONCTIONNELLES

Confiance et responsabilisation à l'égard de la nourriture

*Les aliments se réfèrent ici aux aliments et aux boissons

NUTRITION

Comprendre le lien entre l'alimentation et la santé à différents âges et stades de développement

Trouver des informations fiables sur l'alimentation et la nutrition

COMPÉTENCES CULINAIRES

Planifier et préparer différents repas en utilisant des outils et équipements de cuisine appropriés

ÊTRE UN CONSOMMATEUR AVERTI

Développer une pensée critique par rapport aux intérêts de l'industrie alimentaire et aux stratégies de marketing alimentaire

Évaluer de manière critique les messages relatifs à l'alimentation et à la nutrition sur les plateformes de médias sociaux

Distinguer les faits et les mythes liés aux aliments et à la nutrition

ORIGINE DES ALIMENTS

Compréhension de la provenance des aliments

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

Utiliser des pratiques de manipulation des aliments sécuritaires lors de la préparation, de la cuisson et de l'entreposage des aliments

Adopter une hygiène personnelle efficace

Suivre des procédures sécuritaires pour l'utilisation de la cuisine et des équipements

SE PROCURER DES ALIMENTS

Explorer les environnements alimentaires pour favoriser la santé, la commodité et l'économie

COMPÉTENCES RELATIONNELLES

Plaisir et sens associés aux aliments

MANGER ET CUISINER AVEC LES AUTRES

Utiliser l'alimentation pour promouvoir le bien-être social et la solidarité

RELATIONS POSITIVES AVEC L'ALIMENTATION

Apprécier les aliments

Être présent et attentif à la nourriture et aux repas

Choisir des aliments qui favorisent le bien-être et l'autodétermination

Avoir une image corporelle positive de soi et des autres

Comprendre que les aliments sont plus que des nutriments

ALIMENTATION ET CULTURE

Apprécier les traditions alimentaires, les célébrations, les recettes et aliments familiaux et culturels

Comprendre les influences culturelles sur l'alimentation et les repas

Apprécier les aliments et les habitudes alimentaires de diverses cultures

COMPÉTENCES DES SYSTÈMES

Systèmes alimentaires durables et équitables

JUSTICE SOCIALE

Comprendre les enjeux de sécurité alimentaire aux niveaux individuel, communautaire et mondial - Découvrir l'étendue des carrières dans la production alimentaire et la nutrition

Être conscient des implications de la production et des choix alimentaires en matière de justice sociale

ALIMENTATION ET ENVIRONNEMENT DURABLE

Prendre conscience de la relation entre l'alimentation et la durabilité environnementale

Réduire le gaspillage alimentaire

¹ Nutbeam, 2000 in Slater et al., 2018. Int J Cons Stud. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ijcs.12471> | ² Slater et al., 2016. https://umanitoba.ca/faculties/afs/dept/fhns/media/UoM_FoodLiteracyReport_DIGITALwDATE.pdf | ³ Yoder & Dusenbury, 2016. American Institutes for Research. <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Resources-Developing-Articulating-Goals.pdf> | ⁴ British Nutrition Foundation, et al., 2016. <https://www.foodfactoflife.org.uk/professional-development/ppd-toolkit/secondary/core-competences-for-children-and-young-people-aged-5-16-years/>



LA PROGRESSION DE LA LITTÉRACIE ALIMENTAIRE POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES DE 2 À 18 ANS



COMPÉTENCES FONCTIONNELLES

Confiance et responsabilisation à l'égard de la nourriture

2-4 ANS

NUTRITION

Comprendre le lien entre l'alimentation et la santé à différents âges et stades de développement - Trouver des informations fiables sur l'alimentation et la nutrition

- Reconnaître des signaux de faim et de soif
- Comprendre que manger est nécessaire pour la croissance et la santé
- Reconnaître que les légumes et les fruits sont présents dans les repas et les collations
- Reconnaître que boire de l'eau est un bon moyen d'étancher sa soif
- Identifier différents types d'aliments (par exemple, les fruits, les légumes, la viande, les œufs)

5-7 ANS

- Reconnaître que la nourriture et l'eau sont essentielles à la vie
- Reconnaître qu'une alimentation équilibrée et variée est nécessaire pour grandir, être actif et demeurer en bonne santé
- Reconnaître que certains aliments emballés contiennent des ingrédients non alimentaires ajoutés (par exemple, des agents de conservation)
- Différencier les aliments transformés des aliments entiers (par exemple, des fruits frais vs des jus de fruits)
- Reconnaître que les aliments peuvent être frais, congelés, séchés ou en conserve
- Reconnaître qu'il est important de manger des repas régulièrement
- Reconnaître que certaines personnes mangent ou évitent certains aliments pour différentes raisons (par exemple, allergies, intolérances, religion, préférences)
- Reconnaître des portions appropriées pour les collations et les repas
- Choisir de boire principalement de l'eau lorsqu'on a soif

8-11 ANS

NUTRITION

- Reconnaître que certains aliments doivent être consommés en plus grande quantité que d'autres
- Utiliser les lignes directrices en matière d'alimentation comme messages clés pour une alimentation saine
- Reconnaître qu'une variété d'aliments est nécessaire pour fournir différentes substances indispensables aux fonctions corporelles et à la santé (par exemple, énergie, glucides, protéines, gras, vitamines, minéraux, eau et fibres)
- Expliquer pourquoi il est plus sain de boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées
- Reconnaître les allégations nutritionnelles sur les emballages alimentaires, la publicité alimentaire et les médias sociaux

12-14 ANS

- Utiliser les lignes directrices en matière d'alimentation pour concevoir des repas et des collations variés et équilibrés
- Reconnaître que les besoins en aliments et en nutriments évoluent au fil du cycle de la vie
- Expliquer l'importance de l'équilibre énergétique et les conséquences d'un excès ou d'une carence énergétique
- Reconnaître l'importance de consommer des proportions appropriées d'aliments provenant de tous les groupes alimentaires (dans les lignes directrices en matière d'alimentation)
- Expliquer que le corps humain contient de l'eau et qu'il a besoin de liquide provenant des aliments et des boissons pour fonctionner correctement
- Expliquer les allégations nutritionnelles et les allégations santé
- Reconnaître l'évolution des besoins nutritionnels au cours de la croissance durant l'adolescence

15-18 ANS

- Appliquer les lignes directrices en matière d'alimentation pour concevoir son propre régime alimentaire et celui des autres à différentes étapes de la vie (par exemple, durant la grossesse, la petite enfance)
- Planifier des stratégies alimentaires qui permettent de maintenir un poids dans la zone santé
- Identifier les différentes méthodes de transformation alimentaire et si ces méthodes contribuent ou non à une alimentation saine et variée
- Reconnaître que les besoins en eau sont influencés par plusieurs facteurs (par exemple, le temps chaud, l'activité physique) et les conséquences de la déshydratation
- Valoriser le rôle de l'alimentation dans sa santé et son bien-être
- Évaluer les allégations nutritionnelles et les allégations santé lors de l'achat des aliments
- Trouver des renseignements nutritionnels fiables
- Reconnaître que certains nutriments dépendent les uns des autres pour agir efficacement (par exemple, la vitamine D et le calcium)

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

Utiliser des pratiques de manipulation des aliments sécuritaires lors de la préparation, de la cuisson et de l'entreposage des aliments - Adopter une hygiène personnelle efficace - Suivre des procédures sécuritaires pour l'utilisation de la cuisine et des équipements

- Se laver volontairement les mains avant de manger ou de préparer des aliments
- Reconnaître ce qui est propre à la consommation et ce qui ne l'est pas (par exemple, les produits de nettoyage, les médicaments, les emballages)
- Reconnaître que pour être salubres, certains aliments doivent être cuits et/ou conservés au réfrigérateur
- Reconnaître que les aliments chauds peuvent brûler la bouche et la peau
- Reconnaître que certains équipements de cuisine doivent être évités ou approchés avec prudence (par exemple, une cuisinière chaude)

- Reconnaître l'importance de la préparation et de la cuisson des aliments de manière sécuritaire et hygiénique (par exemple, se laver les mains, faire le ménage, garder les surfaces de travail propres)
- Démontrer qu'ils sont prêts à cuisiner (par exemple, attacher les cheveux longs, se laver les mains, porter un tablier)
- Reconnaître que tous les aliments (achetés ou cuisinés) doivent être entreposés de différentes manières pour préserver la salubrité des aliments (par exemple, réfrigérateur, congélateur)

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

- Expliquer que la salubrité alimentaire consiste à prévenir la contamination et la détérioration des aliments lors de leur manipulation et de leur entreposage afin qu'ils puissent être consommés en toute sécurité
- Démontrer de bonnes pratiques en matière de salubrité alimentaire au moment de se préparer à entreposer, manipuler et cuire des aliments (par exemple, garder la viande crue à l'écart des autres aliments, se laver soigneusement les mains)
- Expliquer les dates et les instructions d'entreposage figurant sur les étiquettes des aliments

- Expliquer les principes de prévention de la contamination croisée, de réfrigération, de cuisson complète et de réchauffage des aliments en toute sécurité
- Planifier et effectuer l'entreposage, la préparation et la cuisson des aliments de manière sécuritaire et hygiénique
- Utiliser les dates et les directives d'entreposage lors de l'entreposage et de l'utilisation des aliments
- Reconnaître que certains aliments présentent un risque de maladies d'origine alimentaire plus élevé que d'autres (par exemple, le poulet cru)
- Reconnaître que la conservation des aliments permet de les garder propres à la consommation

- Mettre en œuvre les conseils sur la salubrité des aliments lors de la préparation, de la cuisson et du service des aliments (par exemple, se laver les mains, éviter la contamination croisée)
- Utiliser les informations relatives à la salubrité des aliments figurant sur les étiquettes des produits alimentaires lors de l'achat, de l'entreposage et de la consommation des aliments
- Expliquer les maladies d'origine alimentaire, leurs symptômes et les mesures préventives
- Conserver les aliments de base par la congélation, la mise en conserve, le marinage et/ou la déshydratation

ORIGINE DES ALIMENTS

Compréhension de la provenance des aliments

- Reconnaître que tous les aliments proviennent de plantes ou d'animaux
- Reconnaître que nous pouvons cultiver/élever une partie de notre nourriture

- Différencier les aliments provenant des plantes et des animaux
- Expliquer d'où viennent les aliments (par exemple, de la ferme, de la mer, de la terre)
- Reconnaître que les aliments peuvent être achetés, cultivés à la maison / à l'école, ou cueillis/chassés dans la nature
- Reconnaître que des aliments différents sont parfois produits à des saisons différentes
- Reconnaître que les aliments peuvent être transformés et emballés de différentes manières
- Faire pousser des graines (semis)
- Décrire certains aliments produits localement

ORIGINE DES ALIMENTS

- Expliquer où et comment une variété d'aliments/ingrédients sont cultivés, élevés, pêchés et transformés
- Expliquer les étapes de base de la production alimentaire, y compris les produits alimentaires locaux
- Reconnaître que de nombreux aliments contiennent des additifs (par exemple, des arômes artificiels, des colorants, des agents de conservation)
- Cultiver des plantes alimentaires de base (par exemple, des herbes)
- Identifier les aliments saisonniers

- Reconnaître que les aliments sont produits, transformés et vendus de différentes manières (agriculture conventionnelle et biologique, serres, pêche, chasse, cueillette, marchés locaux)
- Expliquer les différentes étapes de la production et de la transformation des aliments
- Décrire les avantages pour la communauté de la production et de la distribution de denrées alimentaires locales
- Reconnaître l'influence de la géographie et du climat sur la disponibilité des aliments
- Reconnaître que de nombreux aliments contiennent des additifs qui contribuent à leur conservation, mais que certains d'entre eux peuvent également être nocifs
- Démontrer une connaissance des méthodes de conservation de base des aliments (par exemple, conservation au réfrigérateur, congélation, mise en conserve)

- Expliquer les systèmes de production et de distribution des aliments (agriculture, récolte, transport, transformation, commercialisation et distribution)
- Reconnaître les implications de la transformation et de la disponibilité des aliments sur les problèmes de santé publique courants (par exemple, l'obésité, les maladies cardiaques, le diabète)

COMPÉTENCES CULINAIRES

Planifier et préparer différents repas en utilisant des outils et équipements de cuisine appropriés

- Identifier une variété d'aliments courants
 - Utiliser de la vaisselle de base (bols, assiettes, cuillères, fourchettes, etc.)
 - Reconnaître que les repas sont préparés
 - Démontrer des techniques de base en préparation alimentaire (par exemple, laver les fruits, peler les bananes, ramasser, mélanger, tartiner).
 - Reconnaître que le gaspillage alimentaire n'est pas souhaitable
- Reconnaître et goûter une gamme d'aliments et d'ingrédients familiers
 - Décrire la texture, l'odeur et la saveur des aliments (c.-à-d., les caractéristiques de la nourriture)
 - Nommer et utiliser une série d'outils de base en toute sécurité (par exemple, un petit couteau, une planche à découper, une cuillère à mesurer)
 - Nommer et utiliser une série de techniques de préparation des aliments sous surveillance (par exemple, éplucher, trancher, mélanger, ramasser, râper, tartiner)
 - Aider à préparer une série de collations, de plats et de boissons de manière sécuritaire et hygiénique
 - Identifier des moyens d'éviter le gaspillage alimentaire lors de la préparation et la cuisson des aliments
 - Faire la distinction entre un plat (par exemple, un gâteau, des lasagnes, du dal) et ses ingrédients (par exemple, de la farine, des nouilles, des lentilles)

SE PROCURER DES ALIMENTS

Explorer les environnements alimentaires pour favoriser la santé, la commodité et l'économie

- Reconnaître que les aliments peuvent être achetés dans des épiceries, des marchés, des restaurants et d'autres lieux de vente au détail
- Reconnaître que les aliments peuvent être cultivés à la maison ou dans des fermes, chassés, cueillis ou pêchés
- Reconnaître que différents milieux peuvent influencer les choix alimentaires (par exemple, la maison, l'école, le restaurant)
- Reconnaître que les aliments préemballés ont des étiquettes qui fournissent des informations aidant à faire des choix
- Expliquer les différentes méthodes pour obtenir des aliments (épicerie, marché, chasse, cueillette, pêche)

ÊTRE UN CONSOMMATEUR AVERTI

Développer une pensée critique par rapport aux intérêts de l'industrie alimentaire et aux stratégies de marketing alimentaire – Évaluer de manière critique les messages relatifs à l'alimentation et à la nutrition sur les plateformes de médias sociaux - Distinguer les faits et les mythes reliés aux aliments et à la nutrition

- Apprécier la nourriture offerte par les parents/ personnes aidantes
- Reconnaître comment les emballages alimentaires sont conçus pour attirer les enfants
- Distinguer le marketing alimentaire des formes de divertissement pour enfants



Photo par Jimmy Dean



Photo par Joyce Slater

8-11 ANS

- Nommer, goûter et préparer une gamme d'aliments simples et de recettes saines, reflétant la diversité culturelle canadienne
- Démontrer un éventail croissant de compétences en matière de préparation des aliments (par exemple, mesurer, couper, pétrir de manière appropriée)
- Réduire les déchets alimentaires et composter les restes de fruits/légumes
- Recycler les emballages alimentaires appropriés
- Aider à la préparation d'aliments à emporter (par exemple, les boîtes à lunch)
- Identifier et suivre des recettes de base

COMPÉTENCES CULINAIRES

- Expliquer les facteurs qui influencent le choix des aliments (par exemple, la disponibilité, la saison, le coût, la publicité, l'emballage, la culture, la religion, la pression des pairs, les allergies/intolérances).
- Aider à faire les courses et à cuisiner à la maison
- Reconnaître les principales informations figurant sur les emballages des produits alimentaires (tableau de la valeur nutritive, liste des ingrédients, allégations, date de péremption)
- Reconnaître que les aliments peuvent être achetés en ligne/sur des plateformes numériques
- Reconnaître qu'il peut être plus coûteux de manger au restaurant ou des repas à emporter que de cuisiner à la maison
- Identifier les principales sections d'une épicerie/ d'un supermarché (physique ou en ligne)

SE PROCURER DES ALIMENTS

ÊTRE UN CONSOMMATEUR AVERTI

- Expliquer comment le marketing alimentaire peut influencer les choix alimentaires
- Reconnaître le marketing alimentaire dans les environnements de tous les jours (par exemple, les installations de sports scolaires, les médias sociaux, les jeux, la télévision, les commerces ou magasins).
- Comprendre la prise de décision émotionnelle et rationnelle et comment la prise de décision émotionnelle est utilisée pour le marketing

12-14 ANS

- Utiliser plusieurs techniques et méthodes de préparation des aliments pour cuisiner une variété d'aliments et de recettes (par exemple, faire sauter, cuire à la vapeur, mélanger)
- Démontrer comment préparer et conserver des collations et des plats en toute sécurité, en utilisant une variété d'aliments, de recettes et d'équipements
- Décrire comment utiliser les restants alimentaires de façon sécuritaire
- Préparer des aliments destinés à être consommés à l'extérieur du domicile (par exemple, les lunches pour l'école)
- Choisir des recettes qui respectent les lignes directrices en matière d'alimentation
- Identifier les recettes appropriées pour une variété d'occasions et de besoins

- Reconnaître les endroits moins typiques où l'on peut obtenir des aliments dans la communauté (par exemple, les banques alimentaires et les soupes populaires)
- Utiliser les informations nutritionnelles et les allergènes sur les étiquettes des produits et les listes d'ingrédients pour choisir des aliments
- Évaluer les plateformes alimentaires en ligne/ numériques sur la base de critères tels que la nutrition, le coût, l'impact sur l'environnement et la publicité
- Comparer les coûts des plats préparés à la maison et ceux des plats préparés au restaurant/à emporter
- Faire une liste d'épicerie en fonction d'un repas/menu

- Expliquer l'influence du marketing alimentaire, de la publicité et de la promotion des produits alimentaires sur leur propre comportement alimentaire
- Évaluer le marketing alimentaire dans les environnements de tous les jours
- Reconnaître que les médias sociaux peuvent présenter des informations nutritionnelles inexacts comme des "faits"
- Comprendre les concepts de "régime" et d'"être au régime pour perdre du poids", y compris leurs effets néfastes potentiels
- Évaluer les avantages et les inconvénients de différents régimes alimentaires (par exemple, régimes à base de plantes, omnivore, végétarien)

15-18 ANS

- Appliquer les compétences et les connaissances nécessaires pour planifier, préparer et cuisiner des plats et des menus en toute sécurité pour favoriser une alimentation saine, variée et équilibrée.
- Modifier les recettes et les plats en modifiant des ingrédients et/ou en utilisant des méthodes de cuisson différentes afin de les rendre plus sains et attrayants.
- Utiliser la technologie pour trouver des recettes appropriées pour une variété d'occasions et de besoins
- Planifier un menu pour un repas ou pour plusieurs jours, en se basant sur les lignes directrices en matière d'alimentation
- Développer un répertoire de repas et de collations pouvant être préparés et dégustés en toute confiance

- Comparer les coûts pour faire des choix alimentaires en fonction d'un budget
- Comparer les aliments en interprétant les étiquettes, les emballages, les informations nutritionnelles et les allégations santé
- Remplir le garde-manger/une cuisine avec des aliments et des ingrédients de base
- Utiliser une liste d'épicerie pour acheter des aliments en ligne ou à l'épicerie
- Tenir compte d'une série de facteurs lors du choix des aliments (par exemple, le caractère saisonnier, les aliments locaux, la durabilité)
- Faire des choix éclairés lors de l'achat d'aliments (y compris sur les plateformes numériques) afin d'adopter une alimentation saine, variée et équilibrée

- Évaluer les informations sur l'alimentation et la nutrition diffusées par les médias traditionnels et les médias sociaux et reconnaître les effets néfastes potentiels
- Décrire où trouver des informations nutritionnelles crédibles
- Reconnaître la désinformation nutritionnelle visant les jeunes adultes (par exemple, la promotion de produits alimentaires superflus, suppléments alimentaires)
- Décrire les stratégies utilisées par les entreprises alimentaires pour commercialiser leurs produits (partenariat avec des écoles, des organismes de santé, des groupes sportifs, des organismes de bienfaisance)



Photo par Alexey Demidov

La littératie alimentaire renforce l'auto-détermination alimentaire.



Photo par Cottonbro

COMPÉTENCES RELATIONNELLES

COMPÉTENCES DES SYSTÈMES

AGES 2-4

RELATIONS POSITIVES AVEC L'ALIMENTATION

Apprécier les aliments – Être présent et attentif à la nourriture et aux repas – Choisir des aliments qui favorisent le bien-être et l'autodétermination – Avoir une image corporelle positive de soi et des autres – Comprendre que les aliments sont plus que des nutriments

- Avoir une attitude positive à l'heure du repas
- Être prêt à essayer régulièrement de nouveaux aliments et à élargir son répertoire gustatif
- Manger/boire en fonction des signaux corporels (soif et faim)
- Décrire les aliments en fonction des sens : le goût, le toucher, la vue, l'odorat et l'ouïe
- Identifier les aliments qu'ils aiment et n'aiment pas
- Choisir les aliments préférés parmi ceux proposés

AGES 5-7

- Prendre plaisir à essayer et à manger de nouveaux aliments
- Identifier les aliments qu'ils aiment et n'aiment pas et expliquer pourquoi.
- Reconnaître que la grandeur corporelle n'est pas synonyme de santé
- Reconnaître que la nourriture répond à de nombreux besoins (sociaux, plaisir, nutrition/santé)
- Reconnaître que manger devrait principalement se faire sans regarder d'écran

ALIMENTATION ET CULTURE

Apprécier les traditions alimentaires, les célébrations, les recettes et aliments familiaux et culturels – Comprendre les influences culturelles sur l'alimentation et les repas – Apprécier les aliments et les habitudes alimentaires de diverses cultures

- Apprécier les aliments de sa propre culture
- Identifier des aliments issus de traditions familiales

- Apprécier les aliments culturels et commencer à reconnaître le rôle de la culture dans les repas familiaux/les traditions
- Reconnaître que les gens choisissent différents types d'aliments en fonction des personnes avec qui ils sont, de leurs préférences, de la saison, de leur humeur, de leurs allergies/intolérances, de leur religion et de l'occasion

MANGER ET CUISINER AVEC LES AUTRES

Utiliser l'alimentation pour promouvoir le bien-être social et la solidarité

- Aimer manger en famille et avec d'autres personnes
- Aimer participer à la préparation des repas
- Manger en société avec d'autres personnes
- Aider à sélectionner les ingrédients et les plats pour les repas familiaux
- Aider à planifier et à préparer les repas pour la famille
- Pratiquer l'étiquette à table (comportement acceptable en mangeant)

JUSTICE SOCIALE

Comprendre les enjeux de sécurité alimentaire aux niveaux individuel, communautaire et mondial – Découvrir l'étendue des carrières dans la production alimentaire et la nutrition – Être conscient des implications de la production et des choix alimentaires en matière de justice sociale

- Reconnaître que la nourriture devrait être partagée

- Reconnaître que certaines personnes n'ont pas les moyens de se nourrir
- Décrire la faim
- Identifier qui produit les aliments

ALIMENTATION ET ENVIRONNEMENT DURABLE

Prendre conscience de la relation entre l'alimentation et la durabilité environnementale – Réduire le gaspillage alimentaire

- Reconnaître qu'il faut prendre soin de l'environnement

- Discuter de l'impact du gaspillage alimentaire
- Identifier le gaspillage lié à des habitudes alimentaires personnelles



Photo par Edgar Castrejon

COMPÉTENCES RELATIONNELLES

COMPÉTENCES DES SYSTÈMES

AGES 8-11

RELATIONS POSITIVES AVEC L'ALIMENTATION

- Reconnaître qu'il peut y avoir d'autres raisons de manger que la faim (par exemple, pour des raisons sociales, émotionnelles ou pour se récompenser)
- Reconnaître qu'une alimentation saine doit se concentrer sur les aliments et non sur les nutriments
- Reconnaître qu'une alimentation restrictive (par exemple, éliminer un groupe alimentaire entier) peut être néfaste
- Reconnaître que la confiance et la positivité corporelle ainsi que la stigmatisation liée au poids sont des réalités.
- Avoir confiance en son corps et respecter la diversité des formes corporelles et des tailles

AGES 12-14

- Décrire l'impact de la consommation de certains aliments sur les émotions et les sentiments
- Identifier et décrire des habitudes alimentaires malsaines/restrictives et leurs conséquences
- Reconnaître le rôle de la culture et des médias dans l'image corporelle
- Expliquer les avantages d'une image corporelle positive et les effets néfastes de la stigmatisation liée au poids

AGES 15-18

- Expliquer les rôles sociaux et psychologiques des aliments et des repas
- Reconnaître que les aliments choisis au cours d'un repas ou d'une journée ne sont pas représentatifs de l'ensemble des habitudes alimentaires
- Reconnaître quand le corps a besoin de certains nutriments (par exemple, eau et glucides pour le sport)
- Reconnaître des symptômes d'alimentation restrictive
- Identifier des stratégies visant à renforcer la positivité corporelle et à réduire la stigmatisation liée au poids

ALIMENTATION ET CULTURE

- Décrire des aliments issus de traditions alimentaires familiales
- Reconnaître comment les aliments culturels rassemblent la famille/la communauté
- Goûter des aliments issus de différentes cultures

- Examiner le rôle que joue la culture dans les choix alimentaires
- Valoriser les aliments issus de sa propre culture et de celle des autres
- Décrire les endroits où il est possible d'obtenir une variété d'aliments culturels

- Préparer et manger des aliments issus de différentes cultures
- Perpétuer les traditions alimentaires familiales par le biais de célébrations, d'aliments culturels et de recettes familiales
- Décrire le rôle que joue l'alimentation dans le bien-être personnel et de la communauté

MANGER ET CUISINER AVEC LES AUTRES

- Apprécier les repas partagés avec la famille et les amis

- Jouer un rôle de leader dans la préparation de repas pour la famille et/ou les amis

- Initier des repas et des activités sociales pour la famille et les amis
- Expliquer comment la nourriture peut rapprocher les gens (par exemple, favoriser la convivialité)

JUSTICE SOCIALE

- Décrire les obstacles qui empêchent l'accès à la nourriture dans leur communauté
- Identifier les différents modes d'élevage d'animaux
- Décrire les différents secteurs d'emplois en matière de production alimentaire

- Identifier des stratégies visant à améliorer l'accès à une alimentation saine
- Décrire la sécurité alimentaire et ses déterminants
- Décrire les normes relatives au bien-être des animaux d'élevage
- Décrire des stratégies visant à améliorer la justice alimentaire

- S'engager dans l'action communautaire pour réduire l'insécurité alimentaire
- Discuter de la durabilité alimentaire et de ce qu'elle signifie pour différents groupes
- Identifier des stratégies pour améliorer le bien-être des animaux dans la production alimentaire
- Considérer des principes de justice sociale dans ses choix alimentaires

ALIMENTATION ET ENVIRONNEMENT DURABLE

- Identifier les impacts environnementaux du système alimentaire industriel (par exemple, les dépotoirs, le plastique dans les océans, les changements climatiques)
- Identifier les méthodes durables de production, de distribution, d'achat et d'entreposage des aliments
- Discuter des stratégies de réduction du gaspillage alimentaire

- Décrire la durabilité des systèmes alimentaires
- Décrire comment les citoyens/gouvernements peuvent encourager l'industrie alimentaire à suivre les principes de durabilité, y compris la réduction du gaspillage alimentaire et des déchets associés aux emballages alimentaires
- S'engager dans des efforts de durabilité alimentaire à la maison et à l'école

- Expliquer le concept de durabilité et la manière dont il est influencé par les différents choix alimentaires
- Évaluer l'impact des systèmes alimentaires sur l'environnement et l'économie locale
- Choisir et préparer des aliments qui favorisent une alimentation durable
- Identifier les menaces qui pèsent sur les systèmes alimentaires mondiaux et les possibilités de les améliorer

RÉFÉRENCES

Les références ci-dessous ont informées le développement de la progression de la littéracie alimentaire :



Amin, S.A., Panzarella, C., Lehnerd, M., Cash, S.B., Economos, C.D. & Sacheck, J.M. (2018). Identifying food literacy educational opportunities for youth. *Health Education and Behavior*, 45(6), 918-925. <https://doi.org/10.1177/1090198118775485>

Bailey, C.J., Drummond, M.J. & Ward, P.R. (2019). Food literacy programmes in secondary schools: A systematic literature review and narrative synthesis of quantitative and qualitative evidence. *Public Health Nutrition*, 22(15), 2891-2913. [doi:10.1017/S1368980019001666](https://doi.org/10.1017/S1368980019001666)

Barends, C., Weenen, H., Warren, J., Hetherington, M.M., de Graaf, C. & de Vries, J.H. (2019). A systematic review of practices to promote vegetable acceptance in the first three years of life. *Appetite*, 137, 174-197. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.003>

Bédard, A., Lamarche, P.O., Grégoire, L.M., Trudel-Guy, C., Provencher, V., Desroches, S. & Lemieux, S. (2020). Can eating pleasure be a lever for healthy eating? A systematic scoping review of eating pleasure and its links with dietary behaviors and health. *PLoS ONE*, 15(12), e0244292. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244292>

Benn, J. (2006). "Youngsters' conception of food" - Educational and curricular perspectives. *Food in Contemporary Society*, 35-44. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/16007/fics_ejulkaisu.pdf?sequence=36

Birch, L.L. & Fisher, J.O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement_2), 539-549. <https://doi.org/10.1542/peds.101.S2.539>

British Nutrition Foundation, Food Standards Agency, Public Health England, Llywodraeth Cymru Welsh government. (2016). Core competences for children and young people aged 5-16 years. <https://www.foodfactoflife.org.uk/professional-development/ppd-toolkit/secondary/core-competences-for-children-and-young-people-aged-5-16-years/>

Brooks, N. & Begley, A. (2014). Adolescent food literacy programmes: A review of the literature. *Nutrition & Dietetics*, 71(3), 158-171. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12096>

Colatruglio, S. & Slater, J. (2016). Challenges to acquiring and utilizing food literacy: Perceptions of young Canadian adults. *Canadian Food Studies/La Revue canadienne des études sur l'alimentation*, 3(1), 96-118. <https://doi.org/10.15353/cfs-rcea.v3i1.72>

Coulthard, H. & Sealy, A. (2017). Play with your food! Sensory play is associated with tasting of fruits and vegetables in preschool children. *Appetite*, 113, 84-90. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.003>

Coulthard, H. & Thakker, D. (2015). Enjoyment of tactile play is associated with lower food neophobia in preschool children. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(7), 1134-1140. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.02.020>

Dazeley, P. & Houston-Price, C. (2015). Exposure to foods' non-taste sensory properties. A nursery intervention to increase children's willingness to try fruit and vegetables. *Appetite*, 84, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.040>

Diplock, K.J., Jones-Bitton, A., Leatherdale, S.T., Rebellato, S., Dubin, J.A. & Majowicz, S.E. (2017). Over-confident and under-competent: Exploring the importance of food safety education specific to high school students. *Environmental Health Review*, 60(3), 65-72. <https://doi.org/10.5864/d2017-018>

Fordyce-Voorham, S. (2011). Identification of essential food skills for skill-based healthful eating programs in secondary schools. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(2), 116-122. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2009.12.002>

Hansen, S., Drake, T. & Vollmer, R.L. (2019). Perceptions of cooking education among high school students. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 47(4), 359-374. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12305>

Helland, S.H., Øverby, N.C., Blomkvist, E.A.M., Hillesund, E.R., Strømmer, S., Barker, M. & Bjørkkjær, T. (2021). Wow! They really like celeriac! Kindergarten teachers' experiences of an intervention to increase 1-year-olds' acceptance of vegetables. *Appetite*, 166, 105581. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105581>

Hodder, R.K., O'Brien, K.M., Tzelepis, F., Wyse, R.J. & Wolfenden, L. (2020). Interventions for increasing fruit and vegetable consumption in children aged five years and under. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008552.pub7>

Johannessen, B., Helland, S.H., Bere, E., Øverby, N.C. & Fegran, L. (2018). "A bumpy road": Kindergarten staff's experiences with an intervention to promote healthy diets in toddlers. *Appetite*, 127, 37-43. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.008>

Kelly, R.K. & Nash, R. (2021). Food literacy interventions in elementary schools: A systematic scoping review. *Journal of School Health*, 91(8), 660-669. <https://doi.org/10.1111/josh.13053>

Meah, A. & Watson, M. (2011). Saints and slackers: Challenging discourses about the decline of domestic cooking. *Sociological Research Online*, 16(2), 108-120. <https://doi.org/10.5153/sro.2341>

Nanayakkara, J., Margerison, C. & Worsley, A. (2018). Teachers' perspectives of a new food literacy curriculum in Australia.

Health Education, 118(1), 48-61. <https://doi.org/10.1108/HE-05-2017-0024>

Nekitsing, C., Blundell-Birtill, P., Cockcroft, J.E. & Hetherington, M.M. (2018). Systematic review and meta-analysis of strategies to increase vegetable consumption in preschool children aged 2-5 years. *Appetite*, 127, 138-154. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.019>

Nekitsing, C., Hetherington, M.M. & Blundell-Birtill, P. (2018). Developing healthy food preferences in preschool children through taste exposure, sensory learning, and nutrition education. *Current Obesity Reports*, 7(1), 60-67. <https://doi.org/10.1007/s13679-018-0297-8>

Palumbo, R. (2016). Sustainability of well-being through literacy. The effects of food literacy on sustainability of well-being. *Agriculture and Agricultural Science Procedia*, 8, 99-106. <https://doi.org/10.1016/j.aaspro.2016.02.013>

Renwick, K., Powell, L.J. & Edwards, G. (2021). 'We are all in this together': Investigating alignments in intersectoral partnerships dedicated to K-12 food literacy education. *Health Education Journal*, 80(6), 699-711. <https://doi.org/10.1177/00178969211011522>

Rioux, C., Lafraire, J. & Picard, D. (2018). Visual exposure and categorization performance positively influence 3-to 6-year-old children's willingness to taste unfamiliar vegetables. *Appetite*, 120, 32-42. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.08.016>

Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D. & Harris, N.D. (2016). Food literacy at secondary schools in Australia. *Journal of School Health*, 86(11), 823-831. <https://doi.org/10.1111/josh.12440>

Russell, C.G. & Worsley, T. (2016). Associations between appetitive traits and food preferences in preschool children. *Food Quality and Preference*, 52, 172-178. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2016.04.006>

Sadegholvad, S., Yeatman, H., Parrish, A.M. & Worsley, A. (2017). Experts' views regarding Australian school-leavers' knowledge of nutrition and food systems. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 41(5), 502-507. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12703>

Sadegholvad, S., Yeatman, H., Parrish, A.M. & Worsley, A. (2017). What should be taught in secondary schools' nutrition and food systems education? Views from prominent food-related professionals in Australia. *Nutrients*, 9(11), 1207. <https://doi.org/10.3390/nu9111207>

Slater, J. (2013). Is cooking dead? The state of Home Economics food and nutrition education in a Canadian province. *International Journal of Consumer Studies*, 37(6), 617-624. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12042>

Slater, J., Falkenberg, T., Rutherford, J. & Colatruglio, S. (2018). Food literacy competencies: A conceptual framework for youth transitioning to adulthood. *International Journal of Consumer Studies*, 42(5), 547-556. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12471>

Smith, M.G. (2009). Food or nutrition literacy?: What concept should guide home economics education. *International Journal*

of Home Economics, 2(1), 48-64. <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.945412049227179>

Thorpe, M.G., Kestin, M., Riddell, L.J., Keast, R.S. & McNaughton, S.A. (2014). Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. *Public Health Nutrition*, 17(8), 1767-1775. <https://doi.org/10.1017/S1368980013001924>

Vaitkeviciute, R., Ball, L.E. & Harris, N. (2015). The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 18(4), 649-658. [doi:10.1017/S1368980014000962](https://doi.org/10.1017/S1368980014000962)

Van der Horst, K., Ferrage, A. & Rytz, A. (2014). Involving children in meal preparation. Effects on food intake. *Appetite*, 79, 18-24. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.03.030>

Vidgen, H.A. & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>

Yoder, N., Dusenbury, L. (2017). A process for developing and articulating learning goals or competencies for Social and Emotional learning. American Institutes for Research. <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Resources-Developing-Articulating-Goals.pdf>



Photo par Joyce Slater



Photo par Hannah Tasker



Remerciements :

La progression de la littératie alimentaire* n'aurait pas été possible sans le généreux soutien de la Faculté des sciences agricoles et alimentaires de l'Université du Manitoba et la Fondation canadienne d'économie familiale.

Les personnes suivantes ont contribué de manière significative au développement de la progression alimentaire :

Roy Ballam, British Nutrition Foundation, Londres, Royaume-Uni

Frances Meek, British Nutrition Foundation, Londres, Royaume-Uni

Tony Worsley, Université Deakin, Melbourne, Australie

Amy Henderson, Université du Manitoba, Winnipeg, Canada

Christina Fillion, Oak Park School, Winnipeg, Canada

Nous remercions également Bhanu Pilli et Martha McCarney pour leur soutien aux révisions de la progression de la progression en littératie alimentaire.

Dr. Joyce Slater, RD, PhD

Professor of Community Nutrition

Department of Food and Human Nutritional Sciences

University of Manitoba

Winnipeg, Canada

joyce.slater@umanitoba.ca

2022

FANLit.ORG

Citation recommandée: Slater, J. (2022) *Food literacy progression: A framework of food literacy development for children and youth from 2-18 years*. FANLit. Retrieved from <https://www.fanlit.org/>

*La progression de la littératie alimentaire peut être utilisée, en tout ou en partie, à des fins éducatives sans but lucratif, à condition que la source soit citée.



Canadian
Home Economics
Foundation



La Fondation
canadienne
pour l'Économie familiale