

# Petits mangeurs, grands apprentissages : Développer la littératie alimentaire chez les enfants d'âge scolaire

La littératie alimentaire est un concept en constante évolution, sans définition unanime à ce jour. Santé Canada a adopté la définition proposée par *Cullen et coll.* : « La littératie alimentaire inclut les compétences et pratiques alimentaires apprises et utilisées tout au long de la vie pour se débrouiller dans un environnement alimentaire complexe. Ce concept prend aussi en compte les facteurs d'ordre social, culturel, économique et physique liés à l'alimentation » (1). D'autres définitions de la littératie alimentaire tendent également à prendre une perspective holistique, mettant par exemple l'accent sur la participation communautaire et la compréhension des systèmes alimentaires (2-4). Ainsi, la littératie alimentaire va au-delà de l'alimentation équilibrée de la compréhension des principes de la nutrition et de l'information nutritionnelle, ainsi que des compétences culinaires. Elle englobe des dimensions culturelles, sociales et émotionnelles, influençant la relation des individus avec l'alimentation tout au long de leur vie. Bien qu'elle concerne l'ensemble de la population, son développement varie selon l'âge. Cet article vise à explorer comment la littératie alimentaire peut être développée chez les enfants d'âge scolaire, une période clé pour l'acquisition de ces compétences. En nous appuyant sur des modèles conceptuels et des initiatives éducatives québécoises, nous présentons des approches prometteuses pour favoriser l'autonomie alimentaire des jeunes et améliorer leurs compétences en alimentation.



**Nina Klioueva, Dt.P., B. Sc.**  
étudiante de deuxième cycle,  
Département de Nutrition, Faculté  
de Médecine, Université de Montréal

Adresse courriel: [nina.klioueva@umontreal.ca](mailto:nina.klioueva@umontreal.ca)



**Maude Perreault, Dt.P., Ph. D.**  
Professeure adjointe, Département de Nutrition,  
Faculté de Médecine, Université de Montréal  
et chercheuse au Centre Jean-Jacques-Gauthier,  
Centre de recherche du CIUSSS-du-Nord-de-l'Île-  
de-Montréal

Adresse courriel: [maude.perreault@umontreal.ca](mailto:maude.perreault@umontreal.ca)



## La littératie alimentaire : des compétences au-delà de l'assiette

Développer la littératie alimentaire des enfants va au-delà de la prévention des problèmes de santé ou de l'enseignement de choix alimentaires sains. C'est un processus holistique permettant aux enfants de comprendre les systèmes alimentaires avec leurs dimensions économiques, environnementales et sociales (5). En explorant la durabilité des systèmes alimentaires, les impacts environnementaux et les politiques publiques, les enfants développent une conscience critique de leur alimentation. La littératie alimentaire sensibilise à l'équité, à la justice sociale, et à la sécurité alimentaire, tout en renforçant des compétences relationnelles essentielles, comme d'honorer sa culture et ses traditions alimentaires. Cet apprentissage favorise une relation positive avec la nourriture, dans toute sa richesse culturelle, tout en dotant les enfants de compétences qui leur serviront tout au long de leur vie.

## Portrait de la littératie alimentaire chez les enfants au Québec

Mesurer la littératie alimentaire est complexe en raison de la diversité des facteurs influençant ces compétences et les multiples définitions proposées dans la littérature (6-7). Bien que de plus en plus d'outils validés dans la population pédiatrique soient publiés (8), ils peinent à refléter la complexité multidimensionnelle de la littératie alimentaire ainsi que les spécificités contextuelles pour obtenir un portrait populationnel exhaustif.

Certaines données sur les comportements alimentaires des jeunes Québécois permettent toutefois d'identifier des tendances préoccupantes. Parmi celles-ci, on note une diminution de la proportion d'élèves du secondaire consommant au moins cinq portions de fruits ou de légumes par jour entre 2010-2011 et 2022-2023 (9). Alors qu'elle atteignait 31 % en 2010-2011, elle est descendue à 29 % en 2016-2017, puis à 25 % en 2022-2023. Cette baisse, statistiquement significative, est observée autant chez les garçons que chez les filles, ainsi qu'à tous les niveaux scolaires. Toutefois, la diminution est plus marquée chez les filles, atteignant 8 % sur cette période, contre 4 % chez les garçons. Bien qu'elles révèlent certaines habitudes alimentaires, les données ne reflètent qu'une partie des connaissances et compétences liées à la littératie alimentaire. Elles soulignent néanmoins l'importance de mettre en place des programmes destinés à développer cette littératie chez les jeunes.

Des disparités socio-économiques, couplées à des inégalités de genre, compliquent le développement de la littératie alimentaire de manière juste et inclusive. Les inégalités socio-économiques conditionnent pour leur part l'accès à des ressources essentielles telles que des aliments sains, tout en réduisant les opportunités d'apprentissage culinaire (10). Pour ce qui est des normes genrées envers l'alimentation (11), elles renforcent des rôles rigides, notamment en encourageant davantage les filles que les garçons à assumer une plus grande responsabilité en cuisine et à prendre en charge la gestion des repas à la maison. L'école, en offrant des opportunités d'apprentissage équitables à tous les élèves, quel que soit leur genre ou leur réalité socio-économique, se présente comme un lieu privilégié pour promouvoir la littératie alimentaire.



## Optimiser la littératie alimentaire chez les jeunes : modèles conceptuels

En multipliant les occasions d'intégrer des discussions sur la littératie alimentaire dans la vie quotidienne des enfants, la littératie alimentaire peut se développer de manière progressive (12). C'est pourquoi il est essentiel que les familles (13) et le milieu scolaire partagent cette responsabilité, tout au long du développement de l'enfant.

Afin d'aborder un concept aussi vaste et un apprentissage aussi complexe que la littératie alimentaire chez les enfants, plusieurs modèles conceptuels ont été publiés dans les récentes années. Parmi ceux-ci, notons le modèle canadien publié en 2022 par Joyce Slater, nutritionniste et professeure à l'Université du Manitoba (5). Ce modèle propose une progression de compétences adaptées à cinq groupes d'âge (de 2 à 18 ans) selon trois dimensions principales. Les **compétences fonctionnelles** englobent des aspects tels que la nutrition, l'hygiène et la salubrité, l'approvisionnement alimentaire, l'origine des aptitudes culinaires et la capacité d'être un consommateur averti. Les **compétences relationnelles** visent à établir une relation positive avec l'alimentation, à encourager la socialisation autour des repas et à valoriser la culture alimentaire. Enfin, les **compétences des systèmes** se concentrent sur des enjeux de justice sociale ainsi que sur la durabilité alimentaire et environnementale.

Inspiré des travaux de Slater et coll. ainsi que de ceux de *Nutbeam* (14), un autre modèle conceptuel spécifique aux enfants, celui d'Ares et coll. (12) propose une conceptualisation de la littératie alimentaire en trois dimensions. Les **compétences fonctionnelles** incluent les connaissances de base sur l'alimentation, la planification des repas et les techniques de préparation, ainsi que l'hygiène et la salubrité alimentaire.

Les **compétences relationnelles** visent à renforcer la relation positive des enfants avec la nourriture, à travers le plaisir de manger, l'appréciation des traditions culinaires et une image corporelle saine. Finalement, les **compétences critiques** encouragent les jeunes à analyser et à mettre en question les messages marketing, ainsi qu'à prendre en compte les impacts sociaux et environnementaux de leurs choix alimentaires.

Ces deux modèles conceptuels soulignent l'interdépendance entre les compétences fonctionnelles qui facilitent l'acquisition de compétences relationnelles, qui à leur tour préparent les jeunes à développer un sens critique de leur environnement et système alimentaire. En intégrant ces compétences dans les programmes éducatifs et les politiques publiques, on encourage les jeunes à adopter des habitudes alimentaires saines, à développer une relation positive avec la nourriture et à devenir des consommateurs informés, contribuant ainsi à un système alimentaire plus durable (15).

Pour répondre efficacement aux besoins des diverses communautés au Canada, il reste essentiel d'intégrer les perspectives autochtones dans les modèles de littératie alimentaire. Certaines communautés autochtones ont développé des programmes de littératie alimentaire adaptés à leurs spécificités culturelles (16) mettant l'accent sur les relations harmonieuses entre les aliments, la famille, la communauté et le monde naturel, tout en s'appuyant sur des principes culturels tels que le respect, la responsabilité et la réciprocité (17). Une telle conceptualisation permettrait de créer des programmes de littératie alimentaire plus inclusifs et culturellement appropriés, favorisant ainsi un apprentissage significatif et durable pour tous les enfants (18). Après avoir établi les bases théoriques de la littératie alimentaire, il convient d'examiner la manière dont ces concepts sont appliqués dans des initiatives éducatives et des programmes d'intervention destinés aux jeunes du Québec.





### Exemples de programmes et d'initiatives québécois pour développer la littératie alimentaire chez les jeunes

Plusieurs opportunités d'apprentissage actif proposent aux élèves d'acquérir des compétences en littératie alimentaire pendant l'enfance. Dans les écoles primaires, Les Ateliers Cinq Épices (19) offrent aux enfants une approche ludique de la cuisine, facilitant l'acquisition des techniques culinaires et des notions nutritionnelles. Le curriculum proposé pour chaque groupe d'âge est aligné avec le cursus scolaire et le niveau d'apprentissage des élèves. Dans les écoles secondaires, les Brigades culinaires de la Tablee des chefs renforcent également la littératie alimentaire en enseignant des compétences culinaires et la planification des repas, tout en abordant les concepts de systèmes alimentaires durables et l'aspect de sécurité alimentaire. Dans les camps d'été, le programme Tremplin Santé de la Fondation Laurent Duvernay-Tardif (LTD) (20) renforce les compétences en littératie alimentaire par des activités et des formations, en plus des défis et concours interactifs auprès des jeunes campeurs. Ainsi, les ressources du programme Tremplin Santé intègrent à la fois des éléments de l'éducation nutritionnelle, de la pédagogie active et de l'approche communautaire pour encourager un changement durable dans les habitudes alimentaires des jeunes, tout en respectant les spécificités culturelles et sociales des communautés visées (21).

Pour ce qui est des guides de bonnes pratiques, le Guide ÉducaMiam (22) propose des pratiques à adopter par les enseignants et le personnel scolaire pour soutenir le développement d'une relation positive avec l'alimentation chez les élèves, tant dans les salles de classe que lors des repas pris à l'école primaire. Inspiré entre autres du modèle conceptuel de littératie alimentaire de Slater présenté précédemment, ce Guide permet d'encourager des pratiques positives et de bien baliser les responsabilités des enseignants, des élèves et de leurs familles autour de l'alimentation dans les milieux d'apprentissage. De nombreuses ressources peuvent également être employées par les enseignants dans les écoles. Équiterre et la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA) proposent La Marmite éducative (23), rassemblant plus de 500 outils éducatifs en alimentation saine et locale, destinés aux intervenants travaillant avec les jeunes de 0 à 17 ans. Le Guide alimentaire canadien (24) et sa trousse d'outils en ligne comprennent depuis avril 2024 la trousse pour éducateurs,

offrant également des ressources pour promouvoir la littératie alimentaire auprès des enfants de 4 à 11 ans au moyen d'activités interactives à déployer en classe (25). Toutes ces ressources facilitent l'accès à des outils d'enseignement pour soutenir le développement des différentes compétences de littératie alimentaire des jeunes à travers le Québec, contribuant ainsi à leur apprentissage et à l'adoption de comportements alimentaires sains.

Il existe assurément d'autres initiatives inspirantes, tant locales que provinciales, qui soutiennent le développement de la littératie alimentaire chez les enfants. En intégrant des initiatives éducatives et en favorisant la collaboration entre les enfants et leurs familles, l'équipe-école et les autres acteurs importants des milieux dans lesquels les jeunes évoluent, seront en mesure d'assurer de façon juste et équitable l'acquisition de compétences de littératie alimentaire chez tous les élèves.

## Des politiques pour soutenir le développement de la littératie alimentaire chez tous les enfants

Au-delà des activités offertes dans les écoles, des politiques publiques doivent soutenir le développement de la littératie alimentaire pour tous les élèves. Un rapport de 2021 rédigé par la nutritionniste Lucie Laurin (26) a identifié plusieurs défis majeurs dans la promotion de la saine alimentation au sein des services de garde et il est réaliste de croire que ces défis peuvent également être rencontrés dans le milieu scolaire. Parmi les obstacles notables figurent le manque de ressources financières et humaines, le manque de compétences en nutrition des intervenants et le soutien insuffisant de la part des directions scolaires, sachant que les projets sont souvent pilotés par quelques intervenants seulement.

L'instauration d'un Programme d'Alimentation Scolaire Universel au Québec [PASUQ] (27-28) pourrait permettre un accès équitable à tous les élèves à l'apprentissage de la littératie alimentaire à même le cursus scolaire, en complément de l'élément central du programme qui est l'offre de repas sains et nutritifs. Cette initiative est assurément un pas dans la bonne direction et ouvre la voie à des améliorations significatives pour l'apprentissage de la littératie alimentaire pour tous les enfants, en misant sur un accès équitable.

Le PASUQ pourrait également ouvrir la voie à des postes reconnus et rémunérés pour les diététistes-nutritionnistes dans les centres scolaires et les écoles, alors que plusieurs s'impliquent déjà bénévolement afin d'offrir leur expertise professionnelle dans leurs écoles de quartier. Une présence plus accrue et systémique des diététistes-nutritionnistes assurerait un soutien constant et de qualité aux enfants pour développer leur littératie alimentaire.

En ce sens, le programme Teach Food First (29) est un exemple inspirant provenant de la Colombie-Britannique, proposant une conceptualisation holistique de la littératie alimentaire tout en intégrant les perspectives autochtones. Conçue par le ministère de la Santé et le British-Columbia Centre for Disease Control, au sein desquels des diététistes-nutritionnistes ont collaboré avec des

enseignants et des Gardiens du savoir autochtones, cette trousse éducative propose des activités adaptées à l'âge des enfants pour favoriser l'exploration alimentaire dans les écoles. Puisqu'il s'aligne à la fois avec les recommandations de santé publique (p. ex. les principes du Guide alimentaire canadien) et les balises du curriculum provincial, ce programme a le potentiel d'être déployé à l'échelle provinciale, en faisant un exemple duquel s'inspirer pour le Québec. Bien que des défis structurels, comme le manque de financement et le soutien insuffisant des directions scolaires, entravent l'implantation de la littératie alimentaire en milieu scolaire, et que l'intégration des perspectives autochtones soit essentielle pour une approche inclusive et culturellement adaptée, leur analyse détaillée dépasse le cadre de cet article. Toutefois, il demeure crucial de les prendre en compte dans toute réflexion visant à renforcer l'éducation alimentaire des jeunes.

Pour finir, le développement de la littératie alimentaire chez les enfants repose sur une approche globale. L'engagement des familles et des écoles, l'intégration de modèles éducatifs adaptés et la mise en place de politiques structurantes sont des leviers essentiels pour y parvenir.

## Quelle est la place des diététistes-nutritionnistes ?

Les diététistes-nutritionnistes ont un rôle crucial à jouer dans le développement de la littératie alimentaire chez les jeunes d'âge scolaire. Contribuer au plaidoyer pour un Programme d'Alimentation Scolaire Universel au Québec, animer des ateliers de nutrition dans les écoles ou encore créer des ressources éducatives adaptées représentent des moyens de former de futures générations capables de faire des choix alimentaires éclairés, pour leur bien-être et celui de leur communauté à travers le Québec.





## Références

- Cullen T, Hatch J, Martin W, Higgins JW, Sheppard R. Food literacy: definition and framework for action. *Can J Diet Pract Res*. 2015;76(3):140-5.
- Vidgen HA, Gallegos D. Defining food literacy and its components. *Appetite*. 2014;76:50-9.
- Bellotti B. Food literacy: reconnecting the city with the country [En ligne]. *Agricultural Science*. 2010 [cité le 1<sup>er</sup> janvier 2025]. Disponible sur: <https://www.semanticscholar.org/paper/Food-Literacy%3A-Reconnecting-the-City-with-the-Bellotti/6b36c3ecedcca6e144ee3afb32bdd91232794d16>
- Krause C, Sommerhalder K, Beer-Borst S. Nutrition-specific health literacy: development and testing of a multi-dimensional questionnaire. *Ernahrungs Umschau*. 2016;63(11):214-20. doi:10.4455/ eu.2016.046
- Slater J, Falkenberg T, Rutherford J, Colatruglio S. Food literacy competencies: a conceptual framework for youth transitioning to adulthood. *Int J Consum Stud*. 2018;42(5):547-56.
- Azevedo Perry E, Thomas H, Samra HR, Edmonstone S, Davidson L, Faulkner A, et al. Identifying attributes of food literacy: a scoping review. *Public Health Nutr*. 2017;20(13):2406-15.
- Truman E, Lane D, Elliott C. Defining food literacy: a scoping review. *Appetite*. 2017;116:365-71.
- Carroll N, Perreault M, Ma DW, Haines J. Assessing food and nutrition literacy in children and adolescents: a systematic review of existing tools. *Public Health Nutr*. 2021;25(4):1-16.
- Traoré J, Simard M, Julien D. Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. Résultats de la troisième édition — 2022-2023 [En ligne]. Québec: *Institut de la statistique du Québec*; 2024 [cité le 19 février 2025]. 759 p. Disponible sur: [statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf](https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf)
- Begley A, Paynter E, Butcher L, Dhaliwal S. Examining the association between food literacy and food insecurity. *Nutrients*. 2019;11(2):445.
- Daréoux É. Des stéréotypes de genre omniprésents dans l'éducation des enfants. *Empan*. 2007;65(1):89-95.
- Ares G. Development of food literacy in children and adolescents: implications for the design of strategies to promote healthier and more sustainable diets. *Nutr Rev*. 2023;82(4).
- Wijayarathne S, Westberg K, Reid M, Worsley A. Developing food literacy in young children in the home environment. *Int J Consum Stud*. 2021.
- Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21<sup>st</sup> century. *Health Promot Int*. 2000;15:259-267. doi:10.1093/heapro/15.3.259
- Re-imagining food literacy for an urban Indigenous context within Canada - ProQuest [En ligne]. *ProQuest*. 2024 [cité le 1<sup>er</sup> janvier 2025]. Disponiblesur: <https://search.proquest.com/openview/9fb0284c1b0cbe631f1545a8bfd05cc0/1?pq-origsite=gscholar&cb=38184>
- Gillies C, Blanchet R, Gokiart R, Farmer A, Thorlakson J, Hamonic L, et al. School-based nutrition interventions for Indigenous children in Canada: a scoping review. *BMC Public Health*. 2020;20(1).
- Miltenburg E, Neufeld HT, Anderson K. Relationality, responsibility and reciprocity: cultivating Indigenous food sovereignty within urban environments. *Nutrients*. 2022;14(9):1737.
- Domingo A, Charles KA, Jacobs M, Brooker D, Hanning RM. Indigenous community perspectives of food security, sustainable food systems and strategies to enhance access to local and traditional healthy food for partnering Williams Treaties First Nations (Ontario, Canada). *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(9):4404.
- Ateliers cinq épices. Ateliers culinaires: des expériences sensorielles inédites [En ligne]. 2021 [cité le 1<sup>er</sup> janvier 2025]. Disponible sur: <https://www.cinqepices.org/nos-ateliers>
- Lavoine C. La Fondation Tremplin Santé et la Fondation LDT s'unissent pour la réussite éducative des jeunes — Tremplin Santé [En ligne]. *Tremplin Santé*. 2024 [cité le 1<sup>er</sup> janvier 2025]. Disponible sur: <https://tremplinsante.ca/>
- Portail Tremplin Santé. *Outils TS Archive* [En ligne]. 2024. Disponible sur: <https://portail.tremplinsante.ca/outils/>
- ÉducaMiam — Cultivons une alimentation positive. Le Référent — *ÉducaMiam* [En ligne]. 2023 [cité le 1<sup>er</sup> janvier 2025]. Disponible sur: <https://educamiam.gardescolaire.org/le-referent/>
- La Marmite Éducative [En ligne]. 2024 [cité le 1<sup>er</sup> janvier 2025]. Disponible sur: <https://www.lamarmiteeducative.ca/fr/>
- Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien* [En ligne]. 2019. Disponible sur: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Statistique Canada. *Enseigner le guide alimentaire canadien* [En ligne]. 2024 [cité le 1<sup>er</sup> janvier 2025]. Disponible sur: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/trousse-educateurs/>
- Laurin L. Rapport sur la promotion de la saine alimentation en garde scolaire: défis à soulever et occasions à saisir! [En ligne]. AQGS. 2023. Disponible sur: <https://www.gardescolaire.org/wp-content/uploads/2022/03/Rapport-litteratie-en-sdg-VF.pdf>
- Chantier PASUQ [En ligne]. *Pasuq.org*. 2024 [cité le 1<sup>er</sup> janvier 2025]. Disponible sur: <https://www.pasuq.org/>
- Gouvernement du Canada. Des repas sains pour les élèves québécois [En ligne]. Canada.ca. *Gouvernement du Canada*; 2025 [cité le 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/nouvelles/2025/03/des-repas-sains-pour-les-eleves-quebecois.html>
- HealthySchools BC. *Teach Food First: An Educator's Toolkit* [En ligne]. 2024 [cité le 1<sup>er</sup> janvier 2024]. Disponible sur: <https://healthyschoolsbc.ca/teach-food-first/>