

# How to Encourage Healthy Body Image at School

- Introduce students to a variety of images that reflect diverse
  - physical abilities
  - body sizes
  - outward appearancesthrough reading materials, posters and homework assignments.
- Continue to reinforce the message that bodies come naturally in all shapes, sizes, weights and colours – and that all bodies are to be respected.
- When discussing bullying, include examples, such as:
  - a child being excluded from the group
  - a child getting teased about his/her weight or shape
- When teaching about puberty, discuss the natural weight gain that precedes major growth spurts for boys and girls. (The average weight gain can be included in the discussion.)
- Teach children that all bodies are good bodies. Encourage them to accept their bodies and care for them by practising healthy habits and being kind to themselves.
- Compare food to fuel (ex: Just like a car needs “fuel” to continue operating, you need “food” to continue growing and developing in a healthy way). Explain the importance of carbohydrates, fats and proteins in a healthy diet. Teach kids to eat for energy, health and pleasure.
- Promote physical activity because it is fun and supports good mental and physical health. Changing children’s body shapes and sizes should never be the goal.
- Avoid using measurements of body size (ex: scales, calipers, weight tables) as indicators of health.

- Choose respectful language when discussing bodies and health.
- Examine your own values and beliefs about body size and weight. Model a healthy body image and a flexible approach to eating and exercise.

## Teacher Resources

- **Beyond Images** (National Eating Disorder Information Centre, Canada)  
*Lesson plans for Grades 4-8 exploring key issues around body image and self-esteem as well as media messaging and critical thinking skills.*  
[www.beyondimages.ca/](http://www.beyondimages.ca/)
- **Body Image Friendly School Resources** (Australia)  
[www.youth.gov.au/sites/Youth/bodyImage/](http://www.youth.gov.au/sites/Youth/bodyImage/)
- **Healthy Bodies: Teaching Kids What They Need to Know** (Kathy Kater, USA)  
*Lesson plans for Grades 4-6 teaching about body image, eating, fitness and weight concerns. Adaptable for all ages.*  
<http://bodyimagehealth.org/healthy-bodies-curriculum/>
- **The Student Body: Promoting Health At Every Size** (Ontario)  
*Teacher Training Modules About Media and Peer Pressure, Healthy Eating, Active Living, Teasing, Adult Role Models, School Climate*  
<http://thestudentbody.aboutkidshealth.ca/>

# Comment favoriser une image corporelle saine à l'école

- Présentez aux élèves des images variées reflétant différentes
  - capacités physiques
  - silhouettes
  - apparences extérieures au moyen de lectures, d'affiches et de devoirs.
- Continuez de renforcer ce message : les corps sont naturellement de formes, tailles, poids et couleurs différents, et il faut tous les respecter.
- En parlant d'intimidation, donnez des exemples comme :
  - un enfant qui est exclu du groupe
  - un enfant dont on se moque à cause de son poids ou de la forme de son corps
- En présentant la puberté, parlez de la prise de poids naturelle qui précède les poussées de croissance importantes chez les garçons et les filles. (Vous pouvez mentionner la prise de poids moyenne dans cette discussion).
- Enseignez aux enfants que tous les corps sont de bons corps. Encouragez-les à accepter leur corps et à en prendre soin en le traitant avec douceur et en adoptant des habitudes saines.
- Comparez la nourriture au carburant (p. ex : tout comme une voiture a besoin de carburant pour fonctionner, tu as besoin de nourriture pour continuer de grandir et de te développer de manière saine). Expliquez l'importance des glucides, des lipides et des protéines dans une alimentation saine. Apprenez aux enfants à manger pour l'énergie, la santé et le plaisir.
- Encouragez l'activité physique parce que c'est amusant et que ça favorise la santé mentale et physique. L'objectif n'est jamais de changer la taille ou la forme du corps des enfants.
- Évitez de vous servir d'instruments de mesure (p. ex : pèse-personnes, compas d'épaisseur, tableaux de poids) en tant qu'indicateurs de santé.

- Utilisez un langage respectueux en parlant du corps et de la santé.
- Examinez vos propres valeurs et croyances au sujet de la forme du corps et du poids. Donnez l'exemple d'une image corporelle saine et d'une approche souple de l'alimentation et de l'exercice.

## Ressources pour les enseignants

- **Beyond Images** (National Eating Disorder Information Centre, Canada) - En anglais seulement  
*Plans de cours (4<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> année) explorant les questions principales liées à l'image corporelle et à l'estime de soi ainsi que les messages véhiculés dans les médias et les capacités de pensée critique.*  
[www.beyondimages.ca/](http://www.beyondimages.ca/)
- **Body Image Friendly School Resources** (Australie) - En anglais seulement  
[www.youth.gov.au/sites/Youth/bodyImage/](http://www.youth.gov.au/sites/Youth/bodyImage/)
- **Healthy Bodies: Teaching Kids What They Need to Know** (Kathy Kater, États-Unis) - En anglais seulement  
*Plans de cours (4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année) sur les préoccupations concernant l'image corporelle, l'alimentation, la condition physique et le poids. Les plans peuvent être adaptés pour tous les âges.*  
<http://bodyimagehealth.org/healthy-bodies-curriculum/>
- **The Student Body: Promoting Health At Every Size** (Ontario) - En anglais seulement  
*Modules de formation pour enseignants sur les médias et la pression du groupe à l'uniformité, l'alimentation saine, l'activité physique, les moqueries, les adultes servant de modèles de comportement et l'environnement scolaire.*  
<http://thestudentbody.aboutkidshealth.ca/>