

GUIDE DE NUTRITION DES ÉCOLES DU MANITOBA

Élaboration des lignes directrices et politiques



Des enfants en santé,
pour un avenir en santé



Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord

Manitoba 

Guide de nutrition des écoles du Manitoba
Élaboration des lignes directrices et politiques

TABLE DES MATIÈRES

Préface	3	sécurité alimentaire	34
Remerciements	4	aires de repas	35
Objet du guide	5	enseignants et parents comme chefs de file	35
Ce que dit la recherche	5	allergies alimentaires et maladies chroniques liées à l'alimentation	36
Lignes directrices sur les aliments servis aux élèves de la maternelle à la 12^e année au Manitoba	7	contrats de service alimentaire	36
Produits céréaliers	9	emballage des aliments et élimination des déchets	36
Fruits et légumes	12	salubrité des aliments	37
Produits laitiers	15	appui aux producteurs et aux fournisseurs locaux	37
Viandes et substituts	18	Exemple de politique sur la nutrition d'une école au Manitoba	38
Boissons	21	Comment composer avec les contestations	41
Élaboration de la politique sur la nutrition à l'école	23	Activités de financement	43
Élaboration de votre politique sur la nutrition à l'école	25	Choix des élèves	45
Exemples d'énoncés de mission	28	Interprétation de la politique	46
Exemples de politiques sur la nutrition à l'école	30	Mise en œuvre de la politique	47
définition des aliments nutritifs et non nutritifs	30	Ressources supplémentaires	49
machines distributrices	30	Renseignements à l'intention des parents	51
activités spéciales	32	Conseils de marketing	53
cafétérias et cantines	32	Activités de financement	55
établissement des prix et promotion des aliments	33	Curriculum connection	57
récompenses dans les salles de classe	33	Liste d'organismes	58
activités de financement	34	Bibliographie	61



PRÉFACE

Une saine alimentation et une vie active aident les enfants d'âge scolaire à grandir en santé. Les bonnes habitudes acquises pendant l'enfance ont aussi leur importance pour le bien-être des adultes qu'ils deviendront. Au Manitoba, la mauvaise alimentation des enfants est devenue une source d'inquiétude croissante depuis quelques années, en raison de son lien avec l'excédent de poids et l'obésité d'une part, et la faim et la sécurité alimentaire d'autre part. Parmi les autres sujets de préoccupation associés à l'alimentation, mentionnons la carie dentaire, la santé des os et les maladies chroniques comme le diabète, qui sont de plus en plus fréquentes chez les enfants.

En 2004, le gouvernement provincial a mis sur pied le groupe de travail nommé Des enfants en santé pour un avenir en santé, afin d'amener les Manitobains de toutes les régions de la province à parler des façons de promouvoir une saine alimentation et une vie active auprès des jeunes. Le groupe de travail a publié son rapport en juin 2005 et la Province s'est engagée à prendre des mesures sur toutes ses recommandations. Au chapitre de la stratégie relative à une saine alimentation, le groupe de travail recommandait que le gouvernement provincial fasse en sorte que davantage d'aliments nutritifs soient à la disposition des élèves dans les écoles. Il demandait notamment au gouvernement :

- d'exiger que toutes les écoles aient, dans leur plan scolaire, une politique officielle concernant l'alimentation et la nutrition à l'école;
- de fournir, à titre d'exemple, des modèles d'énoncés de politique afin d'aider les écoles et les divisions scolaires à en formuler les détails en fonction des circonstances et des besoins locaux;
- de proposer des « lignes directrices sur les aliments servis dans les écoles » ainsi qu'une série de ressources et d'outils pour aider les écoles à prendre les mesures qui s'imposent.

Le rapport recommandait aussi ce qui suit :

- que les écoles rendent compte chaque année aux conseils consultatifs de parents et à Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba des mesures prises concernant les politiques officielles sur l'alimentation et la nutrition à l'école;
- que les recommandations du groupe de travail soient mises en œuvre progressivement sur deux ans à compter de l'année scolaire 2006-2007 pour les classes de la maternelle à la 6^e année et en 2007-2008 pour les classes de 7^e à la 12^e années.

Ce guide est conçu pour aider les communautés scolaires à élaborer des politiques sur la nutrition et à apporter des changements visant à promouvoir de meilleures habitudes alimentaires. Son but est de proposer des lignes directrices pratiques pouvant s'adapter aux priorités locales.

REMERCIEMENTS

Membres du Comité consultatif

Connie Allsopp

Council of School Leaders

Pat Bugera Krawchuk

Producteurs laitiers du Manitoba

Nick Dyck

Manitoba Physical Education Supervisors Association

Corinne Eisenbraun

Les diététistes du Canada

Paul Fieldhouse

Santé Manitoba et Vie saine Manitoba

Trudy Hart

Association des commissaires d'école du Manitoba, Division scolaire Frontier

Viola Prowse

Conseil de la nutrition de l'enfant du Manitoba

Alan Schroeder

Council of School Leaders

Judy Seib

Manitoba Association of Parent Councils

Scotti Stephen

Manitoba Teachers Association
Garden Valley Collegiate

Linda Sullivan

Manitoba Association of School Superintendents, Division scolaire de l'Ouest

Heather Willoughby

Conseillère des programmes d'éducation physique et d'éducation à la santé
Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba

Révision nutritionnelle par :

Pat Bugera Krawchuk, Dt. P.

Susin Cadman, Dt. P.

Lorie Gemmill McLean, Dt. P.

Audrey Giesbrecht-Seddon, Dt. P.

Noreen Gritzinger, Dt. P.

Janine LaForte, Dt. P.

Joanna LeDoux, Dt. P.

Pat McCarthy Briggs, Dt. P., M.Ed. (santé)

Maxine meadows, Dt. P.

Lora Montebruno-Myco, Dt. P.

Anna Pohercky, Dt. P.

Carol Schnittjer, Dt. P.

Vivian Schultz, M.Sc.

Gina Sunderland, M.Sc., Dt. P.

Susan Wehrle, B.Sc., conseillère en économie domestique

Remerciements spéciaux

Nous tenons à remercier la Calgary School Nutrition Advisory Coalition et l'Alliance pour la saine alimentation de l'Île-du-Prince-Édouard, qui nous ont autorisés à adapter des extraits de leurs guides et trousseaux de nutrition des écoles, ainsi que la Division scolaire Frontier et l'école Maple Leaf de Winnipeg, qui nous ont permis d'inclure leurs énoncés de politique.

OBJET DU GUIDE

L'alimentation fait partie intégrante de la vie scolaire. La nourriture qu'on sert dans les cafétérias, les cantines, les confiseries et les machines distributrices, celle qu'on propose dans les programmes de petits déjeuners, celle qu'on offre au cours des activités de financement et des activités spéciales, et celle dont il est question dans les programmes d'études joue un rôle important dans une journée scolaire.

Le Guide de nutrition des écoles du Manitoba a été créé afin d'aider les communautés scolaires :

- à promouvoir une saine alimentation conformément à ce qui est enseigné dans les programmes scolaires;
- à faire du choix santé le choix qui s'impose tout en aidant les élèves à adopter des habitudes saines pour la vie.

Les lignes directrices de ce guide s'appliquent aux aliments vendus et offerts dans les écoles du Manitoba. Elles n'ont pas pour objet d'évaluer les aliments que les élèves apportent à l'école. Cependant, l'information nutritionnelle qu'on y trouve peut servir aux parents et aux collectivités.

CE QUE DIT LA RECHERCHE :

NUTRITION ET APPRENTISSAGE

- Une saine alimentation aide les enfants à grandir, à se développer et à réussir à l'école.
- Une saine alimentation contribue à rendre les enfants plus calmes, plus attentifs et prêts à apprendre.
- Une mauvaise alimentation est associée à des difficultés d'apprentissage dans certaines matières.
- Les enfants à risque sur le plan nutritionnel ont des problèmes d'absentéisme et de ponctualité plus marqués. Leurs notes en souffrent et ils sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de comportement.
- Les enfants qui se nourrissent bien mais qui sautent le petit déjeuner réussissent moins bien leurs examens et ont plus de difficulté à se concentrer.

SAINE ALIMENTATION ET MILIEU SCOLAIRE

- Un milieu scolaire qui privilégie une saine alimentation vient appuyer le contenu du programme d'études et permet aux élèves de mettre en pratique les compétences qu'ils viennent d'acquérir.
- L'adoption d'une politique favorisant une saine alimentation dans les écoles donne aux élèves les compétences, les occasions et l'encouragement qu'il leur faut pour adopter de saines habitudes alimentaires.

NUTRITION ET SANTÉ DE L'ENFANT

Une bonne alimentation est vitale à la croissance et au développement sains de l'enfant.

- Sept enfants de quatre à huit ans sur dix ne mangent pas les cinq portions minimales quotidiennes de fruits et légumes qui sont recommandées.
- Seulement 36 % des adolescents de 12 à 19 ans mangent cinq portions ou plus de fruits et légumes par jour.
- Plus du tiers des enfants de quatre à neuf ans ne consomment pas les deux portions minimales quotidiennes de produits laitiers qui sont recommandées. Entre 10 et 16 ans, 61 % des garçons et 83 % des filles ne consomment pas les trois portions minimales quotidiennes recommandées.
- Les Canadiens de tout âge obtiennent plus du cinquième de leurs calories « d'autres aliments », en consommant de la nourriture et des boissons qui ne font pas partie des quatre principaux groupes d'aliments.

Une saine alimentation aide à prévenir des problèmes comme l'obésité, les maladies du cœur, le diabète, la carie dentaire et l'ostéoporose.

- Une saine alimentation aide à prévenir des problèmes comme l'obésité, les maladies du cœur, le diabète, la carie dentaire et l'ostéoporose.
- Au Canada, 18 % des enfants de 2 à 17 ans ont un surplus de poids et un peu plus de 8 % sont obèses. Au Manitoba, 22 % des enfants de ce groupe d'âge ont un surplus de poids et sont obèses.
- Les artères endommagées des enfants obèses se comparent à celles d'un adulte de 45 ans qui fume depuis plus de dix ans.
- Environ 40 % des os des adultes se forment au cours des deux années qui précèdent et qui suivent la puberté.



Lignes directrices sur les aliments servis aux élèves de la maternelle à la 12^e année au Manitoba

Les renseignements qui suivent visent à orienter les personnes qui prennent les décisions relatives aux aliments qui seront servis et privilégiés dans les écoles.

Les lignes directrices de ce guide s'appliquent aux aliments vendus et offerts dans les écoles du Manitoba. Elles n'ont pas pour objet d'évaluer les aliments que les élèves apportent à l'école. Cependant, l'information nutritionnelle qu'on y trouve peut servir aux parents et aux collectivités.

Ces lignes directrices sont organisées à la manière du Guide alimentaire canadien pour manger sainement et comprennent :

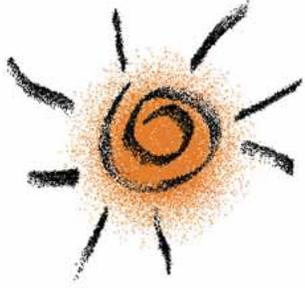
- des listes d'aliments à offrir appartenant à chaque groupe d'aliments et qui répondent aux normes d'alimentation (les aliments sont groupés en fonction de ce qui devrait être servi le plus souvent, parfois ou rarement);
- des suggestions de portions appropriées;
- ce qu'il faut regarder sur les étiquettes;
- des trucs pour faire des choix alimentaires plus nutritifs.

L'adoption de ces lignes directrices dans votre école dépendra des aliments offerts dans votre localité, de votre budget et des habitudes de consommation dans votre milieu scolaire. Il faudra prévoir un certain temps avant que la plupart des aliments entrant dans la liste « devraient être servis le plus souvent » se retrouvent dans votre école. En faisant participer toute la communauté scolaire au processus et aux prises de décision, vous augmenterez vos chances de succès.

Les listes d'aliments n'excluent pas les allergènes alimentaires potentiels. Vous trouverez de plus amples renseignements sur la gestion des allergies alimentaires dans les écoles dans L'anaphylaxie – Guide à l'intention des commissions et des conseils scolaires, L'Association canadienne des commissions / conseils scolaires (2001).

Pour en savoir plus long, vous pouvez consulter les sites suivants :

- Anaphylaxis Canada www.Safe4Kids.ca (en anglais seulement)
- Agence canadienne d'inspection des aliments www.inspection.gc.ca
- Association d'information sur l'allergie et l'asthme www.aaia.ca
- Food Allergy and Anaphylaxis Network www.foodallergy.org (en anglais seulement)



Lignes directrices sur les aliments servis aux élèves de la maternelle à la 12^e année au Manitoba

PRODUITS CÉRÉALIERS

Que rechercher sur une étiquette pour choisir les PRODUITS CÉRÉALIERS les plus sains?

- produits à grains entiers et enrichis, 50 % du temps
- grains entiers, y compris la farine de blé entier, l'avoine, la farine d'avoine, l'orge,
- le seigle, les multigrains et le pumpernickel, sont les meilleurs choix
- le sucre, les matières grasses et le sel devraient être vers la fin de la liste des ingrédients
- produits céréaliers sans gras trans

Par portion de produits céréaliers :

- matières grasses – moins de 8 g
- fibres – plus de 2 g
- sodium – moins de 480 mg
- fer – 5 % ou plus
- sucre – 12 g ou moins



À quoi ressemble une PORTION de PRODUITS CÉRÉALIERS?

- 1 tranche de pain (de la grosseur d'un boîtier de CD)
- 1 bol (30 g) de céréales prêtes à servir
- 175 ml ($\frac{3}{4}$ t) de céréales chaudes
- $\frac{1}{2}$ bagel, pain pita ou petit pain (de la grosseur d'une rondelle de hockey)
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ t) de pâtes alimentaires ou de riz (l'équivalent d'un petit moule à muffin)
- 1 crêpe ou gaufre (de la grosseur d'un boîtier de CD)

PRODUITS CÉRÉALIERS qui devraient être servis LE PLUS SOUVENT

pain	pain de maïs	pittu	orge
petits pains	croûte de pizza	galettes de riz	riz – brun, étuvé, converti ou sauvage
brioches	bâtonnets de pain	craquelins	
muffin anglais	biscotte melba	maïs soufflé	barres à base de céréales
bagel	roti (pain plat)	céréales de petit déjeuner à teneur réduite en sucre	muffins à grains entiers ou aux fruits
pain pita	tortilla de blé ou de maïs	pâtes et nouilles	
pain bannock cuit au four (fait avec de l'huile végétale)	paposeco		

PRODUITS CÉRÉALIERS qui peuvent être servis PARFOIS (3 à 4 fois par mois)

biscuits	croûtons	granola	biscuits Graham
muffins	céréales sucrées	barres granola à base de céréales (non enrobées)	carrés aux dattes
pains	gruau sucré instantané	biscuits à l'avoine, au beurre d'arachide ou aux fruits	pain aux bananes
scones			
crêpes	crème de semoule		

AUTRES ALIMENTS qui peuvent être servis RAREMENT (1 à 2 fois par mois ou moins)

Ces choix offrent peu au plan nutritionnel pour le corps et l'esprit des enfants en pleine croissance. Si vous offrez de petites portions de ces aliments, combinez-les avec des aliments plus sains dans la mesure du possible.

pâtisserie	carrés aux Rice Crispies
beignes	carrés au blé soufflé
gâteaux, petits gâteaux et muffins	nouilles instantanées
brioches glacées	soupe aux nouilles en sachet
biscuits avec garniture ou glaçage sucré	riz frit
barres granola enrobées	farce au pain
maïs soufflé assaisonné	tartelettes à griller
	gaufres surgelées



PRODUITS CÉRÉALIERS qui sont un meilleur choix pour les machines distributrices ou les cantines

barres granola (nature)	galettes et craquelins de riz	bagels	cracker
barres aux fruits à base de grains entiers	pain pita	craquelins en forme d'animaux	biscuits à l'avoine, au beurre d'arachide ou aux fruits
	maïs soufflé nature ou « léger »	biscuits Graham	
		céréales	

Conseils pour rendre nos choix de PRODUITS CÉRÉALIERS plus nutritifs

- Si vous vendez habituellement des sandwichs faits avec du pain blanc, essayez d'utiliser une tranche de pain blanc et une tranche de pain de blé entier.
- Achetez ou faites des pains, des pains bannock et des produits de boulangerie avec de l'huile végétale.
- Si vous utilisez de la margarine, de la mayonnaise ou une autre tartinaide dans un sandwich, mettez-la à côté ou étendez-la sur une seule tranche du sandwich au lieu des deux.
- Si vous servez des céréales sucrées, mélangez-les à des céréales plus riches en fibres et plus pauvres en sucre pour améliorer l'aspect nutritif.





Lignes directrices sur les
aliments servis aux élèves
de la maternelle à la 12^e
année au Manitoba

FRUITS ET LÉGUMES

Que rechercher sur une étiquette pour choisir les FRUITS et les LÉGUMES les plus sains?

- Choisissez plus souvent des légumes vert foncé et des fruits orange.
- Le fruit ou le légume devrait être le premier ingrédient de la liste d'ingrédients.

Par portion de fruit ou de légume :

- matières grasses – moins de 5 g
- sodium – moins de 480 mg

À quoi ressemble une PORTION de FRUITS ou de LÉGUMES?

- 1 fruit ou légume de grosseur moyenne (de la grosseur d'une balle de tennis)
- 60 ml de fruits séchés (l'équivalent d'une boîte de raisins secs)
- 125 ml (½ t) de fruits ou légumes frais, surgelés ou en conserve (l'équivalent d'une souris d'ordinateur)
- 250 ml (1 t) de salade (l'équivalent d'une balle de softball)
- 125 ml (½ t) de jus



FRUITS et LÉGUMES qui devraient être servis LE PLUS SOUVENT

légumes – frais, surgelés et en conserve	soupe aux légumes et aux tomates sauce tomate	barre de jus de fruits surgelée	collations et barres formées à 100 % de fruits et légumes
frites cuites au four – tranches de pommes de terre fraîches (peuvent être retournées dans l'huile)	salsa jus de légumes et de tomate pur fruits frais, surgelés, séchés et en conserve	compote de pommes et autre compote de fruits	jus de fruits pur – 125 ml à 250 ml

FRUITS et LÉGUMES qui peuvent être servis PARFOIS (3 à 4 fois par mois)

légumes avec sauce	jus de fruits sucré	perogies aux pommes de terre et fruits
croustade aux fruits	perogies aux pommes de terre et fruits	confiture, gelée et marmelade
fruits dans le sirop		

AUTRES ALIMENTS qui peuvent être servis RAREMENT (1 à 2 fois par mois ou moins)

Ces choix offrent peu de valeur nutritive pour le corps et l'esprit des enfants en pleine croissance. Si vous offrez de petites portions de ces aliments, combinez-les à des aliments plus santé dans la mesure du possible.

légumes frits – rondelles d'oignon, patates frites	cristaux à saveur de fruits pour boissons, boissons aux fruits, cocktails, nectars,	pâtisseries et tartes aux fruits	gélatine et fruits en coupe
perogies frits	boissons, punchs, mélanges, barbotines et « limonades »	friandises ou fruits enrobés de chocolat	friandises roulées aux fruits
pommes de terre rissolées		gummies aux fruits et collations à saveur de fruit	croustilles de fruits croustilles cornichons

Collations à base de FRUITS et LÉGUMES qui sont un meilleur choix pour les machines distributrices et les cantines

légumes frais	fruits frais	collations et barres formées à 100 % de fruits et légumes	barres de jus de fruits pur surgelées
salades avec vinaigrette à côté	fruits en conserve fruits séchés		

Conseils pour rendre nos choix de FRUITS et LÉGUMES plus nutritifs

- Il y a 7 couleurs de fruits et de légumes, allant de blanc à mauve – n’oubliez pas d’ajouter un peu de variété afin d’améliorer la valeur nutritive.
- Si vous vendez de grosses portions de jus de fruits pur (plus de 250 ml), offrez des contenants à bouchon vissé de façon à ce qu’il ne soit pas nécessaire de boire immédiatement tout le jus.
- Égouttez et rincez les fruits en conserve dans leur sirop avant de les consommer.
- Dans la mesure du possible, ne pelez pas les fruits afin de conserver plus de fibres et plus d’éléments nutritifs.
- Servez les vinaigrettes, sauces et trempettes à côté.
- Consultez votre circulaire locale pour connaître les rabais sur les fruits et légumes frais ou surgelés avant de planifier votre menu. Servez les produits en solde et saisonniers de façon à obtenir le meilleur prix et la plus grande valeur nutritive.
- Essayez les « pommes de terre pilées » dans votre cafétéria. Pilez des pommes de terre non pelées cuites au four, arrosez-les d’huile d’olive ou végétale, assaisonnez-les légèrement et cuisez au four à haute température jusqu’à ce qu’elles soient croustillantes – une délicieuse solution de rechange aux patates frites.



Lignes directrices sur les aliments servis aux élèves de la maternelle à la 12^e année au Manitoba

PRODUITS LAITIERS

Que rechercher sur une étiquette pour choisir les PRODUITS LAITIERS les plus sains?

- Choisissez plus souvent des produits laitiers à faible teneur en gras.
- Lait, lait évaporé, lait en poudre écrémé, solides de lait ou solides de lait modifiés devraient figurer parmi les premiers ingrédients.

Par portion de produits laitiers :

- Sucre – 20 g ou moins
- Sodium – 480 mg ou moins
- Calcium – 15 à 25 % ou plus de la valeur quotidienne
- Matières grasses
- 2 % de matières grasses (m.g.) ou moins pour le lait, les boissons à base de lait et le yogourt
- 20 % de matières grasses (m.g.) ou moins pour le fromage
- 5 g ou moins pour les desserts surgelés



À quoi ressemble une PORTION de PRODUITS LAITIERS?

- 250 ml (1 t) de lait, de boisson de riz et de soya, de boisson au yogourt ou de boisson frappée
- 50 g de fromage à pâte dure (de l'épaisseur d'un demi-jeu de cartes)
- 2 tranches de fromage (50 g)
- 175 g ($\frac{3}{4}$ t) de yogourt
- 250 ml (1 t) de pudding au lait, de pudding ou de dessert surgelé

PRODUITS LAITIERS qui devraient être servis LE PLUS SOUVENT

lait nature, aux fraises, aux bananes et au chocolat	petits déjeuners instantanés	boissons au yogourt	fromage cottage
chocolat chaud au lait	boissons de riz et de soya enrichies	boissons fouettées au lait ou au yogourt	pudding fait avec du lait
lait à longue conservation (UHT)	yogurt	fromage à pâte dure	pudding
	yogourt en tubes	tranches de fromage	soupe à base de lait

PRODUITS LAITIERS qui peuvent être servis PARFOIS (3 à 4 fois par mois)

lait entier	laits frappés	craquelins et fromage	fondue réduite en gras
lait de poule à faible teneur en gras	yogourt et boissons au yogourt contenant plus de 2 % de matières grasses	fromage à forte teneur en gras	crème sure réduite en gras
boissons frappées aux fruits		tartinade de fromage	crème glacée nature

AUTRES ALIMENTS qui peuvent être servis RAREMENT (1 à 2 fois par mois ou moins)

Ces choix offrent peu de valeur nutritive pour le corps et l'esprit des enfants en pleine croissance. Si vous offrez de petites portions de ces aliments, combinez-les avec des aliments plus sains dans la mesure du possible.

lait malté et à saveur de friandise	chocolat chaud fait avec de l'eau	crème sure	régal surgelé à la crème glacée
laits contenant du café ou du thé	crème glacée avec friandises	crème à fouetter	colorant à café non laitier
sorbet	crème	garniture de crème fouettée	colorant à café
		fromage à la crème	

Collations à base de **PRODUITS LAITIERS** qui sont un meilleur choix pour les distributrices ou les cantines

lait nature, aux fraises, aux bananes, à la vanille et au chocolat	yogurt	bâtonnets de fromage	craquelins et fromage
	fromage en ficelles	cubes de fromage	pudding fait avec du lait

Conseils pour rendre nos choix de **PRODUITS LAITIERS** plus nutritifs

- Choisissez un pudding fait avec du lait.
- Utilisez des produits laitiers à faible teneur en gras. Ils ont la même valeur nutritive, sans le gras et les calories.
- Utilisez du lait préparé à partir de poudre de lait écrémé pour faire les soupes, le macaroni au fromage, le chocolat chaud ou le pudding. La poudre de lait écrémé a la même valeur nutritionnelle que le lait et est souvent moins chère.
- Si vous vendez des grosses portions de lait (plus de 250 ml), offrez des contenants à bouchon vissé de façon à ce qu'il ne soit pas nécessaire de boire immédiatement tout le lait.
- Si vous choisissez une boisson de soya, assurez-vous qu'elle est enrichie sinon il pourrait vous manquer des vitamines et des minéraux essentiels.
- Lorsque vous servez du lait au chocolat dans des tasses ou à partir d'une fontaine, mélangez-le à du lait nature afin de réduire la teneur en sucre.





Lignes directrices sur les aliments servis aux élèves de la maternelle à la 12^e année au Manitoba

VIANDES ET SUBSTITUTS

Que rechercher sur une étiquette pour choisir les VIANDES et SUBSTITUTS les plus sains?

- Choisissez plus souvent des viandes, de la volaille et des poissons maigres, ainsi que des lentilles, pois et haricots secs.

Par portion de viandes et substituts :

- Matières grasses – maigre ou extra maigre
- Sodium – moins de 480 mg

À quoi ressemble une PORTION de VIANDES et SUBSTITUTS?

- 50 à 100 g de viande, de volaille ou de poisson (l'équivalent d'un jeu de cartes ou d'une souris d'ordinateur)
- 50 à 100 g (1/3 à 2/3 de boîte) de viande, de volaille ou de poisson en conserve
- 1 gros œuf ou 2 petits œufs
- 125 ml à 250 ml (1/2 à 1 t) de haricots secs (l'équivalent d'une ampoule électrique)
- 100 g (1/3 t) de tofu
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide (l'équivalent d'une balle de golf)
- 60 ml (1/4 t) de noix



VIANDES et SUBSTITUTS qui devraient être servis LE PLUS SOUVENT

viande et volaille – cuite au four, grillée, rôtie et sautée	grillés ou en conserves dans l'eau	œufs – bouillis, brouillés et pochés	noix, graines et beurres de noix (beurre d'arachide)
poissons et fruits de mer – cuits au four,	produits de char- cuterie – dinde, poulet, rosbif et porc maigre	légumineuses (pois, haricots et lentilles)	
		tofu et substituts de viande végétariens	

VIANDES et SUBSTITUTS qui peuvent être servis PARFOIS (3 à 4 fois par mois)

jambon	dinde, jambon et poulet en conserve	poisson en conserve dans l'huile	pizza
charqui (viande séchée de type jerky)			œufs frits

VIANDES ET SUBSTITUTS qui peuvent être servis RAREMENT (1 à 2 fois par mois ou moins)

Ces choix offrent peu de valeur nutritive pour le corps et l'esprit des enfants en pleine croissance. Si vous servez de petites portions de ces aliments, combinez-les à des aliments plus sains dans la mesure du possible.

saucisses	pizza pochettes	viande, volaille, poisson frits	haricots frits
viandes fumées	viandes en conserve		noix enrobées de chocolat ou de yogourt
hot-dogs	viandes transfor- mées – bologne, salami, pepperoni, bœuf salé, pastrami	saucisses sur bâtonnet (pogo)	friandises à la graine de sésame
bacon		pâtés faits avec de la viande transformée	
miettes de bacon			
bâtonnets de pepperoni	ailerons de poulet	roulé de dinde sauce	dessert tofu

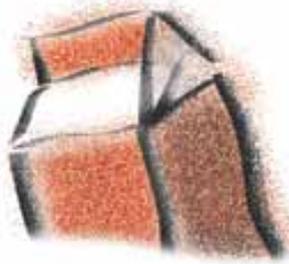
VIANDES ET SUBSTITUTS qui sont un meilleur choix pour les distributrices ou les cantines

sandwich	kit goûter au thon ou saumon	graines	beurre d'arachide
soupes et ragoût		arachides rôties à sec	

Conseils pour rendre nos choix de **VIANDES** et **SUBSTITUTS** plus nutritifs

- Faites cuire la viande sur une surface surélevée – une grille, un gril-lèche-frite, une grille de cuisson ou un BBQ – afin de permettre au gras de s'égoutter pendant la cuisson.
- Ajoutez des pois, des haricots ou des lentilles séchés ou en conserve aux plats en casserole, aux soupes et aux ragoûts.
- Le bœuf haché ordinaire peut être un bon choix lorsque le gras est égoutté et évacué.
- Choisissez de la pizza avec du fromage partiellement écrémé, une croûte de grains entiers à base d'huile végétale, du jambon maigre et plein de légumes.
- Si vous utilisez du poisson ou des viandes en conserve, rincez-les abondamment pour les débarrasser d'une partie du sel.
- Lisez les ingrédients lorsque vous choisissez des hot-dogs et comparez. Des hot-dogs 100 % viande ou volaille avec la plus courte liste d'ingrédients présenteront la plupart du temps le meilleur choix. Essayez d'éviter le GMS (glutamate monosodique), les nitrates, les produits dérivés, les agents de remplissage à base de céréale ou de soya et les parties d'animaux.





Lignes directrices sur les aliments servis aux élèves de la maternelle à la 12^e année au Manitoba

BOISSONS

BOISSONS qui peuvent être servies LE PLUS SOUVENT

- eau
 - lait
 - jus de fruits et de légumes pur
-

Que devons-nous savoir sur les BOISSONS ÉNERGISANTES?

- Les boissons énergisantes avec des qualificatifs, comme « rush », « adrénaline » et « bull » prétendent donner de l'énergie.
- Les boissons énergisantes contiennent de la caféine (sous le nom de guarana, maté ou caféine), des herbes et de la taurine (un acide aminé).
- Les boissons énergisantes NE sont PAS recommandées pour les enfants.
- Les boissons énergisantes ne sont pas comme les boissons pour sportifs.
- Les meilleurs choix de boissons pendant l'exercice sont l'eau et les boissons pour sportifs.
- La teneur élevée en sucre des boissons énergisantes et le fait qu'elles soient parfois gazéifiées peuvent affecter l'hydratation, ce qui en fait un choix peu judicieux pendant l'exercice.
- Une bonne hydratation est essentielle pendant l'exercice, particulièrement quand il fait chaud.

Que devons-nous savoir sur la CAFÉINE?

- La caféine est un stimulant.
- La caféine est présente dans le café, le thé, le thé glacé, les colas et le chocolat.

- Trop de caféine peut causer de la nervosité, de l'irritabilité, des problèmes de sommeil et une accélération du rythme cardiaque.

Pour les enfants de 12 ans et moins, Santé Canada recommande un apport quotidien maximal en caféine de 2,5 milligrammes par kilogramme de poids. Selon le poids corporel moyen de l'enfant, l'apport maximal en caféine ne devrait pas dépasser :

- 45 mg pour les enfants de 4 à 6 ans
- 62,5 mg pour les enfants de 7 à 9 ans
- 85 mg pour les enfants de 10 à 12 ans

Pour les adultes en bonne santé, Santé Canada conseille de ne pas prendre plus de 400 à 450 mg par jour. Comme il n'existe pas de lignes directrices pour les enfants de 13 à 18 ans, une consommation raisonnable de caféine se chiffrerait à environ deux milligrammes par kilogramme de poids.

SUCRE et CAFÉINE dans certaines boissons sucrées courantes

	SUCRE	CAFÉINE
1,9 L de cola grand format	260 g (52 c. à thé)	185 mg
1 L de boisson gazeuse	140 g (28 c. à thé)	80 à 200 mg
600 ml de cola en bouteille	85 g (17 c. à thé)	62,5 mg
600 ml de thé glacé	85 g (17 c. à thé)	50 mg
600 ml de boisson de fruits	80 g (16 c. à thé)	
355 ml de cola en canette	50 g (10 c. à thé)	34,5 mg
250 ml (1 t) de café		150 mg
Cappuccino glacé moyen	60 g (12 c. à thé)	120 mg

Si on fait le calcul, une canette de boisson gazeuse sucrée par jour pendant une année équivaut à 15,4 kg (76 tasses) de sucre.

Élaboration de la politique sur la nutrition à l'école



La politique sur l'alimentation et la nutrition à l'école établit les normes qui concernent les aliments habituellement vendus et servis à l'école. Elle consiste à promouvoir une saine alimentation, tant sur le plan théorique qu'en pratique, et à créer un milieu d'apprentissage favorable pour les élèves et les enseignants.

La façon de s'y prendre pour élaborer une politique sur la nutrition à l'école est expliquée ici étape par étape, à l'aide d'exemples.



ÉLABORATION

Élaboration de la politique sur la nutrition à l'école

ÉLABORATION DE VOTRE POLITIQUE SUR LA NUTRITION À L'ÉCOLE

ÉTAPE 1

Créez un comité d'action sur la nutrition à l'école, en vous assurant qu'il est formé de représentants de tous les groupes qui seront touchés par les changements prévus. Essayez de trouver des gens qui sont intéressés et emballés par la perspective de faire de l'école un milieu plus sain. N'oubliez pas que la participation des élèves est souvent un gage de succès.

Conseils et idées

- administration de l'école
- enseignant en économie domestique
- enseignant en éducation physique
- enseignant en service alimentaire
- parents
- élèves
- diététiste communautaire
- coordonnateur de la promotion de la santé / animateur en bien-être
- fournisseurs de services alimentaires, vendeurs et gens d'affaires locaux



ÉTAPE 2

Discutez de l'objet et des buts de votre politique. Établissez vos priorités et votre capacité à apporter un changement. Rédigez un énoncé de votre vision.

Conseils et idées

Questions de nature générale :

- Pourquoi est-il important pour notre école d'avoir une politique sur la nutrition?
- En quoi une politique sur la nutrition contribuera à aider nos élèves à apprendre?
- Quels sont nos buts?
- Où en sommes-nous en ce moment?
- Où voulons-nous aller?

Discuter des questions ci-dessous aidera votre comité à établir les priorités :

- Combien de temps, d'argent, de personnes et de matériaux le changement nécessitera-t-il?
- Le changement est-il plus bénéfique que la façon actuelle de faire les choses?
- Le changement correspondra-t-il aux valeurs et à la culture de notre école?
- Est-il facile de décrire le changement que vous voulez apporter?
- Le changement comporte-t-il des risques?
- Sera-t-il facile d'apporter progressivement les changements?

ÉTAPE 3

Rédigez la politique sur la nutrition à l'école

La politique sur la nutrition peut comprendre divers volets. Choisissez ceux qui répondent le mieux aux préoccupations de votre école en matière de nutrition. Vous pouvez très bien vous limiter qu'à une ou deux sources de préoccupation.

ÉTAPE 4

Surveillez et évaluez le changement.

Vous voudrez sûrement savoir si vos efforts portent fruit. Veillez à ce qu'il y ait une personne responsable de la surveillance de la politique.

Cherchez à savoir si vos changements sont acceptés au moyen de rondes de discussion et de sondages.

Questions à poser aux élèves

- Êtes-vous au courant de la politique sur la nutrition à l'école?
- Si vous pouviez modifier un aspect de l'alimentation à l'école, quel serait-il?
- Lorsque vous mangez à l'école, que pensez-vous des choix qui vous sont offerts?
- Que pensez-vous du coût des aliments qui vous sont offerts à l'école?
- Si vous pouviez modifier un aspect des lignes directrices ou de la politique sur la nutrition à l'école, quel serait-il?

Questions à poser au personnel de l'école

- Êtes-vous au courant de la politique sur la nutrition à l'école?
- Avez-vous remarqué des changements chez les élèves depuis que la politique a été mise en œuvre?
- Lorsque vous mangez à l'école, que pensez-vous des choix qui vous sont offerts?
- Si vous pouviez modifier un aspect des lignes directrices ou de la politique sur la nutrition à l'école, quel serait-il?

Questions à poser aux parents

- Êtes-vous au courant de la politique sur la nutrition à l'école?
- Permettez-vous à votre enfant d'acheter plus d'aliments à l'école, sachant que les aliments offerts sont nutritifs?
- Avez-vous remarqué des changements dans les habitudes alimentaires de votre enfant depuis la mise en place de la politique sur la nutrition à l'école?
- Souhaiteriez-vous que l'on modifie des parties de la politique sur la nutrition à l'école?
- Estimez-vous que d'autres améliorations pourraient être apportées aux aliments vendus ou servis à votre enfant à l'école?

Élaboration de la politique sur la nutrition à l'école

EXEMPLES D'ÉNONCÉS DE MISSION

Le conseil scolaire régional de la vallée d'Annapolis est convaincu qu'il doit faire preuve de leadership et qu'il lui incombe de promouvoir et d'appuyer une bonne nutrition dans les écoles en veillant à ce que les cafétérias des écoles, les programmes de petits déjeuners et de déjeuners, les cantines, les machines distributrices, les programmes de collations et les activités de financement offrent principalement des choix d'aliments sains. Le principal objet des programmes d'alimentation des écoles devrait être de créer des occasions pour que les élèves mettent en pratique une saine alimentation plutôt que d'encourager le profit.

*Conseil scolaire régional de la vallée d'Annapolis
Vallée d'Annapolis, Nouvelle-Écosse
www.avrsb.ednet.ns.ca/*

L'objet fondamental de notre politique sur l'alimentation à l'école est de fournir des collations nourrissantes aux élèves et au personnel. Notre service d'alimentation n'est pas d'abord et avant tout une source de revenu. Nous reconnaissons qu'il incombe à l'école de se préoccuper de la santé et du bien-être des enfants. Nous reconnaissons que la nutrition joue un rôle important dans le développement total d'un enfant et l'absence d'une bonne nutrition fait que les enfants sont inquiets, agités et fatigués, qu'ils sont souvent malades et résistent mal à la maladie. En tant que membres du personnel, nous acceptons la responsabilité d'enseigner une bonne nutrition, tant sur le plan théorique que dans la pratique.

*École élémentaire de Paradise
Avalon East School Board
Paradise, Terre-Neuve
www.paradise.K12.nf.ca*

Une bonne nutrition est importante pour la croissance, le développement et l'apprentissage. Nous sommes convaincus qu'il incombe à notre école de favoriser et d'appuyer de saines habitudes alimentaires en donnant une formation en nutrition dans toutes les classes et en servant des aliments nutritifs à tous les événements où l'on sert des aliments.

*Comté de Peterborough, Ontario
www.county.peterborough.on.ca*

Le conseil reconnaît qu'il incombe à l'école de collaborer avec les parents et la communauté pour encourager des modes de vie sains et il reconnaît le rôle important que joue la nutrition dans le développement et le rendement de la personne. Le conseil scolaire est convaincu que, dans la mesure du possible, les aliments servis ou vendus dans les écoles devraient renforcer une bonne nutrition, tel que l'indiquait le programme de vie saine du ministère de l'Éducation en 1998.

*Good Food for Kids
Northwestern Health Unit, en collaboration avec les conseils scolaires de la région
Kenora, Ontario
www.nwhu.on.ca*

Les enfants ont besoin d'aliments sains pour grandir et se développer. L'on s'attend à ce que le programme scolaire favorise l'enseignement aux élèves des principes d'une saine alimentation. De plus, les programmes de collations ou de repas à l'école devraient fournir aux élèves l'énergie nécessaire pour apprendre et être actifs physiquement tous les jours. Les enfants apprennent aussi de ce que disent et font les modèles de comportement. Le milieu scolaire doit appuyer cet apprentissage en faisant la promotion de choix d'aliments nutritifs et acceptables au plan dentaire dans les cantines, cafétérias, salles de classe et bureaux.

*Division scolaire Frontier
Winnipeg, Manitoba
www.frontiersd.mb.ca*

L'école élémentaire Lindsay Park fait la promotion d'un mode de vie actif sain grâce à son programme d'alimentation, à l'éducation sur la nutrition et à l'éducation physique. Notre école incorporera le Guide alimentaire canadien pour manger sainement et visera à servir les aliments les plus nutritifs pendant les activités qui se déroulent dans la salle de classe et à l'école.

*École élémentaire Lindsay Park
Kimberly, Colombie-Britannique*



Élaboration de la politique sur la nutrition à l'école

EXEMPLES DE POLITIQUES SUR LA NUTRITION À L'ÉCOLE

Définition des aliments nutritifs et non nutritifs

Les politiques de l'école peuvent définir des lignes directrices claires concernant les aliments jugés acceptables, notamment en établissant des listes d'aliments et des critères en matière de nutrition.

À compter de l'année scolaire 2006-2007, tous les aliments vendus et servis dans nos écoles seront conformes aux lignes directrices de 2006 sur les aliments servis aux élèves de la maternelle à la 12^e année au Manitoba.

Guide de nutrition des écoles du Manitoba—Élaboration des lignes directrices et politiques, 2006

Seules les collations appartenant à l'un des quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien pour manger sainement seront offertes dans les services d'alimentation des écoles.

*Lignes directrices en matière de nutrition à l'intention des écoles
Saskatchewan School Boards Association
Regina, Saskatchewan
www.ssta.sk.ca/*

Machines distributrices

Les politiques des écoles peuvent porter sur les contrats de vente, le genre et la quantité d'aliments offerts, l'accès aux machines et la mise en place des aliments et des boissons dans les machines distributrices.

À compter de l'année 2002-2003, au moins la moitié des boissons vendues dans toutes les machines distributrices des écoles de la Division scolaire Frontier seront des jus de fruits non sucrés purs ou des jus de légumes ou de l'eau.

À compter de l'année scolaire 2002-2003, la moitié des aliments vendus dans toutes les machines distributrices des écoles de la Division scolaire Frontier proviendront de la liste (...) « Choisir et servir le plus souvent ».

*Frontier School Division
Winnipeg, Manitoba
www.frontiersd.mb.ca*

Lorsque des aliments de la catégorie « Choisir rarement » sont vendus, il faut offrir la même quantité d'aliments appartenant aux catégories « Choisir souvent » et « Choisir parfois » et leur accorder la même place, et ce, à un prix concurrentiel.

*Good Food for Kids
Northwestern Health Unit, en collaboration avec les conseils scolaires de la région
Kenora, Ontario
www.nwhu.on.ca*

Services de machines distributrices –

- a) En général, les machines distributrices sont acceptables dans les écoles intermédiaires et secondaires
- b) Les parents (CCP), le personnel et les élèves doivent être consultés avant d'installer des machines distributrices dans les écoles (les machines distributrices actuelles sont protégées).
- c) Les contrats relatifs aux machines distributrices doivent être approuvés par le surintendant ou un agent désigné.
- d) Des aliments sains, conformes au guide d'aliments sains (...) doivent composer la majorité des choix dans les machines lorsque c'est possible.
- e) Les aliments sains, conformes au Guide alimentaire canadien pour manger sainement, doivent être identifiés de façon évidente sur la machine distributrice.
- f) Le prix des aliments sains doit être nettement inférieur à celui des aliments à plus forte teneur en sucre, gras saturés, gras trans et sel (les recherches indiquent qu'un minimum de 15 % fait une différence au point d'achat).
- g) La publicité sur les machines distributrices doit appuyer des choix sains.

*Sooke School District 62
Victoria, Colombie-Britannique
www.sd62.bc.ca*

Aliments servis au cours des activités spéciales

Les politiques des écoles peuvent porter sur le genre d'aliments pendant les déjeuners spéciaux, les fêtes dans les classes, les excursions et les déjeuners d'appréciation.

Les membres de la communauté scolaire seront encouragés à n'apporter que des aliments faisant partie d'un ou plusieurs des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien pour manger sainement pour les fêtes dans les classes, les goûters pendant les récréations et les déjeuners.

*École Maple Leaf
Division scolaire River East Transcona
Winnipeg, Manitoba
www.ml.retsd.mb.ca*

Même si l'on devrait promouvoir des aliments sains à consommer tous les jours, de même que les jours de fête, l'on reconnaît que les écoles doivent faire preuve de souplesse les jours de célébration.

*Alliance pour la saine alimentation de l'Î.-P.-É
Charlottetown, Île-du-Prince-Édouard
www.gov.pe.ca/peihea/*

Aliments servis dans les cafétérias et les cantines

Les politiques de l'école peuvent porter sur le genre d'aliments qui sont servis et établir des lignes directrices.

Les aliments et boissons vendus ou servis dans les écoles pour le déjeuner, dans les cantines et dans le cadre des programmes de collations seront choisis à partir des listes « Aliments à servir le plus souvent » ou « Aliments à servir parfois » et ils mettront en évidence les légumes et les fruits; le lait et le lait au chocolat à faible teneur en gras; les produits à grains entiers; les viandes maigres préparées en utilisant peu ou pas de gras; et les aliments à faible teneur en sel, sucre et caféine.

*Alliance pour la saine alimentation de l'Î.-P.-É
Charlottetown, Île-du-Prince-Édouard
www.gov.pe.ca/peihea/*

Seuls des aliments nutritifs doivent être vendus dans notre école. Les aliments qui contiennent un nombre élevé de calories mais peu d'éléments nutritifs ne doivent pas être vendus ou consommés à l'école.

*École élémentaire Paradise
Avalon East School Board
Paradise, Terre-Neuve
www.paradise.K12.nf.ca*

Établissement des prix et promotion des aliments

Les politiques de l'école peuvent porter sur le prix approprié des aliments nutritifs, sur leur promotion et la publicité s'y rapportant.

Les aliments nutritifs sont vendus à un prix concurrentiel et on en fait la promotion de façon appropriée.

*Lignes directrices en matière de nutrition à l'intention des écoles
Saskatchewan School Boards Association
Regina, Saskatchewan
www.ssta.sk.ca*

Le prix des aliments offrant une valeur nutritive maximale et moyenne vendus à l'école devra être le plus près possible du prix coûtant.

*Ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick
Fredericton, Nouveau-Brunswick
www.gnb.ca/0000/*

Appuyer des choix d'aliments sains en offrant des aliments nutritifs à un prix abordable.

*Commission scolaire régionale de la vallée d'Annapolis
Vallée d'Annapolis, Nouvelle-Écosse
www.avrsb.ednet.ns.ca/*

Récompenses dans les salles de classe

Les politiques de l'école peuvent porter sur des récompenses offertes en classe qui ne sont pas des aliments.

Les écoles ne devraient pas offrir des aliments moins sains (p. ex., friandises, boissons gazeuses, croustilles) comme récompenses aux élèves pour leur bon comportement, leurs résultats ou leur participation à des activités de financement.

*Alliance pour la saine alimentation de l'Î.-P.-É
Charlottetown, Île-du-Prince-Édouard
www.gov.pe.ca/peihea/*

On encourage les écoles à choisir des activités de financement, des récompenses et des programmes incitatifs qui ne compromettent pas les élèves dans leur choix d'aliments sains.

*Commission scolaire régionale de la vallée d'Annapolis
Vallée d'Annapolis, Nouvelle-Écosse
www.avrsb.ednet.ns.ca/*



Choix d'aliments sains pour les activités de financement

Les politiques de l'école peuvent porter sur les choix alimentaires qui conviennent aux activités de financement.

Guide de nutrition des écoles du Manitoba—Élaboration des lignes directrices et politiques, 2006

Guide de nutrition des écoles du Manitoba—Élaboration des lignes directrices et politiques, 2006

Sécurité alimentaire

Les politiques de l'école peuvent porter sur des programmes de petits déjeuners ou de collation visant à faire en sorte qu'aucun enfant n'ait faim.

Les programmes de petits déjeuners devraient être offerts à tous les élèves, mais ne devraient pas inciter les élèves à remplacer les petits déjeuners habituellement pris à la maison.

*Commission scolaire régionale de la vallée d'Annapolis
Vallée d'Annapolis, Nouvelle-Écosse
www.avrsb.ednet.ns.ca/*

On encourage les écoles à offrir des programmes de collations ou de petits déjeuners lorsque le besoin est cerné et ces programmes : 1) seront ouverts à tous les élèves, tout en s'assurant qu'ils ne visent pas à remplacer le petit déjeuner pris à la maison; 2) suivront les meilleures pratiques de Pour apprendre sans faim.

*Alliance pour la saine alimentation de l'Î.-P.-É
Charlottetown, Île-du-Prince-Édouard
www.gov.pe.ca/peihea/*

Seulement des aliments nutritifs sont servis aux enfants ayant besoin d'un repas complémentaire (c.-à-d. alimentation d'urgence, programmes de petits déjeuners ou de déjeuner).

*Lignes directrices en matière de nutrition à l'intention des écoles
Saskatchewan School Boards Association
Regina, Saskatchewan
www.ssta.sk.ca*

Aire de repas

Les politiques de l'école peuvent porter sur le nombre de places assises, les possibilités de socialiser, le lavage des mains, la durée des repas et la nourriture consommée après les périodes de jeux.

Notre école s'efforcera de faire de l'aire des repas un endroit agréable dûment supervisé, qui dispose d'assez d'espace et de temps consacré aux repas.

Guide de nutrition des écoles du Manitoba—Élaboration des lignes directrices et politiques, 2006

Les écoles doivent : 1) allouer au moins 20 minutes aux élèves pour prendre le déjeuner; 2) encourager les élèves à manger des aliments après les jeux à l'extérieur, dans la mesure du possible; 3) veiller à ce que le déjeuner soit pris dans un climat calme.

*Alliance pour la saine alimentation de l'Î.-P.-É
Charlottetown, Île-du-Prince-Édouard
www.gov.pe.ca/peihea/*

Enseignants et parents comme chefs de file

School policies can address the importance of teachers and parents modeling healthy eating.

Les administrateurs scolaires, tout le personnel et les partenaires de la communauté scolaire devraient promouvoir la consommation d'aliments offrant une valeur nutritive maximale sur les terrains de l'école. Cela comprend offrir un modèle de comportement sur le plan des saines habitudes alimentaires.

*Ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick
Fredericton, Nouveau-Brunswick
www.gnb.ca/0000/*

Reconnaître l'importance de l'imitation des rôles dans la promotion de saines habitudes alimentaires : 1) les enseignants, les administrateurs et le personnel de l'école devraient servir de modèles de comportement pour promouvoir de saines habitudes alimentaires dans les salles de classe et dans le milieu scolaire.

*PEI Healthy Eating Alliance
Charlottetown, Prince Edward Island
www.gov.pe.ca/peihea/*

Allergies alimentaires et maladies chroniques liées à l'alimentation

Les politiques de l'école peuvent porter sur les allergies alimentaires et les questions relatives aux régimes particuliers.

Faire en sorte que le personnel du service d'alimentation et les bénévoles soient informés des allergies alimentaires et des lignes directrices pour venir en aide aux enfants souffrant de maladies chroniques liées à l'alimentation (p. ex., diabète et maladie cœliaque). Cependant, il incombe à l'enfant et à sa famille de faire des choix alimentaires éclairés à partir des aliments offerts.

*Commission scolaire régionale de la vallée d'Annapolis
Vallée d'Annapolis, Nouvelle-Écosse
www.avrsb.ednet.ns.ca*

Contrats de service alimentaire

Les politiques de l'école peuvent porter sur les exigences établies à l'endroit des services de traiteurs et des fournisseurs qui desservent l'école.

Les contrats avec les fournisseurs d'aliments seront évalués, en grande partie, en fonction des choix de repas nutritifs qu'ils offrent.

*Ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick
Fredericton, Nouveau-Brunswick
www.gnb.ca/0000*

Notre école ne conclura pas une entente exclusive concernant les boissons gazeuses.

*Lignes directrices en matière de nutrition à l'intention des écoles
Saskatchewan School Boards Association
Regina, Saskatchewan
www.ssta.sk.ca*

Emballage des aliments et élimination des déchets

Les politiques de l'école peuvent porter sur la réduction de l'emballage et l'élimination des déchets.

Réduisez la quantité de déchets. Optez pour des achats en vrac et stockez les aliments dans des contenants réutilisables. Évitez les emballages à portion individuelle. Disposez des bacs de recyclage à l'école. Limitez l'utilisation d'ustensiles non recyclables.

*Capital Health, Nouvelle-Écosse
Halifax, Nouvelle-Écosse
www.cdha.nshealth.ca*

Salubrité des aliments

Les politiques de l'école peuvent porter sur la préparation et la manipulation sécuritaire des aliments.

Les administrateurs veilleront à ce que le personnel de l'école et les parents bénévoles soient au courant des pratiques sécuritaires pour manipuler les aliments. 2) Les écoles respecteront la politique provinciale en matière d'anaphylaxie. 3) Les élèves devraient se laver les mains avant de manger.

*Alliance pour la saine alimentation de l'Î.-P.-É
Charlottetown, Île-du-Prince-Édouard
www.gov.pe.ca/peihea*

Tout membre du personnel chargé d'apprêter et de servir des aliments devrait avoir terminé avec succès un programme sur la salubrité des aliments au cours des cinq dernières années. Les procédures et exigences actuelles en matière de formation devraient faire l'objet de discussions avec des spécialistes en salubrité des aliments. Le cas échéant, les employés doivent avoir accès à une formation SIMDUT d'une journée.

*Commission scolaire régionale de la vallée d'Annapolis
Vallée d'Annapolis, Nouvelle-Écosse
www.avrsb.ednet.ns.ca*

Apprêtez et servez les aliments conformément aux normes de salubrité des aliments énoncés par le ministère de l'Agriculture, de la Commercialisation et des Pêcheries. Cette recommandation peut nécessiter l'obtention d'un permis d'établissement alimentaire. Les spécialistes en salubrité des aliments du ministère de l'Agriculture, de la Commercialisation et des Pêcheries sont à la disposition des écoles pour veiller à ce que les normes en matière de salubrité des aliments soient respectées.

*Commission scolaire régionale de la vallée d'Annapolis
Vallée d'Annapolis, Nouvelle-Écosse
www.avrsb.ednet.ns.ca*

Appui aux producteurs et aux fournisseurs locaux

Les politiques de l'école peuvent encourager et appuyer les entreprises locales.

Achetez et servez des produits alimentaires locaux. La consommation d'aliments locaux réduit la quantité d'énergie utilisée dans le transport et encourage l'économie locale. Utilisez des produits frais en saison.

*Capital Health, Nouvelle-Écosse
Halifax, Nouvelle-Écosse
www.cdha.nshealth.ca*

Les écoles devraient essayer d'abord d'utiliser des produits locaux, dans la mesure du possible.

*Alliance pour la saine alimentation de l'Î.-P.-É
Charlottetown, Île-du-Prince-Édouard
<http://www.gov.pe.ca/peihea/> www.gov.pe.ca/peihea/*

Élaboration de la politique sur la nutrition à l'école

EXEMPLE DE POLITIQUE SUR LA NUTRITION D'UNE ÉCOLE AU MANITOBA

ÉCOLE MAPLE LEAF, WINNIPEG (MANITOBA)

Énoncé de la philosophie :

L'école Maple Leaf reconnaît qu'elle doit coopérer avec les foyers et la collectivité pour encourager l'adoption de modes de vie sains et faire reconnaître le rôle important de la nutrition dans le développement et la performance des gens.

L'école Maple Leaf croit aussi que les aliments servis ou vendus dans les écoles devraient favoriser la saine alimentation, tel que prescrit dans le programme d'Éducation physique et d'Éducation à la santé de 2001.

Fondement :

La nutrition joue un rôle significatif dans la croissance et le développement, la résistance à la maladie, et la santé physique et psychologique. Il est important que le régime alimentaire des enfants soit bien équilibré. Les études démontrent clairement que bien des maladies chroniques comme les maladies du cœur, le diabète et le cancer sont liées aux habitudes alimentaires acquises pendant l'enfance. Les études font aussi un lien entre la nutrition et la capacité d'apprendre sur le plan physique, affectif et intellectuel. Le rôle de l'école dans la promotion de la santé et la prévention de la maladie est primordial.

Un nombre significatif d'enfants n'obtiennent pas suffisamment d'éléments nutritifs essentiels pour assurer leur croissance et une bonne santé. Les effets à court terme de la malnutrition sont la fatigue, l'irritabilité, l'inattention et une plus grande propension à un rhume, la grippe et des infections.

Ses effets à long terme sont des mauvais résultats en classe, une faible estime de soi et une mauvaise santé chronique.

Politique :

L'école Maple Leaf continuera de promouvoir une saine alimentation et une vie active au moyen de ses programmes alimentaires, ses cours de nutrition et ses cours d'éducation

physique. Nous allons nous assurer que toutes les décisions concernant la nourriture et les boissons à l'école Maple Leaf se feront dans l'intérêt supérieur de nos enfants et en fonction des besoins de notre communauté scolaire. Notre programme s'inspirera du Guide alimentaire canadien pour manger sainement et du programme d'Éducation physique et d'Éducation à la santé et nous mettrons l'accent sur les aliments nutritifs en classe et dans les autres activités scolaires.

- Les activités de financement à l'école ne reposeront pas sur la vente d'aliments non nutritifs.
- Notre école vendra du lait, des jus de fruits et de l'eau aux élèves et au personnel. Aucune boisson gazeuse ne sera vendue aux élèves.
- Les membres de la communauté scolaire seront encouragés à n'apporter que des aliments faisant partie d'un ou plusieurs des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien pour manger sainement pour les fêtes dans les classes, les goûters pendant les récréations et les déjeuners.
- Les groupes scolaires seront encouragés à proposer des repas santé à l'occasion de déjeuners spéciaux.
- Notre école continuera à promouvoir des choix de vie active tout au long de l'année scolaire.

POLITIQUE DE LA DIVISION SCOLAIRE FRONTIER CONCERNANT LES ALIMENTS SAINS DANS LES ÉCOLES ET LES BUREAUX

Les enfants ont besoin d'aliments sains pour leur croissance et leur développement. L'on s'attend à ce que le programme scolaire permette aux élèves d'apprendre à connaître les principes d'une saine alimentation. De plus, les programmes de repas et de collation à l'école devraient fournir aux enfants l'énergie qu'il leur faut chaque jour pour apprendre et être physiquement actifs. Les enfants tirent aussi des leçons des paroles et des comportements des personnes qui leur servent de modèles positifs. Le milieu scolaire doit appuyer cette forme d'apprentissage en privilégiant les choix d'aliments nutritifs qui ne favorisent pas la carie dans les cantines, les cafétérias, les salles de classe et les bureaux.

Les règlements qui suivent respectent les normes que s'est fixées le conseil de la division scolaire Frontier à l'égard des aliments qui sont servis et vendus dans les écoles. Cette politique ne concerne pas les lunchs, les goûters et les collations que les élèves et les membres du personnel apportent de chez eux. Nous espérons que cette politique amènera les élèves et le personnel à songer à faire des choix alimentaires plus éclairés

dans leur vie quotidienne à l'intérieur et à l'extérieur de l'école.

L'on s'attend à ce que les bureaux de la division scolaire Frontier respectent les règlements ci-joints concernant les aliments et les boissons vendus et servis.

ALIMENTS SAINS DANS LES ÉCOLES ET LES BUREAUX

1. Chaque école de la division scolaire Frontier formera un comité responsable de la saine alimentation avant le 30 septembre de chaque année scolaire. Le comité comprendra un représentant des élèves et un représentant du personnel de l'école. Il se réunira sur une base régulière afin de surveiller la mise en œuvre de la politique sur la saine alimentation à l'école, puis rendra compte de son évaluation et de ses commentaires auprès du comité directeur responsable de la saine alimentation dans la division scolaire Frontier.
2. À compter de l'année scolaire 2002-2003, au moins la moitié des boissons vendues dans toutes les machines distributrices des écoles de la Division scolaire Frontier seront des jus de fruits non sucrés purs ou des jus de légumes ou de l'eau. À la fin de l'année scolaire 2002-2003, on évaluera cette recommandation en se donnant comme possibilité que toutes les boissons vendues pendant l'année scolaire 2003-2004 seront des jus de fruits non sucrés purs ou des jus de légumes ou de l'eau.
3. À compter de l'année scolaire 2002-2003, il faudra respecter les normes mentionnées aux annexes 1 et 2 pour tous les aliments vendus et servis dans les écoles de la division scolaire Frontier ou offerts pendant les activités de financement de la division scolaire Frontier. Ce règlement s'applique à toutes les écoles qui gèrent une cafétéria ou une cantine ou qui organisent des activités de financement.
4. Les écoles qui choisissent de gérer une cantine ou une cafétéria ou qui organisent des activités de financement devront se conformer aux principes énoncés dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement (1992) et les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens (1991).
5. À compter de l'année scolaire 2002-2003, la moitié des aliments vendus dans toutes les machines distributrices des écoles de la division scolaire Frontier proviendront de la liste no 1 « Choisir et servir le plus souvent ».
6. Le comité responsable de la saine alimentation assistera aux prises de décision de l'administration scolaire locale concernant les allergies alimentaires.
7. Toutes les activités de financement des écoles de la division scolaire Frontier qui comprennent la vente d'aliments ou de boissons devront se conformer à la politique sur la saine alimentation.
8. Guide de mise en œuvre de la politique et comité directeur.



Comment composer avec les contestations

Bon nombre de gens appuient les choix santé en matière d'alimentation dans les écoles. Cependant, certains des changements proposés peuvent soulever des inquiétudes. La présente partie du guide aborde certaines de ces inquiétudes et propose des façons d'y répondre.

DÉFIS

Comment composer avec les contestations

QUE DIRONT LES GENS AU SUJET DES ACTIVITÉS DE FINANCEMENT?

- Les opposants à la politique diront qu'elle porte atteinte à la capacité des écoles de mener des activités de financement.
- Les partisans de la politique diront que c'est une question distincte des activités de financement.

Un argument souvent entendu est que les profits tirés de ces activités serviront à financer les programmes destinés aux élèves.

Les activités de financement pour les écoles consistent souvent à répéter ce qui s'est fait par le passé, sans jeter un œil critique sur le message véhiculé aux élèves, enseignants et parents. Les aliments utilisés pour les activités de financement entrent généralement en contradiction avec les messages portant sur une saine alimentation. Les enseignements relatifs à une saine alimentation ont peu d'effets lorsque des aliments tels que des tablettes de chocolat, des friandises et des beignes sont vendus dans le cadre des activités de financement de l'école. Pour les élèves qui prennent des décisions relativement aux activités de financement, voilà une occasion en or de démontrer dans quelle mesure les pratiques adoptées peuvent être conformes ou favorables aux enseignements de l'école.

Les activités de financement pour les programmes destinés aux élèves sont une réalité avec laquelle il faut composer. Cependant, il nous incombe de voir à ce que les messages et les pratiques concernant les saines habitudes alimentaires et le mode vie actif soient compatibles. Par exemple, les programmes d'athlétisme encouragent la bonne condition physique, mais on ne peut l'atteindre avec un régime alimentaire riche en sucre, gras et sel. Les activités de financement peuvent être tout aussi réussies avec des activités et des aliments plus sains.

Les sociétés locales ou nationales sont intéressées à appuyer les communautés et les écoles dans leurs initiatives en matière de santé et de bien-être. Des partenariats peuvent

être favorables à toutes les parties en présence sans compromettre les valeurs liées à un mode de vie actif et à de saines habitudes alimentaires. On peut, par exemple, choisir des aliments plus sains pour les machines distributrices et les cantines ou assurer des choix d'aliments équilibrés au cours des occasions spéciales.

Le coût d'un programme est le même, que le parent ou l'élève le paie directement ou le subventionne par des activités de financement. Acheter un produit ou un service pour amasser des fonds en vue d'un programme ajoute de la valeur pour le parent et l'élève, tout en donnant à l'entreprise en cause une occasion de contribuer à la communauté et de promouvoir ses produits ou services. L'équilibre repose sur les produits ou services mis en valeur. La clé est de s'assurer que les pratiques et les messages sont compatibles avec les valeurs entourant le mode de vie actif et de saines habitudes alimentaires.

C'est avoir une courte vue que de financer nos écoles aux dépens de la santé de nos enfants. À long terme, nous sommes assurés de dépenser davantage d'argent en frais de soins de santé liés au régime alimentaire que nous pouvons en recueillir à vendre des boissons gazeuses et de la malbouffe dans nos écoles.

Un argument souvent entendu est qu'on ne peut faire de profit en vendant des aliments nutritifs, parce que les élèves ne vont pas les acheter.

Ce vieil argument a été démenti à répétition dans les écoles. De bonnes techniques de commercialisation et l'intérêt des ados pour ce qui est de leur apparence et de leur condition physique sont une combinaison gagnante.

Les ados ne veulent pas uniquement de la « malbouffe » et de la « restauration rapide », ils achèteront des aliments sains si de tels aliments leur sont offerts.

Employez-vous à faire en sorte que les aliments sains aient un meilleur goût et une meilleure apparence en limitant les options nuisibles pour la santé. Offrez davantage d'aliments sains et faites en sorte que ce soit plus pratique tout en enseignant de bonnes habitudes dès le bas âge.

Envisagez de vendre les aliments sains à un prix moindre. Une étude a démontré que la vente d'aliments plus sains à un prix réduit est associée à une augmentation importante des ventes.

Comment composer avec les contestations

QUE DIRONT LES GENS AU SUJET DU CHOIX DES ÉLÈVES?

- Les opposants à la politique diront qu'il faut offrir aux élèves un plus grand choix d'aliments et leur apprendre à faire des choix judicieux.
- Les partisans de la politique diront qu'il faut offrir aux élèves un plus grand choix d'aliments sains.

Un argument souvent entendu est que les élèves ont le DROIT de choisir ce qu'ils veulent

Les élèves ont besoin d'être soutenus dans l'acquisition des compétences leur permettant de faire des choix avisés. Les choix d'aliments sains, à l'instar des choix d'autres habitudes de vie saines comme faire de l'activité physique, de ne pas fumer et jouer en toute sécurité, nécessitent à la fois des connaissances et un milieu favorable pour devenir des habitudes de toute une vie.

Les choix santé doivent être aussi nombreux et aussi intéressants que les choix nuisibles pour la santé. Cependant, les aliments nutritifs sont rarement offerts et mis en évidence.

Le contexte de la nutrition à l'école devrait appuyer et renforcer l'enseignement de la nutrition en salle de classe. Le fait de servir aux enfants des boissons et des aliments peu nutritifs à l'école leur transmet le message que la bonne nutrition n'est pas importante.

Comment composer avec les contestations

QUE DIRONT LES GENS AU SUJET DE L'INTERPRÉTATION DE LA POLITIQUE?

- Les opposants à la politique diront que comme aucun aliment n'est mauvais, il est inutile d'en exclure une partie.
- Les partisans de la politique diront que la politique devrait être respectée telle qu'elle a été rédigée, ce qui signifie que seuls les aliments appartenant aux quatre groupes devraient être offerts.

Un argument souvent entendu est qu'aucun aliment n'est mauvais.

Développer de bonnes habitudes alimentaires dès l'enfance est crucial à l'établissement d'habitudes pour la vie. La disponibilité et la promotion d'aliments sains dans les écoles éliminent les incohérences et les messages créant la confusion au sujet de l'alimentation et de la santé.

Accroître le nombre de choix d'aliments sains dans les écoles peut aider les enfants à modifier du tout au tout l'actuelle tendance qu'ont les jeunes à avoir de mauvaises habitudes alimentaires. Mettre l'accent sur les aliments du Guide alimentaire canadien pour manger sainement encourage les enfants à manger des céréales entières, à consommer suffisamment de lait et de produits laitiers et à faire des choix santé pour le lunch et les collations

Un argument souvent entendu est que les enfants se procureront de la malbouffe de toute façon au magasin du coin.

Si l'on suit cette logique, les écoles pourraient justifier la vente de cigarettes, de drogues et d'alcool. Il est tout à fait logique sur le plan de la santé d'offrir des choix d'aliments nutritifs, d'autant plus que cela transmet un message compatible avec la théorie de la nutrition enseignée à l'école.

Comment composer avec les contestations

QUE DIRONT LES GENS AU SUJET DE L'INTERPRÉTATION DE LA POLITIQUE?

- Les opposants à la politique diront que la mise en œuvre d'une politique ne se fait pas au moyen d'une approche dictatoriale qui provoque le ressentiment.
- Les partisans de la politique diront qu'on arrive à des résultats efficaces lorsque les districts élaborent des plans de mise en œuvre et les respectent.

Le Manitoba souligne l'importance, pour l'ensemble de la communauté scolaire, de travailler ensemble à l'adoption d'une approche qui répond aux situations, aux capacités et aux besoins locaux.





Ressources supplémentaires

Pour obtenir de plus amples renseignements et des mises à jour, visitez le site Web d'Écoles en santé :

www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html

RESSOURCES

RENSEIGNEMENTS À L'INTENTION DES PARENTS

Exemple de contenu de bulletin d'information

Saviez-vous...

- que de saines habitudes alimentaires aident les enfants à grandir, à se développer et à réussir à l'école?
- que prendre un petit déjeuner, à la maison ou à l'école, améliore la mémoire des enfants, leur niveau de concentration, leurs aptitudes à résoudre des problèmes et leur imagination créatrice?
- qu'une alimentation saine contribue à rendre les enfants plus calmes, plus attentifs et prêts à apprendre?
- que de bonnes habitudes alimentaires aident à prévenir les problèmes de santé chez les enfants et les adolescents, notamment l'obésité, le diabète et les caries dentaires?

En tant que parents, connaissez-vous la réponse aux cinq questions suivantes?

1. Y a-t-il un comité sur la nutrition à l'école de votre enfant?
2. Qui décide de ce qu'il y a à manger à l'école de votre enfant?
3. Qui décide des aliments vendus dans les machines distributrices ou le magasin de l'école et quand?
4. Qui prend les décisions quant aux aliments qui peuvent être vendus dans le cadre d'activités de financement?
5. Votre enfant reçoit-il des récompenses sous forme de friandises et d'autres aliments?

Appelez (le bureau de l'école) et faites votre part pour promouvoir la saine alimentation à l'école de votre enfant!

Exemple de lettre aux parents

Madame, Monsieur,

Nous sommes heureux de vous communiquer quelques changements que nous apporterons aux aliments et boissons qui seront servis dans notre école. Nous en apprenons de plus en plus sur le lien qui existe entre une saine alimentation, l'apprentissage et la santé et nous tenons à faire les choix santé qui s'imposent dans notre école.

Avec l'aide du Comité d'action sur la nutrition de l'école, nous sommes en train d'élaborer une politique en matière de nutrition. Nous allons promouvoir d'abord des aliments qui peuvent être servis LA PLUPART du temps, qui sont des choix sains, ensuite des aliments qui peuvent être servis PARFOIS (3 ou 4 fois par mois), qui sont de bons choix, mais à plus forte teneur en gras, sel ou sucre, et, enfin, des aliments qui peuvent être servis RAREMENT (1 ou 2 fois par mois ou moins), parce qu'ils n'ont pas une grande valeur nutritive et présentent une forte teneur en gras, sel ou sucre.

Aucun aliment n'est interdit à l'école et de temps à autre des gâteries seront servies au cours d'occasions spéciales. Cependant, nous comptons privilégier des choix santé la plupart du temps.

Cette façon de procéder constituera une expérience d'apprentissage pour nous tous. Avec votre appui, nous pourrons offrir un milieu d'apprentissage sécuritaire et sain pour toute notre communauté scolaire! N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions, des préoccupations ou des suggestions, ou encore si vous voulez vous joindre à notre comité d'action sur la nutrition.



CONSEILS DE MARKETING

Toutes les écoles servent à manger à un moment ou l'autre pendant l'année scolaire. Les aliments peu nutritifs, c'est vendeur, mais des choix d'aliments sains peuvent être tout aussi populaires. Il existe une multitude d'aliments sains qui peuvent être offerts dans le cadre des programmes d'alimentation des écoles. Présenter de nouveaux choix d'aliments dans un milieu scolaire demande toutefois un minimum de planification et de gestion pour obtenir l'approbation des élèves. Voici quelques idées pour faire des choix santé, un choix populaire.

Demandez aux élèves en premier

Pour réussir à ajouter de nouveaux aliments sains à votre menu, il faut faire participer les élèves à la sélection des aliments. En demandant aux élèves quels aliments sains ils aimeraient se faire servir à l'école, ils se sentent concernés et sont plus susceptibles de choisir les nouveaux choix d'aliments offerts. Il faut cependant leur donner une ligne directrice. Au lieu de leur demander quels sont les aliments qu'ils aimeraient qu'on vende à l'école, soumettez-leur une liste d'aliments santé possibles et proposez-leur de les classer par ordre de préférence.

N'oubliez pas que faire des changements majeurs d'un seul coup peut avoir l'effet inverse et que les enfants peuvent résister à la nouveauté. Il vaut mieux changer les choix d'aliments de façon graduelle.

Un test de goût

Avant d'ajouter un nouvel aliment à votre menu, offrez aux élèves la chance d'y goûter en premier. Les jeunes pensent souvent qu'ils n'aiment pas un aliment parce qu'ils n'y ont jamais goûté auparavant.

Rappelez-vous que les élèves ont besoin d'être exposés de façon répétée à un aliment avant qu'ils ne l'acceptent-parfois entre huit et quinze fois.

Faites participer les élèves

Les élèves sont plus susceptibles d'accepter de nouveaux choix d'aliments lorsqu'ils participent à leur préparation ou même à leur distribution. Le service alimentaire de chaque école déterminera la façon dont il pourrait faire participer les élèves.

Stratégies simples de marketing

- Utilisez des paniers et des agencements attrayants, présentez des aliments et des garnitures colorés et mettez les choix santé en évidence. Lorsque les aliments sont attirants et appétissants, on est plus susceptible de les choisir.
- Placez les aliments nutritifs juste à la hauteur des yeux des élèves afin qu'ils les voient.
- Proposez des rabais sur les fruits et les légumes.
- Offrez une carte de fidélité (p. ex., achetez cinq coupes de fruits et obtenez la sixième gratuitement).
- Distribuez des coupons-rabais pour encourager les élèves à acheter des aliments sains.
- Offrez des rabais d'un jour (p. ex., lait et jus à 0,50 \$ le jeudi).
- Inscrivez des messages au point de vente pour attirer l'attention sur certains aliments et donnez de l'information pour accroître les connaissances et influencer le choix des aliments.
- Utilisez des étiquettes, des cartes, des cartes chevalets et changez-les toutes les semaines ou aux deux semaines. Utilisez des couleurs voyantes et formulez des messages positifs en mettant l'accent sur le bon goût.
- Faites des tirages pour les élèves qui ont pris un repas composé d'aliments santé.
- Prévoyez des journées thématiques (p. ex., cuisine indienne, grecque, italienne, etc.). Décorez la cafétéria et mettez la musique de circonstance.
- Préparez une surprise spéciale de la cafétéria. Marquez un aliment de façon à ce que tous les employés le reconnaissent. L'élève qui choisira cet aliment l'obtiendra gratuitement. Cette récompense peut s'accompagner de musique forte ou de bruit de façon à attirer l'attention des élèves. Faites la promotion de cet aliment dans le bulletin d'information et au moyen du système de sonorisation de l'école.

Les favoris tels que les hamburgers et la pizza n'ont pas besoin d'être retirés du menu, mais des changements mineurs peuvent être apportés pour les rendre plus santé. Servez les hamburgers avec de la salade ou des bâtonnets de légumes en accompagnement, plutôt que des frites. Préparez les pizzas avec fromage réduit en matières grasses et plus de légumes.

IDÉES POUR LES ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Si vous avez décidé de laisser tomber la vente de tablettes de chocolat ou de pâtisseries, félicitations! Les activités de financement constituent un excellent moyen d'éduquer les enfants sur la saine alimentation et de promouvoir une image d'école saine. Voici quelques idées d'activités de financement que certaines écoles au Canada essaient :

Ventes d'aliments

- agrumes et autres fruits
- épices
- lentilles et haricots secs ou arachides rôties
- noix et graines
- fruits en boîte ou secs
- fromage
- ensemble pour préparer des soupes avec un sac de légumes, tels que chou, carottes, rutabaga et pommes de terre, et un sachet d'assaisonnements déjà mesuré.
- ensemble de pâtes et sauce
- aliments surgelés (p. ex., poitrines de poulet sans peau, légumes)
- café en grains
- différentes variétés de thé
- mélange à muffin réduit en gras
- fruits secs
- panier-cadeau d'aliments

Cadeaux et autres articles

- billets de tombola, panier-cadeau de tombola à thème (italien, cuisine, salle de bain)
- livres de recettes (compilation de recettes familiales)
- autres compilations de livres (contes pour enfants)
- bulbes, plantes à massif, fleurs coupées, paniers de fleurs, paniers de Noël ou de Pâques (informez-vous auprès d'un fournisseur local)
- cartes de souhaits conçues par les élèves (examinez la possibilité de les faire imprimer de façon professionnelle)
- télégrammes chantés, floragramme et livraison de ballons avec message
- vêtements ou autres produits (tasses, stylos, etc.) avec le logo de l'école
- chandelles
- papier d'emballage
- tatouages temporaires
- trousse de premiers soins (maison ou achetée)
- signets
- cueillette de cartouches d'encre d'imprimante pour le recyclage
- articles de catalogue

Événements

- dîners théâtre (avec l'orchestre de l'école)
- foire de livres
- soirée dansante
- enchères
- ventes de garage et ventes de charité
- tournois sportifs
- fêtes d'enfants, foires artisanales
- lave-auto



LIENS AVEC LES PROGRAMMES D'ÉTUDES

Les résultats précis d'apprentissage relativement à la nutrition sont énoncés dans les programmes d'études suivants :

- Éducation physique et éducation à la santé (EP/ES) pour les classes de M, 1^e, 2^e, 3^e, 4^e, 6^e, 8^e et 10^e années
www.edu.gov.mb.ca/ks4/cur/physhlth/index.html (en anglais seulement)
- Programme d'enseignement des sciences pour les classes de 2^e et 5^e années et en biologie S3
www.edu.gov.mb.ca/ks4/cur/science/scicurr.html
- Programmes d'études en économie domestique pour les élèves des niveaux intermédiaire et secondaire
www.edu.gov.mb.ca/ks4/cur/teched/home_ec.html (en anglais seulement)



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Un nouveau site Web qui traite de la nutrition dans les écoles du Manitoba est disponible pour compléter la présente ressource. Le site contient des idées supplémentaires, des ressources et des études cas.

Visitez le <http://www.gov.mb.ca/healthyschools/foodsinschools>

Ligne de renseignements sur la nutrition dans les écoles

Il vous faut un coup de main avec les lignes directrices et les politiques? Composez le 1-888-547-0535 (sans frais) pour obtenir de l'aide de l'équipe de soutien.

Les enseignants dans le domaine de l'alimentation et de la nutrition pour les élèves des niveaux intermédiaire et secondaire ont une formation universitaire particulière en nutrition. De par leur compétence, ils constituent une précieuse ressource.

Ressources provinciales où l'on peut obtenir des renseignements fiables sur la nutrition par des diététistes professionnels.

Dairy Farmers of Manitoba
Winnipeg (Manitoba)
204-488-6455
1-800-567-1671
www.milk.mb.ca

Dietitians of Canada
Winnipeg (Manitoba)
204-235-1792
www.dietitians.ca

Heart and Stroke Foundation of Manitoba
Winnipeg (Manitoba)
204-949-2000
www.heartandstroke.ca

Manitoba Council on Child Nutrition
Winnipeg (Manitoba)
204-453-6060
(emphasis spéciale sur les programmes santé de vente et de déjeuners/goûters)

Communiquez avec le diététiste communautaire, le coordonnateur de la promotion en santé, l'économiste familial ou l'animateur en bien-être le plus proche de chez vous :

Association de santé du Nord-Est inc.

Pinawa (Manitoba)
204-753-3101
www.neha.mb.ca

Office régional de la santé d'Assiniboine

Souris (Manitoba)
1-888-682-2253
www.assiniboine-rha.ca
Nutritionnistes communautaires
204-328-7101 et 204-523-3234

Office régional de la santé de Brandon

Brandon (Manitoba)
204-571-8446
www.brandonrha.mb.ca

Office régional de la santé de Burntwood

Thompson (Manitoba)
204-677-5355
www.brha.mb.ca

Office régional de la santé de Churchill

Churchill (Manitoba)
204-675-8318
www.churchillrha.mb.ca

Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs

Stonewall (Manitoba)
204-467-4742
www.irha.mb.ca
Coordonnateur de la promotion
en santé communautaire
Diététiste-clinicien régional

Office régional de la santé du nord du Manitoba

Flin Flon (Manitoba)
204-687-1300
www.norman-rha.mb.ca

Office régional de la santé de Parkland

Dauphin (Manitoba)
www.prha.mb.ca
Nutritionniste en santé communautaire
204-622-6222

Office régional de la santé du Centre du Manitoba Inc.

Southport (Manitoba)
204-428-2000
www.rha-central.mb.ca

**South Eastman Health/
Santé Sud-Est Inc.**

La Broquerie (Manitoba)
204-424-5880
www.sehealth.mb.ca

Office régional de la santé de Winnipeg

Winnipeg (Manitoba)

204-926-7000

www.wrha.mb.ca

Assiniboine South

204-940-1950

River Heights

204-938-5500

Charleswood/Assiniboine

204-940-2005

Saint-Boniface

204-940-2035

Centre-ville

204-940-2274

St. James/Assiniboia

204-940-2040

Fort Garry

204-940-2015

Saint-Vital

204-255-4840

Point Douglas

204-940-2025

Seven Oaks

204-940-2050

River East

204-938-5000

Transcona

204-938-5555

Bibliographie

Act Now BC. *Caffeine and the Student Body*, document en ligne, www.bced.gov.bc.ca/health/caffeine.pdf

Action for Healthy Kids. *The Learning Connection The Value of Improving Nutrition and Physical Activity in Our Schools*, 2005, document en ligne, www.actionforhealthykids.org/pdf/Learning%20Connection%20FS.pdf

British Columbia Ministry of Education and Ministry of Health. *Guidelines for Food and Beverage Sales in B.C. Schools*, 2005, document en ligne, www.bced.gov.bc.ca/health/guidelines_sales.pdf

Association canadienne des commissions/conseils scolaires. *L'anaphylaxie : guide à l'intention des commissions et conseils scolaires*, 2001, document en ligne, www.cdnsba.org/pdf/anaphylaxis_fre.pdf

Centre for Health Promotion, University of Toronto. *Developing Health Promotion Policies, Version 1.0, 2004*, document en ligne, www.thcu.ca/infoandresources/publications/policyworkbook.march04.v1.0.pdf

Center for Science in the Public Interest. *School Foods Tool Kit A Guide to Improving School Foods & Beverages Part I: How to Improve School Foods and Beverages*, 2003, document en ligne, www.cspinet.org/schoolfoodkit/school_foods_kit_part1.pdf

Center on Hunger and Poverty. *Statement on the Link Between Nutrition and Cognitive Development in Children*, 1998, document en ligne, centeronhunger.brandeis.edu/cognitive.html

Les diététistes du Canada. *Recommandations concernant l'alimentation et la nutrition dans les écoles, à l'intention du ministère de l'Éducation de l'Ontario*, 2004, document en ligne, www.edu.gov.on.ca/extra/fre/ppm/dietcdaf.pdf

Les diététistes du Canada. *Recommandations concernant l'alimentation et la nutrition dans les écoles, à l'intention du ministère de l'Éducation de l'Ontario, au sujet des collations et des boissons vendues dans les distributeurs automatiques*, 2004, document en ligne, www.edu.gov.on.ca/extra/fre/ppm/dietcdaf.pdf

Les diététistes du Canada, Resource Centre. *Ce que vous devez savoir sur les boissons énergisantes*, 2005, document en ligne, www.dietitians.ca/resources/resourcesearch.asp?fn=view&contentid=5800

Government of Newfoundland and Labrador. *School Food Guidelines*, 2006, document en ligne, www.ed.gov.nl.ca/edu/k12/school_food_guide_.pd

Santé Canada. *La caféine et votre santé*, 2003, document en ligne, www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/facts-faits/caf/caffeine_f.html

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, 1992, document en ligne, www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html

Santé Canada. *Votre santé et vous – Caféine*, 2006, document en ligne, www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/food-aliment/caffeine_f.html

Santé Canada. *Votre santé et vous – Consommation sans risque de boissons énergisantes*, 2005, document en ligne, www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/prod/energy-energie_f.html

Kleinman R.E, Hall S, et al. *Diet, Breakfast, and Academic Performance in Children*, *Annals of Nutrition and Metabolism*, vol. 46, suppl. 1, 2002, p. 24 à 30.

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la Santé*, document en ligne, www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/

McKenna, M. *Issues in Implementing School Nutrition Policies*, *Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique*, vol. 64, no 4, 2003, p. 208 à 213.

Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse. *Programme de bonne nutrition des élèves*, 2005, document en ligne, www.children.gov.on.ca/NR/CS/BestStart/FR-NutritionGuidelines.pdf

Minnesota Department of Education. *Make the First Move Kit – Questions to Help Set Priorities*, 2005, document en ligne, education.state.mn.us/MDE/static/004483.pdf

Ministère de l'Éducation Nouveau-Brunswick. *Politique 711, Nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire*, 2005, document en ligne, www.gnb.ca/0000/pol/f/711F.pdf

Nova Scotia Education and Nova Scotia Health Promotion. *Food and Nutrition Policy for Nova Scotia Schools Consultation Draft*, 2005, document en ligne, www.ednet.ns.ca/healthy_eating/pdf/school_food_consultation_draft.pdf

La société ontarienne des professionnel(les) de la nutrition en santé publique, Groupe de travail sur la nutrition à l'école. *Appel à l'action : créer un milieu scolaire favorable à la saine alimentation*, 2004, document en ligne, www.osnpnh.on.ca/pdfs/action_nutrition_ecole.pdf

Alliance pour la saine alimentation de l'Î.-P.-É. School Healthy Eating Toolkit, 2005, document en ligne, www.gov.pe.ca/peihea/index.php3?number=1012589&lang=E

Province du Manitoba. Des enfants en santé, pour un avenir en santé, 2005, document en ligne, www.gov.mb.ca/healthykids/docs/finalreport.fr.pdf

Saskatchewan School Boards Association. Nutrition Guidelines for Schools, Research Report, no 04-01, 2004, document en ligne, www.ssta.sk.ca/EducationServices/ResearchAndDevelopment/ResearchAndDevelopment.htm

School Nutrition Advisory Coalition. Feeding the Future: School Nutrition Handbook, Calgary Health Region, 2005, document en ligne, www.calgaryhealthregion.ca/hecomm/nal/ProgramsServices/SchoolNutritionProgram/2005-Introduction.pdf

Statistique Canada. L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada, dans Nutrition : résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2004, document en ligne, www.statcan.ca/bsolc/francais/bsolc?catno=82-620-M20050018061

Statistique Canada. Vue d'ensemble des habitudes alimentaires des Canadiens, dans Nutrition : résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2004, document en ligne, www.statcan.ca/bsolc/francais/bsolc?catno=82-620-MIF2006002

United States Department of Agriculture Food and Nutrition Service. Team Nutrition Call to Action, 2000, document en ligne, www.fns.usda.gov/TN/Resources/CalltoAction.pdf

Woo K.S, Chook P, et al. *Effects of diet and exercise on obesity-related vascular dysfunction in children*. *Circulation*.109:1981-1986. (2004).

Accès aux documents en ligne vérifié en août 2006.

