

Des aliments sains dans les écoles

ENFANTS EN SANTÉ | ÉCOLES EN SANTÉ | COMMUNAUTÉS EN SANTÉ

Dîners-bénéfice

Dans des écoles un peu partout au Manitoba, on organise régulièrement des dîners pour amasser des fonds. Certaines écoles peuvent même en tenir entre 30 et 40 par année! Et toute personne ayant organisé ou participé à un dîner-bénéfice proposé à l'ensemble d'une école sait que ça, ça en fait des repas!

Ces dîners offrent aux parents occupés un congé en ce qui concerne la préparation de repas du midi tout en permettant d'amasser des fonds pour l'école. Les dîners-bénéfice sont une activité amusante pour toute personne concernée et créent un sentiment de communauté au sein de l'école.

Le dîner : le préparer ou le commander?

Les organisateurs doivent d'abord décider si la nourriture sera préparée à l'école ou achetée d'un fournisseur. Le temps, les installations, la salubrité alimentaire et les bénévoles sont des facteurs importants à considérer.

Regardez au tableau ci-dessous afin de pouvoir examiner les différentes options :

Préparer le dîner	Commander le dîner
<ol style="list-style-type: none">1. La marge de profit pourrait être plus grande que si on commandait.2. Le repas coûte généralement moins cher aux élèves.3. La préparation peut contribuer à développer un sentiment de communauté.4. L'organisation peut être difficile s'il n'y a pas de bénévoles disponibles.5. La salubrité alimentaire peut être compromise lorsque les bénévoles n'ont pas la formation nécessaire ou que les installations sont inadéquates.6. Les bénévoles de l'école reçoivent les plaintes tout comme les compliments.	<ol style="list-style-type: none">1. La marge de profit est moins importante. Toutefois, en augmentant le nombre de jours où un dîner-bénéfice est offert, on pourrait accroître le bénéfice.2. Il se peut qu'on puisse négocier le prix unitaire du repas lorsqu'on en commande en grande quantité ou fréquemment.3. La commande appuie la communauté d'affaires locale.4. Le nombre de bénévoles nécessaires est moins élevé.5. Le contrôle de la salubrité alimentaire serait plus facile à assurer.

Pour obtenir l'aide de l'Équipe de soutien à la nutrition dans les écoles, composez le numéro sans frais suivant :
1 888 547-0535.

Visitez notre site Web : www.gov.mb.ca/healthyschools/foodinschools (ressources en français).

Des aliments sains dans les écoles

ENFANTS EN SANTÉ | ÉCOLES EN SANTÉ | COMMUNAUTÉS EN SANTÉ

Choisissez des dîners nutritifs!

Que vous ayez choisi de préparer les repas sur place ou de les acheter d'un fournisseur, il est essentiel que vous fassiez du choix d'aliments nutritifs pour les dîners offerts à votre école une priorité.

Les suggestions ci-dessous vous aideront à bien commencer l'organisation d'un dîner-bénéfice réussi!

Qu'est-ce qu'on prépare pour dîner?

~~Choisissez des ingrédients de la catégorie « À servir le plus souvent » des lignes directrices sur les aliments servis aux élèves au Manitoba.~~

chili
ragoût
soupe
salade étagée [servie dans un verre]
pâtes
chiches-kebabs
sandwiches roulés
sandwiches
crudités et trempette
salade au chou ou aux pâtes
petit pain, bâtonnet de pain ou craquelins de blé entier
fruit
yogourt
muffin



Qu'est-ce qu'on commande pour dîner?

Si vous commandez de la pizza, choisissez une croûte de blé entier et des garnitures composées de légumes et de viandes maigres.

Si vous commandez des sous-marins, demandez des viandes maigres et beaucoup de légumes. Demandez que la sauce soit emballée séparément.

Si vous commandez des produits de charcuterie de l'épicerie, choisissez des salades aux légumes, aux œufs, aux tacos, aux pâtes, aux haricots ou des salades faites à partir d'autres céréales; des tranches de charcuteries maigres, par exemple, du rôti de porc, du bœuf, de la dinde ou du poulet; des crudités et de la trempette; des fruits tranchés et des soupes.

Proposez des mets d'accompagnement faciles à manger sains, par exemple : des bananes, des oranges faciles à peler, des minicarottes dans des emballages individuels, des raisins, du fromage ou du yogourt.

Comme boissons, offrez de l'eau, du lait ou du jus de fruits pur.