

L'alimentation des enfants en milieu scolaire :

**Manuel à l'intention des conseils scolaires,
des directions d'écoles et quiconque
impliqué dans le milieu scolaire**



**Préparé par
l'Alliance pour la nutrition des enfants des
comtés unis de Stormont, Dundas et Glengarry
et de Prescott-Russell**

**Avril 2006
(2^{ème} édition)**

Partenaires de l'Alliance pour la nutrition des enfants à l'école des comtés unis de Stormont, Dundas et Glengarry et de Prescott-Russell

Membres :

Bureau de santé de l'est de l'Ontario

1000, rue Pitt
Cornwall (Ontario) K6H 5T1
Téléphone : (613) 933-1375
Télécopieur : (613) 933-7930

Centre de santé communautaire de l'Estrie

841, rue Sydney
Cornwall (Ontario) K6H 3J7
Téléphone : (613) 937-2683
Télécopieur : (613) 937-2698
Courriel : cboudreau@on.aira.com

Université de Guelph - Campus d'Alfred

31, rue St-Paul, C.P. 580,
Alfred, (Ontario) K0B 1A0
Téléphone : (613) 679-2218
Télécopieur : (613) 679-2413

Collaborateurs pour la version de Janvier 2002 :

- ▶ Catholic District School Board of Eastern Ontario
- ▶ Conseil scolaire de district catholique de l'Est ontarien
- ▶ Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario
- ▶ Upper Canada District School Board

Auteurs :

- ▶ **Lucie Bissonnette**, diététiste - Bureau de santé de l'est de l'Ontario
- ▶ **Carolle Boudreau**, diététiste - Centre de santé communautaire de l'Estrie (Cornwall)
- ▶ **Line Boulanger**, diététiste - Université de Guelph, Campus d'Alfred
- ▶ **Sylvie Legault**, Resp. des progr. d'alimentation dans les écoles de S.D.G. et P.-R.
- ▶ **Marie-Chantale Messier**, diététiste - Bureau de santé de l'est de l'Ontario
- ▶ **Carmen Ubbink**, diététiste - Bureau de santé de l'est de l'Ontario

Réviseurs pour la version de Janvier 2006 :

- ▶ **Lucie Bissonnette**, diététiste - Bureau de santé de l'est de l'Ontario
- ▶ **Carolle Boudreau**, diététiste - Centre de santé Communautaire de l'Estrie
- ▶ **Line Boulanger**, diététiste - Université de Guelph, Campus d'Alfred
- ▶ **Lucie Provost**, diététiste - Bureau de santé de l'est de l'Ontario
- ▶ Merci à **Sylvie Bédard**, Directrice de l'école primaire catholique St-Finnan's, Alexandria, pour ses commentaires constructifs lors de la révision de ce manuel.

*Pour recevoir une copie de ce document ou pour nous faire part de vos commentaires, communiquer avec le **Bureau de santé de l'est de l'Ontario** ou le **Centre de santé communautaire de l'Estrie**.*

À noter que la forme masculine dans le texte n'est utilisée que dans le but d'alléger celui-ci.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	5
Les habitudes alimentaires des enfants d'âge scolaire	6
Le rôle de l'école	6
« Guide pour bien manger à l'école »	7
Aliments feu vert	7
Aliments feu jaune	7
Aliments feu rouge	7
Le déjeuner	8
Le déjeuner, le repas le plus important de la journée	8
Le déjeuner à la maison	8
Le déjeuner à l'école	9
Déjeuners-dépannages	9
Programme de petits déjeuners	9
La collation-santé	9
Collation pour la boîte à lunch	9
Programme de collation à l'école	9
9	
Le dîner	10
La boîte à lunch revisitée	10
Temps et endroit alloués pour le repas du midi	10
Les repas chauds offerts par l'école ou par un traiteur	10
Activités lors des occasions spéciales	11
Activités lors des anniversaires	11
Suggestions de récompenses non-alimentaires	11
Suggestions pour les campagnes de financement	12
Alternatives à la vente de chocolat	12
12	
Vente de produits comestibles	12
Vente de produits non combustibles	12
Organisation d'activités	13
13	
La vente d'aliments par les élèves	13

Journées Hot Dogs
13
L'invasion des distributrices automatiques 14

Les allergies alimentaires	15
Les entreprises privées et la promotion de leurs produits	15
Suggestions de politiques alimentaires	15
Conclusion	16
Annexe 1 : Guide pour bien manger à l'école	17
Annexe 2 : Déjeuner à la maison (Éliminer les obstacles)	18
Annexe 3 : Un déjeuner en famille, à la maison	19
Annexe 4 : Suggestions d'aliments pour des déjeuners et des dîners dépannage à l'école	20
Annexe 5 : Desserts et collations nourrissants pour la boîte à lunch	21
Annexe 6 : Des dîners rapide à préparer	22
Annexe 7 : Recettes pour les occasions spéciales	23
Annexe 8 : Chronique-nutrition « Saviez-vous que... »	24
Annexe 9 : Ressources disponibles	27
Annexe 10 : Références	29

Introduction

L'école est un endroit où les enfants passeront la plus grande partie de leur jeunesse. Ce n'est pas seulement un lieu d'apprentissage de connaissances intellectuelles mais aussi un lieu d'apprentissage d'habitudes de vie saines. Le lien entre la saine alimentation et l'apprentissage est bien établi : de nombreuses recherches ont démontré que les enfants qui sont bien nourris ont une meilleure réussite scolaire. Vous détenez une place privilégiée, en tant qu'intervenant en milieu scolaire, pour assurer que les générations à venir seront instruites et en bonne santé. En effet, en participant à la création d'un environnement qui fait la promotion de la saine alimentation à l'école, vous contribuerez à améliorer la capacité d'apprentissage des enfants ainsi qu'à réduire l'incidence de plusieurs maladies chroniques reliées au mode de vie telles que les maladies du cœur, le diabète et certains cancers.

L'Alliance pour la nutrition des enfants à l'école des comtés unis de Stormont, Dundas, Glengarry et de Prescott-Russell offre de travailler en collaboration avec les Conseils scolaires, les partenaires en éducation et les membres de la communauté en mettant à leur disposition des outils facilitant la création et le maintien d'un climat nutritionnel favorable dans les écoles. Notre manuel « L'alimentation des enfants en milieu scolaire » a pour but d'aider les écoles à créer un lieu sain qui encouragera les enfants à adopter de meilleures habitudes alimentaires, les aidant ainsi à mieux apprendre.

Nous espérons que vous allez vous joindre à nous dans la promotion de la saine alimentation en étant un modèle et en mettant en place des politiques alimentaires permettant un climat nutritionnel positif à l'école. Lors de la mise en place de politiques alimentaires, il est important de se rappeler que les enfants proviennent de milieux socio-économiques et culturels différents; ils pourraient donc avoir des habitudes alimentaires différentes. Nous espérons que les mesures implantées dans votre école prendront un aspect éducatif plutôt que punitif.

Faites-nous part de vos commentaires, de vos préoccupations ou de vos suggestions. Que vous soyez un représentant scolaire, un parent, un enseignant, un directeur d'école, un membre de la communauté, vos commentaires nous sont très utiles. Améliorer la santé nutritionnelle des enfants demande un effort soutenu de toute la communauté. Nous sommes convaincus qu'ensemble, nous pouvons faire une différence!

L'Alliance pour la nutrition des enfants à l'école des comtés unis de Stormont, Dundas et Glengarry et de Prescott-Russell.

Les habitudes alimentaires des enfants d'âge scolaire

Les enfants ont besoin de manger sainement pour bien grandir et se développer, pour réussir à l'école et pour être en mesure d'éviter des problèmes de poids ou des maladies chroniques reliées à l'alimentation. Les problèmes d'obésité de plus en plus fréquents chez les jeunes sont inquiétants parce qu'ils augmentent l'incidence du diabète de type II, de problèmes cardiaques et de cancer¹.

Les tendances alimentaires des deux dernières décennies montrent une diminution de la consommation d'aliments sains tels le lait, les légumes, les pains à grains entiers et les œufs. Simultanément, la consommation de boissons fruitées et de breuvages gazéifiés a augmenté. Certains besoins nutritionnels chez les enfants ne sont pas comblés parce qu'ils ne consomment pas assez de légumes, de fruits et de produits laitiers en particulier.

L'habitude de la collation chez les enfants a augmenté. Par contre, les choix préférés des enfants ne s'avèrent pas être des aliments sains. Les aliments de faible valeur nutritive tels les boissons gazeuses, les bonbons et les friandises chocolatées remplacent trop souvent les aliments plus nourrissants et contribuent à l'augmentation de l'embonpoint et de l'obésité chez les enfants. Des portions alimentaires trop généreuses combinées à la sédentarité sont aussi des facteurs majeurs.

L'Alliance pour la nutrition des enfants (ANE) a effectué, en mai 1999, un sondage dans 32 écoles des comtés unis de Stormont, Dundas, Glengarry et de Prescott-Russell. Les résultats ont démontré que la consommation d'un déjeuner équilibré et de collations saines représentaient un défi pour la majorité des élèves. Environ 10 % des enfants n'avaient pas déjeuné la journée du sondage. Parmi ceux et celles qui avaient déjeuné, trois enfants sur quatre n'avaient pas consommé un déjeuner équilibré (si on considère que celui-ci doit contenir au moins trois des quatre groupes d'aliments provenant du Guide alimentaire canadien pour manger sainement). Pour ce qui est de la collation, plus de la moitié des élèves choisissaient des pâtisseries, des boissons sucrées et des grignotines plutôt que des aliments sains.

Le rôle de l'école

Parce qu'ils apprennent par l'exemple, le rôle de l'école est d'être un modèle de saines pratiques alimentaires pour les enfants et leurs parents. Les écoles doivent instruire les enfants sur les bienfaits de la saine alimentation. Cela fait partie de leur curriculum. Elles sont aussi responsables de fournir un environnement propice et cohérent à de telles pratiques en éliminant l'accès à des aliments de faible valeur nutritive disponibles dans les distributeurs automatiques, les programmes alimentaires scolaires, les casse-croûte, les cafétérias, les activités de levée de fonds et autres. Pour ce faire, l'école doit :

1. Promouvoir de façon continue la saine alimentation auprès des élèves tel que décrit dans le curriculum;
2. Voir au développement et à l'application de politiques alimentaires favorisant la saine alimentation à l'école;
3. Être un modèle de saine alimentation en offrant des choix alimentaires nutritifs dans les programmes alimentaires scolaires;

4. Voir à ce que toutes les personnes interpellées (traiteur intéressé, parent, élève, personnel, etc) reçoivent l'information nécessaire pour les guider dans le choix d'aliments nutritifs.

Afin de mieux assister les écoles, l'Alliance pour la nutrition des enfants à l'école a conçu ce manuel. Celui-ci inclut :

- ▶ des suggestions pour encourager les enfants à déjeuner à la maison;
- ▶ des idées pour améliorer la qualité des déjeuners, dîners et collations;
- ▶ des propositions d'aliments sains à inclure dans les distributeurs automatiques;
- ▶ des alternatives à la vente de chocolat comme activité de financement;
- ▶ des exemples de repas sains pour remplacer les journées « hot dogs »;
- ▶ des suggestions de récompenses non-alimentaires;
- ▶ des suggestions d'aliments pour les occasions spéciales;
- ▶ une mention de ressource portant sur les allergies alimentaires;
- ▶ des ressources sur la nutrition;
- ▶ des items à adresser dans les politiques alimentaires.

« Guide pour bien manger à l'école »

Un tableau intitulé « Guide pour bien manger à l'école » (annexe 1) a été développé afin d'aider à l'implantation de politiques alimentaires ainsi que pour donner un message clair à la communauté scolaire. Plutôt que de qualifier les aliments de « bons » ou « mauvais », il est préférable d'adopter une attitude positive en choisissant les catégories suivantes :

- ▶ **Aliments feu vert :**

Les aliments de cette catégorie sont les aliments du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ces aliments sont nutritifs et ils ne sont pas transformés. La plupart des choix alimentaires devrait être de cette catégorie.

- ▶ **Aliments feu jaune :**

Les aliments de cette catégorie sont des aliments nutritifs qui contiennent quand même une certaine quantité de sucre, de gras, et/ou de sel. Ils peuvent contenir des additifs alimentaires. On suggère de consommer ces aliments quelques fois par semaine ou plus souvent, selon l'aliment.

- ▶ **Aliments feu rouge :**

Les aliments de cette catégorie renferment beaucoup de sucre, de gras et/ou de sel. De plus, ils contiennent souvent une variété d'additifs alimentaires. On suggère de consommer ces aliments rarement ou avec modération, préférablement à la maison.

Il est suggéré que les écoles utilisent cette affiche quand il s'agit de choisir des aliments à consommer à l'école (dans la boîte à lunch, les repas servis à l'école, la collation ou lors d'activités). Parallèlement, parents et enfants devraient être encouragés à éviter ou réduire le choix d'aliments de la catégorie « aliments feu rouge ». Il serait préférable que ces aliments soient consommés à la maison, idéalement avec modération.

Lorsque vient le temps de mettre en application des mesures face à l'alimentation, il est important de garder en tête que les enfants proviennent de milieux socio-économiques et

culturels différents avec des habitudes alimentaires différentes. Ceci étant dit, *les mesures qui seront implantées prendront un aspect éducatif plutôt que punitif*. Par exemple, si un enfant apporte de temps en temps des biscuits Oréo dans sa boîte à lunch, il n'y a pas lieu d'intervenir, même si cet aliment fait partie de la catégorie « aliments feu rouge », en autant que sa boîte à lunch contienne des aliments provenant des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Si par contre, un enfant apporte régulièrement des repas de restauration rapide ou des aliments peu nutritifs (tels un sac de croustilles, une boisson gazeuse, des biscuits-sandwich ou une barre de chocolat) pour son dîner, il serait indiqué à ce moment de communiquer avec les parents. Les « aliments feu vert » et « aliments feu jaune » de l'affiche « *Guide pour bien manger à l'école* » ainsi que les annexes incluses à la fin de ce manuel vous fourniront des suggestions à partager avec les parents concernés.

Les pages suivantes couvriront les situations pour lesquelles l'école agira comme modèle, en choisissant l'approche appropriée lors de circonstances impliquant des choix alimentaires.

Le déjeuner

🍏 Le déjeuner, le repas le plus important de la journée

Le déjeuner est le repas le plus important de la journée parce qu'il :

- ▶ Brise le jeûne (cela fait déjà plusieurs heures que les derniers aliments ont été consommés);
- ▶ Nous fournit l'énergie et les nutriments pour l'avant-midi, nous aidant ainsi à mieux nous concentrer et à mieux performer à l'école et au travail;
- ▶ Stimule notre métabolisme (permet à notre corps de se réveiller pour mieux brûler les calories);
- ▶ Aide à mieux contrôler notre appétit pour la journée;
- ▶ Prévient les sautes d'humeur en fin de matinée.

Un bon déjeuner doit inclure au moins trois des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Pour des idées de déjeuners, consultez les annexes 2 et 3.

🍏 Le déjeuner à la maison

Les repas pris en famille sont des moments privilégiés pour nourrir son corps et nourrir la relation familiale, de même que faire en sorte que l'enfant établisse une saine relation avec la nourriture. Il est important d'insister auprès des enfants et des parents sur l'importance de déjeuner à la maison. L'enfant qui prend la bonne habitude de manger à la maison gardera probablement cette habitude toute sa vie. Le parent a un rôle important à jouer pour encourager l'enfant à prendre le déjeuner. En effet, un des meilleurs moyens pour aider l'enfant à déjeuner le matin est de montrer le bon exemple.

🍏 Le déjeuner à l'école

Déjeuners-dépannage :

Pour différentes raisons, certains enfants ne mangent pas ou mangent peu avant d'aller à l'école. L'école peut vouloir garder une réserve d'aliments à offrir aux enfants n'ayant pas déjeuné à la maison (ou ayant oublié leur lunch). Si la situation se répète, l'école peut tenter de communiquer avec les parents pour mieux comprendre le problème et offrir des solutions. Vous trouverez une liste de suggestions à l'annexe 3, « Idées pour petits déjeuners rapides et boîte à lunch ».

Programme de petits déjeuners :

Au besoin, on peut mettre sur pied un programme de petits déjeuners à l'école. *L'objectif d'un programme de déjeuner n'est pas de substituer le déjeuner que l'enfant prendrait normalement à la maison mais d'offrir un repas à l'enfant qui n'a pas déjeuné.* On devrait utiliser une salle désignée avant le début de la classe plutôt que de faire manger les enfants dans leur classe respective. Ainsi, on utilise moins le temps d'enseignement et on évite d'influencer les enfants qui ont déjà l'habitude de prendre un déjeuner à la maison.

La collation-santé

🍏 Collation pour la boîte à lunch

Les enfants en pleine croissance ont besoin de refaire le plein de carburant entre les repas en consommant des aliments nutritifs. Avec une variété d'aliments grandissant à un rythme effarant, les parents ne savent plus quoi mettre dans la boîte à lunch. L'école doit encourager l'utilisation du « Guide pour bien manger à l'école » (annexe 1) quand vient le temps de choisir une collation (voir aussi l'annexe 4 pour des idées supplémentaires de collations saines).

🍏 Programme de collation à l'école

Pour promouvoir les collations-santé, certaines écoles offrent aux élèves des légumes et des fruits à un coût minime pour en encourager la consommation. Ce programme est généralement offert à tous les enfants, mais vise surtout ceux qui n'ont pas de légume ni de fruit dans leur boîte à lunch. Pour les enfants qui déjeunent peu ou pas, la collation du matin va leur donner le petit coup de pouce nécessaire pour se rendre au dîner. Pour ce qui est de la collation de l'après-midi, les enfants peuvent avoir une collation à l'école ou attendre le retour à la maison et prendre une petite collation avant le souper. Une collation est offerte aux enfants qui fréquentent la garderie après l'école. Cependant, il faut s'assurer que les enfants ne reçoivent pas trop de collations. Certains enfants peuvent recevoir jusqu'à trois collations dans une même après-midi : en classe, à la garderie et au retour à la maison! Une collation ne doit pas remplacer un repas. Elle doit être disponible en portion raisonnable et ne pas être offerte trop près du prochain repas.

Le dîner

🍏 La boîte à lunch revisitée

Le repas du midi est très important pour tous les enfants et il l'est encore plus pour les enfants qui n'ont pas déjeuné ou qui ont pris un déjeuner peu nourrissant. Recevoir une bonne collation et un bon dîner devient à ce moment essentiel. Le dîner doit fournir environ le tiers de l'apport nutritionnel quotidien de l'enfant et devrait inclure tous les groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. L'école doit encourager l'utilisation du « Guide pour bien manger à l'école » (annexe 1) quand vient le temps de préparer le dîner ou pour en commander un d'un traiteur. Pour des idées supplémentaires, consultez les annexes 4 et 5.

Avec l'omniprésence de la restauration rapide, les parents ont tendance à apporter de ces repas à leur enfant pour dîner. L'école devrait décourager cette pratique, ces repas étant habituellement de pauvre valeur nutritive, riches en gras et en sel. De plus, cette pratique est discriminatoire car les enfants qui ne reçoivent pas ce type de repas peuvent se sentir blessés.

Vous trouverez à l'annexe 3, une liste d'aliments pouvant être gardés à portée de main pour les enfants ayant oublié d'apporter leur boîte à lunch à l'école.

🍏 Temps et endroit alloués pour le repas du midi

Les enfants d'âge scolaire mangent souvent très rapidement pour aller jouer à l'extérieur. Cependant, certains enfants mangent plus lentement et auraient besoin de plus de temps. Manger rapidement nuit à la digestion. De plus, on risque de manger plus qu'à notre faim car un minimum de 20 minutes est nécessaire pour que l'effet de satiété se fasse sentir. Le risque d'étouffement est aussi une préoccupation, particulièrement chez les plus jeunes enfants. Il est donc recommandé qu'un minimum de 20 minutes soit alloué à l'enfant pour manger, en plus du temps requis pour se préparer à aller jouer dehors. Il est aussi très important que l'endroit où les élèves mangent soit propre et calme. Une musique douce peut aider à garder l'harmonie tandis qu'un film, une émission de télévision ou une musique entraînante pourrait dévier l'attention des enfants de leur repas.

🍏 Les repas chauds offerts par l'école ou par un traiteur

Certains repas chauds sont présentement offerts parce qu'ils sont populaires et aussi parce qu'ils génèrent un revenu intéressant pour l'école. Malgré qu'il soit intéressant de faire des profits, il faut garder en tête que l'objectif premier du repas chaud doit toujours être d'offrir aux enfants un repas nourrissant à prix abordable, ce qui est un investissement dans la santé de nos enfants. Vous pouvez vous informer auprès de groupes communautaires, de traiteurs de la région ou de groupes de parents intéressés afin d'obtenir des repas nutritifs et populaires auprès des enfants. Ces repas peuvent être servis deux (2) à trois (3) fois par semaine. Les repas chauds doivent être choisis en se basant sur le tableau « Guide pour bien manger à l'école » (annexe 1) et comprendre les quatre (4) groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Assurez-vous que ce repas comprenne au moins une portion de légumes. Vous trouverez dans la section « journées *hot dogs* » des idées

intéressantes pour le repas du midi. Les diététistes du Bureau de santé peuvent vérifier vos menus et vous faire part de leurs suggestions.

Activités lors des occasions spéciales

Nous offrons souvent de petites gâteries lors d'occasions spéciales ou en guise de récompense. Malheureusement, les enfants mangent de plus en plus de friandises à la maison et à l'école. Ceci est dû en partie à une plus grande disponibilité de friandises à bon marché et possiblement parce qu'on se sent dans l'obligation d'offrir des gâteries lors d'occasions spéciales. À l'école, les occasions commencent avec la rentrée scolaire, la vente de chocolat comme activité de financement, les fêtes d'anniversaires, l'Halloween, la fête de Noël, la Saint-Valentin, la fête de Pâques, la fin de l'année scolaire, et bien d'autres encore! Les enfants ont généralement accès aux bonbons à la maison et ils peuvent très bien s'en passer à l'école. Nous croyons que si les écoles limitaient le plus possible les bonbons offerts lors d'occasions spéciales, les enfants développeraient de meilleures habitudes alimentaires.

Pour ces occasions spéciales où vous choisissez d'offrir des aliments, offrez des collations nutritives en choisissant des aliments sains tels que décrit dans le tableau « Guide pour bien manger à l'école » (annexe 1). Pour des idées de recettes faciles à exécuter avec les enfants et ne nécessitant aucune cuisson, voir l'annexe « Recettes pour les occasions spéciales » (annexe 7).

🍏 Activités lors des anniversaires

Pour la fête de leur enfant, certains parents apportent une petite gâterie à partager dans la classe. Toutefois d'autres parents ne le font pas, ce qui peut blesser leur enfant ou créer une rivalité. Cette pratique ne favorise habituellement pas l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires. On pourrait garder les activités alimentaires pour les occasions où tous les enfants participent à part égale et célébrer les anniversaires de naissance par des activités non-alimentaires.

Vous trouverez dans la section suivante des idées de récompenses non-alimentaires.

🍏 Suggestions de récompenses non-alimentaires

Nous vivons dans un monde où la récompense avec des aliments est chose courante. Nous croyons que l'école est un endroit où de bonnes habitudes alimentaires et une saine relation avec les aliments doivent être encouragées. Une saine relation avec les aliments signifie que ceux-ci sont perçus et utilisés comme source de nourriture et de plaisir et non pas pour calmer, reconforter, récompenser l'élève ou l'occuper. C'est pourquoi l'utilisation des aliments comme récompense (autant les friandises que les aliments plus nourrissants) n'a pas sa place à l'école.

La satisfaction d'un travail bien fait récompensé par un sourire et un mot gentil : c'est, en soi, la plus belle récompense que peut recevoir l'enfant. Pour d'autres types de récompenses non-alimentaires, voici des suggestions pouvant être adaptées selon l'âge des enfants :

- Préparer une « Boîte-surprise de privilèges ». Les élèves et l'enseignant écrivent sur un bout de papier des idées de privilèges qu'ils déposent dans la boîte. L'enfant qui le mérite

aura le droit de piger un privilège. Pour les plus grands, on peut utiliser un système de points ou de billets qui mène à un privilège. Voici différentes idées de privilège :

- ▶ Être l'ami du jour;
- ▶ Faire les commissions pour la journée;
- ▶ S'asseoir à la place de l'enseignant lors d'une activité;
- ▶ Dîner avec l'enseignant;
- ▶ Effacer le tableau;
- ▶ Porter un chapeau, macaron ou autre indiquant que l'enseignant est fier de sa conduite.
- ▶ Offrir un collant que l'enfant peut insérer dans son propre album à collants.
- ▶ Offrir une étampe sur la main ou sur une feuille décorative ou sur un tableau. L'étampe en soi peut être la récompense ou si souhaité, on peut, après un nombre prédéterminé d'étampes, offrir un autre privilège.
- ▶ Organiser une journée avec des activités spéciales (p. ex.: « La poule aux oeufs d'or », bingo, jeux éducatifs, tournois de sports, etc.)
- ▶ Faire un tirage cadeaux (on peut choisir des jeux, petits toutous ou bibelots dont l'enseignant ou les familles n'ont plus besoin). Pour chaque bonne action, l'enfant peut déposer un billet dans une boîte associée avec le cadeau de son choix. À la fin du mois, l'enseignant pige un nom pour chaque boîte.

Suggestions pour les campagnes de financement

🍏 Alternatives à la vente de chocolat

Notre manuel peut servir de guide d'idées pour aider à recueillir des fonds pour des causes sociales et/ou humanitaires. Plusieurs suggestions concernant des produits disponibles pour des campagnes de financement sont aussi disponibles sur Internet. Voici quelques-unes de nos suggestions :

Vente de produits comestibles :

- ▶ Fruits frais
- ▶ Fromage
- ▶ Paniers de fruits
- ▶ Barres de fruits (genre « Fruit to Go » de Sun-Rype)
- ▶ Maïs soufflé ou grignotines santé
- ▶ Produits d'érable

Pour des idées supplémentaires, veuillez vous référer au *Guide pour bien manger à l'école* (voir l'annexe 1).

Vente de produits non comestibles :

- ▶ Plantes ou fleurs coupées
- ▶ Chandails, crayons à mine, à l'encre, chapeaux, cartes à jouer, etc., avec ou sans logo
- ▶ Chandelles
- ▶ Étiquettes auto-collantes personnalisées
- ▶ Jouets éducatifs

- ▶ Revues, livres, calendriers, cartes de souhait, etc.
- ▶ Billets (par ex. : « Pay what you pull »)
- ▶ Produits variés (par ex. : les produits « Good for Greens' », « Prime de luxe », « Avon », « Tupperware »), etc.

🍏 Organisation d'activités :

- ▶ Vente d'articles usagés tels livres, vêtements, skis ou jouets
- ▶ Vente d'œuvres d'art confectionnées par les élèves de l'école
- ▶ Marche-o-thon, quilles-o-thon, orthographe-o-thon
- ▶ Tirage de billets 50/50
- ▶ Tirage d'articles de sport (vélo, espadrilles, ensemble de jogging, etc)
- ▶ Tirage d'un article promotionnel offert gratuitement par un commerce de la région (par ex. : barbecue, repas familial, forfaits, produits de soins pour le corps, nuit gratuite dans un motel ou une auberge)
- ▶ Cueillette de sous noirs. Il est surprenant de constater combien d'argent on peut faire avec des sous trouvés dans les fonds de tiroirs!
- ▶ Course de canards. Cette activité nécessite seulement des canards en plastique numérotés et un cours d'eau. Il faut déterminer combien vaut une chance, et le prix qui sera donné au gagnant ou à la gagnante.
- ▶ Bazar à 0,10 \$, 0,25 \$ ou 1 \$. Organiser des jeux de chance ou de stratégies où les gagnants ont une chance pour un des nombreux prix recueillis chez des commerçants locaux. Cette activité favorise entre autre l'apprentissage de la gestion d'argent.
- ▶ Encan silencieux combiné à une autre activité.

🍏 La vente d'aliments par les élèves

Les élèves organisent parfois des ventes de breuvages et de nourriture afin de faire un profit pour une activité quelconque. Les aliments ou breuvages choisis sont souvent des Pospicles (ou Mr. Freeze), des croustilles, des pâtisseries, des boissons gazeuses, etc. Lors d'une prochaine activité, encouragez les étudiants à vendre des aliments plus nourrissants tels que : des fruits (par ex. : melon d'eau), des barres de fruits (genre Fruit to Go), des barres tendres, des tubes de yogourt congelés, du maïs soufflé, des mélanges de graines et noix variées genre *trail mix* (lorsque permis par l'école), des biscuits à l'avoine, des muffins santé, des bouteilles d'eau, du jus pur à 100 % ou fait de concentré, etc.

🍏 Journées Hot Dogs

Les repas *hot dogs* sont un choix populaire de repas-financement à l'école primaire. Ils sont populaires auprès des enfants, rapides à préparer et requièrent peu de main-d'œuvre. De plus, ils génèrent près de 50 % de profits à l'école. On peut comprendre alors que plusieurs écoles, en besoin de financement, offrent le repas *hot dog* jusqu'à quatre fois par mois! Cependant, la pauvre valeur nutritive de ce repas en fait un choix à n'offrir qu'à l'occasion. Il faut se rappeler que le repas du dîner doit fournir le tiers de l'apport alimentaire de l'enfant pour la journée et inclure les quatre groupes du *Guide alimentaire pour manger sainement*. Voici des suggestions pour une alternative aux *hot dogs* qui pourraient aussi générer un profit :

- ▶ Pizza, idéalement garnie de viandes maigres et de légumes
- ▶ Pâté chinois

- ▶ Riz frit au poulet et légumes
- ▶ Boulettes de viande dans un pain à hot dot
- ▶ Chili avec petit pain ou Chili-dog
- ▶ Spaghetti ou macaroni avec sauce à la viande
- ▶ Macaroni au fromage et aux légumes
- ▶ Lasagne
- ▶ Tacos
- ▶ Pain pita garni
- ▶ Sloppy Joe's
- ▶ Hamburger avec salade de chou
- ▶ Sous-marin fait de viandes maigres et de légumes
- ▶ Soupe et sandwich
- ▶ Bâtonnets de poisson dans un pain hot dog et garni de laitue et tomate en tranche
- ▶ Cuisse de poulet froid et petit pain
- ▶ Assiette de fruits, fromage cottage et petit muffin
- ▶ Fajitas (« wrap »)
- ▶ Salade froide de pommes de terres ou de pâtes avec jambon ou poulet

N'oubliez pas de toujours compléter votre choix avec d'autres aliments de manière à offrir un repas comprenant les quatre groupes du *Guide alimentaire pour manger sainement* (lait, jus pur à 100 %, crudités, salade verte, salade de chou, etc.). Pour d'autres idées, consultez une diététiste de votre région.

🍏 L'invasion des distributrices automatiques

La vente d'aliments via les distributrices automatiques en milieu scolaire a reçu beaucoup d'attention récemment. Les professionnels de la santé sont inquiets par le fait que la qualité nutritionnelle des aliments contenus dans ces distributrices automatiques laisse à désirer et a un impact sur l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Par exemple, il est reconnu que la consommation de lait est inférieure dans les écoles où des boissons gazeuses et aromatisées sont également vendues⁽³⁾. D'un autre côté, les profits générés par les distributrices automatiques sont assez importants pour soutenir les activités scolaires.

Enlever les distributrices automatiques des écoles n'est pas nécessairement la solution car, selon le quartier, les élèves peuvent se rendre au dépanneur. L'alternative est de mieux utiliser les distributrices automatiques en y mettant un choix d'aliments sains. Dans cette optique, voici des suggestions :

- ▶ S'il n'y a pas de programme de lait dans votre école, considérez l'acquisition d'une distributrice automatique qui n'offrirait que du lait (nature ou au chocolat).
- ▶ Lorsque vous faites affaire avec votre compagnie de distributrices automatiques, renseignez-vous sur le choix qui vous est offert. Évitez les punches, les boissons ou breuvages aux fruits (p. ex. : boisson aux pommes, limonade, thé glacé, « Sunny Delight », « Five Alive », « Welchade », « Fruitopia », « PowerAde », « Gatorade »). Choisissez plutôt de l'eau embouteillée et des jus 100 % pur ou faits de concentré tels que :
- ▶ Jus 100 % pur, frais ou faits à partir de concentré (par ex. jus de pommes, d'orange, de raisins, de pamplemousse, mélange de jus tropicaux).
- ▶ Évitez les friandises, les pâtisseries et les grignotines moins nutritives (p.ex. : biscuits fourrés à la crème ou enrobés de chocolat, tablettes de chocolat, croustilles, croustilles de

maïs, bâtonnets de fromage, Fruit Roll-Up et autres bonbons). Choisissez plutôt des aliments plus nourrissants tels que :

- Noix mélangées, arachides, graines de tournesol (lorsque permis), petits biscuits à la farine d'avoine, barres tendres ou barres de type granola, barre de fruits Fruit to Go de Sun-Rype, craquelins de grains entiers, bretzels, etc.

La vente d'aliments et de breuvages nourrissants peut se faire avec succès tel que démontré par le programme *Fuel to Xcell*⁽⁴⁾, piloté par le Bureau de santé de la Ville d'Ottawa en partenariat avec l'industrie des distributrices automatiques. Si vous aimeriez mettre en place un programme similaire, communiquez avec l'un de nos membres.

Les allergies alimentaires

Les allergies alimentaires et plus particulièrement l'allergie aux arachides est au cœur d'un débat dans plusieurs écoles et localités au Canada. Avec l'allergie aux arachides, il suffit souvent de quelques secondes d'exposition pour provoquer la réaction anaphylactique, terme médical utilisé pour désigner une réaction allergique généralisée. La réaction anaphylactique peut se manifester au début par une démangeaison, de l'urticaire ou l'enflure des lèvres ou du visage. En quelques instants, la gorge commence à se refermer, coupant la respiration et causant la mort. D'autres aliments peuvent aussi provoquer des réactions allergiques mortelles mais l'arachide est de loin le principal allergène responsable de l'anaphylaxie chez les enfants d'âge scolaire. Les politiques touchant l'allergie aux arachides cherchent habituellement à éliminer les aliments qui causent des réactions allergiques. Cette façon de procéder suscite souvent un débat puisque l'élimination des arachides en milieu scolaire limite les choix quand vient le temps de préparer la boîte à lunch. Face à cette situation, l'Association canadienne des commissions et des conseils scolaires a élaboré un guide intitulé *L'Anaphylaxie : guide à l'intention des commissions et conseils scolaires*⁽⁵⁾ pour aider les personnes responsables de préparer des politiques à trouver un équilibre entre le droit et la commodité pour tous les élèves de manger ce qu'ils veulent et le droit à un milieu sécuritaire pour l'enfant aux prises avec une allergie alimentaire.

Les entreprises privées et la promotion de leurs produits

Certaines entreprises privées font la promotion de leurs produits (p. ex. : pizza) en organisant une activité à l'intérieur de l'école (p. ex. : club de lecture). Il est important de comprendre que ceci n'est rien d'autre qu'une tactique de marketing visant à promouvoir leurs produits. Il n'est pas acceptable de laisser les entreprises privées utiliser les écoles pour promouvoir leurs produits.

Suggestions de politiques alimentaires

L'école a un objectif d'éducation sur l'alimentation en lien avec la santé. Il est donc essentiel que les écoles se dotent de politiques alimentaires qui appuient la saine alimentation. Les mesures qui seront implantées dans votre école respectent chaque individu et prendront un aspect éducatif plutôt que punitif.

Au début de l'année scolaire, tous les parents devraient recevoir l'affiche *Guide pour choisir les aliments dans les écoles* (voir l'annexe 1) et être encouragés à l'utiliser pour le choix des aliments

pour leur enfant. Les parents ainsi que les étudiants devraient être informés par l'école des politiques alimentaires en vigueur. Voici nos suggestions de politiques alimentaires qui peuvent être adoptées en partie ou en totalité par votre école :

- Les périodes allouées pour le dîner sont d'une durée minimale de 20 minutes.
- Le lieu de la prise de repas est propice à la relaxation et à l'adoption de saines habitudes alimentaires. L'endroit est propre et calme.
- Les aliments offerts lors des occasions spéciales proviennent de préférence des catégories « aliments feu vert » et « aliments feu jaune » tel que décrit dans le « Guide pour bien manger à l'école » (annexe 1).
- Les aliments ne sont pas utilisés en tant que récompense ou punition.
- Les anniversaires sont soulignés de façon non-alimentaire ou avec des aliments provenant du tableau « Guide pour bien manger à l'école » (annexe 1).
- Les campagnes de financement sont en accord avec la politique alimentaire de l'école et supportent la promotion de la saine alimentation : en organisant des activités ou en vendant des produits non-comestibles ou des aliments inclus dans le tableau « Guide pour bien manger à l'école » (annexe 1).
- Les distributeurs automatiques présentes dans l'école contiennent surtout des aliments provenant des catégories « aliments feu vert » et « aliments feu jaune » du « Guide pour bien manger à l'école » (annexe 1).
- Les programmes d'alimentation en milieu scolaire (déjeuner, collation et dîner) rencontre les exigences du Ministère des services à l'enfance et à la jeunesse ⁽⁶⁾.

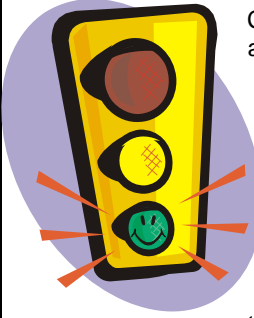
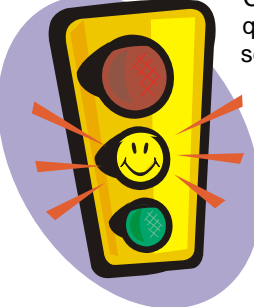
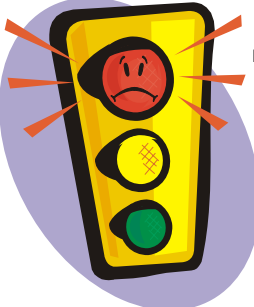

Les repas incluent les quatre groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. De plus, les repas doivent :

- a) Favoriser l'utilisation de produits à grains entiers;
- b) Offrir de préférence des produits laitiers moins gras;
- c) Inclure un légume et/ou un fruit;
- d) Être préparés avec peu ou pas de gras ni de sel;
- e) Être variés;
- f) Ne pas contenir de caféine.

Conclusion

Parce que les enfants apprennent par l'exemple, le rôle de l'école est d'être un modèle qui leur montre, à eux comme à leurs parents, comment mettre en pratique l'information sur la saine alimentation, quelle que soit la circonstance. Le milieu scolaire peut, avec succès, créer et maintenir un climat nutritionnel sain. On ne peut qu'espérer, avec le temps, que la majorité des enfants apporteront et consommeront des aliments nutritifs à l'école et qu'ils garderont de saines habitudes alimentaires pour le restant de leur vie.

Annexe 1 : Guide pour bien manger à l'école

Guide pour bien manger à l'école Pour toutes circonstances à l'école et pour les boîtes à lunch!		
Aliments feu vert	Aliments feu jaune	Aliments feu rouge
 <p>Choisir ces aliments tous les jours. Ils proviennent du Guide alimentaire canadien pour manger sainement et sont nutritifs.</p>	 <p>Choisir ces aliments quelques fois par semaine ou tous les jours...dépendant des aliments. Ils sont nutritifs mais contiennent quand même une certaine quantité de sucre, de gras et/ou de sel.</p>	 <p>Consommer ces aliments avec modération, de préférence à la maison. Ils contiennent beaucoup de sucre, gras, sel et/ou additifs alimentaires.</p>
Produits céréaliers		
Céréales peu sucrées (p. ex. : Corn Bran, Cheerios), pain, pain pita, bagel, kaiser, pain à sous-marins, tortilla, muffins anglais, riz, pâtes alimentaires, etc. <i>N.B. : choisir de préférence des produits à grains entiers.</i>	Craquelins, muffin, pain aux banane ou aux courgettes, barre tendre, barre granola sans enrobage chocolaté, bretzels, biscuits secs (avoine, digestif), carré aux dattes, croustade aux fruits, maïs soufflé, carré de céréale, galettes de riz, duo craquelins et fromage ou beurre d'arachide, etc.	Barre de chocolat Pâtisserie Petit gâteau Bonbons Rouleau à saveur de fruit Croustilles Nouilles frites Boisson gazeuse Boisson/punch Breuvage Etc.
Légumes et fruits		
Carottes, tomates, poivron rouge ou vert, céleri, concombre, autres légumes frais ou congelés, cocktail de légumes, salades variées, pomme, poire, banane, orange, clémentine, raisins frais, cantaloup, autres fruits frais ou congelés, jus 100% pur (ou fait de concentré), etc.	Fruits en conserve, collation de fruits secs (barres de vrais fruits séchés, dattes, abricots, raisins secs, etc.), sucette glacée aux fruits, cornichons, légumes avec trempette, etc.	Il est préférable de consommer les friandises et les grignotises après le repas et se nettoyer les dents en les brossant ou en croquant dans une pomme, des carottes, des noix ou du fromage ferme. On peut aussi se rincer la bouche avec de l'eau. Mâcher une gomme sans sucre peut aussi aider à nettoyer les dents...mais pas à l'école!
Produits laitiers		
Lait, yogourt, fromage cottage, fromage, etc.	Lait au chocolat, pouding au lait, fromage frais du genre « Minigo », crème glacée, préparation de fromage fondu, yogourt à boire, lait glacé, lait frappé, soupe crème, etc.	
Viandes et substituts		
Viandes froides (jambon forêt noire ou de campagne, poitrine de dinde ou de poulet, pastrami, rôti de porc ou de bœuf), volaille, poisson, œufs, légumineuses (fèves au four, lentilles, chili, salade de pois chiches, tofu, etc.), beurre d'arachide, noix et graines, etc. <i>À noter :</i> Les charcuteries (salami, simili poulet, bologne, pepperoni, pain de viande) contiennent beaucoup de gras et de sel. Les choisir moins souvent. <i>N.B. :</i> certaines écoles interdisent le beurre d'arachide et les noix à cause des réactions allergiques		
		

Préparé par l'Alliance pour la nutrition des enfants à l'école des comtés unis de Stormont, Dundas et Glengarry et de Prescott-Russell
 Bureau de santé de l'est de l'Ontario : 1 800 267-7120, demandez Appel-santé
 Centre de santé communautaire de l'Estrie : (613) 937-2683, poste 233
 Collège d'Alfred de l'Université de Guelph : (613) 679-2218, poste 204.

Annexe 2 : Déjeuner à la maison (Éliminer les obstacles)

Encourageons nos enfants à commencer la journée du bon pied en prenant l'habitude de manger un petit déjeuner nourrissant. Mettre les aliments bien en vue le matin incitera les enfants à manger. Un déjeuner équilibré et nourrissant doit inclure au moins 3 des 4 groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. En avez-vous une copie à la maison?

Il y a moyen d'éliminer les obstacles qui empêchent les enfants de déjeuner. Voici quelques suggestions :

Manque de temps	<ul style="list-style-type: none">• Préparez la table du déjeuner le soir précédent. Mettez-y les aliments non périssables (céréales, pain, fruits frais) et tout ce dont on a besoin pour déjeuner;• Encouragez votre enfant à :• Se lever plus tôt;• Avaler un verre de jus ou de lait, attraper un muffin, des céréales ou des craquelins dans un sac de type Zyploc, un bagel avec un morceau de fromage, une poignée d'arachides ou de noix, un œuf cuit dur, et quitter la maison.
Pas d'appétit	<p>Encouragez votre enfant à :</p> <ul style="list-style-type: none">• Prendre de plus petites collations avant de se coucher;• Se lever plus tôt;• Boire un verre d'eau ou de jus et attendre environ 30 minutes;• Manger en compagnie de quelqu'un. <p>Si ça ne fonctionne pas, rappelez-lui d'apporter une collation nourrissante à consommer en avant-midi.</p>
Fatigué de manger les mêmes choses	<ul style="list-style-type: none">• Préparez un buffet contenant pains, beurre d'arachides, céréales, fruits, yogourt et granola, où tout le monde peut se servir librement.• Tous les aliments des groupes du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> sont de bons choix (oui, même les restants du souper, le sandwich au jambon, etc.). Il suffit de s'assurer que votre enfant consomme au moins 3 des 4 groupes d'aliments.
Contrôle du poids	<ul style="list-style-type: none">• L'appétit et le poids de votre enfant seront mieux contrôlés s'il prend le temps de déjeuner.• Offrez des pains, des céréales, des fruits et des légumes contenant plus de fibres (ce qui soutiendra votre enfant plus longtemps).• Encouragez votre enfant à apporter avec eux une collation-santé à consommer durant l'avant-midi.

Autres idées

Pour ces matins où le déjeuner à la maison n'est pas possible, ajoutez quelques aliments de plus dans la boîte à lunch. L'enfant pourra grignoter un petit quelque chose juste avant la classe ou à l'heure de la récréation.

Rappelez-vous que, comme parents, vous êtes des modèles : si vous déjeunez, vos enfants le feront aussi!

Annexe 3 : Un déjeuner en famille, à la maison

Voici des idées pour un déjeuner rapide et nourrissant :

1. Céréales à déjeuner + lait + fruit
2. Rôtie + fromage + jus de fruits ou fruit frais
3. Rôtie + beurre d'arachides + tranches de pomme ou de banane
4. Muffin anglais + un mélange de fromage cottage et pêches en conserve
5. Lait fouetté au mélangeur : lait + banane congelée* + beurre d'arachide + miel
6. Yogourt + céréales granola + fruit frais ou congelés
7. Muffin à grains entiers + lait + fruit
8. Bagel + creton végétarien ou à la viande + tranches de tomate
9. Oeuf cuit dur + rôtie + jus de fruit ou cocktail de légumes
10. Salade de fruits + rôtie + lait
11. Salade de fruits + fromage cottage + biscuits soda
12. Mélange de noix et de graines + céréales à déjeuner + lait
13. Restant de soupe + fromage + craquelins
14. Restant de pizza
15. Tranche de pain aux bananes + lait
16. Muffin aux courgettes + lait
17. Céréales à déjeuner + kéfir + fruit frais
18. Bagel + salade de thon + lait
19. Sandwich aux œufs + jus de fruit
20. Fèves au lard + ½ bagel + lait
21. Rôtie + noix + fruit frais
22. Yogourt + amandes + toast melba

Essayez ce muesli maison. On retrouve facilement tous les ingrédients à l'épicerie. Multipliez la quantité au besoin!

Muesli maison (2 portions)

250 ml	(1 tasse)	flocons d'avoine à cuisson en 3 minutes (pas instantanés)
250 ml	(1 tasse)	yogourt nature
125 ml	(1/2 tasse)	lait
30 ml	(2 c. à table)	miel ou sirop d'érable (Si vous choisissez un yogourt à la vanille ou aux fruits, omettez le miel ou sirop)
250 ml	(1 tasse)	petits fruits assortis (frais ou congelés)
1		grosse banane

Mélanger tous les ingrédients et garder au frigo pour la nuit. Le matin, servir votre muesli garni de tranches de banane. Un vrai délice!

(Recette de Renée Crompton, Dt.P.)

Bon appétit!

* Ne jetez pas vos bananes trop mûres! Enlevez la pelure et congelez-les dans un contenant hermétique.

Annexe 4 : Suggestions d'aliments pour des déjeuners et des dîners dépannage à l'école

- **Produits céréaliers :**
 - ▶ Pain tranché pour congeler
 - ▶ Gruau instantané
 - ▶ Céréales froides (par.ex. : « Shredded Wheat », « Just Right », « Mini Wheats », « Cheerios », « Life »)
 - ▶ Biscuits soda, craquelins
 - ▶ Bagel

- **Légumes et fruits :**
 - ▶ Jus de fruits pur à 100 % ou fait de concentré
 - ▶ Fruits en conserve
 - ▶ Cocktail de légumes
 - ▶ Compote de pommes
 - ▶ Soupes variées aux légumes

- **Produits laitiers :**
 - ▶ Lait
 - ▶ Lait UHT
 - ▶ Lait en conserve (À garder dans l'armoire. Une fois ouvert, garder au réfrigérateur)
 - ▶ Fromage

- **Viandes et substituts :**
 - ▶ Beurre d'arachides, arachides
 - ▶ Noix variées
(N.B : Certaines écoles interdisent les noix à cause des réactions allergiques potentielles)

- **Autres aliments :**
 - ▶ Margarine molle
 - ▶ Confiture de fraises, miel, etc.

- **Conserves :**
 - ▶ Spaghetti ou autres pâtes alimentaires dans une sauce tomate
 - ▶ Soupes variées : (pois, minestrone, légumes et tomates, etc.)
 - ▶ Ragoût de bœuf et légumes

- **Accessoires utiles :**
 - ▶ Assiettes
 - ▶ Bols rigides
 - ▶ Ustensiles
 - ▶ Sacs d'emballage

Annexe 5 : Desserts et collations nourrissants pour la boîte à lunch

- **Produits céréaliers :**

- ▶ Muffin à grains entier (avec ou sans fruit)
- ▶ Tranche de pain aux bananes (ou aux carottes, dattes, courgettes, etc.)
- ▶ Biscuit(s) à la farine d'avoine
- ▶ Barre granola et barre de céréales, sans enrobage de chocolat ou de yogourt
- ▶ Biscuits secs tels « Social Tea », « Arrowroot », « Graham »
- ▶ Carrés de céréales (par exemple, carré au « Rice Krispies »)
- ▶ Galettes de riz

- **Légumes et Fruits :**

- ▶ Fruit frais, avec ou sans trempette de yogourt (ou fromage frais)
- ▶ Fruit en conserve, incluant les salades de fruits
- ▶ Collation de fruit séché à 100 % (barre)
- ▶ Fruits séchés, tels les dattes, raisins et abricots
- ▶ Compote/purée de fruits
- ▶ Boules de fruit (petites boules sans cuisson faites d'un mélange de pruneaux, raisins secs, dattes et noix de coco hachés, enrobées de graines de sésame)

- **Produits laitiers :**

- ▶ Pouding (maison ou fait d'un mélange commercial auquel on ajoute du lait)
- ▶ Yogourt
- ▶ Lait au chocolat
- ▶ Fromage frais (du genre « Minigo », « Petit Danone », etc.)
- ▶ Yogourt à boire (yogourt à la vanille ou aux fruits, mélangé à un jus de fruit concentré)

- **Choix combinés :**

- ▶ Carré aux dattes
- ▶ Croustade aux fruits : pommes, framboises, bleuets, etc.
- ▶ Tapioca aux fruits
- ▶ Parfait aux fruits (fruits alternant avec du pouding à la vanille ou du yogourt)
- ▶ Mousse de fruits et de tofu soyeux (très mou)
- ▶ Croustilles de tortilla à la cannelle et compote de pommes
- ▶ Pouding au riz

Veillez noter que la plupart des aliments cuisinés à la maison sont généralement plus nourrissant que ceux provenant du magasin.

Annexe 6 : Des dîners rapide à préparer

• Des dîners rapide à préparer

<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hoummos, ▶ pointes de pain pita, ▶ crudités, ▶ yogourt, ▶ jus de fruits à 100 % (non sucré) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Roulé au thon (tortilla de blé entier et salade de thon), ▶ bâtonnets de céleri, ▶ raisins, ▶ lait au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Muffins aux bananes, ▶ œufs à la coque, ▶ bâtonnets de carotte, ▶ lait
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cubes de fromage, ▶ restants de poulet, ▶ craquelins de blé entier, ▶ salade de fruits, ▶ lait 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Restants de pâtes avec sauce à la viande (thermos), ▶ cubes de melon, ▶ lait 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pizza froide (sans pepperoni), ▶ yogourt, ▶ muffin à l'avoine, ▶ jus de fruits à 100 % (non sucré)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Bagel au blé entier avec jambon et fromage à la crème, ▶ crudités, ▶ sections d'orange, ▶ lait 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pain sous-marin avec tranches de rôti de bœuf maigre et laitue, ▶ concombre, ▶ compote de pomme, ▶ lait 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sandwich au pain de blé avec viande maigre (dinde, poulet, pastrami, etc.), ▶ fromage tranché et laitue, ▶ mini carottes, ▶ pouding au lait (maison), ▶ jus de fruits à 100% (non sucré)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pain pita avec dinde, laitue et fromage, ▶ crudités, ▶ tablette de fruit séché (genre « Fruit to Go »), ▶ eau 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Salade de pâtes (pâtes cuites, ▶ cubes de fromage et oeuf cuit dur ou pois chiches ou thon/saumon et mayonnaise ou vinaigrette), ▶ pomme, ▶ jus de légumes 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Chili (thermos), ▶ petit pain à blé entier, ▶ fromage frais fruité (genre « Minigo »), ▶ jus de fruits à 100 % (non sucré)

N'oubliez pas d'inclure un bloc réfrigérant (« ice pack ») et des collations-santé!

Annexe 7 : Recettes pour les occasions spéciales

- **Brochette de fruits :**
sur une brochette de bois ou sur un long cure-dent, alterner des fruits (banane, ananas, fraises, raisins frais, pommes, etc.) avec des petits cubes de fromage. Assurez-vous de bien nettoyer les fruits préalablement.
- **Trempe de yogourt pour les fruits :**
mélanger 250 ml (1 tasse) de yogourt nature avec 15 ml (1 c. à table) chacun de miel et jus d'orange (concentré congelé). Bien mélanger et servir avec un plateau de fruits frais.
- **Trempe au yogourt et aux fines herbes pour les légumes :**
avec un mélangeur, un robot culinaire ou à la main, mélanger tous les ingrédients suivants:
180 ml (3/4 tasse) de yogourt nature ou crème sure légère (5%), 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise, 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché, 2 ml (1/2 c. à thé) d'ail émincé et 1 ml (1/4 c. à thé) de sucre. Servir avec des crudités.
- **Boisson au yogourt :**
bien brasser au mélangeur les ingrédients suivants : 180 ml (3/4 tasse) chacun de lait et de yogourt nature; 5 ml (1 c. à thé) de miel, 2 ml (1/2 c. à thé) de vanille et 5 à 6 glaçons. Choisir une des saveurs suivantes : 80 ml (1/3 tasse) de jus d'orange concentré congelé; 250 ml (1 tasse) de fruits frais (framboises, fraises, etc.) ou 1 banane. Donne environ 4 portions de 125 ml (1/2 tasse).
- **Céleri farci :**
couper des morceaux de céleri et farcir avec du fromage à tartiner ou du fromage en crème. On peut aussi y ajouter des raisins. À la maison, vous pouvez essayer le beurre d'arachides*.
- **Méli-Mélo savoureux :**
mélanger 125 à 250 ml (1/2 à 1 tasse) de chacun des ingrédients au choix et garder le tout dans un contenant hermétique (bretzels, « Cheerios », « Shreddies », « Corn Bran », raisins secs, pépites de chocolat, fruits séchés, galettes de riz en morceaux, autres ingrédients de votre choix).
- **Trempe mexicaine à l'avocat :**
peler et couper un avocat en deux et enlever le noyau. Écraser avec une fourchette. Ajouter un peu de jus de citron (10 ml (2 c. à thé)), 1 gousse d'ail hachée finement, 1 petite tomate coupée en dés et 15 ml (1 c. à table) d'oignon haché. Bien mélanger et servir la trempe dans un petit bol avec des croustilles *tortilla* ou du pain pita.
- **Galette de riz souriante :**
sur une galette de riz, étendre du fromage à la crème et faire des yeux avec 2 tranches de bananes et un sourire avec des raisins ou des pépites de chocolat. La galette de riz est délicieuse avec du beurre d'arachides*.

* Certaines écoles interdisent le beurre d'arachides et les noix à cause des allergies potentielles. Essayez-les à la maison!

Annexe 8: Chronique-nutrition « Saviez-vous que... »

(pour publication sur le site Web de l'école ou le bulletin d'information à l'intention des parents)

- **Les nouilles instantanées :**

Les nouilles instantanées de type ramen (« Mr. Noodles », « Gattuso », « Express ») ajoutent de la variété dans les choix d'aliments pour la boîte à lunch. Cela plaît aux enfants (qui les aiment crues ou chaudes), et vient déjà emballé et fournit environ 2 portions du groupe des produits céréaliers du *Guide alimentaire pour manger sainement*. Alors c'est un choix parfait? Non. Étant un produit transformé, ces nouilles assaisonnées ont une quantité élevée de gras hydrogéné (gras trans) et de sel, et la valeur nutritive est moins bonne comparée à des nouilles préparées à la maison. Si votre enfant a le goût pour quelque chose de croquant et salé dans sa boîte à lunch, donnez-lui plutôt des bretzels, craquelins, mini-gâteau de riz. Et les nouilles chaudes que vous préparez à la maison et que vous mettez dans son thermos sont vraiment plus nutritives et économiques!

- **Les yogourts en tube :**

Les yogourts en tube s'apportent bien dans la boîte à lunch accompagnés d'un bloc réfrigérant « ice pack ». Ils peuvent être congelés à l'avance. Ce sont des yogourts traditionnels avec un surplus de saveur artificielle et d'agents modificateurs de texture (amidon, gomme de guar, etc.) Cependant, un tube ne contient que 60 g de produit ce qui veut dire qu'il en faudrait trois pour représenter une portion de produits laitiers, équivalent à 175 g de yogourt. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande trois portions de produits laitiers par jour pour les enfants. Alors, il faut s'assurer que l'enfant consomme du lait et autre produit laitier au cours de la journée pour rencontrer les recommandations du guide. De cette façon, il comblera ses besoins en calcium et en vitamine D, éléments essentiels à sa croissance.

- **Ne jouez pas avec votre nourriture :**

Il existe sur le marché plusieurs aliments pouvant être des collations pratiques et nutritives. Les « Ficellos » en font partie. L'emballage dans lequel on le trouve en fait une collation idéale pour glisser dans le fond du sac de sport, dans la poche de notre jeune, ou dans sa boîte à goûter. Et le plus intéressant pour les enfants, c'est qu'ils peuvent jouer avec. Cependant, les enfants n'ont pas toujours les mains propres. Les bactéries sont partout, sur tout ce qu'ils touchent. Imaginez les millions de petits microbes qui n'attendent qu'une bouchée pour entrer dans le corps de votre enfant. En fait, plusieurs infections communes chez les enfants sont souvent évitables avec le lavage des mains avant la consommation d'aliments. Si votre enfant joue avec ses aliments, c'est un pensez-y bien!

- **Soif d'aventure :**

Il fait chaud. Tu as soif. Tu as besoin de quelque chose de super rafraîchissant et de super cool, parce que tu es super cool. Pourquoi pas ces nouvelles boissons enrichies d'échinacée et de yerba maté, de guarana ou de créatine? Surtout qu'elles contiennent 100 % de l'apport recommandé en vitamine C et plus de 700 kcal dans une seule bouteille! Certains de ces composés peuvent avoir des effets non désirables dans ton organisme. Par exemple, la guarana prise en grandes quantités peut provoquer des problèmes cardiaques. L'effet de ces composés est connu des pharmaciens, ce n'est pas le genre d'aventure que tu recherches.

Le meilleur choix reste toujours l'eau et les vrais jus de fruits. Ils ne créent pas l'accoutumance, ne sont pas toxiques et coûtent beaucoup moins cher. Santé!

- **« Fruitopia » ou utopie :**

Une « boisson aux vrais fruits » dit-on? À voir l'emballage, on croirait vraiment qu'il y a plein de bonnes choses là-dedans. Malheureusement, « Fruitopia » n'est rien de plus que de l'eau sucrée, au même titre que les boissons gazeuses et les boissons à saveur de fruits.

« Fruitopia » contient environ 30 ml (2 c. à table) de vrai jus pour une canette de 341ml. Cette même canette contient environ 50 ml (1/4 de tasse) de sucre et du colorant. Aussi, faut-il le dire, « Fruitopia » est manufacturé par une compagnie de boissons gazeuses. « Fruitopia » serait plutôt synonyme de « utopie » que d'une bonne nutrition. Pour les repas ou la boîte à lunch, choisir plutôt un jus de fruit (pur à 100 %), un lait blanc ou un lait au chocolat. Pour étancher la soif entre les repas, boire de l'eau, tout simplement! (Adaptée de Nutrition Action Health Letter, décembre, 1998).

- **Le sucre rend les enfants hyperactifs – mythe ou réalité :**

Malgré la croyance populaire, les études nous disent que le sucre ne rend pas les enfants hyperactifs. Lors des occasions spéciales, on pense que l'événement en soi serait plus responsable de l'hyperactivité chez l'enfant que le sucre contenu dans les aliments. Par contre, la caféine contenue dans le chocolat et les boissons gazeuses peut rendre les enfants agités! Une boisson gazeuse avec caféine consommée par un enfant aurait, semble-t-il, le même effet chez l'enfant que quelques tasses de café chez l'adulte. Pourquoi ne pas remplacer les boissons gazeuses par un lait blanc ou même un lait au chocolat ? La quantité de caféine contenue dans le lait au chocolat est de beaucoup inférieure à la quantité de caféine dans une boisson gazeuse et le lait au chocolat apporte beaucoup plus d'éléments nutritifs. Les os de vos enfants sauront vous le dire!

- **« Fruit Roll-Up » - fruit ou friandise :**

Si les « Fruit Roll-Up » sont présents dans la boîte à lunch de votre enfant, sachez qu'il existe une alternative! Cette friandise n'est rien de plus qu'un mélange de sucre, de colorants, d'arômes artificiels et d'huile. Essayez plutôt les collations de fruits secs ou les barres aux fruits à 100 % « Fruit to Go » de Sun-Rype. Ces collations sont faites de vrais fruits à 100 % sans ajout de sucre, de couleur et saveur artificielle. Une barre aux fruits « Fruit to Go » équivaut à une portion de fruit, ce qui en fait un bon choix pour la collation. Mais comme les fruits séchés collent aux dents, encouragez les enfants à se brosser les dents dès que possible après en avoir manger ou du moins, à bien se rincer la bouche à l'eau, à mâcher une gomme sans sucre ou croquer dans un morceau de fromage ou des noix. Ou encore mieux, choisissez un fruit frais!

- **Jus de fruit ou eau sucrée :**

Méfiez-vous des boîtes de jus portant les mots : « breuvage », « cocktail », « punch » ou « boisson de fruits ». Ceux-ci contiennent très peu de fruit. Ces boissons ne sont rien d'autre que de l'eau sucrée additionnée d'agents de conservation, d'agents épaississants et de texture, d'arômes artificiels et de colorants. Choisissez plutôt des jus de fruit 100 % purs ou faits de concentré. *Les jus pur à 100 % faits de concentré* ne sont pas plus dispendieux que les breuvages et sont même souvent moins dispendieux. À vous de décider!

- **Le thon prend la vedette :**

On retrouve maintenant sur les tablettes de l'épicerie des repas-goûter au thon incluant de la salade de thon et quelques craquelins. Quoique ces repas-goûter soient pratiques, ceux-ci sont relativement dispendieux lorsqu'on considère qu'on peut le faire à la maison pour une fraction du prix et ceci, sans produits chimiques! Pour faire votre propre repas-goûter au thon, mélanger : 1 boîte de thon égoutté, des petits morceaux de pommes ou de céleri, quelques graines de céleri, un peu d'oignon émincé et de la mayonnaise. Servir avec un pain de votre choix, des craquelins ou dans une salade. Bon appétit!

- **Le « Gatorade » ou « PowerAde » : est-ce pour les enfants :**

À moins que votre enfant se prépare à faire plus d'une heure d'exercice intense, une boisson désaltérante n'est pas le breuvage de choix à lui offrir. Ces boissons ont été conçues pour remplacer les sucres et les électrolytes tels le sel et le potassium perdus sous forme de transpiration pendant un effort physique continu intense, d'une durée de plus d'une heure. Elles contiennent beaucoup de sucre ainsi que du colorant et des saveurs artificielles. Pour se rafraîchir ou se désaltérer, il n'y a rien de mieux que de l'eau avant, durant et après l'activité physique. Les fruits frais et les jus de fruit 100 % pur ou faits de concentré sont aussi de bonnes alternatives aux boissons désaltérantes. Ceux-ci rafraîchissent, donnent de l'énergie et en plus, contiennent des vitamines et minéraux.

- **Un œuf, c'est si bon :**

Vous ne savez pas quoi mettre dans la boîte à lunch aujourd'hui? Pourquoi pas un oeuf! L'oeuf est très nutritif, ne coûte que quelques sous et se prépare facilement. Pour un lunch de dernière minute, optez pour un oeuf, des craquelins, du fromage, un cocktail de légumes, un fruit et le tour est joué! Pendant que vous y êtes, faites-en cuire plusieurs à la fois et conservez-les jusqu'à une semaine au frigo. La famille au complet pourra alors en profiter! Pour des oeufs dans le vinaigre, faites bouillir une douzaine d'oeufs pendant 12 minutes et laissez refroidir. Enlevez les coquilles, déposez les oeufs dans un grand contenant de verre et couvrir d'eau et de vinaigre à parts égales. Les oeufs dans le vinaigre se conservent au réfrigérateur pour plusieurs semaines.

- **Des légumineuses pour la boîte à lunch :**

Les légumineuses, en plus d'être faibles en gras, sont riches en protéines ainsi que plusieurs vitamines et minéraux. Elles font partie du groupe des viandes et substituts dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Les légumineuses en conserve se rajoutent facilement dans une salade ou dans un tortilla. Les fèves au lard peuvent être conservées dans un thermos. On peut retrouver de la salade de fèves déjà prête, soit en boîte ou dans la section déli de votre supermarché. Le houmous (trempelette de pois chiches) se mange avec du pain pita et des crudités. Pour les enfants qui ont accès à de l'eau bouillante à l'école, certaines soupes et chilis instantanés peuvent représenter des choix intéressants. On peut même trouver des fèves soya séchées ayant la texture et le goût des arachides. Bon dîner!

Annexe 9 : Ressources disponibles

Les ressources suivantes ont été conçues par les diététistes membres de l'A.N.E.É. A moins d'indications contraires, les ressources sont aussi disponibles en anglais.

- **L'alimentation des enfants en milieu scolaire**

Guide initialement conçu à l'intention des conseils scolaires et des directions d'écoles élémentaires mais pertinent pour toute personne intéressée à la saine alimentation. Janvier 2002. Édition révisée en mars 2006.

- **Le Guide pour bien manger à l'école**

Cette affiche propose des aliments à favoriser lors de toutes circonstances à l'école et pour les boîtes à lunch préparée à la maison.

- **La boîte à lunch et bien plus encore...**

Document de format 'napperon' sur la saine alimentation et sur les règles de salubrité des aliments. (Disponible seulement en noir et blanc).

- **Des dîners rapides à préparer**

Fiche informative sur les dîners préemballés et des suggestions pour une boîte à lunch-santé et rapide à préparer.

- **Capsules sur l'alimentation saine**

Courts textes pour le journal et / ou le site web de l'école, à l'intention des parents.

- **Collations du jour**

Menu de collations simples, nutritives et économiques, destiné aux services de garde en milieu scolaire mais pouvant aussi suggérer plusieurs idées de collations à mettre dans la boîte à lunch préparée à la maison.

- **Le projet santé « Je vois, je sens, je goûte »**

Comprend des idées d'ateliers sur les groupes du Guide alimentaire canadien pour manger sainement (pour les enfants de niveau jardin à la troisième année). Il est disponible auprès du Collège d'Alfred de l'Université de Guelph.

Autres ressources disponibles:

- **Programme de nutrition scolaire: lignes directrices :**

Ministère des services à l'enfance et à la jeunesse, juin 2005.

- **Appel à l'action : créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition :**

Document écrit par le Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique à l'intention, entre autres, des conseils de l'éducation et de la communauté scolaire. Mars 2004.

- **Brochures, dépliants et feuillets d'information**

Une variété de brochures, dépliants et feuillets d'information à l'intention des parents concernant l'alimentation des enfants à l'école sont disponibles au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et au Centre de Santé Communautaire de l'Estrie de votre comté.

- **Adresses Internet :**

Les sites suivants contiennent des ressources intéressantes. Leur mention sur cette liste ne constitue pas un endossement de notre part.

- ▶ Mission Nutrition : Les diététistes du Canada et Kellogg Canada inc. (première à la sixième année) : www.dietetistes.ca
- ▶ À la découverte d'une alimentation saine (première à la huitième année) : Bureau de santé de Toronto, de Peel et de la région de York : www.city.toronto.on.ca/health
- ▶ À la découverte de la nutrition, des idées pour un apprentissage actif (jardin à la troisième année) : Dairy Farmers of Ontario : www.dairyfarmers.org
- ▶ Projet APEX , le programme « Alimentation Plus Exercice » (quatrième à la sixième année): Dairy Farmers of Ontario : www.dairyfarmers.org
- ▶ What's on the menu?, bite-sized Strategies for Healthy Eating (septième et huitième années): Dairy Farmers of Ontario : www.dairyfarmers.org (en anglais seulement)
- ▶ Du soleil jusqu'à moi, 15 expériences et activités pour découvrir la photosynthèse et l'énergie des aliments (pour les 10 à 13 ans) : Institut canadien du sucre : www.sugar.ca
- ▶ 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 boissons vendues dans les distributeurs automatiques : Diététistes du Canada : http://www.dietitians.ca/news/downloads/DCRpt1_Fre_OntarioSchoolFood.pdf

Annexe 10 : Références

1. *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 boissons vendues dans les distributeurs automatiques.*
Diététistes du Canada, 2004
2. *Résultats du sondage.*
L'Alliance pour la nutrition des enfants de S.D.G. et Prescott-Russell, mai 1999.
3. *Fuel to Xcell Healthy Vending Machine Program.:*
Ottawa Public Health, décembre 2004.
4. *L'anaphylaxie : Guide à l'intention des commissions et conseils scolaires.*
Association canadienne des commissions/conseils scolaires et Santé Canada, 1996.
5. *Programme de nutrition scolaire: lignes directrices.*
Ministère des services à l'enfance et à la jeunesse, juin 2005.