

Politique pour une saine alimentation

Pourquoi offrir des aliments nutritifs ?

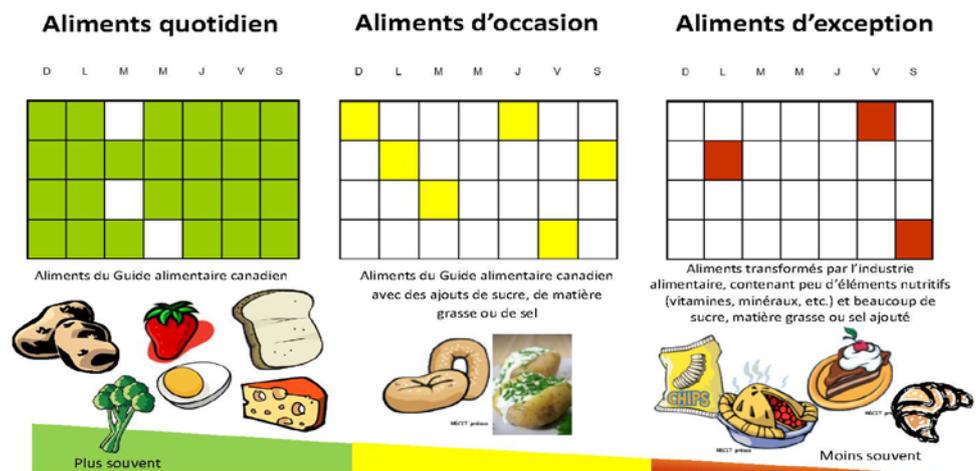
Le rôle de l'école est d'éduquer, c'est pourquoi elle se doit d'être un milieu exemplaire sur bien des plans, dont l'alimentation.

Les choix alimentaires sont faits par les individus, mais ils sont limités par l'environnement. Donc, en offrant des choix sains, il est possible d'orienter les habitudes alimentaires des clients.

Au cours de l'année 2011, la CSDM s'est dotée d'une politique pour une saine alimentation. Une telle politique a pour but de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires chez les élèves, ainsi que de promouvoir la santé et la réussite éducative des élèves. Cette Politique comprend des indications pour favoriser la mise en œuvre d'activités d'éducation sur la saine alimentation et pour orienter l'offre alimentaire dans les cafétérias, mais également dans les cafés étudiants et lors des campagnes de financement.

Quels aliments devraient être offerts ?

Tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée. Certains aliments plus nutritifs doivent être consommés tous les jours (les aliments du Guide alimentaire canadien) et d'autre à l'occasion ou de manière exceptionnelle. Afin de répondre à sa mission et de promouvoir les saines habitudes de vie, l'école doit offrir uniquement des aliments quotidiens ou d'occasion (chocolat à 70 % de cacao, frites cuites au four, panure multigrain non pré-frites, etc.).



Concept inspiré de Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé, ministère de la Santé et Services sociaux du Québec, 2010. Les images proviennent du site Internet du monde du préscolaire. Élaboration novembre 2012, Marie-Pierre Drolet, nutritionniste, CSDM.

Comment choisir les aliments à offrir au café étudiant ?

Il est possible d'analyser les valeurs nutritives des produits pour déterminer s'ils sont nutritifs. Mais il est plus simple de :

1. Choisir des aliments du Guide alimentaire canadien;
2. Utiliser le bon de commande du fournisseur de la CSDM (disponible sur le site des services alimentaires :

<http://servicesalimentaires.csdm.qc.ca/secondaire/cafes-scolaires/>.