

Une saine alimentation pour toutes les occasions

Anniversaires, fêtes culturelles et activités spéciales, voilà de nombreuses occasions pour les enfants de se sucrer le bec. En fonction des traditions, les fêtes sont souvent un prétexte pour offrir des aliments de moins bonne valeur nutritive aux enfants, à la maison comme à l'école. Cela dit, pour faire preuve de cohérence avec la mission éducative de l'école, il est essentiel d'encourager une saine alimentation à travers les activités ou occasions spéciales en tout genre.

La place des friandises dans une saine alimentation

Une saine alimentation suggère de manger une variété d'aliments, tout en donnant la priorité aux aliments nourrissants des quatre groupes du Guide alimentaire canadien. Tous les aliments sont permis, même les bonbons et le chocolat, mais moins souvent et en moins grande quantité.

Le milieu scolaire devrait servir la majorité du temps des aliments nourrissants.

Il est suggéré de limiter à quatre occasions spéciales par année l'offre d'aliments à plus faible valeur nutritive. Les enfants ont suffisamment d'occasions à l'extérieur de l'école pour en manger. Lorsque vous offrez des friandises, tous les enfants devraient y avoir droit (à l'exception d'allergies). Offrez à chaque enfant la même portion et imposez une limite d'une seule portion par personne.

Des idées nutritives pour célébrer

En améliorant l'offre d'aliments associés aux fêtes, vous envoyez le message que les aliments nourrissants sont aussi plaisants. Ils peuvent contribuer à enrichir les expériences alimentaires des enfants, tout en étant adaptés aux occasions spéciales selon leur présentation ou leur caractère saisonnier.

Voici des suggestions (n'hésitez pas à demander l'aide des enfants pour la confection et en faire une activité bricolage ou culinaire):

- ▶ Saint-Valentin: plateau de crudités et trempette rose à base de pois chiches et de betterave, brochettes de fruits rouges (fraises, raisins, pommes), cœurs en melon découpés à l'aide d'un emporte-pièce;
- ▶ Pâques: fruits frais colorés disposés en forme de lapin ou de coco;
- ▶ Halloween: muffins à la courge, graines de citrouilles assaisonnées, clémentines décorées;
- ▶ Noël: fromage de type Ficello® décoré pour en faire un bonhomme de neige, fruits et légumes disposés en forme de sapin de Noël;
- ▶ Rentrée scolaire: dégustation de pommes du Québec;
- ▶ Événements sportifs: smoothies, boules d'énergie maison, salade de fruits.



D'autres idées pour célébrer

Il y a plusieurs façons autres qu'alimentaires de faire d'une journée de fête une journée spéciale. Voici des exemples qui laisseront aux enfants des souvenirs uniques:

- ▶ À l'occasion de Noël, faire jouer de la musique du temps des fêtes lors du repas ou raconter une histoire de Noël après le repas.
- ▶ Lors de la Saint-Valentin, distribuer des cœurs en carton avec des mots gentils aux enfants et faire un gros câlin tous ensemble après le repas.
- ▶ Offrir une période de jeux libres.



Célébrer une fête d'anniversaire



La fête d'anniversaire de chacun, ça fait beaucoup d'occasions de manger du gâteau!

Il est judicieux d'opter pour un petit gâteau pour l'enfant fêté

plutôt qu'un gros gâteau à partager. Chacun y aura droit à sa fête. N'oubliez pas que l'enfant aura certainement d'autres occasions durant cette journée spéciale de manger du gâteau.

Une fête peut aussi être soulignée autrement:

- ▶ chanter joyeux anniversaire lors de l'heure du repas;
- ▶ obtenir un privilège comme jouer à son jeu collectif préféré après le repas ou s'asseoir au côté de l'ami de son choix pour manger;
- ▶ recevoir une carte signée de tous ses camarades.



Sorties éducatives

Profitez des sorties éducatives pour sensibiliser les jeunes à une saine alimentation et les éduquer à la nutrition. Pensez à la cueillette de pommes ou de citrouilles, à la visite de jardins, de fermes, d'agriculteurs ou d'usines de transformation d'aliments sains (ex. : yogourt, fromage, pain, lait, etc.).

Appliquer les principes de saine alimentation à toutes les occasions, c'est encourager les enfants à adopter de saines habitudes de vie!



Référence : Guide d'application du volet alimentation, Pour un virage santé à l'école, Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif (2008).