

Adaptation du Guide alimentaire canadien

pour le milieu scolaire

Promotion de la saine alimentation à l'école

Les pistes d'actions proposées sont destinées parfois aux enseignants, parfois au personnel des services de garde et du dîner (sdg). Pour une meilleure portée, mettons tous les mains à la pâte.



Pour obtenir des effets réels sur les habitudes de vie des enfants, faites-leur **vivre** la saine alimentation **tous les jours** en leur offrant des aliments nutritifs et en leur donnant suffisamment de temps pour manger dans une ambiance agréable.

Pour une vision d'ensemble de l'alimentation à l'école, voir cette capsule animée : [Avez-vous deux minutes pour promouvoir la saine alimentation?](#)

PARLER POSITIVEMENT DES ALIMENTS DU GUIDE ALIMENTAIRE, TOUS LES JOURS DE L'ANNÉE, AVEC PLAISIR :



Lors du dîner et des collations

- Participer à la formation [Créer une ambiance agréable aux repas \(sdg\)](#).
- Distribuer des [feuillets d'information](#) aux parents.
- Offrir des [collations nutritives](#).
- Consulter le site des [Services alimentaires](#) pour mieux connaître les aliments offerts.



En classe

- Amener les enfants à développer différentes compétences du *Programme de formation de l'école québécoise* (PFEQ) à travers le thème de l'alimentation, et ce, tout au long de l'année ([PFEQ et alimentation](#)).
- Créer une ambiance agréable lors des [collations en classe](#).
- Rendre la consommation d'aliments frais agréable en conservant le lait-école adéquatement et en offrant des collations variées ([voir affichettes](#)).



En classe et au service de garde

- [Offrir des ateliers culinaires](#).

Cliquez sur les textes soulignés pour voir des articles, des outils, des capsules et des vidéos.

Promotion de la saine alimentation à l'école

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

*Mangez des
légumes et
des fruits en
abondance*



*Consommez
des aliments
protéinés*

*Choisissez des
aliments à grains
entiers*

Faits saillants

- Les portions sont remplacées par des proportions pour **favoriser le choix d'aliments nutritifs** et l'**écoute des signaux de faim et de satiété**.
- L'image de l'assiette représente une **alimentation équilibrée**. L'important est de donner plus de place aux légumes et aux fruits, et de découvrir les grains entiers et les aliments protéinés de source végétale.

À retenir :

- Les collations complètent les repas.
- Les besoins des enfants diffèrent de ceux des adultes puisqu'ils sont en pleine croissance (Santé Canada publiera des recommandations spécifiques pour les enfants au cours de l'année 2019).
- Le **lait, les produits laitiers et leurs substituts enrichis** sont inclus dans les aliments protéinés. Ils sont encore pertinents pour les enfants qui ont des besoins élevés en calcium.

Faites de l'eau votre boisson de choix

- S'assurer que les fontaines d'eau sont fonctionnelles, les faire réparer si nécessaire
- Rendre les fontaines d'eau plus attrayantes.
- Encourager les enfants à boire lorsqu'ils ont soif.
- Encourager les enfants à ajouter une bouteille d'eau réutilisable dans leur boîte à lunch.
- Autoriser l'utilisation de leur bouteille d'eau en classe.
- Organiser un Défi chin chin lors du dîner.
- Offrir de l'eau lors d'ateliers culinaires ou d'événements.



luis_molinero

Adaptation du Guide alimentaire canadien

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que l'on consomme

pour le milieu scolaire



Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

- Connaître les habitudes alimentaires des enfants ([enquête TOPO](#), les résultats par école sont disponibles auprès des directions d'établissement).
- Remplacer les [récompenses alimentaires](#) par des privilèges.
- Revoir les [activités spéciales](#) et les [campagnes de financement](#) déjà en place afin d'en faire des activités de promotion des saines habitudes de vie.



Cuisinez plus souvent

- Proposer des ateliers culinaires aux enfants :
 - Utiliser [Recette pour réussir des ateliers culinaires: Guide pratique pour l'organisation et l'animation d'ateliers culinaires en milieu scolaire](#).
 - [Participer à la formation d'appropriation du guide](#) (sdg et enseignants) ou [voir la vidéo](#).
 - Lire la fiche d'information sur le développement de l'enfant à travers les ateliers culinaires (développement global de l'enfant, PFEQ).
 - Prendre conscience des [liens possibles entre le PFEQ et les ateliers culinaires](#).

PARLER PLUS SOUVENT DES ALIMENTS NUTRITIFS (VARIÉTÉ, GOÛT, PROVENANCE) AVEC PLAISIR, SANS CATÉGORISER LES ALIMENTS COMME BONS OU MAUVAIS.



Savourez vos aliments

- Amener les enfants à :
- Découvrir de nouveaux aliments préparés de différentes façons (cuits, crus, avec trempette, grillés, assaisonnés);
 - Déguster les aliments en utilisant les 5 sens;
 - Apprendre à connaître leurs préférences;
 - Goûter sans être obligé.



Prenez vos repas en bonne compagnie

- [Créer une ambiance agréable lors des repas à l'école](#) (formation offerte au personnel des services de garde et du service de dîner).
 - Encourager les enfants à écouter leurs signaux de faim et de satiété en évitant de déterminer des quantités minimales à manger.

Utilisez les étiquettes des aliments

Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés

Restez vigilant face au marketing

FAIRE DÉCOUVRIR AUX ENFANTS, DES ALIMENTS DE BASE PEU OU PAS TRANSFORMÉS (EX. : LÉGUMES, FRUITS, CÉRÉALES DE GRAINS ENTIERS, LÉGUMINEUSES, PRODUITS LAITIERS).



- Amener les enfants à développer leur [jugement critique](#).
- PARLER DES ALIMENTS COMME D'UN CARBURANT QUI PERMET D'ÊTRE ACTIF ET CONCENTRÉ EN CLASSE. ÉVITER DE FAIRE UN LIEN ENTRE L'ALIMENTATION ET L'APPARENCE OU LE POIDS.