

## LA SAINE ALIMENTATION POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours. Peut-être pas. La consommation de **fruits**, de **légumes** et de **grains entiers** peut toutefois permettre à notre système immunitaire d'être à son meilleur. Voici quelques suggestions pour aborder la saine alimentation avec les élèves.

Pour en savoir plus, cliquez ici.

### LES INGRÉDIENTS DE LA PROMOTION DES SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

- Agir comme modèle (offre alimentaire, etc.)
- Adopter un discours positif axé sur le plaisir de manger et de cuisiner des aliments nutritifs
- Donner des occasions aux élèves de mettre en application les saines habitudes de vie
- Contribuer à porter un message unique dans toute l'école

Pour de l'information sur l'alimentation à l'école, visitez le [cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition](http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition)

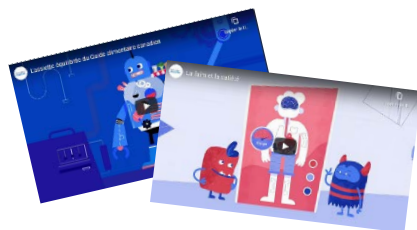
Marie-Pierre Drolet,  
nutritionniste

✉ [drolet.mp@csdm.qc.ca](mailto:drolet.mp@csdm.qc.ca)

### EN CLASSE

Découvrez ce matériel pédagogique pour aborder le Guide alimentaire canadien.

Vidéos éducatifs et ludiques



Visitez [EducationNutrition.ca/GAC](http://EducationNutrition.ca/GAC)  
Équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

Cahiers d'activités



Aussi, visitez le [nouveau Sharepoint](#) sur les ateliers culinaires (section enseignants à venir)

### ÉCOLE À LA MAISON



Visitez <https://www.kasscrouit.ca/>

Un « jeu vidéo » destiné aux élèves du primaire. L'enfant doit aider le chef à trouver les ingrédients nécessaires pour cuisiner différents plats. En traversant les différentes régions du Québec, en répondant à différentes questions, l'enfant récupère des aliments du Québec. À la fin de sa mission, la recette lui est remise, il pourra donc la cuisiner à la maison. Il s'agit d'un outil intéressant pour amener les enfants à lire et à apprendre tout en s'amusant.

### AU SERVICE DE GARDE

En raison de la pandémie, avez-vous mis les ateliers culinaires de côté? Voici une idée toute simple pour permettre aux élèves de concocter une recette en toute sécurité :

Pour réduire les déchets, choisissez les grands formats.



Yogourt à la vanille individuel (#41022 ou #41012 sur le bon de commande Natrel)



Céréales granola à l'avoine ou pomme et quinoa (#63407 et # 63431 ou #62402 (grand format) sur le bon de commande Dubord Rainville)



Un fruit coupé en morceau : demie-banane, clémentine (à commander chez Can-Am)



Aussi, consultez ces [activités gratuites proposées par les Producteurs laitiers du Canada](#)

Visitez ce [nouveau site évolutif sur les ateliers culinaires](#).

\*Toutes les demandes d'accès sont acceptées.



Pour vous inspirer, écoutez ce balado sur [L'alimentation intuitive](#)



Surveillez la campagne de sensibilisation destinée aux parents sur le Facebook et l'infolettre du CSSDM.