

info virage santé à l'école

Chaudière-Appalache

CAMPAGNES DE FINANCEMENT, ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX, VOYAGES, SORTIES ÉDUCATIVES, ETC.

AVRIL 2010, VOLUME 01, NO 01

Que dit la politique-cadre pour un virage santé à l'école ?

La Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif Pour un virage santé à l'école, émet comme orientation :

« **D'éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire** » (orientation 2)

La Politique-cadre précise ensuite cette orientation à l'aide de composantes prioritaires dont celle-ci :

« **Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.** » (Composante prioritaire 14)

Il est effectivement important de respecter cette orientation lors de ces occasions spéciales, notamment afin de faire preuve de cohérence et de donner l'exemple. Toutefois, pour tenir compte de circonstances particulières, les milieux pourraient, occasionnellement, faire exception à cette attente.

Comment savoir ce qui est permis dans mon école ?

Selon les endroits, ce sera soit la commission scolaire ou la direction d'école qui se positionnera sur l'offre d'aliments de faible valeur nutritive et qui l'encadrera, s'il y a lieu.

Il est suggéré de déterminer un nombre limité d'occasions où certains aliments de faible valeur nutritive pourront être offerts, ainsi que la façon de les offrir afin de maintenir un objectif éducatif. Par exemple, vous pourriez privilégier des événements rattachés à des traditions culturelles comme les sorties à la cabane à sucre ou les fêtes comme l'Halloween, Noël ou Pâques, et demander qu'à chaque occasion, des aliments nutritifs soient aussi offerts.



À moitié plein ou à moitié vide ?

Et si les occasions spéciales devenaient des opportunités de mettre à profit la créativité des jeunes et de promouvoir la saine alimentation?!

Une fiche d'information sur cette question est disponible à l'adresse suivante :

<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante>

Cliquer sur la section «Politique-cadre»,

puis dans la rubrique «Pour mieux comprendre et appliquer la Politique-cadre».

FÊTES, ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES ET SPORTIVES À L'ÉCOLE

Voici quelques idées pour souligner les fêtes et agrémenter vos activités culturelles ou sportives tout en respectant la politique et sa visée éducative.

01 Offrir des aliments de valeur nutritive élevée en plus de ceux qui sont traditionnellement offerts (souvent de plus faible valeur nutritive)

Faire en sorte que les aliments à valeur nutritive élevée soient plus présents que les aliments d'exception est également une façon de rappeler qu'ils doivent prendre plus de place dans une saine alimentation, et ce, sans avoir à le mentionner !

Rencontres sportives

- À un prochain match de football, pourquoi ne pas offrir des fruits entiers (pomme, clémentine, banane, etc.), des brochettes de fruits ou de légumes, des muffins ou des galettes maison?
- Pourrait-on un jour penser offrir, avec la collaboration de la cafétéria ou d'un traiteur, des wraps, souvlakis, shish taouk en remplacement des traditionnels hot dog ? Offerts à un prix abordable et bien promus, ces choix plus nutritifs sauraient certainement plaire à vos partisans !

Fêtes

- À Pâques, transformez la distribution de chocolats en dégustation d'une fondue au chocolat afin d'y ajouter des fruits !
- À l'Halloween, offrez plus de bouchées nutritives que de bonbons. Par exemple :
 - Brochettes de légumes et fromage;
 - Plateau de fruits;
 - Craquelins faits de grains entiers.

Mettez un comité d'élèves en charge de ce projet. Utilisez les ressources à votre disposition ou créez de nouveaux partenariats !

Impliquer les élèves dans le choix et la confection de ces bouchées attirera leur attention envers elles et augmentera leur plaisir à les déguster!

02 Rendre attrayants les aliments à valeur nutritive élevée

Profitez des fêtes ou des occasions spéciales pour offrir des aliments à valeur nutritive élevée. Amusez-vous à leur trouver des noms originaux.

À l'Halloween, concoctez et dégustez des collations thématiques et nutritives !

- Punch de Dracula
 - Jus ou smoothie à base de fruits rouges;
- Bouchées d'araignée
 - Craquelins, tartinade de tofu, de pois chiche ou fromage à la crème et morceaux d'olives noires disposés en forme d'araignée;
- Yeux de sorcière
 - Litchi farci d'une cerise au marasquin.

Organisez des concours originaux qui stimulent la consommation d'aliments à valeur nutritive élevée

- Faites-vous prendre en flagrant délit»
Concours au cours duquel vous prendrez des photos «croquées sur le vif» de gens qui «croquent avec plaisir» dans un fruit ou un légume. Affichez-les ensuite sur un mur des célébrités et faites tirer des articles de sport parmi ceux qui se seront fait «prendre en flagrant délit».

Le saviez-vous ?

Il est reconnu que ce qui sera offert en récompense s'en trouvera valorisé.

Offrir des aliments nutritifs dans des contextes de fête ou d'activité spéciale, à l'école comme à la maison, permet d'augmenter leur cote de popularité

Bien qu'il soit tentant d'offrir des aliments à valeur nutritive élevée en récompense, les experts recommandent d'éviter d'utiliser les aliments ou boissons comme récompense ou comme punition, afin de favoriser une relation saine avec les aliments.

Les souvenirs positifs contribuent à forger les préférences.



Bouchée d'araignée

03 Mettre l'accent sur autre chose que les aliments

Pourquoi n'y aurait-il que les aliments pour célébrer ?

À la rentrée, à Noël ou à la Saint-Valentin :

- Créez une ambiance festive par des décors ou de la musique;
- Organisez une vente de cartes, de fleurs ou autres objets «à messages»;
- Proposez des concours : danse, costumes, défis loufoques, décor.

Les fêtes ou occasions spéciales sont de belles opportunités pour donner le goût de bouger !

- Vous pourriez par exemple offrir :
 - À la classe la mieux décorée, une période de jeux à l'extérieur ou en gymnase;
 - À l'élève ayant le costume le plus original, un article de sport ou un abonnement;
 - une salle de conditionnement physique.

SORTIES SPORTIVES, ÉDUCATIVES OU CULTURELLES À L'EXTÉRIEUR DE L'ÉCOLE

Dans un souci de cohérence et d'éducation, il est souhaitable de se préoccuper de la qualité des collations et repas offerts lors de ce genre d'activités lorsqu'elles sont organisées par l'école et ce, même si elles se déroulent à l'extérieur de ses murs.

Voici quelques idées :

- Faites préparer une collation ou une boîte à lunch par un traiteur ou la cafétéria;
- Discutez à l'avance avec un restaurant où l'on prévoit arrêter pour qu'un menu rapide et nutritif vous soit offert;
- Choisissez le restaurant où vous arrêterez en fonction qu'il offre des choix nutritifs.

CAMPAGNES DE FINANCEMENT

Il est important de respecter la politique lors d'activité ou de campagnes de financement afin de faire preuve de cohérence et de donner l'exemple.

Les écoles sont invitées à faire preuve de créativité !

Les catalogues des compagnies regorgent d'idées.

Vous pourriez en profiter pour promouvoir certaine valeur de l'école comme :

L'environnement :

- Produits d'entretien ménager biodégradables;
- Sacs écologiques (réutilisables).

La saine alimentation :

- Épices;
- Fruits frais (agrumes);
- Chocolat à 70 % ou plus de cacao.

Nous remercions madame Natalie Alméras, Ph.D., chercheure et professeure associée, Groupe de recherche en prévention de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent du Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (Hôpital Laval), pour sa collaboration à ce numéro.

Vous avez...

**des bons coups à partager
ou des questions au sujet
de cette publication ?
Contactez-nous !**

**Courriel : melisa.deslandes@csbe.qc.ca
Téléphone : 418-386-5541, poste 2375**

**Le bulletin Infovirage santé à l'école
est une initiative du :**

**Comité régional de soutien au déploiement
de la Politique-cadre
«Pour un virage santé à l'école»**

Ce comité est sous l'égide du Comité régional de coordination de l'approche École en santé, composé de représentants de l'Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches, de la Direction régionale du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, des 5 Centres de santé et des services sociaux (CSSS) et des 4 Commissions scolaires de la région.

**Agence de la santé et des services sociaux
de Chaudière-Appalaches**
363, route Cameron
Sainte-Marie (Québec) G6E 3E2
www.agencesss12.gouv.qc.ca

**Si vous avez des besoins particuliers
pour mettre en place la Politique-cadre
dans votre école,
communiquez avec le répondant
de votre commission scolaire.**

Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010
Bibliothèque et Archives Canada, 2010
ISSN : 1923-1172

POUR UN
virage santé
À L'ÉCOLE

Québec 