

# Nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire: guide sur la Politique 711

Mis à jour : mars 2008

Guide de saine alimentation en milieu scolaire à l'intention des districts scolaires, des écoles, des parents/tuteurs et de l'ensemble de la communauté scolaire.

## Thèmes:

Catégories d'aliments	2
Portions	3
Mets composés	4
Tous ont un rôle à jouer	5
Suggestions de collecte de fonds	6
Salubrité des aliments	7
Activités favorisant une saine alimentation	8
Reconnaissance des efforts	9
Ressources	10

## Valeur de la nutrition et d'une saine alimentation

Dans le cadre de son engagement à promouvoir une saine alimentation, le ministère de l'Éducation a élaboré la *Politique 711 - Nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire*.



La Politique 711 précise les exigences en matière d'alimentation saine en milieu scolaire, de vente d'aliments dans les écoles et de sensibilisation à une saine alimentation.

### Les effets de la Politique 711

✓ Les aliments vendus et promus à l'école, y compris ceux des distributeurs automatiques, ne comprennent que des aliments à va-

leur nutritive moyenne ou maximale.

- ✓ Depuis septembre 2007, les aliments à valeur nutritive minimale ont été éliminés, y compris ceux des distributeurs automatiques.
- ✓ *Collecte de fonds* - la vente d'aliments à valeur nutritive minimale dans le cadre des collectes de fonds, telles les tablettes de chocolat, organisées par les écoles ou les élèves n'est pas permise. Ceci ne s'applique pas aux groupes parentaux ni aux groupes de soutien communautaire, qui peuvent solliciter la participation des élèves du niveau secondaire lors d'activités de collecte de fonds qui se déroulent après les cours.

Le présent guide précise les exigences de la Politique 711. Il fournit des renseignements

sur les aliments sains qu'on peut servir à l'école et sur les façons de promouvoir une saine alimentation et un mode de vie actif à l'école. De plus, il renferme des suggestions pour remplacer la vente d'aliments à valeur nutritive minimale dans le cadre des activités de collectes de fonds.

Ce guide constitue aussi un complément aux activités menées dans les écoles pour promouvoir un mode de vie sain.



## Élaboration de la Politique 711

Il se fait beaucoup de travail dans les écoles pour offrir des aliments sains aux élèves et informer toute la communauté scolaire sur la valeur d'une saine alimentation et de l'activité physique. Le ministère de l'Éducation apprécie tout ce travail et reconnaît les grands progrès

accomplis pour assurer une saine alimentation à l'école.

La Politique 711 a été élaborée en consultation avec de nombreux partenaires : les conseils d'éducation de district, les directions générales, les districts scolaires, le personnel en éducation, le mi-

nistère de la Santé, les infirmières hygiénistes du *programme Apprenants en santé à l'école*, nutritionniste de la santé publique, et les représentants d'une variété d'industries alimentaires.



**La Politique 711 n'affirme pas qu'il y a de « bons » et de « mauvais » aliments. Elle avance plutôt que certains aliments sont meilleurs pour la santé que d'autres et que certains aliments devraient être consommés avec modération et une attention soignée à leur valeur nutritive.**

<sup>1</sup> **mets maison** : tout aliment préparé au moyen d'ingrédients à valeur nutritive maximale ou moyenne (par opposition aux mets préparés commercialement).

<sup>2</sup> **lait aromatisé** : le lait blanc et le lait aromatisé ont la même valeur nutritive (quantité de protéine, de calcium et de vitamines A et D, etc.). Cependant, le lait aromatisé contient beaucoup plus de sucre et donc, plus de calories. Par ailleurs, le lait aromatisé au chocolat contiennent aussi de la caféine. Il faut en tenir compte au moment de choisir les produits.

Pour plus de renseignements sur l'alimentation saine, consultez le Guide alimentaire canadien : [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)



## Catégories d'aliments à l'école

### Valeur nutritive maximale - Des aliments à servir tous les jours

#### Légumes et fruits

fruits et légumes frais ou congelés; fruits en boîte dans du jus de fruits; soupes maison<sup>1</sup> aux légumes; salades de fruits ou des légumes frais; légumes sautés; jus de fruits ou jus de légumes à 100% (250mL ou moins); lanières/barres de jus de fruits congelés avec vrai jus à 100%; compote de fruit, sans sucre; fruit secs

#### Produits céréaliers

produits à base de grains entiers, dont les pains, petits pains; bagels; pains pitas; crêpes; muffins anglais; tortillas; pâtes; craquelins;

riz; céréales de grains entiers non sucrées (chaudes ou froides); soupes maison aux nouilles ou au riz; muffins à faible teneur en gras et à forte teneur en fibres

*Il faut s'efforcer d'offrir des produits céréaliers à grains entiers aux élèves. Lorsque ces aliments ne sont pas disponibles, il faut choisir des produits à base de farine blanche enrichie, même si leur teneur en fibres est plus faible.*



#### Produits laitiers

lait blanc ou aromatisé<sup>2</sup> (2 % de MG ou moins); yogourt (2 % de MG ou moins); potages ou chau-

drées maison à base de lait; fromages à pâte dure; boissons de soja enrichies

#### Viandes et substituts

poulet, dinde (non panés); bœuf ou porc maigre ou extra maigre; poisson ou fruits de mer (non panés), poisson en boîte dans l'eau; légumineuses (haricots, pois, lentilles); œufs ou succédané d'œufs; produits de tofu et de soja; beurre d'arachides; noix et graines non salées

*Tous les aliments servis à l'école sont sujet aux restrictions d'allergies alimentaires.*

### Valeur nutritive moyenne - Des aliments offerts deux fois par semaine tout au plus

#### Légumes et fruits

fruits en sirop léger; légumes en boîte; soupes aux légumes en boîte; pommes de terre frites cuites au four sans gras trans; collations de fruits congelés; compote de fruit avec sucre ajouté; salsa

#### Produits céréaliers

pains faibles en gras (banane, courgette, citrouille, etc.); soupes à faible teneur en sodium; céréales de grains entiers présucriées (chaudes ou froides); maïs éclaté

(faible en gras); biscuits à faible teneur en gras; biscuit faible en gras; croustades au fruit (pomme, rhubarbe, etc.)



#### Produits laitiers

boissons au yogourt; puddings maison; fromage en tranche; trempettes au yogourt pour fruits et légumes; lait frappé maison; yogourt glacé; fromage cotta (2% MG ou moins)

#### Viande et substituts

viande, poulet, dinde ou poisson panés, achetés, cuits au four (non frits ou frits à l'avance); jambon cuit au four; charcuterie maigre (jambon, poulet ou dinde); poulet ou poisson au four; noix et graines salées/sans sucre; viande hachée mi-maigre

*Tous les aliments servis à l'école sont sujet aux restrictions d'allergies alimentaires.*

### Valeur nutritive minimale - Des aliments à ne pas servir à l'école

#### Légumes et fruits

boissons et jus à moins de 98 % de vrai jus de fruits; poutines; pommes de terre frites dans l'huile; fruits en conserve avec sirop épais; collations aux fruits traités

#### Produits céréaliers

pâtisseries, tartes; gâteaux; muffins à haute teneur en gras; beignes; biscuits préemballés; céréales présucriées; craquelins à haute teneur en gras; barres granolas tendres enrobées de chocolat ou

de yogourt

#### Produits laitiers

lait frappé acheté; crème glacé

#### Viandes et substituts

viandes transformées (pepperoni, salami, saucisson de Bologne, etc.); viande, poisson, poulet ou dinde panés, frits ou frits à l'avance; hot-dogs

#### Autres

sucreries; croustilles; boissons gazeuses; boissons sucrées (limonade, thé glacé et boisson pour sportif achetés, etc.), sirops et nappages à haute teneur en sucre; produits de toutes sortes frits dans l'huile; chocolat (tablette ou friandises); biscuits préemballés



**Les besoins énergétiques varient d'une personne à l'autre. Ainsi, les portions à respecter pour chaque groupe alimentaire varient selon la personne.**

**Le fait de consommer les quantités et types d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien vous aidera à combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs et réduire le risque d'obésité.**



\*Sources : Réseau canadien de la santé et Institut national de la nutrition

## Portions

Pour manger plus sainement, il est important de considérer la quantité de nourriture que l'on consomme. Celle-ci variera selon l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique régulier.

Les portions moyennes n'ont cessé de croître au cours des dernières années. Il est donc important de se familiariser avec des portions adéquates.

Il y a une différence entre la quantité de nourriture que l'on consomme et le terme « portion ».

Le terme portion utilisé par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* est une référence standardisée pour calculer la quantité de nourriture consommée. Les quantités de nourriture peuvent contenir plusieurs portions.

Le tableau « À quoi ressemble une portion? » sert de guide pour les portions de divers aliments.

À première vue, le nombre de portions proposées de produits céréaliers ou de légumes et fruits peut sembler considéra-

ble. **Mais il faut cependant garder à l'esprit que les enfants (de même que les adultes) mangent souvent plus d'une portion à la fois.**

Par exemple, une tasse de spaghetti, un bagel ou un pain à hamburger représentent chacun deux portions de produits céréaliers. Une boîte de jus de 250 ml équivaut à deux portions de légumes ou de fruits. Il est facile de voir comment les « portions » peuvent augmenter quand nous connaissons les quantités appropriées.

Nombre de portions recommandé à chaque jour				
	Enfants		Adolescents	
Age	4-8 ans	9-13 ans	14-18 ans	
Sexe	Fille et garçon		Femme	Homme
Légumes et fruits	5	6	7	8
Produits céréaliers	4	6	6	7
Lait et substituts	2	3-4	3-4	3-4
Viandes et substituts	1	1-2	2	3

*À quoi ressemble une portion?			
Légumes et fruits	Produits céréaliers	Produits laitiers	Viandes et substituts
un morceau moyen = balle de tennis	1/2 bagel = rondelle de hockey	1 tasse (250mL) de lait = petite tasse à mesurer	50 à 100g viande, volaille ou poisson = jeu de cartes, souris d'ordinateur ou paume de main
1/2 tasse (125mL) frais, surgelés ou en conserve = ampoule ou petit poing	1/2 tasse (125mL) de riz ou de pâtes = ampoule ou petit poing	3/4 tasse (175mL) de yogourt = contenant d'une portion	1/2 tasse à 1 tasse (125mL - 250mL) de légumineuses = ampoule ou petit poing
1 tasse (250mL) de laitue ou salade = poing ou creux de la main	3/4 tasse (175mL) de céréales chaudes = poing ou creux de la main	50g de fromage = vos deux pouces	2 c. à table (30mL) de beurre d'arachides = balle de ping pong



**Les catégories d'aliments à la page 2 visent à servir de guide général. Cette liste d'aliments n'est nullement exhaustive.**

**Si un aliment est placé dans une catégorie particulière, il est raisonnable de supposer que des aliments qui lui sont comparables soient placés dans la même catégorie.**



**Les aliments sont catégorisés selon les définitions à l'article section 3.0 de la Politique 711.**

*Nota: Comme dans la Politique 711, les catégories d'aliments comprennent aussi les boissons.*

## Mets composés et trucs

### Catégories d'aliments

Nos habitudes alimentaires sont conditionnées par notre environnement. Il est donc important d'adopter de bonnes habitudes alimentaires très tôt dans la vie pour bien manger et bien vivre.

#### Diversité

Il est important de consommer une variété d'aliments chaque jour afin de satisfaire tous les besoins de l'organisme et vivre en santé.

#### Modération

Un régime alimentaire équilibré et l'activité physique contribuent à un mode de vie sain.

La modération dans la consommation des aliments est l'élément clé d'un mode de vie sain. Céder trop facilement à un aliment en particulier peut résulter en un déséquilibre alimentaire.



Le programme **Apprenants en santé à l'école** vise à promouvoir et à appuyer une saine alimentation et un mode de vie actif.

Pour plus de renseignements ou de ressources qui encouragent les élèves à faire de meilleurs choix, communiquez avec l'infirmière hygiéniste du programme *Apprenants en santé* de votre district scolaire.

### Mets composés de plusieurs aliments

Si le mets servi comporte plusieurs aliments ou s'il est préparé à l'aide de plusieurs ingrédients, vous devez savoir à quelles catégories appartiennent les principaux aliments ou ingrédients.

Le mets devrait contenir au moins un aliment de la catégorie à valeur nutritive maximale et au moins un autre de la catégorie à valeur nutritive moyenne.

De plus, il ne faut pas oublier que la préparation des aliments joue un rôle dans les catégories d'aliments.

Par exemple, du bœuf haché maigre ou extra maigre est un aliment à valeur nutritive maximale. Toutefois, s'il est servi sous forme de hamburger avec un tranche de fromage fondu et de la mayonnaise, la valeur nutritive diminue.



### Trucs

Voici quelques trucs pour faciliter l'utilisation des catégories d'aliments de la Politique 711.

1. Essayez de choisir des aliments qui sont peu traités.
2. Autant que possible, servez des produits sans lipides/gras trans.

3. Prenez toujours en compte les possibilités d'allergies lorsque vous servez de la nourriture dans les écoles publiques.

4. En ce qui concerne les sauces qui agrémentent un repas (p. ex. : ketchup, mayonnaise ou crème sûre), il faut choisir les produits à faible teneur en matière

grasse et les servir en portions d'une cuillère à thé (5mL) ou en cuillère à table (15mL).

5. La viande devrait être grillée ou cuite au four, plutôt que frite ou panée.

## Tous ont un rôle à jouer

Tous les membres de la communauté scolaire ont un rôle à jouer pour promouvoir et procurer une alimentation saine dans les écoles.

La communauté scolaire comprend les élèves, le foyer, l'école, la collectivité, le conseil d'éducation de district (CED), le district scolaire et le ministère de l'Éducation.

Chaque membre de cette communauté a un rôle à jouer pour faire en sorte que nos écoles soient des lieux où l'on mange bien et qu'une grande importance soit ac-

cordée à une saine alimentation dans le système scolaire public.

Ces rôles sont groupés en fonction des 3 composantes clés de l'approche globale à la santé en milieu scolaire (AGSS), soit l'enseignement, les services et le soutien et le milieu (social et physique).

Le tableau suivant présente les rôles des divers membres de la communauté scolaire. Ces catégories ne s'excluent pas mutuellement; elles représentent plutôt une démarche globale pour la promotion d'une saine alimentation.



	Enseignement	Services et soutien	Milieu (social et physique)
Salle de classe	Discuter de choix d'aliments sains chaque fois que le programme d'études en donne l'occasion.	Intervenir lorsque des aliments à valeur nutritive minimale sont consommés régulièrement à l'école.	Servir des aliments sains lors d'activités et d'occasions spéciales. Ne jamais associer la nourriture à une récompense ou à une punition.
Foyer	Donner l'exemple d'une alimentation saine et d'un mode de vie actif.	Offrir un petit-déjeuner sain. Fournir des aliments sains aux collations, dîners et occasions spéciales à l'école.	Communiquer un message positif à l'égard des choix d'aliments sains.
École	Communiquer la Politique 711, ainsi que les politiques des districts et des écoles à ce sujet aux membres de la communauté scolaire.	Accorder une période de temps suffisante pour le dîner et dans une atmosphère détendue.	Donner l'exemple d'alimentation saine et de mode de vie actif à l'école. Reconnaître les efforts déployés pour promouvoir une alimentation saine.
Collectivité	Participer à des activités organisées par l'école relativement à une saine alimentation.	Préparer des aliments sains pour consommation à l'école. Offrir des services gratuitement ou à tarif réduit pour promouvoir une saine alimentation.	Organiser des activités liées à une saine alimentation dans les écoles, tels des cours de cuisine, des séances de sensibilisation à la santé, etc.
CED	Appuyer les initiatives dans les districts en vue de promouvoir une alimentation	Élaborer des politiques au sujet de l'alimentation saine et de la nutrition.	Encourager une alimentation saine et un mode de vie actif dans la communauté scolaire.
District scolaire	Appuyer le programme <i>Apprenants en santé</i> dans la salle de classe.	Appliquer systématiquement les principes des politiques d'alimentation saine dans les écoles.	Revoir régulièrement les politiques du district en matière de saine alimentation pour s'assurer qu'elles sont bien appliquées.
Ministère de l'Éducation	Incorporer dans les programmes d'études de l'information mise à jour sur une saine alimentation.	Adopter une politique provinciale sur l'alimentation saine.	Élaborer une démarche globale d'application de la politique en consultant d'autres partenaires.

### Approche globale de la santé en milieu scolaire

(AGSS) - Il s'agit

d'une démarche de promotion de la santé en milieu scolaire qui fait appel à un vaste éventail de programmes, d'activités et de services mis en œuvre dans les écoles et leur milieu. De telles actions sont conçues non seulement pour agir sur la santé des élèves, mais aussi pour changer

l'environnement dans lequel ils vivent et étudient.

Cette approche intégrée en matière de santé comprend 3 composantes : (1) l'enseignement, (2) les services et le soutien, et (3) l'environnement (social et physique).





Le ministère de l'Éducation est conscient que des écoles ont recours à des activités de collecte de fonds pour financer des activités parascolaires.

Les tablettes de chocolat et les bonbons peuvent rapporter beaucoup aux écoles. Toutefois, il est possible d'amasser des fonds sans vendre de produits à valeur nutritive minimale.

Pour assurer le succès de la Politique 711, nous devons communiquer un message cohérent au sujet des aliments sains.

Pour cesser de vendre des produits alimentaires à valeur nutritive minimale, il faudra faire preuve d'engagement et de créativité.

Cette liste n'est nullement exhaustive. Elle est surtout destinée à servir de guide et on peut y ajouter les nombreuses pratiques originales de collectes de fonds déjà répandues dans les écoles de la province.

Pour obtenir une copie de ce guide:  
<http://www.gnb.ca/0000/politiques.asp>

## Suggestions d'activités lors de collectes de fonds

### Vendre

- des agrumes dans des cartons ou des sacs
- des abonnements à des revues ou vendre des livres
- des billets de tombola
- des produits locaux tels que pommes ou pommes de terre
- des objets d'art et d'artisanat créés par les élèves
- des semences, de bulbes saisonniers ou de fleurs coupées
- des chandelles et autres bougies décoratives
- des articles de catalogue
- des brosses à dents (certaines entreprises acceptent de vendre des brosses à dents au prix coûtant pour ainsi permettre aux écoles de les revendre à profit pour amasser des fonds.)
- des articles promotionnels de l'école tels des t-shirts



### Tenir

- une enchère silencieuse d'objets d'art et d'artisanat créés par les élèves
- une vente-débaras communautaire

### Organiser

- une mise en sac de l'épicerie au marché local
- la publication d'un livre de cuisine sur l'alimentation saine (compilation et vente)
- un bingo communautaire
- un marché ou bazar scolaire

## Mise en commun de l'information



Il est très important de communiquer avec la collectivité afin que celle-ci soit consciente des besoins de collecte de fonds des élèves et des écoles.

Par exemple, faites appel à un agriculteur de l'endroit prêt à vendre des fruits ou des légumes au prix coûtant.

sources et les talents qui existent dans votre communauté scolaire en vue de la collecte de fonds.

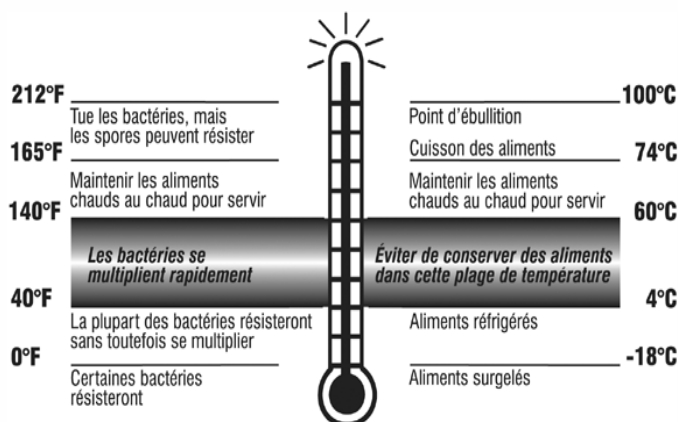
Invitez les entreprises et les organisations locales à visiter l'école en septembre pour les informer et les intéresser à participer à des activités de collecte de fonds prévues pour l'année scolaire. Renseignez-vous sur les res-

## Salubrité et innocuité des aliments

### Considérations

La Politique 711 précise que tous les fournisseurs de services alimentaires doivent préparer et servir la nourriture en conformité avec les normes de salubrité des aliments.

Pour plus de renseignements sur la salubrité des aliments, visitez le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être : <http://www.gnb.ca/0053/foodsafety/index-f.asp>



**Prévenez la contamination!**  
La surface de préparation des repas doit toujours être propre. Lavez les ustensiles, les contenants et la vaisselle avec de l'eau chaude savonneuse après chaque usage.



### La salubrité des aliments avant tout

#### Gardez les aliments froids au froid!

La viande et les produits laitiers doivent, en tout temps, être réfrigérés à 4 °C ou moins. Aucun aliment de cette catégorie ne doit être laissé à la température ambiante pendant plus de 2 heures.

Déglez toujours la viande ou la volaille dans le réfrigérateur, jamais à l'extérieur sur le comptoir.

#### Refroidissez

Refroidissez toujours les aliments rapidement après leur cuisson. Employez des bains-marie et de la glace, si nécessaire, pour refroidir les aliments rapidement afin de les placer le plus tôt possible au réfrigérateur.

Bien que la cuisson détruise la plupart des bactéries, certaines pourraient survivre et se multiplier si la nourriture était laissée à la température ambiante après la cuisson.

#### Nettoyez

Lavez-vous souvent les mains, puis nettoyez et aseptisez les surfaces et ustensiles de travail avant et après la manipulation de viandes crues, de volaille ou autres aliments. Tout plat ou ustensile qui est entré en contact avec des viandes crues, de la volaille ou d'autres aliments, doit être nettoyé et aseptisé avant d'être à nouveau utilisé.

#### Séparez

Conservez toujours les viandes

et la volaille crues séparées des aliments cuits. Ceci évite de contaminer d'autres aliments.

#### Gardez chauds les aliments chauds

Les aliments chauds doivent être maintenus à une température d'au moins 60 °C et être servis immédiatement à cette température. La seule manière de déterminer cette température est d'employer un thermomètre.

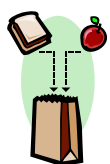
#### Lavez-vous les mains

Lavez-vous les mains soigneusement avant de manipuler des aliments. Utilisez de l'eau chaude et du savon.



#### Optez pour la simplicité

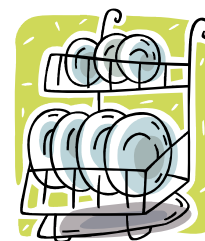
On peut préparer des déjeuners avec des aliments qui restent sains à la température ambiante,



par exemple les fruits et légumes frais, les fromages à pâte dure, les pains, le beurre d'arachides (en l'absence confirmée d'allergies), les confitures, etc.

La meilleure manière d'éviter l'intoxication alimentaire et autres maladies est de préparer chaque repas avec précaution.

Source: Région 3 Santé publique





## Suggestions d'activités

### Promouvoir une saine alimentation dans les écoles

Il ne suffit pas d'adopter une politique pour transformer les habitudes alimentaires des élèves du Nouveau-Brunswick.

Les élèves ont besoin de l'appui de toute la communauté scolaire pour changer leurs habitudes.

Il est importante d'organiser à l'école les activités qui renforcent les messages de saine alimentation.

Dans la mesure du possible, mettez les élèves à contribution pour planifier les activités et invitez la communauté scolaire à y partici-

per chaque fois que c'est possible.



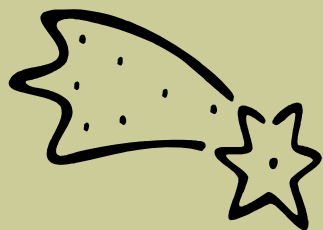
**Les activités ici  
suggérées  
peuvent se faire  
gratuitement ou  
à peu de frais  
ou peuvent être  
appuyées par  
les partenaires  
de la  
communauté .**



### Suggestions

- ✓ Parlez des raisons qui poussent les élèves à choisir certains aliments plutôt que d'autres.
- ✓ Invitez la mascotte Freggie ou une autre mascotte associée à l'alimentation à venir parler aux élèves.
- ✓ Offrez un atelier sur la préparation de déjeuners nutritifs.
- ✓ Donnez l'exemple de bonnes habitudes alimentaires à l'école.
- ✓ Organisez une journée des collations nutritives et offrez divers aliments que les élèves n'ont pas l'habitude de manger, par exemple, des caramboles ou des litchis.
- ✓ Organisez une journée de salades de fruits et demandez aux élèves d'apporter divers fruits.
- ✓ Visitez une épicerie, un marché ou une exploitation agricole pour voir d'où proviennent les aliments.
- ✓ Santé Canada offre gratuitement de nombreuses ressources aux écoles et au public.
- ✓ Demandez à une salle de classe différente chaque mois de produire un bulletin sur l'alimentation saine pour les parents et les élèves.
- ✓ Dressez des menus pour des occasions spéciales afin que les parents sachent exactement quoi fournir.
- ✓ Profitez des mois à thème, par exemple, mars est le mois de la nutrition.
- ✓ Utilisez les ressources locales, par exemple, des personnes qui étudient en sciences infirmières à l'université ou au collège de votre région.
- ✓ Organisez des foires scolaires sur la santé.
- ✓ Présentez un conseil de la semaine sur l'alimentation.
- ✓ Favorisez un mode de vie sain dans la classe en incorporant l'exercice aux discussions sur l'alimentation.
- ✓ Faites des napperons que les élèves pourront décorer pour montrer à leurs parents les divers aliments qui conviennent à chaque repas.
- ✓ Invitez un inspecteur de la santé publique à venir parler de la salubrité des aliments avec le personnel et les bénévoles qui manipulent et servent de la nourriture à l'école.
- ✓ Communiquez avec les parents pour voir s'ils sont au courant de ressources qu'on peut obtenir gratuitement, par exemple, une diététiste, une nutritionniste ou un athlète de l'endroit qui pourrait faire une présentation.
- ✓ Créez un calendrier de la santé à l'école pour informer les partenaires et les élèves des divers événements importants. Les élèves peuvent fabriquer eux-mêmes un tel calendrier en classe.
- ✓ Organisez des journées de dégustation — invitez les élèves à essayer divers aliments en classe.
- ✓ Affichez la recette de la semaine sur le site Web de l'école.
- ✓ Fabriquez des aimants de réfrigérateur avec des suggestions pour la boîte-repas.
- ✓ Mettez en vedette un fruit ou un légume chaque semaine. Offrez un prix non comestible aux élèves que vous voyez manger le fruit ou le légume de la semaine.
- ✓ Tirez profit du *programme Apprenants en santé à l'école*, le programme de petit-déjeuner Initiative Santé et d'autres ressources.

## Reconnaissance des efforts



***Pourquoi ne pas récompenser les écoles de votre district qui font des efforts supplémentaires pour promouvoir une saine alimentation? Cela pourrait motiver d'autres écoles à faire de même.***

Lorsqu'ils ne sont pas à l'école, les élèves ont de nombreuses occasions de consommer des aliments à valeur nutritive minimale. C'est pourquoi il faut tout faire pour encourager une alimentation saine à l'école.

Reconnaître les efforts est un bon moyen d'encourager l'adoption de saines habitudes alimentaires. Par exemple, on pourrait féliciter les élèves qui apportent des dîners sains. Un prix ou un certificat peut être une façon particulière de célébrer et de reconnaître les écoles qui accordent de l'importance à une saine alimentation. Ou peut-être des félicitations dans un bulletin ou sur un site Web. Il y a plusieurs façons de célébrer le fait de s'alimenter sainement.

On peut également reconnaître les efforts des autres membres de la communauté scolaire. Les directions d'école peuvent applaudir les enseignants et les enseignantes qui font de grands efforts dans leur salle de classe, les Conseils d'éducation de district peuvent reconnaître les écoles qui encouragent une alimentation saine et le ministère de l'Éducation peut souligner l'effort des districts pour améliorer la santé et le mieux-être dans leurs écoles.

En faisant la promotion d'une saine alimentation dans l'ensemble de la communauté scolaire, les élèves, le personnels enseignant et les parents délaisseront progressivement les aliments à valeur nutritive minimale pour faire des choix qui sont en harmonie avec un mode de vie sain.



Pour plus de renseignements sur la  
Politique 711 :  
[http://www.gnb.ca/0000/  
politiques.asp](http://www.gnb.ca/0000/politiques.asp)

## Ressources pour promouvoir une saine alimentation dans les écoles publiques du Nouveau-Brunswick

### Gouvernement du Nouveau-Brunswick :

[www.gnb.ca](http://www.gnb.ca)

#### Ministère de l'Éducation

<http://www.gnb.ca/0000/index-f.asp>

- . Programme de petits-déjeuners Initiative santé
- . Programme de subvention pour le lait

#### Politiques

<http://www.gnb.ca/0000/politiques.asp>

- . Politique 127 - Gestion des services alimentaires dans les écoles
- . Politique 312 - Collecte de fonds demande du porte-à-porte et de la sollicitation publique
- . Politique 315 - Parrainage et partenariats scolaires-communautaires
- . Politique 704 - Directive sur les services de soutien à la santé dans les écoles

#### Ministère de la Santé

- . Programme Apprenants en santé à l'école [www.gnb.ca/0053/programs/healthylearners-f.asp](http://www.gnb.ca/0053/programs/healthylearners-f.asp)
- . Salubrité des aliments [www.gnb.ca/0053/foodsafety/index-f.asp](http://www.gnb.ca/0053/foodsafety/index-f.asp)

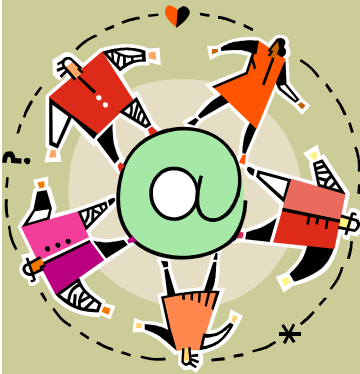
#### Ministère du Mieux-être, Culture et Sport :

<http://www.gnb.ca/0131/index-f.asp>

- . Conseils sur la nutrition saine [www.gnb.ca/0053/nutrition/index-f.asp](http://www.gnb.ca/0053/nutrition/index-f.asp)
- . Programme de subventions pour les fruits et légumes
- . Sondage sur le mieux-être auprès des élèves de la province

#### Autres ressources :

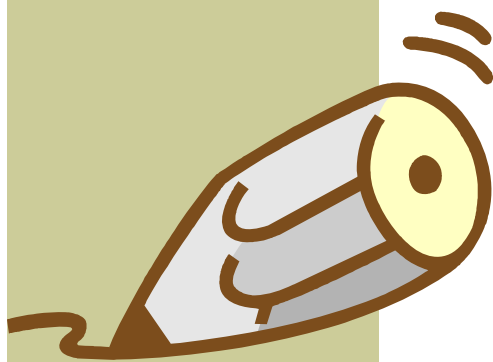
- . Guide alimentaire canadien pour bien manger - [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
- . Freggie - mascotte de l'industrie canadienne des fruits et légumes - [www.freggietales.com/](http://www.freggietales.com/)
- . Les diététistes du Canada [www.dietitiansofcanada.ca/](http://www.dietitiansofcanada.ca/)
- . Santé Canada [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html)
- . Pour apprendre sans faim <http://www.breakfastforlearning.ca/francais/index.html>



Venez nous visiter  
sur le Web  
pour plus de  
renseignement sur une  
saine  
alimentation!



Notes



Ministère de l'Éducation  
C. P. 6000  
Fredericton Nouveau-Brunswick  
E3B 5H1  
Canada  
(506) 453-3678  
Mars 2008

This document is also available in English.