



**L'École L'Eau-Vive**  
4690, avenue Chauveau  
Québec, QC G2C 1A7  
Tél : 418 843-5345

## RECUEIL DE GESTION

Règlement <input type="checkbox"/>	TITRE	
Politique <input type="checkbox"/>	Politique alimentaire	
Procédure <input type="checkbox"/>		
<b>APPROBATION</b>	<b>RÉVISION</b>	<b>RESPONSABLE</b>
Date d'approbation par le CÉ ou la direction : 25 mars 2009	<i>(Date de révision) :</i> 8 avril 2013	Comité de la politique alimentaire

### 1. FONDEMENT

Dans le cadre des exigences du MELS pour un Virage-santé à l'école, nous avons écrit cette politique alimentaire qui nous permettra d'offrir à nos élèves un lieu dynamisant, sain et inspirant pour une orientation santé tant à l'école que dans leurs activités quotidiennes.

En tant que service répondant à une communauté chrétienne, notre école doit répondre aussi à ses valeurs de base inspirées par la Parole de Dieu.

Avant toute démarche, il est bon de préciser que notre corps est le temple du Dieu vivant (1 Cor. 3:16 et 2 Cor. 6:16). Dieu considère notre corps comme très précieux et il a été créé pour que son Saint-Esprit y habite, afin d'accomplir Son plan à travers nous (Jean 16 v. 7).

Notre corps est un chef d'œuvre de la création divine (Psaume 139 v. 1 à 16), et nous avons la responsabilité d'en prendre soin. Notre corps appartient à Dieu (1 Cor. 6 v. 19-20). Un des mensonges trompeurs de Satan qui a causé d'énormes douleurs, des souffrances et la mort est celui-ci : votre corps vous appartient et vous pouvez en faire ce que bon vous semble. La Parole de Dieu nous enseigne que nous avons été rachetés à un prix élevé.

Si Dieu accorde tant de valeur à notre corps, nous devrions de même l'estimer hautement. Son plan est d'être glorifié et honoré à travers nous. C'est pourquoi, recherchons une bonne santé et une force vigoureuse pour mieux servir le Seigneur peu importe la tâche à laquelle Il nous appelle.

### 2. QUELQUES STATISTIQUES

#### Évaluation des besoins généraux en matière de santé :

Il est de plus en plus évident depuis de nombreuses années que les résultats scolaires et le dynamisme d'un groupe sont en partie reliés à la bonne forme physique et à une saine alimentation.

Au Québec le volet nutrition de l'enquête sociale et de la santé auprès des jeunes Québécois rapporte que chez les 6 à 16 ans, 22% des aliments consommés quotidiennement ne font pas partie des 4 groupes du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.

Il est intéressant de noter que 80% de ces conséquences sur la santé sont en partie évitables par l'adoption de saines habitudes de vies telles que la saine alimentation, la pratique régulière d'activités physiques et la non-utilisation du tabac.

*Un sondage fait dans notre école en 2007-2008 révèle que les élèves de l'école, surtout au niveau secondaire amènent des collations sucrées ou salées de basse qualité nutritive. Ce sondage nous a également révélé que les enfants qui mangent sucrés sont plus fatigués ou excités en classe. Ceux qui consomment de trop grosses collations ou qui ne mangent pas suffisamment ou qui n'ont pas d'aliments assez nutritifs sont plus fatigués et moins concentrés.*

### 3. BUT DE LA POLITIQUE ALIMENTAIRE

Préciser les orientations et les moyens d'action de L'École L'Eau-Vive pour contribuer à la création d'un environnement favorable à de saines habitudes de vie.

### 4. OBJECTIFS

- Favoriser l'acquisition de connaissances et de savoir-faire pour permettre aux individus de faire des choix sains au niveau de leur santé.
- Sensibiliser les jeunes à l'influence de la publicité qui incite à la consommation d'aliments à teneur énergétique élevée et de faible valeur nutritive.
- Travailler en partenariat avec les parents, les élèves et le corps enseignant, afin d'éduquer et responsabiliser en matière d'alimentation-santé.

### 5. LIEN AVEC NOTRE PROJET ÉDUCATIF

La politique alimentaire s'insère bien dans le projet éducatif de notre école, puisqu'elle touche la formation « physique » et la promotion de saines habitudes de vie.

De plus, l'école a opté pour une vision communautaire, à la cafétéria, en permettant et en encourageant des parents bénévoles et même des grands-parents, à s'impliquer grandement dans la préparation de la nourriture. Ils sont également sous la supervision de la responsable de la cafétéria qui voit à ce que les règles gouvernementales soient respectées. Cet exercice favorise certainement le sentiment d'appartenance des parents de l'école et permet aux élèves de manger des repas complets à un bon rapport qualité / prix. C'est un peu comme « la cuisine de maman »!

### 6. CANTINE

La cantine doit rejoindre les objectifs-santé de l'école même si elle est un moyen de financement pour les étudiants.

Pour une meilleure supervision des choix, d'avoir un adulte conscientisé avec les jeunes pour gérer les achats de la cantine. Ce dernier devra également s'assurer que des aliments santé et non périssables soient vendus sur les lieux de la cantine.

## 7. SORTIES ÉDUCATIVES ET ACTIVITÉS SPÉCIALES

### **Événements spéciaux et activités ou campagne de financement :**

Il est important de respecter ces composantes lors d'activités ou de campagnes de financement afin de faire preuve de cohérence et de donner l'exemple.

Il est également important de respecter ces composantes lors d'événements spéciaux (sportifs, communautaires ou autres), non seulement pour faire preuve de cohérence et donner l'exemple, mais aussi pour assurer aux élèves une alimentation de bonne qualité, ce qui est nécessaire à leur santé et à la réalisation de leurs apprentissages. Toutefois, pour tenir compte de circonstances particulières, l'école pourrait faire occasionnellement exception à cette attente.

Ainsi, l'école pourrait déterminer un nombre limité d'événements où les aliments ou boissons de faible valeur nutritive sont offerts. L'école pourrait, par exemple, privilégier les événements qui sont rattachés à des traditions culturelles comme les sorties à la cabane à sucre ou la St-Valentin, etc. Mais, quelle que soit l'exception, il est possible de laisser place à une saine alimentation en recourant, par exemple aux moyens suivants :

- Offrir des aliments ou boissons de haute valeur nutritive, en plus de ceux qui sont de faible valeur nutritive;
- Limiter la variété ou la quantité des aliments ou boissons de faible valeur nutritive ou réduire les portions offertes;
- Choisir, parmi les aliments et boissons de faible valeur nutritive, ceux qui contiennent moins de sucre ou de gras;
- Faire preuve de créativité en choisissant des aliments ou boissons plus sains (maïs soufflé, pain pita cuit au four assaisonné d'épices, saucisses au tofu, etc.).

Lorsque l'école n'est pas en mesure de décider elle-même de l'offre alimentaire (ex. : voyage à l'extérieur), elle pourrait, autant que possible, planifier les lieux du repas en choisissant ceux qui offrent une saine alimentation.

**En toutes circonstances, il faut éviter que les aliments ou boissons soient utilisés comme récompenses ou punitions.**

## 8. SUIVI À LA POLITIQUE

*Voir le calendrier de la mise en œuvre des orientations liées à une saine alimentation*

## 9. FICHES THÉMATIQUES ACCOMPAGNANT LA POLITIQUE

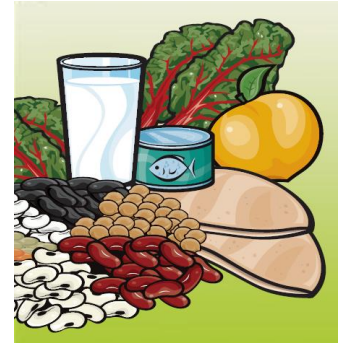
Fiche 1 : Résumé des aliments à prioriser et des aliments à éviter

Fiche 2 : 22 suggestions de collations nutritives



## 22 suggestions de collations nutritives

Bien souvent, pour un enfant en pleine croissance, les repas pris à la maison et à l'école ne peuvent suffire à combler leurs besoins nutritionnels. La collation est sans doute un complément essentiel qui fournit l'énergie entre deux repas sans toutefois couper l'appétit pour le repas suivant. Une collation santé vise à redonner de la vitalité et elle aide l'enfant à demeurer attentif.



Voici quelques suggestions de collations nutritives faciles que nous retrouvons à l'épicerie et qui se transportent bien dans le sac d'école ou dans la boîte à lunch.



### Fruits et Légumes :

1. **Fruits frais entiers** : clémentine, pomme, poire, banane, pêche, abricot, kiwi (coupé en 2, il se mange bien avec une petite cuillère), fraises, raisins... on peut les accompagner de fromages en petits cubes ou de yogourt.
2. **Fruits frais en morceaux** : mangue, cantaloup, melon d'eau, ananas... dans un petit contenant fermé, se mangent bien avec une cuillère ou fourchette
3. **Compotes de fruits** (individuelles, de l'épicerie ou maison) : choisir celles sans sucre ajouté
4. **Fruits séchés** : raisins, abricots, dattes, canneberges, mangues...
5. **Jus de légumes** : en portion individuelle
6. **Légumes crus** : carottes, concombres, brocoli, poivrons (rouges, oranges), chou-fleur... : on peut les accompagner d'une trempette faite à la maison ou du commerce (hummus (pois chiche), tzatziki, tofu, salsa, guacamole, etc...)



### Céréales :

7. **Muffin santé** : choisir petit format de muffin, éviter les saveurs « double chocolat »
8. **Pains aux bananes, aux raisins, aux dattes...**
9. **Biscuits nutritifs** : avoine, raisins
10. **Craquelins ou Biscottes** : choisir ceux qui ne contiennent pas d'huile végétale hydrogénée ou du shortening (gras trans)
11. **Galettes de riz** : choisir les saveurs de sésame, de cheddar... éviter ceux qui sont sucrés
12. **Croustilles de tortilla de maïs** : choisir celles cuites au four (et non dans l'huile)
13. **Bretzels, Pop corn nature**
14. **Pains à grains entiers** : petits pita, bagels, petits pains ronds, muffin anglais, tortillas



## Lait et Soya :

15. **Lait ou lait aromatisés** : nature, banane, vanille, fraise...
16. **Boisson de soya** : nature, vanille, fraise (se vendent en portion individuelle)
17. **Fromage** : en grain, cheddar, cottage, feta, boccocini, ficello, en portion individuelle ou coupé maison
18. **Fromage ou yogourt aux fruits à boire** : Minigo, Danone, Yop, BioBest, yogourt en tube...
19. **Yogourt aromatisés** : Évitez ceux qui contiennent de l'aspartame.



## Substituts de Viande :

20. **Oeuf à la coque**
21. **Graines de toutes sortes** : tournesol, soya, citrouille,
22. **Poissons** : saumon et thon en mini-boîte
23. **Les noix et les arachides** : *Pour la maison seulement (interdits à l'école), si vous n'êtes pas allergique, ces aliments sont très nourrissants et sont un bon choix de collation.*

### Références :

Laurendeau, Hélène, nutritionniste, *44 idées pour des collations nutritives*. Janvier 2008

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie actif*, 2007

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada. Ottawa.



## Résumé des aliments à prioriser et des aliments à éviter

### Aliments sains et nutritifs à prioriser :

Les repas et collations consommés à l'école devraient être composés d'aliments des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien : fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts.

- L'assiette principale devrait comprendre au moins un légume.
- Faire place à une variété de fruits et de légumes.
- Offrir de l'eau, du lait et des jus de légumes. Si vous offrez des jus de fruits, assurez-vous qu'ils soient purs à 100% (non sucrés).
- Privilégier les produits céréaliers à grains entiers (au lieu des farines blanches).
- Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers et évitez ceux riches en matières grasses et en sucre. (voir 22 idées collations nutritives – fiche 2).
- Privilégiez les viandes faibles en gras.

### Aliments à éviter :

En raison de leur importante quantité en sucre, en gras ou en sel et de leur faible valeur nutritive<sup>1</sup>.

- Les boissons pour sportifs et les boissons avec sucre ajouté et/ou punch aux fruits.
- Les friandises (rouleaux aux fruits, sucre à la crème, cornets de sucre, maïs au caramel).
- Les beignes, les pâtisseries, les petits gâteaux commerciaux à la crème recouverts de chocolat et les barres tendres au chocolat.
- Les biscuits commerciaux à la guimauve, ceux de type sandwich avec de la crème au centre ou recouverts de chocolat.
- Les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent (sucrose, fructose, dextrose, sirop de malt, sirop maïs) ainsi que les produits dont la liste des ingrédients contient des gras saturés ou hydrogénés.
- Les pommes de terre frites dans l'huile, de même que les aliments panés commerciaux ou préalablement frits.

<sup>1</sup> Lors de certaines occasions spéciales, la direction pourra faire exception à cette attente (voir le point 7 de la Politique alimentaire).

### **Aliments interdits :**

En raison de leur importante quantité en sucre, en gras ou en sel et de leur faible valeur nutritive. En raison aussi de leurs effets bien connus néfastes pour la santé. Nous retrouvons aussi dans cette liste tous les aliments allergènes pouvant donner des réactions allergiques mortelles chez certains enfants.

- Toutes les boissons gazeuses
- Les boissons énergisantes ou énergétiques, elles contiennent différents stimulants et beaucoup de sucre.
- Les friandises (gommes à mâcher au primaire et jujubes pour tous)
- Tablettes de chocolat en deçà de 70% de cacao
- Les croustilles (chips) cuites dans l'huile
- Toutes les formes d'arachides et de noix (interdites pour cause d'allergie)
- Crustacés (crevettes, crabes, pétoncles, etc. interdits pour cause d'allergies)