



POLITIQUE ALIMENTAIRE

1. FONDEMENT

Dans le cadre des exigences du Ministère de l'Éducation des Loisirs et des Sports (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 d'une communauté chrétienne, notre école doit promouvoir ses valeurs de base inspirées de la Parole de Dieu.

En premier lieu, il est bon de se rappeler que notre corps est le temple du Dieu vivant (1 Cor. 3:16 et 2 Cor. 6:16). Dieu considère notre corps comme étant très précieux. Il l'a créé pour que son Saint-Esprit y habite, afin d'accomplir Son plan à travers nous (Jean 16 v. 7). Ainsi, notre corps est un chef-d'œuvre de la création divine (Psaume 139 v. 1 à 16), il appartient à Dieu (1 Cor. 6 v. 19-20) et nous avons la responsabilité d'en prendre soin. Une des fausses croyances de notre société est que notre corps nous appartient et que nous pouvons en faire ce que bon nous semble. Les conséquences reliées à un manque d'informations ou à de mauvais choix en matière de santé sont très coûteuses et souffrantes pour les enfants et leur famille (ex. : obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, etc.).

La Parole de Dieu nous enseigne que nous avons été rachetés à un prix élevé. En somme, si Dieu accorde tant de valeur à notre corps, nous devrions l'estimer également. Son plan est d'être glorifié et honoré à travers nous. Alors, 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.

Un sondage fait dans notre école en 2007-2008 révèle que les élèves, surtout au niveau secondaire, apportent des collations sucrées ou salées à faible valeur nutritive. Ce sondage a également démontré que les étudiants qui mangent des aliments sucrés se sentent plus fatigués ou excités en classe. Ceux qui consomment de trop grosses collations, qui ne mangent pas suffisamment ou qui n'ont pas d'aliments assez nutritifs sont plus fatigués et moins concentrés.

Une alimentation saine est importante pour la croissance et le développement de l'enfant. Elle agit dans la prévention de nombreux problèmes de santé tels que l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète, la carie dentaire, etc. Au niveau du développement psychologique, l'alimentation joue un rôle primordial dans la capacité de l'enfant à se concentrer et à réussir à l'école. L'école est un lieu de formation et de transmission de valeurs. **C'est dans le but d'encourager vos enfants à adopter de saines habitudes alimentaires que la politique alimentaire de l'École L'Eau-Vive a été élaborée.**

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 de responsabiliser en matière de saine alimentation.

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 de notre énoncé de mission et la promotion de saines habitudes de vie.

De plus, l'école a adopté une vision communautaire pour la cafétéria. Ainsi, des parents ou même des grands-parents bénévoles s'impliquent grandement dans la préparation des repas. Ces personnes travaillent sous la supervision de la responsable de la cafétéria afin que les règles gouvernementales soient respectées. Cet exercice favorise le développement d'un sentiment d'appartenance des parents à l'école tout en permettant aux élèves de manger des repas sains, complets et abordables sans pareil (un peu comme la cuisine de maman!).

De plus, depuis le début de l'instauration de cette politique alimentaire, la cafétéria a inclus un repas végétarien et depuis peu, un repas de poisson par mois à son menu. Des dégustations de « nouveaux aliments » (pomme grenade, carotte jaune, tofu, etc.) ont été faites à travers les différentes classes. Chaque dégustation s'accompagne d'une brève capsule santé sur les valeurs nutritives contenues dans l'aliment à goûter.

6. CANTINE

La cantine étudiante doit rejoindre les objectifs-santé de l'école même si elle est un moyen de financement des élèves de 5^e secondaire. **Elle est donc soumise aux principes de la politique alimentaire de l'école.**

Pour une meilleure supervision des choix, un adulte conscientisé aide les étudiants à gérer les achats de la cantine. Ce dernier devra également s'assurer que des aliments santé, non allergènes et non périssables soient vendus sur les lieux de la cantine.

7. SORTIES ÉDUCATIVES ET ACTIVITÉS SPÉCIALES

Événements spéciaux, activités ou campagne de financement :

Il est important de respecter la politique alimentaire de l'école lors d'activités ou de campagnes de financement afin de faire preuve de cohérence. On pourrait ainsi assurer aux élèves une alimentation de bonne qualité, ce qui est nécessaire à leur santé et à la réalisation de leurs différentes activités et apprentissages. Toutefois, pour tenir compte de circonstances particulières, l'école pourrait faire occasionnellement exception à cette attente.

Ainsi, la direction de l'école fera preuve de souplesse lors d'événements spéciaux comme les sorties à la cabane à sucre par exemple.

Pour maintenir une cohérence lors de ces événements :

- Continuer d'offrir des aliments et boissons santé malgré la présence de denrées moins nutritives;
- Limiter la variété ou la quantité des aliments ou boissons à faible valeur nutritive;
- Parmi les aliments et boissons à faible valeur nutritive, favoriser ceux qui contiennent le moins de sucre et 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 des choix santé.

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

8. ALLERGIES ALIMENTAIRES

En raison du nombre important d'élèves présentant des allergies alimentaires sévères, il est interdit d'apporter les aliments suivants à l'école (à noter que la cafétéria et la cantine ne vendent pas de ces aliments allergènes) :

- 1) Les arachides et tous les aliments qui en contiennent.
- 2) Toutes les variétés de noix (noisettes, pacanes, amandes, noix d'acajou, pistaches, noix de Grenoble...) et tous les aliments qui en contiennent.

Pour éliminer les risques de réaction allergique, les échanges de nourriture et d'ustensiles entre élèves sont défendus en tout temps.

9. SUIVI DE LA POLITIQUE ALIMENTAIRE

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

10. DIFFUSION DE LA POLITIQUE ET SENSIBILISATION

La politique alimentaire de L'École L'Eau-Vive doit être connue de tous les élèves, de leurs parents et de tous les membres du personnel. Des actions seront mises en œuvre quelques fois par année pour faire la promotion d'une saine alimentation. Ces dernières pourront être sous forme de feuillets pour les élèves et leurs parents, de conférences, d'affiches dans l'école et dans la cafétéria, etc.

11. FICHES THÉMATIQUES ACCOMPAGNANT LA POLITIQUE

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

Fiche 2 : 22 suggestions de collations nutritives

12. APPROBATION

La politique alimentaire de L'École L'Eau-Vive a été amendée et approuvée à l'unanimité lors de la réunion du comité d'école du 25 mars 2009.

La présente **politique alimentaire** a été mise sur pied avec la collaboration de :

Caroline Blanchet (directrice); Nicole Rivera (responsable de la cafétéria, parent); Maryse Duquette (ex-infirmière et parent); Nathalie Miclette (parent); Stéphanie Rodrigue (infirmière et parent)

RÉVISION : 8 avril 2013

RESPONSABLE : Comité de la politique alimentaire



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 nutritive¹.

- 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.

¹ 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)



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.



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.