

Favoriser une alimentation saine à l'école : Informations destinées aux parents et aux gardiens



Cette ressource renseigne les parents et les gardiens sur les **Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles** et leur propose des idées pour bien manger à la maison et à l'école.

Les enfants et les jeunes passant une grande partie de leur journée à l'école, il est important qu'ils aient la possibilité de choisir des aliments et boissons santé pendant qu'ils y sont. Cela peut contribuer à jeter les bases d'une alimentation saine tout au long de la vie.

Les lignes directrices sont un outil destiné aux écoles et aux fournisseurs d'aliments scolaires pour accroître l'accès aux aliments et boissons santé à l'école et réduire la quantité **d'aliments hautement transformés**.

Les Lignes directrices en matière d'alimentation dans les écoles, inspirées du **Guide alimentaire canadien**, renseignent sur les aliments et boissons qui peuvent être vendus ou servis à l'école, aux activités parrainées par l'école, et ceux qui ne le peuvent pas, notamment dans les endroits suivants :

- cafétérias et cantines;
- machines distributrices;
- programmes de petits déjeuners et de dîners;
- collectes de fonds scolaires;
- tournois sportifs scolaires.

Pour de plus amples renseignements sur l'utilisation des lignes directrices dans le cadre d'activités parrainées par l'école, voir la ressource pour les **bénévoles**.

Ce que les parents et les gardiens peuvent faire pour aider les enfants et les jeunes à bien s'alimenter

Les aliments et boissons sains fournissent les nutriments essentiels dont les enfants et les jeunes ont besoin pour grandir et se développer. L'alimentation saine favorise également l'apprentissage et le rendement scolaire.

Les parents et les gardiens jouent un rôle important dans la promotion d'une alimentation saine. Ils peuvent :

- Donner l'exemple en mangeant bien et en étant actifs;
- Prendre des repas en famille le plus souvent possible;
- Proposer une variété d'aliments et de boissons à la maison et dans les sacs-repas pour l'école;
- Faire participer les enfants et les jeunes à la préparation de dîners et de collations;
- Faire participer les enfants et les jeunes à l'achat des aliments et à leur préparation;

- Encourager le fournisseur d'aliments si le repas est acheté à l'école, car ces organisations travaillent dur pour offrir aux élèves des options santé. En ce qui concerne les élèves plus vieux, incitez-les à utiliser les services d'alimentation à l'école, s'ils sont offerts, plutôt que de quitter les terrains de l'enceinte scolaire;
- Avoir en tout temps des collations à portée de main, p. ex. fruits et légumes. Les produits frais, surgelés ou en conserve sont tous d'excellentes options. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'augmentation des fruits et légumes dans son alimentation, consultez le [site Web](#) (en anglais seulement);
- Offrir des aliments ou boissons qui respectent les Lignes directrices en matière d'alimentation dans les écoles au moment de faire du bénévolat dans les activités scolaires (p. ex. tournois sportifs) ou d'aider dans le cadre de collectes de fonds;
- Utiliser les Lignes directrices en matière d'alimentation dans les écoles si vous envoyez des collations à partager à l'école, comme lors d'un anniversaire ou d'une autre occasion spéciale.

S'inspirer du Guide alimentaire canadien pour préparer des dîners et des collations pour l'école

Lorsque vous préparez les dîners et les collations pour l'école, essayez d'y inclure une variété d'aliments, par exemple des **légumes**, des **fruits**, des **grains entiers** et des **aliments protéinés**. La culture est un élément important d'une saine alimentation. Intégrez les traditions alimentaires de votre famille dans les repas et les collations pour l'école.

Les écoles sont « sensibilisées aux allergies »; elles demandent aux élèves et au personnel de ne pas y apporter certains produits alimentaires afin de réduire le risque d'exposition à des allergènes alimentaires problématiques pour les élèves ou le personnel de l'école. Votre école vous fera savoir si certains articles ne peuvent pas être envoyés à l'école en raison d'allergies.

Gardez également à l'esprit la sécurité alimentaire. Utilisez un thermos pour garder les aliments chauds au chaud. Réchauffez le thermos avec de l'eau bouillante avant de le remplir d'aliments chauds. Utilisez un sac isotherme pour le dîner et un contenant réfrigérant pour garder les aliments froids au frais.

Pour des idées de repas et de collations, visitez le [site Web](#) (en anglais seulement).

L'eau est importante pour la santé

Boire **de l'eau** est un bon moyen d'étancher sa soif et de rester hydraté. Inclure une bouteille réutilisable remplie d'eau tous les jours pour l'école. Parmi les autres options figurent le lait et les boissons végétales enrichies non sucrées, comme la boisson de soja.

Consultez les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles à l'adresse www.gov.nl.ca/healthyeating/cole.

Pour en savoir plus sur la préparation de dîners et de collations santé pour l'école, visitez :

* en anglais seulement

Idées de collations et de dîners santé *

Une alimentation saine abordable *

Légumes et fruits *

Recettes du Guide alimentaire canadien

Si vous avez des questions précises sur l'alimentation et la nutrition, vous pouvez parler gratuitement à un diététiste en appelant la ligne Info-Santé – composez le 811 ou visitez 811healthline.ca/fr.