

**POLITIQUE DU CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES SOMMETS
POUR UNE SAINTE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE
PHYSIQUEMENT ACTIF**

No de politique : POL-RE-03	Adoptée le : 2008-12-09	N° de résolution : CC-2008-209
Responsable : Ressources éducatives		Entrée en vigueur le : 2008-12-10

TABLE DES MATIERES

1.	BUT DE LA POLITIQUE :	3
2.	CHAMP D'APPLICATION :	3
3.	PRINCIPES :	3
4.	FONDEMENTS :	4
5.	THÈMES ET ORIENTATIONS.....	4
5.1	Thème environnement scolaire - saine alimentation	5
5.2	Thème environnement scolaire - mode de vie physiquement actif.....	5
5.3	Thème éducation, promotion, communication.....	5
5.4	Thème mobilisation des partenaires	5
6.	RÔLES ET RESPONSABILITÉS :	6
6.1	Le centre de services scolaire :	6
6.2	La direction d'établissement :	6
6.3	Le concessionnaire alimentaire, le traiteur ou le fournisseur :	6
6.3	Le concessionnaire alimentaire, le traiteur ou le fournisseur (suite):.....	Erreur ! Signet non défini.
7.	MISES EN GARDE :	7
8.	DISPOSITIONS DIVERSES :	7
	ANNEXE 1.....	8
	ANNEXE 2.....	14
	ANNEXE 3.....	16
	ANNEXE 4.....	18

1. But de la politique

La mission du Centre de services scolaire des Sommets (le centre de services scolaire) est d'assurer la réussite de chaque élève jeune et adulte. Nous croyons que saine alimentation et mode de vie physiquement actif vont de pair avec réussite éducative. Des études démontrent en effet qu'une saine alimentation favorise la croissance des jeunes, contribue à leur bien-être et par le fait même les prédispose à de meilleurs apprentissages. Il en est de même pour l'activité physique. Elle leur permet d'être plus concentrés, plus calmes et donc d'être plus disponibles aux apprentissages.

C'est la raison pour laquelle nous croyons qu'il est important de soutenir les milieux scolaires dans l'offre d'un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif ainsi que dans le développement de compétences personnelles à cet égard.

2. Champ d'application

La présente politique s'applique à tous les élèves du Centre de services scolaire des Sommets dans ses écoles et ses centres.

Dans son application reliée à l'alimentation, la politique concerne l'offre alimentaire faite aux élèves jeunes et adultes, par les établissements ou par le biais de contrats avec des concessionnaires, des traiteurs ou des fournisseurs. Ces contrats doivent donc être conformes à cette politique.

Toutes les personnes œuvrant au centre de services scolaire doivent, lorsqu'elles sont dans l'exercice de leurs fonctions, adopter les habitudes alimentaires prônées par la présente politique, de façon à donner l'exemple aux élèves.

3. Principes

3.1 L'environnement dans lequel vivent les jeunes, notamment le milieu scolaire, doit favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.

3.2 Les actions simultanées sur l'alimentation et l'activité physique optimisent les effets positifs sur la santé des jeunes.

3.3 Une des missions de l'école québécoise est d'instruire les élèves qui lui sont confiés. L'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif fait partie de l'instruction qui doit être donnée aux élèves.

3.4 Les acquis et les réalités propres à chacun des milieux doivent être pris en compte (ex. : les initiatives déjà mises en place, l'environnement socioéconomique, les communautés culturelles, les habitudes établies, les ressources disponibles, etc.).

3.5 La recherche de continuité et de cohérence entre les différents ordres d'enseignement doit être privilégiée.

3.6 Les outils de planification et d'intervention accessibles ou déjà en place (Politique-cadre du MELS, planification stratégique du centre de services scolaire, projet éducatif des écoles et plan de réussite, programme de formation de l'école québécoise, programmes des services complémentaires, approche école en santé, plan d'action des différents partenaires) servent de leviers à la mise en œuvre de la politique.

4. Fondements

La présente Politique relative à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif s'appuie notamment sur les documents suivants :

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. *Pour un virage santé à l'école, Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* (2007).

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Deux réseaux, un objectif : le développement des jeunes. Entente de complémentarité des services entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation (2003).

Comité national d'orientation par l'approche *École en santé* et collaborateurs. *École en santé - Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes* (2005).

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, direction de l'adaptation scolaire et des services complémentaires. *Les services éducatifs complémentaires : essentiels à la réussite* (2002).

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, direction de l'adaptation scolaire et des services complémentaires. *Le programme de formation de l'école québécoise de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire*.

Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Programme national de santé publique 2003-2012* (2003).

Santé Canada (2007). *Guide alimentaire canadien* (2007).

Loi sur l'instruction publique, L.I.P.

Commission scolaire des Sommets, *Règlement 2000-2001-1 relatif à la délégation de fonctions et de pouvoirs* (2001).

Loi sur le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, L.R.Q., chapitre M-14.

5. Thèmes et orientations

Les thèmes abordés, de même que les orientations qui en découlent, sont tirés de la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* (2007).

Il appartient aux établissements de planifier une stratégie d'implantation des orientations de la politique-cadre. Ces orientations sont actualisées en mettant en place les composantes prioritaires et en s'inspirant des actions proposées par le MEQ, en référence à l'annexe 4 présentée.

Nous croyons que des actions diversifiées, continues et concertées, autant que l'implication de l'élève, de sa famille ou que la mobilisation de l'équipe-école et l'adhésion de la communauté sont autant de conditions de réussite qui contribueront au développement et au maintien de saines habitudes de vie chez les élèves.

5.1 Thème environnement scolaire - saine alimentation

- Orientation 1. Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive
- Orientation 2. Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire
- Orientation 3. Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas

5.2 Thème environnement scolaire - mode de vie physiquement actif

- Orientation 1. Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du midi, des périodes de service de garde ou dans le cadre des activités parascolaires
- Orientation 2. Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités.
- Orientation 3. Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement.

5.3 Thème éducation, promotion, communication

- Orientation 1. Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif
- Orientation 2. Informer périodiquement les parents et la communauté des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité.

5.4 Thème mobilisation des partenaires

- Orientation 1. Établir ou consolider des partenariats avec la communauté

6. Rôles et responsabilités

6.1 Le centre de services scolaire :

- Élabore, adopte et promeut la politique;
- Se dote d'un plan d'action;
- Assure le suivi de la mise en œuvre du plan d'action;
- S'assure que les concessionnaires, les traiteurs ou les fournisseurs, ont des contrats cohérents avec la politique locale;
- Conclut, pour les besoins du centre administratif, avec les concessionnaires, les traiteurs ou les fournisseurs des contrats cohérents avec la politique locale;
- Prévoit un mécanisme de contrôle de la qualité des services offerts et du respect des clauses des contrats négociés de même que de l'application des normes d'hygiène et de salubrité du MAPAQ;
- Au besoin, soutient les établissements, les concessionnaires et les autres organismes impliqués dans l'application de la politique.

6.2 La direction d'établissement

- Contribue à l'application de la politique du centre de services scolaire, du plan d'action qui en découle et l'actualise par des actions concrètes adaptées à la réalité de son milieu;
- Transmet au conseil d'établissement et aux parents de son école toute l'information pertinente au sujet de la politique, du plan d'action du centre de services scolaire et des actions concrètes qui seront mises de l'avant dans son école;
- Favorise l'acquisition de connaissance, d'attitudes et d'habiletés reliées à l'application des principes d'une alimentation saine et d'un mode de vie physiquement actif en impliquant les élèves, leurs parents et le personnel de son établissement;
- Conclut, pour les besoins de son établissement, avec les concessionnaires, les traiteurs et les fournisseurs, des contrats cohérents avec la politique locale;
- S'assure avec les personnes concernées de la mise en place de mesures assurant la sécurité des personnes ayant des allergies alimentaires;
- Supervise la qualité des activités du concessionnaire alimentaire;
- S'assure de l'application des normes d'hygiène et de salubrité du MAPAQ par le concessionnaire alimentaire;
- Favorise le développement de partenariats avec d'autres organismes.

6.3 Le concessionnaire alimentaire, le traiteur ou le fournisseur :

- Applique la présente politique;
- Collabore avec la direction de l'établissement à la mise en place de mesures assurant la sécurité des personnes ayant des allergies alimentaires;
- Fait approuver annuellement la liste des menus et des prix avant toute modification;
- Fournit les services alimentaires prévus par contrat avec le centre de services scolaire;
- Offre des aliments préparés, entreposés et distribués selon les normes d'hygiène et de salubrité du MAPAQ;

6.3 Le concessionnaire alimentaire, le traiteur ou le fournisseur (suite) :

- Participe à la mise en place d'activités de promotion de saines habitudes alimentaires;
- Privilégie un approvisionnement local.

7. Mises en garde

La présente Politique est appliquée dans le respect du protocole sur les allergies alimentaires de l'Association québécoise des allergies alimentaires.

Une préoccupation particulière doit être portée aux élèves à risque de développer une préoccupation excessive de leur image corporelle pouvant entraîner de l'exclusion sociale et des troubles alimentaires (anorexie, boulimie).

8. Dispositions diverses

La présente Politique a été adoptée par le conseil des commissaires de la Commission scolaire des Sommets au cours d'une réunion tenue le 9 décembre 2008 et entre en vigueur à compter du 10 décembre 2008.

ANNEXE 1
GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

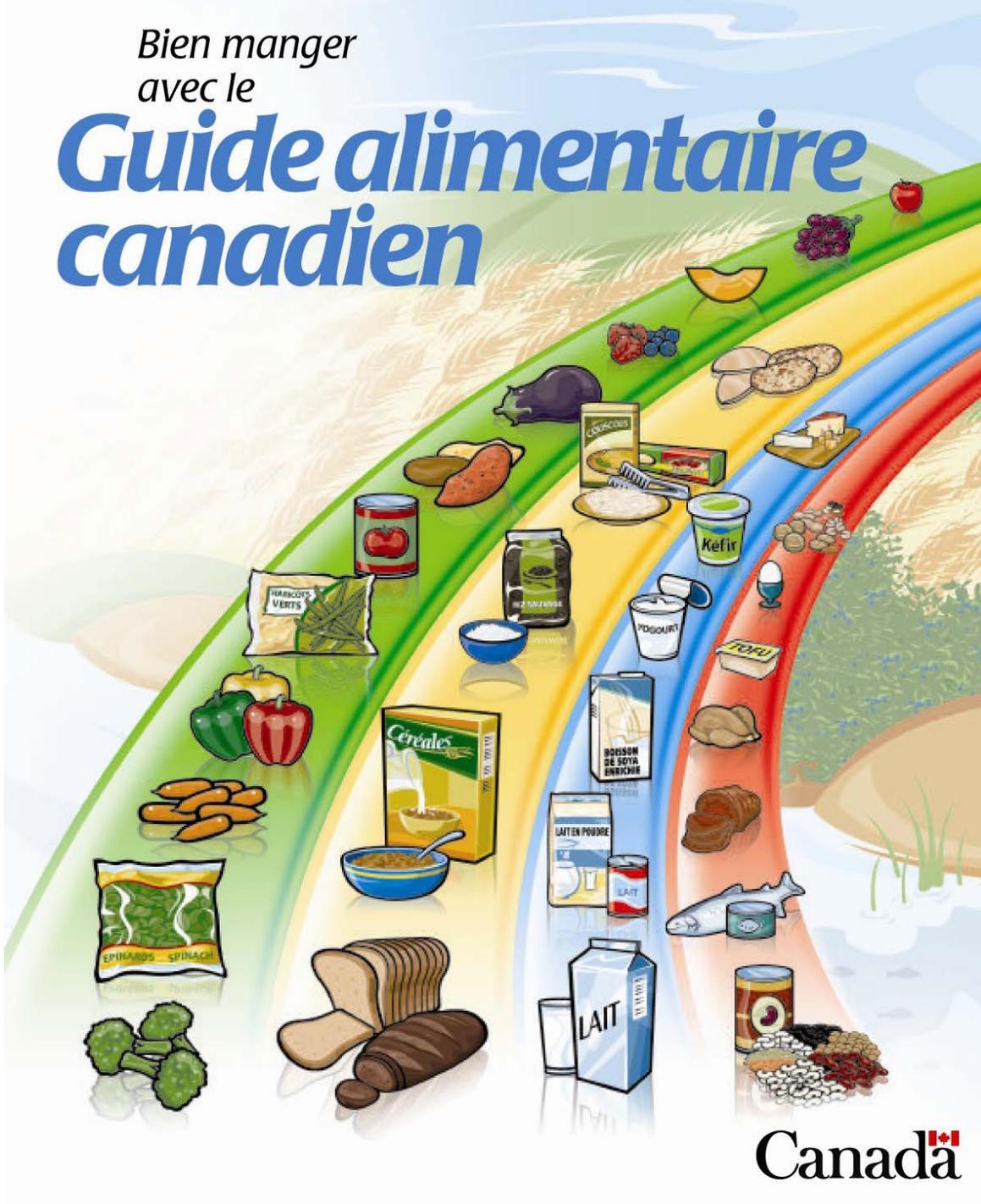


Santé
Canada Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.

Bien manger
avec le
**Guide alimentaire
canadien**



Canada

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Sexe			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Comblent vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?
Regardez les exemples présentés ci-dessous.

 <p>Légumes frais, surgelés ou en conserve 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Légumes feuillus Cuits : 125 mL (½ tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)</p>		 <p>Fruits frais, surgelés ou en conserve 1 fruit ou 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Jus 100 % purs 125 mL (½ tasse)</p>	
 <p>Pain 1 tranche (35 g)</p>	 <p>Bagel ½ bagel (45 g)</p>	 <p>Pains plats ½ pita ou ½ tortilla (35 g)</p>	 <p>Riz, boulgour ou quinoa, cuit 125 mL (½ tasse)</p>	 <p>Céréales Froides : 30 g Chaudes : 175 mL (¾ tasse)</p>	 <p>Pâtes alimentaires ou couscous, cuits 125 mL (½ tasse)</p>		
 <p>Lait ou lait en poudre (reconstitué) 250 mL (1 tasse)</p>		 <p>Lait en conserve (évaporé) 125 mL (½ tasse)</p>	 <p>Boisson de soya enrichie 250 mL (1 tasse)</p>	 <p>Yogourt 175 g (¾ tasse)</p>	 <p>Kéfir 175 g (¾ tasse)</p>	 <p>Fromage 50 g (1 ½ oz)</p>	
 <p>Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits 75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Légumineuses cuites 175 mL (¾ tasse)</p>	 <p>Tofu 150 g ou 175 mL (¾ tasse)</p>	 <p>Oeufs 2 oeufs</p>	 <p>Beurre d'arachide ou de noix 30 mL (2 c. à table)</p>	 <p>Noix et graines écalées 60 mL (¼ tasse)</p>	

Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaïse.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



* Santé Canada fournit de

**Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire...
partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !**

► **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**

- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

► **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**

- Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

► **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

► **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**

- Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.

► **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
- Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinales que vous leur ajoutez.

► **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**

- Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
- Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

► **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

► **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**

► **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.***

- Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.

► **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**

- Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
- Cuisinez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



**Savourez une
variété d'aliments
provenant des
quatre groupes
alimentaires.**



**Buvez de l'eau pour
étancher votre soif !**

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

* Ces conseils visent à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !



Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.



Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?



Voici un exemple :

Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert

250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de Légumes et fruits
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de Vandes et substituts
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de Produits céréaliers
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en Huiles et autres matières grasses
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de Lait et substituts
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de Légumes et fruits

Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.



Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

Le *Guide d'activité physique canadien* recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 90 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Les adultes peuvent additionner des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent additionner des séances de 5 minutes.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.



Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !



Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le *Guide alimentaire canadien* en ligne : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Télé. : (613) 941-5366
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

ANNEXE 2

Calendrier de mise en œuvre des orientations liées à une saine alimentation

THÈME 1 : Environnement scolaire	Janvier	Septembre
Orientations en matière de saine alimentation	2008	2008
ORIENTATION 1		
Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive		
<i>Composantes prioritaires :</i>		
1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du <i>Guide alimentaire canadien</i> : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts		■
2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement	■	
3. Faire place à une variété de fruits et de légumes		■
4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau		■
5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers		■
6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux riches en matières grasses et en sucres		■
7. Diminuer le contenu en gras de la viande		■
8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti		■
9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans)		■

Calendrier de mise en œuvre des orientations liées à une saine alimentation (suite)

ORIENTATION 2	Janvier	Septembre
Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire	2008	2008
<i>Composantes prioritaires :</i>		
10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (<i>boissons diètes</i>) ainsi que les boissons avec sucre ajouté	■	
11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent		■
12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites	■	
13. Éviter la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits	■	
14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'évènements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.		■
ORIENTATION 3		
Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas		
<i>Composantes prioritaires :</i>		
15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps		■
16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux		■

ANNEXE 3



GESTION DES ALLERGIES À L'ÉCOLE

La restriction de certains aliments dans la boîte à lunch et les collations se limite habituellement aux noix et arachides, car ces aliments :

- sont susceptibles d'amener des réactions anaphylactiques;
- peuvent déclencher de fortes réactions avec de très petites quantités;
- contaminent facilement les lieux de par leurs caractéristiques physiques.

Le besoin de restriction de d'autres aliments doit être évalué par un allergologue afin d'évaluer le risque (voir si les traces, l'odeur, le touché peuvent conduire à des réactions sévères).

De façon générale, les autres aliments n'exigent pas d'être exclus de l'école si les règles de vie sur la prévention des allergies sont respectées à l'école. Points importants à contrôler, en prévention, par les surveillants lors du repas :

- Lavage des mains des enfants allergiques avant de manger;
- Lavage des mains des surveillants avant de toucher aux aliments des enfants allergiques (ex. : ouverture de contenants);
- Boîtes à lunch des enfants allergiques séparées et identifiées à leur nom;
- Pas d'échange de nourriture, surtout pour les enfants allergiques;
- Pas d'aliments qui traînent (surtout les allergènes);
- Réduction des déplacements lors du repas afin d'éviter les accidents et la contamination croisée;
- Respect d'une distance avec un enfant allergique lorsqu'il y a consommation d'un aliment allergène pour lui par un autre enfant (pas immédiatement à côté);
- Respect de la consigne « pas d'arachide ou de noix dans les boîtes à lunch ».
- Lors de l'utilisation du micro-ondes, utilisation par les enfants allergiques en premier et utilisation d'un micro-ondes propre. Si non contrôlé, utilisation d'un thermos pour ces derniers;
- Lors d'un dégât, nettoyer immédiatement avec un détergent. S'il s'agit d'un aliment allergène (ex : lait, yogourt, oeufs,...) mettre au lavage le linge de nettoyage car il pourrait être réutilisé pour autre chose par la suite, sans nettoyage adéquat;
- Lavage des mains de tous les enfants après le repas, avant d'aller boire à l'abreuvoir ou d'utiliser un autre objet commun.

La formation du personnel et la sensibilisation des enfants et des parents sont essentielles.

Des conférences et des formations sont offertes à cet effet à l'AQAA.

Note : Le contenu de cet avis a été développé par l'Association québécoise des allergies alimentaires. Toutes reproductions autorisées par l'AQAA contribuent à la poursuite de notre développement et à la poursuite de notre mission éducative.

Printemps 2005

L'AQAA a pour mission d'offrir du soutien et de l'information, de promouvoir l'éducation et la prévention ainsi que d'encourager la recherche en allergie alimentaire et en anaphylaxie.

Téléphone : (514) 990-2575 Internet : www.aqaa.qc.ca Courriel : aqaa@aqaa.qc.ca

ANNEXE 4

Synthèse des orientations de la Politique-cadre

Thème 1 : Environnement scolaire		
	Orientations	Composantes prioritaires
Saine alimentation	1. Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive	<ol style="list-style-type: none"> 1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du <i>Guide alimentaire canadien</i> : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts 2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement 3. Faire place à une variété de fruits et de légumes 4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau 5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers 6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux riches en matières grasses et en sucres 7. Diminuer le contenu en gras de la viande 8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti 9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans)

Synthèse des orientations de la Politique-cadre (suite)

Thème 1 : Environnement scolaire		
	Orientations	Composantes prioritaires
Saine alimentation	2. Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire	<p>10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté</p> <p>11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent</p> <p>12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites</p> <p>13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits</p> <p>14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'évènements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.</p>
	3. Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas	<p>15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps</p> <p>16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux</p>

Synthèse des orientations de la Politique-cadre (suite)

Thème 1 : Environnement scolaire		
	Orientations	Composantes prioritaires
Mode de vie physiquement actif	1. Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde ou dans le cadre des activités parascolaires	<ol style="list-style-type: none"> 1. Offrir une gamme élargie d'activités récréatives 2. Former et soutenir de jeunes leaders 3. Former et soutenir le personnel des services de garde 4. Intégrer dans la grille horaire diverses possibilités d'activités physiques
	2. Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités	<ol style="list-style-type: none"> 5. Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service 6. Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles 7. Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice 8. Offrir des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement

Synthèse des orientations de la Politique-cadre (suite)

Thème 1 : Environnement scolaire		
	Orientations	Composantes prioritaires
Mode de vie physiquement actif	3. Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement	9. Mettre à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante 10. Aménager la cour d'école afin d'inciter à bouger davantage 11. Profiter des temps de pauses pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent

Synthèse des orientations de la Politique-cadre (suite)

Thème 2 : Éducation, promotion et communication		
	Orientations	Composantes prioritaires
	<p>1. Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif</p>	<p>1. Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie</p> <p>2. Inscrire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement des saines habitudes de vie</p> <p>3. Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie</p> <p>4. Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût</p> <p>5. Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires</p> <p>6. Réaliser régulièrement des activités de promotion qui encouragent l'adoption de saines habitudes de vie (Plaisirs d'hiver; Mois de l'activité physique et du sport étudiant; Marchons vers l'école; Mois de la nutrition; Moi, je croque 5 fruits et légumes; Bien dans sa tête, bien dans sa peau; Pelure de banane; etc.)</p> <p>7. Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif</p>

Synthèse des orientations de la Politique-cadre (suite)

Thème 3 : Mobilisation avec des partenaires		
	Orientations	Composantes prioritaires
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Établir ou consolider des partenariats avec la communauté 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté (municipalité, centre communautaire, club privé, etc.) 2. Établir avec la municipalité des corridors sécuritaires vers l'école (signalisation adéquate, accès sécuritaires, réglementation routière, etc.) 3. Mettre en place des projets intégrateurs mettant en scène différents groupes du milieu 4. Réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets globaux et concertés de promotion et de prévention 5. Faire place à la participation de bénévoles venant des familles et du milieu