



Améliorer et planifier l'offre alimentaire lors des activités spéciales à l'école

Un outil pour y parvenir.

L'école est un milieu de vie important pour les jeunes. Considérant sa mission et le nombre d'heures qu'un enfant y passe chaque jour, elle a une responsabilité partagée avec les parents quant à l'acquisition de saines habitudes de vie. Celles-ci ont avantage à être consolidées dès l'enfance, car elles deviennent plus difficiles à changer en vieillissant et tendent à perdurer à l'âge adulte.

Depuis 2007, par le biais de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, le ministère de l'Éducation fait valoir ce rôle clé des écoles¹.

Plusieurs d'entre elles font des actions exceptionnelles pour améliorer la santé des jeunes et, ultimement, leur réussite éducative. Il faut cependant continuer à réaliser des efforts.

Cet outil vise à soutenir les écoles dans l'amélioration et la planification de leur offre alimentaire lors des événements spéciaux.

Repenser les célébrations

Lors d'activités spéciales, l'offre d'aliments de faible valeur nutritive par l'école ou encore l'impossibilité de les offrir sont à l'origine de mécontentements des parents comme

de l'équipe-école. Il est possible d'agir en concertation pour fournir une alimentation de meilleure qualité aux enfants et avoir du plaisir, sans renier les traditions.

Quand spécial devient normal

Les activités spéciales à l'école et au service de garde sont nombreuses et souvent associées à la consommation d'aliments moins nutritifs. Bien sûr, manger des bonbons à l'Halloween ou du chocolat à Pâques fait partie de la tradition. Cependant, même s'il est tout à fait acceptable de consommer des aliments moins nutritifs lors de ces occasions, les célébrations reviennent si souvent qu'elles perdent parfois leur caractère spécial et peuvent affecter la qualité globale de l'alimentation des enfants.

De plus, lors d'un événement festif, il est fréquent qu'un enfant reçoive des aliments de faible valeur nutritive de plusieurs intervenants de l'école et qu'il en mange aussi à la maison, créant ainsi une accumulation.

Voilà pourquoi la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*² du ministère de l'Éducation

indique que les aliments et boissons offerts ou vendus à l'école devraient être conformes à une saine alimentation même lors d'événements spéciaux. Le *Guide d'application du volet alimentaire de la Politique-cadre* précise toutefois qu'« il est possible de prévoir un certain nombre d'occasions qui seront célébrées avec des aliments [de moins bonne valeur nutritive] qui ne sont habituellement pas offerts à l'école».²

Prévoir l'offre alimentaire

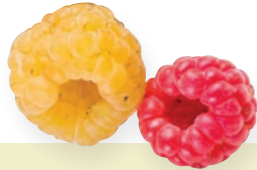
Il est nécessaire de réfléchir à la façon d'intégrer des aliments sains dans les moments festifs. Dans l'optique de miser sur la santé des enfants et de permettre aux parents et aux intervenants de l'équipe-école de mieux prévoir leur offre d'aliments lors d'activités spéciales, il s'avère aussi souhaitable de bien planifier l'offre d'aliments de faible valeur nutritive à l'école.

Établir des balises

Le ministère de l'Éducation de l'Ontario³ a prévu un maximum de 10 journées spéciales au cours de l'année scolaire, où l'offre alimentaire



de l'école peut déroger à la politique alimentaire. En plus d'éviter les excès, ce type de balise, qui peut être fixée par le conseil d'établissement, a l'avantage d'être claire pour tous et de permettre une coordination entre les différents intervenants de l'école (enseignants, professionnels, personnel éducateur, direction, etc.). Elle satisfait aussi davantage les parents, en leur permettant d'en tenir compte pour ajuster les aliments proposés à la maison ou dans la boîte à lunch.



Fêter autrement : des initiatives créatives

En misant surtout sur des aliments moins nutritifs lors d'évènements spéciaux, on risque de passer le message que les aliments sains sont ennuyeux. Or, il est souhaitable que les jeunes développent une relation positive avec ces aliments. Les moments festifs constituent des occasions privilégiées pour élargir les horizons alimentaires et culinaires des jeunes. En y mettant un peu de créativité, il existe de nombreuses manières savoureuses de célébrer avec des aliments sains.

Suggestions pour célébrer différemment :

- offrir des recettes nutritives avec une présentation différente ou des noms amusants (ex. : menu d'Halloween avec un potage de brocoli « purée de zombies », des bâtonnets de légumes « doigts de sorcière », etc.);
- impliquer les jeunes en les faisant cuisiner leur propre sandwich ou une salade repas à partir d'ingrédients frais et sains;
- offrir les aliments de faible valeur nutritive en plus petites quantités ou combinés avec des aliments plus nutritifs (ex. : pizza et crudités, fondue au chocolat avec des fruits, etc.);
- envisager des choix plus sains (ex. : remplacer les croustilles par du maïs soufflé, les jus par des fruits frais, un dessert sucré par une brochette de fruits, etc.);
- lors d'ateliers culinaires, substituer la décoration de biscuits, de gâteaux ou de carrés à la guimauve par des sculptures, des personnages ou des paysages fabriqués avec des fruits, des légumes, des œufs durs, des fines herbes, des morceaux de fromage, etc.;
- organiser des activités non alimentaires (ex. : chasse aux œufs où les enfants découvrent des petits mots avec des défis dans les œufs plutôt que des chocolats).



Suggestions pour souligner les anniversaires :

- pour une période déterminée, l'élève fêté peut amener à la maison une pochette décorée remplie de livres portant sur la thématique des anniversaires;
- les autres élèves de la classe offrent des dessins ou des messages à la personne fêtée;
- l'élève dont c'est l'anniversaire porte une couronne de fête;
- l'élève peut choisir, dans une boîte à surprises secrète, le cadeau de son choix;
- donner un privilège à l'élève fêté (ex. : amener un jouet en classe, période de jeu avec un ami d'une autre classe, dîner en tête-à-tête avec un ami, etc.);

Les évènements spéciaux sont également l'occasion d'inclure les parents de l'organisme de participation des parents (OPP), les bénévoles et l'ensemble de l'équipe-école dans la planification, la mise en œuvre et le suivi de



Conclusion

Afin de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes et leur réussite éducative, le rapport *Virage santé à l'école, 10 ans plus tard*⁴ recommande de planifier les événements spéciaux soulignés à l'école avec des aliments qui ne font pas partie de l'offre habituelle. Cela permet à l'équipe-école et aux parents de se coordonner pour éviter les excès. Parallèlement, miser sur des aliments sains pour célébrer contribue à créer un rapport positif à la saine alimentation.

Pour aider les écoles à préciser l'offre alimentaire lors d'activités spéciales, un modèle de résolution est disponible. Il peut être adapté pour refléter la réalité de chaque milieu. ■

Références

- 1 Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2007). *Pour un virage santé à l'école* (Publication no. 06-00893). Repéré le 2 février 2018 au http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virageSanteEcole_PolCadre.pdf
- 2 Ministère de la Santé et des Services sociaux (2008). *Guide d'application du volet alimentation de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*. Repéré le 7 novembre 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>
- 3 Ministère de l'Éducation de l'Ontario (2010). Repéré le 6 novembre 2017 au : http://www.edu.gov.on.ca/fre/healthschools/NPP150_Guide_Resource_2010.pdf
- 4 Coalition Poids (2017). *Virage santé à l'école, 10 ans plus tard*. Repéré le 2 février 2018 au <http://www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2017/09/Virage-sante-10-ans-plus-tard.pdf>

© Tous droits réservés 2018

Modèle de résolution

RÉSOLUTION No _____

POUR UNE OFFRE ALIMENTAIRE AMÉLIORÉE ET PLANIFIÉE LORS D'ACTIVITÉS SPÉCIALES À L'ÉCOLE

CONSIDÉRANT QUE l'école doit appliquer la politique alimentaire de la commission scolaire découlant de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*;

CONSIDÉRANT QUE la Politique-cadre indique que l'école doit « 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. » ;

CONSIDÉRANT QUE la saine alimentation contribue à la réussite éducative;

CONSIDÉRANT QUE l'enfant a de nombreuses occasions de manger des aliments de faible valeur nutritive à l'école, au service de garde et à la maison;

CONSIDÉRANT QUE les aliments de faible valeur nutritive sont surconsommés par plusieurs jeunes;

CONSIDÉRANT QUE le parent doit coordonner son offre alimentaire avec celle de l'école;

Il est proposé par _____, appuyé par _____ et (unanimentement résolu ou résolu à la majorité) que :

L'école (nom de l'école) s'engage à:

- 1- faire une place aux aliments sains lors d'activités spéciales pour promouvoir une relation positive avec ceux-ci;
- 2- déterminer qu'il est possible de déroger à la politique alimentaire lors des évènements spéciaux suivants (un maximum de 10 évènements, idéalement six ou moins) :

- 3- coordonner l'offre d'aliments de faible valeur nutritive au sein des membres de l'équipe-école lors des évènements spéciaux identifiés pour éviter les excès;
- 4- ne pas offrir des aliments de faible valeur nutritive lors des autres journées spéciales (ex. : anniversaires);
- 5- le cas échéant, informer le service alimentaire ou le service traiteur de l'école.