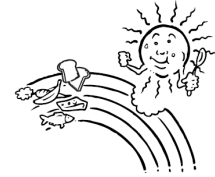




# Guide pratique de l'offre alimentaire à l'école primaire 2011-2012



En vue de promouvoir les saines habitudes de vie, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) a adopté la **Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, pour un virage santé à l'école**. Cette politique-cadre concerne tous les établissements scolaires de la Commission scolaire de Montréal (CSDM), incluant les garderies, les services de garde et les salles du personnel.

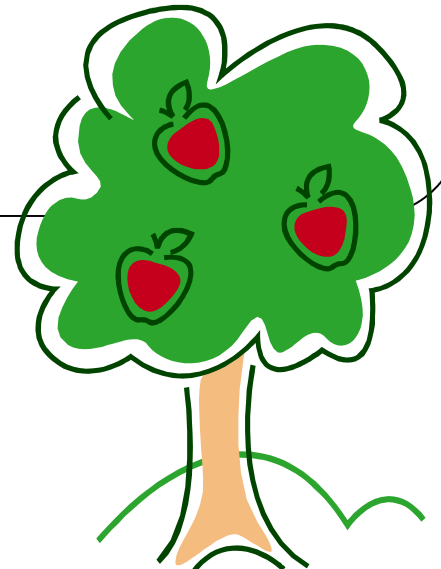
La **Politique-cadre** traite de **trois thèmes**, soit :

- L'environnement scolaire (saine alimentation, mode de vie physiquement actif)
- L'éducation, la promotion et la communication
- La mobilisation des partenaires

Le présent guide pose des balises pour assurer un environnement alimentaire sain, en vue de faciliter l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes.

Il propose également des solutions pratiques permettant d'appliquer la **Politique-cadre** dans les écoles primaires lors des activités suivantes :

- les collations offertes au service de garde;
- les activités spéciales;
- les campagnes de financement;
- etc.



# 1. Comment choisir des aliments nutritifs ?

Voici quelques principes qui permettent d'offrir des aliments sains au cours des activités qui se déroulent à l'école, soit les collations, les activités spéciales, les campagnes de financement, etc. :

- proposer une variété de **fruits et de légumes** et des **produits laitiers** (fromage, yogourt, etc.) à toutes les occasions;
- offrir des produits céréaliers à grains entiers.

## Boissons :

- privilégier des boissons comme le lait et les jus de fruits purs à 100 %;
- éliminer les boissons sucrées (boissons gazeuses, cocktail, boisson de fruits, etc.).

## Méthode facile et rapide

Choisir les produits sélectionnés par les nutritionnistes de la CSDM figurant sur les listes des fournisseurs homologués : Dubord Rainville, Can-Am et Natrel. Ces listes sont disponibles sur la communauté **Alimentation-Service de garde** ou sur demande.

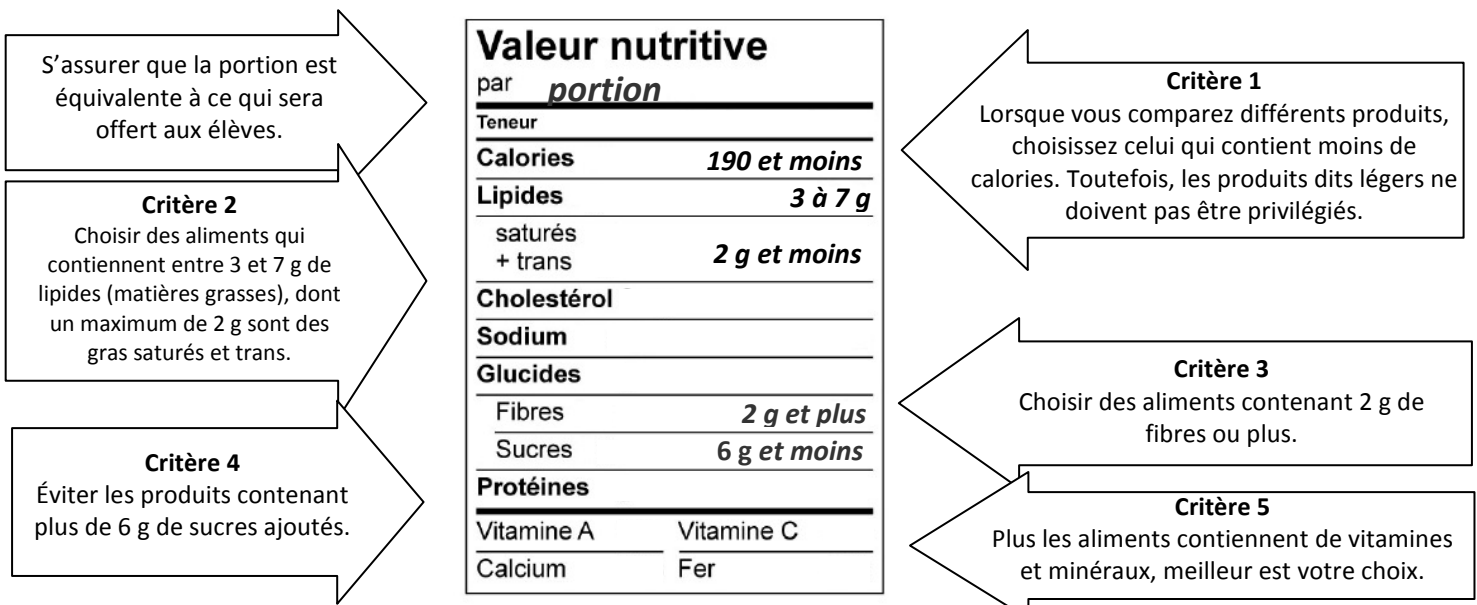
## Autres produits :

Si vous choisissez des produits qui ne figurent pas sur les listes proposées par les fournisseurs homologués, utilisez la méthode suivante :

**ÉTAPE 1 :** Lire la liste des ingrédients. Elle contient de l'information qui vous guidera dans vos choix :

- choisir des produits céréaliers contenant un minimum de 2 grammes de fibres par portion;
- éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre »;
- éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans). Les termes suivants indiquent la présence de ces gras : shortening, huile hydrogénée, saindoux, suif, huile de palme ou de palmiste.

**ÉTAPE 2 :** Lire les étiquettes nutritionnelles et choisir des produits selon les critères suivants :



## 2. Les allergies alimentaires

La CSDM ne peut pas garantir un milieu sans aucun allergène. En effet, la multitude d'allergies alimentaires existantes réduirait de façon trop importante la possibilité d'offrir des aliments variés et nutritifs aux repas et aux collations. Cependant, pour assurer aux élèves un environnement alimentaire le plus sécuritaire possible, voici quelques indications :

1. choisir des aliments peu allergènes lors des activités culinaires (fruits et légumes, produits laitiers);
2. demander aux parents d'un enfant allergique :
  - de remplir le formulaire destiné à informer le personnel de l'école et l'infirmière sur l'allergie de leur enfant;
  - de fournir deux auto-injecteurs à l'école, afin que les intervenants puissent réagir en situation de crise et remplacer ceux-ci avant la date d'expiration s'ils n'ont pas été utilisés;
3. suggérer aux parents d'apprendre à leur enfant:
  - à ne pas accepter d'aliments de leurs pairs ;
  - à lire les étiquettes nutritionnelles, afin de varier leur alimentation en toute sécurité (pour les enfants plus âgés).

### Est-ce l'odeur des aliments peut provoquer une réaction allergique?

Généralement NON.

L'odeur d'un aliment est due à certaines molécules aromatiques qui s'évaporent facilement dans l'air. Ces molécules ne sont pas allergènes. Ce sont les protéines des aliments qui peuvent déclencher des réactions allergiques. Habituellement les protéines des aliments restent avec les aliments et ne se retrouvent pas dans l'air ambiant. Donc, le fait de sentir l'odeur de l'œuf ou de l'arachide, par exemple, ne déclenche pas de réactions allergiques. Cependant, le poisson peut être une exception.

Pour plus d'information, visitez le [www.csdm.qc.ca](http://www.csdm.qc.ca).

### Les 3 règles d'or d'une saine alimentation

#### Variété

Choisir des aliments des différents groupes alimentaires chaque jour. Il existe une grande variété d'aliments; il faut profiter de chaque occasion pour amener les élèves à développer leurs goûts.

#### Équilibre

Choisir des collations composées de protéines (produits laitiers) et de fibres (fruits, crudités, produits céréaliers). Ces éléments amènent la satiété et permettent aux élèves de patienter jusqu'au prochain repas.

#### Couleur

Offrir des collations appréciées des élèves, colorées et bien présentées. Des collations attrayantes permettent de guider les élèves vers des aliments sains et nouveaux.

### Saviez-vous que...

Le lait et le lait au chocolat sont d'excellents aliments de récupération après l'activité physique. Ces boissons permettent de réhydrater le corps et de lui fournir de l'énergie et des protéines.



### 3. Comment élaborer, en trois étapes, un menu de collations pour les services de garde?

Afin d'assurer une alimentation variée et équilibrée aux élèves, le menu hebdomadaire de collations pourrait être composé de la façon suivante :

- ① Placer deux choix de produits laitiers (fromage, yogourt, fromage frais (*Minigo*), pouding, etc.)
- ② Placer deux choix de fruits ou de légumes (fruits congelés, fruits frais, crudités avec trempette, salade de fruits, etc.)
- ③ Placer un choix de produits céréaliers à grains entiers (biscuits divers, galette, muffin, etc.)

Voici un exemple de menu de collations que vous pourriez utiliser :

#### Exemple de menu hebdomadaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Yogourt	Fruit frais	Céréales multigrains	Fromage Ficello	Fruit frais
Fruit frais	Fromage cheddar et craquelins	Crudités	Muffin aux fruits des champs	Fromage frais ( <i>Minigo</i> )
Fromage Brick et craquelins	Fruit frais	Yogourt	Fruit frais	Biscuit tendre aux bananes
Crudités	Fromage cheddar et craquelins	Fruit frais	Yogourt	Céréales Cheerios multigrains

Note : Ce menu n'est pas sans allergènes.

#### Y a-t-il des fruits ou des légumes meilleurs que d'autres pour la santé?

Tous les fruits et légumes sont bons pour la santé, mais les vert foncé, orange et rouges sont particulièrement riches en éléments nutritifs et protecteurs.



**La clé, c'est la variété!**

**À noter :** Pour vous faciliter la tâche, le Bureau des services auxiliaires a procédé à une présélection d'aliments conformes à une saine alimentation chez les fournisseurs homologués. Vous pouvez consulter la procédure à l'annexe I.

**Pour plus d'information, vous pouvez visiter la communauté *Alimentation-Service de garde* sur le portail de la CSDM.**

## 4. Comment conserver les aliments adéquatement?

### Les aliments apportés de la maison

Pour assurer l'innocuité des aliments, il faut maintenir ceux-ci à une température inférieure à 4 °C. Pour ce faire, il est conseillé d'ajouter un bloc réfrigérant (« ice pak »), un yogourt congelé ou une boîte de jus congelé dans la boîte à lunch, que celle-ci soit placée au frigo ou non.

En effet, il est à noter que l'ouverture prolongée de la porte pour l'entreposage des boîtes à lunch dans le réfrigérateur peut faire augmenter la température à l'intérieur du frigo. Par la suite, un certain temps est requis pour que la température redevienne adéquate. De plus, puisqu'un grand nombre de boîtes à lunch y sont entreposées, l'air circule peu et la température demeure élevée. Également, il faut éviter de placer les boîtes à lunch sous une fenêtre, au soleil ou près d'une source de chaleur.

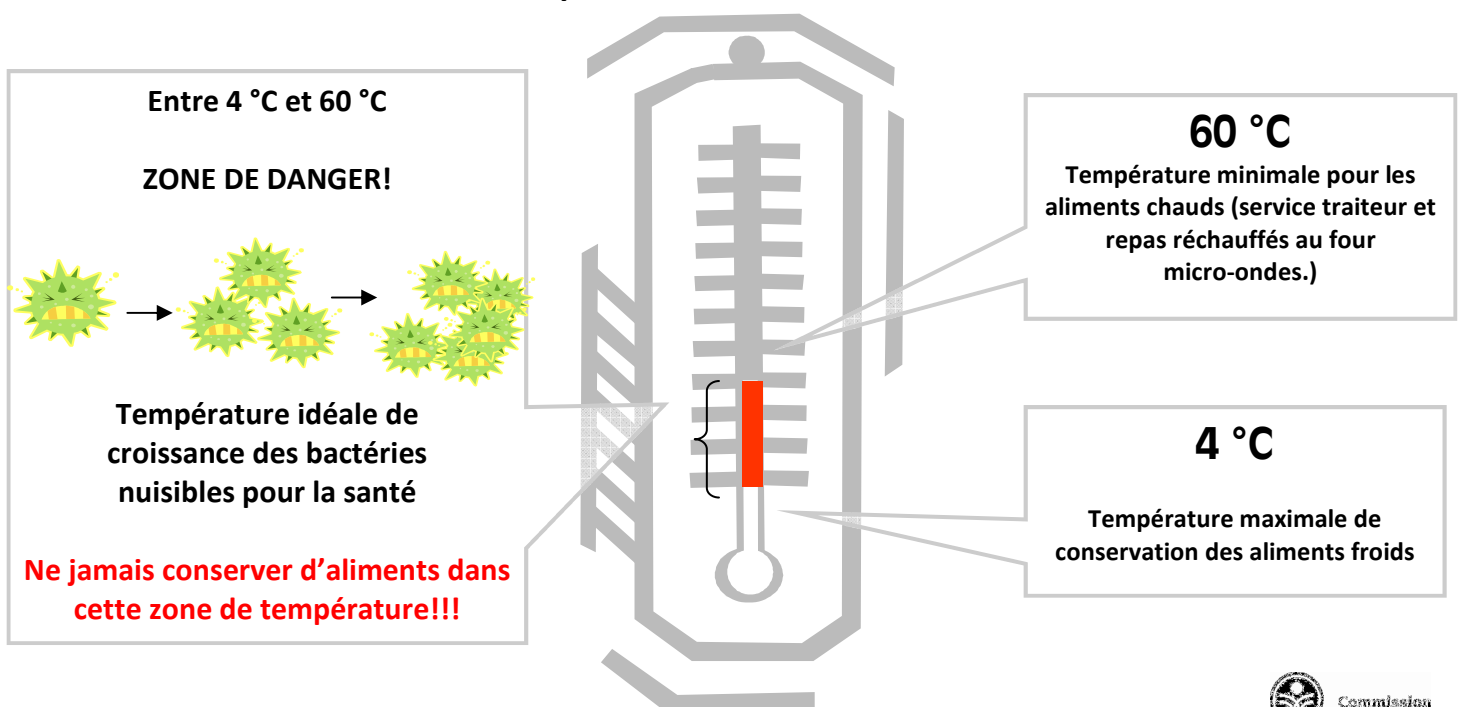
En ce qui a trait aux repas qui sont réchauffés au four micro-ondes, il est essentiel qu'ils atteignent une température de plus de 60°C et qu'ils conservent cette température jusqu'à la consommation par l'élève. À défaut d'utiliser un thermomètre, il faut s'assurer que chaque repas soit chaud et non seulement tiède.

### Les repas offerts par un traiteur

En ce qui a trait aux repas offerts par les services de traiteurs, différentes exigences obligent ceux-ci à respecter les températures pour les aliments froids et les aliments chauds, tel qu'indiqué plus bas. Pour conserver les repas à une température en dehors de la zone de danger, les aliments doivent demeurer moins de 15 minutes à la température de la pièce. De plus, éviter de mettre en contact les aliments froids et les aliments chauds permet de conserver des températures sécuritaires.

Si vous avez des doutes sur la température des aliments, vous pouvez vous renseigner auprès du Secteur des services alimentaires, au poste 6241.

### Températures de conservation



## 5. Quels aliments offrir pendant les activités spéciales?

Au cours des activités spéciales (sportives, communautaires ou autres) organisées à l'école, il est essentiel de servir des aliments sains, pour faire preuve de cohérence, pour donner l'exemple, mais aussi pour assurer aux élèves une alimentation de bonne qualité au quotidien.

Toutefois, afin de tenir compte des aspects sociaux et culturels de l'alimentation, pendant certaines occasions spéciales (**la rentrée scolaire, l'Halloween, Noël, la St-Valentin et Pâques**) des aliments à plus faible valeur nutritive peuvent être offerts.

Au cours d'activités spéciales, il est possible de faire plaisir aux élèves de différentes façons :

### 1. Offrir des aliments colorés et appétissants :

- confectionner avec les élèves des montages de fruits et de légumes (<http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php>);
- utiliser des aliments colorés ou de formes différentes (morceaux de fromage coupés avec des emporte-pièce ou des fruits de toutes les couleurs);
- offrir des fruits congelés, des fruits en conserve et des fruits frais;
- découper des sandwichs en carré, triangle et rectangle;
- offrir des aliments ou des boissons sains, en plus de ceux qui sont de plus faible valeur nutritive (*voir la section 1. Comment choisir des aliments nutritifs?*)
- limiter la variété ou la quantité des aliments ou boissons de faible valeur nutritive;
- réduire les portions offertes des aliments à plus faible valeur nutritive.

### 2. Explorer d'autres aspects de la fête. Ainsi, l'alimentation ne demeure pas le seul attrait festif de l'activité :

- axer la fête sur la décoration ou sur l'ambiance (musique, par exemple);
- impliquer les élèves dans la confection de la décoration.



Si vous décidez de commander des repas au restaurant, privilégiez les mets suivants (à titre d'exemple) :

#### **Pizza :**

- choisir la croûte de blé entier si elle est offerte et favoriser la pizza au poulet ou la pizza végétarienne.

#### **Sandwich/sous-marin :**

- choisir des pains de blé entier, de 6 pouces.
- choisir des viandes poulet, thon ou les viandes froides suivantes : dinde, poulet, jambon, rosbif.
- accompagner de crudités et de fruits.

## 6. Les sorties éducatives

Les sorties éducatives peuvent être des bonnes façons pour aborder la saine alimentation avec les élèves. Par exemple, vous pouvez :

- Cueillir des pommes ou des citrouilles avec les élèves;
- Visiter une fromagerie ou une laiterie;
- Se rendre dans un potager communautaire près de l'école.

Si vous avez un repas à prendre en route, la recherche d'un restaurant offrant des aliments plus nutritifs peut être une bonne façon d'intégrer les principes de saine alimentation.

## 7. Comment choisir des campagnes de financement qui respectent les orientations de la Politique-cadre?

Il est fréquent que des aliments soient utilisés pour des campagnes de financement. Lorsque cette option est retenue, il faut s'assurer de choisir des aliments sains afin de présenter un modèle positif aux élèves.

Pour vous aider, voici des idées de financement variées qui sont conformes à une saine alimentation :

- **produits alimentaires** (des pamplemousses, des oranges, des épices, etc.).
- si vous optez pour du chocolat, choisissez du **chocolat composé de plus de 70 % de cacao** (sa teneur élevée en sucre et en matières grasses n'en demeure pas moins importante; il devrait donc être consommé à l'occasion et avec modération).

Toutefois, des solutions autres que la vente d'aliments peuvent être retenues.

- **produits non alimentaires** (tels des calendriers, des tee-shirts, des sacs réutilisables, des tasses, etc.). Pour d'autres idées, visitez le site Internet du secteur de l'environnement de la CSDM : <http://www.csdm.qc.ca/CSDM/Environnement.aspx>.
- collecte de fonds combinée à une activité pédagogique.
- outils de financement élaborés par les élèves dans le cadre du projet éducatif de l'école, qui permettent de faire ressortir le talent des jeunes et de travailler les différents domaines et compétences du *Programme de formation de l'école québécoise* :
  - encan d'œuvres d'art;
  - spectacle-bénéfice;
  - livre de recettes recommandées par les enfants;
  - lecture-o-thon;
  - cartes de souhaits;
  - tournoi sportif ou marche-o-thon.

## L'école, un milieu de vie sain

Les élèves sont influencés par leurs pairs et par les adultes qu'ils côtoient dans leur milieu de vie. En offrant des aliments sains et en donnant l'exemple lorsqu'ils sont en présence d'élèves, les adultes peuvent influencer les habitudes alimentaires de ces derniers.

La création d'un environnement alimentaire sain nécessite l'appui de tous les intervenants. Ainsi, il est demandé d'éliminer les machines distributrices contenant des friandises et des croustilles et les machines de boissons gazeuses dans les salles du personnel. Toutefois, les machines distributrices contenant des produits qui sont conformes au guide nutritionnel de la CSDM peuvent être conservées.

Si vous désirez conserver les machines distributrices et y ajouter des aliments nutritifs, référez-vous à la section « 1. Comment choisir des aliments nutritifs? » du présent document.

## 8. Les aliments récompenses

Pour récompenser les élèves pour leur effort et leur résultat, des aliments de plus faible valeur nutritive sont parfois offerts. Ce type de récompense peut aller à l'encontre du développement de saines habitudes alimentaires et devrait être utilisé avec modération. Le fait de recevoir des friandises comme récompense augmente l'attrait des élèves pour ces aliments et est susceptible d'augmenter leur consommation générale d'aliments de plus faible valeur nutritive.

Voici quelques idées pour remplacer les aliments-récompenses :

- Périodes d'activités libres ou de jeux;
- Système de points récompenses donnant droit à des congés de devoirs ou à des activités spéciales;
- Billets pour des activités de divertissement;
- Tirage à la fin d'une étape.

## Références

- *Guide nutritionnel de la Commission scolaire de Montréal*, année scolaire 2011-2012, Services corporatifs, Bureau des services auxiliaires, juin 2011.
- *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, pour un virage santé à l'école*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), 2007 et les fiches thématiques.
- *Cadre de référence, Gestion du dossier santé, sécurité et hygiène en services de garde*, Fédération des commissions scolaires du Québec et ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec.



## Sites Internet sur l'alimentation

- Communautés *Alimentation et Alimentation-Service de garde* sur le portail de la CSDM : **NOUVEAU!**  
<http://portail.csdm.qc.ca>, destinées aux enseignants et au personnel des services de garde respectivement
- Commission scolaire de Montréal : [www.csdm.qc.ca](http://www.csdm.qc.ca), section primaire et secondaire, onglet Nutrition et services alimentaires **NOUVEAU!**
- Centre universitaire de nutrition préventive NutriUM de l'Université de Montréal : [www.extenso.org](http://www.extenso.org)
- Site d'information sur la santé : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)
- *Guide alimentaire canadien* : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA) : <http://www.aqaa.qc.ca/accueil.asp> **NOUVEAU!**
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport : <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/>  
(*Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif et ses fiches thématiques*)

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec Marie-Pierre Drolet, nutritionniste, au 514 596-1192, poste 6241.

## Quelle est la procédure pour commander les collations ?

Pour faciliter le choix de collations conformes à la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* du MELS et au guide nutritionnel de la CSDM (adopté par le Conseil des commissaires), les nutritionnistes du Bureau des services auxiliaires ont procédé à une présélection d'aliments sains chez les fournisseurs homologués.

### Fournisseurs homologués par la Commission scolaire de Montréal :

1) Natrel :	Téléphone : 514 337-3530 Vérifier les journées de livraison avec Natrel. Il n'y a jamais de livraison le mercredi. Exemples de produits offerts : lait, yogourt, yogourt à boire, fromage frais ( <i>Minigo</i> ), etc.
2) Dubord et Rainville inc. :	Téléphone : 514 341-5311, poste 220 Télécopieur : 514 735-9442 Personne responsable : Mme Rania Saad Une commande minimale de 350 \$ est requise. Un numéro de client est déjà attribué pour chaque service de garde. Exemples de produits offerts : jus, muffin, biscuits, galettes, etc.
3) CAN-AM :	Téléphone : 514 488-1148 Personne responsable : Mme Margot Genest Exemples de produits offerts : fruits frais, légumes frais, crudités et trempette.

### Procédures pour commander chez les fournisseurs :

1. Commander en téléphonant directement au fournisseur.
2. Vérifier attentivement la commande au moment de la réception avant de signer la facture (conserver l'original ou une copie de la facture pour vos dossiers).
3. Faire parvenir une copie de la facture avec le paiement par chèque au fournisseur dans les jours qui suivent.

Pour plus d'information sur les produits, consulter les bons de commande sur Adagio dans la section *Services de garde* ou sur le portail, dans la communauté *Alimentation-Service de garde*. Tous les renseignements nécessaires à l'achat des articles de collation figurent sur ces documents (code de produit, format d'emballage et prix). Veuillez imprimer des copies pour les utilisations ultérieures.

Note : Il est essentiel de bien lire la liste des ingrédients de chaque produit afin de prévenir toute réaction allergène. En cas d'allergie aux arachides, aux amandes ou à tout autre ingrédient, substituer la collation par un autre aliment.