



HEALTHY | **BC**
SCHOOLS

Guide d'action

<http://fr.healthyschoolsbc.ca>

Guide d'action Alimentation saine



HealthyFamiliesBC 



Réso Santé
Colombie-Britannique
Votre santé en français

 **dash**

Guide d'action – Alimentation saine

Les guides d'action de Healthy Schools BC présentent des pratiques fondées sur des données probantes et des innovations prometteuses qui ont donné des résultats dans la création d'écoles en santé en Colombie-Britannique. Les guides sont organisés autour de quatre sujets :

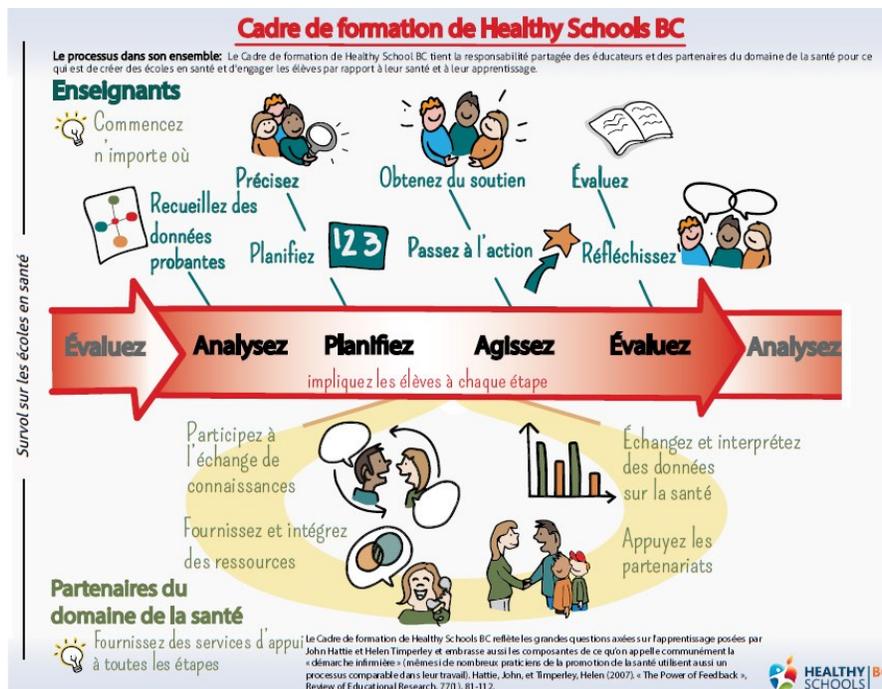
1. sentiment d'appartenance à l'école
2. alimentation saine
3. activité physique
4. prévention des blessures

Dans ces guides, certaines actions demandent peu d'efforts, tandis que d'autres en exigeront un peu plus. Choisissez des actions qui répondent aux besoins de vos élèves et coïncident avec la capacité de votre école ou de votre district.

Une action entreprise à l'échelle d'une école aura un effet maximal sur la santé et l'apprentissage des élèves. Elle se divisera en quatre grands secteurs : enseignement et apprentissage, relations et milieux, politiques en vigueur dans nos écoles, partenariats communautaires. Songez à planifier des activités que votre école ou votre district sera en mesure d'entreprendre ou qui s'inspirent de ces quatre grands secteurs (CCES, 2013).

Outre les actions proposées ici, vous trouverez d'autres programmes et des soutiens qui sont mis à votre disposition sur le [site Web](#) de Healthy Schools BC. Vous en apprendrez plus sur les activités liées aux écoles en santé qui sont organisées partout dans la province en consultant la [carte des Histoires vécues d'écoles en santé](#).

Le processus d'écoles en santé aide les communautés scolaires et leurs partenaires à franchir ensemble quatre grandes étapes : Analysez → Planifiez → Agissez → Évaluez. Ce guide vous aidera durant l'étape de planification de ce processus. Si vous n'avez pas encore procédé à une évaluation sur la santé en milieu scolaire, les [outils d'évaluation de Healthy Schools BC](#) vous aideront à démarrer.

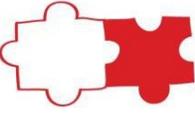


Guide d'action – Alimentation saine

Une alimentation saine fournit des nutriments et de l'énergie grâce à des choix alimentaires diversifiés et équilibrés. Pour manger sainement, les élèves ont besoin des connaissances, des compétences et des attitudes nécessaires pour choisir des aliments sains, les faire pousser, les préparer et les savourer. Promouvoir une saine alimentation demande d'éduquer sur le sujet, d'enrichir les compétences relatives à la nourriture, de procurer un meilleur accès à des aliments sains en milieu scolaire et d'adopter des politiques scolaires qui favorisent une alimentation saine. Les élèves qui ont des saines habitudes alimentaires seront plus enclins à se montrer satisfaits dans leur apprentissage¹.

Actions	
 <p>Enseignement et apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soutenez les projets d'enquête des élèves qui visent à promouvoir une saine alimentation en encourageant les élèves à participer aux activités du Réseau Healthy Schools (en anglais seulement) ou à consulter le Guide-ressource sur l'enseignement et l'apprentissage. • Soutenez l'éducation en matière de nutrition avec le Guide alimentaire canadien. • Offrez aux élèves des possibilités d'apprentissage qui leur permettront d'acquérir des compétences en cuisine et en préparation d'aliments. • Encouragez les élèves à faire des recherches et à en apprendre davantage sur les plantes indigènes. • Créez une classe verte pour apprendre ce qu'il faut savoir sur la sécurité alimentaire, le choix d'aliments sains et l'agriculture en milieu urbain (en anglais seulement). • Demandez à chaque élève d'apporter son légume ou son fruit préféré pour faire une démonstration pratique. Puis, tranchez-les et mangez-les! Soyez conscients que les élèves ne sont pas tous en mesure d'apporter de la nourriture. Prévoyez votre classe en conséquence pour que tous les élèves se sentent partie prenante. • Facilitez la présentation du curriculum par l'intégration de ressources comme : Écoles en action! C.-B. Pour un style de vie sain – Ressources pour manger sainement, Sip Smart! BC (en anglais seulement), Hi5Living (en anglais seulement), Agriculture dans la classe C.-B. ou d'autres ressources.
 <p>Relations et milieu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encouragez la consommation de fruits et de légumes par : <ul style="list-style-type: none"> ○ une participation au BC School Fruit and Vegetable Nutritional Program (en anglais seulement) and afin de recevoir des légumes, des fruits et du lait produits dans la région ; ○ l'établissement de liens entre les élèves et la ferme en servant des produits frais de la ferme et en sensibilisant davantage aux aliments et aux systèmes alimentaires locaux, avec le programme de la ferme à la classe (en anglais seulement) ;

¹ Ministère de l'Éducation (2013/2014). *Research brief: association between achievement and diet.*

Actions	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ une participation au programme Fresh to You, (en anglais seulement) un organisme de collecte de fonds pour la santé dans les écoles de la C.-B. Amassez des fonds pour votre école par la vente de fruits et de légumes sains de la C.-B. ● Démarrez un bac de compostage à l'école. ● Cultivez un jardin potager à l'école (en anglais seulement). Faites participer les familles et les membres de la collectivité. ● Accordez aux élèves au moins 20 minutes pour manger. Créez des lieux agréables où ils aimeront se réunir pour manger (en anglais seulement). ● Offrez des collations nutritives pendant les journées et les événements réservés aux sports. ● Mettez sur pied un programme de petit-déjeuner chaud pour les élèves, grâce à une subvention du Club des petits déjeuners ou de Déjeuner pour apprendre – C.-B. et Yukon. ● Faites la promotion d'une saine alimentation auprès des membres du personnel par la mise en œuvre du module WellnessFits, Modèle de rôle pour un comportement alimentaire sain (tous deux en anglais seulement).
 <p>Politiques en vigueur dans les écoles</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Soutenez la mise en application des Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B. à l'aide : <ul style="list-style-type: none"> ○ de recettes santé pour la vente de pâtisseries et de repas (tous deux en anglais seulement) ; ○ du guide Collecte de fonds santé pour les écoles pour avoir des idées de collecte de fonds santé (en anglais seulement). ● Encouragez les options alimentaires santé dans les fêtes à l'école afin de mettre en application les leçons sur la nutrition. ● Au lieu de récompenser par un aliment, donnez des récompenses plus saines (en anglais seulement). ● Songez à changer l'horaire du lunch avec les Lunchs de toutes les couleurs! Les élèves commenceront par jouer, puis mangeront leur lunch. ● Élaborez votre propre politique en matière d'alimentation saine à l'école ou en classe (en anglais seulement)
 <p>Partenariats communautaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Formez un partenariat avec des organismes voués à une alimentation saine, comme Écoles en action! C.-B., BC Dairy Association, Programmes de prévention de la BC Cancer Agency (en anglais seulement) ou Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, pour des ressources ou des ateliers sur la saine alimentation.

Actions

- Formez un partenariat avec des parents et le comité consultatif de parents de l'école afin d'obtenir plus de soutien pour la mise en œuvre d'initiatives liées à une saine alimentation.
- Alliez-vous à une école voisine pour faciliter la tenue d'activités d'apprentissage entre pairs, comme l'éducation sur la nutrition, des activités du programme [de la ferme à la classe](#) (en anglais seulement) ou des travaux de jardinage.
- Formez un partenariat avec des 'sages' autochtones pour donner aux élèves des possibilités d'apprendre la signification culturelle d'aliments ou de diètes qui appartiennent aux traditions autochtones.
- Vérifiez auprès de votre supermarché local si une diététiste est sur place pour une visite guidée des lieux orientée sur la nutrition.
- Allez dans une ferme ou une serre de votre région pour faire une visite d'apprentissage sur l'origine des aliments et leur mode de croissance. Ou faites une excursion scolaire dans un marché de maraîchers local.
- Présentez une demande de [subvention Evergreen](#) pour avoir accès à des ressources pédagogiques qui financeront des jardins dans la cour d'école.

La traduction française de ce document a été rendue possible grâce à l'Entente Canada-Colombie Britannique en matière de langues officielles pour les services en français.