



VIRAGE SANTÉ ET ACTIVITÉS SPÉCIALES

Les activités spéciales qui ont lieu à l'école en cours d'année – activités de financement, sorties éducatives, voyages, etc. – misent trop souvent sur la vente, la consommation ou la promotion d'aliments peu nutritifs. Pour assurer une cohérence entre la mission éducative du milieu scolaire, l'offre alimentaire lors de ces activités et les orientations de la Politique-cadre, il est suggéré de revoir la sélection des aliments associés à ces activités.

Les informations présentées dans ce chapitre visent à :

- > proposer des activités ou la vente d'aliments nutritifs et d'objets divers pour les activités de financement;
- > encadrer l'offre alimentaire de façon à promouvoir la consommation d'aliments de bonne valeur nutritive au cours des activités spéciales organisées dans un contexte scolaire.

ACTIVITÉS DE FINANCEMENT EN MILIEU SCOLAIRE

Des activités de financement sont organisées régulièrement pour soutenir certains services, ressources ou activités supplémentaires pour les élèves.

Les aliments et boissons vendus à ces occasions doivent être conformes aux orientations de la Politique-cadre. Les aliments à faible valeur nutritive, éliminés de l'offre alimentaire par la Politique-cadre, ne devraient donc plus faire partie des activités de financement des écoles; ils pourront être remplacés par des aliments nutritifs ou autres articles.

Aliments à exclure des activités de financement :

- > Tous les aliments éliminés de l'offre alimentaire par la Politique-cadre

Exemples : chocolat à moins de 70 % de cacao, bonbons, confiseries, sucreries, fruits séchés avec enrobage au chocolat ou à saveur de yogourt, aliments frits, pogo, etc. (voir les fiches thématiques 1 et 2 de la Politique-cadre et les chapitres 4, 5 et 7).

Exemples d'aliments pouvant être vendus au cours d'activités de financement :

- > Fruits frais (orange, pamplemousse)
- > Fruits coupés ou préparés (pommes, oranges, raisins)
- > Fruits séchés sans enrobage
- > Noix et graines sans enrobage, avec ou sans fruits séchés (selon la politique en vigueur dans chaque établissement en ce qui a trait aux allergies alimentaires)
- > Fromages assortis
- > Pain
- > Biscuits ou barres répondant aux critères présentés dans les fiches thématiques 1 et 2 ainsi que dans les chapitres 4, 5 et 7
- > Chocolat à plus de 70 % de cacao

Outre des aliments, différents objets peuvent être vendus :

- > Fleurs (pour la fête des mères, la Saint-Valentin, etc.)
- > Bulbes
- > Plantes, arbustes
- > Savons
- > Chandelles
- > Cartes de souhaits
- > Stylos, crayons

- > Linges à vaisselle
- > Sacs réutilisables pour achats
- > Billets de tirage

Différentes activités-bénéfice peuvent également être organisées :

- > Spectacles
- > Brunch présentant une belle offre d'aliments nutritifs
- > Souper spaghetti
- > Soirée dansante
- > Marche-dons, danse-dons (ces activités permettent aux élèves de bouger et répondent aux l'orientations de la Politique-cadre visant l'acquisition d'un mode de vie physiquement actif)
- > Parades de mode (porter attention à la diversité des silhouettes corporelles)
- > Lave-autos
- > Réalisation et vente de livres (recettes, poèmes, photos, etc.)

Lorsque des repas ou goûters sont servis au cours des activités de financement, il faut accorder une attention particulière au choix des aliments afin de se conformer aux recommandations de la Politique-cadre.

SORTIES ÉDUCATIVES ET VOYAGES

Les sorties éducatives et les voyages peuvent être des occasions de sensibiliser les jeunes à une saine alimentation, en leur proposant de nouvelles expériences.

Par exemple, la cueillette de pommes et la cueillette de citrouilles sont des activités appréciées des jeunes. Ce type d'activité leur permet de s'éveiller à la production des fruits et des légumes tout en bougeant et en profitant des couleurs de l'automne. Les visites à la ferme agricole ou aquicole sont également fort intéressantes : les enfants y feront des découvertes qu'ils se rappelleront longtemps. Les procédés de transformation des aliments sont par ailleurs susceptibles d'intéresser les plus vieux. Les lieux visités – ferme, fromagerie, laiterie, usine de transformation... – sont choisis en fonction d'objectifs d'éducation à la nutrition et à la saine alimentation. On peut profiter de ces occasions pour tisser des liens avec les agriculteurs, producteurs et transformateurs de la région.

Pour permettre aux jeunes de se restaurer au cours des sorties et voyages en tous genres, les arrêts devraient être bien planifiés afin d'éviter le plus possible les établissements de restauration rapide, qui offrent habituellement des aliments de faible valeur nutritive. Une telle planification peut demander un effort supplémentaire qui constitue toutefois, dans un souci de mettre en pratique au quotidien les principes d'une saine alimentation, un bon investissement. Une sélection judicieuse des restaurants situés sur le trajet, ou des repas fournis par des traiteurs (ex. : boîtes à lunch) assureront aux jeunes des aliments sains. Avant de commander les repas, une sélection de choix nutritifs peut également être présentée aux participants. Des réservations dans les restaurants, avec des ententes précises au sujet du menu, permettent de gagner du temps et de s'assurer que des repas nutritifs seront servis. De plus, des prix spéciaux peuvent être négociés.

ÉVÉNEMENTS SOCIAUX

Les activités spéciales associées à la consommation d'aliments permettent aux élèves d'avoir du plaisir tout en dégustant un repas avec leurs amis, leur professeur, leurs parents et leurs invités. Ces activités devraient également promouvoir une saine alimentation. Les aliments et boissons offerts devraient donc répondre aux orientations de la Politique-cadre. À l'étape de l'organisation des événements, des directives sont transmises aux personnes qui supervisent et préparent les repas (voir les chapitres 4, 5 et 7). L'acceptation de commandite d'aliments doit aussi être mûrement réfléchi.

La célébration de certains événements donne lieu à la consommation d'aliments de moins bonne valeur nutritive, ces habitudes alimentaires étant bien ancrées dans notre culture : bûche de Noël, pâté à la viande, chocolat de Pâques, produits de l'érable etc. Il est possible de prévoir un certain nombre d'occasions qui seront célébrées avec des aliments qui ne sont habituellement pas offerts à l'école. Il ne faudrait toutefois pas que ces événements festifs reviennent si fréquemment qu'ils en perdent leur caractère unique et spécial. Il est aussi possible d'améliorer l'offre alimentaire associée à ces occasions spéciales en proposant de nouveaux produits ou des versions améliorées sans radier complètement les aliments liés culturellement à la fête.

De même, il faut accorder une attention particulière aux règles d'hygiène et de salubrité dans la manipulation des aliments. Par exemple, au cours d'une activité comportant un buffet ou un pique-nique, les précautions nécessaires sont prises afin de conserver la nourriture aux bonnes températures de maintien chaud ou froid (voir le chapitre 9).

ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

Les événements sportifs (activités parascolaires de nature sportive, tournois, etc.) sont l'occasion de promouvoir l'importance d'une saine nutrition dans le cadre de la pratique d'une activité physique. Le lien entre l'alimentation et la performance physique n'est plus à démontrer. Une alimentation équilibrée est essentielle à une performance optimale. Les aliments doivent fournir aux jeunes l'énergie, l'hydratation et les nutriments nécessaires pour performer tout au long de l'activité.

En raison des exigences liées à l'entraînement et des horaires chargés qu'imposent les déplacements et les compétitions, il est parfois difficile pour les jeunes et les entraîneurs de bien se nourrir. Encore une fois, une importance particulière devra être accordée aux repas consommés à l'extérieur, de façon à ce qu'ils répondent le plus possible aux orientations de la Politique-cadre.

En prévision de tels événements, des ateliers pratiques sur l'alimentation pourraient être offerts aux jeunes sportifs afin de les habiliter à faire des choix optimaux leur procurant ce dont ils ont besoin pour de bonnes performances physiques. Par exemple, des ateliers sur les collations nutritives et l'importance de l'hydratation pourraient être proposés.

Enfin, il est primordial de surveiller les commandites associées aux événements sportifs. Souvent, des aliments et boissons sont distribués gratuitement aux participants. Le personnel et les parents qui encadrent les jeunes durant ces activités devront leur donner des directives claires quant à la consommation des aliments et des boissons proposés, au regard de la performance physique attendue et de l'acquisition de saines habitudes de vie.

ALIMENTS RÉCOMPENSES

Très souvent, les élèves sont récompensés, en classe ou au service de garde, par des aliments de faible valeur nutritive (ex. : friandises diverses). Ce type de récompense devrait être évité puisqu'il va à l'encontre des orientations de la Politique-cadre. D'ailleurs, le fait d'offrir des aliments en récompense ne devrait pas être une pratique à promouvoir. Il y a d'autres façons de récompenser les élèves.

Exemples de récompenses :

- > Périodes d'activités libres
- > Jeux
- > Accumulation de points privilèges donnant droit à des congés de devoir, de dictée, de contrôle, ou encore à des sorties ou activités spéciales
- > Cadeaux (livres, jouets, crayons, vêtements, etc.)
- > Tirages
- > Billets pour des activités de divertissement

Les activités spéciales en tout genre réalisées en milieu scolaire doivent maintenant, lorsqu'elles s'accompagnent de la consommation ou de la vente d'aliments, être cohérentes avec les orientations de la Politique-cadre. Les aliments proposés doivent donc répondre aux exigences de la Politique-cadre. En appliquant les principes de saine alimentation au cours des activités spéciales, les milieux scolaires exprimeront clairement aux jeunes leur volonté à prendre le « virage santé » attendu.