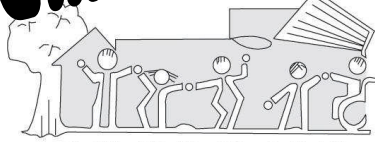


Conseils santé



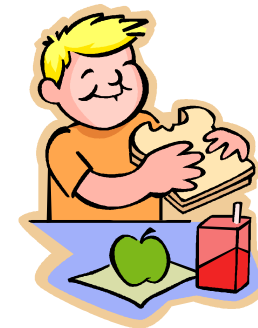
Building Healthy Schools Together
Ensemble, bâtissons des écoles en santé

La nutrition et le milieu scolaire

Les enfants qui mangent bien sont en meilleure santé, et les enfants en meilleure santé ont tendance à mieux réussir à l'école. Les écoles offrent un milieu idéal pour influencer les habitudes alimentaires des enfants. Un milieu scolaire favorable à la saine nutrition encourage l'alimentation saine par les paroles et les gestes; non seulement les élèves en apprennent sur l'alimentation saine en salle de classe, mais ils ont des occasions de mettre en pratique ce qu'ils apprennent dans la communauté scolaire.

Façons de créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition :

- ♥ Faire participer les familles et les partenaires communautaires aux programmes d'alimentation saine, aux devoirs portant sur la nutrition et aux activités scolaires.
- ♥ Utiliser des articles non alimentaires (p. ex. des crayons) ou des récompenses non matérielles (p. ex. jouer à un jeu préféré) au lieu de la nourriture pour récompenser les bons comportements ou les réussites scolaires.
- ♥ Offrir un programme de nutrition pour les élèves (déjeuner, dîner ou collations) afin que tous les élèves puissent avoir accès à des aliments nutritifs à l'école et recruter des familles et des membres de la communauté pour donner un coup de main.
- ♥ Avoir des journées spéciales « nutritives », qui comprennent des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires, comme de la pizza au fromage sur une croûte de blé entier, du lait et une coupe de fruits.
- ♥ Élaborer une politique sur la nutrition à l'école précisant les aliments et les boissons qu'on peut offrir ou vendre à l'école.
- ♥ Montrer aux élèves à bien se laver les mains et leur donner le temps de se laver les mains avant de manger, et après.
- ♥ Offrir un programme de lait à l'école afin que tous les élèves puissent boire du lait frais et froid avec leur dîner.
- ♥ Servir des aliments nutritifs à l'occasion des assemblées, des fêtes en classe et des activités scolaires.
- ♥ S'assurer qu'on enseigne l'alimentation saine à toutes les années d'études, selon le curriculum.
- ♥ Recueillir des fonds au moyen d'aliments nutritifs, d'articles non alimentaires ou d'événements.
- ♥ Aménager des aires de repas sécuritaires et agréables où les élèves prennent leur dîner.
- ♥ Envoyer des renseignements sur l'alimentation saine aux parents et aux gardiennes.
- ♥ Mettre sur pied un comité qui se consacre aux initiatives axées sur la nutrition.
- ♥ Offrir des choix santé dans les cantines et les distributrices.
- ♥ Donner le bon exemple.



Algoma
PUBLIC HEALTH
Santé publique Algoma