



AUTEURES :
Nadine Bonneville,
Dt.P.nutritionniste, B.A.(Psy), MSc.
Laura Jodoin,
Dt.P.nutritionniste
Mélanie Boissonneault,
directrice de l'École Vision Beauce

**Adoptée par le comité
de parents le 31 mai 2016
Entérinée à l'assemblée
générale du 7 sept. 2016**

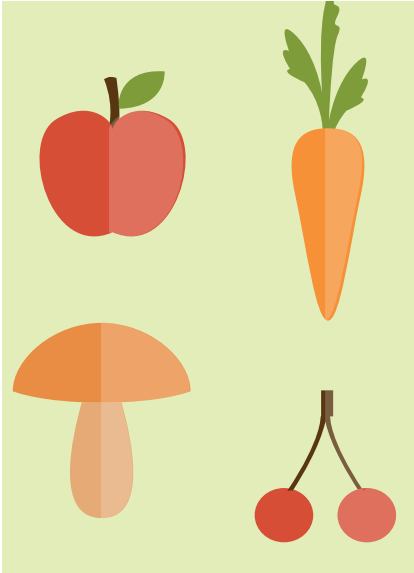
À PROPOS

Au cours de l'année scolaire 2015-2016, l'École Vision Beauce et son comité de parents se sont entourés de partenaires en nutrition et saines habitudes de vie afin de créer la toute première politique alimentaire de l'école. Par cette action, Vision Beauce démontre son engagement à collaborer à la stratégie gouvernementale pour l'amélioration de la qualité de vie et le bien-être des Québécois et Québécoises en permettant aux élèves qui fréquentent l'école de vivre dans un environnement favorisant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.

La politique alimentaire de l'École Vision Beauce a été rédigée en accord avec les principes du plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, « Investir pour l'avenir ». Les différents acteurs impliqués à l'école (enfants, parents, personnel enseignant et éducateur, direction) ont été consultés et le document a été rédigé en se fondant sur :

- › La politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Pour un virage santé à l'école
- › Le cadre de référence Gazelle et Potiron – Pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur des services de garde éducatifs à l'enfance;
https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf
- › Vision d'une saine alimentation – Pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé;
<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf>

Le but de la politique alimentaire est de baliser l'environnement nutritionnel présent à l'École Vision Beauce afin qu'il soit favorable à la santé et à l'équilibre et d'informer les familles à propos de ses composantes organisationnelles.



INTRODUCTION

Les façons de s'alimenter se développent durant toute la vie et sont influencées par la famille, l'entourage, la culture, les normes sociales ainsi que l'environnement alimentaire. Bien que l'on ait tendance à penser que le contenu de l'assiette soit essentiellement tributaire de nos choix, l'acte alimentaire est considéré par de nombreux experts comme un comportement comportant une grande part d'automatismes.

De nombreuses études ont ainsi démontré que l'offre alimentaire retrouvée dans un milieu peut grandement influencer la qualité de l'alimentation des gens qui le fréquentent. Par exemple, on observe qu'en présence de plus grosses portions, les individus mangent davantage, que les individus s'alimentent plus s'ils effectuent conjointement d'autres tâches ou qu'une augmentation de la variété d'aliments servis lors d'un même repas incitera à manger plus. Dans un même ordre d'idées, les enfants qui participent régulièrement à l'achat des aliments et à la préparation des repas acquièrent l'habitude de sélectionner des aliments et de les préparer de la même façon que leurs parents. Enfin, les enfants qui sont exposés à une plus grande diversité d'aliments sont plus sujets à s'alimenter de façon variée et équilibrée au fil de leur vie.

De plus, les personnes qui veulent consciemment choisir des aliments plus favorables à la santé dans un milieu donné sont contraintes par la qualité de l'offre alimentaire.

L'École Vision Beauce est un environnement important des enfants qui la fréquentent compte tenu que ceux-ci y passent tout près d'une quarantaine d'heures par semaine, ce qui correspond à environ 40 % de leurs heures d'éveil hebdomadaires.

En tant qu'institution d'enseignement, l'École Vision Beauce se fait un devoir d'offrir aux enfants un environnement favorable à l'adoption de saines habitudes de vie dans le respect des valeurs, des coutumes et des contraintes de l'ensemble des différentes familles. Par conséquent, le rôle de l'école est de s'assurer que l'environnement alimentaire soit sécuritaire, agréable, favorable à l'exploration sensorielle, aux découvertes et à l'adoption de comportements alimentaires sains, tout en étant exempt de marketing alimentaire, de contraintes menant à la consommation de malbouffe et de stéréotypes à l'égard du poids et de l'image corporelle.

OFFRE ALIMENTAIRE À L'ÉCOLE VISION BEAUCE

L'École Vision Beauce se situe dans un quartier résidentiel exempt de restauration rapide, de dépanneur ou de toute offre alimentaire à proximité. Ce faisant, l'École Vision Beauce est un environnement qui facilite l'adoption de comportements alimentaires sains puisqu'il est à l'abri du marketing alimentaire réputé pour influencer les comportements et les habitudes des enfants.

L'école ne dispose pas non plus de service de cafétéria ou de distributrice pour le repas du midi ou les collations.

Des abreuvoirs sont présents à l'intérieur de l'école, mais l'école encourage les enfants à apporter quotidiennement une gourde ou bouteille d'eau.

**VISITEZ
NOTRE SITE WEB**
[beauce.ecolevision.com/
sac-decole/traiteur](http://beauce.ecolevision.com/sac-decole/traiteur)

Service de traiteur

Les familles ont le choix de confectionner des lunchs pour leurs enfants ou de se procurer des repas du midi offerts par le service de traiteur des Pères Nature. Les commandes doivent être effectuées en téléchargeant le bon de commande disponible sur le site Internet de l'école et en l'acheminant à la boîte aux lettres prévue à cet effet environ deux semaines avant le début du mois auquel s'applique la commande.

Il n'y a pas de contrainte quant au nombre de jours à sélectionner afin d'effectuer une commande. Ainsi, une famille pourrait choisir de commander un seul repas dans tout le mois comme elle pourrait aussi choisir de commander le repas du midi de tous les jours.

Le service de traiteur n'inclut pas de collations. Ainsi, celles-ci doivent nécessairement être prévues par les familles et apportées à l'intérieur d'une boîte à lunch. L'École Vision Beauce encourage les familles à faire participer leur enfant à la préparation des boîtes à lunch. Ce faisant, les jeunes développeront progressivement des habiletés essentielles afin de combler un besoin primaire : se nourrir.

ORGANISATION DES REPAS ET DES COLLATIONS À L'ÉCOLE VISION BEAUCE

Afin de favoriser la concentration et le bien-être des enfants, l'école encourage les familles à leur offrir un petit déjeuner équilibré avant d'arriver en classe.

Service de garde de 7 h 30 à 8 h

Il n'est pas possible de déjeuner ou de prendre une collation à l'école à ce moment.

Arrivée à l'école entre 8 h et 8 h 30

Le matin, les enfants déposent leur boîte à lunch à l'endroit prévu à cette fin par leur éducatrice ou leur enseignant(e).

En début de journée, les enfants sont invités à ouvrir leur boîte à lunch et à vérifier s'ils ont un repas du midi qui devra être réchauffé au microonde. Si tel est le cas, les enfants retirent le récipient contenant le repas à réchauffer de leur boîte à lunch et disposent celui-ci dans un bac qui est aussitôt placé au réfrigérateur, ce qui limite par le fait même le risque d'intoxication alimentaire (la prolifération bactérienne se faisant entre 4 et 60 °C). Le reste du repas et des collations demeurent ainsi dans la boîte à lunch. Il est donc recommandé de munir celle-ci d'une ou deux briques réfrigérantes afin de maintenir la température interne de la boîte à lunch entre 0 et 4 °C.



*****EN RAISON
DES ALLERGIES,
TOUTES LES NOIX
OU LES ALIMENTS EN
CONTENANT SONT
INTERDITS.*****

Collations AM

Précolaire

- › Entre 9 h et 9 h 30, les enfants s'assoient à table et chantent une chanson qui signale le début de la collation. Les aliments qui doivent être maintenus froids (tels que le yogourt, le lait ou le fromage) sont privilégiés lors de la collation du matin tandis qu'ils sont encore bien frais. Si de tels aliments ne sont pas présents dans la boîte à lunch, le choix revient à l'enfant.

Maternelle

- › Au retour de la récréation, les enfants prennent la collation en classe vers 10 h 30.

Primaire

- › La collation est prise à 10 h 20, juste avant leur récréation. Ainsi, il est recommandé de prévoir une collation qui est facile et rapide à manger, sans quoi certains enfants l'omettent même s'ils ont faim afin d'aller jouer dehors plus rapidement.

Repas du midi

La responsable en charge réchauffe chacun des bacs déposés au réfrigérateur puis les apporte dans les classes respectives.

Précolaire

- › Vers 11 h 15, les enfants du précolaire reçoivent leur repas du service traiteur ou leur repas réchauffé par la responsable en charge. Les enfants mangent à table dans leur classe. Pour une question de sécurité alimentaire, ils n'ont pas la possibilité d'échanger le contenu de leur repas. Les enfants ont environ 30 minutes pour diner. Les enfants sont ensuite invités à se brosser les dents.

Maternelle

- › Le diner est servi dans la classe à 11 h 45. Les élèves qui vont diner à la maison quittent à ce moment et disposent d'une heure pour diner. Les élèves qui mangent à l'école sont encouragés à manger suivant une période de 30 minutes. Les enfants sont ensuite invités à se brosser les dents.

Primaire

- › Les élèves qui vont manger à la maison disposent d'une heure entre 11 h 45 et 12 h 45. Au cours de cette période, les élèves participant à des «*Lunch Clubs*» dinent en classe ou à la cafétéria et tous les autres se rendent à la cafétéria à l'une ou l'autre des périodes suivantes selon la plage horaire attribuée à leur classe : 11 h 45 à 12 h 15 ou 12 h 15 à 12 h 45.

Collation PM

Précolaire

- › La collation de l'après-midi se déroule après la sieste aux alentours de 14 h 30 - 14 h 45 selon le moment du réveil des enfants.

Maternelle

- › Le moment prévu pour la collation est de 14 h 45 à 15 h, soit juste avant d'aller à la récréation.

Primaire

- › La collation est prise à 14 h 40, juste avant la récréation. Les élèves qui ont besoin de plus de temps pour manger leur collation ont la possibilité de l'apporter dans la cour extérieure.

Service de garde de 16 h 30 à 18 h

Il est fortement suggéré de prévoir une collation nutritive lorsque les enfants fréquentent le service de garde en fin de journée. Ceux-ci auront l'opportunité de la manger s'ils ont faim.

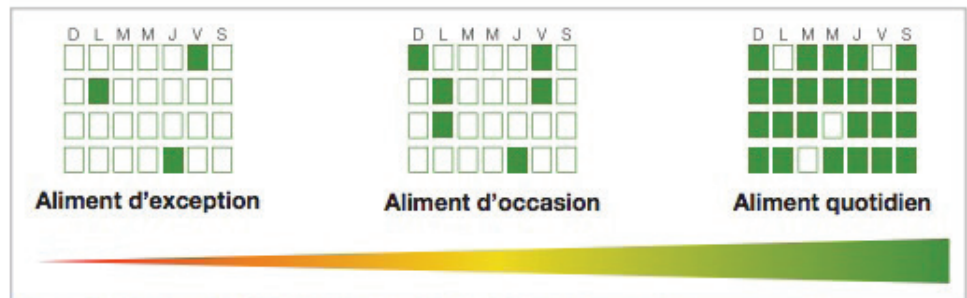
CONTENU DES BOITES À LUNCH DES ENFANTS

LES ALIMENTS QUOTIDIENS SONT À PRIVILÉGIER

dans la boîte à lunch de vos enfants. Les aliments d'occasion sont habituellement plus transformés et il peut être intéressant de les substituer progressivement par des aliments quotidiens. Les aliments d'exception peuvent également faire partie d'une alimentation équilibrée, toutefois, l'école invite les parents qui souhaitent les offrir à leurs enfants à le faire lors des nombreux repas offerts à la maison.

L'École Vision Beauce souhaite laisser au bon jugement des parents le choix du contenu de la boîte à lunch et encourage les familles à se baser sur le Guide alimentaire canadien et l'assiette équilibrée d'Harvard afin d'équilibrer l'alimentation quotidienne de leurs enfants ou à celles qui ont des questions, des objectifs particuliers ou des restrictions pour des raisons de santé ou de valeurs, à consulter médecins et diététistes-nutritionnistes afin de s'assurer que leurs besoins en énergie, en macro et micronutriments soient comblés.

L'image ci-dessous représente la fréquence à laquelle les types d'aliments devraient idéalement être consommés au quotidien et non seulement dans le milieu scolaire de l'enfant.



Source : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2010), Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé.

ALIMENTS D'EXCEPTION POUR LES ENFANTS	ALIMENTS D'OCCASION POUR LES ENFANTS	ALIMENTS QUOTIDIENS POUR LES ENFANTS
<p>L'École Vision Beauce demande à ce que le contenu de la boîte à lunch ne contienne pas d'aliments d'exception.</p>		<p>Ces aliments sont à inclure quotidiennement dans la boîte à lunch de vos enfants.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Aliments transformés et à la liste d'ingrédients longue 	<ul style="list-style-type: none"> Aliments transformés à la maison ou par l'industrie, disposant d'une liste d'ingrédients courte et d'un minimum de sucre, de gras et de sel ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> Aliments frais, peu transformés
<ul style="list-style-type: none"> Repas congelés commerciaux Produits de la restauration avec emballage affichant la marque de commerce 	<ul style="list-style-type: none"> Repas congelés commerciaux et produits de la restauration sans emballage affichant la marque de commerce 	<ul style="list-style-type: none"> Mets à réchauffer (ex. : restes de repas cuisinés la veille) Sandwichs, salades ou autres repas froids
<ul style="list-style-type: none"> Bonbons sous toutes leurs formes (les jujubes faits à partir de jus de fruits et les Fruit-au-long inclus) Gélatines commerciales à saveurs de fruits Boissons gazeuses et jus additionnés de sucre Saveurs diverses pour aromatiser l'eau contenant de faux sucres Boissons et gels pour sportifs (hormis dans le cadre d'un événement sportif spécial) 	<ul style="list-style-type: none"> Gélatine faite maison à saveur de fruits Compote de fruits avec sucre ajouté Fruits séchés enrobés de sucre Jus de fruits avec sucre ajouté 	<ul style="list-style-type: none"> Fruits frais, congelés ou en conserve Compote de fruits sans sucre ajouté Fruits séchés non additionnés de sucre ou sucrés au jus de fruits Eau

	<ul style="list-style-type: none"> › Jus de légumes additionné de sodium › Purée de légumes avec gras et/ou sel ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> › Légumes frais, congelés ou en conserve › Purée de légumes sans gras ou sel ajouté
<ul style="list-style-type: none"> › Aliments faits à partir de cacao › Glaçages au chocolat › Poudings à saveur de chocolat › Breuvages au chocolat › Boissons énergisantes ou autres aliments contenant de la caféine › Café et thé 	<ul style="list-style-type: none"> › Glaçage fait maison sans cacao › Poudings commerciaux et tofu à dessert à saveur ajoutée › Breuvage de soya ou laitier aromatisé à la vanille, à la fraise ou autre saveur ajoutée 	<ul style="list-style-type: none"> › Lait ou breuvage de soya original ou nature › Eau › Tisane › Yogourts (meilleur choix = nature avec fruits ajoutés, un peu de miel ou sirop d'érable) › Pouding à la graine de chia › Poudings faits maison à saveur d'érable, vanille, caramel, etc.
<ul style="list-style-type: none"> › Charcuteries (jambon, pepperoni, saucisson, prosciutto, bacon, jerky, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> › Jambon entier tranché › Viande rouge › Fromage 20 % et plus de matières grasses 	<ul style="list-style-type: none"> › Poisson, volaille › Viande rouge maigre › Œuf › Fruits de mer › Tofu › Légumineuses › Fromage 20 % et moins de matières grasses
	<ul style="list-style-type: none"> › Riz blanc › Pâte blanche › Couscous et boulgour › Pain blanc 	<ul style="list-style-type: none"> › Riz brun ou sauvage › Pâte de blé entier › Quinoa › Sarrasin › Millet › Orge mondé › Pain fait de farine intégrale et/ou de grains entiers
<ul style="list-style-type: none"> › Panure › Friture 	<ul style="list-style-type: none"> › Panure faite maison et aliments dorés au four ou frits dans un minimum d'huile dans la poêle (ex : croquettes, doigts de poulet ou filets de poisson faits maison) 	<ul style="list-style-type: none"> › Tous les aliments non panés ou fris (ex. : poisson, volaille, viande, tofu, légumes, etc.)
<ul style="list-style-type: none"> › Croustilles 	<ul style="list-style-type: none"> › Craquelins salés, faits de grains raffinés (faibles en fibres) et riches en graisses trans et saturées 	<ul style="list-style-type: none"> › Céréales faites de grains entiers › Craquelins non salés faits de grains entiers et faibles en gras trans
<ul style="list-style-type: none"> › Biscuits et gâteaux commerciaux 	<ul style="list-style-type: none"> › Barres tendres, muffins et galettes du commerce (note : les pépites de chocolat sont autorisées à l'école, mais l'enrobage au chocolat n'est pas autorisé) 	<ul style="list-style-type: none"> › Muffins, galettes et barres tendres faits maison à partir de grains entiers avec un minimum de sucre et de gras ajoutés (note : les pépites de chocolat sont autorisées à l'école, mais l'enrobage au chocolat n'est pas autorisé)
	<ul style="list-style-type: none"> › Trempette faite à partir de mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> › Trempette faite à partir de yogourt ou crème sure › Hummus

RÉCIPIENTS

Aussi, en vue de limiter les risques de blessures, l'École Vision Beauce demande aux familles de mettre les aliments dans des contenants en plastique. Si les familles préfèrent les récipients en verre, seuls ceux recouverts de silicone (empêchant le verre de se répandre en cas de bris) seront acceptés.

Exemples de contenants de verre acceptés :



lifefactory.com/catalog/1cupglassfoodstorage



ukonserve.com/glass-food-storage-containers-s/60.htm

ALIMENTATION LORS DE JOURNÉES ATYPIQUES

Activités spéciales

Lors des activités spéciales ayant lieu à l'école (journées d'accueil, Halloween, Noël, Saint-Valentin, Pâques et fête de fin d'année), l'École Vision Beauce s'engage à promouvoir qu'une saine alimentation rime avec plaisir. Ainsi, les aliments sains sont mis à l'honneur et cela laisse l'opportunité aux parents et aux enfants de choisir à quel moment ils souhaitent mettre des aliments à faible valeur nutritive à leur menu à la maison.

Il peut arriver de façon très ponctuelle que le personnel éducatif ou que des parents invités à animer une activité pour les jeunes cuisinent avec eux ou leur offrent des aliments «plaisirs» (par exemple des produits de l'érable), mais dans ces rares occasions, les aliments seront laissés dans les casiers des enfants et ne seront pas consommés à l'école.

L'école s'engage à ce que l'activité d'échange entre parent, personnel éducatif et enfant «*Crazy Lunch*» (qui est également une activité de financement pour l'école) soit exempte de tout marketing alimentaire. L'achat d'un repas parmi ceux offerts n'est pas obligatoire.

Journées pédagogiques avec service de garde

Les enfants fréquentant le service de garde lors des journées pédagogiques sont invités à apporter un repas froid, car il n'y a personne pour réchauffer les lunchs sur l'heure du dîner. De même, aucun aliment de la boîte à lunch ne sera mis au réfrigérateur. Il importe donc de prévoir des briques réfrigérantes en conséquence.

Sorties à l'extérieur de l'école

Lors de sorties éducatives ou des voyages scolaires, les lunchs froids sont de mise. Dans le cas d'une immersion, l'adaptation à l'alimentation du pays visité fait partie de l'apprentissage, sauf si des raisons de santé en empêchent l'enfant. Enfin, si un restaurant devait être fréquenté en groupe, le personnel de l'école s'assurera de susciter la réflexion quant aux choix qui seront faits par les enfants devant la diversité de l'offre alimentaire, mais ne restreindra pas le contenu de l'assiette.

CONCLUSION

Toute l'équipe ayant participé à la rédaction de la politique alimentaire souhaite que celle-ci facilite l'organisation entourant l'organisation des repas pris à l'École Vision Beauce et facilite l'adoption de saines habitudes de vie.

Pour toute question ou commentaire, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe-école Vision Beauce.