

9. Les aliments ne sont pas utilisés comme récompense (p. ex., un bonbon pour récompenser un bon comportement).
10. Tout le monde est encouragé à consommer des aliments sains, sans égard à sa morphologie ou à son poids.
11. Le personnel est encouragé à être un modèle de santé pour les élèves.
12. Les repas et les collations des enfants souffrant d'allergies sont gérés individuellement en fonction des besoins.
13. Des efforts sont faits pour réduire les déchets associés aux programmes de repas et de collations.

2. DÉFINITIONS

2.1 [définitions](#) Saine alimentation

1. Les écoles offrent une variété d'aliments nutritifs afin de contribuer à la réussite scolaire, à des habitudes alimentaires saines et à un développement sain.

Proposer régulièrement des aliments sains à des enfants d'âge scolaire leur permet de demeurer concentrer en classe et les encourage à acquérir de saines habitudes alimentaires. À cet égard, Kativik Ilisarniliriniq (KI) et la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik (RRSSSN) recommandent que la majorité des aliments servis à l'école soient des aliments nutritifs. Cela comprend notamment les aliments servis au déjeuner, au dîner, pour les collations et lors des événements spéciaux (p. ex., compétitions sportives). La présente politique s'applique aussi aux aliments utilisés pour les activités de cuisine ou vendus dans les cantines et lors des collectes de fonds.

- Toute nourriture indiquée dans le [Guide alimentaire canadien](#) et dans le [Guide alimentaire du Nunavik](#) peut être service chaque jour. Cela comprend les fruits et légumes frais ou surgelés, les céréales (p. ex., le pain, les céréales pour petit-déjeuner à faible teneur en sucre) et les sources de protéines (p. ex., les œufs, le fromage, le yaourt, le lait, la viande, le poisson). Vous pouvez encourager les élèves à essayer de nouveaux aliments sains en gardant une attitude positive, en donnant l'exemple et en ne les forçant pas.



- Faire plus de recettes avec des aliments traditionnelles, notamment des sushis avec de l'omble de l'Arctique ou du ragoût de caribou.
3. Les bonbons, les chips et autres aliments à faible valeur nutritionnelle ne sont pas servis dans les écoles, ou seulement en de rares occasions. Cela s'applique aussi aux aliments vendus dans les cantines, aux activités de collecte de fonds et aux événements spéciaux de l'école.

Les écoles ont un important rôle à jouer dans la création d'un environnement sain pour contribuer à la santé et au bien-être des élèves. Elles doivent ainsi donner l'exemple en offrant la plupart du temps des aliments nutritifs et sains et en encourageant aussi le personnel de l'école à être des modèles positifs lorsqu'il se trouve en présence d'élèves. Les enfants et les jeunes passent le plus clair de leur temps à l'école. En améliorant les types d'aliments proposés à l'école, il leur sera plus facile de consommer régulièrement des aliments sains. De plus, les habitudes alimentaires acquises pendant l'enfance ont de bonnes chances d'être conservées à l'âge adulte.

Par conséquent, KI et la RRSSN recommandent de ne pas servir ou vendre d'aliments à faible valeur nutritionnelle comme les chips ou les bonbons à l'école. Chaque école peut choisir quelques événements pendant l'année au cours desquels de tels aliments pourraient être servis (p. ex., Halloween, Noël, pique-nique de fin d'année, etc.). Ces aliments ont en général une très faible valeur nutritive et leur teneur en sucre, en gras et en sel est très élevée. Il est important de prendre le temps d'expliquer aux élèves la raison pour laquelle certains aliments sont servis plus souvent à l'école alors que d'autres ne le sont pas, sans toutefois les catégoriser comme de « bons » ou de « mauvais » aliments.

Consultez les outils des annexes pour vous aider à déterminer les aliments à restreindre et ceux à servir dans les écoles.

D'autres astuces pour les écoles :

- Célébration d'anniversaire : Proposer des options santé. Les gâteaux du commerce devraient être remplacés par des muffins ou du pain aux bananes fait maison à faible teneur en sucre.



Vous pouvez aussi regrouper tous les anniversaires du mois pour organiser une seule célébration.

- Collectes de fonds : Organiser des activités de collecte de fonds sans nourriture ou avec des repas sains, faits maison (p. ex., spaghetti, sushi, etc.).

Les écoles sont encouragées à tenir des discussions ouvertes avec les élèves et les parents sur les aliments à faible valeur nutritionnelle, y compris les boissons gazeuses et autres boissons sucrées qui sont apportées de l'extérieur de l'école. Les enseignants et le personnel scolaire doivent être très prudents et faire preuve de discernement lorsqu'ils prennent des mesures ou établissent des règles concernant les aliments provenant de l'extérieur de l'école, car ces aliments peuvent constituer le seul repas d'un élève. Par exemple, une école pourrait choisir d'interdire uniquement les boissons gazeuses, les boissons énergétiques et les bonbons. Si un élève apporte de la nourriture de restauration rapide, comme du poulet frit avec des frites, des chips, etc., le personnel de l'école pourrait lui offrir des fruits, des légumes ou un yogourt pour compléter son repas.

Boissons

4. L'eau est la principale boisson à laquelle les enfants ont facilement accès, idéalement dans chaque classe.

L'eau sera proposée comme le meilleur choix de boisson dans les écoles et les élèves devraient y avoir accès en tout temps. En encourageant la consommation d'eau, les écoles contribueront à une bonne hydratation et réduiront la consommation de boissons gazeuses et d'autres boissons sucrées chez les élèves, ce qui contribuera à améliorer leur concentration en classe.

Voici quelques mesures pour faire la promotion de l'eau dans les écoles :

- Permettre l'usage de bouteilles d'eau en classe.
 - Avoir des refroidisseurs d'eau en quantité suffisante. Ils devraient être facilement accessibles, attrayants, propres et en bon état.
 - Organiser des activités pour promouvoir l'eau comme boisson de choix à l'école.
 - Informer les parents et les encourager à participer.
5. Éviter de servir ou de vendre des boissons gazeuses et d'autres boissons sucrées (p. ex., punch aux fruits, boisson énergétique, boisson sportive, lait aromatisé, thé glacé)



à l'école. Les élèves devraient aussi être encouragés à ne pas apporter ces boissons à l'école.

La consommation de boissons sucrées a été associée à un risque supérieur d'embonpoint et de diabète de type II. Elles contiennent beaucoup de sucre et ne contribuent pas à la satiété. Elles peuvent aussi être à l'origine des caries dentaires. Les enfants et les jeunes du Nunavik consomment de grandes quantités de boissons sucrées. En encourageant les élèves à ne pas apporter de boissons sucrées à l'école et en mettant uniquement à leur disposition des boissons santé, les écoles soutiendront les élèves dans leur choix de boissons saines.

6. Les jus de purs à 100 % sont servis à l'occasion et uniquement en petite quantité.

Les connaissances sur les jus à 100 % ont évolué au cours des dernières années, de sorte qu'on les considère maintenant comme des boissons sucrées, au même titre que les boissons gazeuses. Même si le sucre provient de sources naturelles, on a constaté que les jus de fruits contiennent le même type de sucres (glucose et fructose) et dans des quantités similaires à celles des autres boissons sucrées. Il est reconnu que les jus de fruits à 100 % exercent les mêmes conséquences négatives sur la santé que les autres boissons sucrées. C'est pourquoi KI et la RRSSN recommandent aux écoles de servir des jus de fruits à 100 % à l'occasion uniquement et en petite quantité (125 mL par jour).

Bonnes pratiques au moment des repas

7. Dans la mesure du possible, les élèves participent à la préparation des aliments, y compris de la nourriture traditionnelle.

Les élèves doivent participer à la préparation des repas dans la mesure du possible. Cela peut contribuer à leur estime de soi et leur apprendre le travail d'équipe et certaines techniques de préparation des aliments. Les enfants seront aussi plus enclins à goûter de nouveaux aliments ou plats s'ils participent à leur préparation.

Il est également très important d'organiser régulièrement des occasions de préparer de la nourriture traditionnelle pour encourager les enfants et les jeunes à intégrer ces aliments dans leur régime alimentaire et à devenir plus habiles à les préparer.



En outre, la participation des élèves à des projets de culture (par exemple, germination, entretien de petits systèmes de culture) peut les encourager à goûter de nouveaux légumes et fruits et à intégrer ces aliments dans leur alimentation.

8. Les élèves choisissent la quantité d'aliments qu'ils consomment. Ils sont encouragés à être attentifs à leurs signaux de faim et de satiété.

Il est bon de proposer des petits-déjeuners et des collations à tous les enfants afin d'éviter la stigmatisation (à savoir mettre l'accent sur les enfants qui ont peut-être moins de nourriture à la maison). Il faudrait toutefois encourager les enfants à être attentifs à leurs signaux de faim et de satiété et à refuser de manger s'ils n'ont pas faim parce qu'ils ont déjà mangé à la maison.

Il faut servir d'abord des portions raisonnables et encourager les enfants à manger lentement. Lorsque les enfants en redemandent, vous pouvez leur offrir une portion plus petite ou encore un fruit. Là encore, encouragez les enfants à être attentifs à leurs signaux de faim et de satiété. Rappelez-leur qu'il faut 20 minutes avant que leur cerveau reçoive l'information indiquant que leur estomac est plein.

9. Les aliments ne doivent pas être utilisés comme récompense à l'école (p. ex., un bonbon pour récompenser un bon comportement).

L'utilisation d'aliments pour récompenser les enfants est associée à une plus grande préférence pour les aliments riches en sucre et en graisses malsaines (précisément les types d'aliments souvent utilisés comme récompense). En outre, le fait d'utiliser la nourriture comme une récompense ou une punition peut entraîner des problèmes liés à la nourriture à l'âge adulte, tels que les crises de boulimie ou les restrictions alimentaires. Il est préférable d'offrir des articles non comestibles (p. ex., crayons, autocollants, permission spéciale, etc.) comme récompense.

Cependant, le partage d'un repas sain avec les élèves et les enseignants pour passer un moment agréable et positif ensemble est encouragé (par exemple, un déjeuner spécial sushi ou pizza maison en classe pour récompenser les élèves de leur bon comportement).



10. Tout le monde est encouragé à consommer des aliments sains, sans égard à sa morphologie ou à son poids.

Avoir une image corporelle de soi négative peut entraîner une perturbation des habitudes alimentaires, une faible estime de soi et une dépression. Il est donc important que le personnel de l'école évite les commentaires sur la morphologie ou sur la manière dont certains aliments peuvent affecter le poids. Tout le monde à l'école devrait être encouragé à consommer des aliments sains. Les lignes directrices de la présente politique s'appliquent à tous, quels que soient leur morphologie et leur poids, sauf si un professionnel de la santé donne des recommandations et des conseils particuliers à suivre pour un enfant.

11. Le personnel de l'école est encouragé à être un modèle de santé pour les élèves

À cet égard, les enseignants peuvent tout spécialement influencer les élèves par leurs comportements et leurs paroles. Ils sont encouragés à être des modèles pour les enfants lorsqu'ils sont à l'école avec les élèves.

Voici quelques exemples de gestes pouvant exercer une influence positive sur les élèves :

- Boire de l'eau en présence des élèves;
- Partager de la nourriture saine avec les élèves dans un contexte amusant et positif lorsque c'est possible (p. ex., avoir un dîner spécial de nourriture traditionnelle, préparer une salade de fruits comme collation avec les élèves, etc.);
- Parler de manière positive de la nourriture traditionnelle, de la nourriture saine achetée à l'épicerie et des choix de boisson saine servie à l'école.

12. Les repas et les collations des enfants souffrant d'allergies sont gérés individuellement en fonction des besoins.

La gestion des allergies doit être considérée comme une responsabilité partagée entre les enfants, les parents et l'école. Voici quelques-unes des meilleures pratiques pour gérer les allergies alimentaires dans les écoles afin de réduire le risque d'exposition aux allergènes lorsqu'un enfant souffre d'une allergie alimentaire :

- Tous les élèves doivent se laver les mains avant et après les repas. Il faut leur rappeler d'éviter de partager la nourriture, les boissons, les contenants, les ustensiles et les bouteilles d'eau;



- Les tables doivent être nettoyées avant et après les repas et les collations;
- Les enfants souffrant d'allergies doivent avoir une place désignée lors des repas et des collations, sans être isolés des autres élèves. Il faut aussi s'assurer qu'ils utilisent des napperons, de la vaisselle, des ustensiles et des verres distincts;
- Il faut aviser le personnel de l'école lorsqu'un enfant souffre d'une allergie alimentaire. La collaboration avec les parents est importante pour être en mesure de déterminer ce que l'enfant peut et ne peut pas manger;
- L'école doit établir un protocole à suivre en cas de grave réaction allergique et le personnel doit avoir accès à des auto-injecteurs d'épinéphrine (épipen) à l'école.

Les écoles peuvent toujours communiquer avec la RRSSN par courriel au FoodSecurity.Nrbhss@ssss.gouv.qc.ca en cas de besoin de soutien pour la gestion des allergies alimentaires.

13. Des efforts sont faits pour réduire les déchets associés aux programmes de repas et de collations.

Nous encourageons d'ailleurs les écoles à réduire les déchets en affectant du personnel à la gestion de l'inventaire de nourriture afin d'adapter les commandes de nourriture à la consommation. Il faut tenter de réduire les emballages à portion unique et d'utiliser de la coutellerie et des assiettes réutilisables.



ANNEXE A

Outil n°1 Aliments à servir le plus souvent et à limiter/éviter dans les écoles

Servir le plus souvent	Servir moins souvent	Ils ne devraient pas être servis dans les écoles ou seulement quelques fois pendant l'année scolaire lors d'occasions spéciales (p. ex., Halloween, Noël, pique-nique de fin d'année).
<p>Tous les aliments du nouveau guide alimentaire canadien ou du guide alimentaire du Nunavik, notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruits et légumes frais ou congelés • Produits céréaliers, idéalement à base de grains entiers : pain, céréales pour petit-déjeuner à faible teneur en sucre et à grains entiers (voir outil n° 2), pâtes, bannique à l'huile de colza. • Protéine : œufs, fromage, yogourt, lait, viande, haricots, poisson <p>Autres bons choix :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Purée de fruits (sans sucre ajouté) • Fruits en conserve dans leur jus / eau • Muffins faits maison, pain aux bananes et biscuits à l'avoine faits avec de la farine de blé entier, avec une quantité raisonnable de sucre et de gras (pas à partir d'un mélange commercial) • Barres granolas à faible teneur en sucre (voir l'outil n 2) 	<p>P. ex., une ou deux fois par semaine, 1 ou 2 aliments de cette liste pourraient être servis</p> <p>Ces aliments et boissons ont une teneur plus élevée en sucre ou en graisses malsaines ou bien ils ne contiennent pas beaucoup de nutriment.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Céréales et barres granolas sucrées ou raffinées, à faible teneur en fibres (voir outil n°2) • Pâtisseries (croissants) • Préparation pour muffins achetée à l'épicerie • Crêpes et gaufres • Bacon, saucisse, pepperoni, viande froide et bologne • Viande séchée (vendue en magasin) • Fromage à tartiner et tranches de fromage fondu • Fromage à la crème • Tartinades de type Nutella® (contiennent des gras malsains et très peu de protéine), confiture, sirop • Bannique fabriquée avec du saindoux ou du shortening • Maïs soufflé • Gâteau sucré fait maison • Jus à 100 % (portion de 125 mL) - se reporter au point 6 	<p>Bonbons et barres de chocolat</p> <p>Boissons gazeuses et tout autre boisson sucrée (p. Ex., punch aux fruits, boisson sportive, boisson énergétique, lait aromatisé, thé/café glacé)</p> <p>Gâteau et préparation pour gâteau vendus en magasin</p> <p>Chips</p> <p>Hot dog/pogo</p> <p>Frites et autres aliments frits</p> <p>Repas rapides congelés (p. ex., pizza congelée)</p> <p>Tout aliment où le sucre figure en tête de liste des ingrédients</p> <p>Tout aliment frit</p>



Outil n°2 Faire le choix d'aliments santé pour le déjeuner, le dîner et les collations

Déjeuner

Un déjeuner équilibré améliore la concentration en classe et évite les fringales par la suite dans la journée.

Le Club des petits-déjeuners du Canada propose des déjeuners sains et équilibrés. Nous encourageons les écoles qui organisent leur propre club des petits-déjeuners à :

- Offrir un déjeuner équilibré au début de la journée ou pendant l'avant-midi comprenant des produits céréaliers (idéalement de grains entiers), des aliments riches en protéines et des baies ou des fruits frais ou congelés (en se fondant sur les recommandations du [Guide alimentaire du Nunavik](#) et du nouveau [Guide alimentaire canadien](#));
- Choisir des aliments à haute teneur nutritionnelle, avec peu de sucre ajouté et peu d'additifs et de graisses malsaines.

Astuces pour les baies et les fruits

- Les baies et fruits frais ou congelés constituent les meilleurs choix.
- Les fruits en conserve dans leur jus / eau et la compote de pommes sans sucre ajouté sont de bonnes solutions de rechange.
- Encouragez les élèves à **faire de l'eau leur boisson de choix**. Servez du jus moins souvent et choisissez des jus de fruits 100 % purs. Lors du service, proposez de petites quantités (1/2 tasse) à la fois.

Astuces pour les produits céréaliers

- Servez du pain à grains entiers plus souvent.
- Choisissez des céréales à grains entiers et des barres granolas à faible teneur en sucre (voir les Tableaux I et II).
- Lorsque vous cuisinez (p. ex., des muffins, crêpes, bannique), utilisez de la farine de blé entier plus souvent ou un mélange moitié farine blanche et moitié de blé entier.

Idée pour une alimentation riche en protéine pour le déjeuner

- Beurre d'arachides ou beurre de noix naturel
- Beurre de soya (de type Wow©) lorsque des enfants de l'école sont allergiques aux arachides ou aux noix
- Œufs durs ou brouillés
- Fromage ou yogourt
- Lait
- Boisson de soya enrichie
- Haricots en conserve nature (p. ex., avec œufs brouillés, fromage et tortillas pour préparer un burrito matinal)
- Viande tranchée (jambon, dinde, poulet)



Dîner

Les enfants qui n'ont pas mangé à l'heure du dîner peuvent recevoir des repas simples et sains qui les aideront à rester concentrés et à mieux apprendre l'après-midi.

Voici des idées :

- Sandwich ou roulé aux œufs, au thon ou au jambon et fromage, accompagné de légumes
- Sandwich au fromage grillé avec un fruit
- Craquelins, fromage, œufs durs ou houmous accompagné de légumes
- Repas simples et sains (si le personnel le permet) :
 - Macaroni au bœuf, légumes et tomates
 - Poulet avec riz et légumes
 - Tacos au bœuf avec fromage, tomates et salade
 - Chili avec fromage

Collations

Les élèves qui grandissent ont besoin de collations nutritives.

Idées de collation :

- Baies et fruits frais ou congelés
- Pitsik, nikku ou viande séchée maison
- Poisson ou caribou congelé
- Suvalik (avec huile de canola ou graisse de phoque)
- Légumes avec trempette
- Fruits séchés
- Fromage ou yogourt
- Barres granolas (voir le Tableau II)
- Céréales et lait (voir les tableaux)
- Poisson en conserve avec craquelins



ANNEXE B

Guide nutritionnel pour le choix des céréales de déjeuner à servir à l'école

Important : Faites attention et lisez les étiquettes des aliments pour choisir des céréales sans noix ni arachides si des enfants de votre école sont allergiques.

	Excellents choix pour les écoles	Bons choix pour les écoles	Non recommandé pour servir régulièrement dans les écoles
Céréales (exemples de marque)	Au moins 3 g de fibres et pas plus de 7 g de sucre par portion (30 g); ≥ 25 % de l'apport quotidien en fer recommandé	Au moins 2 g de fibres et pas plus de 10 g de sucre par portion (30 g); au moins 15 % de l'apport quotidien en fer recommandé	Moins de 2 g de fibres et/ou plus de 10 g de sucre par portion (30 g)
Cheerios multigrains	X		
Mini Wheats, recette originale	X		
Raisin Bran	X		
Life multigrains	X		
Shreddies	X		
Cheerios, recette originale		X	
Oatmeal Crisp avec amandes		X	
Bouchées d'avoine au miel		X	
Céréales Muslix (érable, raisin ou noix)		X	
Just Right de Kellogg®		X	
Oatmeal Squares à l'avoine de Quaker®		X	
Quaker® Life, recette originale		X	
Mini Wheats (cassonade, fraise ou framboise)		X	
Céréales Vector, supplément diététique		X	
Spécial K (baie rouge ou granola, faible teneur en gras)		X	
Rice Krispies			X
Corn Flakes			X
Fruits Loops, Corn Pops, Lucky Charms ou Honeycomb			X



Guide nutritionnel pour le choix des barres granola à servir à l'école

****Important : Faites attention et lisez les étiquettes des aliments pour choisir des céréales sans noix ni arachides si des enfants de votre école sont allergiques.****

	Bons choix pour les écoles		Non recommandé pour servir régulièrement dans les écoles
Barre granola (exemples de marque)	Toute marque contenant tout au plus 7 g de sucre Au moins 2 g de fibres; moins de 1 g de gras saturé (« mauvais » gras) par portion (= une barre); sans édulcorant	Toute marque contenant tout au plus 10 g de sucre; au moins 2 g de fibres; moins de 1 g de gras saturé (« mauvais » gras) par portion; sans édulcorant	Toute marque qui ne correspond pas aux critères nutritionnels des deux autres catégories
Barre granola tendre, mélange du randonneur, Kashi	X		
Barre N, mélange de petits fruits, Val Nature	X		
Barre granola aux petits fruits pour boîte à lunch, Val Nature	X		
Barre tendre, fruits et noix, Val Nature	X		
Barre granola aux brisures de chocolat pour boîte à lunch, Val Nature	X		
Barre croquante au beurre d'arachides Val Nature	X		
Barre de céréales Sélection (framboises ou fraises)		X	
Barres Clif			X
Barres tendres Quaker			X
Barres tendres au yogourt Quaker			X
Barre granola fondant au chocolat Dipps Quaker			X