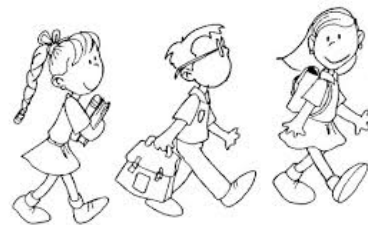


École en santé



Nos croyances

L'école a une responsabilité en matière d'éducation dans de nombreux domaines, dont celui des habitudes saines chez les élèves.

La nutrition joue un rôle fondamental dans le développement global de l'enfant. Il a été prouvé qu'une saine alimentation a des effets positifs sur le niveau de concentration, et la santé en général. Voilà pourquoi nous valorisons une alimentation équilibrée à l'École canadienne-française.

Nous suivons les recommandations du guide de normes nutritionnelles pour les écoles de la Saskatchewan - *Manger en santé à mon école* (Gouvernement de la Saskatchewan, Ministère de la Santé).

Nous sommes une école *En Mouvement* et nous valorisons les bienfaits de l'activité physique. Nous misons sur la priorité de faire de l'activité physique au quotidien.

Principes directeurs

Afin de développer et de mettre en œuvre notre *École en santé* qui engage la communauté scolaire, l'école s'assurera des normes suivantes :

- les aliments offerts à tout événement de l'école favorisent la saine alimentation chez les élèves et le personnel;
- les élèves, les parents et le personnel seront sensibilisés à l'avantage de consommer une variété d'aliments;
- les parents et les élèves seront sensibilisés à la saine alimentation (goûters, dîners sains) et à son impact positif sur les résultats d'apprentissage ;
- les aliments à haute valeur nutritive seront favorisés ;
- les élèves auront accès à des activités physiques pendant la récréation du dîner.

Pour un apprentissage optimal, la boîte à diner devrait contenir, la plupart du temps:

- Des collations nutritives en quantité suffisante (fruit, légume, yogourt et fromage naturel, compote de fruits sans sucre ajouté, des produits à grains entiers)
- Un dîner comprenant une portion de chacun des quatre groupes alimentaires (produit laitier, fruit/légume, produit céréalier et viande/substitut)
- Une bouteille d'eau réutilisable et/ou du lait.



Afin d'assurer la sécurité des élèves et du personnel de l'école, les aliments qui sont interdits dû à un risque d'allergie:

- Les arachides ainsi que tous les aliments qui en contiennent
- Toute variété de noix et les aliments qui en contiennent
- Tout aliment qui pourrait contenir des traces de noix
 - Nous demandons aussi de ne pas consommer de graines de tournesol avec écaïlle, des boissons gazeuses, des boissons énergétiques, de l'eau vitaminée et de gomme à mâcher (à moins d'une recommandation spécifique de la part d'un spécialiste).

Fêtes d'anniversaire et occasions spéciales

Il est très difficile de contrôler les aliments partagés en classe, entres autres les aliments pouvant causer des réactions allergiques chez certains élèves. Nous demandons aux parents de ne pas envoyer de nourriture pour souligner l'anniversaire de leur enfant. Les anniversaires seront soulignés en classe par une activité spéciale.

Lors de certaines fêtes et occasions spéciales, les élèves pourront apporter une collation spéciale dans leur boîte à dîner. Encore une fois, nous demandons aux familles de ne pas envoyer de nourriture à partager, pour éviter toute réaction allergique.

C'est lors des événements spéciaux suivants que la boîte à dîner de votre enfant pourra contenir une friandise :

- Halloween
- Noël
- St-Valentin
- Pâques
- Dernière journée d'école



Selon *Manger en santé à mon école*, voici des exemples d'aliments à choisir seulement de temps à autre pour ces occasions spéciales:

- Tout aliment dont le premier ingrédient est le sucre ajouté (ou un équivalent : sucrose, glucose, fructose)
- Toute boisson avec sucre ajouté ajoutée (jus)
- Toute pâtisserie commerciale et/ou avec glaçage (petits gâteaux, brioches, beignes, gâteaux à la guimauve)
- Toute variété de chocolat, bonbons, croustilles, jujubes et rouleaux aux fruits

L'École canadienne-française continuera son partenariat avec le restaurant Jerry's pour offrir un repas chaud à chaque mois. Les aliments offerts lors de ce repas respecteront autant que possible les normes nutritionnelles tout en permettant un dessert provenant de la section à *choisir de temps à autre*. Lors de ces journées, si votre enfant ne reçoit pas de repas chaud, il/elle pourra apporter une collation spéciale dans sa boîte à dîner.