

Bien vivre **Bien manger**
Pour mieux
nourrir l'esprit
Bien apprendre

***Pour une approche globale de la santé en milieu scolaire -
Principes d'élaboration d'une politique nutritionnelle
à l'intention des écoles de la Saskatchewan***

***En partenariat avec les ministères
de la Santé et des Services sociaux***

Octobre 2009



L'éducation joue un rôle fondamental dans la croissance de la Saskatchewan et la prospérité de ses citoyennes et citoyens. C'est pourquoi le Gouvernement est d'avis que l'avenir de la province passe notamment par la réussite scolaire, le bien-être et les réalisations de sa jeunesse.

Des recherches ont révélé que les élèves qui étaient physiquement actifs et qui avaient une alimentation à la fois nutritive et équilibrée avaient de meilleurs résultats scolaires. Aussi, pour s'assurer que nos enfants et nos adolescents tireront le plus grand profit possible de leurs années de scolarité, le ministère de l'Éducation, de concert avec d'autres ministères et partenaires du secteur de l'éducation, a mis au point une ressource destinée à aider l'ensemble des écoles de la Saskatchewan à se doter de normes de santé alimentaire.



Non seulement une bonne alimentation est essentielle à la bonne croissance et au développement de nos enfants et de nos adolescents, mais encore contribue-t-elle à leurs résultats scolaires, tout comme à leur croissance physique et mentale. C'est aussi un bon moyen de leur fournir dès le plus jeune âge une alimentation nutritive qui les aidera à adopter de saines pratiques alimentaires pour le reste de leur vie. Nos écoles sont à cet égard un lieu idéal où enseigner les rudiments et pratiques d'une bonne alimentation, mettre en œuvre une politique de santé alimentaire et modeler de saines habitudes de vie.

Je vous encourage à faire vous-même la promotion d'un mode de vie sain au foyer comme à l'école et dans votre collectivité. Ensemble, nous bâtissons une Saskatchewan marquée au coin de la vigueur et de la santé.

L'honorable Donna Harpauer
Ministre de l'Éducation,

Table des matières

Message de la ministre de l'Éducation	iii
Remerciements	1
Introduction	2
L'approche globale de la santé en milieu scolaire.....	2
Principes directeurs.....	4
Énoncé de politique de nutrition à l'école	4
Fondements de la politique.....	5
Éléments constitutifs de la politique	7
Rôle et responsabilités pour agir	8
Guides alimentaires offerts de la prématernelle à la 12 ^e année en Saskatchewan.....	10
Annexe A : Approche globale de la santé en milieu scolaire	12
Annexe B : Lignes directrices en matière de saines habitudes alimentaires, de nutrition et de sécurité alimentaire à l'intention des écoles de la Saskatchewan	15
Annexe C : Fiche de cheminement	22
Annexe D : Liste de vérification de la politique et les lignes directrices sur la santé en milieu scolaire.....	26
Annexe E : Exemple d'une politique de nutrition en milieu scolaire	28
Bibliographie.....	30

Remerciements

Le ministère de l'Éducation tient à remercier l'ensemble de ses partenaires qui ont contribué visions et savoir-faire à l'établissement du présent document de politique et, notamment, la Fédération des enseignants et des enseignantes de la Saskatchewan, la Ligue des administrateurs, des directeurs et des surintendants de l'éducation, l'Association des commissions scolaires de la Saskatchewan, les représentantes et représentants de 23 commissions scolaires, le Yorkton Tribal Council, la Nation crie d'Onion Lake et les nutritionnistes en santé publique de diverses régions de santé régionales de la Saskatchewan.

Nous adressons des remerciements tout particuliers aux membres du comité de rédaction issus des ministères de l'Éducation, de la Santé et des Services sociaux de la Saskatchewan. Votre engagement et votre apport à l'amélioration de la santé en milieu scolaire ont été grandement appréciés.

Introduction

La santé et l'éducation sont interdépendantes : autant l'élève en bonne santé apprend mieux, autant la personne instruite a généralement une meilleure santé. Une saine alimentation est aussi capitale pour les enfants et adolescents, car elle les aide à réaliser leur potentiel scolaire et à grandir sur les plans physique et mental et, du coup, à atteindre un niveau de santé et de bien-être qu'ils pourront maintenir toute leur vie (*Consortium mixte pour la santé en milieu scolaire*, 2008). Le soutien à la croissance et au développement des enfants et des adolescents est une responsabilité que se partagent la famille, l'école, les organismes de santé publique et de services sociaux, ainsi que les gouvernements et organisations non gouvernementales. L'école est par ailleurs un lieu tout indiqué où enseigner les rudiments et les pratiques d'une saine alimentation, pour la mise en œuvre d'une politique de nutrition et offrir un modelage de saines habitudes de vie.

« *Les interventions alimentaires en milieu scolaire peuvent améliorer la performance scolaire.* »

« *Les chercheurs et les décideurs des domaines de la santé et de l'éducation considèrent que la littératie en santé est un élément déterminant reliant l'instruction à la santé, un facteur de causalité des écarts dans la santé des différents groupes au sein de la population et un indicateur de la santé de la population en général.* » –
Conseil canadien sur l'apprentissage, 2007

L'approche globale de la santé en milieu scolaire

La santé et le bien-être de la population canadienne dépendent de plusieurs facteurs : des facteurs génétiques, des choix personnels, l'accessibilité à des services de santé et des comportements individuels influencés par l'environnement physique, économique, social et culturel. Le revenu personnel, le niveau d'instruction, l'emploi, le logement, l'accessibilité à des aliments sains, le développement au stade de la petite enfance et les réseaux de soutien social sont des déterminants qui agissent sur la santé des individus et celle des communautés.

De plus, pour exercer une influence positive sur la santé et le bien-être des élèves, il est important de bien comprendre ces facteurs individuels et collectifs et de les anticiper afin de mieux y répondre. *L'approche globale de la santé en milieu scolaire* constitue une approche intégrée où un large éventail d'intervenants sont appelés à coopérer à l'amélioration de la santé et du bien-être des élèves et, ainsi influencer sur la santé de l'ensemble de la communauté.

Le présent document présente le processus d'élaboration et la mise en œuvre d'une politique de nutrition, à l'échelon de chaque commission scolaire, cadrant avec les principes énoncés et susceptible de déboucher sur des partenariats pour la planification, la promotion et l'offre d'aliments sains et nutritifs dans les écoles de la Saskatchewan. Il peut également servir de modèle dont pourraient s'inspirer d'autres projets de promotion d'un mode de vie sain.

Au niveau de chaque école, *l'approche globale de la santé en milieu scolaire* vise à contribuer à l'amélioration des résultats scolaires et à l'adoption de comportements positifs. De plus, elle soutient les enfants et les adolescents dans leur développement en les encourageant à adopter en permanence de saines habitudes de vie sur les plans physique, mental, affectif et spirituel. Aussi doit-on rechercher le plus d'occasions possible d'intégrer l'éducation socio-sanitaire dans le cadre

d'amélioration de l'apprentissage scolaire ainsi que dans le plan stratégique d'amélioration continue de la commission scolaire.

Le cadre d'application de l'*approche globale de la santé en milieu scolaire* est un instrument reconnu mondialement pour sa contribution à l'amélioration des résultats scolaires ainsi que pour ses retombées en termes de planification et d'intégration sur le plan de la santé globale à l'école. Cette approche appuie ce qui se passe déjà en salle de classe et veut stimuler la motivation de la communauté scolaire dans son ensemble par des actions qui viendront jeter des bases solides sur lesquelles pourra ensuite s'appuyer la santé globale des élèves. Cela repose sur les quatre fondements intégrés suivants :

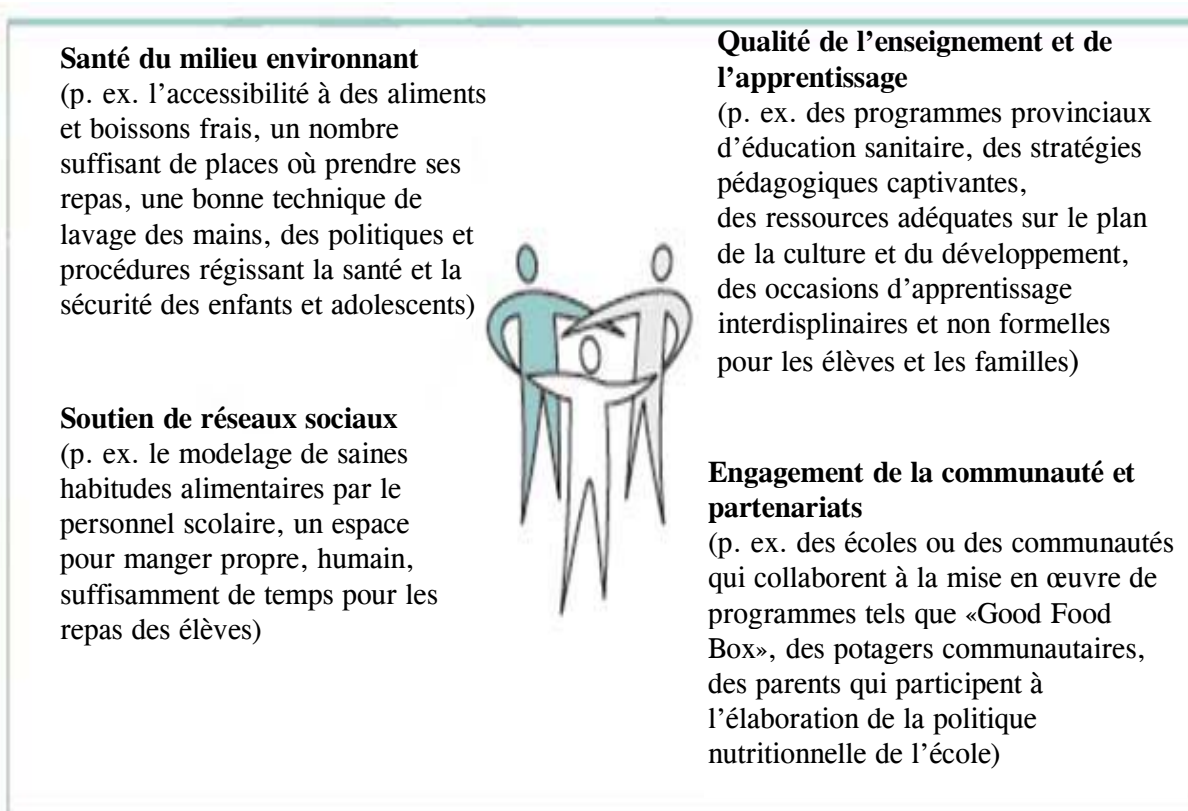


Figure 1 : Les quatre volets de l'approche globale de la santé en milieu scolaire du point de vue de l'alimentation

(On se reportera à l'annexe A pour une description plus détaillée de l'*approche globale de la santé en milieu scolaire*.)

Principes directeurs

Le présent document d'orientation est guidé par les principes suivants :

Accent sur l'enfance et l'adolescence

- Tous les enfants et adolescents, que ce soit dans le cadre de la famille ou de la communauté, ont droit à des chances égales de croissance saine, de bien-être et de réalisation de leur plein potentiel.

Équité et accessibilité

- Tous les enfants et adolescents, quels que soient leur milieu de vie, leur âge ou leurs capacités, doivent avoir accès à un programme d'études, à un enseignement et à des services et programmes de grande qualité, susceptibles de répondre à la diversité de leurs besoins.

Responsabilité partagée

- L'éducation et le bien-être des enfants et des adolescents sont une responsabilité que se partagent les élèves, les familles, les membres de la communauté, le personnel enseignant, les administrateurs scolaires, les commissaires, les intervenants des services sociaux partenaires et les pouvoirs publics en général.

Exhaustivité et intégration

- Une approche globale et intégrée est le moyen le plus efficace d'aborder la totalité des besoins (sur les plans physique, mental, affectif et spirituel) des enfants et des adolescents en matière d'apprentissage et de bien-être.

Énoncé de politique de nutrition à l'école

Le gouvernement de la Saskatchewan s'engage à collaborer avec les commissions scolaires afin que des aliments sains soient disponibles dans les écoles. Il est attendu des commissions scolaires adoptent et mettent œuvre une politique de nutrition et ce, en collaboration avec les écoles, les enfants et les adolescents, les conseils école-communauté, les parents et les communautés. Celle-ci devrait respecter les principes directeurs énoncés et limiter l'offre de produits à haute teneur en sel, en sucre et en gras dans leurs établissements. L'adoption et la mise en œuvre de cette politique de nutrition basée sur les principes directeurs et les programmes d'enseignement du bien-être de la province assureront des normes de nutrition uniformes pour l'ensemble des milieux scolaires de la Saskatchewan.

Fondements de la politique

1. Une saine alimentation est une priorité.

Considérant le fardeau croissant que représentent, de nos jours, les maladies chroniques et dans le cadre de sa stratégie d'éducation pour tous, le *Cadre pour une politique scolaire : Mise en œuvre de la stratégie de l'OMS pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé* de l'Organisation mondiale de la santé (2008) incite ses membres à se doter de politiques et programmes faisant la promotion d'une saine alimentation dans les écoles.

Un régime alimentaire nutritif et bien équilibré est important à tous les âges et à toutes les étapes de la vie. Comme les habitudes alimentaires d'un enfant s'établissent en très bas âge et qu'elles sont l'aboutissement de plusieurs facteurs familiaux, communautaires, géographiques, culturels et économiques, l'enfance est le moment par excellence pour apprendre à aimer une variété d'aliments nutritifs, pour acquérir de bonnes habitudes alimentaires et pour établir un rapport sain avec les aliments en général.

Du fait que les enfants ont des besoins nutritionnels très élevés par rapport au volume d'aliments qu'ils mangent, il est important de leur servir des aliments à haute valeur nutritive. Un régime alimentaire nutritif et bien équilibré favorise la croissance et le bien-être physique et psychologique, aide à atteindre le poids-santé et contribue à mettre en place des conditions optimales pour l'apprentissage (Public Health Nutritionists of Saskatchewan, 2009).

L'obésité, une préoccupation croissante

Ces 25 dernières années, les taux d'obésité chez les enfants ont triplé, tandis que le taux combiné de surpoids et d'obésité a grimpé de 70 p. cent (Shields, 2005). Les chiffres de certains sous-groupes de population sont encore bien plus élevés. Chez les Premières nations, le taux d'obésité infantile est deux fois et demie plus élevé que celui de la moyenne nationale. On trouve aussi les taux les plus élevés chez les enfants de parents moins instruits et au moindre revenu, vivant en zones rurales (Jeunes en forme Canada, 2006). À l'échelle internationale, le Canada se range parmi les pays à avoir la plus haute prévalence d'enfants en surpoids (Janssen et coll. 2005).

Des carences alimentaires flagrantes

Au Canada, sept enfants sur dix de 4 à 8 ans ne consomment pas les cinq portions de fruits et de légumes recommandées par jour. Plus du tiers (37 p. cent) des enfants de 4 à 9 ans ne consomment pas les 2 portions de produits laitiers recommandées par jour (Garriguet, juillet 2006).

2. L'alimentation saine nourrit l'esprit pour un meilleur apprentissage

Des recherches ont démontré que les carences nutritionnelles ont généralement des effets nocifs sur les capacités cognitives, de concentration et sur les niveaux d'activité à court terme (Sorhaindo et Feinstein, 2006). Elles sont aussi associées à de mauvais résultats scolaires et à des problèmes de comportement plus persistents (Alaimo, Olson et Frongillo, 2001).

Il importe de noter qu'un nombre croissant de jeunes enfants d'un peu partout en Saskatchewan intègrent le réseau scolaire de la province en provenance directe de garderies licenciées. Ces enfants, vu les règlements, politiques et principes directeurs appliqués jusque là en matière de nutrition, ont bénéficié de solides bases en termes d'alimentation saine et bien équilibrée.

Les programmes de santé scolaire sont à la fois une suite et un complément essentiels à l'éducation et au développement de la petite enfance (UNESCO, 2000).

Il a aussi été démontré que la qualité du régime alimentaire des enfants influe sur la qualité de leurs résultats scolaires. Des chercheurs se sont penchés sur les corrélations entre la qualité globale de l'alimentation et les performances scolaires selon divers indicateurs de qualité alimentaire. Les élèves dont le régime alimentaire global laissait à désirer avaient des probabilités nettement plus grandes d'obtenir des résultats plus faibles au moment des évaluations (Florence, Asbridge et Veugelers, 2003).

Les enfants canadiens risquent d'être sous-alimentés (Les diététistes du Canada, 2008). À l'heure actuelle, 20 p. cent des 43 000 enfants de la Saskatchewan vivent sous le seuil de la pauvreté (*Discours du Trône de la Saskatchewan* du 22 octobre 2008). Comme quoi, nombreux sont les enfants de la province à aller à l'école sans avoir eu droit aux portions dont ils ont besoin chaque jour.

3. L'alimentation a des effets sur la santé

L'alimentation est un déterminant fondamental de la santé des individus, des familles et des communautés.

Pendant l'enfance, la croissance et le développement sont largement dépendants de la consommation des portions alimentaires recommandées. L'acquisition des bonnes habitudes alimentaires tôt dans la vie joue directement aussi sur la santé physique et la réduction des risques de maladies chroniques d'origine alimentaire plus tard dans la vie. Il est reconnu que les habitudes alimentaires prises au cours de l'enfance et de l'adolescence influent non seulement sur le bien-être immédiat des jeunes, mais qu'elles peuvent affecter leur santé à long terme (Agence de la santé publique du Canada, 2004).

4. Les conditions dans lesquelles s'effectue l'offre alimentaire à l'école jouent pour beaucoup dans la santé et l'apprentissage

La mise en œuvre d'un ensemble complet de politiques et programmes de nutrition en milieu scolaire peut améliorer la santé et les dispositions des enfants à l'apprentissage.

L'école exerce une influence considérable sur les habitudes alimentaires des enfants et elle a été décrite comme « le lieu idéal où instaurer et promouvoir de saines habitudes alimentaires chez les enfants et les adolescents » (Taylor et coll., 2005).

L'alimentation fait partie intégrante de la vie scolaire; plusieurs enfants mangent ou achètent leurs repas ou leurs collations à l'école. Actuellement, ce ne sont pas tous les aliments et boissons qu'on trouve dans les écoles de la Saskatchewan qui sont sains, qu'ils soient proposés dans les distributeurs automatiques ou vendus à la cantine ou dans le cadre de campagnes de financement ou d'activités spéciales.

Les enfants consomment le tiers de leur apport calorique quotidien à l'école

Selon un rapport de la Colombie-Britannique (*School Food Sales and Policies Provincial Report*, 2005), dans une journée moyenne, les élèves consomment environ le tiers de leur apport calorique à l'école et, pour une très large part, ils se procurent leurs aliments sur place. Le rapport peut être téléchargé au www.bced.gov.bc.ca/health.

Un environnement scolaire qui encourage une saine alimentation aide par la même occasion les élèves à assimiler le programme d'études tout en leur donnant la possibilité de mettre en pratique leurs habitudes nouvellement acquises (Gouvernement du Manitoba, 2006).

L'enseignement de bonnes habitudes sur les plans de la nutrition et de la santé sans modelage de la part du personnel et sans l'accès à des aliments sains ne changera pas les mauvaises habitudes alimentaires. (*School Healthy Eating Assessment Tool*, Gouvernement de la Colombie-Britannique, extrait en décembre 2008).

Éléments constitutifs de la politique

Les politiques et pratiques de nutrition s'inspirent étroitement des éléments du Tronc commun du programme d'études de la Saskatchewan, lesquels visent à enseigner à l'ensemble des élèves de la Saskatchewan les niveaux de compréhension, d'habileté et d'assurance nécessaires à leur sain développement sur les plans personnel et social.

Le bien-être est l'une des sept matières obligatoires du programme d'études

Nombre de minutes recommandées par semaine :
1^{re} à 6^e année : 80 minutes; 7^e à 9^e année: 100 minutes;
Programme d'immersion et Éducation fransaskoise :
60 minutes (Tronc commun: Principes, répartition de temps et allocation des crédits pour les écoles fransaskoises, 2010)

Les programmes d'études en bien-être et mieux-être (1^{re} à 10^e année) de la Saskatchewan considèrent une saine alimentation comme un important facteur d'amélioration de la santé.

Nombreuses sont les écoles et les communautés de la Saskatchewan à avoir fait de grands pas dans l'élaboration d'une politique de nutrition et des programmes et promotions qui l'accompagnent, dans une démarche d'amélioration de la vie des enfants et des adolescents, des familles et des communautés. Notamment :

- L'Association des commissions scolaires de la Saskatchewan (la SSBA), en collaboration avec les nutritionnistes en santé publique des diverses régions de santé régionales de la province, a publié un rapport de recherche intitulé *Nutrition guidelines for Schools* (2004), devant guider les conseils et administrations scolaires dans l'analyse des pratiques alimentaires en place et l'élaboration de politiques de nutrition. La SSBA a commandé un autre rapport, *Food for Thought, School Nutrition Policy* (2007), pour aider et encourager les commissions scolaires, les conseils école-communauté et les administrations scolaires à revoir et à consolider leurs politiques de nutrition et leurs pratiques existantes.
- Le ministère de la Santé et ses partenaires continuent de faire la promotion de la santé et du mieux-être dans le cadre d'initiatives visant à amener une évolution des conditions et environnements propices à faciliter le choix d'aliments sains. Les régions de santé régionales ont établi comme une priorité le fait d'aider les écoles et les commissions scolaires à se doter d'une politique de nutrition. Le document *Healthy Foods for My School* (Gouvernement de la Saskatchewan, 2008) fixe les normes devant régir le choix d'aliments sains transformés. Des politiques-cadres comme *Healthier Places to Live*,

Work and Play: A Population Health Promotion Strategy for Saskatchewan (Gouvernement de la Saskatchewan, 2004) et *A population Health Promotion Framework for Saskatchewan Regional Health Authorities* (Gouvernement de la Saskatchewan, 2002) avaient contribué à jeter les bases de ces initiatives.

- Le document du ministère de l'Éducation de la Saskatchewan intitulé *Nutrition and Food Safety Recommendations for Nutrition Programs in Saskatchewan Community Schools* a été élaboré de concert avec les nutritionnistes en santé publique des régions de santé régionales de la province, et incorporé à la politique-cadre *Building Communities of Hope: Effective Practices for Meeting the Diverse Learning Needs of Children and Youth* (2004). Il présente les lignes directrices et les attentes à l'égard des programmes alimentaires destinés aux écoles communautaires.
- La section *Early Learning and Child Care* du ministère de l'Éducation fournit un soutien aux services de garde en milieu familial licenciés de la province, sous forme d'une subvention alimentaire mensuelle permettant l'offre de repas équilibrés et nutritifs aux enfants de tous âges qui fréquentent ces établissements. La subvention est versée depuis juin 2007. Par la suite, dans le cadre du soutien à l'éducation offert aux familles, des feuillets d'information *Mealtime Mentoring* ont été produits en collaboration avec un groupe de référence en nutrition. Ces feuillets ont été distribués de mai 2008 à mai 2009 au sein du secteur *Early Learning and Child Care*.

Des commissions scolaires, des conseils école-communauté, des écoles, des adolescents, des familles ainsi que des professionnels et des intervenants communautaires ont participé à l'élaboration d'une politique de nutrition et à offrir des aliments nutritifs et équilibrés dans une diversité d'activités.

Rôles et responsabilités pour agir

Le gouvernement partage avec les **communautés locales** la responsabilité de la santé, du mieux-être et de l'éducation des enfants et des adolescents de la Saskatchewan. Plus précisément, le ministère de l'Éducation, par l'entremise de la *Loi de 1995 sur l'éducation*, indique l'orientation législative et politique du système éducatif de la province. Le Ministère établit et communique aux commissaires, directeurs et directrices d'école ainsi qu'aux membres du personnel enseignant, des recommandations et conseils sur la gestion des écoles, des commissions scolaires et du conseil des écoles fransaskoises. Il est responsable :

- de la réalisation de recherches et de l'élaboration de politiques et de modèles de pratiques reposant sur les conclusions de ces recherches;
- de la consultation des divers partenaires de manière à assurer qu'un large éventail de perspectives et d'opinions sont prises en compte et, dans la mesure du possible, intégrées dans les orientations données au dossier.

Un dossier aux multiples parties prenantes

Les conseils scolaires, les administrations de commissions, les enseignants, le personnel scolaire et les conseils école-communauté, les élèves, les parents et proches, les collectivités locales et les organismes de santé publique et autres – tous ont un rôle à jouer dans une offre alimentaire de qualité à l'école.

Les conseils scolaires, par l'entremise de la *Loi de 1995 sur l'éducation*, ont la responsabilité de tous les aspects du fonctionnement des écoles au quotidien. Ils sont également responsables de l'établissement des procédures administratives entourant l'offre et la vente d'aliments nutritifs et équilibrés dans les écoles.

Leur rôle de leadership est aussi essentiel à l'implantation réussie des politiques de nutrition à l'école et à leur mise en œuvre efficace et intégrale. Les conseils scolaires favorisent la santé optimale des élèves notamment :

- en établissant des politiques reposant sur le *Guide alimentaire canadien* pour l'offre ou la vente d'aliments sains dans les établissements scolaires;
- en fixant des stratégies d'alimentation saine et des objectifs progressifs dans le cadre de leurs plans stratégiques d'amélioration continue;
- en recherchant l'apport, l'engagement et l'initiative des administrateurs scolaires, du personnel scolaire, des élèves et parents, des conseils école-communauté, et de la communauté en général pour l'élaboration de la politique de nutrition en milieu scolaire;

Dans le cadre du programme de Bien-être de la 9^e année, l'élève devra : évaluer diverses politiques de saine alimentation en vue de préparer sa participation à l'élaboration, la révision ou la mise en œuvre d'une telle politique (p. ex. pour une collecte de fonds, une fête, la cantine ou une activité parascolaire) dans la communauté (ou encore à la maison, à l'école, à l'aréna ou au centre de loisirs)

- en soutenant la démarche de formation et de perfectionnement en matière de santé alimentaire auprès des commissions scolaires, du personnel scolaire, des élèves, des membres des conseils école-communauté et le cadre plus vaste de la communauté;
- en faisant reposer les choix d'aliments sains offerts ou vendus dans les écoles sur des critères reposant eux-mêmes sur des conclusions d'études;
- en veillant à ce que la politique du conseil scolaire augmente l'accessibilité à des aliments sains dans les écoles de toute la commission scolaire.

L'élaboration de nouvelles politiques de nutrition ou la révision des politiques existantes donne aux commissions scolaires et à leurs partenaires la possibilité d'engager un dialogue et d'amorcer un processus de planification qui s'inscrit dans une approche globale de la santé à l'école. Elle favorise l'alignement de la politique de nutrition sur les fondements de l'*approche globale de la santé en milieu scolaire*, à savoir : un enseignement et un apprentissage de qualité, la santé du milieu environnant, le soutien d'un réseau social ainsi que l'engagement de la communauté et des partenariats. Les politiques de nutrition des commissions scolaires aident à fournir aux élèves les compétences, les occasions et les encouragements dont ils ont besoin pour acquérir de bonnes habitudes alimentaires.

Les communautés, les familles et les jeunes, en contribuant à l'orientation et à la mise en œuvre d'une politique de nutrition à l'école, offrent un soutien actif et responsable à l'égard de la promotion de la santé et augmentent les probabilités que les enfants et les adolescents reçoivent un message et des attentes cohérentes de la part de leur école, de leur famille et de leur communauté.

Guides alimentaires offerts de la prématernelle à la 12^e année en Saskatchewan

Les *Lignes directrices en matière de saines habitudes alimentaires, de nutrition et de sécurité alimentaire* énoncées à l'annexe B visent à guider et informer le processus d'élaboration de politiques de nutrition et à servir aux commissions scolaires de ressources sur lesquelles s'appuyer pour déterminer la nature des aliments et boissons à servir ou à vendre à l'école.

Guide des aliments santé

Le *Guide des aliments santé* s'applique à toutes les situations où des aliments sont offerts ou vendus en milieu scolaire. Les recommandations qu'il propose ont été formulées dans le but de promouvoir une offre alimentaire de bonne qualité nutritive, que ce soit dans les distributeurs automatiques, les cafétérias ou les cantines, à la faveur du service de collations et repas, ou encore à l'occasion de campagnes de levée de fonds ou de célébrations de classe, activités sportives et autres événements spéciaux en milieu scolaire. Le *Guide des aliments santé* s'inspire lui-même du *Guide alimentaire canadien* (www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php) et de la brochure *Healthy Foods for My School* (www.health.gov.sk.ca/healthy-foods-for-my-school) du ministère de la Santé de la Saskatchewan.

Planification et évaluation des menus

Certaines écoles proposent aux élèves un menu pour les déjeuners, les collations et les diners ou une combinaison de ceux-ci. Dans ce cadre particulier, il importe que l'offre alimentaire repose sur un plan de menu écrit reprenant le nombre de portions recommandé par le *Guide alimentaire canadien* et adapté à la population d'élèves, en plus d'offrir des aliments nutritifs tirés du *Guide des aliments santé*. On se reportera à l'annexe B pour les principes directeurs servant à la planification et à l'évaluation des menus.

Normes de sécurité alimentaire

Non seulement l'offre alimentaire doit proposer aux élèves des produits sains, mais il faut s'assurer que les aliments servis soient sans danger. Dans tous les cas, les aliments proposés aux élèves doivent avoir été achetés, préparés, stockés et servis de façon sûre et sans danger. Pour y veiller, de bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaire sont recommandées, tout comme un protocole pour le lavage des mains. On se reportera à l'annexe B pour plus de détails sur les règlements et normes de sécurité alimentaire de la province s'appliquant au service alimentaire dans les écoles. Pour plus de détails et des conseils sur l'application de ces règlements et normes, il y a lieu de communiquer avec un inspecteur en santé publique de sa région de santé régionale.

Les guides alimentaires visent à favoriser l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires par l'ensemble des élèves. Cependant, comme certains d'entre eux peuvent être restreints à une diète particulière (en raison d'allergies alimentaires sévères, de diabète de type 1 ou d'autres troubles médicaux, par exemple), il y a lieu de consulter son école ou une nutritionniste en santé publique.

Le Guide alimentaire canadien repose sur du concret

Le *Guide alimentaire canadien* est un outil d'information visant à traduire les principes théoriques de la santé et de la nutrition en bonnes habitudes alimentaires. Le guide, tout comme le matériel didactique qui l'accompagne, peuvent être téléchargés au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Premières nations, Inuit et Métis est une adaptation de la version originale destinée à refléter les valeurs, traditions et choix alimentaires des membres des Premières nations, des Inuits et des Métis. On peut télécharger un exemplaire de ce guide au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-fra.php.

En plus du français et de l'anglais, le *Guide alimentaire canadien* a été traduit dans 10 langues. Ces guides peuvent être téléchargés au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide-trans-trad-fra.php.

Ressources pour l'implantation et l'accompagnement

En plus des éléments de l'annexe B énoncés plus haut, on trouvera dans les documents ci-après des outils complémentaires qui aideront à la mise en application et au suivi des politiques de nutrition et des initiatives qui en découlent, dans les écoles ou commissions scolaires.

Annexe C : Fiche de cheminement

Les critères à partir desquels on peut dresser le cheminement de son établissement scolaire ont été établis à partir des éléments de l'*approche globale de la santé en milieu scolaire*. Ils peuvent aussi servir d'outil d'autoévaluation visant à faire ressortir le niveau de services ainsi que les progrès accomplis dans le temps.

Annexe D : Liste de vérification de la politique de nutrition

Cette liste de vérification vise à aider les commissions scolaires et leurs intervenants à élaborer, mettre en œuvre et évaluer les politiques et principes directeurs en matière de saine alimentation à l'école. L'aide-mémoire peut aussi servir à suivre les progrès accomplis.

Annexe E : Exemple d'une politique de nutrition d'une commission scolaire

Annexe A

Approche globale de la santé en milieu scolaire

Qu'est-ce que l'approche globale de la santé en milieu scolaire?

L'approche globale de la santé en milieu scolaire est un instrument reconnu mondialement pour sa contribution à l'amélioration des résultats scolaires ainsi que pour ses retombées en termes de planification et d'intégration sur le plan de la santé globale à l'école. Cette approche appuie ce qui se passe déjà en salle de classe et veut stimuler la motivation de la communauté scolaire dans son ensemble par des actions qui viendront jeter des bases solides sur lesquelles pourra ensuite s'appuyer la santé globale des élèves. Cela repose sur quatre fondements :

- un enseignement et un apprentissage de qualité;
- la santé de l'environnement physique;
- un bon soutien social;
- des communautés et des partenaires qui s'impliquent.

L'intention de cette approche est d'harmoniser les actions en lien avec ces quatre fondements de manière à ce qu'elles inspirent les enfants et les adolescents et les aident à réaliser leur plein potentiel en tant qu'apprenants et membres sains et productifs de la société. Par conséquent, la santé de la communauté dans son ensemble s'en trouvera renforcée.

En quoi l'approche globale de la santé en milieu scolaire est-elle utile?

L'approche globale de la santé en milieu scolaire :

- reconnaît que des enfants et des adolescents en santé apprennent et réussissent mieux;
- comprend que les écoles peuvent directement influencer sur la santé et les comportements des élèves;
- encourage le choix d'un mode de vie sain et favorise la santé et le mieux-être des élèves;
- intègre la santé et le mieux-être dans tous les aspects de l'apprentissage scolaire;
- relie les questions de santé et d'éducation et les aligne sur le même axe;
- tire son énergie de la participation, du soutien et de l'engagement des familles et de la communauté dans son ensemble.

Pourquoi a-t-on besoin d'une approche globale de la santé en milieu scolaire?

À l'école, l'approche globale de la santé en milieu scolaire aide à l'amélioration des résultats scolaires et à l'adoption de comportements positifs. Elle encourage les enfants et les adolescents à mener une vie active et saine sur les plans physique, mental, affectif et spirituel, et les soutient dans l'adoption de modes de vie sains qui se poursuivront tout au long de leur vie.

L'approche globale de la santé en milieu scolaire a pour but :

- de promouvoir la santé et le mieux-être;
- de fournir des occasions équitables de contrer les disparités et de contribuer à la réussite scolaire;
- d'intervenir auprès des enfants et des adolescents vulnérables en vue de les aider;
- de venir en aide à ceux et celles qui ne jouissent pas au départ d'une très bonne santé;
- de prévenir certaines maladies, troubles et blessures.

La recherche a démontré que l'approche globale de la santé en milieu scolaire est un moyen efficace pour soutenir l'interdépendance des résultats en matière de santé et d'apprentissage.

Santé et éducation sont interdépendantes, et l'équation qu'on peut en tirer est toute simple :

Une meilleure santé est synonyme d'un meilleur apprentissage.

Terminologie différente, mêmes idées

L'expression « *approche globale de la santé en milieu scolaire* » est celle qui a été retenue pour la Saskatchewan. D'autres territoires utilisent des expressions (« écoles-santé », « programme coordonné de promotion de la santé à l'école ou en milieu scolaire », etc.) qui, sans être identiques, reposent sur les quatre mêmes fondements, quoique en des termes différents. Tous sont inspirés par la *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé* de 1986 de l'Organisation mondiale de la santé.

Lorsque nous disons :	Nous voulons dire :
un enseignement et un apprentissage de qualité	un enseignement et un apprentissage de qualité reposant notamment sur : <ul style="list-style-type: none">○ des programmes d'études provinciaux, et les ressources s'y rattachant, qui soient culturellement pertinents et appropriés au stade de développement;○ des expériences d'apprentissage formelles et des possibilités d'apprentissage informelles favorisant un sens de compétence personnelle, d'autoefficacité et de responsabilité sociale;○ un large éventail d'occasions d'apprendre, de mettre en pratique, d'expérimenter, et de démontrer sa compréhension, de la confiance en soi ainsi que la volonté de vivre une vie saine et équilibrée;○ des occasions de formation et de perfectionnement à l'intention des divers intervenants du milieu scolaire ou de la communauté, dans une démarche de renforcement de l'<i>approche globale de la santé en milieu scolaire</i>.
la santé du milieu environnant	un milieu environnant salubre et sécuritaire : <ul style="list-style-type: none">○ un établissement scolaire et des dépendances, des chemins et routes au départ et à destination de l'école, et du matériel et de l'équipement destinés aux élèves;○ des politiques, procédures et règlements sur la santé et la sécurité des enfants et des adolescents (portant notamment sur la qualité de l'air, la nutrition, l'activité physique, la prévention des pandémies et le recyclage);○ l'offre ou l'inclusion d'aliments nutritifs et équilibrés, des possibilités d'activité physique, des possibilités d'activités scolaires et parascolaires universellement disponibles, etc.
le soutien d'un réseau social	le soutien d'un réseau social reposant notamment sur : <ul style="list-style-type: none">○ une capacité d'influer positivement sur l'apprentissage scolaire;○ un milieu accueillant, inclusif et à visage humain;○ des rapports de qualité et générateurs d'un niveau élevé de leadership entre le personnel scolaire, les élèves et la collectivité dans le cadre scolaire;○ des relations influencées par la famille, les perspectives culturelles et la collectivité dans son ensemble, ou les influençant;○ un soutien au respect des pratiques officielles (politiques, règlements, etc.) et des possibilités d'activités parascolaires favorisant les quatre dimensions (mentale, affective, physique et spirituelle) de la santé et du bien-être;○ un modelage informel de rôles, le soutien de pairs, l'initiative, l'encadrement de familles et les communautés.
l'engagement de la communauté et des partenariats	un engagement de la part de la communauté ainsi que des partenariats appuyant et favorisant : <ul style="list-style-type: none">○ l'apprentissage, la santé et le bien-être des élèves, du personnel scolaire et de la communauté;○ la réciprocité dans le partage des ressources et des services avec le reste de la communauté scolaire;○ le contexte où s'inscrivent les diverses populations de la Saskatchewan, la sensibilisation à leur condition, leur développement et leur appréciation.

En guise de conclusion

L'approche globale de la santé en milieu scolaire fait la promotion du concept de santé tant au sein de l'école qu'à l'extérieur de celle-ci et, plus spécialement, dans le cadre de partenariats et de collaborations avec les autres intervenants de la communauté scolaire, ainsi que par la promotion des valeurs, compétences, comportements et environnements qui favoriseront l'émergence d'une communauté saine pour les enfants, les adolescents, leurs familles et leur entourage.

Annexe B

Lignes directrices en matière de saines habitudes alimentaires, de nutrition et de sécurité alimentaire à l'intention des écoles de la Saskatchewan

Guide des aliments santé

Utilisez les « groupes alimentaires » pour faire un meilleur choix d'aliments pour les repas et collations, les fêtes de classe et activités scolaires, les journées de l'alimentation, les campagnes de levée de fonds, les cafétérias et cantines, les distributeurs automatiques, ainsi que les salles de réunion et salles du personnel.

	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Produits laitiers et substituts	Viandes et substituts
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">À choisir la plupart du temps</p> <p>Consommez ces aliments tous les jours ou « le plus souvent »</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Légumes et fruits frais/surgelés/en conserve, préparés sans ajout de sel ou de sucre ▪ Légumes préparés sans ajout de gras ▪ Fruits en conserve dans leur jus ▪ Potages de légumes (faits maison) ▪ Salades de légumes/fruits ▪ Compote de pommes non sucrée <p><i>Consommez souvent des légumes verts et orangés</i></p> <p><i>Les légumes ou fruits doivent être indiqués comme étant le premier ingrédient (ou second si l'eau est le premier ingrédient)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pain de blé entier, pain mollet, petit pain au lait, baguets, pain pita, tortillas, pain bannock cuit au four, muffins anglais, à grains entiers ▪ Muffins, pains, crêpes, gaufres à grains entiers ▪ Céréales de grains entiers non sucrées ou céréales à faible teneur en sucre avec : ≥ 2 g de fibres < 8 g de sucre ▪ Céréales de grains entiers chaudes, non sucrées ▪ Pain de maïs ▪ Pâtes, nouilles de grains entiers ▪ Couscous d'orge, de blé entier ▪ Riz brun ou étuvé (mi-cuit) <p><i>Consommez une variété de grains entiers</i></p> <p><i>Recherchez des aliments ayant au moins 2 g de fibres</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lait 2%, 1% ou écrémé ▪ Yogourt (nature, non sucré) ▪ Fromage cottage (faible en gras) ▪ Potages à base de lait ▪ Poudre de lait écrémé ▪ Boisson au soja – enrichi et faible en gras <p><i>Consommez souvent du lait pour la vitamine D</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Poulet, dinde, poisson, fruits de mer, bœuf, porc, agneau, jambon rôtis/grillés/cuits au four ▪ Thon, saumon, poulet, flocons de jambon, crabe en conserve ▪ Viande hachée maigre ▪ Gibier (si l'abattage est fait dans une installation agréée) ▪ Pois secs, haricots, lentilles cuits ▪ Haricots, lentilles en conserve (rincés) ▪ Substituts à base de tofu ou de soja (p. ex. hamburger végétarien) ▪ Beurre d'arachide ou de noix où le sucre n'est pas le premier ingrédient ▪ Noix et graines sans ajout de sel ou de sucre ▪ Œufs préparés avec un peu de gras
	<p>Ces aliments :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sont des sources de un ou de plusieurs minéraux, vitamines, protéines, glucides et fibres ▪ ont généralement une faible teneur en gras, en sucre ou en sel ajouté 			

À choisir de temps en temps

Si vous consommez l'un de ces aliments,
joignez-y pour plus d'équilibre un autre aliment tiré de la catégorie
« À choisir la plupart du temps »

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Légumes et fruits en conserve ou surgelés, avec ajout de sel, sucre, gras ou sauce ▪ Potages de légumes en conserve avec ≤ 480 mg de sodium ▪ Fruits au sirop ▪ Jus de fruits ou de légumes 100 % purs ▪ Fruits secs ▪ Pâte de fruit séchée 100 % ▪ Barres 100 % fruits ou légumes ▪ Croustades ▪ Barres de jus de fruit 100 % ▪ Salsa 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pains avec ≤ 2 g de gras saturés et 0 g de gras trans, comme les pains à farine enrichie (blanc), pitas, baguets, petits pains, tortillas, croissants, biscuits, petits pains au lait, gressins ▪ Crêpes, gaufres, pains, biscuits et autres produits de boulangerie à farine enrichie (blanche) avec ≤ 2 g de gras saturés et 0 g de gras trans ▪ La plupart des crêpes, gaufres, pains, biscuits, muffins et autres produits de boulangerie faits à base de farine enrichie et de margarine ou d'huile non hydrogénée ▪ Céréales chaudes ou froides avec ≤ 12 g de sucre ▪ Riz blanc ou instantané ▪ Pâtes, nouilles de farine blanche ou enrichie ▪ Craquelins (à grains entiers ou à base de farine enrichie) ▪ Barres de céréales (non enrobées, ≤ 12 g de sucre) ▪ Maïs éclaté, gâteaux de riz, croustilles cuites au four ▪ Coquilles à tacos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lait entier ▪ Yogourt aromatisé ▪ Laits frappés ▪ Laits aromatisés (p. ex. au chocolat) ▪ Boissons au yogourt ▪ Crèmes et poudings à base de lait ▪ Yogourt, lait glacé ▪ Chocolat chaud à base de lait ▪ Tranches de fromage fondu, fromage à tartiner 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Viandes froides maigres (jambon, corned-beef, roulade de dinde, pastrami, etc.) ▪ Poisson dans l'huile (en conserve) ▪ Boulettes et galettes de viande hachée préformées ▪ Poisson pané, viande panée avec ≤ 15 g de gras ▪ Haricots, lentilles en conserve (non rincées) ▪ Haricots en sauce (en conserve) avec ≤ 480 mg de sodium ▪ Noix et graines salées ou sucrées
<p>Les légumes ou fruits doivent être le 1^{er} ingrédient (ou le 2^e si l'eau est le 1^{er}).</p> <p>Choisissez des aliments qui ont :</p> <p>Gras : ≤ 5 g Gras saturés : ≤ 2 g Gras trans : 0 g Sodium : ≤ 480 mg Le sucre n'est pas le 1^{er} ingrédient*</p>	<p>Les grains doivent être le 1^{er} ingrédient.</p> <p>Choisissez des aliments qui ont :</p> <p>Gras : ≤ 10 g Gras saturés : ≤ 2 g Gras trans : ≤ 0 g Sodium : ≤ 480 mg Sucre : ≤ 12 g</p>	<p>Le lait doit être le 1^{er} ingrédient. Chez les substituts du lait, l'eau peut être le 1^{er} ingrédient, suivie d'un substitut du lait, comme le soja.</p> <p>Choisissez des aliments qui ont :</p> <p>Gras : ≤ 10 g Gras trans : ≤ 0,5 g Sucre : ≤ 25 g Calcium : ≥ 10 %</p>	<p>La viande ou le substitut de viande doit être le 1^{er} ingrédient.</p> <p>Choisissez des aliments qui ont :</p> <p>Gras : ≤ 15 g Gras saturés : ≤ 5 g Gras trans : ≤ 0,5 g Sodium : ≤ 480 mg Protéines : ≥ 5 g</p>

Plats composés préparés		
<p>Un plat préparé doit être composé d'au moins deux groupes alimentaires.</p> <p>La préférence devrait aller aux aliments où un légume figure parmi les trois premiers ingrédients.</p>	<p style="text-align: center;">Choisissez des aliments qui ont :</p> <p><input type="checkbox"/> Gras trans : 0,5 g ou moins</p> <p style="text-align: center;">ET</p> <p>quatre des six éléments suivants :</p> <p><input type="checkbox"/> Gras : ≤ 3 g (5 % de valeur quotidienne ou « VQ »)</p> <p><input type="checkbox"/> Gras saturés : ≤ 2 g (10 % VQ)</p> <p><input type="checkbox"/> Sodium : ≤ 960 mg (40 % VQ)</p> <p><input type="checkbox"/> Fibres : > 2 g ou plus (8 % VQ)</p> <p><input type="checkbox"/> Au moins une des vitamines : A, C, calcium OU fer : ≥ 5 %</p> <p><input type="checkbox"/> Le sucre ne devrait être ni le 1^{er} ni le 2^e ingrédient*</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Potages, ragouts, chilis avec ≤ 960 mg de sodium ▪ Potages à gros morceaux, potages de haricots avec ≤ 3 g de gras et ≤ 960 mg de sodium ▪ Pâtes et salades de pâtes avec légumes et ≤ 3 g de gras ▪ Pizzas, pizzas calzone, tacos mous, quesadillas, fajitas avec ≤ 3 g de gras ▪ Sloppy Joes ▪ Smoothies ▪ Collations préparées (thon et craquelins) ▪ Plats sautés ▪ Sous-marins, sandwichs roulés, pitas ▪ Mélange de fruits et noix <p style="text-align: center;"><i>Lisez les étiquettes pour faire des choix santé éclairés.</i></p>

*Les sucres prennent des formes diverses : dextrine, maltodextrine, mélasse, miel, sirop de maïs, sucre et les ingrédients se terminant en « ose ».

L'eau est le meilleur désaltérant!

<p>Déjeuner:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portion tirée d'au moins 3 groupes alimentaires du <i>Guide alimentaire canadien</i> 	<p>Dîner et souper:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portion de chacun des 4 groupes alimentaires du <i>Guide alimentaire canadien</i> 	<p>Collation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portion d'au moins 2 groupes alimentaires du <i>Guide alimentaire canadien</i>
--	--	--

Élaboré à partir du *Guide alimentaire canadien* et du document *Healthy Foods for My School* du ministère de la Santé de la Saskatchewan (avril 2009)

Lignes directrices en matière de nutrition et de sécurité alimentaire à l'intention des écoles de la Saskatchewan

Les programmes de nutrition en milieu scolaire peuvent aider à améliorer la santé et le potentiel d'apprentissage des enfants. Par rapport au volume d'aliments qu'ils mangent, les enfants ont un grand besoin de nutriments; d'où l'importance de leur servir des aliments hautement nutritifs ainsi que des aliments qui ne renferment pas trop de sel, de sucre ou de gras. Lorsqu'ils sont pleinement nutritifs, les aliments soutiennent la croissance, favorisent la santé, aident à atteindre et maintenir un poids-santé et contribuent à mettre en place les conditions optimales pour l'apprentissage.

Les présentes *Lignes directrices en matière de nutrition et de sécurité alimentaire à l'intention des écoles de la Saskatchewan* visent à assurer aux élèves une offre alimentaire à haute valeur nutritive, et aux établissements scolaires, une gestion efficace et économique de leurs services alimentaires. Ces lignes directrices s'appliquent aux programmes de déjeuner, de collation et de diner des écoles élémentaires et secondaires. Plusieurs des principes qui y sont préconisés peuvent être appliqués à d'autres cadres de services alimentaires, notamment aux fêtes de classe et célébrations scolaires, aux journées spéciales de l'alimentation, aux campagnes de financement, au service dans les cafétérias, cantines et distributeurs automatiques, ainsi qu'aux aliments offerts dans les salles de réunion et salles du personnel. Pour des conseils plus précis sur l'application de ces lignes directrices, on consultera une nutritionniste de sa région de santé régionale.

1. Planification des menus

- 1.1 Il est recommandé de concevoir des menus cycliques et adaptables à la saison.
- 1.2 Les menus doivent idéalement reposer sur les principes de nutrition du *Guide alimentaire canadien*.

Le déjeuner doit contenir 1 portion tirée de 3 des groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*.

La collation doit contenir 1 portion tirée d'au moins 2 des groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*.

Le diner doit contenir au moins 1 portion tirée des 4 groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*.

La taille de chaque portion doit être adaptée à l'âge de l'enfant. Parce que l'estomac des jeunes enfants est généralement petit et qu'il se remplit facilement, les enfants ont besoin de petites portions de repas et de collations mais nutritives, étalées tout au long de la journée. Une portion telle qu'envisagée par le guide alimentaire peut ainsi être divisée en plus petites portions et servies à différents moments, comme au moment du repas et au moment de la collation, à condition que les enfants obtiennent à la fin de la journée le nombre total de portions recommandé pour leur âge dans le guide.

- On doit idéalement inclure divers aliments tirés de chacun des groupes alimentaires prévus au *Guide alimentaire canadien*.
- On doit servir le plus souvent possible des produits de grains entiers ou multigrains, des légumes vert foncé et orangés, et des fruits orangés.
- On doit préparer les aliments avec peu ou pas du tout de gras, de sucre ou de sel. Pour les plats ne nécessitant que peu de préparation, on doit idéalement choisir des aliments dont la teneur en gras, en sucre ou en sel est au départ peu élevée. Il faut éviter d'interdire des aliments nutritifs comme le fromage ou le beurre d'arachide sous prétexte qu'ils contiennent trop de gras. Au contraire, ces aliments représentent pour les enfants une source concentrée de nutriments.

À quoi correspond une portion d'aliments?

- **Légumes et fruits**
1 légume ou fruit de taille moyenne, 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve, 250 mL (1 tasse) de salade, 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus
- **Produits céréaliers**
1 tranche de pain (35 g), 30 g de céréales froides, 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de céréales chaudes, $\frac{1}{2}$ pain pita ou petit pain (35 g), $\frac{1}{2}$ baguette (45 g), 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de pâtes ou de riz
- **Produits laitiers et substituts**
250 mL (1 tasse) de lait ou substitut de lait enrichi, 50 g (1 $\frac{1}{2}$ oz) de fromage, 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt
- **Viandes et substituts**
75 g (2 $\frac{1}{2}$ oz) de viande, volaille ou poisson, 2 œufs, 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de légumineuses, 150 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de tofu, 30 mL (2 c. à table) de beurre d'arachide

1.3 Les menus doivent répondre aux critères du *Guide des aliments santé* à l'annexe B.

- « **À choisir la plupart du temps** »
Ces aliments renferment un ou plusieurs des éléments suivants : vitamines, minéraux, protéines, glucides et fibres. Leur teneur en gras, en sucre ou en sel est généralement peu élevée. Ils peuvent être servis sans aucune réserve.
- « **À choisir de temps en temps** »
La plupart de ces aliments renferment un ou plusieurs des nutriments que sont le fer, le calcium et les vitamines A, C ou D, mais leur teneur en gras, en sucre ou en sel est élevée, alors qu'ils renferment peu de fibres – ce qui les rend moins nutritifs. Si l'on sert un aliment appartenant à cette catégorie, il y a lieu de le combiner à un aliment tiré du groupe « À choisir la plupart du temps » plutôt que de le servir tout seul.

2. Évaluation du menu

2.1 L'établissement et l'évaluation des menus doivent se faire en collaboration avec un large éventail de partenaires, dont le personnel scolaire, les conseils école-communauté, les élèves et les parents et autres membres de la communauté. La consultation de nutritionnistes en santé publique ou de diététistes peut être indiquée.

3. Normes de sécurité alimentaire

Les normes de sécurité alimentaire visent à assurer que les aliments servis aux élèves sont achetés, stockés et servis de façon sûre et efficace. Des règlements et normes provinciaux s'appliquent au service d'aliments en milieu scolaire. Pour leur bonne application, il est recommandé de contacter un inspecteur sanitaire de sa régie de santé régionale.

3.1 Avant de construire, rénover ou exploiter des installations culinaires, il y a lieu de contacter un inspecteur en santé publique pour l'approbation des plans et la préparation des inspections nécessaires.

3.2 Tout le personnel appelé à manipuler ou à servir des aliments doit avoir au préalable suivi un cours reconnu sur la manipulation des aliments ou doit le faire aussitôt que possible après son entrée en fonctions. Il y a lieu de contacter sa régie de santé régionale pour obtenir un calendrier des cours offerts.

3.3 Tous les aliments préparés et servis dans le cadre d'un programme de nutrition en milieu scolaire doivent avoir été achetés auprès d'un fournisseur agréé. Pour toute question sur un fournisseur donné, il y a lieu de consulter un inspecteur en santé publique. Les fournisseurs non agréés sont par exemple les particuliers, ou encore, en ce qui concerne les viandes, les fermes qui effectuent leur propre abattage.

3.4 Il est recommandé de discuter de l'acceptabilité d'aliments donnés avec un inspecteur en santé publique. En général, les aliments qui ont fait l'objet de dons ne sont pas acceptés dans les programmes de nutrition en milieu scolaire; cependant, les fruits et légumes frais, les pains et muffins âgés d'au plus une journée, et les pâtes non cuites peuvent être acceptés.

Les aliments suivants sont en tout temps refusés :

- les conserves maison;
- le lait cru;
- les œufs;
- la viande, la volaille, le poisson ou les produits laitiers transformés à domicile;
- les boîtes de conserve avariées, rouillées ou bombées ou tout aliment dont la date de péremption est échue;
- les aliments surgelés;
- les pâtisseries et desserts;
- les restes de banquets, fêtes, etc.

3.5 En cas d'urgence, notamment si l'on craint un empoisonnement ou une maladie d'origine alimentaire, on doit contacter un inspecteur en santé publique.

Les Lignes directrices en matière de santé alimentaire, de nutrition et de sécurité alimentaire à l'intention des écoles de la Saskatchewan ont été rédigées par les Nutritionnistes en santé publique de la Saskatchewan.

Annexe C

Fiche de cheminement

Élément	Sensibilisation	En voie d'élaboration	En voie de mise en œuvre	En place
Politique	<input type="checkbox"/> La commission scolaire n'a pas de politique de nutrition, ou la politique existante n'a pas été mise en œuvre, ou encore la politique autorise le service d'aliments à faible valeur nutritive à l'école.	<input type="checkbox"/> La commission scolaire a une politique de nutrition qui a été élaborée par le personnel de l'école ou de la commission scolaire, mais qui ne s'appuie pas sur les lignes directrices provinciales.	<input type="checkbox"/> La commission scolaire a une politique de nutrition élaborée par des membres de l'école, de la commission scolaire et du conseil école-communauté à partir des lignes directrices provinciales énoncées dans le document <i>Nourishing Minds: Towards Comprehensive School Community Health, Nutrition Policy Development in Saskatchewan Schools</i> , mais elle n'a encore été ni mise en œuvre dans son intégralité ni évaluée.	<input type="checkbox"/> La commission scolaire a une politique de nutrition qui adhère aux lignes directrices provinciales énoncées dans le document <i>Nourishing Minds: Towards Comprehensive School Community Health, Nutrition Policy Development in Saskatchewan Schools</i> qui a été mis en œuvre et évalué dans toutes les écoles de la commission scolaire. Le personnel des écoles, les élèves, les conseils école-communauté, les parents ou proches et des membres de la collectivité ont participé à son élaboration et à sa mise en œuvre.
Enseignement et apprentissage de qualité	<input type="checkbox"/> Les programmes d'études provinciaux de bien-être ne sont pas mis en œuvre. <input type="checkbox"/> Les enseignants de bien-être n'ont qu'une formation ou des ressources ou du soutien limités en santé alimentaire pour un enseignement efficace d'un programme de bien-être. <input type="checkbox"/> Il semble n'y avoir que peu ou pas de possibilités de formation sur les choix alimentaires sains à l'intention des élèves et de leurs familles.	<input type="checkbox"/> Les programmes d'études provinciaux de bien-être sont cités dans la planification d'unités. <input type="checkbox"/> Les enseignants de bien-être ont accès à des ressources et à du soutien en santé alimentaire. <input type="checkbox"/> Les élèves apprennent sur les bons choix alimentaires, mais il y a un écart en ce qui est enseigné à l'école et ce qui est pratiqué à la maison; les familles ou proches n'y	<input type="checkbox"/> Les programmes d'études provinciaux de bien-être mettent l'accent sur une saine alimentation, ce qui est accentué par la politique nutritionnelle de l'école. <input type="checkbox"/> Les enseignants de bien-être se servent de ressources évaluées et recommandées qui cadrent de très près avec le programme d'études provincial. <input type="checkbox"/> Des possibilités sont offertes aux proches de se familiariser avec les principes d'une saine alimentation.	<input type="checkbox"/> Les programmes d'études provinciaux de bien-être sont mis en œuvre comme prévu. Au besoin, la politique de nutrition de l'école cherche à renforcer les niveaux de compréhension, de compétence et d'assurance en la matière. <input type="checkbox"/> Les enseignants de bien-être se servent d'une variété de stratégies et de ressources pédagogiques sur l'alimentation saine qui ont été évaluées, recommandées et adaptées du point de vue culturel ou du développement. <input type="checkbox"/> Les enseignants de bien-être ont accès à des possibilités de perfectionnement ou à un soutien dans le domaine d'une saine alimentation.

Élément	Sensibilisation	En voie d'élaboration	En voie de mise en œuvre	En place
<p>Enseignement et apprentissage de qualité</p>	<p><input type="checkbox"/> Les élèves n'ont pas connaissance de l'existence d'une politique de nutrition pour leur école.</p> <p><input type="checkbox"/> Le personnel scolaire donne le mauvais exemple sur le plan des choix alimentaires (p. ex. en mangeant des aliments qui ne sont pas bons pour la santé ou en sautant des repas).</p>	<p>sont pas sensibilisés.</p> <p><input type="checkbox"/> Les élèves sont peu au courant de la politique de nutrition de l'école.</p> <p><input type="checkbox"/> Le personnel scolaire fait des efforts pour donner l'exemple en mangeant plus sainement.</p>	<p><input type="checkbox"/> Les élèves ont connaissance de la politique de nutrition de l'école et participent au choix d'aliments nutritifs pour leur établissement.</p> <p><input type="checkbox"/> Le personnel scolaire montre fréquemment l'exemple en faisant des choix alimentaires sains.</p>	<p><input type="checkbox"/> Élèves, familles et communautés se sont engagés envers une saine alimentation. Les proches sont informés et participent activement à la démarche nutritionnelle de l'école.</p> <p><input type="checkbox"/> Il est notamment prévu, dans les possibilités de formation, un plan clair et uniforme d'utilisation des autres sources parallèles d'information sur l'alimentation et la santé.</p> <p><input type="checkbox"/> Les élèves participent à toutes les étapes du processus d'élaboration, de mise en œuvre et d'évaluation de la politique de nutrition.</p> <p><input type="checkbox"/> Le personnel scolaire fait la promotion de la politique de nutrition à l'école, et il prévoit et modélise des choix et des comportements qui sont sains sur le plan alimentaire.</p>
<p>Santé de l'environnement</p>	<p><input type="checkbox"/> Les élèves ne se lavent pas les mains avant de manger ou après avoir mangé.</p> <p><input type="checkbox"/> Les élèves se précipitent sur les sièges de la classe ou de la cantine et peuvent se retrouver à manger sans avoir de chaise ou de pupitre ou table à leur disposition (parce qu'il y a trop de monde).</p> <p><input type="checkbox"/> La programmation télévisée le midi à l'école ne fait l'objet d'aucune surveillance pour s'assurer qu'elle est appropriée sur le plan du contenu.</p>	<p><input type="checkbox"/> Les élèves se lavent les mains avant et après les repas, mais ce n'est pas systématique.</p> <p><input type="checkbox"/> Les élèves ont accès à des sièges ou des pupitres ou tables, mais l'aire des repas est bondée.</p> <p><input type="checkbox"/> La programmation télévisée le midi à l'école fait l'objet d'une certaine surveillance pour s'assurer qu'elle est appropriée sur le plan du contenu.</p>	<p><input type="checkbox"/> Les élèves sont encouragés à se laver les mains avant et après les repas, on le leur rappelle et on les suit au moment des repas.</p> <p><input type="checkbox"/> Les élèves ont accès à amplement de places où s'asseoir pour manger.</p> <p><input type="checkbox"/> La programmation télévisée le midi à l'école fait l'objet de surveillance et un choix d'activités est aussi offert.</p>	<p><input type="checkbox"/> Les élèves et le personnel se lavent les mains avant et après les repas en suivant la technique recommandée par la Santé publique.</p> <p><input type="checkbox"/> Chaque élève a accès à une chaise et à un pupitre ou une table, et à suffisamment de place pour prendre son repas en toute aisance.</p> <p><input type="checkbox"/> On encourage les activités sociales à l'heure du repas (visites, jeux sur la table une fois le repas terminé, musique, activité physique, etc.)</p>

Élément	Sensibilisation	En voie d'élaboration	En voie de mise en œuvre	En place
<p>Santé de l'environnement</p> <p>Soutien de réseaux sociaux</p>	<p><input type="checkbox"/> Les élèves n'ont pas assez de temps pour manger.</p> <p><input type="checkbox"/> La surveillance des élèves est limitée à l'heure du repas, ou les surveillants n'ont pas la formation voulue pour maintenir un environnement respectueux et à visage humain.</p> <p><input type="checkbox"/> Il n'y a pas d'aliments sains à l'école ou leur offre est très limitée (p. ex. dans les distributeurs automatiques, les cantines, les cafétérias).</p> <p><input type="checkbox"/> Les aliments proposés à l'occasion d'activités scolaires (bals, barbecues, etc.) ne sont pas nutritifs et relèvent plutôt de la « malbouffe ».</p> <p><input type="checkbox"/> Les campagnes de financement scolaire proposent toujours des aliments qui ne sont pas bons pour la santé, comme des bonbons ou des tablettes de chocolat.</p> <p><input type="checkbox"/> Des élèves sont isolés et mangent tout seuls.</p> <p><input type="checkbox"/> L'école n'a pas de vision commune de ce qu'est une école qui valorise une saine image du corps. (<i>Il peut se produire des réactions négatives à l'apparence d'une autre personne.</i>)</p>	<p><input type="checkbox"/> Les élèves peuvent continuer de manger même si on les a invités à se lever de table.</p> <p><input type="checkbox"/> Chaque classe ou cantine a un surveillant attiré, mais cette personne n'a pas été formée à l'établissement et au maintien d'un environnement respectueux et humain.</p> <p><input type="checkbox"/> Les aliments sains représentent moins de 50 % de l'offre alimentaire (p. ex. dans les distributeurs automatiques, les cantines, les cafétérias).</p> <p><input type="checkbox"/> Des aliments nutritifs sont offerts pour les activités scolaires dans au moins 50 % du temps.</p> <p><input type="checkbox"/> Les campagnes de financement scolaire proposent souvent des aliments qui ne sont pas bons pour la santé, comme des bonbons ou des tablettes de chocolat.</p> <p><input type="checkbox"/> Les élèves sont encouragés à s'asseoir avec leurs pairs et à intégrer les autres élèves dans le groupe social. Les élèves mangent rarement seuls.</p>	<p><input type="checkbox"/> Suffisamment de temps est prévu pour le repas du midi; l'heure à laquelle les élèves sont invités à quitter la cantine ou la classe varie en fonction des besoins des élèves.</p> <p><input type="checkbox"/> Chaque classe ou cantine a un surveillant attiré, qui a reçu de la formation et du soutien pour l'établissement et le maintien d'un environnement respectueux et humain.</p> <p><input type="checkbox"/> À l'école, seulement 75 % des aliments sains sont proposés conformément aux recommandations du <i>Guide alimentaire canadien</i> (p. ex. dans les distributeurs automatiques, les cantines, les cafétérias).</p> <p><input type="checkbox"/> Lors des activités scolaires, au moins 75 % des collations ou repas sont sains et nutritifs, et conformes aux recommandations du <i>Guide alimentaire canadien</i>.</p> <p><input type="checkbox"/> Les campagnes de financement scolaire proposent rarement des aliments qui ne sont pas bons pour la santé, comme des bonbons ou des tablettes de chocolat.</p> <p><input type="checkbox"/> À l'heure du repas, les surveillants et élèves s'efforcent pour inclure tout le monde dans leurs activités. Il est rare que les élèves sont isolés.</p>	<p><input type="checkbox"/> Au moins 20 minutes sont accordées aux élèves pour dîner. Un horaire variable de repas et collations permet de répondre aux besoins de l'ensemble des élèves.</p> <p><input type="checkbox"/> Les surveillants des repas reçoivent en permanence de la formation et du soutien sur les meilleurs moyens d'établir et de maintenir un environnement respectueux et humain.</p> <p><input type="checkbox"/> À l'école, seuls sont offerts les choix d'aliments sains recommandés par le <i>Guide alimentaire canadien</i>, ou l'école a pour politique d'interdire les distributeurs automatiques dans son établissement (<i>sauf, pour l'offre de lait</i>).</p> <p><input type="checkbox"/> La totalité des collations ou repas servis dans le cadre d'activités scolaires sont nutritifs et conformes aux recommandations du <i>Guide alimentaire canadien</i>.</p> <p><input type="checkbox"/> Les campagnes de financement scolaire ne proposent jamais des aliments qui ne sont pas bons pour la santé, comme des bonbons ou des tablettes de chocolat; les articles en vente sont des aliments sains, comme des oranges, si il y a des aliments à vendre.</p> <p><input type="checkbox"/> On cherche à créer un environnement respectueux et à visage humain; aucun élève n'est isolé.</p>

Élément	Sensibilisation	En voie d'élaboration	En voie de mise en œuvre	En place
		<input type="checkbox"/> Le personnel modélise la satisfaction de l'apparence corporelle et veille à ne pas communiquer de préjugés personnels à l'encontre de certains types corporels. <input type="checkbox"/> On encourage à parler positivement de l'alimentation et à éviter des termes comme « malbouffe » ou « malsain ».	<input type="checkbox"/> Le personnel enseignant suit une formation sur l'image corporelle. <input type="checkbox"/> L'école fait la promotion de l'activité physique et du mouvement comme étant des sources de plaisir.	<input type="checkbox"/> Lors des activités scolaires, les administrateurs, proches et membres de la communauté encouragent et modélisent par leur exemple les choix d'aliments sains recommandés par le <i>guide alimentaire canadien</i> . <input type="checkbox"/> L'école coordonne les programmes et conférences sur l'image corporelle avec le programme provincial.
Engagement de la collectivité et partenariats	<input type="checkbox"/> Les élèves n'ont ni déjeuner ni diner ni collation, ou n'en ont pas assez. <input type="checkbox"/> L'école ne dispose que d'une quantité limitée d'aliments. <input type="checkbox"/> Le personnel scolaire diffuse de l'information auprès des familles sur la santé alimentaire.	<input type="checkbox"/> Les élèves ne mangent pas des aliments considérés comme nutritifs au titre du <i>Guide alimentaire canadien</i> . <input type="checkbox"/> Il y a une offre d'aliments pour les élèves qui en ont besoin, mais ces aliments ne sont pas pour la plupart nutritifs. <input type="checkbox"/> L'école propose à des familles sélectionnées des programmes sur la santé et la sécurité alimentaires.	<input type="checkbox"/> Les élèves mangent des collations et repas sains et nutritifs conformes aux recommandations du <i>Guide alimentaire canadien</i> . <input type="checkbox"/> Des aliments sains et nutritifs sont disponibles à l'école. <input type="checkbox"/> Toutes les familles et tous les membres de la communauté sont invités à suivre les programmes scolaires sur la santé et la sécurité alimentaires.	<input type="checkbox"/> Les élèves mangent des collations et repas sains et nutritifs conformes aux recommandations du <i>Guide alimentaire canadien</i> , et ils participent au choix et à la préparation des aliments. <input type="checkbox"/> Des aliments sains et nutritifs sont disponibles à l'école et les élèves participent à leur choix et à leur préparation. <input type="checkbox"/> Des proches, des membres du personnel scolaire, des élèves et des partenaires commerciaux de la localité font valoir l'importance de déployer des stratégies de sécurité alimentaire. Entre autres fruits de ces partenariats figurent des projets ou programmes de cuisine communautaire, de boîtes de collations santé, de potagers communautaires et d'élaboration de chartes alimentaires.

Annexe D

Liste de vérification de la politique et des lignes directrices sur la santé en milieu scolaire

La liste de vérification qui suit est un outil dont les commissions scolaires, les écoles et les conseils école-communauté, peuvent se servir, de concert avec les partenaires, pour élaborer, mettre en œuvre et évaluer les politiques et principes directeurs en matière de santé à l'école. Elle peut aussi servir à suivre les progrès dans le temps.

Liste de vérification de la politique de nutrition

	Pas évident	En train d'émerger/ de se développer	Évident	Exemplaire
La commission scolaire a une politique qui suit les principes directeurs provinciaux énoncés dans le document <i>Nourishing Minds: Towards Comprehensive School Community Health, Nutrition Policy in Saskatchewan Schools</i>				
Les parties prenantes au niveau de la commission scolaire participent à l'élaboration, à la mise en œuvre et à l'évaluation de la politique.				
Les écoles impliquent un large éventail de partenaires (dont des élèves) à l'élaboration, la mise en œuvre et l'évaluation de méthodes administratives applicables en milieu scolaire en lien avec la politique de nutrition de la commission scolaire.				
Enseignement et apprentissage de qualité Les partenaires, dont la commission scolaire, le conseil scolaire, le personnel scolaire, les parents, les élèves et les conseils école-communauté, ont des possibilités de se sensibiliser à la question de la saine alimentation.				
Les programmes d'études provinciaux sur le bien-être sont mis en œuvre et des stratégies pédagogiques et des ressources appropriées sont déployées en faveur d'une alimentation saine.				
Le personnel scolaire fait la promotion de la politique de nutrition de l'école en planifiant et modélisant des choix et comportements alimentaires sains.				
On a défini et compris ce que sont des aliments sains. Tous les aliments offerts à l'école satisfont aux <i>Lignes directrices en matière de saine alimentation, de nutrition et de sécurité alimentaire</i> . Les aliments offerts et servis dans les écoles cadrent avec les résultats d'apprentissage du programme d'études sur le bien-être.				
Santé de l'environnement Les élèves et le personnel se lavent les mains avant et après les repas.				
Chaque élève a accès à une chaise ou à un pupitre ou à une table pour prendre son repas à l'aise.				
L'horaire des repas et des collations répond aux besoins des élèves. Au moins 20 minutes (une fois assis) sont réservées pour le repas du midi.				
Les surveillants de la cafétéria reçoivent régulièrement une formation et un soutien sur les meilleures pratiques de surveillance et sur le maintien d'un milieu sûr, respectueux et à visage humain.				

	Pas évident	En train d'émerger/ de se développer	Évident	Exemplaire
Tous les aliments servis en classe ou dans le cadre d'une manifestation ou activité scolaire (dont des excursions) satisfont aux <i>Lignes directrices en matière de saine alimentation, de nutrition et de sécurité alimentaire</i> .				
Les menus du déjeuner, du dîner et des collations suivent les <i>Lignes directrices en matière de saine alimentation, de nutrition et de sécurité alimentaire</i> .				
Les campagnes de levée de fonds scolaires ne proposent que des aliments répondant aux <i>Lignes directrices en matière de saine alimentation, de nutrition et de sécurité alimentaire</i> ou des produits non alimentaires.				
Le personnel et les bénévoles appelés à travailler à l'approvisionnement reçoivent une formation régulière en nutrition et en salubrité alimentaire.				
Les aliments sains offerts à l'école ont un prix raisonnable et sont facilement disponibles (p. ex. à la cafétéria, à la cantine et au comptoir de service).				
Les aliments offerts dans les distributeurs automatiques ou proposés par des traiteurs satisfont aux critères de <i>Healthy Foods for My School</i> .				
Si des récompenses ou friandises sont offertes, on a recours seulement à des aliments nutritifs ou à des articles non alimentaires.				
Les déchets de cuisine et les emballages jetables sont réduits au minimum.				
Soutien de réseaux sociaux				
Des pratiques inclusives, respectueuses et à visage humain sont courantes; aucun élève ne mange isolé des autres.				
Durant les activités scolaires, les enseignants, administrateurs, proches et communautés soutiennent et modélisent des choix alimentaires sains recommandés dans le <i>Guide alimentaire canadien</i> .				
L'école coordonne tous les programmes et toutes les conférences sur l'image corporelle avec le programme d'études provincial.				
Engagement de la communauté et partenariats				
Les élèves mangent des repas et collations nutritifs conformes aux recommandations du <i>Guide alimentaire canadien</i> , et participent au choix et à la préparation des aliments.				
Des programmes de repas à l'école ou d'aliments de dépannage sont proposés afin que tous les élèves aient accès à des aliments nutritifs à l'école.				
Un regroupement de proches, de membres du personnel scolaire, d'élèves ou de partenaires commerciaux de la localité font valoir et mettent en œuvre des stratégies de sécurité alimentaire (p. ex. des cuisines communautaires, des boîtes à collation santé et des potagers communautaires). Lorsque c'est possible, on s'approvisionne en produits locaux.				

Annexe E

Exemple d'une politique de nutrition en milieu scolaire

LA NUTRITION EN MILIEU SCOLAIRE

La commission scolaire est voué à la promotion et à l'offre d'aliments nutritifs dans ses écoles ainsi qu'à de saines pratiques alimentaires. Les élèves qui mangent sainement sont aussi plus enclins à réussir sur le plan scolaire, à poursuivre leur croissance physique et mentale, et à adopter ces pratiques pour le reste de leur vie. Les écoles partagent avec les familles et communautés locales la responsabilité de fournir des aliments sains et nutritifs, et de sensibiliser la population scolaire à cette réalité. La commission scolaire conseille également les écoles dans l'offre d'aliments nutritifs et équilibrés à leurs élèves.

PROCÉDURE

1. *Dispositions générales*

- a. Le choix d'aliments offerts, vendus ou servis dans nos écoles ou dans toute activité scolaire agréée doit respecter les principes directeurs exposés dans *Nourishing Minds: Towards Comprehensive School Community Health, Nutrition Policy Development in Saskatchewan Schools*
- b. Les aliments nutritifs doivent se voir attribuer un prix raisonnable et faire l'objet d'une promotion et d'une publicité adéquates.
- c. Les écoles doivent adhérer aux normes de sécurité alimentaire émises par la Santé publique.
- d. Un comité de nutrition, formé d'un parent et d'un élève, d'un administrateur scolaire, d'un enseignant et d'un surintendant, doit être formé au niveau de la commission scolaire en vue d'examiner annuellement l'offre alimentaire en milieu scolaire et les procédures en la matière prévues par le programme d'études du ministère de l'Éducation, et de faire des recommandations à cet égard.
- e. Chaque direction d'école doit, de concert avec le conseil école-communauté, élaborer des procédures visant à se conformer à cette politique et en informer chaque année leur personnel et les familles.
- f. Les principes directeurs doivent porter sur les domaines suivants :
 - Cantines/Comptoirs/Cafétérias
 - Distributeurs automatiques
 - Campagnes de levée de fonds
 - Friandises et récompenses données en classe
 - Célébrations
 - Excursions de classe
 - Activités sportives
 - Perfectionnement professionnel
 - Salles du personnel (enseignant)
 - Programmes de repas d'appoint
 - Fournisseurs

Traiteurs

- g. Les traiteurs et fournisseurs de l'extérieur sont assujettis à la politique de nutrition.
Adapté de la Commission scolaire Prairie South

Bibliographie

Agence de la santé publique du Canada, (2004). *Les jeunes au Canada : leur santé et leur bien-être*. www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/publications/hbsc-2004/index-fra.php

Alaimo K., Olson C.M., and Frongillo, E.A. Jr., (2001). « Food insufficiency and American school-aged children's cognitive, academic, and psychosocial development ». *Pediatrics*, 108(1):44-53.

Alliance pour la prévention des maladies chroniques du Canada, *Réduire l'obésité infantile*. Mémoire devant le Comité permanent sur la santé de la Chambre des communes, 2 novembre 2006, www.apmcc.ca/content.php?doc=66 (Consulté en septembre 2009)

Association des commissions scolaires de la Saskatchewan. Rapport de recherche n° 07-08; *Food for Thought School Nutrition Policy*, (2007). www.saskschoolboards.ca/old/ResearchAndDevelopment/ResearchReports/StudentsDiverseNeeds/07-08.pdf

Association des commissions scolaires de la Saskatchewan. Rapport de recherche n° 04-01, (2004). *Nutrition guidelines for Schools*. www.saskschoolboards.ca/old/ResearchAndDevelopment/ResearchReports/StudentsDiverseNeeds/04-01.pdf

Canadian School Health: *Communities and Schools Promoting Health*. www.safehealthyschools.org/shpolicies/principles_why.htm (Consulté en avril 2009)

Consortium mixte pour la santé en milieu scolaire, Collaboration des gouvernements dans les secteurs de la santé et de l'éducation. http://french.jcsh-cces.ca/jcsh/index.php?option=com_content&view=article&id=48&Itemid=37

Diététistes du Canada (Les), (2008). *The Inside Story: An overview of School Nutrition Policies in Canada*.

Florence, M.D. Asbridge, M. et Veugelers, P. J., (2003). *Diet quality and Academic Performance* Département de santé communautaire et d'épidémiologie, Faculté de médecine, Université Dalhousie, Halifax, Nouvelle-Écosse, Canada. michelle.florence@dal.ca

Garriguet, D., (2006). *Nutrition : Résultats de l'Enquête sur la santé dans les communautés canadiennes : Vue d'ensemble des habitudes alimentaires des Canadiens*. Commission des statistiques sur la santé, Statistique Canada (Ottawa, Ontario; Statistique Canada 2006), n° de catalogue 82 620 MIE. www.statcan.gc.ca/bsolc/olc-cel/olc-cel?catno=82-620-M2006002&lang=fra (Consulté en septembre 2009)

Gouvernement de l'Alberta, (2008). *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*. www.health.alberta.ca/health-info/nutrition.html (Consulté en septembre 2009)

Gouvernement de la Saskatchewan, Ministère de l'Éducation, (2004). *Building Communities of Hope: Effective Practices for Meeting the Diverse Learning Needs of Children and Youth, Community Schools Policy and Conceptual Framework*.
www.sasked.gov.sk.ca/branches/pol_eval/community_ed/commschools.shtml (Consulté en septembre 2009)

Gouvernement de l'Ontario, Ministère de l'Éducation, (2008). *Une alimentation saine pour des écoles saines- Les fondements d'une école saine*.
www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/healthier.html (Consulté en septembre 2009)

Gouvernement du Canada, Santé Canada, (2007). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien et Guide alimentaire canadien - Premières nations, Inuit et Métis*. www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Gouvernement du Manitoba, (2006). *Guide de nutrition des écoles du Manitoba : Élaboration des lignes directrices et politiques*. www.gov.mb.ca/healthyschools/msnh.html (Consulté en septembre 2009)

Gouvernement du Nouveau- Brunswick, Ministère de l'Éducation, (2005). *Politique 711; Nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire*. www.gnb.ca/0000/pol/f/711F.pdf (Consulté en septembre 2009)

Janssen et coll., (2005). *Obesity Reviews*. "Comparison of overweight and obesity prevalence in school aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns". [www.nuigalway.ie/hbsc/documents/janssen et al or62 obesity.pdf](http://www.nuigalway.ie/hbsc/documents/janssen_et_al_or62_obesity.pdf) (Consulté en septembre 2009)

Jeunes en forme Canada, (2006). *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes*.
www.activehealthykids.ca/Francais.aspx?lang=fr-ca (Consulté en septembre 2009)

Knowledge Network, en partenariat avec le gouvernement de la Colombie-Britannique, ActNowBC et BC Dairy Foundation. *Making it Happen: Healthy Eating at School*.
www.knowledgenetwork.ca/makingithappen/pdfs/school_health.pdf (Consulté en septembre 2009)

Leo, Aileen, (2007). *Are Schools Making the grade? School Nutrition Policies across Canada*. Centre pour la science dans l'intérêt public.
www.cspinet.org/canada/pdf/makingthegrade_1007.pdf (Consulté en novembre 2009)

Murray, N.D., Low, B.J., Hollis, C., Cross, A. Davis, S. (2007). « Coordinated school health programs and academic achievement: a systematic review for the literature ». *Journal of School Health*, 77 (9), 585-599.

Organisation mondiale de la santé (2008). *Cadre pour une politique scolaire : Mise en œuvre de la stratégie de l'OMS pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*.
www.who.int/dietphysicalactivity/schools/en/

Shields, Margot, (2005). *Nutrition: Enquête sur la santé dans les communautés canadiennes, « L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada »*, (Ottawa: Statistique Canada), N° de catalogue 82-620-MWE. <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-620-m/2005001/article/child-enfant/8061-fra.htm> (Consulté en septembre 2009)

Sorhaindo, Annik et Feinstein, Leon, (2006). « *What is the Relationship between Child Nutrition and School outcome?* » Research Report #18, Centre for Research on the Wider Benefits of Learning Institute of Education, 20 Bedford Way, London WC1H 0AL. www.learningbenefits.net

Taylor J. Evers S, McKenna M., (2005). “Determinants of healthy eating in children and youth”. *Canadian Journal of Public Health*, Volume 96, July-Aug., 2005 Suppl 3, S20-S26, S22-S29.

UNESCO, FRESH: une approche globale de la santé scolaire pour réussir l'EPT, 2002. http://unesdoc.unesco.org/ulis/cgi-bin/ulis.pl?catno=125537&set=4B0EE180_3_422&gp=1&lin=1&ll=f (Consulté en septembre 2009)

Wharton, Christopher M., Long, Michael et Schwartz, Marlene B., (2008). « Changing Nutrition Standards in Schools: the Emerging Impact on School Revenue ». *Journal of School Health*, Vol. 78. No. 5 American School Health Association, p 245 – 251.

Woods, Flo, (2008). *Éléments de réflexion : Les écoles et la nutrition*. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/food_thought_schools-reflection_aliments_ecole-fra.php (Consulté en septembre 2009)

Liens vers des outils

Association canadienne pour la santé en milieu scolaire. *Working Together for the Health and Well-being of Canadian Students and Canadian Schools*. www.cash-aces.ca

Canadian School Health Knowledge Network; Knowledge Matters; Communities and Schools Promoting Health. Extrait de www.safehealthyschools.org/CSH_Knowledge_Network_Intro.htm

Consortium mixte pour la santé en milieu scolaire. *Planificateur des écoles en santé*, 2007. www.healthyschoolplanner.uwaterloo.ca/jcshsite_app/controller/index.cfm (Consulté en septembre 2009)

Gouvernement de la Saskatchewan, Ministère de la Santé, (2008). *Healthy Foods for My School*, élaboré en collaboration avec des nutritionnistes en santé publique des régies de santé régionales. www.health.gov.sk.ca/healthy-foods-for-my-school

Gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador, *Living Healthy Commotion* (2008). www.livinghealthyschools.com/pdf/LHC/LHCActivityBooklet.pdf

Public Health Nutritionists of Saskatchewan, Heart and Stroke Foundation and the Dairy farmers of Saskatchewan; (2007). *Healthy Foods in Schools: Making Healthy Choices the Easy Choices*

Toolkit (pour un complément d'information, communiquez avec un nutritionniste en santé publique de votre régie de santé régionale). [http://shtoolbox-nutrition.wetpaint.com/page/Comprehensive + Approaches + to + Healthy + Eating + via + Schools?t=anon](http://shtoolbox-nutrition.wetpaint.com/page/Comprehensive+Approaches+to+Healthy+Eating+via+Schools?t=anon)

Association des commissions scolaires de la Saskatchewan, Rapport de recherche n° 04-01, (2004). *Nutrition guidelines for Schools*, pages 11 à 14, pour des idées sur l'élaboration de politiques, et pages 17 et 18 pour l'outil d'autoévaluation *How Does Our School Rate*). www.saskschoolboards.ca/old/ResearchAndDevelopment/ResearchReports/StudentsDiverseNeeds/04-01.pdf (Consulté en septembre 2009)

Autres ressources (subventions, financements, etc.)

Breakfast for Learning; Saskatchewan Nutrition Advisory council for Kids (S.N.A.C.K.)
Nutrition grants for schools. www.snackbfl.ca/ (Consulté en septembre 2009)

Child Hunger and Education Program, Saskatoon. www.chep.org/

Gouvernement de la Saskatchewan, Ministère de l'Éducation, Direction des services régionaux et intégrés, Programme de nutrition et de développement de l'enfance, Programme de subvention à la nutrition à l'intention des écoles et communautés. Communiquez avec Terry Myers, directeur exécutif (terry.myers@gov.sk.ca) 4^e étage, 2220, av. College, Regina S4P 4V9
Téléphone : 306-787-5679.

Food Security and Food Charters: What is a food charters? Benefits? Who is involved?
www.foodsecuresaskatchewan.ca

Regina Education and Action on Child Hunger. www.reachinregina.ca/