

Écoles en santé 2020 vise à collaborer afin de soutenir des milieux d'activité physique et de saine nutrition dans les écoles de notre région. Ce bulletin électronique est conçu afin d'offrir aux milieux scolaires et à vous des façons pratiques et amusantes de garder la saine nutrition parmi vos priorités, que ce soit dans votre **programme de dîners à l'école, vos initiatives de collectes de fonds ou les récompenses en salle de classe.**

Suggestions pour le temps des fêtes

- **Célébrez en donnant.** Organisez une collecte d'aliments ou de dons pour un organisme de charité local. Pour les célébrations en classe, encouragez les enfants et les parents à donner à la collecte de fonds plutôt qu'à offrir des friandises à toute la classe.
- Lancez un **concours de décorations des fêtes** sur les portes des classes (élémentaire) ou les casiers (secondaire).

Collectes de fonds du temps des fêtes

Ventes saisonnières

- Papier d'emballage
- Cartes de Noël / Catalogues des fêtes
- Arbres de Noël
- Poinsettias
- Décorations et cartes créées par les jeunes

Activités

- Photo avec le Père Noël

Chocolat chaud des fêtes

- 2 L (8 tasses) lait 1%
- 125 ml (½ tasse) poudre de cacao non sucrée
- 125 ml (½ tasse) sucre
- 2 ml (½ c. à thé) cannelle

Dans une grande casserole, réchauffer le lait à feu moyen vif. Ajouter la poudre de cacao, le sucre et la cannelle. Bien mélanger. Cuire et remuer à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit chaud (ne pas faire bouillir). Verser dans des tasses et servir. Donne 8 portions de 250 ml (1 tasse).

Source : [All Things Food](#)

Cette recette respecte les critères de la NPP 150 pour la catégorie Vendre le plus et offre une valeur nutritive maximale. (Les critères pour les aliments à valeur nutritive maximale qui respectent ou dépassent la NPP 150 sont disponibles dans les Normes nutritionnelles des *Outils pour la nutrition dans les écoles*®.)

Témoignages de toute la région...

« Notre école a implanté un programme universel de collation. Grâce à la générosité des membres de la collectivité et des églises locales, nous avons été capables d'offrir à chaque enfant **deux collations saines par jour**. Les élèves en raffolent, et leurs parents aussi! »

- École catholique Our Lady of Fatima, comté de Renfrew

Encore un maïs sur le barbecue

« Cette année, au lieu de notre barbecue aux hotdogs de la rentrée, nous avons choisi d'offrir du maïs rôti. Les épis de maïs étaient grillés sur le barbecue et vendus. L'idée était bien plus saine et tout le monde l'a appréciée! Nous avons vendu tout notre maïs, et amassé autant d'argent que lors de notre barbecue de l'année précédente. »

- École de la région d'Ottawa

Des privilèges comme récompense en salle de classe

Installez un bocal de reconnaissance où chaque élève a l'occasion d'obtenir un privilège et en profiter avec toute la classe.

Récompensez-les avec une récréation plus longue et des plaisirs d'hiver :

- Construire un bonhomme de neige, un fort ou tracer des anges dans la neige (même au secondaire!)
- Louer des raquettes
- Offrir des occasions de patiner ou de glisser
- Construire un parcours à obstacles
- Organiser un match de frisbee ultime, de football ou de rugby dans la neige

Concours de recette d'enfant de Saine alimentation Ontario

Les élèves de la 1^e à la 6^e année peuvent envoyer leur recette favorite de dîner ou de collation favorite et courir la chance de gagner de beaux prix! [Cliquez ici](#) pour en savoir plus. Le concours prend fin le 16 décembre.

L'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa appuie les écoles de Champlain!

La Division de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa a récemment adopté sa propre politique sur les aliments et les boissons, inspirée de la NPP 150, afin de veiller à ce que des aliments et des boissons sains soient servis aux réunions et activités de la Division. Merci, écoles de Champlain, de nous avoir incités à suivre votre exemple!