

Écoles en santé 2020 consiste à collaborer afin d'appuyer les milieux actifs et de saine nutrition dans les écoles de notre région. Ce bulletin est destiné à vous présenter, à vous et à votre milieu scolaire, des moyens pratiques et amusants de garder la saine nutrition en tête dans vos **programmes de repas à l'école**, vos **initiatives de collectes de fonds** et vos **récompenses en salle de classe**.



Une recette gagnante : planifiez, achetez, cuisinez, savourez!

Mars est le Mois de la nutrition et le thème de cette année est **Une recette gagnante : planifiez, achetez, cuisinez, savourez!**

Le Mois de la nutrition 2013 est consacré à aider les Canadiens et les Canadiennes à choisir des aliments sains pour planifier leurs menus, leurs emplettes et leur cuisine.

Quel meilleur moment pour faire participer vos élèves et les intéresser à la saine alimentation! Planifiez des **annonces matinales** ou des **activités en classe** afin d'encourager vos élèves à discuter de nutrition et de saines habitudes. Visitez www.nutrition2013.ca pour des conseils appétissants et plus de renseignements.

Appel à toute la région!

Qu'ont fait récemment les enseignants et les élèves afin de promouvoir un environnement scolaire favorable à la saine nutrition ?

- **Bien s'hydrater** était l'objectif d'une école. Les élèves étaient contents de transporter une gourde à l'école et d'infuser leur eau avec des fruits et des légumes!
- Une autre école a organisé un **concours de refrain santé** pour lequel chaque classe devait créer un refrain, un rap, un poème ou une chanson sur la santé et la présenter lors des annonces du matin.
- Une autre école a organisé une **campagne de moustache de lait** afin de promouvoir la consommation de lait.

Visitez le site Web [Outils pour la nutrition dans les écoles \(ONÉ\)](http://Outils pour la nutrition dans les écoles (ONÉ)) pour lire les détails de ces succès, pour d'autres témoignages, ou pour partager les vôtres (*en anglais seulement*).

Des cadeaux de Pâques différents

Pâques approche à grands pas! Au lieu d'offrir les traditionnels œufs en chocolat, pourquoi ne pas essayer une de ces options amusantes :

- Achetez des **œufs en plastique de couleur** et remplissez-les d'autocollants thématiques, de tatouages temporaires et de petites décorations de Pâques.
- Organisez une **chasse au trésor** avec vos œufs en plastique et faites bouger vos élèves dans la classe ou au terrain de jeu à la recherche des œufs cachés!

Vous prévoyez- célébrer Pâques à l'école ou à la maison ! [Cliquez ici](#) pour de délicieuses suggestions de pâtisseries santé!

Des fines herbes dans votre classe!

Le printemps est un bon moment pour vous salir les mains! Faites participer vos élèves dans la culture de légumes ou de fines herbes dans des pots en classe, ou dans un jardin extérieur.

Les bons choix de légumes pour débiter sont les carottes, les concombres, les haricots verts et les tomates. Tout le monde sera content de les voir pousser et sera excité de savourer le produit final dans leur assiette!

[Cliquez ici](#) pour des conseils pour commencer votre jardin de fines herbes!

Programmes parascolaires

On retrouve en Ontario plusieurs excellents programmes parascolaires portant sur la saine alimentation, l'activité physique, la santé mentale et le bien-être. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur ces programmes et comment les promouvoir auprès de vos élèves.

