

## Comment appuyer la saine nutrition à l'école

**Écoles en santé 2020** consiste à collaborer afin de soutenir des milieux d'activité physique et de saine nutrition à l'école. Notre région est fière de faire partie de cette initiative et nous prenons des mesures afin de créer un milieu de saine nutrition à l'école.



À titre de parents, vous jouez un rôle essentiel afin d'appuyer les changements positifs qui sont implantés à l'école. Voici quelques gestes que vous pourriez poser :

- Préparez des dîners santé à vos enfants. Insistez sur les fruits, les légumes et les grains entiers.
- Encouragez et appuyez les collectes de fonds non alimentaires ou avec des aliments sains à l'école.
- Envoyez un mot spécial dans la boîte à goûter de votre enfant pour célébrer son anniversaire.
- Récompensez les bons comportements sans avoir recours à des aliments.
- Impliquez votre enfant dans la préparation des repas.
- Donnez le bon exemple.
- Engagez-vous au sein du comité d'école.

Pour en savoir plus sur les milieux de saine nutrition à l'école, visitez le [www.ecolesensante2020.ca](http://www.ecolesensante2020.ca)

[Exemple d'un encart pour les lettres d'information destinées aux parents. Vous pouvez retrouver d'autres encarts au [http://healthyschools2020.ca/fr\\_healthy\\_schools\\_2020\\_newsletter.php](http://healthyschools2020.ca/fr_healthy_schools_2020_newsletter.php)]