

**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 la Saint-Valentin

Cette année, célébrez sans chocolats ni bonbons! Essayez les suggestions suivantes :

- Demandez aux enfants de **créer et décorer** des cartes de la Saint-Valentin pour la famille, les amis et le personnel de l'école
- Organisez un concours « **vêtu de rouge** » avec des prix non comestibles pour les élèves qui porteront le plus de rouge.
- Demandez aux élèves de composer un **poème de la Saint-Valentin** et de le lire devant la classe.
- Demandez aux enfants de rédiger un commentaire positif sur chacun de leurs camarades de classe et de les distribuer comme des valentins.

©Steps to a Healthy School Environment: School Nutrition Handbook

### Pour rafraîchir vos réunions

Êtes-vous fatigué des mêmes menus lors de vos réunions? Mettez un peu de piquant dans vos pauses à l'aide de ces nouvelles idées santé. Les participants à vos réunions ne seront pas seulement impressionnés, il est aussi démontré que les aliments sains gardent les participants alertes et productifs. Essayez-en quelques-uns la prochaine fois!

- Plateau de légumes et de houmous
- Mélange des sentiers (peut se préparer sans arachides avec des céréales de grains entiers, des fruits séchés, des graines de citrouille ou tournesol, etc.)
- Brochettes de fruits (pommes, bananes, mandarines, etc.)
- Craquelins de grains entiers avec de la salsa ou des fromages à teneur réduite en gras (<20%M.G.)
- Barres granolas maison

### Le festival Bal de Neige, du 3 au 20 février!

Un des avantages de vivre dans ce coin du Canada, c'est la proximité du Canal Rideau. Prenez vos patins et amenez-vous avec la classe ou la famille au Canal Rideau afin de profiter de la plus longue patinoire au monde. Bal de Neige offre une occasion exceptionnelle d'être actif à l'extérieur. Si vous ne patinez pas, venez admirer les expositions artistiques et culturelles ou descendre une des glissades de glace! La plupart des activités sont gratuites. Visitez le [www.capitaleducana.ca/celebrons/bal-de-neige](http://www.capitaleducana.ca/celebrons/bal-de-neige) pour en savoir plus.

### Les succès de la région...

#### Journée de dégustation rouge

« Notre classe a organisé une journée de dégustation rouge pour la Saint-Valentin. Nous avons dégusté des fraises, des framboises, des cerises, des poivrons rouges, des tomates et du melon d'eau, tous des fruits et légumes de couleur rouge ! Les enfants ont adoré essayer de nouveaux aliments tout en respectant le thème de la Saint-Valentin. »

#### Remplacer les bonbons par des fraises

« Cette année, au lieu des ventes de bonbons, notre école a décidé d'utiliser des fraises. Le conseil étudiant a négocié le prix des fraises à l'épicerie du quartier et fait l'achat d'un nécessaire à fondue. Chaque fraise était trempée dans une petite quantité de chocolat foncé et vendue en paquet de trois fraises. Ce fut une activité de collecte de fonds délicieuse et nutritive »

#### La salade, pour se faire des amis!

« À la Saint-Valentin, nous avons confectionné une salade de l'amitié. Chaque élève apportait un ingrédient pour cette salade santé et colorée que nous avons dégustée au dîner. »

### Une « TAP » dans le dos de vos élèves!

Quand un élève ou une classe accomplit un fait digne d'être souligné, essayez de les récompenser à l'aide de *temps d'activité préférée* (TAP). Ces activités peuvent être éducatives ou basées sur l'activité physique, par exemple :

- Temps de lecture ou de jeu de société
- Temps pour la danse et le chant
- Temps pour dessiner ou peindre