

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**.

Mars est le Mois de la nutrition – Apprenez les faits sur les aliments

Fait ou fiction? Les aliments organiques sont-ils plus nutritifs que les aliments conventionnels? *Fiction!!! Les aliments organiques et non organiques sont tous deux d'excellentes sources d'éléments nutritifs et sont cultivés et produits selon une réglementation stricte afin de veiller à ce qu'on puisse les manger en toute sécurité. L'achat d'aliments organiques est une question de choix personnel. Pour en savoir plus, visitez le*

www.organiccentre.ca

Mars est le Mois de la nutrition et le thème de cette année touche les mythes sur la nutrition. Visitez le www.dietitians.ca pour en savoir plus ou communiquez avec votre bureau de santé publique local.

Les succès de tous les coins de la région...

Un vote pour le changement

« Quand notre école a entendu parler des nouvelles normes de la NPP 150, nous savions qu'il faudrait changer nos journées pizza. Notre conseil étudiant a fait livrer des pizzas conformes à la NPP 150 en provenance de trois pizzerias différentes. Nous avons organisé un test de goût comparatif et les étudiants ont choisi leur pizza favorite. La nouvelle pizza a bon goût et regorge de légumes et de fromage faible en gras sur une croûte de blé entier. Elle est très populaire auprès des élèves. »

Une nuit à l'école

« Une des collectes de fonds les plus réussies de notre école est Une nuit à l'école. Les enseignants se portent volontaires pour passer la nuit à l'école avec les enfants et les parents paient pour que les élèves y dorment. C'est un grand succès! »

Q : Mon école ne vend plus de chocolat comme collectes de fonds. Avez-vous de bonnes suggestions?

R : La collecte de fonds à l'aide d'aliments santé ou de produits non comestibles est un moyen fantastique de démontrer l'engagement de votre école à se doter d'un milieu de saine nutrition. Essayez les suggestions suivantes :

- ❖ Bouteilles d'eau aux couleurs de l'école
- ❖ Ampoules électriques à faible consommation
- ❖ Contenants réutilisables pour le lunch
- ❖ Produits de nettoyage sains pour l'environnement
- ❖ Fruits d'un producteur local
- ❖ Ventes de garage

[Cliquez ici](#) pour une liste complète des suggestions de collecte de fonds et les coordonnées de diverses entreprises spécialistes des collectes de fonds

Célébrez le printemps en couleur!

Vous pouvez aider vos élèves à mettre en pratique les notions apprises à l'école sur la saine alimentation en veillant à ce que les célébrations dans votre classe soient santé. Célébrez le printemps à l'aide de collations faites de légumes colorés comme la saison : des verts, des rouges et des jaunes intenses.

Avertissez d'avance les parents que vous insisterez sur des choix santé lors des célébrations en classe. Encouragez les parents à envoyer des légumes assortis (p. ex., haricots verts, céleri, concombre, courgettes, poivrons rouges, carotte et brocoli) ou des trempettes vertes (comme le guacamole ou le houmous à l'avocat). Laissez les élèves vous aider à placer les légumes afin de les servir ou demandez-leur de présenter leur fruit ou leur légume favori.

