

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**.

L'école est finie!

La fin de l'année scolaire approche à grands pas et c'est le moment idéal pour célébrer. Voici quelques suggestions de célébrations amusantes et saines :

- ⊗ Organisez une journée d'**athlétisme**. Des équipes de différentes années se mesurent dans une série de jeux à l'extérieur (ex., course à obstacles, course de sac, jeu de tag, frisbee ultime, etc.)
- ⊗ Organisez une **journée thématique ou une journée de jeux**.
- ⊗ Organisez une **course au trésor**.
- ⊗ Récompensez la classe avec une **session de lecture à l'extérieur**.
- ⊗ Allez marcher ou faire un pique-nique au **parc local**.
- ⊗ Visitez une **ferme ou un verger**.

Délices sains et rafraîchissants

Alors que le mois de juin marque le retour du temps chaud, les suçons glacés en tout genre sont des régals populaires auprès des élèves. Souvent, ils contiennent du sucre ajouté, des saveurs artificielles et des agents de conservation. Essayez ces choix sains :

- ⊗ **Choisissez des suçons glacés faits de jus à 100 %**. Consultez la liste des ingrédients pour voir si elle contient des fruits en purée ou du jus à 100 %. Évitez les produits contenant des sucres ajoutés comme du glucose, du fructose, du sirop de canne, du miel, du sirop de riz, etc.
- ⊗ **Essayez les tubes de yogourt congelé**.
- ⊗ **Préparez vos propres suçons glacés faits de jus à 100 %** grâce à la recette suivante :
 - 500 ml (2 tasses) de jus de fruits à 100 % (sans sucre ajouté)
 - 250 ml (1 tasse) de baies, de pêches (fraîches ou en conserve) ou de bananes écrasées

Ajouter les ingrédients dans un mélangeur et mélanger à fond.

Verser dans des moules à suçons glacés et congeler pendant 3 ou 4 heures.

Donne 6 à 8 portions de 125 ml (½ tasse).

Source : [All Things Food](#)

Cette recette respecte les critères de la catégorie Vendre le plus de la Note N° 150.

Barbecue de fin d'année!

Des journées d'événements spéciaux peuvent être indiquées par votre conseil scolaire comme exemptes des normes nutritionnelles de la Note No 150, pour permettre des choses comme le barbecue de fin d'année de l'école et les fêtes de graduation. Encouragez l'esprit de la politique sur les aliments et les breuvages de l'école en servant des accompagnements sains et des collations saines.

Songez à ces choix savoureux et sains afin d'agrémenter votre menu :

- ⊗ Plateau de légumes *sans préparation* : petites carottes, tomates raisins, pois mangetout, petit maïs en conserve (rincé et égoutté)
- ⊗ Tsatsiki ou hummus sur pointes de pita de blé entier
- ⊗ Craquelins de blé entier avec salsa
- ⊗ Fruits frais assortis dans des bols : bananes, oranges, pommes poires, baies, raisins, etc.
- ⊗ Yogourts assortis dans un bol de glace.
- ⊗ Eau, jus de fruits à 100 % ou jus de légumes, lait, lait au chocolat ou yogourt à boire.