

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**.



### Planifiez les nouveaux menus avec les élèves!

Sollicitez les commentaires des élèves afin d'offrir des plats appétissants et sains à l'école :

- Impliquez les élèves dans les réunions avec les fournisseurs de services alimentaires et laissez-les exprimer leurs préoccupations.
- Demandez leur avis lors de la planification des menus. Ils mangeront ce qu'ils ont choisi!
- Offrez des dégustations et recueillez les commentaires sur les nouveaux plats.
- Offrez les nouveaux plats à prix d'escompte pendant une période d'essai.
- Tenez compte de la diversité dans votre école. Essayez des plats à la mode, préparés de façon amusante, comme des plats asiatiques servis avec des baguettes ou un sauté avec choix de sauce douce ou piquante.
- Donnez à vos plats des noms étranges suggérés par les élèves.

### Suggestions pour célébrer l'Halloween à l'école!

- Organisez un concours de décoration de citrouille.
- Organisez un défilé dans l'école pour faire voir tous les beaux costumes.
- Créez une classe hantée ou décorez une porte de classe de façon lugubre.
- Offrez des prix comme des araignées gluantes, des autocollants ou des effaces au thème de l'Halloween...
- Ajoutez une activité physique pour l'Halloween! Passez du temps à l'extérieur pour jouer à un jeu ou faire une chasse au trésor sur le thème de l'Halloween.

### La citrouille, un légume à découvrir!

Nous considérons souvent les citrouilles comme de simples décorations d'Halloween. Mais la citrouille est une bonne source de vitamines et de minéraux. Que ce soit dans les graines ou la pulpe, la citrouille offre de grands bienfaits pour la santé :

- **Riche en antioxydants** : Elle prévient les cataractes et protège les tissus des yeux.
- **Excellente source de vitamine A** : contribue à une vision normale et à la saine croissance, en plus de protéger la fonction immunitaire.
- Contient aussi des **vitamines C et E** ainsi que des **minéraux comme le magnésium, le potassium et le zinc**
- Les graines sont une excellente source de **fibres et d'acides gras insaturés**.
- On peut la préparer au four, à la mijoteuse ou à l'étuveuse. Une fois cuite et réduite en purée, on peut l'ajouter aux muffins, aux crêpes, aux pains sucrés et aux biscuits.  
[Cliquez ici](#) pour obtenir une délicieuse **recette de petits gâteaux à la citrouille** dont toute la famille raffolera!

### Bulletin de santé 2012 de Champlain

**75,9 %** des écoles de la région de Champlain ont répondu au sondage de suivi en mars 2012 et les résultats sont prometteurs!

**Les récompenses alimentaires en salle de classe**, par exemple, ont diminué de 42,3 % en 2010 à **22,9 %!**

Pour d'autres résultats, consultez le rapport [ici](#)



### À la recherche de suggestions de COLLECTES DE FONDS « SANTÉ »?

Le document **Suggestions de collectes de fonds des écoles** propose plusieurs options pour des collectes de fonds « santé » aux écoles. [Cliquez ici](#) pour en obtenir un exemplaire!



**Besoin de suggestions?** Visitez le [www.ecolesensante2020.ca](http://www.ecolesensante2020.ca)

**Des idées à partager?** Envoyez-les nous! Courriel : [ccpn@ottawaheart.ca](mailto:ccpn@ottawaheart.ca)