

**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**.

### Relevez le défi : *Printemps...action !*

Le printemps est dans l'air, ce qui signifie que le moment est idéal pour sortir et être actif à l'extérieur! Choisissez une semaine en mai ou en juin pour prendre de l'air frais et pratiquer une activité physique en vous rendant à l'école, comme **marcher, faire du vélo ou de la planche à roulettes ! Mettez vos élèves au défi** pour favoriser :

- L'activité physique quotidienne
- Un environnement plus sain
- Des rues plus sécuritaires
- S'amuser entre amis!

Pour **inscrire votre école** ou pour télécharger des ressources d'appui à ce défi, cliquez [ici](#).



### La saison des barbecues santé

Votre communauté scolaire savourera et appréciera les choix **sains et délicieux** lors des journées d'activités spéciales.

- Servez des **burgers faits de viande hachée maigre** sur pains de **blé entier** accompagnés de tomate et de laitue. Ajoutez-y des choix sans viande comme les végéburgers ou des burgers au saumon.
- Offrez des **pommes** d'un producteur local.
- Servez des **légumes** frais.
- **L'eau** est la boisson de préférence, mais songez à offrir du lait blanc (à 2 % m.g. ou moins) ou un choix de jus de fruits à 100 %.
- Conservez les aliments chauds au chaud et les aliments froids, au froid! Pour des conseils de préparation **sécuritaire** des aliments, adressez-vous à votre bureau de santé publique local.

### Collectes de fonds : prenez de l'avance!

Passez aux **collectes de fonds non comestibles** en vue de l'année scolaire 2013-2014 à l'aide de ces choix amusants :

- Laissez les parents '**louer un assistant**' afin de râtelier les feuilles d'automne
- Organisez une vente **sans pâtisseries** : payez les élèves pour ne pas cuisiner!
- Vendez des chrysanthèmes ou des **bulbes d'automne** comme des jonquilles ou des tulipes
- Organisez un **concours de logo** d'école en santé. **Vendez** des lacets, épingles, gobelets, crayons ou t-shirts arborant le logo gagnant!

### Le coin des ressources

**Ophea** offre **plusieurs ressources gratuites** à votre intention afin de soutenir votre école dans des programmes de qualité permettant aux enfants et aux jeunes de mener des vies saines et actives.

**VITALITÉ : le savoir-faire physique et en santé** est une nouvelle série de vidéos qui enseigne aux enfants et aux jeunes l'importance du savoir-faire physique et en santé, de manière amusante et stimulante. Cliquez [ici](#) pour la commander.

