

**Écoles en santé 2020** est un effort de collaboration afin d'appuyer l'activité physique et la saine alimentation en milieu scolaire dans notre région.

Ce bulletin virtuel est conçu afin de vous offrir à vous et à votre milieu scolaire des façons amusantes et pratiques de penser à la saine alimentation, dans les **programmes de dîners à l'école, les initiatives de collectes de fonds et les récompenses en salle de classe.**



### Planifiez-vous une journée pizza ?

Quelques petites substitutions peuvent rendre votre pizza à la fois « santé » et délicieuse.

Au lieu de...	Essayez cette option plus saine...
Crouûte blanche	Crouûte de blé entier
Sauce tomate ordinaire	Sauce tomate à teneur réduite en sodium
Pepperoni	Languette de poulet
Aucun légume	Poivrons, oignons, champignons, tomates...
Fromage mozzarella ordinaire	Fromage mozzarella partiellement écrémé

Préparez une « pizza fajita » ou une « pizza hawaïenne » et créez une journée thématique!

### Collectes de fonds amusantes pour l'automne

Voici quelques suggestions provenant d'autres écoles pour des collectes de fonds réussies sur un thème automnal :

- Vente de sacs de jardinage
  - Vente de citrouilles
  - Marche-o-thon
  - Pomme-o-gramme
  - Pommes
- « *Nous nous sommes associés à un producteur local qui a pu nous fournir les pommes à un prix intéressant.* »  
 – École de la région de Champlain

**Trouvez une ferme dans votre région !**

[www.justfood.ca/buylocal/index-fr.php](http://www.justfood.ca/buylocal/index-fr.php)

### Le coin de la cafétéria

Cherchez-vous des façons de rendre les aliments sains attrayants et rentables ?

Essayez ces stratégies toutes simples afin d'encourager la vente d'aliments « santé » :

- Placez des paniers de fruits frais près de la caisse.
- Ajoutez aux choix d'aliments « santé » des noms plus descriptifs, comme « carottes croustillantes » au lieu de « carottes ».
- Encouragez le personnel de la cafétéria à demander « Une salade avec ça ? »

### Célébrons l'Halloween !

L'Halloween est un temps amusant pour les enfants.

Prévoyez des récompenses non alimentaires ou plus « santé » en vue des célébrations en classe... et encouragez les parents à faire de même !

- Casse-têtes
- Balles bondissantes
- Signets
- Temps d'activité physique prolongé
- Brochettes de fruits



### Le saviez-vous ?

Une **pointe de pizza** peut contenir **plus de 1000 mg de sodium**. C'est presque **toute la valeur quotidienne** dans une seule pointe ! Apporter quelques petits ajustements comme ceux mentionnés plus haut peut réduire cette quantité de façon importante.