

LA DÉCLARATION DE CHAMPLAIN

ÉCŒLES

EN SANTÉ

2020

RAPPORT
DES ATELIERS



LA DÉCLARATION DE CHAMPLAIN

Les taux d'obésité infantile ont triplé au cours des 25 dernières années. En conséquence de cette situation, les enfants d'aujourd'hui sont exposés à vivre moins longtemps que leurs parents.

Dans la région de Champlain, nous nous efforçons de renverser cette tendance. L'Initiative pour des enfants d'âge scolaire en santé de Champlain est conçue afin d'enrayer cette augmentation du taux de surpoids et d'obésité chez les enfants et les jeunes par l'entremise d'une stratégie régionale visant les milieux familiaux, scolaires et de la collectivité.

En avril 2009, les neuf directeurs de l'éducation et les quatre médecins chefs de la santé publique de la région de Champlain ont signé la **Déclaration de Champlain**, un engagement à mettre en place des milieux scolaires favorables à la santé afin que les enfants d'âge scolaire de la région puissent être physiquement actifs et puissent choisir des aliments sains à chaque jour. Pour en savoir plus sur cette initiative, visionnez la vidéo d'**Écoles en santé 2020** à partir du site www.ecolesensante.ca.

Un **milieu scolaire favorable à la saine nutrition** (MSFSN)

existe quand l'école favorise et appuie la saine alimentation en paroles et en actions. L'école développe des messages constants et exacts et donne l'exemple en matière de saine alimentation par l'enseignement en classe, les programmes

scolaires, un milieu et des politiques favorables. La création

d'un MSFSN exige une approche « **dans tout le milieu**

scolaire ». Ça signifie que les enfants reçoivent le même message sur la nutrition tout au long de la journée, soit en classe, à l'école et à la maison.



ÉCOLES EN SANTÉ 2020

Écoles en santé 2020, c'est la Déclaration de Champlain en action! Ce programme représente notre action collective destinée à animer notre vision d'enfants d'âge scolaire actifs physiquement et choisissant chaque jour des aliments sains.

Les partenaires de la santé et des conseils scolaires ont défini comme prioritaires les **milieux scolaires favorables à la saine nutrition** pendant les deux premières années de nos travaux, avec une emphase particulière sur :

- Dîners « santé » à l'école et contrats de cafétéria ;
- Collectes de fonds « santé », et ;
- Récompenses « santé » en salle de classe.

Ces mesures impliquent d'appuyer la mise en œuvre de la nouvelle **Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles (Note n° 150)**, qui entre en vigueur dans toutes les écoles élémentaires et secondaires financées par le secteur publique de l'Ontario le 1er septembre 2011.

ATELIERS DE L'AUTOMNE 2011

Afin d'appuyer les écoles dans l'implantation de ces importants changements, des séries d'ateliers ont été organisée pour les conseils scolaires en partenariat avec la santé publique au cours de l'automne 2010 et certains ateliers sont prévus pour le début 2011. Ces ateliers sont conçus pour les publics suivants :

- Surintendants;
- Directeurs et Directeurs-adjoints;
- Enseignants champions;
- Représentants des conseils scolaires; et,
- Représentants des écoles responsables des collectes de fonds et des dîners à l'école.

Plus de 525 participants de sept conseils scolaires y ont reçu des stratégies, des outils et des ressources afin de les aider à implanter ces priorités de nutrition et ont reçu un dossier d'information à partager avec leur milieu scolaire. Des discussions en petits groupes ont aussi été animées afin de permettre aux collègues de partager leurs idées et leurs expériences de création de milieux scolaires favorables à la saine nutrition.



À PROPOS DE CE RAPPORT

Les pages qui suivent présentent la richesse des idées partagées pour chaque domaine prioritaire dans les huit ateliers organisés en octobre et novembre 2010 dans l'ensemble de la région de Champlain. La section des annexes comprend une foire aux questions ainsi qu'un recueil complet des idées partagées dans le cadre des ateliers de l'automne.

Recherchez le symbole ci-contre dans le rapport pour savoir où trouver des ressources additionnelles!



« Votre message destiné aux écoles est réaliste et utile. La vidéo est formidable! »

Participant aux ateliers



Outils pour la nutrition dans les écoles® est un programme qui consiste en une trousse d'outils et du soutien de la santé publique permettant aux écoles d'atteindre les exigences décrites dans la Note n° 150 et de créer un milieu scolaire favorable à la saine alimentation. Ce programme énumère des stratégies de saine nutrition pour tous les endroits où sont offerts et vendus des aliments et des breuvages : dans la salle de classe, dans l'école, ainsi que dans les familles et la collectivité.

DÎNERS « SANTÉ » À L'ÉCOLE ET CONTRATS DE CAFÉTÉRIA

Offrir des aliments et des breuvages sains dans le cadre de votre programme de dîners à l'école présente plusieurs avantages. Un tel programme renforce les notions de saine alimentation apprises en classe, offre une occasion aux élèves d'essayer de nouveaux aliments avec leurs amis et démontre aux parents et à la collectivité locale que l'école prend la santé des élèves au sérieux.

QU'EST-CE QU'UN LUNCH « SANTÉ »?

Il comprend des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires du **Guide alimentaire canadien**

Il utilise des ingrédients frais et entiers plutôt qu'emballés et préparés, dans la mesure du possible

Les aliments sont préparés de façon saine (au four, grillés, au gril, à l'étuvée, rôtis et pochés)

Aucun aliment ni breuvage ne fait partie de la catégorie « vente non permise »

L'emphase est mise sur les aliments à valeur nutritive maximale (catégorie « vendre le plus »)



PRÉPAREZ VOTRE ÉCOLE À CONNAÎTRE DU SUCCÈS!

VOS PROGRAMMES DE DÎNERS À L'ÉCOLE ET VOS CONTRATS DE CAFÉTÉRIA SONT-ILS « SANTÉ »?

Voici quelques suggestions provenant des participants aux ateliers au sujet de démarches réussies par leurs écoles afin d'avoir des programmes de dîners à l'école et de contrats de cafétéria plus « santé ».

MODIFICATION DU MENU

- Remplacer les burgers et les frites par des roulés au poulet
- Servir des pizzas et des sous-marins sains (*Indice : référez-vous à la fiche d'information Les repas de traiteur santé, des plats à savourer*)
- Retirer tout le pain/ les bagels/ les tortillas à base de farine blanche et les remplacer par des produits de blé entier
- Offrir des salades préparées d'avance plutôt que des croustilles

COLLATIONS SAINES

- Avoir des fruits sous la main en classe
- Offrir du maïs soufflé sans beurre ni sel (*Indice : essayez plutôt un assaisonnement réduit en sodium*)
- Rendez la collation du matin obligatoire

PROGRAMME ET ACTIVITÉS

- Utilisez des cartes de cafétéria plutôt que de l'argent comptant afin d'encourager les élèves à demeurer sur place plutôt qu'aller au restaurant de service rapide hors de l'école
- Réviser vos messages scolaires sur la saine alimentation et lancez une campagne de marketing destinée à encourager la saine alimentation
- Publicisez « l'aliment sain du jour » lors des annonces

AUTRES

- Vendre uniquement des aliments de la catégorie « vendre le plus » à l'école
- Informer les parents des choix de dîners « santé »
- Impliquer les élèves dans le changement des articles au menu

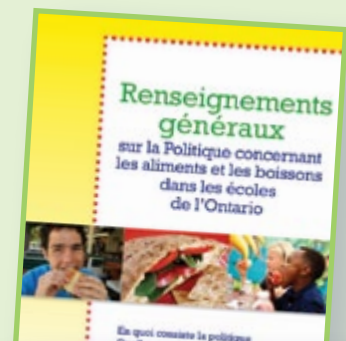
RÉFÉRENCES : DÉSIREZ-VOUS D'AUTRES SUGGESTIONS DE DÎNERS « SANTÉ »?



Référez-vous à l'Annexe B de ce rapport pour une liste complète des suggestions de dîners « santé » partagées pendant les ateliers.

Visitez le site Web du [Ministère de l'Éducation](http://www.ontario.ca) pour des renseignements et des outils concernant la Note n° 150. La calculatrice de normes d'alimentation et les outils de menu sain sont particulièrement utiles.

N'oubliez pas les fiches de renseignements Repas de traiteur santé, des plats à savourer! et Journées de pizza santé qui font partie de votre dossier d'atelier Écoles en santé 2020, sur le CD Écoles en santé 2020 et qui sont offertes en ligne au : www.ecolesensante2020.ca.



« J'ai bien apprécié que les collations servies aux ateliers respectent les normes! »

- Participant aux ateliers



EXEMPLE ÉTOILE

« Nous avons une entente avec une académie d'arts martiaux locale. Il en coûte 25 dollars par enfant par semestre et de cette somme, une part de 20 dollars par enfant revient à l'école. Non seulement amassons-nous des fonds, mais nos enfants sont physiquement actifs. Tout le monde y gagne! »

Participant aux ateliers

COLLECTES DE FONDS « SANTÉ »

Les activités de collecte de fonds sont courantes et importantes. Prendre part aux initiatives de collectes de fonds « santé » est un excellent moyen de démontrer à votre milieu scolaire l'importance que vous accordez à la saine nutrition, à l'intérieur comme à l'extérieur de l'école!

QU'EST-CE QUE DES COLLECTES DE FONDS « SANTÉ »?

- Choisir des activités de collecte de fonds qui n'ont pas de lien avec l'alimentation ou qui utilisent des aliments et des boissons les plus sains
- Appliquer cette pratique aux collectes de fonds à l'école et à l'extérieur de l'école

Les collectes de fonds « santé » renforcent l'éducation à la saine nutrition apprise en classe et encourage également ceux et celles qui achètent et consomment les produits à donner l'exemple en matière d'alimentation saine. Cette mesure offre aussi un choix sain aux parents, aux membres de la famille et aux amis intéressés à appuyer les efforts de collecte de fonds de l'école. Leur désir d'appuyer les efforts de collecte de fonds peut être atténué si les aliments et les boissons offerts ont une qualité nutritionnelle limitée.

PERDRONS-NOUS DE L'ARGENT?!?

Pas nécessairement! La Colombie-Britannique a institué des normes d'alimentation provinciales en 2005. Une récente évaluation démontre que plus de la moitié des écoles ne signalent aucun changement dans leurs revenus de collecte de fonds après avoir choisi d'offrir des choix plus sains (Source : Act Now BC. School food sales and policy report II. Ministère de l'éducation et Ministère de la santé. 2008.)



RÉFÉRENCES : DÉSIREZ-VOUS D'AUTRES SUGGESTIONS DE COLLECTES DE FONDS « SANTÉ »?

Référez-vous à l'Annexe B de ce rapport pour une liste complète des suggestions de collectes de fonds « santé » partagées lors des ateliers.

N'oubliez pas de consulter la fiche de renseignements **Des collectes de fonds santé, bonnes à croquer!** et le document **Suggestions pour collectes de fonds des écoles** qui font partie du dossier de l'atelier Écoles en santé 2020, sur le CD Écoles en santé 2020 et disponible en ligne au www.ecolesensante2020.ca.

Visitez le **Centre de ressources sur la nutrition** pour d'autres ressources, dont *Mettez la main à la pâte! Idées pour les ventes de pâtisseries santé.*

SUGGESTIONS POPULAIRES POUR DES COLLECTES DE FONDS « SANTÉ » :

Cartes cadeau (saisonniers)

Vente de smoothies (*Indice : consultez la recette dans votre fiche de renseignements Des collectes de fonds santé, bonnes à croquer!*)

Cyclo-thon/ marche-thon / danse-o-thon

Paniers thématiques pour tirage

Livre de recettes compilées par les élèves et le personnel

Livres de divertissement

Articles imprimés du logo de l'école (ex., vêtements, gourdes, sacs recyclables)

Tirage d'un enseignant ou d'un agent de police

Activités de soirée (ex., film en famille, jeux questionnaires ou soirées de bingo)

Journées d'appartenance à l'école

Trousses de premiers soins

Ventes de débarras (ex., livres usagés, équipement, vêtements)



EXEMPLE ÉTOILE

« Une des collectes de fonds les plus réussies que nous ayons faites dans notre école a été la nuit à l'école. Les enseignants ont offert bénévolement de rester à l'école avec les élèves et les parents payaient pour que leur enfant y participe. Ce fut un succès fulgurant! »

Participant aux ateliers



STAR EXAMPLE

Songez à récompenser la classe entière plutôt que certains élèves. Ajoutez des jetons au bocal de la classe à chaque fois qu'un élève est récompensé. Quand le bocal est plein, récompensez la classe par une sortie spéciale, un événement ou une activité.

Participant aux ateliers

RÉCOMPENSES « SANTÉ » EN SALLE DE CLASSE

Récompenser les élèves avec des aliments est facile, peu coûteux et très répandu. Malheureusement, cette pratique comporte des conséquences négatives qui dépassent les avantages à court terme reliés aux comportements positifs.

L'UTILISATION D'ALIMENTS COMME RÉCOMPENSE :

- Encourage à manger ses émotions (les enfants apprennent à manger même quand ils n'ont pas faim) ;
- Ajoute des calories superflues, du sucre ou du gras à l'alimentation ;
- Contribue à la carie dentaire ;
- Mine les efforts d'éducation à la nutrition à l'école et à la maison ; et,
- Crée de mauvaises habitudes alimentaires, car les enfants apprennent à manger entre les repas et les collations. Cette pratique favorise également la préférence pour les aliments sucrés plutôt que sains (ex., légumes, lait nature, céréales sans sucre).

Un peu d'attention et d'encouragement peut faire beaucoup pour qu'un enfant se sente bien sans devoir être récompensé par de la nourriture.

Favorisez un environnement sain pour l'apprentissage. Choisissez des récompenses non comestibles pour féliciter les élèves de leurs comportements ou de leurs succès!

CHAQUE PETIT GESTE COMPTE...

Les gâteries sont devenues la norme plutôt qu'une occasion exceptionnelle. Une petite gâterie en classe à un certain moment peut ne pas sembler grand chose, mais si on considère les autres événements où des gâteries peuvent être offertes dans une journée d'école (comme pour célébrer un anniversaire, lors d'une collecte de fonds à l'aide de produits cuisinés et les dîners pizza), les gâteries sont nombreuses.



QUELQUES SUGGESTIONS POPULAIRES DE RÉCOMPENSES « SANTÉ » EN SALLE DE CLASSE :

- Permettre à l'élève d'inviter un ami d'une autre classe pour le dîner
- Offrir du temps pour l'activité préférée
- Couronner un roi et une reine de la journée
- Faire un appel de courtoisie aux parents
- Offrir un livre d'anniversaire plutôt que des gâteaux
- Créer une boîte de récompenses en classe avec de petits prix (ex., crayons, effaces, sacs hacky)
- Offrir des billets de hockey (*Indice : L'équipe des 67 d'Ottawa donne des billets aux écoles. Consultez votre équipe locale au sujet des billets de courtoisie.*)

Utilisez la récompense comme occasion de faire de l'activité physique : tout le monde y gagne!

« J'ai vraiment apprécié cette occasion de tisser des liens avec d'autres participants et d'entendre de bonnes idées que nous pourrions utiliser dans notre école. »

Participant aux ateliers

RÉFÉRENCES : DÉSIREZ-VOUS D'AUTRES SUGGESTIONS POUR DES RÉCOMPENSES « SANTÉ » EN SALLE DE CLASSE?



Référez-vous à l'Annexe B de ce rapport pour obtenir la liste complète des suggestions de récompenses « santé » en salle de classe partagées lors des ateliers.

N'oubliez pas de consulter la **fiche de renseignements Des récompenses pleines de bon sens!** qui fait partie de votre dossier Écoles en santé 2020, sur le CD Écoles en santé 2020 et disponible en ligne au www.ecolesensante2020.ca.



ANNEXE A :

FOIRE AUX QUESTIONS – ATELIERS ÉCOLES EN SANTÉ 2020

INTERPRÉTATION DE LA NOTE N° 150

Q: Si une classe organise une journée d'aliment spécial le matin, est-ce que ça compte pour une journée entière d'aliment spécial?

A: En vertu de cette politique, chaque école a droit à dix journées d'aliments spéciaux où des aliments et des boissons vendus aux élèves peuvent se trouver hors des lignes directrices de nutrition. Si une classe organise une journée d'aliment spécial le matin, ça comptera comme une journée entière d'aliment spécial pour toute l'école. La politique n'est pas de 10 journées d'aliments spéciaux par classe, mais par école.

Q: Le lait au chocolat est-il considéré comme un breuvage de la catégorie "Vendre le plus"?

A: Oui, autant dans les écoles élémentaires que secondaires, le lait au chocolat respecte les exigences des breuvages de la catégorie « Vendre le plus ». Cependant, dans les écoles élémentaires, les portions de lait au chocolat doivent être de 250 ml ou moins afin que le lait au chocolat soit considéré breuvage de la catégorie « vendre le plus ». Faites attention aux breuvages chocolatés qui ne respectent habituellement pas les exigences de lait à ≤ 2 % de gras ou à ≤ 5 g de gras et de ≤ 28 g de sucre et ≥ 25 % de la valeur quotidienne de calcium.

Q: Pour ce qui est du pain, les grains entiers doivent être le premier ingrédient de la liste afin d'être considéré aliment de la catégorie « Vendre le plus ». Est-ce aussi le cas pour les pâtes?

A: Non. Les normes d'alimentation concernant les produits céréaliers sont divisées en sous-catégories, chacune possédant ses propres critères. Le pain est une de ces sous-catégories. Les pâtes, le riz et les autres grains se trouvent dans une autre sous-catégorie. Pour ce qui est du pain, les grains entiers doivent être le premier ingrédient de la liste (ex, grains entiers, avoine entière, etc.) Le reste des critères s'applique ensuite afin de déterminer à quelle catégorie l'aliment appartient. Pour que des pâtes fassent partie de la catégorie d'aliments « vendre le plus », elles doivent contenir plus de 3 g de gras ou moins et 2 g ou moins de gras saturés et 240 mg ou moins de sodium.

Q: Quelle est la portion prise en considération lors de l'évaluation des aliments?

A: Le tableau de valeur nutritive indique une portion suggérée. Si la portion d'aliment que vous servez est plus grande que celle suggérée, vous devez en tenir compte dans l'évaluation.

Q: Mon école possède une cafétéria et des distributrices. Dois-je tenir compte à la fois des distributrices et de la cafétéria dans le calcul de la règle 80/20?

A: Non. Chaque endroit, programme ou événement où des aliments et des boissons sont vendus est évalué séparément. De plus, les aliments et les boissons doivent être évalués séparément lors de l'application de la règle 80/20.

Q : Les distributrices peuvent-elles être remplies de boissons gazeuses diète?

A: Les boissons gazeuses régulières (caféinées) entrent dans la catégorie « vente non permise » dans les écoles élémentaires comme secondaires. Dans les écoles secondaires, les boissons gazeuses sans caféine diète se qualifient dans la catégorie « vendre moins ». Pour vendre ces produits dans une école secondaire, il faut respecter la règle du 80/20. Ça signifie que pour chaque boisson gazeuse diète sans caféine vendue, quatre breuvages de la catégorie « vendre le plus » doivent être vendus.

Q: Notre meilleure collecte de fonds à l'école est la journée pizza. Pouvons-nous toujours vendre de la pizza?

A: La pizza peut être préparée de façon saine et peut entrer dans la catégorie « vendre le plus ». La plupart des fournisseurs de pizza peuvent confectionner une pizza saine si vous leur demandez de faire quelques changements. Par exemple, insistez pour avoir une croûte de grains entiers, une sauce à pizza pauvre en sodium (≤ 480 mg de sodium), du fromage fait de lait partiellement écrémé (20 % m.g. ou moins), de la viande maigre (ex., poulet grillé) et une garniture de légumes. Référez-vous à la fiche de renseignements *Journée de pizza santé, un choix sensé!* pour de nouvelles idées.

Q: Existe-t-il une liste des aliments des catégories « Vendre le plus et « vendre moins » que je peux consulter?

A: Présentement, aucune liste de la sorte n'est disponible. Le maintien à jour d'une telle liste, particulièrement en raison de la fréquence avec laquelle les fabricants modifient leurs recettes, est tout un défi. Afin de vous aider à faire l'évaluation, le ministère de l'Éducation a développé un outil en ligne qui permet d'analyser les aliments à l'aide du tableau de valeur nutritive en fonction des normes d'alimentation de la Note n° 150. La calculatrice d'aliments est disponible sur le site Écoles en santé du Ministère de l'Éducation au http://healthy.apandrose.com/nst/fr_CA. Pour les aliments sans tableau de valeur nutritive, vous pouvez accéder à l'outil d'analyse de recette sur le site Web des Diététistes du Canada au http://www2.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/recipeanalyzer/recipeanalyzer.asp. Vous obtiendrez un profil nutritionnel que vous pourrez comparer aux critères de la Note n° 150.

FOURNISSEURS DE SERVICES ALIMENTAIRES

Q: Est-ce possible d'obtenir une liste de fournisseurs pré-approuvés par le conseil scolaire?

A: Chaque conseil scolaire s'efforce de trouver la meilleure façon de traiter cette demande. Certains ont préparé une liste de fournisseurs pré-autorisés (habituellement les plus gros fournisseurs, comme Chartwells); d'autres dressent une liste des fournisseurs présentement utilisés dans leurs écoles afin de mieux comprendre le marché. Le défi avec les listes de fournisseurs pré-approuvés se situe souvent dans la variété et le nombre de fournisseurs utilisés par les écoles, particulièrement les plus petites entreprises indépendantes. Veuillez communiquer avec votre conseil scolaire afin de savoir s'il existe une liste de fournisseurs pré-approuvés.

Q: J'ai reçu de l'information de la part de divers fournisseurs et chaînes de franchisés indiquant qu'ils respectent les normes d'alimentation de la Note n° 150. Est-ce le cas? Comment s'en assurer?

A: Le défi avec les entreprises franchisées réside dans le fait que chaque établissement est une propriété exclusive. Votre établissement local devrait être approché afin de voir si l'offre qui est présentée à votre école respecte les normes d'alimentation. Des modèles de lettre de conformité vous ont été fournis afin de vous aider à le faire. Songez aussi à la qualité des aliments offerts. Par exemple, une pizza au pepperoni sur croûte blanche peut respecter la Note n° 150 en modifiant la taille de la pointe et la quantité de garnitures. Le choix le plus sain serait une pointe de pizza sur croûte de blé entier, avec des viandes plus maigres et des légumes comme garniture.

Q: Comment savoir si les aliments offerts par mon fournisseur de services alimentaires sont conformes à la Note n° 150 ?

A: Les écoles sont encouragées à entreprendre des discussions avec leurs fournisseurs de services alimentaires aussitôt que possible, afin que ces derniers adaptent leurs produits aux normes d'alimentation de la Note n° 150. Demandez à votre fournisseur de services de cafétéria de signer les lettres de conformité. (Le CD de l'atelier Écoles en santé 2020 contient des modèles de lettre de conformité. Votre conseil scolaire pourrait aussi avoir des modèles pour vous aider). Collaborez avec vos fournisseurs afin de faire les ajustements; vous pourriez être surpris d'apprendre ce qui est possible simplement en le demandant. Les écoles sont aussi encouragées à mettre sur pied un comité formé de représentants de tout le milieu scolaire qui peut aider à surveiller ce qui est offert à l'école.

Q: Mon fournisseur de dîners doit être informé de la politique. Y aura-t-il d'autres sessions de formation à l'intention des fournisseurs de services alimentaires?

A: Des ateliers supplémentaires à l'intention des fournisseurs de services alimentaires pourraient être offerts par votre bureau de santé publique au besoin. Veuillez communiquer avec le bureau de santé publique afin de savoir si de telles sessions sont prévues.

SURVEILLANCE ET IMPLANTATION

Q: Qui est chargé de faire respecter la Note n° 150?

A: Les conseils scolaires sont responsables de veiller à ce que les écoles soient conformes à la Note n° 150 dès le 1^{er} septembre 2011. Les conseils scolaires demanderont à chaque directeur de signer une lettre à la fin de l'année scolaire 2010-2011 indiquant que les aliments offerts dans l'école seront conformes à la politique d'ici le 1^{er} septembre 2011.

Q: À titre de directeur d'école, comment puis-je gérer les attentes de la Note n° 150 parmi toutes les autres priorités?

A: La réponse courte est la suivante : vous n'êtes pas seul. L'atelier Écoles en santé 2020 avait pour but de guider vos premiers pas en vous offrant à vous et aux milieux scolaires des renseignements, des idées, des outils et des ressources vous permettant de respecter les normes de la Note n° 150 et d'établir un milieu scolaire favorable à la saine nutrition dans votre école. Voici quelques trucs pour démarrer du bon pied :

- Créez un comité d'école composé de parents, d'enseignants, de la santé publique et d'autres membres de la collectivité.
- Commencez le dialogue avec vos fournisseurs de services de cafétéria. Invitez-les à des sessions de formation offertes par votre bureau de santé publique.
- Partagez les ressources contenues dans le dossier et sur le CD de l'atelier Écoles en santé 2020.
- Commencez par un petit changement, ex., une journée par semaine de votre menu du dîner, puis apportez d'autres changements au fil du temps.

IMPLICATIONS FINANCIÈRES

Q: La Note n° 150 fera-t-elle augmenter le coût des aliments vendus dans les écoles?

A: Les aliments plus sains ne sont pas nécessairement plus chers. Une étude effectuée par l'Université du Minnesota a découvert que des dîners plus nutritifs ne coûtent pas nécessairement plus cher à produire. Cette étude a aussi dévoilé que les ventes de dîners à l'école ne chutent pas si des repas plus sains sont servis. Source: Site Web du ministère de l'Éducation de l'Ontario. www.edu.gov.on.ca/extra/fre/ppm/faqs.html

Q: En tant que directeur d'une école secondaire, un de mes principaux soucis est que des élèves quittent les terrains de l'école afin d'acheter leurs aliments, ce qui aurait un impact sur les revenus de la cafétéria et des distributrices. Comment compenser cet effet?

A: Voilà une réalité sur laquelle les directeurs d'école ont peu ou pas de contrôle. Ce que vous pouvez contrôler, ce sont les produits offerts à vos élèves pendant qu'ils se trouvent à l'école. Solliciter les suggestions et la participation des élèves dans le processus de changement aidera à définir des choix d'aliments à la fois appréciés et qui généreront des profits. Les parents auront aussi l'assurance de savoir que des dîners santé sont disponibles quand leur enfant est à l'école. Comme le faisait remarquer un directeur lors d'un des ateliers, ces changements s'intégreront lentement dans la culture de l'école et les désirs des étudiants pourraient aussi évoluer avec le temps.

Q: Je m'inquiète de l'impact des nouvelles normes d'alimentation sur les initiatives de collecte de fonds de l'école. Comment résoudre cette question?

A: L'Ontario n'est pas la première province à implanter des normes d'alimentation dans ses écoles. La Colombie-Britannique a implanté de telles normes en 2005 et une récente évaluation a dévoilé que plus de la moitié des écoles ne signalaient aucune variation de leurs revenus après avoir adopté des choix sains¹. Comme avec tout autre changement, les débuts pourraient apporter leur part de défis. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe plusieurs possibilités de collectes de fonds qui sont à la fois santé et peuvent générer des profits. Consultez la fiche de renseignements et le document de suggestions sur les collectes de fonds « santé » pour des suggestions. Vous y trouverez aussi une liste de fournisseurs de produits non comestibles et des aliments santé. 'Act Now BC. School food sales and policy report II. Ministère de l'Éducation et Ministère de la Santé. 2008.

Q: Je ne crois pas vraiment que les élèves achèteront ou consommeront ces aliments plus santé. Comment s'assurer que ça fonctionne?

A: Il y a un malentendu à l'effet que les élèves ne mangeront pas d'aliments santé. Exposer les enfants à une variété d'aliments sains est un bon moyen de développer leurs préférences alimentaires. Nous sommes peut-être en train de supposer ce qu'ils pourraient apprécier ou manger avant de leur offrir la possibilité d'essayer d'autres aliments. En essayant de modifier les choix offerts, impliquez les élèves dans le processus. Voici quelques suggestions :

- Organisez une dégustation de nouveaux plats de votre fournisseur de services de cafétéria et demandez aux élèves de voter pour leur plat préféré.
- Organisez une journée thématique autour d'un aliment afin d'encourager les élèves à y goûter tout en s'amusant.

MOBILISATION DE LA COLLECTIVITÉ

Q: Comment faire pour mobiliser les parents autour de la saine nutrition?

A: Il est essentiel de mobiliser les parents afin de créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition. Le CD de l'atelier Écoles en santé 2020 contient un encart destiné aux parents afin de les informer de la nouvelle politique. Le CD comprend aussi une courte vidéo, des diapos de présentation, des suggestions de collecte de fonds et d'autres ressources portant sur la nutrition dans les écoles que vous pouvez partager à n'importe quelle réunion du conseil de parents. Les Outils pour la nutrition dans les écoles (ONÉ)© peuvent aussi aider à mobiliser toute la collectivité de l'école à créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition. Pour en savoir plus sur l'ONÉ© ou pour d'autres suggestions, renseignez-vous auprès de votre infirmière en santé publique en milieu scolaire ou de l'agent de liaison.

ANNEXE B :

LISTE COMPLÈTE DES IDÉES PARTAGÉES LORS DES ATELIERS DE L'AUTOMNE

Question : Quelles sont les réussites ou les efforts de votre école dans le but de créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition? Veuillez donner des exemples spécifiques de chacun des trois domaines prioritaires.

DOMAINE PRIORITAIRE 1 : DÎNERS « SANTÉ » À L'ÉCOLE ET CONTRATS DE CAFÉTÉRIA

Thème	Idée
Modifications au menu	Pizza « santé » (s'assurer qu'elle soit conforme à la Note n° 150) Sandwiches sous-marins sains Remplacer les burgers et les frites par des roulés au poulet Shawarma de poulet avec salade et riz Quesadilla Salade de macaroni et légumes Aliments spéciaux en vedette, ex. spaghetti et boulettes de tofu Parfaits au yogourt Poulet et riz Journée de la pomme de terre chaude avec salade Servir uniquement du pain de blé entier Ne plus servir de bagels blancs Frites « santé » – frites de pomme de terre ou de patate douce cuites au four Bar à salade plutôt que salades préparées Apposer un autocollant sur les aliments les plus sains Éliminer les journées hot dog

Thème	Idée
Collations saines	<p>Barres granola</p> <p>Yogourt</p> <p>Fruits</p> <p>Fromage</p> <p>Veiller à ce que le maïs soufflé soit préparé sans beurre ni sel</p> <p>Mettre des fruits dans toutes les classes</p> <p>Programme « J'aime cuisiner » – offrir des collations saines préparées par les élèves d'une classe à chaque jour ou chaque mois</p> <p>Implanter une politique de collation matinale obligatoire</p>
Fournisseurs de services de cafétéria	<p>Lunch Lady® (www.thelunchlady.ca)</p> <p>Mommies Yummies® (www.myfood.ca)</p> <p>Repas pour enfants - Cornwall</p> <p>Boomerang Lunches® (www.ecosuperior.org/article/boomerang-lunch-218.asp)</p>
Programmes et activités	<p>Programmes de lait</p> <p>Freggie Fridays (http://freggietales.ca)</p> <p>Cartes de cafétéria plutôt qu'argent comptant, afin d'encourager les élèves à demeurer à l'école plutôt qu'à visiter les établissements de restauration minute hors de l'école</p> <p>Campagne de publicité en faveur de la saine alimentation dans l'école</p> <p>Publiciser l'« aliment sain du jour » dans les annonces de la direction</p> <p>Réviser les messages de l'école en matière de saine alimentation</p> <p>Impliquer le conseil étudiant dans les changements au menu du dîner</p> <p>Donner aux étudiants des ingrédients et une recette afin de préparer le dîner du lendemain</p> <p>Dîner sans déchets et initiatives environnementales</p>
Politiques	<p>Interdire la vente des boissons gazeuses, des muffins et du chocolat</p> <p>Politiques pour une cafétéria « santé »</p> <p>Éliminer les desserts</p> <p>Interdire aux chaînes de restauration minute de servir des aliments dans les écoles</p> <p>Vendre uniquement des aliments de la catégorie « vendre le plus » dans les écoles</p>
Autres	<p>Offrir moins d'aliments frits (<i>prendre note qu'en vertu de la Note n° 150, les aliments frits ne seront plus permis</i>)</p> <p>Envoyer de l'information aux parents au sujet des choix de dîners « santé »</p> <p>Promouvoir les petites portions</p>

DOMAINE PRIORITAIRE 2 : COLLECTES DE FONDS « SANTÉ »

Thème	Idée
Ventes et événements saisonniers	<ul style="list-style-type: none"> Ornements et décorations de Noël Cartes de Noël Catalogue de Noël Papier d'emballage Village du Père Noël (achat de cadeaux pour un dollar à partir d'objets usagés donnés) Photos avec le Père Noël Déjeuner avec le Père Noël Poinsettias Sapins de Noël Vente de salade de fruits plutôt que de bonbons à l'Halloween Marche des citrouilles Journée de course de citrouilles Citrouilles Paniers de l'Action de grâce Sacs pour les feuilles Journées de célébration saisonnière Bulbes de fleurs Vente de fleurs pour la fête des mères
Activité physique	<ul style="list-style-type: none"> Programme d'arts martiaux – Kanata (pour d'autres régions, consultez les clubs sportifs locaux) Shoot for the Cure – Billets de tirage du chandail d'une célébrité, 1000 dollars vont à la recherche sur les maladies de la moelle épinière et le reste à l'école Dribblons avec cœur Marche-o-thon Cycle-o-thon Course Terry Fox Sautons en cœur Trunois sportifs Quille-o-thon Steps Count® (www.stepscount.com)
Livres et magazines	<ul style="list-style-type: none"> Livres de divertissement Abonnements à des magazines (en ligne ou imprimés) Cartes cadeau – FundScrip (www.fundscrip.com) Vente de livres usagés Marathon de lecture Livres de recettes Livre de recettes compilées par les élèves, le personnel ou les parents

Thème	Idée
Vente d'aliments	<p>Pommes</p> <p>Pomme-o-grammes</p> <p>Brochettes de fruits</p> <p>Baies congelées</p> <p>Jus Booster Juice® (www.boosterjuice.com)</p> <p>Agrumes (ex., oranges/pamplemousses)</p> <p>Vente de smoothies (voir la recette sur la fiche de renseignements Des collectes de fonds santé, bonnes à croquer!)</p> <p>Fromage St-Albert's® (s'assurer qu'il contient ≤ 20 % m.g.)</p> <p>Programme de lait</p> <p>Maïs soufflé (assurez-vous de vérifier la teneur en sodium et en gras pour savoir s'il fait partie de la catégorie d'aliments « vendre le plus »)</p> <p>Tubes de yogourt congelé</p> <p>Épices</p> <p>Aliments culturels (pho, samosas)</p> <p>Épices et fines herbes Epicure (www.epicureselections.com)</p>
Événements	<p>Collecte de bouteilles vides</p> <p>Journée du chapeau rigolo</p> <p>Activité de financement de CHEO (ex. journée costumée, rasez votre tête pour une bonne cause et une partie des bénéfices revient à l'école)</p> <p>Tirage d'un enseignant</p> <p>Tirage d'un policier (qui passe vous chercher à l'école)</p> <p>Tirages d'objets et de prix donnés</p> <p>Encan silencieux</p> <p>Soirée de cinéma en famille</p> <p>Danses (famille ou élèves seulement)</p> <p>Soirée de bingo</p> <p>Magasinez au profit de l'école</p> <p>Souper spaghetti et soirée de danse</p> <p>Tirages moitié-moitié</p> <p>Jeux questionnaires</p> <p>Concours d'épellation</p> <p>Maquillage</p> <p>Collecte de prières</p> <p>Journée de lien avec la collectivité – vente d'objets fabriqués par les élèves</p> <p>Journée de bris des règles - Un dollar pour briser une règle</p> <p>Collecte de sous noirs</p> <p>Vente d'équipement usagé</p> <p>Vente de garage</p> <p>Tournoi de golf</p>

Thème	Idée
Biens et objets	<p>Vêtements pour enfants Boomerang (www.boomerangkids.ca/buysell)</p> <p>Mabel Label® (www.mabel.ca)</p> <p>Jeux éducatifs</p> <p>Savon à main</p> <p>Produits AVON</p> <p>Bijoux</p> <p>Produits de nettoyage sans danger pour l'environnement</p> <p>Sacs recyclables</p> <p>Calendriers Info-Crime</p> <p>Chandelles Party Lite (www.partylite.com)</p> <p>Calendriers (avec photos d'enfants)</p> <p>Produits Malaleuca (www.malaleuca.com)</p> <p>T-shirts tie-dye</p> <p>Tupperware</p> <p>Billets AMC</p> <p>Brosses à dents</p> <p>Paniers thématiques</p> <p>Bocals – Les gens remplissent un bocal et achètent des billets pour le tirage d'un bocal. Les bocaux peuvent avoir une thématique. Cette activité favorise le recyclage.</p> <p>Vêtements aux couleurs de l'école</p> <p>Ampoules électriques</p> <p>Biscuits pour chiens</p> <p>Collecte d'argent Canadian Tire</p> <p>Tirage d'un prix familial des Sénateurs d'Ottawa</p> <p>Cartes cadeau Loblaws (une part des bénéfices revient à l'école)</p> <p>Billes à utiliser dans des vases</p> <p>Gourdes</p> <p>Cartes – les élèves fabriquent les cartes et vous pouvez acheter une carte ou une boîte de cartes</p> <p>Entreprise de collecte de fonds QSP – produits variés (www.qsp.ca)</p> <p>Collecte de fonds Koru – produits « verts » (http://korufundraising.com)</p> <p>Déodorant Dr. Mist (www.drmistdeodorant.com)</p>
Autres	<p>Modifier les idées du menu lors des célébrations et des collectes de fonds</p> <p>Solliciter des dons à la place des collectes de fonds</p>

DOMAINE PRIORITAIRE 3 : RÉCOMPENSES « SANTÉ » EN SALLE DE CLASSE

Thème	Idée
Privilèges	<p>Récompense verbale</p> <p>Récompense musicale</p> <p>Temps alloué à la danse</p> <p>Récompense en jour de congé (ex. congé de devoir)</p> <p>Journées de jeux gonflables</p> <p>Voir un film en classe le vendredi</p> <p>Quitter pour la récréation quelques minutes plus tôt</p> <p>Double période d'éducation physique</p> <p>Période d'éducation physique à l'extérieur</p> <p>Temps pour le jeu dans le parc</p> <p>Temps pour le Wii</p> <p>Activité à l'extérieur de l'école (ex., visite au centre commercial, au parc local)</p> <p>Chaise spéciale pour la journée</p> <p>Inviter un ami d'une autre classe pour le dîner</p> <p>S'asseoir à côté de son meilleur ami</p> <p>S'asseoir au bureau de l'enseignant(e)</p> <p>Temps réservé à l'activité favorite</p> <p>Roi et reine du jour</p> <p>Activité Dance Dance Revolution</p> <p>Chef du jour</p> <p>Appel de courtoisie aux parents</p>
Prix	<p>Prix du soulier d'or pour le corridor d'école le plus propre</p> <p>Prix « Je t'ai vu t'impliquer »</p> <p>Certificats</p> <p>Reconnaissance en publique</p> <p>Jetons de prix</p> <p>Notes au parent au sujet du bon comportement</p>
Journées spéciales	<p>Journée de tenue détendue</p> <p>Journée costumée</p> <p>Journée d'appartenance à la classe</p> <p>Visite de l'équipe sportive locale dans la classe gagnante</p> <p>Rallie de motivation</p> <p>Journée des délices rouges pour la Saint-Valentin – faites déguster aux enfants des fruits de couleur rouge comme des cerises, des fraises, des framboises ou autres</p>

Thème	Idée
Biens et objets	<p>Crayons</p> <p>Autocollants</p> <p>Gommes à effacer</p> <p>Petits jouets</p> <p>Sachets de semences</p> <p>Marqueurs parfumés</p> <p>Coquillages</p> <p>Livres</p> <p>Signets</p> <p>Offrir un livre anniversaire au lieu des gâteaux</p> <p>Ruban ou couronne d'anniversaire</p> <p>Carte cadeau HMV</p> <p>Bulles</p> <p>Articles du magasin d'escompte</p> <p>Baguette magique</p> <p>Avoir une boîte de récompenses contenant de petits prix (ex. crayons, effaces)</p> <p>Placez les articles du magasin d'escompte dans un sac de tirage</p> <p>Récompenses du Festival du livre Scholastic</p> <p>Billets de hockey (<i>Prenez note que les 67 d'Ottawa donnent des billets aux écoles. Consultez votre équipe sportive locale au sujet des billets de courtoisie.</i>)</p>
Autres	<p>Programme « Spelling with Spezza » (http://senators.nhl.com/club/page.htm?id=49125)</p> <p>Insister sur les récompenses pour toute la classe plutôt que pour un individu</p> <p>Encan silencieux</p> <p>Interdire les gâteaux pour la célébration d'anniversaire</p> <p>Solliciter la collectivité pour obtenir des dons de récompenses</p> <p>Demander aux parents de donner leurs points HBC et s'en servir pour acheter des récompenses</p>

AVERTISSEMENT : Le document *Rapport des ateliers Écoles en santé 2020* a été préparé par le Réseau de prévention des maladies cardiovasculaires de la région de Champlain (RPMCC) et contient des renseignements sur diverses entreprises, divers fournisseurs, produits et services. Le fait de présenter ces renseignements ne constitue ni n'implique une recommandation ou une préférence du RPMCC ou des agences ayant collaboré avec le RPMCC dans la préparation de ce document (aux fins des présentes, les « Partenaires ») envers les fournisseurs ou entreprises, les produits ou les services mentionnés dans ce document. Le RPMCC et les Partenaires n'acceptent aucune responsabilité ni aucun lien découlant de toute erreur ou omission d'information dans ce document. Le RPMCC et les Partenaires ne garantissent ni la qualité, ni la fiabilité ni la valeur marchande des produits ou services de quelque façon que ce soit. Le RPMCC et les Partenaires ne sont responsables d'aucun dommage ou coût découlant ou relié de quelque façon que ce soit à la consommation ou à l'utilisation de quelque produit ou service mentionné au présent document.

L'initiative pour des enfants d'âge scolaire en santé de Champlain a été rendue possible grâce à l'appui financier de :



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
DE L'ONTARIO

