

La création d'un environnement alimentaire positif dans les écoles

Parce que les élèves passent une grande partie de leur journée à l'école, la création d'un environnement alimentaire positif à l'école les aide à apprendre, jouer et croître. Les écoles devraient représenter un endroit où les élèves peuvent facilement manger bien et être encouragés à développer une relation positive avec la nourriture.

Qu'est-ce qu'un environnement alimentaire en milieu scolaire?

L'environnement alimentaire en milieu scolaire comprend les éléments qui sont sous votre contrôle, tels que les aliments offerts et vendus à l'école, le langage utilisé pour parler de l'alimentation et d'autres choses souvent associées aux aliments dans votre école, comme les récompenses, les célébrations et les collectes de fonds.

Cette ressource fournit des conseils pour prendre ces éléments en charge dans le but de créer ou maintenir un environnement alimentaire positif dans votre école.



Offrir et vendre des aliments conformes à la politique et aux lignes directrices

De nombreuses écoles offrent ou vendent des repas et des collations aux élèves pendant la journée, donnant ainsi l'occasion de fournir une variété d'aliments du Guide alimentaire canadien. Pour offrir ou vendre de la nourriture à l'école, consulter les deux documents ci-dessous qui s'appliquent au milieu scolaire en Ontario :

1. La Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles (NPP 150)

- S'applique à tous les aliments et les boissons **vendus** aux élèves dans les écoles
- Selon la version précédente du Guide alimentaire canadien (2007)
- Dernière mise à jour en 2011
- Sera actualisée dans le futur – restez à l'écoute!

2. Les lignes directrices du Programme d'alimentation saine pour les élèves (PASE)

- S'appliquent à tous les aliments et les boissons **offerts** aux élèves dans les écoles, dans le cadre du Programme d'alimentation saine pour les élèves (ex. un programme de déjeuner ou de collation)
- Selon la version courante du Guide alimentaire canadien (2019)
- Dernière mise à jour en 2020

Il est suggéré d'utiliser les lignes directrices du PASE pour tous les aliments et boissons vendus et offerts dans les écoles, car elles sont à jour et plus complètes d'un point de vue nutritionnel. Consulter [les pages 36 à 41 des lignes directrices du PASE](#) pour des idées de repas et de collations. Il convient toutefois de noter que les administrateurs scolaires doivent continuer à suivre, au moins la NPP 150 pour les aliments vendus dans les écoles.

La NPP 150 et les lignes directrices du PASE sont destinées à être utilisées par les adultes qui prennent des décisions concernant les aliments offerts ou vendus aux élèves dans le cadre scolaire. Elles ne doivent pas être utilisées pour soutenir l'éducation alimentaire et nutritionnelle des élèves ni pour faire des commentaires sur les aliments apportés de la maison. Les tuteurs ou les parents, ou l'élève selon son âge et sa capacité, sont responsables de choisir ce qui sera mis dans la boîte à dîner. Pour de plus amples renseignements, consulter les ressources Favoriser une saine alimentation [dans les écoles élémentaires](#) et [les écoles secondaires](#).

Fournir un environnement alimentaire approprié

S'assurer que les élèves ont suffisamment de temps pour manger à l'heure des repas et des collations fixée par l'école. L'idéal est au moins 20 minutes pour les repas. Minimiser les distractions, telles que le temps passé devant un écran (ex. tablette, télévision, tableau intelligent), cela peut sensibiliser les élèves à leurs signaux de faim et de satiété.

Adopter un langage neutre pour parler de nourriture

Parler de nourriture d'une manière neutre peut aider les élèves à maintenir une relation positive avec la nourriture. Étiqueter les aliments comme « sains » ou « malsains », « bons » ou « mauvais », ou « friandises » ou « malbouffe » peut rendre certains aliments plus attrayants que d'autres, et nous faire sentir « bons » ou « mauvais » selon ce que nous mangeons. Appeler plutôt les aliments par leur nom (ex. brocoli, bonbon, hamburger, pomme ou biscuit). Décrire les aliments en fonction de caractéristiques telles que la couleur, la texture et la saveur.



Promouvoir une image corporelle positive

Reconnaître que les corps se présentent sous différentes formes et tailles. On ne peut pas déterminer la santé d'une personne par la forme ou la taille de son corps. Garder les conversations exemptes de « discours sur les régimes » et enseigner aux élèves la diversité corporelle et l'acceptation, le respect et la célébration de son corps. Éviter de faire des commentaires négatifs sur son propre corps ou sur le corps des autres, ainsi que d'imposer des opinions personnelles sur les pratiques alimentaires ou diététiques (ex. « Je ne mange pas de produits laitiers, donc les élèves ne devraient pas non plus »). Pour plus d'information, consulter la ressource [Santé mentale et préjugés liés au poids à l'école](#).

Faire participer les élèves à la préparation des aliments et au jardinage

Plus les élèves sont exposés à une variété d'aliments, mieux c'est. Cultiver et préparer des aliments aide à accroître l'intérêt des élèves à consommer des aliments du Guide alimentaire canadien et peut aider à promouvoir le bien-être mental en renforçant la confiance et l'estime de soi.

Envisager de récompenser les élèves avec des articles/activités non alimentaires

Les récompenses sont couramment utilisées pour reconnaître les réalisations ou pour gérer le comportement, et sont souvent présentées sous forme de nourriture. Lorsque la nourriture est utilisée comme récompense, elle peut créer des habitudes de vie qui incluent se récompenser avec de la nourriture et placer certains aliments sur un piédestal. Il pourrait être préférable d'utiliser une récompense qui prend la forme d'une reconnaissance positive, de temps supplémentaire à l'extérieur ou d'autres articles non alimentaires.

Ramasser des fonds et célébrer à l'aide d'articles non alimentaires ou des aliments du Guide alimentaire canadien.

Le mouvement, la musique et les activités spéciales sont un élément important des célébrations. Envisagez d'organiser une soirée dansante ou une activité artisanale spéciale pour célébrer, ou considérez ramasser des fonds avec des articles tels que des cartes de souhaits, des plantes ou des [fruits et légumes locaux](#).

Le soutien de la part d'une diététiste en santé publique est également disponible pour examiner l'environnement alimentaire de votre école en utilisant une approche globale de la santé en milieu scolaire. Contactez l'infirmière en santé publique de votre école pour plus d'information.

Adapté avec la permission de Southwestern Public Health et de Middlesex-London Health Unit.



1-800-660-5853
www.healthunit.org

1-800-267-7120
www.eohu.ca

