

Programmes d'alimentation saine pour les élèves pendant la COVID-19

À cause de la COVID-19, bon nombre de services et d'activités alimentaires dans les écoles doivent changer. Ce document présente des lignes directrices à prendre en considération pour les Programmes d'alimentation saine (PAS) pour les élèves alors que les écoles rouvrent durant la pandémie de COVID-19.

Format de distribution

- Les aliments servis sont conformes aux lignes directrices sur la nutrition.
- Tous les aliments sont pré-emballés en portions individuelles.
 - » Les aliments en vrac (ex. légumes pré-coupés qui ne sont pas emballés en portions individuelles) sont à éviter.
- Les aliments en « libre-service » (ex. plateau de légumes, céréales versées d'un grand contenant, « station des grille-pains »), ou ceux qui sont partagés avec le groupe (ex. bol de maïs soufflé), ne sont pas permis pour le moment.
- Une politique interdisant le partage des aliments doit être en place, laquelle inclut les aliments en vrac ou qui sont partagés avec le groupe comme il est décrit ci-dessus, ainsi que les aliments communs (ex. les condiments comme le sel et le poivre).
- Les aliments sont offerts dans un format d'emballage à emporter :
 - » **Option 1 :**
 - Une personne (ex. un enseignant) distribue les aliments pré-emballés à chaque élève. Cette personne doit se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec un désinfectant pour les mains avant de distribuer les aliments.
 - » **Option 2 :**
 - Les élèves se mettent en rang à deux mètres les uns des autres ou viennent un à la fois pour prendre leur(s) aliment(s) pré-emballé(s) (placés dans des bacs), en s'abstenant de toucher à d'autres aliments dans le bac.

Mesures de prévention et de contrôle des infections

- La(les) personne(s) qui prépare(nt) les aliments doit(vent) adhérer aux protocoles pour la prévention de la COVID-19, incluant le port du masque, la distanciation physique et l'auto-dépistage avant d'entrer dans l'école.
- Il est interdit aux élèves de participer à la préparation et au service des aliments à des fins d'activités non pédagogiques.
- Les personnes qui manipulent ou préparent les aliments doivent répondre aux exigences de la réglementation ontarienne sur les dépôts d'aliments.
- Le nettoyage des mains et une hygiène des mains appropriée doivent être exécutés avant de préparer, servir et manger les aliments, ainsi qu'après que les restants et les emballages sont jetés.
- Désinfecter toutes les surfaces, les bacs et les contenants utilisés pour les aliments avant et après chaque usage.
- Les élèves doivent se laver les mains à l'eau savonneuse ou utiliser un désinfectant pour les mains avant de recevoir et de manger les aliments.

Emballage des aliments

- Adhérer à toutes les mesures de prévention et de contrôle des infections décrites ci-dessus.
- Utilisez des pincettes ou des cuillères pour transférer les aliments de l'emballage original en portions emballées individuellement.
- Utiliser des sacs à sandwich ou des contenants en plastique jetables pour emballer les aliments.
- Conserver les aliments qui n'ont pas encore été emballés ou servis, conformément aux lignes directrices sur la conservation des aliments.

- Indiquer la date sur les aliments préemballés.
- Jeter les aliments qui ne sont pas consommés avant la période maximale de conservation recommandée.
- Éviter de partager, reconverter ou redistribuer les aliments préparés pendant la période d'enseignement.

Suggestions de choix alimentaires « à emporter »

Groupe alimentaire	Aliments suggérés
Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit entier, non pelé comme les bananes, les pommes, les oranges, les pêches et les poires • Contenants de légumes ou de fruits en portions individuelles (baignant dans l'eau), portions de compote de pommes sans sucre • Emballages individuels de légumes rôtis (ex. pois sucrés, carottes, betteraves) • Contenants individuels de guacamole
Aliments riches en protéines	<ul style="list-style-type: none"> • Œufs cuits durs emballés • Contenants individuels de houmous • Emballages individuels de pois chiches ou haricots rôtis • Emballages individuels de graines de tournesol, graines de citrouille, beurre sans noix (conformément à la politique en matière d'anaphylaxie de votre école) • Contenants individuels de poissons sans os et faibles en mercure comme le thon pâle et le saumon • Emballages individuels de bâtonnets ou tranches de fromage non fondu • Contenants de yogourt nature ou aromatisé (laitier ou de soya), yogourt en tube ou boissons de yogourt • Lait nature (1 %, 2 % ou 3,25 %) en portion individuelle ou boisson de soya enrichie, sans sucre
Céréales entières	<ul style="list-style-type: none"> • Mélange granola ou barres de céréales (sans brisures de chocolat ou guimauves, qui ne sont pas trempées dans le chocolat) • Céréales froides sans sucre, prêtes à consommer en emballages individuels dont le premier ingrédient consiste de céréales complètes, de blé entier, ou de son • Emballages individuels de craquelins de blé entier, muffins, gâteaux de riz brun, maïs soufflé, pitas et autres produits dont le premier ingrédient sur la liste est le grain ou le blé entier ayant peu de sodium (sel) ou sucre ajouté.