Politique sur l'environnement alimentaire en milieu scolaire

RESPECT DES NORMES RELATIVES AUX ALIMENTS ET AUX BOISSONS

Les normes relatives aux aliments et aux boissons appuient la Politique sur l'environnement alimentaire en milieu scolaire (GÉN-310) et précisent quels aliments et boissons peuvent être servis, vendus ou accessibles aux élèves de la CSLF.

Les aliments et boissons qui se trouvent sur les listes **« Aliments à offrir »** et **« Boissons à offrir »** peuvent être proposés en tout temps. Les aliments à limiter ne peuvent être offerts que lors d'activités exemptées. Les boissons à exclure sont interdites à l'école en tout temps.

De nombreux plats préférés des élèves respectent déjà les normes relatives aux aliments et aux boissons et peuvent continuer d'être offerts à l'école en tout temps. D'autres peuvent être proposés moyennant quelques ajustements.

Voici quelques exemples de repas faciles à préparer en utilisant uniquement les aliments à offrir!

- Spaghetti, goulasch, lasagne, macaroni au fromage
- Pâté chinois, porc effiloché, chili
- Boulettes de viande, pain de viande, sandwich de type « sloppy joe »
- Burritos, tacos souples, enchiladas, quesadillas
- Soupe au poulet et nouilles, fricot au poulet
- Poulet au beurre, chana masala
- Sautés avec riz ou nouilles
- Salade de pâtes, bols de riz
- Sandwichs au fromage fondu, sandwich fondu au thon
- Pain doré, crêpes
- Bouchées aux œufs, frittata

Les normes relatives aux aliments et aux boissons NE S'APPLIQUENT PAS aux aliments apportés de la maison!

Les sandwichs, les sous-marins et les roulés (wraps) sont des choix classiques pour le dîner. Par ailleurs, les viandes transformées, comme le jambon et la charcuterie, se trouvent sur la liste des aliments à limiter, mais d'autres garnitures de sandwich peuvent être proposées à tout moment.

Parmi les alternatives aux viandes transformées, on trouve :

- Poulet rôti, dinde, bœuf ou porc
- Salade de thon ou de poulet
- Cheddar, mozzarella ou autres fromages à pâte ferme
- Boulette de viande ou falafels
- Houmous ou haricot frits
- Pâtes à tartiner sans noix, comme le beurre de soya, de pois ou de tournesol

Proposez des produits à base de blé entier ou de grains entiers dans la mesure du possible.

Le pain blanc, les petits pains ou les roulés (wraps) peuvent être proposés s'ils sont plus faciles à se procurer pour les fournisseurs de services alimentaires ou s'ils sont mieux acceptés par les élèves.

RESPECT DES NORMES RELATIVES AUX ALIMENTS ET AUX BOISSONS

Le tableau suivant donne des exemples illustrant comment certains plats populaires peuvent être modifiés afin de respecter les normes en matière d'aliments et de boissons et d'offrir aux élèves des options plus nutritives qui favorisent l'apprentissage.

À LIMITER **Peuvent être offerts SEULEMENT lors d'activités exemptées**	**MEILLEURS CHOIX** **Peuvent être offerts à l'école en tout temps**	**CHOIX OPTIMAL** **Options encore plus nutritives**
Crêpes, sirop, saucisse déjeuner	Crêpes, sirop	Crêpes faites avec de la farine de blé entier servies avec fruits, yogourt
Sandwich déjeuner avec œuf, jambon, fromage en tranche sur un petit pain déjeuner	Sandwich déjeuner avec œuf et fromage cheddar sur un muffin anglais	Sandwich déjeuner avec œuf et fromage cheddar sur un muffin anglais fait de blé entier, fruits
Sous-marin à la dinde transformée, fromage en tranche sur un petit pain blanc de type sous-marin	Sous-marin à la dinde rôtie et fromage mozzarella sur un petit pain blanc de type sous-marin	Sous-marin à la dinde rôtie et légumes, fromage mozzarella fait avec du lait partiellement écrémé, de la laitue, des tomates et des concombres sur un petit pain de blé entier de type sous-marin
Roulé au poulet avec des lanières de poulet frit, du bacon, de la laitue et de la vinaigrette César sur une tortilla de farine blanche	Roulé au poulet avec du poulet grillé, de la laitue et de la vinaigrette César sur une tortilla de farine blanche	Roulé au poulet fait avec du poulet grillé, de la laitue supplémentaire et de la vinaigrette César sur une tortilla faite de blé entier
Nachos au chili et au fromage	Chili avec un petit pain blanc	Chili avec petit pain de maïs ou un petit pain fait de blé entier
Soupe poulet et nouilles en sachet	Soupe poulet et nouilles faite maison	Soupe poulet et nouilles faite maison avec des pâtes de blé entier, du riz brun ou de l'orge
Macaroni au fromage en paquet	Macaroni au fromage fait maison avec du fromage cheddar et des pâtes blanches	Macaroni au fromage fait maison avec du fromage cheddar léger et des pâtes de blé entier

RESPECT DES NORMES RELATIVES AUX ALIMENTS ET AUX BOISSONS

Les suggestions suivantes sont conformes aux normes relatives aux aliments et aux boissons et pourraient être utilisées dans le cadre de programmes de petits-déjeuners et de collations, ou proposées dans les cantines et les cafétérias. Certains produits conviennent également aux réserves alimentaires d'urgence.

- Légumes frais et tempette, par exemple : mini carottes, mini concombres, bâtonnets de légumes
- Fruits frais, par exemple : pommes, oranges, bananes, fruits en tranches
- Fruits en conserve
- Compote de pommes et mélanges de compote de pommes
- Raisins et autres fruits secs
- Yogourt et yogourt en tube
- Fromage en ficelle ou portions de fromage
- Portions individuelles de houmous ou de thon
- Craquelins, mini pita ou mini naan
- Barres de céréales ou barres tendres natures
- Maïs soufflé
- Céréales contenant moins de 15 grammes de sucre par portion
- Muffins ou petits pains faits maison - voir le document « Normes relatives aux aliments et aux boissons » pour la préparation d'aliments maison
- Frappés aux fruits fait avec des fruits congelés, du yogourt, du lait ou des boissons à base de plante
- Parfait au yogourt fait avec du yogourt, des fruits, des flocons d'avoine instantanés ou mélange granola
- Mélange du randonneur fait avec du maïs soufflé, des céréales sèches, des petits craquelins, des fruits secs, des graines de citrouille
- Lait blanc ou lait au chocolat avec 2 % de matière grasse ou moins
- Eau pétillante aromatisée naturellement, sans sucre et sans substituts de sucre

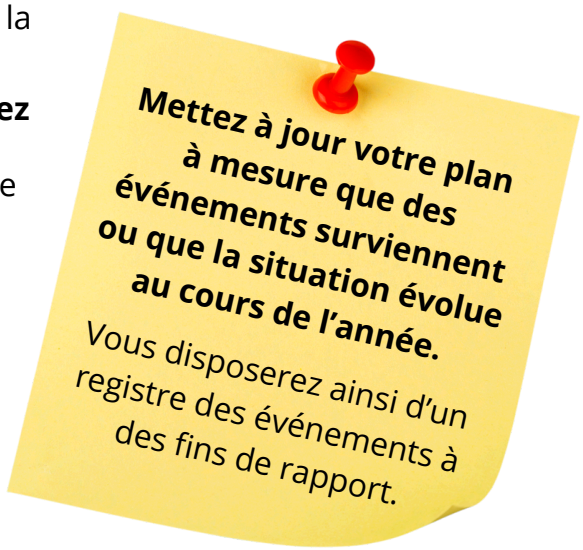
Célébrations et évènements spéciaux

Les écoles peuvent organiser jusqu'à 12 journées de célébration par année scolaire au cours desquelles sont proposés des aliments à limiter. Étant donné que cela concerne aussi bien les événements à l'échelle de l'école que ceux organisés en classe, une planification préalable est nécessaire pour s'assurer que les écoles choisissent ces journées de manière réfléchie.

Voici quelques suggestions pour mettre cela en pratique :

- **Commencez par faire la liste des activités habituelles ou traditionnelles** à l'échelle de l'école pendant lesquelles on sert habituellement des aliments à limiter. Par exemple : carnaval d'hiver, semaine de l'esprit scolaire, célébrations de fin d'année, etc. **N'oubliez pas :** les journées de célébration sont des activités spéciales qui ont lieu à l'école pendant la journée scolaire. Elles ne comprennent pas les sorties scolaires, les activités qui ont lieu après les heures de classe ni les collectes de fonds.

- **Ajoutez à votre liste toute nouvelle activité que votre école aimerait organiser cette année.** Pensez à inclure le comité de parents dans cette discussion pour voir si le comité planifie également des activités pour les élèves qui comprennent de la nourriture.
- **Ensuite, déterminez combien d'activités il reste et décidez comment les utiliser.**
  - **Pour le niveau élémentaire,** il pourrait s'agir du nombre d'activités attribuées aux titulaires de classe afin qu'ils puissent planifier des activités pour leur propre classe.
  - **Pour les niveaux intermédiaire et secondaire,** envisagez d'attribuer les activités restantes à d'autres groupes qui planifient des activités à l'échelle de l'école, comme le conseil des élèves ou les cours de leadership et d'exploration.
- **Prévoyez une certaine marge de manœuvre** pour les activités imprévues qui surviennent pendant l'année en planifiant à l'avance que 8 à 10 activités.
- **N'oubliez pas de communiquer votre plan au personnel** afin que tout le monde en soit informé.



Voici un exemple de ce à quoi pourrait ressembler le plan pour le niveau élémentaire.

Célébration de la rentrée scolaire avec hot-dogs et popsicles	Bonbons pour souligner l'Halloween	Biscuits et fudge pour le concert du temps des Fêtes
Roulotte à patates frites avant le congé du mois de mars	BBQ du comité de parents	Party crème glacée de fin d'année scolaire
Activité en classe Choix de l'enseignant.e	Activité en classe Choix de l'enseignant.e	Activité en classe Choix de l'enseignant.e
Activité en classe Choix de l'enseignant.e	À déterminer	À déterminer

Voici un exemple de ce à quoi pourrait ressembler le plan pour les niveaux intermédiaire et secondaire.

BBQ du comité de parents pour la rentrée scolaire	Party d'Halloween	Film du temps des Fêtes avec collations avant le congé de Noël
Carnival d'hiver avant le congé du mois de mars	Carnival d'hiver avant le congé du mois de mars	Carnival d'hiver avant le congé du mois de mars
Activité du printemps en lien avec la Semaine de l'esprit scolaire	Activité du printemps en lien avec la Semaine de l'esprit scolaire	Activité du printemps en lien avec la Semaine de l'esprit scolaire
À déterminer	À déterminer	À déterminer

Collectes de fonds

Les activités de collecte de fonds mobilisent les élèves et apportent un soutien financier important aux écoles ou à des causes caritatives. Par contre, l'objectif premier de l'alimentation à l'école est de nourrir les élèves plutôt que de recueillir des fonds.

On encourage donc les écoles à privilégier les activités de collecte de fonds qui consistent à vendre des aliments sains, des articles non alimentaires ou des expériences.

Une fois la politique pleinement mise en œuvre, les aliments à limiter ne pourront être vendus aux élèves à l'école que **12 fois en tout par année scolaire.** Cette mesure sera mise en place progressivement afin de laisser aux écoles le temps de s'organiser.

Approche progressive sur trois ans :

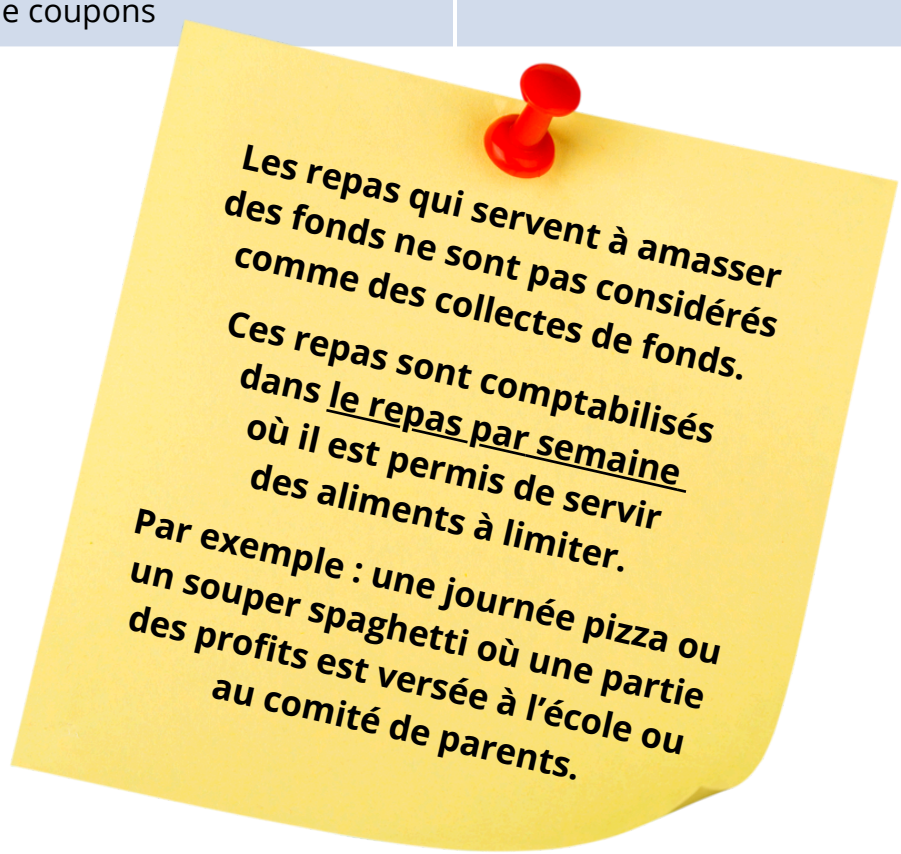
- **Année 2026-2027** - aucune restriction sur le nombre de collectes de fonds où on vend des aliments ou des boissons à limiter
- **Année 2027-2028** - maximum de 24 activités en tout où on vend des aliments ou des boissons à limiter
- **Année 2028-2029** - maximum de 12 activités en tout où on vend des aliments ou des boissons à limiter



RESPECT DES NORMES RELATIVES AUX ALIMENTS ET AUX BOISSONS

Voici une liste d'idées de collectes de fonds mettant en vedette des aliments sains, des articles non alimentaires ou des expériences.

VENTES	EXPÉRIENCES
• Fruits et légumes locaux comme des pommes, des pommes de terre, des boîtes de légumes, des assortiments pour ragoût • Boîte d'agrumes comme des oranges, des citrons, etc. • Boîte de viande de producteurs locaux • Assortiments de fromages • Graines de légumes ou de fleurs • Bulbes de fleurs • Vêtements aux couleurs de l'école • Couronnes et centres de tables des Fêtes • Cartes-cadeaux, abonnements ou carnets de coupons	• Foire de livres • Marathon de lecture ou concours d'orthographe • Marche ou course récréative • Journée spéciale, par exemple : journée pyjama, journée de coiffures farfelues, etc. • Foire artisanale • Collecte de bouteilles et de pièces de monnaies • Concours de talents • Soirée de quiz • Vente de garage ou marché aux puces • Encan silencieux ou en ligne



Si vous avez des questions sur la mise en œuvre de la politique sur l'environnement alimentaire en milieu scolaire (GÉN-310), n'hésitez pas à communiquer directement avec le bureau de la CSLF au **902-854-2975** ou par courriel à l'adresse **cslf@edu.pe.ca**