



Guide pratique :

l'alimentation à l'école primaire

Année scolaire 2012-2013

PRÉAMBULE

En vue de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires chez les élèves ainsi que de promouvoir la santé et la réussite éducative des élèves, la Commission scolaire de Montréal (CSDM) a adopté la *Politique pour une saine alimentation*¹. Cette Politique concerne tous les établissements scolaires de CSDM, y compris les garderies, les services de garde et les salles du personnel.

La *Politique pour une saine alimentation* traite de **quatre thèmes**, soit :

- Éducation et promotion en alimentation
- Soutien alimentaire
- Environnement alimentaire dans les établissements
- Partenariat avec les organisations externes

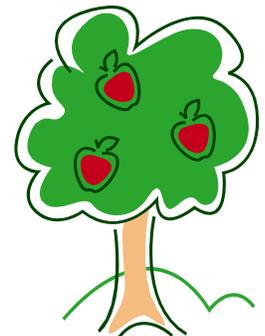
Le présent guide pose des balises pour soutenir les établissements dans l'application de la *Politique pour une saine alimentation* en ce qui a trait à l'environnement alimentaire ainsi qu'à l'éducation et à la promotion en alimentation.

Afin de soutenir le personnel des établissements scolaires en lien avec l'éducation et la promotion en alimentation, de nombreux outils sont disponibles sur le portail de la CSDM, dans les communautés Alimentation et Alimentation — Service de garde. Par exemple, vous y trouverez des situations d'apprentissage, des outils et des programmes clés en main, des références utiles, des recettes, des idées de collation, etc.

LE GUIDE PRATIQUE EN RÉSUMÉ

Vous trouverez dans les pages suivantes des conseils et des solutions pratiques en ce qui a trait aux éléments suivants :

- Comment choisir des aliments nutritifs?
- Comment élaborer un menu de collations?
- Quels aliments choisir pendant les activités spéciales?
- Comment choisir des campagnes de financement qui respectent la Politique?
- Les allergies alimentaires
- Les boîtes à lunch et les repas de traiteurs;
- Les aliments récompenses
- Comment conserver les aliments adéquatement?
- Les sorties éducatives
- Des ateliers culinaires, santé et sécuritaires



¹ La *Politique pour une saine alimentation* est disponible sur Adagio et sur le site www.csdm.qc.ca [section Préscolaire et Primaire ou Secondaire, onglet Nutrition et services alimentaires sous Programmes de la CSDM].

Guide pratique : l'alimentation à l'école primaire

1. Comment choisir des aliments nutritifs?

Voici quelques principes qui permettent d'offrir des aliments sains au cours des activités qui se déroulent à l'école, soit les collations, les activités spéciales, les campagnes de financement, etc. :

- proposer une variété de **fruits et de légumes** et des **produits laitiers** (fromage, yogourt, etc.) à toutes les occasions;
- offrir des produits céréaliers à grains entiers.

Boissons :

- privilégier des boissons comme le lait et les jus de fruits purs à 100 %;
- éliminer les boissons sucrées (boissons gazeuses, cocktail, boissons de fruits, etc.).

Saviez-vous que...

Le lait et le lait au chocolat sont d'excellents aliments de récupération après l'activité physique. Ces boissons permettent de réhydrater le corps et de lui fournir de l'énergie et des protéines.



Méthode facile et rapide

Choisir les produits sélectionnés par les nutritionnistes de la CSDM figurant sur les listes des fournisseurs homologués : Dubord Rainville, Can-Am et Natrel. Ces listes sont disponibles dans la communauté **Alimentation** [☞] **Service de garde** ou sur demande.

Comment choisir un produit qui ne figure pas dans les listes des fournisseurs homologués?

En comparant les produits à l'aide des étiquettes nutritionnelles :

ÉTAPE 1 : Lire la liste des ingrédients.

Elle contient de l'information qui vous guidera dans vos choix :

- choisir des produits céréaliers contenant un minimum de 2 grammes de fibres par portion;
- éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par les termes : sucre, glucose-fructose ou des équivalents;
- éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans). Les termes suivants indiquent la présence de ces gras : shortening, huile hydrogénée, saindoux, suif, huile de palme.

ÉTAPE 2 : Lire les étiquettes nutritionnelles et choisir des produits selon les critères suivants :

POURCENTAGE DE VALEUR QUOTIDIENNE

- ① **Vérifier** la quantité d'aliments pour s'assurer de comparer cette quantité avec celle consommée par les jeunes.
- ② **Regarder** le pourcentage de valeur quotidienne. Ce dernier permet de constater si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

Valeur nutritive	
par	% valeur quotidienne
Teneur	
Calories	
Lipides	
saturés + trans	
Cholestérol	
Sodium	
Glucides	
Fibres	
Sucres g	
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

5 % ou moins, c'est **PEU**
15 % ou plus, c'est **BEAUCOUP**

Cela s'applique à tous les nutriments.

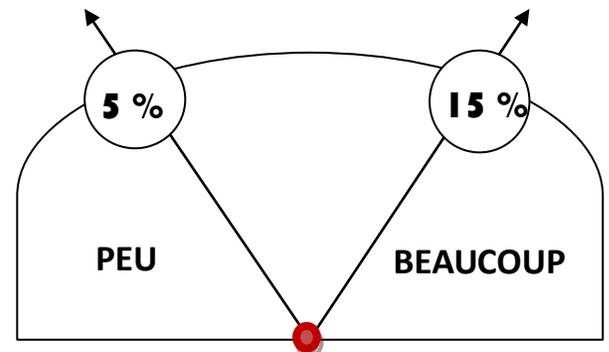
- ③ **Choisir** un aliment nutritif



- FIBRES
- VITAMINES
- CALCIUM
- FER



- LIPIDES (MATIÈRES GRASSES)
- LIPIDES SATURÉS ET TRANS
- SODIUM



Pour plus d'information sur l'utilisation des étiquettes nutritionnelles, visitez le site Internet de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/fact-fiche-fra.php>.

L'école, un milieu de vie sain

Les élèves sont influencés par leurs pairs et par les adultes qu'ils côtoient dans leur milieu de vie. En offrant des aliments sains et en donnant l'exemple lorsqu'ils sont en présence d'élèves, les adultes peuvent influencer les habitudes alimentaires de ces derniers.

La création d'un environnement alimentaire sain nécessite l'appui de tous les intervenants. Ainsi, il est demandé d'éliminer les machines distributrices contenant des friandises et des croustilles et les machines de boissons gazeuses dans les salles du personnel. Toutefois, les machines distributrices contenant des produits qui sont conformes au guide nutritionnel de la CSDM peuvent être conservées.

2. Comment élaborer, en trois étapes, un menu de collations pour les services de garde?

Afin d'assurer une alimentation variée et équilibrée aux élèves, le menu hebdomadaire de collations pourrait être composé de la façon suivante :

- ① Placer deux choix de produits laitiers (fromage, yogourt, fromage frais (*Minigo*), pouding, etc.)
- ② Placer deux choix de fruits ou de légumes (fruits congelés, fruits frais, crudités avec trempette, salade de fruits, etc.)
- ③ Placer un choix de produits céréaliers à grains entiers (biscuits divers, galettes, muffins, etc.)

Voici un exemple de menu de collations que vous pourriez utiliser :

Exemple de menu hebdomadaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fruit frais	Fromage Ficello	Yogourt	Fruit frais	Céréales multigrains
Fruit frais préparé (melon, fraise, etc.)	Fromage mozzarella et craquelins	Fromage frais (<i>Nano</i>)	Crudités	Muffin aux fruits des champs
Fruit frais	Fromage brick et craquelins	Yogourt	Fruit frais préparé (ananas, raisin, etc.)	Biscuit tendre aux fraises
Crudités et trempette	Fromage cheddar et craquelins	Fromage frais (<i>Nano</i>)	Fruit frais	Céréales Cheerios multigrains

Note : Ce menu n'est pas sans allergènes.

Y a-t-il des fruits ou des légumes meilleurs que d'autres pour la santé?

Tous les fruits et légumes sont bons pour la santé, mais les verts foncés, les oranges et les rouges sont particulièrement riches en éléments nutritifs et protecteurs.



La clé, c'est la variété!

À noter : pour vous faciliter la tâche, le Bureau des services auxiliaires a procédé à une présélection d'aliments conformes à une saine alimentation chez les fournisseurs homologués. Vous pouvez consulter la procédure à l'annexe I.

Pour plus d'information, vous pouvez visiter la communauté Alimentation- Service de garde sur le portail de la CSDM.

3. Quels aliments offrir pendant les activités spéciales?

Au cours des activités spéciales (sportives, communautaires ou autres) organisées à l'école, il est essentiel de servir des aliments sains pour faire preuve de cohérence, pour donner l'exemple, mais aussi pour assurer aux élèves une alimentation de bonne qualité au quotidien.

Toutefois, afin de tenir compte des aspects sociaux et culturels de l'alimentation, pendant certaines occasions spéciales (**rentrée scolaire, Halloween, Noël, Saint-Valentin et Pâques**), des aliments à plus faible valeur nutritive peuvent être offerts.

Au cours d'activités spéciales, il est possible de faire plaisir aux élèves de différentes façons :

1. Offrir des aliments colorés et appétissants :

- confectionner avec les élèves des montages de fruits et de légumes (<http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php>);
- utiliser des aliments colorés ou de formes différentes (morceaux de fromage coupés avec des emporte-pièce ou des fruits de toutes les couleurs);
- offrir des fruits congelés, des fruits en conserve et des fruits frais;
- découper des sandwichs en carré, triangle et rectangle;
- offrir des boissons ou des aliments sains, en plus de ceux qui sont de plus faible valeur nutritive (*voir la section 1, Comment choisir des aliments nutritifs?*);
- limiter la variété ou la quantité des aliments ou boissons de faible valeur nutritive;
- réduire les portions offertes des aliments à plus faible valeur nutritive.

2. Explorer d'autres aspects de la fête. Ainsi, l'alimentation ne demeure pas le seul attrait festif de l'activité :

- axer la fête sur la décoration ou sur l'ambiance (musique, par exemple);
- impliquer les élèves dans la confection de la décoration.



Si vous décidez de commander des repas au restaurant, privilégiez les mets suivants (à titre d'exemple) :

Pizza :

- choisir la croûte de blé entier si elle est offerte et favoriser la pizza au poulet ou la pizza végétarienne.

Sandwich/sous-marin :

- choisir des pains de blé entier, de 6 pouces.
- choisir des viandes (poulet, thon) ou les viandes froides suivantes : dinde, poulet, jambon, rosbif.
- accompagner de crudités et de fruits.

4. Comment organiser des campagnes de financement qui respectent les orientations de la *Politique pour une saine alimentation*?

Il est fréquent que des aliments soient utilisés pour des campagnes de financement. Lorsque cette option est retenue, il faut s'assurer de choisir des aliments sains afin de présenter un modèle positif aux élèves.

Pour vous aider, voici des idées de financement variées qui sont conformes à une saine alimentation :

- **produits alimentaires** : pamplemousses, oranges, épices, fruits séchés, baguette de pain, etc.
- Si vous optez pour du chocolat, choisissez du **chocolat composé de plus de 70 % de cacao** (sa teneur élevée en sucre et en matières grasses n'en demeure pas moins importante; il devrait donc être consommé à l'occasion et avec modération).

Toutefois, des solutions autres que la vente d'aliments peuvent être retenues :

- **produits non alimentaires** : calendriers, tee-shirts, sacs réutilisables, tasses, etc.
- collecte de fonds combinée à une activité pédagogique;
- outils de financement élaborés par les élèves dans le cadre du projet éducatif de l'école, qui permettent de faire ressortir le talent des jeunes et de travailler les différents domaines et compétences du Programme de formation de l'école québécoise :
 - encan d'œuvres d'art;
 - spectacle-bénéfice;
 - livre de recettes recommandées par les enfants;
 - lecture-o-thon;
 - cartes de souhaits;
 - tournoi sportif ou marche-o-thon.

5. Les allergies alimentaires

La CSDM ne peut pas garantir un milieu sans aucun allergène. En effet, la multitude d'allergies alimentaires existantes réduirait de façon trop importante la possibilité d'offrir des aliments variés et nutritifs aux repas et aux collations. Dans cette page, vous trouverez quelques indications pour assurer aux élèves un environnement alimentaire le plus sécuritaire possible.

1. Choisir des aliments peu allergènes lors des activités culinaires (fruits et légumes, produits laitiers).
2. Éviter le partage des aliments entre les élèves.
3. Demander aux parents d'un enfant allergique :
 - de remplir le formulaire destiné à informer le personnel de l'école et l'infirmière sur l'allergie de leur enfant;
 - de fournir deux auto-injecteurs à l'école afin que les intervenants puissent réagir en situation de crise et de remplacer ceux-ci avant la date d'expiration s'ils n'ont pas été utilisés;
 - d'apprendre à leur enfant :
 - à ne pas accepter d'aliments de leurs pairs;
 - à lire les étiquettes nutritionnelles afin de varier son alimentation en toute sécurité (pour les enfants plus âgés).
4. Informer tous les parents de l'école que des aliments (par exemple les noix et les arachides) comportent des risques pour certains élèves qui y sont allergiques. Le message à l'agenda proposé chaque année dans la communauté Alimentation du portail de la CSDM peut être utilisé.

Est-ce que l'odeur des aliments peut provoquer une réaction allergique?

Généralement NON.

L'odeur d'un aliment est due à certaines molécules aromatiques qui s'évaporent facilement dans l'air. Ces molécules ne sont pas allergènes. Ce sont les protéines des aliments qui peuvent déclencher des réactions allergiques. Habituellement, les protéines des aliments restent avec les aliments et ne se retrouvent pas dans l'air ambiant. Donc, le fait de sentir l'odeur de l'œuf ou de l'arachide, par exemple, ne déclenche pas de réactions allergiques. Cependant, le poisson peut être une exception.

Pour plus d'information, visitez le www.csdm.qc.ca.

ATTENTION!

Il est recommandé d'éviter les aliments contenant des noix et des arachides afin d'assurer la sécurité des élèves qui souffrent d'allergies à ces aliments.

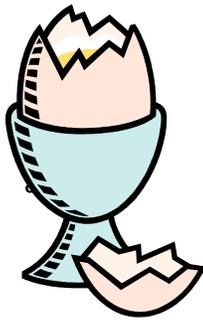


arachides

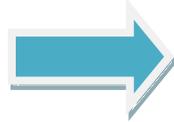
5. Inviter les parents à consulter le site Internet de la CSDM [www.csdm.qc.ca, section Préscolaire et Primaire, sous l'onglet Nutrition et services alimentaires, sous Information d'urgence et sous Nutrition] pour plus d'information sur les allergies alimentaires, sur les caprices alimentaires (refus de consommer certains types d'aliments), etc.

Comment cuisiner des muffins, des gâteaux et des biscuits s'il y a des élèves allergiques aux œufs dans le groupe?

Dans les recettes de gâteaux ou de biscuits, il est possible de remplacer les œufs :



1 œuf



30 ml (2 c. à soupe) d'eau

+

2 ml (½ c. à thé) de poudre

ou

60 ml de yogourt nature

Comment remplacer les noix et les arachides à la collation?

Si un parent vous demande comment s'assurer que son enfant ait, dans sa collation, une source de protéines sans lui offrir de noix, vous pouvez lui suggérer les substituts suivants :

- fromage,
- lait,
- légumineuses rôties.

Pois chiches rôtis

- 2 conserves de pois chiches rincés et égouttés
 - 3 c. à soupe d'huile de canola
 - ½ tasse d'un assaisonnement de votre choix (fines herbes, cajun, cari, ail, BBQ, etc.)
1. Dans un bol, mélanger les pois chiches et l'assaisonnement.
 2. Étaler sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin.
 3. Mettre au four 30 minutes, à 200 °C (400 °F). Remuer.
 4. Remettre au four pendant 20 minutes. Laisser refroidir et servir.

6. Les aliments récompenses

Pour récompenser les élèves pour leurs efforts et leurs résultats, des aliments de plus faible valeur nutritive sont parfois offerts. Ce type de récompense peut aller à l'encontre du développement de saines habitudes alimentaires et devrait être utilisé avec modération. Le fait de recevoir des friandises comme récompense augmente l'attrait des élèves pour ces aliments et est susceptible d'augmenter leur consommation générale d'aliments de plus faible valeur nutritive.

Voici quelques idées pour remplacer les aliments récompenses :

- périodes d'activités libres ou de jeux;
- système de points récompenses donnant droit à des congés de devoirs ou à des activités spéciales;
- billets pour des activités de divertissement;
- tirage à la fin d'une étape.

7. Comment conserver les aliments adéquatement?

Les aliments apportés de la maison

Pour assurer l'innocuité des aliments, il faut maintenir ceux-ci à une température inférieure à 4 °C. Pour ce faire, il est conseillé d'ajouter un bloc réfrigérant (« ice pack »), un yogourt congelé ou une boîte de jus congelé dans la boîte à lunch, que celle-ci soit placée au réfrigérateur ou non.

En effet, il est à noter que l'ouverture prolongée de la porte pour l'entreposage des boîtes à lunch dans le réfrigérateur peut faire augmenter la température à l'intérieur de celui-ci. Par la suite, un certain temps est requis pour que la température redevienne adéquate. De plus, puisqu'un grand nombre de boîtes à lunch y sont entreposées, l'air circule peu et la température demeure élevée. Également, il faut éviter de placer les boîtes à lunch sous une fenêtre, au soleil ou près d'une source de chaleur.

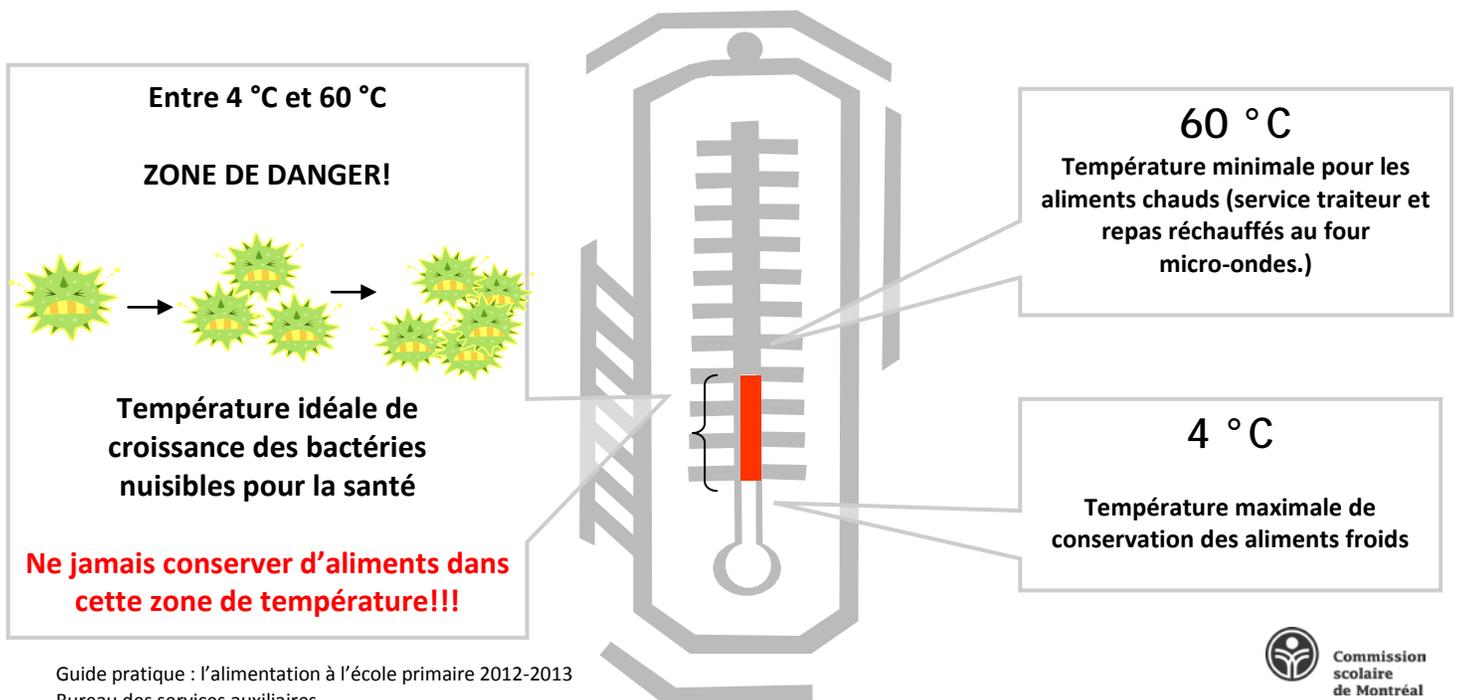
En ce qui a trait aux repas qui sont réchauffés au four micro-ondes, il est essentiel qu'ils atteignent une température de plus de 60 °C et qu'ils conservent cette température jusqu'à la consommation par l'élève. À défaut d'utiliser un thermomètre, il faut s'assurer que chaque repas est chaud et non seulement tiède.

Les repas offerts par un traiteur

En ce qui a trait aux repas offerts par les services de traiteurs, différentes exigences obligent ceux-ci à respecter les températures pour les aliments froids et les aliments chauds, tel qu'il est indiqué plus bas. Pour conserver les repas à une température en dehors de la zone de danger, les aliments doivent demeurer moins de 15 minutes à la température de la pièce. De plus, éviter de mettre en contact les aliments froids et les aliments chauds permet de conserver des températures sécuritaires.

Si vous avez des doutes sur la température des aliments, vous pouvez vous renseigner auprès du Secteur des services alimentaires, au poste 6241.

Températures de conservation



8. Les sorties éducatives

Les sorties éducatives peuvent être de bonnes façons pour aborder la saine alimentation avec les élèves. Par exemple, vous pouvez :

- cueillir des pommes ou des citrouilles avec les élèves;
- visiter une fromagerie ou une laiterie;
- vous rendre dans un potager communautaire près de l'école.

Si vous avez un repas à prendre en route, la recherche d'un restaurant offrant des aliments plus nutritifs peut être une bonne façon d'intégrer les principes de saine alimentation.

9. Des ateliers culinaires santé et sécuritaires

Un moyen des plus efficaces pour promouvoir les saines habitudes alimentaires chez les jeunes est de cuisiner avec eux.

Santé et savoureux

De nombreux livres proposent des recettes qui plaisent aux enfants. Vous trouverez des références, des idées de recettes et d'autres astuces dans la communauté [Alimentation](#) du portail de la CSDM.

Lors de la dégustation des plats, profitez de l'occasion pour développer le goût des élèves.

1. Encourager les élèves à goûter (sans trop forcer pour ne pas créer de perceptions négatives).
2. Lors de la dégustation, encourager les élèves à exprimer leurs goûts : « Je n'aime pas ça! », « Je trouve la recette trop sucrée ou pas assez salée à mon goût », etc. plutôt que d'utiliser des expressions comme « Ce n'est pas bon! », « C'est dégoûtant! » et autres synonymes.

Sécuritaires

L'utilisation de l'équipement de cuisine peut comporter certains risques. Voici quelques suggestions afin de réduire les risques d'incidents :

Utiliser un couteau d'office de façon sécuritaire



1. Avec les plus petits, utiliser des aliments plus faciles à couper (fraises, fruits en conserve, champignons, etc.) et utiliser des couteaux à beurre.
2. Enseigner la coupe des aliments aux élèves. Leurs doigts doivent être arrondis, et l'extrémité du couteau (le côté pointu) ne doit pas quitter la planche à découper.
3. S'assurer que les élèves sont calmes lors de la coupe des aliments.

Conserver les aliments adéquatement

1. Conserver les aliments dans un réfrigérateur (sous 4 °C) ou au sec dans une armoire.
2. Retirer les aliments du réfrigérateur au moment de cuisiner afin qu'ils demeurent à la température de la pièce le moins longtemps possible.
3. Cuire totalement les mets que vous préparez, surtout s'ils contiennent de la viande (bœuf, porc, poulet, etc.).

Références

- *Politique pour une saine alimentation* (P2011-1), Commission scolaire de Montréal, 2011.
- *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, pour un virage santé à l'école*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), 2007, et les fiches thématiques.
- *Cadre de référence, Gestion du dossier santé, sécurité et hygiène en services de garde*, Fédération des commissions scolaires du Québec et ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec.

Sites Internet sur l'alimentation

- Communautés Alimentation et Alimentation [☺]Service de garde sur le portail de la CSDM : <http://portail.csdm.qc.ca>, destinées aux enseignants et au personnel des services de garde respectivement
- Commission scolaire de Montréal : www.csdm.qc.ca, section Préscolaire et primaire ou section Secondaire, onglet Nutrition et services alimentaires
- Centre universitaire de nutrition préventive NutriUM de l'Université de Montréal : www.extenso.org
- Site d'information sur la santé : www.passeportsante.net
- *Guide alimentaire canadien* : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- *Étiquette nutritionnelle* : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/fact-fiche-fra.php>
- Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA) : <http://www.aqaa.qc.ca/accueil.asp>
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport : <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/> (*Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* et ses fiches thématiques)

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec Marie-Pierre Drolet, nutritionniste, au 514 596-1192, poste 6241.