



LES COLLATIONS À L'ÉCOLE DU MOULIN

Le choix des collations santé à l'école et à la Commission scolaire des Patriotes est en lien avec la Politique-cadre du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

En voici un bref résumé :

Politique-cadre

Le gouvernement québécois s'est doté récemment du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, *Investir pour l'avenir*. Le MEES a voulu contribuer à ce plan en publiant la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

But

Soutenir les milieux scolaires dans l'offre d'un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif ainsi que dans le développement des compétences personnelles des élèves à cet égard.

Objectifs

- S'assurer que l'offre alimentaire sous la responsabilité des milieux scolaires favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires.
- Augmenter les occasions d'être physiquement actif à l'école pour l'ensemble des jeunes.
- Susciter des initiatives d'éducation, de communication et de promotion favorisant l'acquisition de saines habitudes de vie à long terme.
- Mobiliser les différents partenaires scolaires et communautaires pour entreprendre des actions globales et concertées visant l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

Orientations en matière de saine alimentation

La Politique-cadre énonce des orientations à ce sujet. Les commissions scolaires ainsi que les établissements d'enseignement publics et privés des secteurs des jeunes et des adultes sont appelés à s'approprier ces orientations et à les traduire par des actions concrètes adaptées à la réalité de leur milieu.

- Orientation 1 - Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive
- Orientation 2 - Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire
- Orientation 3 - Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas



Destinataires

- La Politique-cadre s'adresse principalement aux dirigeants des commissions scolaires, au personnel de direction de leurs écoles et de leurs centres ainsi qu'aux conseils d'établissement.
- D'autres personnes et organismes sont également concernés par la Politique-cadre du fait qu'ils sont appelés à collaborer à sa mise en œuvre. Il s'agit notamment du personnel enseignant et professionnel des milieux scolaires, du personnel des services alimentaires et des services de garde en milieu scolaire, des responsables de la vie sportive et culturelle, des comités ou associations de parents et des conseils d'élèves.
- La Politique-cadre interpelle également les parents ainsi que le personnel du réseau de la santé et des services sociaux, le personnel du MAPAQ et celui d'autres ministères intéressés par la santé des jeunes. Enfin, elle trouvera écho auprès des différents partenaires de la communauté (municipalités, organismes communautaires, clubs sociaux, etc.).

« Le MELS s'attend à ce que chacun s'engage, progressivement, mais résolument, à offrir à tous les élèves du Québec un environnement qui favorise l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie. »

Note dans l'agenda scolaire de nos élèves

COLLATIONS ET BOÎTES À LUNCH

À l'école Du Moulin, nous nous soucions de la santé et de l'alimentation de nos jeunes. À ce sujet, nous encourageons l'application du Guide alimentaire canadien ainsi que la Politique alimentaire du MEES en vigueur dans les écoles de la province.

À notre établissement, les collations santé suivantes sont fortement suggérées : **fruits, légumes et produits laitiers ou toute collation bonne pour la santé (ex. : hummus)**. Comme elles sont prises dans les classes, les aliments contenant des arachides, des graines de tournesol, des pistaches en écale, des noix de toutes sortes sont à éviter. **Attention aux allergies!**

Important : les boissons gazeuses, les friandises, la gomme à mâcher, les bonbons et les croustilles ne doivent pas faire partie de ta boîte à lunch.

Les collations permises à l'école : les collations se prennent soit en classe, soit à l'extérieur lors des récréations.

Les fruits : fruits frais, fruits séchés, compotes en tube et en pot, salade de fruits, brochette de fruits avec ou sans fromage, barres de fruits (type SunRype ou fruit-to-go)

* privilégier les compotes en tube

* privilégier les barres de fruits fabriquées avec de vrais fruits et non avec des friandises comme les fruit-o-long



Les légumes : tous les légumes et hummus

Les produits laitiers : fromage, Yop, yaourt et Dan active