

## Énoncé de Politique alimentaire

Ce que les jeunes consomment est une responsabilité partagée par les parents, les écoles et les jeunes eux-mêmes. La Politique alimentaire de la Commission scolaire English-Montréal vise à promouvoir des habitudes de vie saine parmi tous les élèves en leur enseignant les connaissances et habiletés essentielles dont ils ont besoin pour faire des choix alimentaires nutritifs et en leur offrant un environnement qui facilite l'alimentation saine.



## Comment est-ce que les élèves bénéficieront de cette Politique alimentaire?

Des habitudes alimentaires saines ont des effets positifs sur le développement, le bien-être et les capacités d'apprentissage des jeunes.

La Politique alimentaire régleme toute distribution d'aliments aux élèves (cafétéria, services de garde, programmes de soutien alimentaire, services de repas de midi, machines distributrices, levées de fonds périodiques, activités parascolaires et programmes de récompense) durant les activités régulières de l'école.

Les directions d'école, le personnel enseignant, les bénévoles et le personnel sont engagés à promouvoir/donner l'exemple de saines habitudes alimentaires et à offrir des aliments nutritifs aux élèves durant les activités régulières de l'école.

## Objectifs de la Politique alimentaire

- Accroître les connaissances en matière de nutrition de tous les élèves par le biais de différents programmes, activités et projets.
- Améliorer l'apport nutritionnel de tous les élèves en offrant des aliments nutritifs par le biais de divers programmes, activités et projets :
  - ✓ *En diminuant la disponibilité d'aliments à contenu élevé de sucre.*
  - ✓ *En diminuant la disponibilité d'aliments à contenu élevé de gras et en éliminant les aliments contenant des gras trans et en évitant des aliments contenant des gras saturés.*
  - ✓ *En augmentant la disponibilité d'aliments à haute teneur de fibres (produits de grains entiers, fruits et légumes)*
- Assurer la sécurité de tous les élèves en surveillant la qualité des aliments offerts par les divers programmes, activités et projets.



## Comment est-ce que ces changements affecteront les élèves?

1. Tous les aliments offerts/vendus aux élèves à l'école doivent avoir une bonne valeur nutritive.
2. Les aliments suivants, à basse teneur nutritive, ne peuvent pas être offerts ou vendus aux élèves durant les activités régulières de l'école :

Pommes de terre frites, aliments pré-frits commercialement, ex : pépites, burgers, pâtés impériaux, etc.	Beignes, pâtisseries, chocolatines, danoises ou gâteaux à emballage commercial
Viande à sandwich (charcuterie) à teneur élevée de gras, ex : pepperoni, bacon, salami, salami de bologne, etc.	Chocolats, bonbons, gommes à mâcher
Hot-dogs, Pogos	Boissons sucrées/ artificiellement sucrées, ex : boissons gazeuses, punches, chocolat chaud, boissons énergisantes/sportives
Croustilles, nachos, bretzels salés, maïs éclaté beurré	Biscuits enrobés ou fourrés à la crème, gâteaux et barres, céréales contenant plus de 8 g de sucre par portion
Aliments contenant des gras trans	Aliments contenant du sucre en tant que premier ingrédient solide

3. Afin d'assurer la sécurité des élèves, les aliments offerts/vendus aux élèves doivent provenir d'un fournisseur d'aliments approuvé.



## Les habitudes de vie saine sont encouragées à l'école!

Nos programmes de nutrition (cafétéria, services de garde, programmes de soutien alimentaire, services de repas de midi, machines distributrices, levées de fonds périodiques et activités parascolaires, programmes de récompense) offrent une variété d'aliments nutritifs.

L'environnement de l'école sera un lieu qui encourage l'adoption et le maintien d'habitudes alimentaires saines.

### Les aliments apportés de la maison?

Vous pouvez participer activement à la mise en œuvre de la Politique alimentaire en optimisant la qualité nutritive et la variété des aliments des boîtes à repas ou collations en :

☞ Accordant la priorité aux 4 groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien.

- ✓ Légumes et fruits
- ✓ Produits céréaliers
- ✓ Lait et substituts
- ✓ Viandes et substituts

☞ Évitez les produits dont le sucre est le premier ingrédient énuméré (d'autres noms pour le sucre incluent sucrose, fructose, dextrose, glucose, sucre inverti, sirop de malt ou sirop de maïs).

☞ Évitez les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans) tels que le shortening, l'huile hydrogénée, le lard, le suif, la palme ou l'amande de palme.

☞ Évitez les aliments énumérés antérieurement.

La santé de nos élèves;  
une responsabilité partagée!

### Et les allergies alimentaires?

Quelques élèves souffrent d'allergies alimentaires. Afin de réduire le risque d'évènements malheureux, il est demandé à tous les élèves d'accorder la priorité aux fruits et légumes et aux produits laitiers pour leurs collations. Les élèves à risque de réactions anaphylactiques ne devraient consommer que les aliments préparés à la maison et devraient être découragés de partager des aliments avec leurs camarades.

- Informez la direction de votre école de l'allergie et assurez-vous que les auto-injecteurs (Epipen) soient disponibles.
- Demandez à votre direction d'école quelle est « l'aire désignée de repas pour les élèves allergiques » de votre école.

Offrir un environnement sécuritaire à nos élèves est une préoccupation majeure! Cependant, un environnement sans allergènes ne peut pas être garanti dans nos écoles étant donné qu'il n'est pas possible d'éviter complètement les allergènes.

Pour plus d'informations, visitez :

[www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante](http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante)

[www.hc-sc.gc.ca/fn.an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn.an/food-guide-aliment/index-fra.php)

[www.emsb.qc.ca/en/services\\_en/pages/cafeteriaservices\\_en.htm](http://www.emsb.qc.ca/en/services_en/pages/cafeteriaservices_en.htm)



## Pour un virage santé à l'école Politique alimentaire de la CSEM Guide à l'intention des familles



---

Par les diététistes du Service aux communautés de la CSEM