



Programme de déjeuners à l'école

Donner l'exemple d'un mode de vie sain

Donner l'exemple d'un mode de vie sain, qu'est-ce que ça veut dire ?

Donner l'exemple d'un mode de vie sain à l'école, c'est lorsque le personnel et les bénévoles pratiquent des habitudes alimentaires saines, font la promotion de l'activité physique et encouragent une image corporelle positive en présence d'élèves. Ces comportements favorisent l'adoption d'un mode de vie sain, qui comprend la consommation de boissons saines et d'aliments nutritifs, ainsi qu'un niveau adéquat d'activité physique.

Pourquoi est-il important de donner l'exemple d'un mode de vie sain ?

Les élèves sont davantage portés à adopter de saines habitudes alimentaires s'ils voient des adultes qu'ils considèrent comme des modèles à suivre en train de manger sainement. Les camarades de classe et les élèves plus âgés peuvent eux aussi servir de modèles et exercer une bonne influence sur les choix alimentaires des élèves. En faisant la promotion de saines habitudes alimentaires auprès de vos élèves, vous les encouragerez à faire de même dans leur entourage.

Les avantages de donner l'exemple d'un mode de vie sain...

- 🍎 Favorise l'apprentissage en salle de classe de la saine alimentation, de l'activité physique et de l'image corporelle.
- 🍎 Valorise l'importance de bien manger auprès des élèves et de leurs camarades.
- 🍎 Encourage une préférence naturelle chez les élèves pour les aliments et les boissons santé.
- 🍎 Améliore l'estime de soi et l'acceptation chez les élèves et leurs camarades.
- 🍎 Montre l'importance d'offrir aux élèves un milieu favorable à la saine alimentation où ils peuvent vivre, apprendre et s'amuser.
- 🍎 Montre aux parents et à la collectivité que la santé des élèves est une priorité pour l'école et le personnel.

Adapté de Nourish Nova Scotia: <https://nourishns.ca>

Comment donner l'exemple d'un mode de vie sain...

À l'école :

- 🍎 Encouragez TOUS les élèves à participer au programme de déjeuners et autres programmes en nutrition offerts à votre école. Ainsi, les élèves apprendront qu'il est important que tous les élèves aient accès à de la nourriture saine et nutritive.
- 🍎 Prenez connaissance de la *Politique 711 : Nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire*. Vous aurez ainsi plus de facilité à la mettre en pratique et à la promouvoir auprès des élèves.
- 🍎 Rédigez une lettre pour expliquer aux parents et aux tuteurs les lignes directrices à suivre s'ils envoient des aliments ou des boissons à l'école pour des occasions spéciales. Ajoutez-y des idées de collations saines. Assurez-vous que les lignes directrices respectent la *Politique 711 : Nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire*.
- 🍎 Au lieu de donner de la nourriture aux élèves en guise de récompense, offrez-leur plutôt des autocollants, des gommes à effacer, des crayons ou des sorties scolaires.
- 🍎 Une fois par semaine ou par mois, choisissez une journée où vous dînez à l'école avec les élèves. Veillez à ce que votre repas contienne beaucoup de fruits et de légumes. Parlez-leur de l'importance de manger des repas sains et équilibrés.
- 🍎 Organisez une journée ou une semaine pour souligner la diversité à votre école. Voilà une excellente occasion de présenter aux élèves des aliments nutritifs délicieux provenant d'autres cultures. Collaborez avec votre fournisseur de services alimentaires pour vous assurer que les aliments servis sont conformes à la Politique 711 et demandez aux parents et aux élèves de vous faire part de leurs idées.
- 🍎 Assistez à un événement sportif à votre école et assurez-vous que vos élèves vous y voient. Vos élèves sauront ainsi que selon vous, l'activité physique est importante pour vous et pour eux.
- 🍎 Participez au programme de déjeuners de votre école au moins une fois par semaine. En plus de faire la promotion du programme, vous aurez l'occasion de mieux connaître vos élèves à l'extérieur de la salle de classe. Par le fait même, vous pourrez leur montrer à quel point il est important pour vous de déjeuner le matin.
- 🍎 Aménagez un jardin surélevé ou à même le sol, construisez une serre ou plantez des arbres fruitiers sur le terrain de l'école en partenariat avec la collectivité. Servez-vous des fruits et des légumes récoltés dans le programme de déjeuners.

Adapté de Nourish Nova Scotia: <https://nourishns.ca>

En salle de classe :

- 🍎 Dans votre salle de classe, décorez un babillard avec des affiches qui décrivent les bienfaits d'une alimentation saine. Suivez les saisons en présentant un légume ou un fruit saisonnier. Ajoutez-y ses bienfaits pour la santé, des recettes saines et des faits intéressants.
- 🍎 Lisez un livre, un article ou un blog, ou racontez une histoire à vos élèves au sujet d'une personne en santé que vous admirez. Expliquez-leur pourquoi vous admirez cette personne.
- 🍎 Après la lecture, demandez à vos élèves de rédiger leur propre histoire au sujet d'une personne en santé qu'ils admirent. Qui sait...ce pourrait être vous !
- 🍎 Placez un nouveau légume ou un nouveau fruit sur votre pupitre tous les jours pendant un mois. Grignotez-le quand vous avez faim. Essayez d'incorporer de nouveaux légumes ou de nouveaux fruits à votre routine. N'oubliez pas : il faut 30 jours pour prendre une nouvelle habitude ! Encouragez les élèves à faire de même.
- 🍎 Incorporez la nutrition à d'autres volets du curriculum. Par exemple, dans l'enseignement de la géographie, choisissez un légume ou un fruit qui pousse bien dans un pays ou une région en particulier ; discutez de ses bienfaits pour la santé et des conditions dans lesquelles il pousse. Dans l'enseignement des unités de mesures en mathématiques, vous pouvez utiliser des cuillères à thé ou des cubes de sucre pour montrer tout le sucre contenu dans les boissons sucrées. Expliquez les dommages que peut causer le sucre à la santé dentaire et à la santé en général lorsqu'il est consommé en quantités importantes.
- 🍎 Expliquez d'où proviennent les aliments. Partez en excursion scolaire avec vos élèves et visitez une ferme ou un marché des fermiers, s'il y en a dans les environs.
- 🍎 Saisissez les occasions fournies par votre district scolaire et les autres opportunités de perfectionnement professionnel qui appuient l'alimentation saine et l'activité physique.
- 🍎 Profitez des fêtes spéciales pour discuter des aliments sains avec vos élèves. Par exemple, à l'occasion de la Saint-Patrick, portez du vert et parlez des aliments verts qui sont bons pour la santé. Surprenez les élèves à l'Halloween en leur offrant des fruits et des légumes orange coupés en morceaux au lieu de sucreries et de bonbons. Voilà une idée conforme à la Politique 711 !

Adapté de Nourish Nova Scotia: <https://nourishns.ca>