

L'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif sont essentiels au développement personnel et social des jeunes puisqu'un mode de vie sain et la réussite éducative vont de pair. En effet, il est reconnu qu'une saine alimentation a des effets bénéfiques non seulement sur la croissance des jeunes et leur bien-être en général, mais aussi sur leurs apprentissages. Il est également reconnu que la pratique régulière d'activités physiques favorise la concentration, un facteur lié à la réussite scolaire.

2.0 OBJECTIFS PARTICULIERS

- 2.1 Les principaux objectifs visés par la politique sont les suivants :
 - 2.1.1 Définir les exigences qualitatives et quantitatives liées aux aliments fournis par les services alimentaires, telles qu'elles sont définies par les différents organismes gouvernementaux.
 - 2.1.2 Assurer l'intégration des orientations et des recommandations en matière d'alimentation définies par les différents ministères responsables de la santé;
 - 2.1.3 Établir les responsabilités de la Commission scolaire et des différents intervenants dans l'application de cette politique.

3.0 PRINCIPES GÉNÉRAUX

- 3.1 Le document *Pour un virage santé à l'école*

4.6.1 Aliments riches en matières grasses, tels que :

- § pommes de terre cuites en grande friture
- § beignes
- § pâtisseries à la crème, pâte feuilletée
- § croustilles, nachos

4.6.2 L'usage de la friteuse est défendu.

4.6.3 Aliments riches en sucres, tels que :

- § toutes les variétés de bonbons et de pastilles médicamenteuses
- § pâtisseries sucrées (tarte au sucre, chausson à la gelée, etc.)
- § gâteaux préemballés de type commercial
- § plusieurs variétés de tablettes de chocolat : lait, noir, caramel, noix, tire éponge, etc.
- § biscuits de type commercial: guimauve, à la crème, recouvert de chocolat, etc.
- § eaux glacées aromatisées (slush)
- § boissons aux fruits
- § boissons gazeuses
- § céréales enrobées de sucre
- § arachides et noix enrobées
- § maïs au caramel
- § gomme à mâcher
- § confiture, gelée
- § fruits en conserve, avec sirop riche en sucres

4.6.4 Aliments riches en sel, tels que :

- § arachides et noix salées
- § bretzels
- § bâtonnets au fromage ou tortillas

4.6.5 Les boissons énergisantes, à haute teneur en caféine ou alcoolisées

4.9 LES DIRECTIONS D'ÉCOLE

Chaque direction d'école, en collaboration avec le Service des ressources matérielles et le concessionnaire, s'assure :

- § du bon fonctionnement des services alimentaires;
- § de l'entretien, la salubrité, la convivialité et le confort des lieux utilisés pour les repas;
- § de la promotion d'une saine alimentation en facilitant l'accès aux services alimentaires, en établissant des horaires adéquats et en maintenant les lieux propres et accueillants.

4.10 LE FOURNISSEUR DE SERVICES ALIMENTAIRES

La présente politique fait partie intégrante du contrat établi entre la Commission scolaire et le fournisseur de services alimentaires, lequel est tenu de la respecter et de s'y conformer. Ce dernier doit, entre autres, s'assurer que les menus et les prix de vente sont affichés dans l'école, à un endroit accessible aux élèves. Une clause à cet effet apparaît au contrat du fournisseur de services alimentaires.

4.11 MISE EN APPLICATION DE LA POLITIQUE

La présente politique de la Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier sera en vigueur pour toute la durée du contrat.

5.0 ORIENTATIONS ET PRIORITÉS DE LA POLITIQUE

Les repas servis doivent répondre aux exigences qualitatives et quantitatives spécifiées dans les documents de travail (article 3.0) et les fournisseurs de services alimentaires doivent observer les composantes prioritaires suivantes :

- 5.1 Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* : légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts; viande et substituts.

ANNEXE À LA SECTION I

Exigences quantitatives et qualitatives Repas complet (1/3 des besoins nutritifs)

Inclure les 4 groupes alimentaires

ALIMENT	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ
Soupe	Bouillon dégraissé de viande ou de légumes, incluant pâtes alimentaires et/ou légumes, légumineuses, etc. Soupe crème incluant 50 % de lait	170 ml 285 ml
Mets principal - régulier	§ Viande (85 % maigre) ou abats § Volaille § Poisson § Oeuf § Légumineuses § Mets allongé ou en casserole	75 g d'ingrédients protidiqes cuits ou 85 g d'ingrédients protidiqes crus
- spécial	ou § Mets allongé de viande, volaille, poisson, oeuf, légumineuse (incluant des aliments de deux autres groupes du G.A.C.) § 2 fois par semaine	55 g d'ingrédients protidiqes cuits
Légumes	Cuit ou cru de préférence frais ou congelé	125 ml
L'assiette principale doit comprendre au moins un légume d'accompagnement	Voir guide NUTRITION EN MILIEU SCOLAIRE, 1 ^{re} partie, page 6	Assiette d'aliments crus : 125 ml, minimum 60 g Dip : 30 ml
Jus de légumes	Jus de tomates, jus de légumes	200 ml
Pommes de terre ou substitut	Pommes de terre, pâtes alimentaires, riz, couscous, boulgour, millet, quinoa, etc. De préférence à grains entiers	125 ml cuit
Pain	À grains entiers Blanc enrichi	2 tranches (70 g)
Fruits	§ Frais, entier, minimum 3 variétés § En conserve § En morceaux § Assiette de 6 pouces (15 cm) (minimum de 3 variétés de fruits) Voir guide NUTRITION EN MILIEU SCOLAIRE, 1 ^{re} partie, page 6	Grosseur moyenne 125 ml (incluant 2/3 de fruits frais et 1/3 de fruits en conserve) 125 ml de solide
Jus de fruits	Portion préemballée sans sucre ajoutée § Conservation longue durée (U.H.T.) § Sans additif	

ALIMENT	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ
	§ Pain blanc enrichi ou de blé entier Ou § Pain aux graines de sésame	

SECTION II Environnement scolaire, cours d'école et activités physiques

7.0 OBJECTIF

L'environnement scolaire des jeunes est une composante essentielle à considérer dans une démarche d'adoption de saines habitudes de vie. Les orientations qui suivent visent à améliorer cet environnement de façon à modifier simultanément les habitudes relatives à l'alimentation et à l'activité physique. Dans chaque milieu, ces orientations se traduiront par des actions concrètes qui pourront favoriser l'adoption et le maintien à long terme d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif. (*Extrait de la Politique-cadre du MELS pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, page 18*)

8.0 PRINCIPES

- § L'environnement scolaire, doit favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.
- § En agissant de façon simultanée sur l'alimentation et sur l'activité physique, on optimise les effets positifs sur la santé des jeunes.
- § Il est nécessaire de tenir compte des acquis et des réalités propres à chaque milieu, tels que les initiatives déjà mises en place, l'environnement socioéconomique, les communautés culturelles, les habitudes établies, les ressources disponibles, etc.
- § Les actions en matière d'alimentation et d'activité physique doivent être arrimées aux grands encadrements scolaires actuels tels que le Programme de formation de l'école québécoise, le plan stratégique de la commission scolaire, les programmes de services éducatifs complémentaires, le projet éducatif et le plan de réussite des écoles.
- § La recherche d'une continuité doit être privilégiée entre l'ensemble des ordres d'enseignement quant à l'offre d'un environnement favorisant l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.

9.0 ORIENTATIONS

9.1 Orientation 1 :

Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde ou dans le cadre des activités parascolaires

1. Offrir une gamme élargie d'activités récréatives.
2. Former et soutenir de jeunes leaders.
3. Former et soutenir le personnel des services de garde.
4. Intégrer dans la grille horaire diverses possibilités d'activités physiques.

9.2 Orientation 2 :

Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités, par exemple :

1. Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service.
2. Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles et des garçons.
3. Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice.
4. Offrir des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement.

Afin de protéger et de favoriser ces occasions de jeu, les écoles peuvent revoir l'organisation de leur cour.

Les jeux collectifs, les jeux individuels ou en petits groupes permettent généralement à l'ensemble des élèves de bouger et de s'amuser. Pour ce faire, il convient d'aménager des espaces appropriés. De plus, les équipements de jeux et les aires de repos complètent habituellement l'aménagement d'une cour d'école.

Aménager une cour d'école signifie généralement :

Évaluer le revêtement de la cour, son infrastructure (drainage, remplissage, résistance au gel, etc.) et les surfaces de protection.

Aménager des espaces de jeux, des espaces verts, des aires de repos et installer différents équipements (module, balançoire, glissade, etc.).

Délimiter les aires de jeux, par exemple par des lignes ou des arbustes, etc.

Le matériel ludique doit être facilement accessible lors des périodes de jeux. Il doit être en bon état et disponible au bon moment :

Mettre en place un système de gestion du matériel (service de prêt de matériel).

Nommer les responsables du matériel.

Aménager un endroit de rangement facilement accessible pour le matériel de la cour d'école.

Rendre disponible le matériel d'animation pendant les pauses dans la cour d'école.

Faire l'inventaire du matériel, planifier les achats, etc.

11.1 ANIMATION

Une offre de jeux variés permettra aux jeunes d'effectuer une multitude de mouvements, ce qui contribuera à leur développement moteur, en plus de répondre à leurs goûts et intérêts.

Encourager la réalisation d'activités variées, adaptées aux saisons et répondant aux intérêts et aux capacités des élèves.

Se préoccuper des besoins communs et particuliers des garçons et des filles.

Changer régulièrement de jeu ou d'aire de jeux.

Afficher les renseignements relatifs aux jeux : grille horaire, liste d'inscriptions, disponibilité des aires de jeux, liste des responsables de l'animation ou du matériel, charte de l'esprit sportif, règles de jeu, etc.

Recruter, former et accompagner de jeunes leaders, notamment les plus vieux pour animer les plus jeunes.

Soutenir le personnel en leur donnant des formations et en leur fournissant du matériel.

Enseigner et démontrer de nouveaux jeux.

11.2 RELATIONS ENTRE LES JEUNES

Certaines interventions, en plus d'encourager le jeu, peuvent favoriser les relations harmonieuses et pacifiques :

Valoriser la participation des jeunes aux activités dans la cour d'école.

Adopter et promouvoir un code de conduite ou une charte de l'esprit sportif.

Recruter et former de jeunes leaders et des adultes afin qu'ils puissent jouer un rôle de médiateur ou de conciliateur en cas de conflit.

Initier les jeunes aux principes de la résolution pacifique des conflits.

Enseigner les règles de jeux et l'importance de les respecter.

S'entendre entre adultes sur les règles à respecter.

11.3 ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE

En plus de prévenir et de diminuer les risques, un environnement sécuritaire permet de créer un climat de confiance, d'encourager les jeunes à jouer, de sécuriser les parents et de rendre les surveillants plus à l'aise dans leur rôle et de favoriser leur participation dans la cour d'école. Offrir aux élèves un environnement sécuritaire signifie notamment :

Former du personnel et des jeunes aux premiers soins et à la sécurité dans les aires et équipements de jeux.

Inspecter régulièrement, réparer ou remplacer les équipements non conformes.

Inciter les enfants à jouer dans les aires de jeux qui correspondent à leur âge.

Enseigner aux enfants à jouer prudemment.

S'assurer que le nombre de personnes utilisant les appareils et les espaces de jeux soit sécuritaire.

S'assurer que les enfants ne portent pas de vêtements accrochants (foulards, cordons, casque de vélo, etc.).

Éviter d'utiliser les appareils de jeux lorsque les conditions ne sont pas favorables, notamment en hiver.

Afficher les règles d'utilisation des modules de jeux, etc.

11.4 PARTICIPATION DE LA COMMUNAUTÉ

En associant la communauté à l'organisation de la cour d'école, on peut optimiser les possibilités de pratique d'activités physiques afin de mieux répondre aux besoins des jeunes et ainsi favoriser davantage un mode de vie physiquement actif.

SECTION III : Éducation, promotion et communication, activités parascolaires

12.0 OBJECTIF

Afin que les élèves améliorent de manière durable leur santé, il faut les responsabiliser de telle façon qu'ils agissent à l'extérieur de l'école en cohérence avec les saines habitudes qu'ils y acquièrent. En effet, la modification de l'environnement ne peut être effectuée pleinement sans activités d'éducation, de sensibilisation et de promotion de saines habitudes de vie auprès des jeunes, de leurs familles et des intervenants du milieu scolaire.

12.1 Orientation 1

Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

Par exemple :

1. Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie.
2. Inscrire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement de saines habitudes de vie.
3. Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie.
4. Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût.
5. Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires.
6. Réaliser régulièrement des activités de promotion qui encouragent l'adoption de saines habitudes de vie (Plaisirs d'hiver; Mois de l'éducation physique et du sport étudiant (MEPSE); Marchons vers l'école; Mois de la nutrition; Moi, je croque 5 fruits et légumes; Bien dans sa tête, bien dans sa peau; Pelure de banane; etc.).
7. Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif.

13.0 PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS PHYSIQUES PARASCOLAIRES AU PRIMAIRE ET AU SECONDAIRE

La programmation d'activités parascolaires au primaire devrait éviter la spécialisation hâtive des jeunes en offrant des activités variées où le jeu, les activités expressives et les activités collectives axées sur la coopération et la saine compétition occupent une place importante. Au secondaire, l'offre d'activités parascolaires, tant pendant la période du dîner qu'après l'école, ne devrait pas consister uniquement en ligues compétitives et en sports traditionnels.

Voici quelques suggestions d'orientations :

1. Participation des jeunes à la détermination de l'offre d'activités

Voici des pistes d'action pour favoriser l'engagement des jeunes :

Consulter les jeunes en menant un sondage sur les activités qu'ils aimeraient pratiquer.

Mettre sur pied un comité organisateur formé d'intervenants adultes et de jeunes.

Analyser ce qui est déjà offert pour faire ressortir ce qui peut être amélioré.

Promouvoir les activités en misant sur l'influence des pairs.

Confier des responsabilités aux jeunes telles que l'animation d'activités, l'arbitrage, le prêt de matériel, la promotion des activités, etc.

Former des élèves plus âgés afin qu'ils animent des activités pour les plus jeunes, etc.

2. Activités orientées vers le plaisir

Au moment d'effectuer la programmation, il est intéressant d'inclure des jeux coopératifs où le plaisir et le développement d'un bon esprit sportif occupent une place importante.

3. Activités qui répondent aux besoins des filles ou des garçons

Si 52 % des garçons pratiquent, comme cela est recommandé, l'équivalent d'au moins 60 minutes d'activités physiques par jour, seulement 32 % des filles réussissent à le faire. Il faut donc accorder une attention particulière aux filles afin que la programmation d'activités physiques les intéresse.

4. Activités cultures, sociales ou éducatives... qui bougent

Si la pratique d'activités physiques et sportives est intégrée à un projet plus global, les jeunes moins actifs physiquement pourront y trouver de l'intérêt. Par exemple :

Proposer un programme de conditionnement physique pour préparer un voyage ou une expédition.

Initier les jeunes aux arts du cirque en combinant l'entraînement, le théâtre et l'art du maquillage.

Organiser des activités sociales et éducatives, comme la découverte d'autres cultures, en introduisant des aspects liés à l'activité physique qui leur sont propres.

5. Programmation qui tient compte du stade de développement des jeunes

Le programme d'éducation physique et à la santé ainsi que le programme d'éducation préscolaire contiennent des pistes qui peuvent aider à élaborer une programmation d'activités. En effet, les compétences du cours d'éducation physique et à la santé doivent être prises en compte au moment de sélectionner les activités à réaliser pendant la période du dîner et après la classe.

Les objectifs et la nature des activités doivent tenir compte de l'âge chronologique et biologique de l'enfant et de son développement sur le plan moteur et physique.

6. Activités pour la vie

Les activités proposées devraient donc permettre aux jeunes de développer des compétences et des habiletés conçues dans une perspective d'acquisition de saines habitudes à conserver toute leur vie.

7. Collaboration

La collaboration avec le milieu (ville, centre communautaire, club privé, etc.) commence par l'inventaire des équipements et des services offerts dans l'environnement de l'école, afin de ne pas doubler les services à l'échelle locale et de maximiser la diversité des activités proposées aux jeunes.

Le milieu scolaire peut également travailler de concert avec la municipalité afin de favoriser le transport actif et d'assurer la sécurité des lieux environnants.

14.0 Mobilisation avec des partenaires

14.1 Orientation 1 :

Établir ou consolider des partenariats avec la communauté

Cette orientation peut se concrétiser de plusieurs façons :

1. Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles