

Saine alimentation à l'école

6 juin 2023





COLE DE
CHATEAU-D'EAU

DES VALEURS

- Santé globale
- Saine alimentation
- Autonomie
- Communication
- Besoins
- Éducation



DES PRINCIPES

Une responsabilité partagée

1. Encourager une attitude positive face à l'alimentation
2. Guider l'enfant à connaître ses besoins et ses préférences en matière d'alimentation
3. Encourager l'hydratation, spécifiquement l'apport de l'eau sur le développement global de l'enfant
4. Favoriser la communication entre les adultes et les enfants
5. Encourager une alimentation faible en sucre
6. Encourager les élèves à faire des découvertes alimentaires
7. Intégrer la saine alimentation dans une perspective globale de bien-être
8. Accompagner les jeunes dans le développement de leurs compétences alimentaires et culinaires
9. Reconnaître les impacts de la saine alimentation sur le plan de l'apprentissage, du bien-être et de la motivation scolaire



DES MOYENS

1. La mise sur pied d'un comité de réflexion et de vigie
2. Des activités de sensibilisation et de découvertes intégrées à la programmation (ex: Défi Tchin Tchin) au service de garde
3. Des activités de sensibilisation dans la planification de la classe (ex: fonctions exécutives, saines habitudes de vie en éducation physique, thématique du Corps humain au 3^e cycle, le mois de la nutrition au préscolaire)
4. Des moments propices à la saine alimentation
5. Des outils de communication
6. Des capsules d'informations
7. Des projets écoresponsables
8. Des ambiances de repas conviviales et propices à la saine alimentation

[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumis à la licence [CC BY](#)





ÉCOLE DE
CHÂTEAU-D'EAU

DES COLLATIONS VARIÉES

- Des fruits frais
- Des fruits séchés
- Des légumes frais
- Du fromage
- Du yogourt à boire ou en tube
- Des galettes de riz
- De la compote à boire
- Des craquelins

UNE GOURDE D'EAU POUR MON CERVEAU!



DES RÉFÉRENCES

- www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2017/09/Virage-sante-10-ans-plus-tard.pdf
- [Pour un virage santé à l'école | Ministère de l'Éducation et Ministère de l'Enseignement supérieur \(gouv.qc.ca\)](#)



COMITÉ

Lucie Légaré, technicienne au service de garde
Guillaume Loignon, éducateur
Simon Benoit, enseignant
Jessie Dionne, éducatrice
Geneviève Gagnon, éducatrice
Mireille Da Silva, éducatrice
Carine Dubé, directrice

