

Faire du choix santé le choix facile

Manger sainement aide les enfants à la réussite scolaire. Les parents et les écoles peuvent unir leurs forces pour veiller à ce que les aliments offerts, en milieu scolaire, favorisent la santé et l'apprentissage.

Voici quelques idées pour une alimentation plus saine à l'école :

Enseigner aux enfants des habitudes alimentaires saines.

L'enseignement en classe et les types d'aliments recommandés et servis à l'école contribuent considérablement à l'apprentissage des élèves sur la nourriture et l'alimentation. Quand des produits alimentaires néfastes pour la santé sont offerts à l'école ou en salle de classe, le message promouvant des choix sains devient confus.



Faire du choix santé le choix facile. Travaillez main dans la main avec votre école pour offrir des aliments plus sains à la cafétéria, dans les machines distributrices et lors d'événements spéciaux. Prévoyez des aliments sains pour les célébrations dans la salle de classe. Encouragez les enfants à boire de l'eau et veillez à ce qu'elle soit offerte dans leur milieu scolaire.

Procéder à des collectes de fonds s'inscrivant dans les principes d'une alimentation saine. Il est tout à fait possible de générer des profits par la vente de produits alimentaires sains, comme des fruits frais, ou par celles de produits non alimentaires, comme des cartes-cadeaux pour des achats en épicerie.

Utiliser des récompenses autres qu'alimentaires pour souligner un bon comportement.

Faire en sorte que cette ligne de conduite soit permanente. Quoi de mieux, pour les écoles, que d'adopter des politiques instaurant un cadre préétabli pour les aliments offerts à l'école et pendant les activités scolaires. Discutez avec l'administration de votre école et le conseil école-communauté sur la possibilité d'adopter une politique alimentaire encourageant l'offre d'aliments sains à l'école.

Écrit par des nutritionnistes de la santé publique (2019)
populationhealth@saskhealthauthority.ca