

POLITIQUE  DIRECTIVE  RÈGLEMENT  PROCÉDURE

## Pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif

Date d'approbation : 24 février 2009      Service dispensateur : Services éducatifs et Ressources matérielles  
Date d'entrée en vigueur : 25 février 2009  
Date de révision : Au besoin      Remplace la politique :

### 1. ÉNONCÉ GÉNÉRAL

Prenant assise sur la Politique-cadre du MELS « Pour un virage santé à l'école » ainsi que sur la planification stratégique de la Commission scolaire du Pays-des-Bleuets « La santé des élèves », la présente politique a pour but de mettre en œuvre des conditions favorisant la réussite de tous les élèves jeunes et adultes en permettant l'acquisition de saines habitudes alimentaires ainsi que d'un mode de vie physiquement actif.

Par ses objectifs particuliers, elle vise à orienter et soutenir les établissements de la commission scolaire dans leurs offres de service et à développer ou maintenir les compétences des élèves ainsi que de ses employés à l'égard d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

Cette politique détermine également les rôles et responsabilités des divers intervenants de la commission scolaire en regard de la gestion et de l'application de cette politique.

### 2. UNE Saine ALIMENTATION EN MILIEU SCOLAIRE

#### 2.1 ORIENTATIONS DU MELS

- Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive.
- Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire.
- Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas.

#### 2.2 ORIENTATIONS SPÉCIFIQUES

- Tel que prévu à l'article 257 de la LIP, la commission scolaire peut organiser des services alimentaires pour favoriser l'accessibilité aux services éducatifs, tels la restauration et l'hébergement.

- Les services alimentaires sont administrés par la direction de l'établissement et supervisés par la commission scolaire.
- Le service peut être fourni par le biais d'une concession alimentaire, d'un service de traiteur ou d'employés de la commission scolaire.
- La commission scolaire reconnaît la pertinence et verra au respect des règles et recommandations de « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien » publié par Santé Canada en 2007 afin de définir les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts dans les établissements. Les mets servis dans les services alimentaires doivent répondre à ces exigences. (annexe 1)
- Chaque établissement dispensateur d'un service alimentaire s'assure que les aliments des quatre groupes du guide alimentaire canadien sont accessibles aux élèves.
- Un repas complet doit comporter les articles suivants :
  - ✓ soupe ou potage, jus de légumes ou de tomate en remplacement de la soupe ou du potage;
  - ✓ mets principal;
  - ✓ pomme de terre ou substitut;
  - ✓ légumes cuits ou crus;
  - ✓ pain et beurre ou margarine;
  - ✓ dessert du jour : au lait, fruits frais ou en conserve, à base de céréales ou de fruits ou pâtisserie faible en gras;
  - ✓ lait nature ou jus de fruits.
- Tous les articles aux menus doivent être offerts à la carte en plus du repas complet afin de permettre aux élèves de compléter leur boîte à lunch.
- Les aliments doivent être sains, nutritifs, équilibrés, variés et de bonne qualité.
- L'offre alimentaire de chaque établissement doit :
  - permettre une alimentation saine, équilibrée et variée;
  - suggérer l'essai de mets nouveaux;
  - promouvoir des mets essentiels au bon équilibre alimentaire;
  - couvrir le tiers des besoins nutritionnels de la journée;
  - tenir compte de la capacité financière du milieu;
  - s'autofinancer ou limiter ses déficits.
- La consommation d'aliments se fait dans un environnement adéquat en tenant compte des locaux disponibles.
- Pour que les services alimentaires soient accessibles en respectant un rapport qualité/prix adéquat, la commission scolaire, via les ressources matérielles, négocie les prix avec les divers fournisseurs.
- L'approbation de tout contrat signé avec un fournisseur de produits alimentaires se fait conformément à la présente politique et à celle d'acquisition de biens et de services.

- Chaque établissement évite la vente et l'utilisation d'aliments qui contiennent des ingrédients reconnus à haute teneur allergène. Le cas échéant, s'assurer que ceux-ci sont clairement identifiés et vendus sous emballage scellé, s'il y a lieu.
- Si l'on peut s'attendre à ce que les écoles créent un environnement « sans danger » pour les allergies, il n'est cependant pas réaliste d'envisager un milieu scolaire « sans allergène ». C'est pourquoi, les parents doivent apprendre aux enfants allergiques à s'en tenir strictement aux règles de sécurité (ne pas partager de nourriture, avoir leur épinéphrine à portée, etc.) même si l'établissement a mis en place des restrictions pour les produits avec de l'arachide ou des noix.<sup>1</sup>
- Les distributrices accessibles aux élèves jeunes et adultes doivent être exemptes de boissons gazeuses sucrées et de produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent.
- Toute vente ou offre d'aliments et boissons lors de campagne de financement, d'événements spéciaux, de voyages ou de sorties éducatives doit être conforme aux principes d'une saine alimentation.
- Chaque établissement évalue périodiquement la qualité de ses services alimentaires. Cette évaluation s'appuie sur les orientations du « Guide alimentaire canadien ». Elle tient compte également de la variété et de la portion, des préférences de la clientèle, de l'hygiène, de sa capacité à s'autofinancer et de tout autre aspect qu'il jugerait pertinent.

### **3. UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF EN MILIEU SCOLAIRE**

#### **3.1 ORIENTATIONS DU MELS**

- Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de services de garde ou dans le cadre des activités parascolaires.
- Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des élèves et adaptées à leurs capacités.
- Aménager et animer les aires intérieures et extérieures sécuritaires pour optimiser les occasions d'être actif physiquement.

#### **3.2 ORIENTATIONS SPÉCIFIQUES**

- Proposer aux élèves des activités variées qui tiennent compte de leur stade de développement.
- Proposer aux élèves, lors de sorties éducatives, des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement.

---

<sup>1</sup> L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres milieux, [www.securite-allergie.ca](http://www.securite-allergie.ca).

- Offrir des activités non traditionnelles ou coopératives qui ne visent pas uniquement la compétition afin de rejoindre le plus grand nombre d'élèves.
- Intégrer à l'horaire de l'enseignant ou tout autre intervenant, lorsque la situation se présente, du temps d'animation et de supervision d'activités physiques.
- Informer, former, outiller le personnel des services de garde aux bienfaits de bouger.
- Mettre à la disposition des élèves du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante.

#### **4. L'ÉDUCATION, LA PROMOTION ET LA COMMUNICATION**

##### **4.1 ORIENTATIONS DU MELS**

- Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.
- Informer périodiquement les parents et la communauté des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité.

##### **4.2 ORIENTATIONS SPÉCIFIQUES**

- La commission scolaire reconnaît que l'éducation à la nutrition et à la santé physique fait partie du processus éducatif de l'élève. Le développement et le maintien des acquis doivent donc se faire dans le cadre du domaine général de formation santé et bien-être et des activités d'enseignement s'y rattachant.
- S'assurer d'inscrire dans le plan de réussite de chaque établissement une orientation liée au développement de saines habitudes de vie.
- Publiciser les différentes actions mises en place dans les établissements.

#### **5. LA MOBILISATION AVEC LES PARTENAIRES**

##### **5.1 ORIENTATION DU MELS**

- Établir ou consolider des partenariats avec la communauté.

##### **5.2 ORIENTATIONS SPÉCIFIQUES**

- L'élaboration des menus ainsi que leur évaluation périodique se fait en collaboration avec le réseau de la santé par l'entremise d'un intervenant spécialisé en diététique ou son équivalent.

- Sensibiliser les parents à exploiter les aires de jeux en dehors des heures de classe afin de poursuivre les orientations scolaires concernant la vie physiquement active.
- Créer des ententes avec les municipalités pour améliorer, aménager ou partager différentes infrastructures afin d'inciter à bouger davantage.
- S'assurer, de part et d'autre, que les différentes infrastructures et corridors sont sécuritaires (signalisation adéquate, accès sécuritaires, réglementation routière, affiches signalétiques, ...).

## **6. LES DISPOSITIONS LÉGISLATIVES ET RÉGLEMENTAIRES**

La présente politique s'appuie sur la Loi sur l'instruction publique (L.R.Q., Chapitre I-13,3) et, plus particulièrement, sur les articles 257 et 258, qui confient à la commission scolaire le pouvoir d'offrir des services de restauration et d'hébergement.

257. La commission scolaire peut organiser des services pour favoriser l'accessibilité aux services éducatifs, tels la restauration et l'hébergement.

258. Pour l'application des articles 255 à 257, une commission scolaire peut engager du personnel et conclure des ententes. Elle peut en outre exiger une contribution financière de l'utilisateur des services qu'elle dispense.

De plus, elle fait référence au Régime pédagogique (C, I-13,3, r.3.1), article 4, 4<sup>e</sup> paragraphe qui précise que les services complémentaires doivent faire l'objet de programme de promotion et de prévention qui vise à donner à l'élève un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie et de compétences qui influencent de manière positive sa santé et son bien-être.

Services complémentaires

4. Les services complémentaires devant faire l'objet d'un programme en vertu du premier alinéa de l'article 224 de la Loi sur l'instruction publique (L.R.Q., C. I-13,3) sont des services :

- 4<sup>e</sup> de promotion et de prévention qui visent à donner à l'élève un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie et de compétences qui influencent de manière positive sa santé et son bien-

La commission scolaire, de par sa planification stratégique 2007-2012, s'associe au ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et à sa « politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif ».

Elle fait également référence à la Loi sur les Produits alimentaires (L.R.Q., C. P-29).

## **7. LES RESPONSABILITÉS**

Pour les cafétérias des écoles secondaires, la liste des prix est établie par le Service des ressources matérielles à titre de superviseur des services.

La Direction du Service des ressources matérielles élabore le contrat type et assure les opérations reliées aux processus d'adjudication des contrats.

Chaque direction d'établissement s'assure de la mise en œuvre des orientations qui la concerne dans la présente politique.

La Direction des Services éducatifs et la Direction du Service des ressources matérielles sont responsables de l'application de la présente politique.

## **8. LES DISPOSITIONS GÉNÉRALES**

La présente politique entre en vigueur dès l'adoption par le Conseil des commissaires.

Réglementation relative aux repas

REPAS COMPLET – ÉCOLES SECONDAIRES		
COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
Soupe	Bouillon dégraissé de viande ou de légumes incluant des pâtes alimentaires ou des céréales ou des légumineuses et des légumes et/ou du lait	180 ml (louche de 6 onces)
Jus de légumes ou de tomate	Un consommé ne peut remplacer une soupe ou une soupe crème À la place de la soupe ou de la crème	125 ml
Mets principal	Viande, volaille, poisson, abats Les aliments contenant un enrobage tel que poisson, poulet, etc. doivent être enrobés dans une chapelure légère et non dans de la pâte. Le poids des mets est calculé sur la portion de mets protéique contenu dans l'aliment et non sur le poids total de l'aliment	75 g
	Oeufs (omelette, quiche, etc.)	Équivalent à 2 œufs (catégorie Gros)
	Mets en casserole	100 g de mets protéique
	Légumineuses	175 ml
Légumes	Cuits ou crus Salade de légumes	125 ml de solide
Pomme de terre ou substitut	Pomme de terre, pâte alimentaire, riz, nouilles aux œufs	125 g cuit ou 150 ml
Pain	Blé entier ou enrichi	30 g ou une tranche
Matières grasses	Beurre, margarine, vinaigrette	5 g ou 15 ml
Desserts :		
Fruits frais ou en conserve	Entiers ou en morceaux	1 ou 125 ml
Dessert au lait	Pouding ou mousse	150 ml
Pâtisserie faible en gras	Avec fruits intégrés	
Lait	Partiellement écrémé	200 ml
Jus de fruits	Sans sucre ajouté	170 ml