

POLITIQUE RELATIVE À UNE SAINTE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

1. OBJET

La présente politique vise à soutenir les établissements de la Commission dans l'offre d'un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif ainsi que dans le développement des compétences personnelles des élèves à cet égard.

2. OBJECTIFS

- 2.1** S'assurer que l'offre alimentaire sous la responsabilité des établissements favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires.
- 2.2** Augmenter les occasions d'être physiquement actif à l'école pour l'ensemble des jeunes.
- 2.3** Susciter des initiatives d'éducation, de communication et de promotion favorisant l'acquisition de saines habitudes de vie à long terme.
- 2.4** Mobiliser les différents partenaires scolaires et communautaires pour entreprendre des actions globales et concertées visant l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

3. CHAMP D'APPLICATION

- 3.1** La présente politique s'applique aux élèves et, en y faisant les adaptations requises, aux employés de la Commission scolaire.

4. FONDEMENTS

- La *Loi sur l'instruction publique*, chap. I-13.3, notamment les articles 36, 36.1, 37, 37.1, 74, 75, 90, 208 et 257.
- La politique cadre du MELS pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif intitulée « *Pour un virage santé à l'école* » 2007.
- Plan d'action 2007-2008 de la Commission scolaire des Découvreurs intitulé « *Promouvoir la santé auprès des élèves, c'est croire en leur avenir* ».

5. ORIENTATIONS

La Commission scolaire se donne les orientations suivantes pour les écoles et les centres.

5.1 Thème : saine alimentation

	Orientations	Actions obligatoires
5.1.1	Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du <i>Guide alimentaire canadien</i> : légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts; viande et substitut (Exemple : le poisson). 2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement. 3. Faire place à une variété de fruits et de légumes. 4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau. 5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers.

	Orientations	Actions obligatoires
5.1.1	Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive. (suite)	<p>6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux riches en matières grasses et en sucres.</p> <p>7. Diminuer le contenu en gras de la viande.</p> <p>8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti.</p> <p>9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans).</p>
5.1.2	Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire	<p>10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté.</p> <p>11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent.</p> <p>12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites.</p> <p>13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits.</p> <p>14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'évènements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.</p>
5.1.3	Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas	<p>15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps.</p> <p>16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux.</p> <p>17. Mettre à la disposition des jeunes, dans les lieux utilisés pour les repas, du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante.</p>

5.2 Thème : mode de vie physiquement actif

	Orientations	Actions prioritaires
5.2.1	Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mettre à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante. 2. Aménager la cour d'école afin d'inciter à bouger davantage. 3. Profiter des temps hors classe (ex. : pause, heure du midi) pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent.
5.2.2	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.	<ol style="list-style-type: none"> 4. Offrir une gamme élargie d'activités récréatives. 5. Développer chez les jeunes des attitudes de leadership dans le domaine de la santé et de l'activité physique. 6. Former et soutenir le personnel des services de garde. 7. Favoriser l'intégration dans la grille horaire de diverses possibilités d'activités physiques.
5.2.3	Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités.	<ol style="list-style-type: none"> 8. Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service. 9. Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts spécifiques des filles et des garçons. 10. Offrir des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement.

5.3 Thème : éducation, promotion et communication

	Orientations	Actions prioritaires
5.3.1	Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie. 2. Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie. 3. Sensibiliser l'ensemble des élèves à adopter des attitudes et des comportements responsables en lien avec les problèmes liés au poids, à l'alimentation et à l'image corporelle. 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'activité physique et du sport étudiant; 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. 8. Sensibiliser les parents à la saine alimentation en lien avec le contenu des boîtes à goûter et avec les collations.

	Orientations	Actions prioritaires
5.3.1	Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. (suite)	<p>9. Promouvoir, par des actions concertées, avec les organismes pertinents :</p> <ul style="list-style-type: none"> . le non-usage des produits du tabac et l'absence de fumée de tabac dans l'environnement, . le non-usage de drogues, . la modération dans l'usage d'alcool. <p>10. Favoriser la formation d'un comité santé par école et maintenir un comité directeur pour la Commission scolaire.</p>
5.3.2	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.	<p>11. Mettre en place divers moyens d'information et de promotion tels que :</p> <ul style="list-style-type: none"> - diffuser des messages, des vidéos, etc. sur le site Internet de l'école; - introduire une section particulière dans le rapport annuel de l'école; - publier des articles dans un journal local et celui de l'école; - distribuer des dépliants produits avec des partenaires du milieu (CSSS, municipalité, etc.) et des brochures publiées par des ministères ou organismes; - mettre en place des kiosques à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant des activités sociales de la communauté, etc.

5.4 Thème : mobilisation avec des partenaires

	Orientations	Actions prioritaires
5.4.1	Établir ou consolider des partenariats avec la communauté.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partager, utiliser et développer les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté (municipalité, centre communautaire, club privé, etc.). 2. Établir avec la municipalité des parcours sécuritaires vers l'école (signalisation adéquate, accès sécuritaire, réglementation routière, etc.). 3. Mettre en place des projets intégrateurs mettant en scène différents groupes du milieu. 4. Réaliser, en collaboration avec différents partenaires (tels que des fondations), des projets globaux et concertés de promotion et de prévention. 5. Favoriser une participation des parents et de bénévoles dans l'organisation d'activités. 6. Favoriser l'accès aux programmes de promotion de l'activité physique compatibles avec les orientations éducatives de la Commission et émanant des différents organismes publics, parapublics et privés. 7. Appliquer les orientations de la Commission lors d'ententes conclues avec des partenaires en matière d'alimentation, de saines habitudes de vie et d'activité physique.

6. MISE EN ŒUVRE ET ÉCHÉANCIER

- 6.1** Les établissements de la Commission scolaire inscrivent dans leur planification annuelle (plan de réussite, plan d'action ou autre) leur stratégie d'implantation de la politique de la Commission scolaire.
- 6.2** La Commission scolaire et les établissements mettent en place les actions obligatoires n^{os} 2, 10, 12 et 13 prévues à l'article 5.1 et liées aux orientations en matière de saine alimentation pour janvier 2008.
- 6.3** La Commission scolaire et les établissements mettent en place les autres actions obligatoires prévues à l'article 5.1 et liées aux orientations en matière de saine alimentation pour septembre 2008.
- 6.4** Dès l'entrée en vigueur de la présente politique, les établissements oeuvrent avec constance et diligence à la mise en place des orientations prévues aux thèmes 2 (art. 5.2), 3 (art. 5.3) et 4 (art. 5.4). Pour ce faire, ils réalisent les actions prioritaires qui sont en lien avec ces orientations ou d'autres actions qu'ils jugent prioritaires pour leur milieu.
- 6.5** Les obligations au niveau des dates de mise en place mentionnées aux articles 6.2 et 6.3 tiennent compte des contraintes contractuelles qui lient la Commission scolaire.

7.0 RESPONSABILITÉ

- 7.1** Le directeur général est responsable de l'application de la présente politique.

8.0 ENTRÉE EN VIGUEUR

La présente politique entre en vigueur le jour de son adoption par le Conseil des commissaires.