



FICHE-INFO POUR LES PARENTS : Alimentation saine

Une alimentation saine,
combinée à l'activité physique,
est essentielle au maintien
d'une bonne santé.



Les enfants qui mangent bien ont tendance à mieux apprendre, à être plus actifs et à faire des choix plus sains en grandissant. Le rôle de l'école est important dans l'apprentissage de saines habitudes alimentaires puisque c'est le lieu où les enfants consomment environ un tiers de ce qu'ils mangent ou boivent dans la journée. En Ontario, la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles exige que les aliments et boissons vendus dans les écoles financées par les fonds publics se conforment à des normes d'alimentation précises, veillant ainsi à ce que les meilleurs choix santé soient aussi les choix les plus faciles à faire pour les élèves.

Les enfants à qui on enseigne à l'école à faire des choix sains en matière d'alimentation ont tendance à partager ces connaissances avec leur famille. Les élèves qui mettent en pratique ce qu'ils ont appris peuvent influencer le choix que font d'autres personnes qu'ils rencontrent en dehors de l'école, par exemple au centre communautaire, dans les services de garde d'enfants, à la patinoire, à l'épicerie ou au restaurant. Le programme-cadre d'éducation physique et santé peut contribuer à renforcer les liens entre la maison, l'école et la collectivité en général.

QU'APPREND-ON À L'ÉCOLE SUR L'ALIMENTATION SAINES?

Le programme-cadre d'éducation physique et santé permet aux élèves d'acquérir les connaissances et les compétences dont ils ont besoin pour faire des choix santé dans une grande variété de situations. Les élèves apprennent à examiner leurs propres choix alimentaires et à voir ce qui peut les influencer. Il est vrai que parfois les élèves ne peuvent pas contrôler tous les paramètres ayant une incidence sur ce qu'ils mangent, c'est pourquoi le programme-cadre souligne comment les élèves peuvent faire des choix santé et établir des objectifs appropriés en ce qui concerne les paramètres qu'ils peuvent contrôler.

Voici les principaux domaines d'apprentissage en matière d'alimentation saine :

- la nutrition;
- les choix alimentaires et l'utilisation du Guide alimentaire canadien (y compris Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Premières Nations, Inuit et Métis) pour planifier des repas et des collations santé;
- les facteurs influant sur les habitudes alimentaires;
- les compétences permettant de faire des choix santé;
- les tendances alimentaires;
- la sécurité dans la préparation des aliments, y compris les allergies alimentaires;
- l'hygiène bucco-dentaire;
- les liens entre les choix alimentaires, la prévention des maladies et le respect de l'environnement.

Le programme-cadre encourage les élèves à faire des rapprochements entre ce qu'ils apprennent à l'école et les réalités de la vie quotidienne, et à prendre de plus en plus de responsabilité pour assurer leur bien-être et celui des autres. Comme les bonnes

La préparation des repas est le moment idéal pour parler des choix alimentaires santé avec vos enfants, pour leur transmettre les recettes traditionnelles de votre famille, pour les motiver à goûter à une plus grande variété d'aliments et pour profiter pleinement du temps passé en famille. De plus, lorsque les enfants aident à préparer les repas, ils sont plus susceptibles de les manger avec appétit.

« Des enfants en santé apprennent mieux. Lorsque les enfants mangent bien, ils peuvent améliorer leur mémoire et leur capacité à se concentrer. En outre, une bonne alimentation est le gage d'une croissance et d'un développement sains. »

Saine alimentation Ontario, 2015

habitudes alimentaires entrent dans le cadre de cette responsabilité, le programme-cadre incite les élèves, dans la mesure du possible, à prendre part au choix des aliments et à participer à la préparation des repas et collations.

QU'APPRENNENT LES JEUNES ÉLÈVES?

Les élèves de la 1^{re} à la 3^e année élargissent leurs connaissances sur les aliments locaux, les aliments importés et les aliments de différentes cultures, sur les groupes alimentaires et sur la provenance des aliments. Ils voient aussi comment tout cela est lié à l'acquisition d'habitudes alimentaires saines. De la 4^e à la 6^e année, on continue d'enseigner aux élèves à prendre de bonnes habitudes alimentaires et ils acquièrent de nouvelles connaissances sur la nutrition et l'étiquetage des aliments. Ils apprennent comment faire des choix alimentaires éclairés et comment se fixer des objectifs sains dans ce domaine.

QU'APPRENNENT LES ÉLÈVES PLUS ÂGÉS?

Les élèves de la 7^e et de la 8^e année acquièrent une meilleure compréhension de la nutrition et de la relation entre la nutrition et les maladies. Ils utilisent les compétences qu'ils ont apprises pour faire des choix alimentaires sains en tenant compte de certains facteurs, personnels ou externes, pour adopter de bonnes habitudes alimentaires et apprécier les conséquences de leurs choix sur le bien-être, et pour promouvoir les bienfaits d'une alimentation saine chez les autres. Les élèves de la 9^e à la 12^e année continuent d'approfondir leur compréhension de la relation entre une alimentation saine et le bien-être personnel. Ils accroissent leur capacité à gérer leur alimentation dans des contextes différents, par exemple à l'école, au restaurant ou lorsqu'ils planifient des repas.

À l'école secondaire, les élèves continuent d'approfondir leurs connaissances des habitudes alimentaires saines et de sujets

POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE

Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles :

<https://www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/policy.html>

Guide alimentaire canadien :

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Conseils pour une alimentation saine :

<http://www.mhp.gov.on.ca/fr/healthy-ontario/healthy-eating/Default.asp>

<https://www.eatrightontario.ca/fr/default.aspx>

Aliments locaux et saisonniers :

<http://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere>

Hygiène alimentaire :

<http://www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/publichealth/foodsafety>

Bureaux de santé publique de l'Ontario :

<http://www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx>

connexes, tels que les aliments et la nutrition, la sécurité en matière d'aliments et les pratiques agricoles, dans d'autres domaines ou disciplines, comme les études familiales, l'hôtellerie et le tourisme, les sciences sociales, la géographie, les sciences, et la technologie agricole, forestière et paysagère.

À L'APPUI D'UNE ALIMENTATION SAINTE

Les parents peuvent travailler avec les écoles pour encourager leurs enfants à prendre des habitudes alimentaires saines et pour favoriser leur bien-être général. Voici quelques idées à considérer :

- Faites participer votre enfant, dans la mesure du possible, aux choix d'aliments et de boissons santé pour votre famille. Vous pouvez par exemple, avant de faire vos achats, comparer les étiquettes des produits avec votre enfant. Vous pouvez aussi différencier les aliments saisonniers ou locaux de ceux qui sont importés, et discuter avec votre enfant de leurs bienfaits, entre autres, sur la santé.
- Faites participer votre enfant à la planification et à la préparation des repas et des collations à la maison.
- Parlez à votre enfant de la taille des portions et de la quantité d'aliments, et trouvez des collations santé. Décidez en famille de ce que vous allez manger et faites les choix les plus sains possibles.
- Faites prendre l'habitude à votre enfant de se laver les mains avant de préparer, de manipuler, de servir ou de consommer des aliments.
- Portez-vous volontaire à l'école de votre enfant pour mettre sur pied des initiatives qui favorisent une alimentation saine, ou pour participer à ce genre d'initiatives si elles existent déjà.
- Communiquez avec le bureau de santé publique de votre région pour trouver des ressources et des programmes sur les choix alimentaires sains, qui sont offerts proches de chez vous.

Choisissez des produits locaux au marché, à l'épicerie, au restaurant ou à la cafétéria : non seulement ils sont délicieux mais ils sont aussi bons pour votre santé et celle de votre famille; en plus, vous aidez les producteurs locaux et contribuez à l'économie locale.
