

# Créer une école secondaire saine

Voici quelques idées qui vous mettront sur la bonne voie.

## Alimentation saine

### IDÉES POUR LA SALLE DE CLASSE

*Des façons d'aider les élèves à apprendre et à mettre en pratique de nouvelles aptitudes de vie saine*

- Demander aux enseignantes et enseignants de parler de la cuisine santé et de la nutrition dans des cours appropriés.
- Assister à une conférence sur la saine alimentation et partager avec la classe ce que vous avez appris.

### IDÉES POUR UNE ÉCOLE SAINES

*Des façons de rendre votre école plus saine et plus sécuritaire*

- Collaborer avec une ferme locale pour en apprendre sur la culture des légumes.
- Afficher dans votre cafétéria de l'information sur les boissons et les aliments sains.
- Créer un endroit où les élèves peuvent manger des déjeuners sains préparés à la maison.

### IDÉES POUR FAVORISER LE SOUTIEN SOCIAL

*Des façons d'encourager les élèves et le personnel à se traiter avec dignité et respect*

- Établir des normes d'alimentation saine pour la cafétéria de l'école.
- Mettre sur pied un club de cuisine santé qui s'occupera de la nourriture lors d'activités à l'école.
- Encourager les élèves à rester à l'école pour le repas de midi en leur offrant des divertissements qui véhiculent des messages santé.
- Inviter des chefs cuisiniers locaux à enseigner aux élèves la cuisine santé.

### IDÉES POUR COLLABORER AVEC VOTRE COMMUNAUTÉ

*Des façons de collaborer à des programmes favorisant une école saine*

- Discuter avec une épicerie locale de la possibilité de vendre, à des prix subventionnés, des fruits et des légumes à l'école.
- Participer à un comité écoles saines afin de discuter de sujets liés à la santé.
- Collaborer avec un groupe communautaire pour mettre sur pied un « club des petits déjeuners ».
- Publier un livre de cuisine présentant des recettes nutritives d'élèves et de membres du personnel.

### Vos propres idées

Pour en savoir plus : [www.edu.gov.on.ca/fre/students/healthyschools.html](http://www.edu.gov.on.ca/fre/students/healthyschools.html)