# Politique pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif

Québec

| | |
|---|---|
| RESPONSABLE DE LA POLITIQUE | SECRÉTARIAT GÉNÉRAL |
| CLIENTÈLE VISÉE | TOUS |

| PROCESSUS DE CONSULTATION | DATE PRÉSENTATION |
|---|---|
| Comité consultatif de gestion | 13 novembre 2019 |
| Comité de parents | 18 décembre 2019 |
| Conseil d'administration | 20 janvier 2020 |

| ENTRÉE EN VIGUEUR | DATE | RÉSOLUTION |
|---|---|---|
| Adoptée | 8 juillet 2008 | CC-3799-08 |
| Révisée | 20 janvier 2020 | CC-7538-20 |

## TABLE DES MATIÈRES


PRÉAMBULE ..... 4

CHAPITRE 1 – BUT DE LA POLITIQUE ..... 5

CHAPITRE 2 – LES FONDEMENTS ..... 5

CHAPITRE 3 – ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE SAINE ALIMENTATION ..... 5

3.1. OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA POLITIQUE ..... 5

3.2. OBJECTIFS OPÉRATIONNELS ..... 6

3.3. LIGNES DIRECTRICES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ..... 6

CHAPITRE 4 – RÔLES ET RESPONSABILITÉS ..... 9

4.1. LE CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE ..... 9

4.2. LE SERVICE DES RESSOURCES ÉDUCATIVES ..... 9

4.3. LA DIRECTION DES RESSOURCES MATÉRIELLES ..... 9

4.4. LA DIRECTION D'ÉTABLISSEMENT ..... 9

4.5. LE PERSONNEL INTERVENANT AUPRÈS DES ÉLÈVES ..... 10

4.6. LE CONCESSIONNAIRE OU LA PERSONNE RESPONSABLE À L'OFFRE ALIMENTAIRE ..... 10

4.7. LES PARENTS ..... 11

4.8. LE CONSEIL d'administration ..... 11

CHAPITRE 5 – ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF ..... 11

5.1. OBJECTIF GÉNÉRAL ..... 11

5.2. OBJECTIFS OPÉRATIONNELS ..... 12

CHAPITRE 6 – RÔLES ET RESPONSABILITÉS EN MATIÈRE D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF ..... 12

6.1. LE CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE ..... 12

6.2. LE SERVICE des ressources éducatives ..... 13

6.3. LA DIRECTION DES RESSOURCES MATÉRIELLES ..... 13

6.4. LA DIRECTION D'ÉTABLISSEMENT ..... 13

6.5. LE PERSONNEL INTERVENANT AUPRÈS DES ÉLÈVES ..... 13

6.6. LES PARENTS ..... 13

6.7. LE CONSEIL d'administration ..... 13

CHAPITRE 7 - ENTRÉE EN VIGUEUR ..... 13

CHAPITRE 8 – RÉFÉRENCES ..... 14

## PRÉAMBULE

Par l'établissement de la politique-cadre, le Ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) manifeste sa ferme intention de faire des établissements scolaires du Québec des milieux où les élèves peuvent manger mieux et bouger plus. Une telle initiative ne sera possible qu'avec l'engagement et la collaboration de tous les intervenants et partenaires des milieux scolaires qui devront continuer à s'investir collectivement dans l'avenir des jeunes et de notre société.

Soucieux d'assurer le rôle d'éducation qui lui est attribué, le Centre de services scolaire Harricana croit que ses établissements sont des milieux de vie où les employés et la clientèle devraient se mobiliser dans le but commun de développer de saines habitudes de vie.

Elle entend favoriser le développement et le maintien de la santé chez les élèves jeunes et adultes et le personnel, et ce par l'établissement de normes qui permettent d'encadrer les services alimentaires et de promouvoir un mode de vie physiquement actif.

En cours d'année 2019, cette politique a été actualisée à la lumière du nouveau Guide alimentaire canadien.

## CHAPITRE 1 – BUT DE LA POLITIQUE

La présente politique du Centre de services scolaire a pour but de préciser les orientations et les moyens d'action en vue de favoriser de meilleures habitudes alimentaires et un mode de vie physiquement actif chez les élèves jeunes et adultes et le personnel. Également, cette politique vise à déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants dans les établissements au regard du développement des saines habitudes de vie.

## CHAPITRE 2 – LES FONDEMENTS

- Loi sur l'instruction publique;
- Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif : Pour un virage en santé à l'école du MELS;
- Au Québec, on bouge! Politique de l'activité physique, du sport et du loisir du MELS;
- Guide alimentaire canadien;
- Plan d'engagement vers la réussite 2023-2027 du CSS Harricana;
- Politique des frais exigés aux parents;
- Approche école en santé.

## CHAPITRE 3 – ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE SAINE ALIMENTATION

### 3.1. OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA POLITIQUE

Le Centre de services scolaire offre à son personnel et à sa clientèle jeune et adulte un service alimentaire de qualité dans ses établissements en se référant à deux orientations de trois de la politique-cadre du MELS :

3.1.1. « Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive »;

3.1.2. « Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas ».

L'objectif de cette politique est d'amener les élèves à mieux s'alimenter et à développer leur goût pour les aliments sains de manière à maintenir et à améliorer leur santé. Une condition essentielle à l'atteinte de cet objectif demeure la consolidation ou l'établissement de partenariat.

## 3.2. OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Que les écoles, les centres et les services de garde :

3.2.1. Intègrent la politique dans leur projet éducatif;

3.2.2. Travaillent à développer des connaissances et des attitudes positives à l'égard d'une saine alimentation;

3.2.3. Offrent un menu varié (là où le service de cafétéria est offert) qui permet aux élèves de se procurer un repas complet (voir fiche bonnes pratiques saine pratique ou Annexe 1 : guide alimentaire canadien);

3.2.4. Amènent les élèves à prendre l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours;

3.2.5. Prennent les mesures raisonnables pour informer les élèves, les parents et le personnel lorsque certains aliments sont susceptibles de provoquer une réaction allergique;

3.2.6. Rendent accessibles aux élèves et au personnel :

a) des lieux attrayants et respectant des conditions favorables lors des repas;

b) là où le service de cafétéria est offert, un service alimentaire fonctionnel, attrayant et respectant des conditions favorables lors des repas;

3.2.7. Établissent des partenariats avec les familles, le concessionnaire de la cafétéria, le Club des petits déjeuners, le Centre intégré de santé des services sociaux (CISSS) et d'autres organismes afin de faire la promotion d'une saine alimentation.

## 3.3. LIGNES DIRECTRICES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION

Cette politique s'inspire des lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation, lesquelles font la promotion d'une saine alimentation et d'un bien-être nutritionnel général tout en soutenant l'amélioration de l'environnement alimentaire au Canada.

Le guide alimentaire en bref contient deux images principales soit un verre d'eau et une assiette avec de la nourriture. Des énoncés des recommandations en matière d'alimentation saine complètent le visuel à suivre pour bien manger et bien vivre.

Guide alimentaire canadien
Bien manger. Bien vivre.
Savourez une variété d'aliments sains tous les jours
Mangez des légumes et des fruits en abondance
Consommez des aliments protéinés
Faites de l'eau votre boisson de choix
Choisissez des aliments à grains entiers
Découvrez votre guide alimentaire au
Canada.ca/GuideAlimentaire
Santé Canada
Health Canada
Canada

Guide alimentaire canadien

# Recommandations en matière d'alimentation saine

## Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

**Prenez conscience de vos habitudes alimentaires**

- Prenez le temps de manger
- Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié

**Cuisinez plus souvent**

- Prévoyez ce que vous allez manger
- Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas

**Savourez vos aliments**

- Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation

**Prenez vos repas en bonne compagnie**

## Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.

**Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.**

- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

**Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.**

- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations
- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains

**Faites de l'eau votre boisson de choix**

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau

**Utilisez les étiquettes des aliments**

**Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.**

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2019 | Cat. : H164-245/2019F-PDF | ISBN : 978-0-660-28068-6 | Pub. : 180395

Santé Canada Health Canada

Canada

## CHAPITRE 4 – RÔLES ET RESPONSABILITÉS

### 4.1. LE CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE

4.1.1. Assure le contrôle et l'évaluation de l'application de la politique pour une saine alimentation.

### 4.2. LE SERVICE DES RESSOURCES ÉDUCATIVES

4.2.1. Font la promotion, en collaboration avec ses partenaires, de la politique pour une saine alimentation.

### 4.3. LA DIRECTION DES RESSOURCES MATÉRIELLES

4.3.1. Prépare l'appel d'offres, procède aux demandes de soumission conjointement avec la direction d'établissement;

4.3.2. S'assure du respect des devis d'exécution conjointement avec la direction des établissements;

4.3.3. S'assure de la réparation et de l'entretien des équipements des services alimentaires dont il est propriétaire;

4.3.4. Perçoit les redevances prévues au contrat, s'il y a lieu;

4.3.5. Soutient les établissements et les concessionnaires dans leurs rôles et responsabilités respectives.

### 4.4. LA DIRECTION D'ÉTABLISSEMENT

4.4.1. Informe tout le personnel et les parents de la présente politique;

4.4.2. Informe le concessionnaire et les partenaires (ex. : Club des petits déjeuners) du calendrier scolaire de son établissement et des modifications apportées à ce dernier en cours d'année;

4.4.3. Présente au conseil d'établissement l'offre alimentaire et les prix soumissionnés là où un service de cafétéria est offert;

4.4.4. Assure le lien entre la clientèle et le concessionnaire pour différentes demandes;

4.4.5. Assure la supervision, l'application et le respect du contrat obtenu par le concessionnaire, en collaboration avec la direction du Service des ressources matérielles et administratives et plus particulièrement pour les points suivants :

- le suivi des menus;
- la qualité des aliments;
- le respect des prix de vente;
- le service à la clientèle.

4.4.6. S'assure que tous les services alimentaires offerts à la clientèle et au personnel respectent la politique;

4.4.7. Met en place un comité local sur l'alimentation composé d'un représentant de l'établissement nommé par la direction, de représentants d'élèves (pour les écoles secondaires et les centres, s'il y a lieu), d'un représentant du concessionnaire, d'un représentant du réseau de la santé et de toute autre personne-ressource jugée pertinente;

Ex : Comité école santé, nutritionniste, etc.

4.4.8. Offre aux élèves fréquentant les endroits où l'on consomme de la nourriture des lieux adéquats, des contextes conviviaux.

## 4.5. LE PERSONNEL INTERVENANT AUPRÈS DES ÉLÈVES

4.5.1. Contribue à l'application de la politique pour une saine alimentation;

4.5.2. Applique la politique en présence des élèves.

## 4.6. LE CONCESSIONNAIRE OU LA PERSONNE RESPONSABLE À L'OFFRE ALIMENTAIRE

4.6.1. Respecte les normes d'hygiène et de salubrité;

4.6.2. Se conforme aux exigences du contrat convenu avec le Centre de services scolaire notamment se conformer au menu spécifié au point 3.3 de cette politique;

4.6.3. Collabore avec la direction dans la résolution de litiges avec la clientèle;

4.6.4. Collabore avec la direction concernant les mesures prises pour assurer la sécurité de la clientèle souffrant d'allergies alimentaires;

4.6.5. Fournit les services alimentaires strictement prévus par le contrat et affiche la liste des menus et des prix des aliments offerts selon les prix soumissionnés;

4.6.6. Remet à la direction d'établissement chaque mois le nombre de menus complets servis dans chaque établissement où il donne le service;

4.6.7. Collabore avec la direction de l'établissement à l'élaboration des menus et des produits offerts;

4.6.8. Collabore avec la direction de l'établissement à la promotion des principes d'une saine alimentation.

### 4.7. LES PARENTS

4.7.1. Appuient et collaborent avec la direction de l'établissement dans l'application de la politique pour une saine alimentation;

4.7.2. Favorisent une variété d'aliments sains tous les jours dans la boîte à lunch et les collations;

4.7.3. Avisent la direction d'établissement si leur enfant souffre d'allergies alimentaires.

### 4.8. LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

4.8.1. Approuve cette politique, l'octroi et le renouvellement des contrats avec le concessionnaire.

## CHAPITRE 5 – ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

### 5.1. OBJECTIF GÉNÉRAL

Le Centre de services scolaire s'engage à soutenir les écoles et les établissements dans le leadership d'encadrement et de mobilisation pour un mode de vie physiquement actif en se référant aux trois orientations de la politique-cadre.

5.1.1. « 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 »;

5.1.2. « Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités »;

5.1.3. « Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement ».

Pour ce faire, les écoles et centres devront mener des actions concrètes dans le but d'augmenter le nombre d'occasions de bouger, d'offrir des activités, quotidiennes ou hebdomadaires, qui correspondent aux préférences des jeunes et d'organiser des lieux propices à la pratique d'activités physiques, particulièrement la cour d'école.

## 5.2. OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Que les écoles, les centres et les services de garde :

5.2.1. Soutiennent la formation de jeunes leaders qui s'impliquent dans l'organisation d'activités sportives;

5.2.2. Proposent dans la grille-horaire diverses possibilités d'activités physiques;

5.2.3. Offrent une gamme élargie d'activités qui répondent autant aux intérêts des garçons que des filles, en s'assurant d'une consultation préalable auprès d'eux;

5.2.4. Offrent des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement favorisant le développement moteur tout au long du parcours scolaire;

5.2.5. Mettent à la disposition des jeunes du matériel et des équipements en bon état, sécuritaire, en quantité suffisante répondant à leurs besoins;

5.2.6. Aménagent la cour d'école afin d'inciter à bouger davantage;

5.2.7. Informent 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;

5.2.8. Favorisent la mobilisation des différents partenaires communautaires pour entreprendre des actions concertées favorisant l'adoption d'un mode de vie physiquement actif;

5.2.9. Suscitent des initiatives d'éducation, de communication et de promotion favorisant l'acquisition de saines habitudes de vie à long terme.

# CHAPITRE 6 – RÔLES ET RESPONSABILITÉS EN MATIÈRE D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

## 6.1. LE CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE

6.1.1. Assure le contrôle et l'évaluation de l'application de la politique pour un mode de vie physiquement actif;

6.1.2. Favorise l'acquisition d'une pratique régulière d'activité physique pour tous ses élèves;

6.1.3. Forme et soutient le personnel intervenant auprès des élèves dans l'application de la politique et dans la diversification de l'offre de service.

### 6.2. LE SERVICE DES RESSOURCES ÉDUCATIVES

6.2.1. Fait la promotion de la politique pour un mode de vie physiquement actif;

6.2.2. Soutient les établissements dans l'application de la politique.

### 6.3. LA DIRECTION DES RESSOURCES MATÉRIELLES

6.3.1. Assure la sécurité et le bon état des équipements;

6.3.2. Collabore avec les directions d'établissement dans les projets d'aménagement des cours d'école.

### 6.4. LA DIRECTION D'ÉTABLISSEMENT

6.4.1. Favorise dans son milieu l'acquisition d'une pratique quotidienne de l'activité physique en impliquant les élèves et le personnel;

6.4.2. Établit ou consolide des partenariats avec la communauté.

### 6.5. LE PERSONNEL INTERVENANT AUPRÈS DES ÉLÈVES

6.5.1. Contribue à l'application de la politique pour un mode de vie physiquement actif.

### 6.6. LES PARENTS

6.6.1. Fournissent à leur enfant des vêtements appropriés pour la pratique quotidienne de l'activité physique, conformes aux règles des établissements;

6.6.2. Collabore à l'application de la politique pour un mode de vie physiquement actif.

### 6.7. LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

6.7.1. Adopte la politique pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

## CHAPITRE 7 - ENTRÉE EN VIGUEUR

Cette politique entre en vigueur au moment de l'adoption de sa révision au conseil d'administration.

## CHAPITRE 8 – RÉFÉRENCES

Pour un virage en santé à l'école – Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif

http://www.education.gouv.qc.ca/contenus-communs/etablissements-scolaires-publics-et-prives/virage-sante-a-lecole/

Fiches thématiques en lien avec la politique-cadre

http://www.education.gouv.qc.ca/contenus-communs/etablissements-scolaires-publics-et-prives/virage-sante-a-lecole/politique-cadre/fiches-complementaires/

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/

Centre
de services scolaire
Harricana

Québec