



Les collations pour l'école



Informations pour l'équipe-école



Les collations pour l'école

- *Guide alimentaire canadien*
- Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*
- Approuvée par les hygiénistes dentaires et les infirmières scolaires du CIUSSS C-N

Les motivations à la base de la campagne:

- Saines habitudes alimentaires et réussite éducative
- Grandir en santé
- Davantage de choix aux familles
- Ne pas réglementer les collations

Il faut se rappeler que la responsabilité première de l'alimentation appartient aux parents

Une plus grande variété dans les choix d'aliments:

- Prendre en compte les besoins nutritifs
- Éviter toute forme de restrictions alimentaires (à l'exception des arachides et des noix)
- Faciliter la réalité des parents



Les outils



FEUILLET
PRINCIPAL

Pour tous



FICHES
INFORMATIVES

Pour les parents



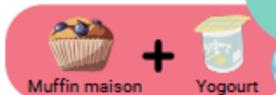
DOCUMENT
D'INFORMATION

Pour l'équipe-école



Les collations pour l'école

Idées de collations:



Choisir des légumes et des fruits selon les saisons et les rabais.

Respecter la faim de l'enfant

Sa faim peut changer d'une journée et d'une collation à une autre.

Planifier les collations

Questionnez votre enfant sur ses goûts et son appétit. Faites une liste de ses 10 à 15 collations préférées.

Conserver les aliments

Utilisez un bloc réfrigérant (Ice Pak) pour garder les aliments au frais.

Utilisez des contenants faciles à ouvrir, réutilisables ou recyclables.

Discuter des allergies alimentaires

Parlez à votre enfant des allergies et dites-lui de ne pas partager ses collations.

2 minutes au moins
2 fois par jour

Quand j'ai soif, je bois de l'eau!

Après la collation, rincer sa bouche avec de l'eau pour diminuer le risque de carie.

Dentifrice fluoré

Suggestions de légumes et de fruits:

Banane, bleuet, brocoli, carotte, céleri, champignon, chou-fleur, clémentine, concombre, courgette, fraise, framboise, haricot, melon, mûre, orange, pêche, poire, poivron, pomme, raisin, tomate cerise, salade de fruits, compote de fruits non sucrée, fruits en conserve sans sucre ajouté, etc.

Suggestions d'aliments avec des protéines:

Fromage, œuf cuit dur, trempette à base de légumineuses (ex. hummus) ou de tofu, légumineuses (ex. fèves de soya/edamame, pois chiches grillés), lait, yogourt, boisson de soya.

Suggestions d'aliments avec des grains entiers:

Bagel, craquelins, muffin maison, pain, mini naan, mini pita, galette maison, céréales sèches à grains entiers.

Sans arachides et sans noix

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

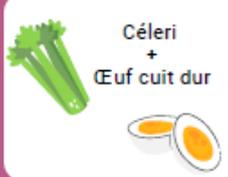
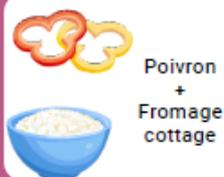
Québec

Idées de collations

Sans arachides
et sans noix

Collation légère = un seul aliment
Collation soutenante = plus d'un aliment

Exemples de collations soutenantes:



L'alimentation à l'école, une responsabilité partagée !

COMBIEN ?

L'enfant décide de la quantité de nourriture qu'il mange
selon sa faim.



QUOI ?



Le parent s'occupe du contenu de la boîte à lunch et
des collations.

Questionnez votre enfant sur ses goûts et son appétit.

QUAND ?

OÙ ?

COMMENT ?

L'école est responsable de l'horaire, du lieu et de
l'ambiance des repas et des collations. Elle a aussi
le rôle de créer une ambiance agréable.



Pourquoi manger des collations ?

L'estomac des enfants est plus petit que celui des adultes. Ils doivent donc manger des petites quantités, plus souvent.



À l'école, il est plus facile pour un enfant de se concentrer s'il a assez mangé.

Le rôle des collations est de refaire le plein d'énergie.



L'important est de respecter la faim de l'enfant. Il prendra sa collation s'il en a besoin.

L'écoute de la faim

Signes qu'on a faim:

- Avoir le ventre qui gargouille et qui fait du bruit
- Sentir un vide dans le ventre
- Avoir moins d'énergie
- Être moins concentré
- Être impatient ou irritable



Signes qu'on n'a plus faim:

- Sentir que le ventre est plein
- Avoir plus d'énergie
- Commencer à manger moins vite

Rappel: le rôle de l'adulte est d'encourager l'enfant à manger à sa faim et à son rythme.



Comment aider l'enfant à respecter sa faim?

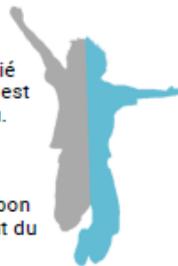
- Encouragez-le à écouter son corps.
- Dites-lui de manger lentement et de bien mâcher.
- Ne le forcez pas à manger, faites-lui confiance !

L'eau est le meilleur choix !

Quand j'ai soif, je bois de l'eau

Le saviez-vous?

- Plus de la moitié de notre corps est composé d'eau.
- L'eau est nécessaire au bon fonctionnement du corps.



Choisissez une bouteille réutilisable

- Rincez-la chaque jour.
- Lavez-la avec de l'eau et du savon au moins une fois par semaine.



Ajouter des fruits (frais ou congelés), des légumes ou des herbes fraîches pour donner du goût :



Cannelle



Pomme



Kiwi



Fraise



Menthe



Concombre



Melon



Bleuet



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec

Les collations pour l'école

L'alimentation écoresponsable

Pour la santé des humains et de la terre



- Choisir des aliments locaux et des fruits et légumes de saison pour économiser.
- N'hésitez pas à les congeler pour les utiliser plus tard.
ex. petits fruits dans le yogourt, carottes dans des muffins, courge dans du potage, etc.

Utiliser des sacs, des contenants et des ustensiles lavables et réutilisables.



Ajouter petit à petit du tofu et des légumineuses aux collations pour économiser et aider la planète.

ex. trempette à base de légumineuses (ex. hummus) ou de tofu, pois chiches grillés, etc.

Pour économiser et moins gaspiller:

- Planifier les repas et les collations.
- Questionner l'enfant sur sa faim, pour adapter la grosseur des portions.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec

Les collations pour l'école

Pour une bouche en santé !

Pour protéger les dents contre la carie, brosser les dents 2 minutes au moins 2 fois par jour.



Il faut utiliser la bonne quantité de dentifrice fluoré:

- De 0 à 3 ans : un grain de riz



- 3 ans et plus : un petit pois



Encouragez votre enfant à cracher le surplus de dentifrice.



Évitez de rincer la bouche et attendre 30 minutes avant de boire ou de manger.

Comment se forme une carie ?

Bactéries



Sucre



Acide



+

=

Acide



Dent



Temps



Carie



+

+

=

Pour éviter d'avoir des caries (trous dans les dents):

- Éviter les aliments et les boissons sucrés.
- Brosser les dents avec un dentifrice fluoré pour diminuer les bactéries.



Calendrier de promotion Les collations pour l'école

AOÛT - DIFFUSION DE LA CAMPAGNE

Pour tous:

- Le [feuillet - Les collations pour l'école](#)

Pour les parents:

- La [note aux parents](#)

Pour l'équipe-école:

- Le [document d'information La collation](#)

SEPTEMBRE

Pour tous:

- La [fiche #1 - Idées de collations](#)

OCTOBRE

Pour tous:

- La [fiche #2 - L'alimentation à l'école, une responsabilité partagée!](#)

NOVEMBRE

Pour tous:

- La [fiche #3 - Pourquoi manger des collations ?](#)

JANVIER - RAPPEL DE LA CAMPAGNE

Pour tous:

- Le [feuillet - Les collations pour l'école](#)

Pour les parents:

- La [note aux parents](#)

Pour l'équipe-école:

- Le [document d'information La collation](#)

FÉVRIER

Pour tous:

- La [fiche #4 - L'écoute de la faim](#)



MARS

Pour tous:

- La [fiche #5 - L'eau est le meilleur choix !](#)



AVRIL

Pour tous:

- La [fiche #6 - Pour une bouche en santé !](#)
- La [fiche #7 - Comment se forme une carie ?](#)



JUIN

Pour tous:

- La [fiche #8 - L'alimentation écoresponsable](#)

Document d'information pour l'équipe-école

LA COLLATION

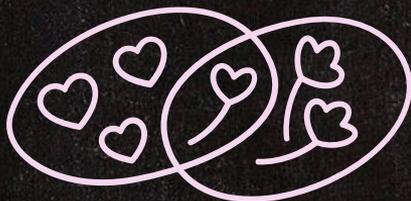


Ce document vous permettra de mettre en place un contexte favorable à la prise de collations pour permettre aux élèves de refaire le plein d'énergie.

Le moment de la collation peut être une occasion de :

- développer les connaissances des élèves en matière de saine alimentation (causerie, dégustation, présentation d'un aliment);
- réaliser des apprentissages tels que le développement de la motricité fine et de la coordination (utiliser un ustensile, éplucher un fruit, ramasser un dégât, etc.);
- développer leurs habiletés sociales.

Ce document a été adapté par le CIUSSS de la Capitale-Nationale et est fortement inspiré du document d'information pour les enseignants du Centre de services scolaire de Montréal.



Le partage des responsabilités lors des repas et des collations

Le partage des responsabilités permet à l'enfant de développer des comportements alimentaires sains qu'il pourra conserver jusqu'à l'âge adulte.

ÉQUIPE - ÉCOLE

QUAND

Prévoir un **MOMENT RÉSERVÉ** à la collation d'environ 5 à 10 minutes qui permettra aux enfants d'être à l'écoute de leurs signaux de faim, de manger à leur rythme et de recueillir le plein d'énergie.

Celui-ci peut avoir lieu, par exemple, avant ou après la récréation pour permettre aux enfants de bouger et à **MICHEMIN** entre deux repas.

Il est judicieux d'être **FLEXIBLE** selon les besoins des élèves et les activités proposées.

OÙ

Déterminer un lieu où l'enfant peut s'asseoir et où il peut facilement disposer de ses déchets. Si possible, prévoir un accès à de l'eau.

La **CLASSE** demeure un excellent endroit pour la collation, puisque les élèves sont assis et donc plus attentifs à leurs signaux de faim et de satiété.

COMMENT

Inviter les enfants à manger calmement et à discuter entre eux.

Favoriser une **AMBIANCE AGRÉABLE**, sans pression.

Encourager l'enfant à manger à sa faim.

Associer le moment de la collation à une expérience positive et plaisante.

PARENTS

QUOI

Le **PARENT** détermine le contenu de la collation.

AUTANT QUE POSSIBLE, il sert une variété d'aliments nutritifs qui combient mieux les besoins des enfants et les disposent davantage aux apprentissages.

ENFANT

COMBIEN

L'**ENFANT** détermine la quantité d'aliments qu'il mange selon sa faim.

L'enfant est le seul à ressentir les signaux de faim et de satiété que son corps lui envoie.

Sa faim peut varier d'une journée à l'autre et d'une collation à l'autre.

Promouvoir la saine alimentation Des occasions à saisir...

Profiter de la collation pour en faire un moment convivial à partager avec les élèves.

- Parler plus souvent des aliments nutritifs et de façon positive.
- Suggestions de messages à communiquer aux enfants.
- Présenter des **images d'aliments et de provenances**.
- Faire l'activité **La petite histoire de la pomme** (préscolaire et 1^{er} cycle).
- **5 activités sur la collation** (préscolaire).
- Rendre disponible un coupe-pomme.

Récompenser les élèves sans nuire à la saine alimentation.

- Privilégier les récompenses non alimentaires (remerciements, privilèges et marque de reconnaissance) et les activités de valorisation de groupe. Pour des idées, voir ce **guide**.

Améliorer l'offre alimentaire lors des activités spéciales.

- Consulter la fiche **Une saine alimentation pour toutes les occasions** (page 24-25).
- Célébrer autrement les occasions spéciales et les anniversaires. Voir le guide : **Offre alimentaire lors des activités spéciales**.
- En y mettant un peu de créativité, il existe de nombreuses façons de célébrer avec des aliments sains :
- Réaliser des **activités culinaires faciles** à tout moment de l'année ou pour les occasions spéciales :
 - Halloween : **balais de sorcières, squelette de crudités**.
 - Noël : **salade de fruits verts de Noël, lait frappé tourbillon framboise-épinard, crudités disposées en forme de sapin**.
 - Saint-Valentin : **salade de fruits rouges, petits fruits enrobés de yogourt**.
 - Pâques : **fruits frais disposés en forme de coco**.
- Être un modèle et offrir des aliments nutritifs le plus souvent possible.

Faire de la classe un environnement favorable à la saine hydratation.

- Autoriser la bouteille d'eau en classe et prévoir avec les élèves un espace réservé pour les bouteilles d'eau.
- Consulter le document **Saine hydratation à l'école**.
- Faire l'activité **L'hydratation : essentielle au corps humain** (1^{er} cycle).

Ressources éducatives pour aborder le Guide alimentaire canadien.

- **Préscolaire, 1^{er} cycle, 2^e cycle et 3^e cycle**

Ensemble d'activités pour aborder l'alimentation et le corps humain :

- **Les aliments : source d'énergie du corps humain** (préscolaire);
- **L'hydratation : essentielle au corps humain** (1^{er} cycle);
- **Les nutriments : indispensables au corps humain** (2^e cycle);
- **Les vitamines et minéraux : alliés du corps humain** (3^e cycle).

Discuter avec les élèves des signaux de faim et de satiété.

- **Boîte à outils** sur la faim et la satiété.



DESTINATAIRES : Aux directions d'école primaire

DATE : Le 1^{er} juin 2023

OBJET : Campagne de promotion « Les collations pour l'école »

Madame,
Monsieur,

Les nutritionnistes de l'équipe de promotion de la santé et prévention pour le milieu scolaire et les saines habitudes de vie sont heureuses de vous présenter la campagne de promotion « Les collations pour l'école » basée sur le Guide alimentaire canadien et en cohérence avec la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école. De plus, une consultation a été effectuée auprès des hygiénistes dentaires et des infirmières scolaires au sein de notre CIUSSS.

Les motivations qui sont à la base de cette campagne sont de promouvoir de saines habitudes alimentaires afin de favoriser la réussite scolaire et d'aider les enfants à grandir en santé. Cette campagne souhaite offrir davantage de choix aux familles et ne vise pas à réglementer les collations. Il faut se rappeler que la responsabilité première de l'alimentation appartient aux parents. Nous souhaitons toutefois qu'ils joignent le mouvement pour la santé de leur enfant. Votre participation se situe donc dans la promotion de cette campagne, autant auprès du personnel que des parents et des élèves, ainsi que dans la création d'un contexte de prise de collation convivial et agréable.

Cette campagne met de l'avant une plus grande variété dans les choix d'aliments afin de :

- Prendre en compte les besoins nutritifs des enfants;
- Éviter toute forme de restrictions alimentaires (à l'exception des arachides et des noix);
- Faciliter la réalité des parents dans la préparation des collations en considérant plusieurs réalités auxquelles peuvent faire face certaines familles (accessibilité physique et économique aux aliments, habilités culinaires limitées, etc.).

Différents outils sont mis à votre disposition pour vous soutenir dans la promotion de cette campagne:

- Un feuillet d'information incluant des suggestions de collations nutritives;
- Des fiches informatives;
- Un calendrier de promotion;
- Un document d'information pour l'équipe-école;
- Une communication s'adressant aux parents;
- Un document de ressources complémentaires.

Ces outils sont regroupés sur une seule et même plateforme numérique de type « Padlet » intitulée [Les collations pour l'école](#).

Ensemble, aidons les élèves à développer de saines habitudes alimentaires pour grandir en santé.

Julie Perreault

Julie Perreault
Chef de service par intérim
Équipe Promotion de la santé et prévention (PSP) pour le milieu scolaire et les saines habitudes de vie
Direction de la santé publique
Courriel pour le milieu scolaire : ecole.ensante.ciussescn@csss.gouv.qc.ca



Messages clés pour promouvoir la campagne « Les collations pour l'école »

La campagne « Les collations pour l'école » est:

- Basée sur le Guide alimentaire canadien et est en cohérence avec la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école;
- Approuvée par les hygiénistes dentaires et les infirmières scolaires du CIUSSS de la Capitale-Nationale;

Les motivations à la base de cette campagne sont de:

- Promouvoir de saines habitudes alimentaires afin de favoriser la réussite scolaire;
- Aider les enfants à grandir en santé;
- Offrir davantage de choix aux familles et de ne pas réglementer les collations.

Il faut se rappeler que la responsabilité première de l'alimentation appartient aux parents.

Cette campagne met de l'avant une plus grande variété dans les choix d'aliments afin de:

- Prendre en compte les besoins nutritifs des enfants;
- Éviter toute forme de restrictions alimentaires (à l'exception des arachides et des noix);
- Faciliter la réalité des parents dans la préparation des collations en considérant plusieurs réalités auxquelles peuvent faire face certaines familles:
→ accessibilité physique et économique aux aliments
→ habilités culinaires limitées, etc.

Plusieurs outils [Les collations pour l'école](#) sont disponibles pour vous aider à promouvoir la campagne ainsi de faciliter la création d'un contexte de prise de collation convivial et agréable.



Ensemble, aidons les élèves à développer de
saines habitudes alimentaires pour grandir en santé!



Objet : Campagne de promotion « Les collations pour l'école »

Chers parents,

En ce début d'année scolaire, nous sommes heureux de vous présenter la campagne de promotion « Les collations pour l'école ».

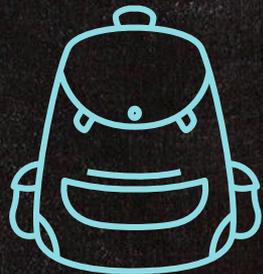
Cette campagne souhaite :

- Promouvoir de saines habitudes alimentaires;
- Favoriser la réussite scolaire;
- Aider votre enfant à grandir en santé.

Vous trouverez, en accompagnement de cette lettre, un **feuillet d'information** incluant des suggestions de collations nutritives. De plus, tout au long de l'année scolaire, nous vous partagerons de l'information.

Ensemble, aidons les enfants à développer de saines habitudes alimentaires pour grandir en santé.

Bonne année scolaire à tous !



Ressources complémentaires

POUR LES FAMILLES

L'essentiel de la boîte à lunch et des collations

- De l'information, des conseils et une foule d'idées pour préparer des boîtes à lunch et des collations nutritives
- Pour partager ou obtenir des copies gratuitement (limite de 50)

POUR LES ÉCOLES

Outils clés en main pour faciliter l'adoption de saines habitudes alimentaires

- Incluant des modèles de résolution pour les conseils d'établissement
- S'adaptant à la réalité de chaque milieu

Offre alimentaire lors des activités spéciales

Récompenser sans nuire à la saine alimentation

Un meilleur partage des responsabilités

Une école favorable à la saine hydratation

VOUS NE TROUVEZ PAS CE QUE VOUS CHERCHEZ? CONTACTEZ-NOUS!

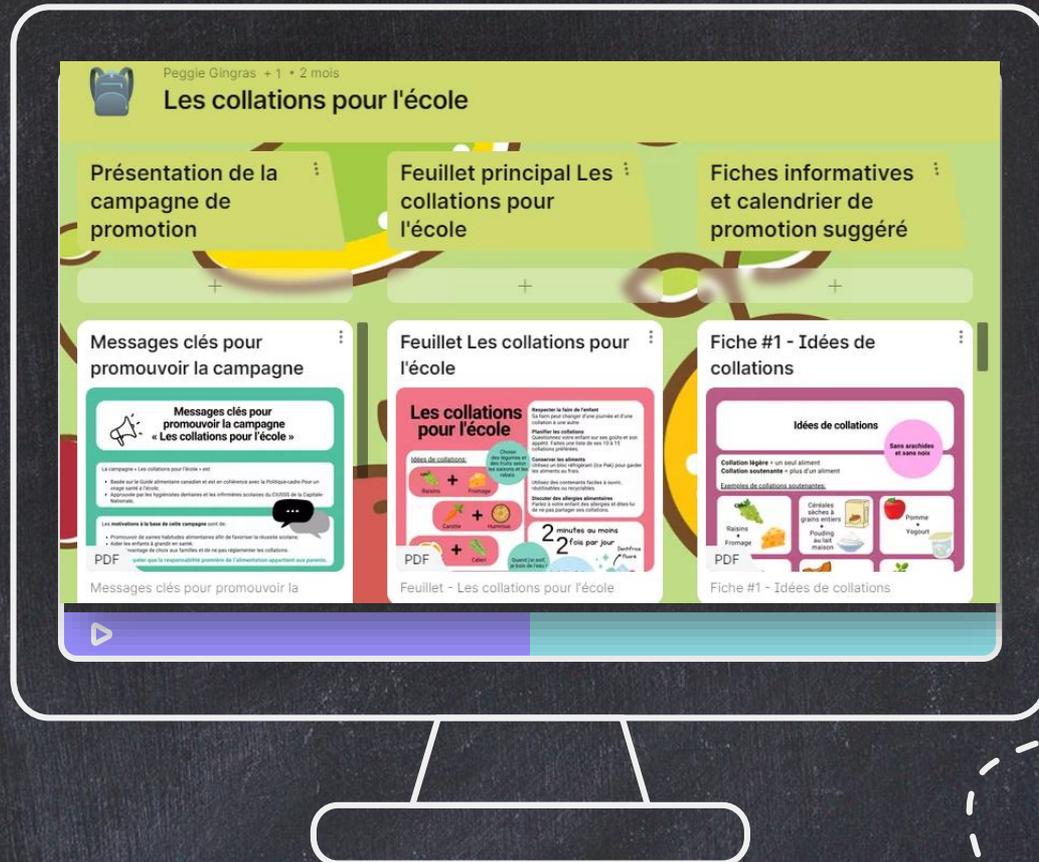
Les nutritionnistes de l'équipe de promotion de la santé et prévention pour le milieu scolaire et les saines habitudes de vie



ecole.ensante.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca



Plateforme « Padlet » en ligne

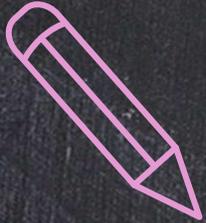


VERSION ANGLAISE



Contactez-nous!

Les nutritionnistes de l'équipe de promotion de la santé et
prévention pour le milieu scolaire et les saines habitudes de vie



ecole.ensante.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca





“

Ensemble, aidons les élèves à développer de saines habitudes alimentaires pour grandir en santé.

”

