

# Cadre de référence alimentaire

Une saine alimentation améliore la concentration, contribue à la santé dentaire et favorise la croissance de l'enfant. Le but est de développer chez l'enfant de saines habitudes de vie en commençant par une bonne alimentation afin de lui permettre de s'épanouir et de s'investir davantage dans sa santé physique et intellectuelle.

## Déjeuner

Nous vous rappelons que le déjeuner est considéré comme un repas très important favorisant l'attention et la concentration de votre enfant en classe.

## Collations

Les collations recommandées sont : les fruits, les légumes et les produits laitiers. Les desserts ne sont pas nécessaires à une saine alimentation.

## Boîte à goûter

Recommandations	Interdits
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Pour chaque boîte à goûter, nous recommandons la présence des 4 groupes alimentaires.</li><li>▶ En termes de quantité, l'entrée et le plat principal doivent représenter une plus grande portion que le dessert. Quant aux breuvages, le lait, l'eau et le jus (100 % pur) sont à privilégier.</li><li>▶ Les desserts (maison santé) sont acceptés (pains, galettes et muffins). Évidemment ils doivent être sans chocolat, sans noix et sans arachides. Nous demandons de porter une attention particulière à votre huile de cuisson. Les fruits frais et séchés sont permis.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Tous les aliments contenant des arachides des noix et dérivés qui n'ont pas le sigle de l'arachide barrée.</li></ul>
	À éviter fortement
	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Les pâtisseries industrielles</li><li>▶ Boissons gazeuses</li><li>▶ Croustilles</li><li>▶ Frites</li><li>▶ Les nouilles « Ramen »</li></ul>

## Allergies

Puisque certains enfants ont des allergies, nous aimerions avoir votre soutien en vous assurant d'informer votre enfant qu'il ne doit pas partager son repas et ses collations. Les aliments avec l'arachide barrée (sans chocolat) sont autorisés au dîner seulement. Portez une attention particulière, certaines barres tendres peuvent porter le sigle sans arachides, mais peuvent tout de même contenir des noix. Privilégiez les aliments sans arachides et sans noix.

## Fêtes et événements spéciaux

Puisque les fêtes de l'Halloween, de Noël, de Pâques et de la Saint-Valentin sont importantes et signifiantes pour les enfants, il sera permis aux enseignants de souligner ces fêtes ou événements dans leur classe.

Le matin, la récréation et l'heure du dîner resteront des périodes interdites pour manger des friandises ou des gâteries provenant de la célébration de ces fêtes ou événements.

Nous recommandons que chaque petite gâterie remise aux élèves soit dégustée dans la classe et/ou amenée à la maison en fin de journée.

Document de référence : « Mode de vie sain » produit et publié par Santé Canada.  
Adopté par les membres du conseil d'établissement le 17 avril 2018.

