

Planifier des menus santé pour mon école

Normes nutritionnelles et alimentaires pour les écoles de la Saskatchewan

Pour les enfants et les jeunes, l'école est un milieu propice pour découvrir et acquérir des habitudes alimentaires saines.

En proposant des aliments nutritifs dans les écoles, on favorise la santé et l'apprentissage des élèves et on leur donne l'occasion de :

- mettre en pratique ce qu'ils ont appris en classe et à la maison,
- répondre à leurs besoins nutritionnels,
- découvrir une variété d'aliments et de cultures.

L'objectif est de s'assurer que les boissons et les aliments offerts dans les écoles constituent des choix santé.

Utilisez cette ressource comme guide pour planifier les menus de vos déjeuners, dîners et collations servis à l'école ainsi qu'à votre cafétéria. Cela vous aidera à faire en sorte qu'ils soient conformes aux recommandations formulées dans le document [Nourishing Minds: Eat Well, Learn Well, Live Well](#) (en anglais seulement). Cette ressource peut aussi servir à planifier les goûters servis lors d'événements sportifs, de célébrations en classe ou d'autres activités.

Le menu est un élément important de tous les programmes nutritionnels destinés aux enfants. Sa planification peut aider à équilibrer les repas et les collations ainsi qu'à :

- déterminer le matériel et les aliments nécessaires,
- orienter les tâches quotidiennes de la cuisine,
- gérer les coûts liés à la nourriture,
- gagner du temps,
- réduire le gaspillage alimentaire.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la planification des menus, communiquez avec un [nutritionniste ou diététiste de la santé publique](#) de votre localité.

Lors de la planification des menus de votre école :

- Faites participer les élèves;
- Fiez-vous au [Guide alimentaire canadien](#) pour établir les menus en vous assurant que :
 - » les DÉJEUNERS contiennent une portion d'au moins trois groupes alimentaires,
 - » les COLLATIONS contiennent une portion de légumes et de fruits et une portion d'un autre groupe alimentaire,
 - » Les DÎNERS contiennent une portion des quatre groupes alimentaires;
- Favorisez les aliments de la catégorie « à choisir la plupart du temps » du guide [Manger santé à mon école](#);
- Intégrez à vos menus une grande variété d'aliments, y compris des aliments de diverses cultures;
- Tenez compte du temps, du coût, des compétences et de l'équipement dont vous disposez;
- Modifiez légèrement les recettes pour les rendre plus saines.

Choix des aliments et quantité page
Planification du menu page
Exemples de repas et de collations page
Conseils utiles page
Création d'un environnement de soutien page

Choix des aliments et quantité

Choix des aliments

Utilisez ces outils pour choisir des aliments sains lorsque vous créez vos menus.

- Le [Guide alimentaire canadien](#) prévoit la quantité et le type d'aliments qu'une personne de plus de deux ans devrait consommer chaque jour. Le Guide préconise quatre groupes alimentaires : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts.
- [Manger santé à mon école](#) classe les aliments en deux catégories : aliments **à choisir la plupart du temps** et aliments **à choisir de temps en temps**. La majorité des boissons et des aliments servis ou vendus dans les écoles devraient faire partie de la catégorie « **à choisir la plupart du temps** ».

Quantité d'aliments

Prévoyez suffisamment d'aliments pour donner aux enfants l'occasion de manger au moins une portion de chaque groupe alimentaire recommandé par le [Guide alimentaire canadien](#). Vous aurez besoin d'une quantité plus ou moins grande selon l'appétit des enfants, leur niveau d'activité, leurs préférences alimentaires, leur taille et leur âge.

- DÉJEUNER – comprend au moins une portion de trois groupes alimentaires,
- COLLATION – comprend au moins une portion du groupe des légumes et des fruits ainsi qu'une portion d'un autre groupe,
- DÎNER – comprend au moins une portion des quatre groupes alimentaires.

POLITIQUES ET PROCÉDURES ADMINISTRATIVES DE L'ÉCOLE EN MATIÈRE D'ALIMENTATION

Éliminez les incertitudes quant au choix des aliments à servir ou à vendre dans votre école :

- Demandez à votre directeur d'école s'il existe une politique ou une procédure administrative en matière d'alimentation au sein de votre école ou de votre division scolaire,
- Formez un comité scolaire pour planifier et mettre en place des directives sur la nutrition et l'alimentation dans votre école,
- Consultez les guides [Nourishing Minds](#) (en anglais seulement) et [Manger santé à mon école](#) pour orienter vos discussions;
- Publiez l'affiche [Manger santé](#) dans votre école afin qu'elle vous serve de référence et vous aide à cibler les aliments **à choisir la plupart du temps**



À quoi ressemble une portion du *Guide alimentaire canadien*?

Légumes et fruits

- Un légume ou un fruit de taille moyenne = une balle de tennis



- 125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits frais = une rondelle de hockey



- 250 ml (1 tasse) de légumes-feuilles crus = une balle de baseball



- 125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits congelés, cuits ou en conserve = une rondelle de hockey



Produits céréaliers

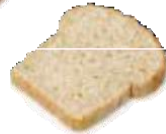
- Pain à hamburger ou pain bannock = une rondelle de hockey



- ½ pita



- 1 tranche de pain



- 75 ml (¼ de tasse) de céréales chaudes = une balle de tennis



- 125 ml (½ tasse) de pâtes = une rondelle de hockey



Lait et substituts

- 250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya enrichie = une balle de baseball



- 175 ml (¾ de tasse) de yogourt = une balle de tennis



- 50 g (1 ½ oz) de fromage = 2 gommes à effacer



Viandes et substituts

- 75 g (2 ½ oz) de viande maigre, de volaille ou de poisson cuit = une rondelle de hockey



- 2 œufs



- 175 ml (¾ de tasse) de légumineuses cuites, comme des haricots secs ou des lentilles



Les adultes qui planifient les repas et les collations à l'école ont la responsabilité d'offrir des aliments nutritifs. Cependant, les enfants sont les mieux à même de juger de la quantité d'aliments qui leur convient et mangent plus ou moins selon leur appétit, leur niveau d'activité, leurs préférences alimentaires, leur taille et leur âge. Il se peut qu'un enfant mange un peu moins ou un peu plus d'une portion complète recommandée par le *Guide alimentaire canadien* lors d'un repas ou d'une collation.

Planification du menu

Étapes de planification d'un menu

Envisagez d'élaborer un menu rotatif. Ce genre de menu est un plan de repas et de collations créé pour une certaine période, puis répété. Par exemple, les menus peuvent être planifiés pour quatre à six semaines, puis répétés tout au long de l'année scolaire.

Étape 1

Préparez votre espace de travail et munissez-vous des documents suivants :

- Un modèle de planification de menu. Les diététistes du Canada proposent un modèle sur DécouvrezLesAliments.ca.
- Des livres de recettes et une liste des aliments préférés pour le menu. Demander aux élèves et au personnel de proposer des idées de repas et de collations.
- Des exemplaires du [Guide alimentaire canadien](#), du guide *Manger santé à mon école*, et du document [Salubrité alimentaire à mon école](#).

Étape 2

Élaborez le menu

- Consultez le [Guide alimentaire canadien](#) et assurez-vous que :
 - » le déjeuner comprend une portion de trois groupes alimentaires sur quatre,
 - » les collations se comprennent une portion du groupe des légumes et des fruits et d'une portion d'un autre groupe,
 - » le dîner comprend au moins une portion des quatre groupes alimentaires,
 - » consultez le guide [Manger santé à mon école](#) pour vous aider à cibler et à favoriser les aliments faisant partie de la catégorie des aliments **à choisir la plupart du temps**.

Étape 3

Revoquez le menu et tenez compte ce qui suit :

- Apparence et goût – assurez-vous d'inclure des aliments ayant des formes, des textures, des couleurs, des températures et des saveurs variées.
- Budget – assurez-vous que les aliments choisis sont abordables.
- Temps – passez en revue les recettes pour vous assurer que vous disposez de suffisamment de temps pour les préparer.
- Équipement – la cuisine dispose-t-elle de tout l'équipement nécessaire pour réaliser les recettes? Cet équipement devra-

t-il être utilisé, en même temps, pour la préparation d'une autre recette?

- Entreposage – y a-t-il suffisamment d'espace pour tous les aliments dans le réfrigérateur, le congélateur et sur les étagères?
- Culture – tenez compte de la diversité culturelle des élèves lorsque vous choisissez les aliments à mettre au menu. Demandez des suggestions aux élèves et aux familles,
- Fêtes et célébrations – prévoyez des repas ou des collations santé pour les occasions spéciales,
- Autres éléments à considérer – certains aliments devraient-ils être évités en raison des allergies ou des pratiques religieuses des élèves?

Étape 4

Évaluez la quantité de nourriture nécessaire

- Établissez la quantité d'aliments à acheter et à préparer en fonction du nombre de personnes à nourrir et des portions recommandées par le [Guide alimentaire canadien](#).
- Tenez compte de la quantité d'aliments achetée la fois dernière et de ce qui est resté.

Étape 5

Faites une liste d'épicerie

- Passez en revue votre menu et déterminez ce que vous devrez acheter, moins les aliments que vous avez déjà.

Recettes et ressources pour cuisiner en grandes quantités :

- [Tips and Recipes for Quantity Cooking](#) - (en anglais seulement) Nourishing Minds and Bodies (Healthy Schools BC, 2014)
- [C'est servi!](#) - Des recettes conformes aux normes d'alimentation de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles de l'Ontario (gouvernement de l'Ontario, 2013)
- [Making the Move to Healthy Choices](#) (en anglais seulement) - Référentiel s'adressant aux prestataires en restauration de Terre-neuve pour une alimentation saine en matière de loisirs et de sports ainsi que dans les collectivités. (Eat Great and Participate, 2014)
- [Healthy Food Guidelines for First Nations Communities in BC](#) (en anglais seulement) (Régie de la santé des Premières Nations, 2014)
- [Départ santé](#) - Initiative du gouvernement de la Saskatchewan axée sur l'alimentation saine et l'activité physique dans les garderies (Réseau Santé en français de la Saskatchewan, 2018)

Idées pour faire participer les élèves et les familles

- Demandez au conseil des parents ou au conseil des élèves de vous aider à planifier le menu, à l'évaluer et en faire la promotion.
- Faites un sondage auprès des élèves sur les aliments qu'ils aimeraient trouver dans le programme de repas et de collations, à la cantine ou à la cafétéria. Organisez un concours et demandez aux parents ou aux élèves de présenter leur recette familiale préférée. Mettez en valeur les recettes choisies pour les menus prévus.
- Organisez des séances de dégustation lors d'une soirée de rencontre avec les parents.
- Joignez au bulletin de nouvelles de l'école les nouveaux menus prévus.
- Introduisez de nouveaux aliments pendant les repas en y incluant de petits échantillons.
- Demandez à des bénévoles de vous aider à préparer les aliments, à faire le ménage et à faire l'épicerie. Les élèves pourraient aussi aider à distribuer repas et collations.
- Organisez des concours visant à donner un nom aux repas, comme « le jeudi joyeux jambon » ou « déjeuner pour dîner ». Organisez des concours d'affiches pour faire la promotion d'une cafétéria santé ou de plats sains.
- Faites un petit sondage pour déterminer si les élèves aiment un nouvel élément du menu. Il n'est pas nécessaire de déployer beaucoup d'efforts pour obtenir de la rétroaction.

Équipement et outils utiles dans la cuisine :

- Couteaux de bonne qualité
- Planches à découper
- Mélangeur à main
- Trancheuse à viande
- Tranche-fromage à fil ou électrique
- Îlot ou table mobiles
- Grandes marmites de bonne qualité
- Plaque chauffante
- Robot culinaire
- Cuiseur à riz
- Rôtissoire traditionnelle ou électrique
- Plaques à biscuits de bonne qualité
- Batteur sur socle

Au moins une personne ayant suivi avec succès un cours approuvé sur la salubrité des aliments doit être présente lorsque les aliments sont préparés et servis. Communiquez avec un **inspecteur de la santé publique** de votre localité pour en savoir davantage.



Exemples de repas et de collations



Déjeuner

- Raisins
- Céréales froides
- Lait

Collation du matin

- Chutney de tomates et légumes
- Triangles de pain naan grillé

Dîner

- Soupe au bœuf et aux légumes
- Bâtonnets de carottes
- Craquelins de blé entier
- Lait



Lundi

- Tranches d'orange
- Rôtie de blé entier
- Œufs brouillés

- Quartiers de pomme
- Yogourt



- Sauce tomate maison (avec lentilles ou dinde hachée)
- Pâtes de blé entier
- Mélange de légumes
- Lait

Mardi

- Petits fruits
- Gruau
- Lait



- Bâtonnets de céleri
- Houmous
- Pointes de pita

- Salade César au poulet
- Petit pain de blé entier
- Lait

Repas en réserve

Il peut être utile d'avoir une réserve d'aliments sains à la disposition des élèves dans le besoin. Envisagez de former des partenariats avec des organismes communautaires pour vous approvisionner en aliments. Voici quelques idées d'aliments sains :

- Fruits frais
- Fruits en coupe
- Thon et craquelins préemballés
- Yogourt
- Céréales
- Soupe prête à servir

Mercredi

- Fraises
- Crêpes de blé entier
- Yogourt



- Morceaux de melon cantaloup
- Fromage suisse

- Chili aux fèves et aux légumes
- Pain bannock de blé entier
- Lait

Jeudi

- Rôtie de blé entier
- Banane
- Lait



- Brocoli cru et tranches de concombre
- Œuf dur



- Tortilla au jambon, fromage et laitue
- Tranches de pêche
- Lait

Vendredi

Images d'aliments © Les diététistes du Canada

Consultez le site Web Les diététistes du Canada, sur DecouvrezLesAliments.ca pour obtenir un modèle de planification de menu.

Conseils utiles

Respectez votre budget

- À l'aide de votre menu, dressez une liste d'épicerie détaillée pour vous assurer que les bonnes quantités et les bons types d'aliments sont achetés.
- Surveillez les promotions d'articles d'usage courant.
- Comparez les marques et choisissez la moins chère.
- Achetez des aliments de saison, car ils peuvent coûter moins cher.
- Achetez en gros, si possible, et envisagez d'établir des partenariats avec d'autres écoles.
- Investissez dans un congélateur. Souvent, le fromage, le pain, la viande, le lait et le yogourt peuvent être achetés à prix réduit, être congelés et utilisés ultérieurement. De nombreux légumes frais comme les tomates, les oignons, les épinards et le céleri peuvent être hachés ou réduits en purée et congelés pour une utilisation ultérieure dans des soupes, des ragoûts et des sauces.
- Préparez la plupart des aliments à partir de produits frais. Les repas « faits maison » peuvent être moins coûteux que les repas préemballés ou prêts à consommer.
- Utilisez des légumineuses comme des haricots secs ou des lentilles à la place de la viande dans les soupes, les ragoûts et les sauces.
- Faites un jardin scolaire et utilisez les récoltes pour les repas et les collations.
- Communiquez avec l'inspecteur de la santé publique de votre localité avant d'accepter un don d'aliments afin d'éviter les problèmes de salubrité alimentaire.

Gagnez du temps sur la préparation des aliments

- Planifiez. Un menu rotatif et une liste d'épicerie détaillée permettent de gagner du temps.
- Préparez certains aliments à l'avance. Par exemple, faites bouillir des œufs durs pour les collations et les sandwiches ou faites cuire de la viande hachée pour les sauces qui serviront aux repas de pâtes et de chili.
- Préparez des aliments en quantité comme les crêpes, la soupe, les lentilles et le riz cuits, la sauce pour les pâtes et les plats mijotés. Congelez en portions pour utilisation ultérieure.
- Recrutez des élèves ou des parents bénévoles pour aider à la préparation des aliments. Assurez-vous que les bénévoles utilisent des pratiques de préparation et de cuisson sécuritaires des aliments.
- Prévoyez d'utiliser les restes du jour précédent dans le repas du lendemain. Par exemple, si vous avez servi de la salade César au poulet lundi, utilisez les restes de poulet pour les sandwiches du mardi.
- Pour réduire le temps de préparation, utilisez des fruits et légumes en conserve, surgelés ou préparés. Toutefois, ne les utilisez qu'occasionnellement, car ils peuvent être plus coûteux.
- Associez-vous à un cours de cuisine donné à des élèves du secondaire ou à un programme parascolaire pour vous aider à préparer certains aliments.
- Faites l'expérience de laisser les enfants « composer leur propre repas ». Par exemple : tacos, sandwiches ou comptoir à salade.



Création d'un environnement de soutien

Rendez les repas et les collations agréables

- Éteignez les téléviseurs, les téléphones et autres appareils. Ainsi, les élèves pourront converser tout en mangeant.
- Donnez aux élèves suffisamment de temps pour manger. Prévoyez au moins de 20 à 30 minutes pour les repas et 15 minutes pour les collations.
- Veillez à ce qu'il y ait des bureaux ou des tables autour desquels les élèves peuvent s'asseoir pendant les repas et les collations.
- Donnez l'exemple d'un comportement sain à l'heure des repas.
- Encouragez le personnel et les bénévoles à manger avec les élèves et à interagir positivement avec eux.

Aidez les enfants à accepter de nouveaux aliments

- Offrez une variété d'aliments chaque semaine. Ne limitez pas le menu aux aliments préférés des élèves.
- Jumelez les aliments familiers avec les nouveaux.
- Veillez à inclure un nouvel aliment plusieurs fois dans votre menu rotatif. Il se peut que les élèves aient besoin de voir un aliment plusieurs fois avant de l'accepter.
- Faites participer les élèves à la planification des menus et à la préparation des aliments.
- Célébrez les cultures en servant des aliments qui témoignent de la diversité de votre école.
- Cultivez un jardin scolaire pour aider les enfants à s'intéresser à la provenance des aliments.

Les adultes et les enfants ont des rôles différents lorsqu'il s'agit de l'alimentation. Des habitudes alimentaires saines se développent lorsque les adultes et les enfants se font mutuellement confiance dans leur rôle.

- Les adultes choisissent les aliments à consommer, le moment et l'endroit où ils seront consommés.
- Les enfants choisissent la quantité d'aliments qu'ils souhaitent consommer et s'ils souhaitent ou non les consommer.

Pour en savoir plus, consultez le [site Web du Ellyn Satter Institute](#) (en anglais seulement).

Faites du choix santé le choix facile

- Présentation – rendez les aliments sains attrayants et désirables. Par exemple, offrez une variété de légumes crus dans une tasse avec une trempette ou utilisez des wraps faits de tortillas colorées plutôt que du pain.
- Disposition – placez les choix d'aliments sains au centre et à l'avant-plan. Conservez les aliments sains à hauteur des yeux dans les distributeurs automatiques, les glacières, les cantines et les cafétérias.
- Prix – vendez les boissons et les aliments sains au même prix ou à un prix inférieur à celui des aliments moins sains.
- Promotion – faites la promotion de menus santé dans les annonces de l'école. Donnez aux élèves des échantillons d'aliments sains qu'ils pourront goûter.

Collaborez avec l'administration de votre école pour trouver des possibilités de financement pour le programme de nutrition scolaire. Par exemple, une entreprise ou un organisme local pourrait être prêt à contribuer à l'achat d'un congélateur ou à la création d'un jardin scolaire.

