

# POLITIQUE

POUR UNE SAINTE ALIMENTATION  
ET UN MODE DE VIE  
PHYSIQUEMENT ACTIF

COMMISSION SCOLAIRE  
**HARRICANA**

MODIFIÉE LE 20 JANVIER 2020  
CC-7538-20

<b>Clientèle visée</b>	
<b>Responsable de cette politique</b>	
<b>Processus de consultation</b>	<b>Date présentation</b>
Comité consultatif de gestion	13 novembre 2019
Comité de parents	18 décembre 2019
Adoption au conseil des commissaires	20 janvier 2020

<b>Entrée en vigueur</b>	<b>Date</b>	<b>Résolution</b>
Adoptée	8 juillet 2008	CC-3799-08
Révisée	20 janvier 2020	CC-7538-20

## TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE .....	1
CHAPITRE 1-BUT DE LA POLITIQUE.....	2
CHAPITRE 2-LES FONDEMENTS .....	2
CHAPITRE 3-ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION .....	2
3.1 Objectif général de la politique.....	2
3.2 Objectifs opérationnels.....	3
3.3 Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation .....	3
CHAPITRE 4-RÔLES ET RESPONSABILITÉS .....	6
4.1 La Commission scolaire;.....	6
4.2 Le Service de l'enseignement et les services éducatifs complémentaires;.....	6
4.3 La Direction des ressources matérielles et administratives; .....	6
4.4 La direction d'établissement; .....	6
4.5 Le personnel intervenant auprès des élèves; .....	7
4.6 Le concessionnaire ou la personne responsable à l'offre alimentaire .....	7
4.7 Les parents;.....	8
4.8 Le conseil des commissaires; .....	8
CHAPITRE 5-ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF .....	8
5.1 Objectif général .....	8
5.2 Objectifs opérationnels.....	9
CHAPITRE 6-RÔLES ET RESPONSABILITÉS EN MATIÈRE D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF .....	9
6.1 La Commission scolaire.....	9
6.2 Le Service de l'enseignement et les services éducatifs complémentaires.....	10
6.3 La Direction des ressources matérielles et administratives .....	10
6.4 La direction d'établissement .....	10
6.5 Le personnel intervenant auprès des élèves .....	10
6.6 Les parents.....	10
6.7 Le Conseil des commissaires .....	10
CHAPITRE 7-ENTRÉE EN VIGUEUR .....	10
CHAPITRE 8-RÉFÉRENCES .....	11



## PRÉAMBULE

Par l'établissement de la politique-cadre, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) 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.

Soucieuse d'assurer le rôle d'éducation qui lui est attribué, la Commission 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 de la Commission scolaire Harricana 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 2018-2022 de la CSH;
- Politique des frais exigés aux parents;
- Approche école en santé.

## CHAPITRE 3- ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE SAINTE ALIMENTATION

### 3.1 Objectif général de la politique

La Commission 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 ».

De ce fait, elle se doit de veiller à la qualité de la nourriture servie et avoir la préoccupation de développer de saines habitudes alimentaires chez les utilisateurs.

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.

# 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

© Sa Majesté la Reine ou chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2019  
Imprimé Cat.: H164-257/2019P PDF ISBN: 978-0-660-26750-7 Pub.: 160596  
Cat.: H164-257/2019P PDF ISBN: 978-0-660-26750-7 Pub.: 160596

Découvrez votre guide alimentaire au  
**Canada.ca/GuideAlimentaire**



# 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 : 978-0-660-28058-5 | Pub. : 180395

## CHAPITRE 4 - RÔLES ET RESPONSABILITÉS

### 4.1 La Commission scolaire :

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

### 4.2 Le Service de l'enseignement et les services éducatifs complémentaires :

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 et administratives :

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;

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

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

4.3.6 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 la Commission scolaire notamment se conformer au menu spécifier 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 des commissaires :

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

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

### 5.1 Objectif général

La Commission 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 La Commission 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 de l'enseignement et les services éducatifs complémentaires :
  - 6.2.1 Font la promotion de la politique pour un mode de vie physiquement actif;
  - 6.2.2 Soutiennent les établissements dans l'application de la politique.
- 6.3 La Direction des ressources matérielles et administratives :
  - 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 des commissaires :
  - 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 des commissaires.

## 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-privés/virage-sante-a-lecole/>

**Fiches thématiques en lien avec la politique-cadre :**

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

**Bien manger avec le Guide alimentaire canadien**

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