

## Code alimentaire de l'école Saint-Clément-Ouest 2019-2020

Une saine alimentation est vitale à la croissance et au développement sain de l'enfant et aide à prévenir de nombreux problèmes de santé tels que l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires, la carie dentaire, etc. De plus, une alimentation saine et équilibrée aide l'enfant à mieux se concentrer et à réussir à l'école.

L'école est un lieu de formation et de transmission de valeurs. Le code alimentaire de l'école Saint-Clément-Ouest a été élaboré dans le but d'encourager l'enfant à adopter de saines habitudes de vie en ce qui a trait à son alimentation.

### 1. Priorité aux aliments sains et nutritifs

Les repas et collations consommés à l'école devraient être composés principalement d'aliments variés : fruits et légumes ; aliments à grains entiers; aliments protéinés.

#### Suggestions

- Le repas du midi devrait comprendre au moins un légume (cru ou cuit).
- Faire place à une variété de fruits et de légumes.
- Offrir à votre enfant du lait, de l'eau ou une variété de jus de fruits purs à 100% (non sucrés) et de jus de légumes. Tous les élèves sont autorisés à avoir une bouteille d'eau.
- **LES CONTENANTS DE VERRE SONT INTERDITS POUR DES RAISONS DE SÉCURITÉ. Par contre, les contenants réutilisables sont à privilégier.**
- Privilégier les produits céréaliers à grains entiers.
- Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers et éviter ceux riches en matières grasses, en sucre et en sel.
- Privilégier les viandes faibles en gras et substituts (œuf, humus, poisson...).

#### Collations en petites quantités

- Fruits frais
- Légumes frais
- Fromage
- Yogourt
- Produits céréaliers

### 2. Aliments à éviter

En raison de la quantité importante de sucre, de sel ou de gras qu'ils contiennent et de leur faible valeur nutritive, il faut **éviter de consommer les aliments suivants à l'école** :

- Les produits dont la liste d'ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent.
- Les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs et les boissons avec sucre ajouté (punch aux fruits ou cocktail de fruits).
- Les friandises (gomme à mâcher, sucre à la crème, cornets de sucre, maïs au caramel, rouleaux aux fruits, jujubes, guimauves et le chocolat).
- Les beignes, les pâtisseries, les petits gâteaux commerciaux à la crème ou recouverts de chocolat, les biscuits commerciaux et les croustilles.

### 3. Allergies alimentaires

Par leur caractère allergène, et en raison du nombre important d'élèves présentant des allergies alimentaires sévères, il est interdit d'apporter les aliments suivants à l'école :

-  Les arachides, ainsi que tous les aliments qui en contiennent.
-  Toutes les variétés de noix (amandes, noisettes, pacanes, noix d'acajou, noix de Grenoble, noix de pin, pistaches...), ainsi que les aliments qui en contiennent.

**Afin d'éliminer les risques de réaction allergique, les échanges de nourriture et/ou d'ustensiles entre les élèves sont **DÉFENDUS** en tout temps.**

### 4. Fête d'anniversaire

Étant donné le grand nombre d'enfants par classe et qu'il est difficile de contrôler tous les aliments jugés non conformes à la politique alimentaire ou susceptibles de provoquer une réaction allergique sévère, il est demandé aux parents de ne pas souligner l'anniversaire de naissance de leur enfant par l'envoi de nourriture à partager avec les autres enfants. Rappelez-vous qu'aucun échange de nourriture ou d'ustensiles n'est permis pour la protection de votre enfant.

### 5. Approbation

*Le code alimentaire de l'école Saint-Clément-Ouest a été approuvé lors de la séance du Conseil d'établissement du 20 mars 2019.*

### 6. Diffusion

Le code alimentaire de l'école Saint-Clément-Ouest doit être connu de tous les élèves, de leurs parents, de tous les membres du personnel. L'école s'engage à le diffuser :

- Régie interne Service de garde
- Dans l'agenda de l'élève
- Site internet de l'école

Si un parent a une plainte à formuler concernant le code alimentaire, il doit communiquer avec un membre de la direction.