

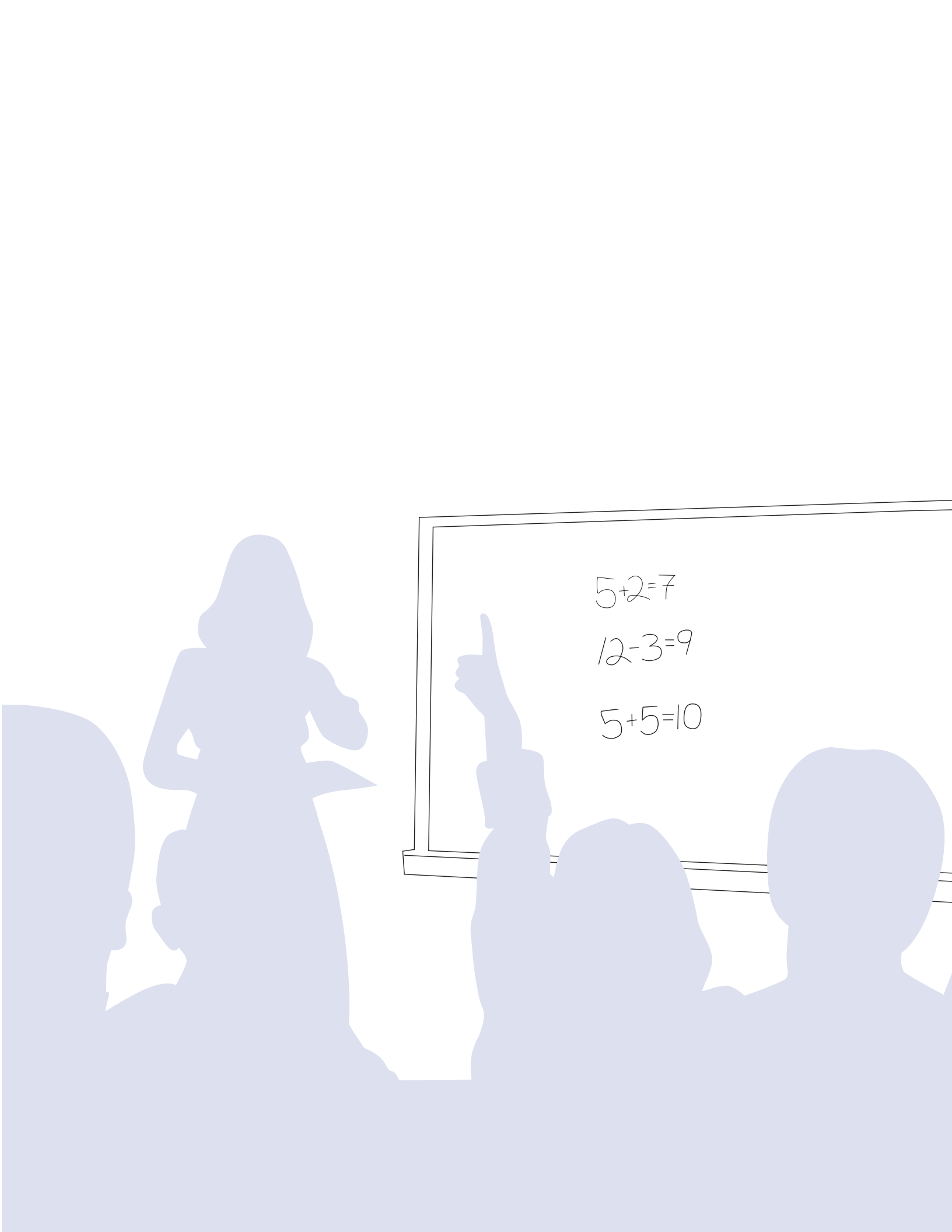
Appel à l'action :

Créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition

Comité directeur du Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique

Mars 2004





$5+2=7$

$12-3=9$

$5+5=10$

Auteur(e)s

Le rapport **Appel à l'action : Créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition** a été préparé par le Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique.

Rédigé par :

Lucy Valleau, présidente du Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique; nutritionniste en santé publique, Services de santé publique de la région de York

Sandra Almeida, nutritionniste en santé publique, Services de santé de Peel

Mary Ellen Deane, diététiste en santé publique, Bureau de santé de Muskoka-Parry Sound

Carolyn Froats-Emond, diététiste en santé publique, Bureau de santé de North Bay et du district

Doreen Henderson, diététiste communautaire, Bureau de santé de Wellington-Dufferin-Guelph

Mary Ellen Prange, nutritionniste en santé publique, Bureau de santé de la région de Waterloo

Caroline Wai, nutritionniste en santé publique, Services de santé publique de Toronto

Ce document est également disponible en anglais. Vous pouvez le télécharger en format PDF à partir du site Web de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique à l'adresse **www.osnp-ph.on.ca**.

Pour obtenir plus de renseignements, veuillez communiquer avec :

Lucy Valleau MHS, RD
Nutritionniste en santé publique
Services de santé publique de la région de York
22, rue Prospect
Newmarket (Ontario) L3Y 3S9
905-895-4512 ext. 4332
lucy.valleau@region.york.on.ca

Ce document peut être reproduit dans sa totalité en mentionnant la source de la façon suivante :
Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique, 2004. Appel à l'action : Créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition.

© Mars 2004

Remerciements

Les membres du Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique souhaitent remercier les réviseur(e)s et éditrices d'avoir consacré leur temps précieux et leur expertise à la révision du rapport **Appel à l'action**.

Réviseur(e)s :

Jennifer Bowen, diététiste en santé publique, Bureau de santé du district de Thunder Bay

Ellen Desjardins, nutritionniste en santé publique, Bureau de santé de la région de Waterloo

Carol Dombrow et Lesley Macaskill, Déjeuner pour apprendre, Fondation Canadian Learning

Debbie Field, directrice générale, Food Share; membre de la Coalition for Student Nutrition

Janet Humble, promotrice de la santé communautaire, Bureau de santé de North Bay et du district

Betty Ann Horbul, présidente de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique; nutritionniste en santé publique, gestionnaire, Bureau de santé Porcupine

Colleen Logue, gestionnaire, Centre de ressources en nutrition

Carol MacDougall, Ontario Healthy Schools Coalition

Lynne Newell, experte-conseil, Trillium Lakelands District School Board

Kathy Page, diététiste en santé publique, Bureau de santé d'Haldimand-Norfolk

Remerciements (suite)

Réviser(e)s : (suite)

Sielen Raoufi, nutritionniste en santé publique,
Services de santé publique de Toronto

Wayne Roberts, Toronto Food Policy Council

Monica Schneider, infirmière hygiéniste,
Bureau de santé de North Bay et du district

Emily Taylor, diététiste en santé publique,
Bureau de santé de North Bay et du district

Mary Turfryer, nutritionniste en santé publique,
Services de santé publique de la région de York

Barbara Zupko, agente de promotion de la santé,
Bureau de santé de la région de Waterloo

Éditrices :

Deborah Davis, spécialiste de la promotion de la santé,
Bureau de santé de Wellington-Dufferin-Guelph

Serena Tene, adjointe administrative, Bureau de santé
de Wellington-Dufferin-Guelph

Conception et mise en page :

The Graffick Link Design Studio, Brantford, Ontario
(519) 758-0901

Traduction : Louise Malloch

Soutien pour l'impression et la traduction :

La Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition
en santé publique et le Northern Healthy Eating Project

Le rapport **Appel à l'action : Créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition bénéficie de l'appui des organismes suivants :**

Association canadienne du diabète
Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario
Association pour la santé publique de l'Ontario
Coalition for Student Nutrition
Coalition pour les enfants, les familles et les communautés
Community Health Nurses' Initiatives Group
Déjeuner pour apprendre, Fondation Canadian Living
Fondation des maladies du cœur du Canada
Les Diététistes du Canada
Ontario Healthy Schools Coalition
Société canadienne du cancer
Toronto Food Policy Council



Table des matières

1.0	Résumé	1
2.0	Objectif de l'Appel à l'action	3
3.0	Historique	4
4.0	Les enfants et les adolescents – l'état nutritionnel et les habitudes alimentaires	5
4.1	Lien existant entre une saine alimentation et le rendement scolaire	5
4.2	Prise du petit déjeuner par les enfants et les adolescents en Ontario et au Canada – Tendances actuelles	6
4.3	Conséquences éventuelles des mauvaises habitudes alimentaires sur la santé	7
5.0	Les écoles sont un milieu idéal pour la promotion d'une saine alimentation	9
6.0	La saine alimentation à l'école	11
7.0	Caractéristiques essentielles d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition	12
8.0	La nutrition en milieu scolaire – Situation actuelle en Ontario	16
9.0	Créer un milieu favorable à la saine nutrition – Recommandations à mettre en œuvre	23
10.0	Normes alimentaires pour les écoles ontariennes – Un besoin urgent	30
10.1	Recommandation	30
10.2	Principes directeurs	30
10.3	Portée des normes alimentaires	31
10.4	Tableau 6 – Normes alimentaires	32
10.5	Classification des aliments à valeur nutritive maximale, modérée et minimale (Tableau 7)	34
11.0	Conclusion	39
	Références	41
Annexe A	Définitions et terminologie	46
Annexe B	Lignes directrices touchant les programmes et services de santé obligatoires pour la prévention des maladies chroniques et des blessures	49
Annexe C	Teneur en calories, en matières grasses et en sucre des boissons disponibles à l'école	50
Annexe D	Consommation de caféine	51
	Niveaux maximums recommandés d'apport en caféine pour les enfants et les adolescents	51
	Teneur en caféine d'aliments consommés couramment par les Canadiens et Canadiennes	52

Appel à l'action : Créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition

Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne de la nutrition en santé publique

Cet appel à l'action met la province, les conseils de l'éducation, les communautés scolaires et les bureaux de santé au défi de reconnaître leur rôle à l'égard de la création d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition et de passer à l'action.

1.0 Résumé

La nutrition est importante à n'importe quel âge, mais elle s'avère essentielle au bien-être des enfants et des adolescents. Lorsqu'ils sont bien nourris, les enfants et les adolescents sont susceptibles d'être plus disposés à apprendre, à mener une vie active et à demeurer en santé à l'âge adulte. De nos jours, les mauvaises habitudes alimentaires s'observent au sein de tous les groupes d'âge. Une nutrition déficiente peut avoir un effet néfaste sur la capacité d'apprentissage des enfants ainsi que sur leur développement physique. La plus grande prévalence du surpoids, de l'obésité et du diabète de type 2 chez les enfants et les adolescents est en partie imputable aux mauvaises habitudes alimentaires. Non seulement ces mauvaises habitudes alimentaires pendant l'enfance constituent-elles une préoccupation, celles-ci risquent d'être transférées à l'âge adulte et d'augmenter le risque de maladies chroniques comme le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

Il est grand temps de s'attaquer aux mauvaises habitudes alimentaires des enfants et des adolescents en Ontario. Puisque ceux-ci passent une grande partie de leur temps à l'école, le Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique invite la communauté scolaire à créer un milieu plus favorable à la saine nutrition dans les écoles et à promouvoir de saines habitudes alimentaires qui pourront être conservées pendant toute la vie.

Malheureusement, la nutrition à l'école soulève également de plus en plus de préoccupations : les saines habitudes alimentaires sont l'exception plutôt que la règle. À l'heure actuelle dans les écoles ontariennes, l'accessibilité aux aliments peu nutritifs est à la hausse tandis que la qualité des aliments apportés par les élèves est à la baisse. Le manque de temps pour le repas du midi, l'heure inappropriée des repas et l'éducation limitée sur la nutrition sont également des préoccupations.



Le curriculum formel constitue le cadre idéal pour l'enseignement de la nutrition aux enfants et aux adolescents. L'école qui souscrit au principe du milieu scolaire favorable à la saine nutrition encourage les élèves à adopter de saines habitudes alimentaires par ses gestes et ses paroles, et les soutient dans leurs efforts. L'objectif est d'assurer l'uniformité entre la théorie enseignée à l'école dans le cadre du curriculum formel et les messages sur la nutrition véhiculés par les curriculums parallèle et caché inhérents au milieu scolaire.

Le Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique a formulé neuf recommandations fondées sur les caractéristiques essentielles d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition. Ces recommandations, assorties de mesures proposées pouvant être prises par les ministères provinciaux, les conseils scolaires et les conseils de santé locaux sont les suivantes :

1. Élaborer et adopter des politiques sur l'alimentation et la nutrition qui favorisent la création d'un milieu favorable à la saine nutrition dans toutes les écoles ontariennes.
2. S'assurer que les curriculums sont conçus de sorte à fournir des possibilités d'apprentissage adéquates permettant aux élèves de développer les connaissances, les attitudes et les compétences nécessaires à l'adoption de saines habitudes alimentaires; et que le personnel enseignant accorde suffisamment de temps à l'enseignement des attentes en matière de saine nutrition du curriculum.
3. Accorder au personnel enseignant la possibilité d'acquérir une formation en nutrition et le soutenir dans ses efforts.
4. S'assurer que les aliments offerts à l'école sont compatibles avec le contenu d'apprentissage, renforcent les messages sur la saine nutrition et sont acceptables sur le plan culturel.
5. Accorder au personnel scolaire la possibilité de promouvoir les comportements alimentaires sains et d'en faire la démonstration, et le soutenir à cet égard.

6. Sensibiliser les parents et la communauté dans son ensemble à la nutrition et les faire participer à des activités qui favorisent l'adoption de saines habitudes alimentaires.
7. Appuyer la mise sur pied et la viabilité des programmes d'alimentation à l'école, y compris les programmes de petit déjeuner, de dîner et de goûter.
8. Prévoir un milieu sécuritaire favorable à l'alimentation où les élèves peuvent manger leur repas dans une atmosphère accueillante.
9. Formuler des recommandations pour que les goûters soient prévus à des moments appropriés et que les élèves aient suffisamment de temps pour manger.

En vue de soutenir ces recommandations et la démarche proposée, le Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique se penche sur l'importance de la saine nutrition en milieu scolaire. Le rapport **Appel à l'action** établit le lien entre la santé nutritionnelle, l'apprentissage et la prévention des maladies chroniques chez les jeunes de l'enfance à l'adolescence. Par ailleurs, le Groupe de travail recommande fortement l'établissement de normes alimentaires obligatoires qui mettront en valeur les aliments à valeur nutritionnelle maximale dans toutes les écoles de l'Ontario.

2.0 Objectif de l'Appel à l'action

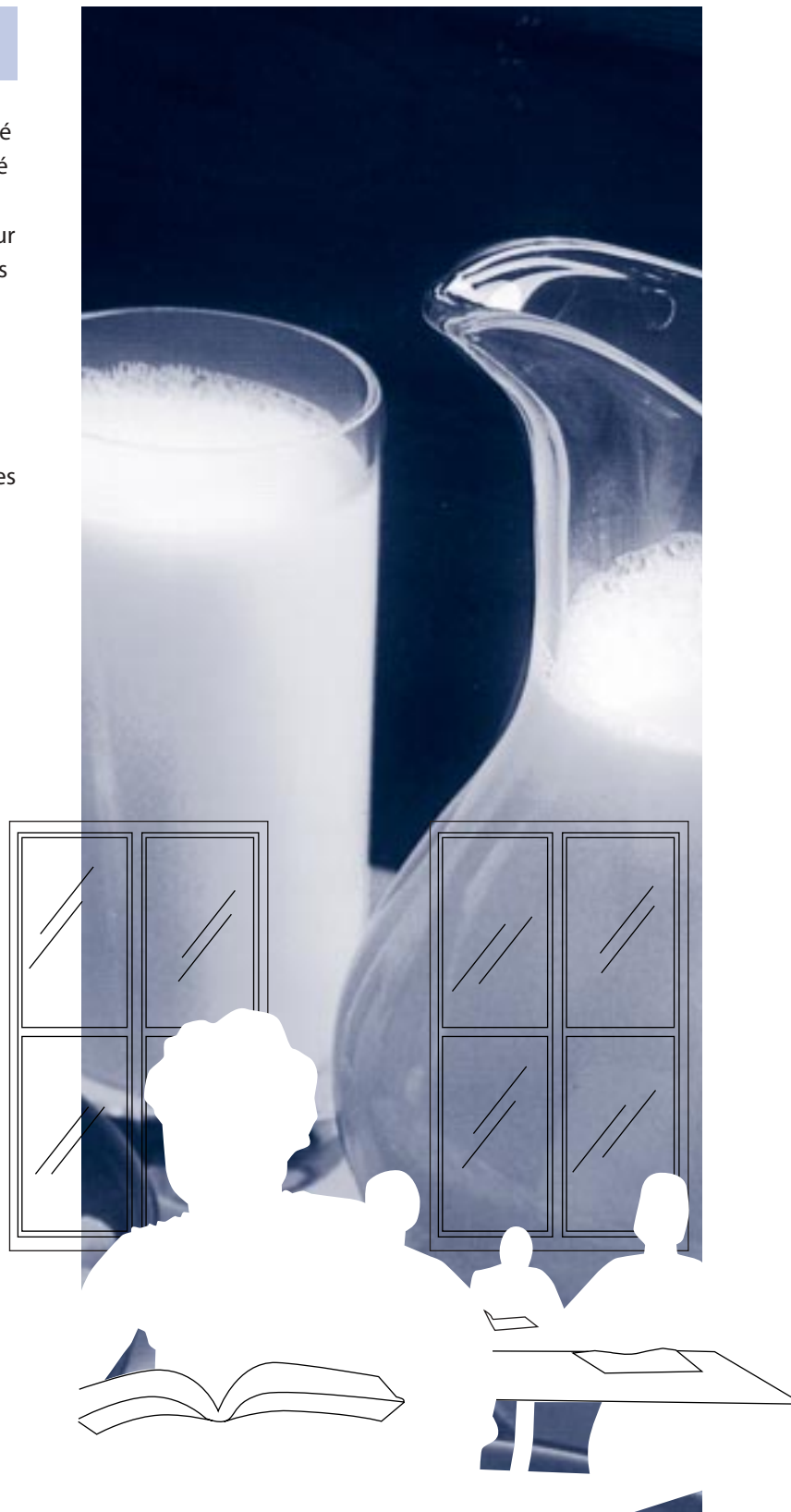
Le Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique lance un appel aux intervenants afin qu'ils reconnaissent les avantages de la saine alimentation pour la santé et l'apprentissage et en fassent une priorité dans chaque école.

L'un des principaux objectifs des écoles est d'aider les élèves à réussir sur le plan scolaire afin d'en faire des citoyens responsables. Puisque le fait d'être bien nourri est une étape essentielle de la maturité scolaire, les écoles doivent offrir aux élèves les compétences, le soutien social et les renforcements dont ils ont besoin pour acquérir de bonnes habitudes alimentaires et les mettre en pratique.

Cet **Appel à l'action** met la province, les conseils de l'éducation, les communautés scolaires et les bureaux de santé au défi de reconnaître leur rôle à l'égard de la création d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition et de passer à l'action. Plus précisément, les conseils de l'éducation, les communautés scolaires et les bureaux de santé doivent :

- Reconnaître que l'environnement nutritionnel actuel dans les écoles de l'Ontario, tant au palier élémentaire que secondaire, constitue un problème de santé publique important qui nécessite une intervention urgente à l'échelon local et provincial;
- Souscrire aux principes essentiels d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition;
- Concevoir et diffuser des messages cohérents sur l'importance d'avoir un milieu scolaire favorable à la saine nutrition;
- Mettre en vigueur des normes alimentaires obligatoires dans toutes les écoles élémentaires et secondaires de l'Ontario;
- Mettre en application les recommandations proposées par l'**Appel à l'action** afin de créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition.

Ce document présente le cadre de référence que pourront utiliser les intervenants clés pour créer, mettre en œuvre et soutenir un milieu scolaire favorable à la saine nutrition en Ontario.



3.0 Historique

La Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique est l'organisme officiel représentant les diététistes professionnelles travaillant au sein du système de santé publique en Ontario. Ses membres ont obtenu une formation spéciale en alimentation et en nutrition auprès d'établissements universitaires agréés et sont membres de l'Ordre des diététistes de l'Ontario. Ses membres travaillent principalement pour les services ou bureaux de santé publique et sont des experts sur la nutrition en santé publique, s'intéressant principalement à l'amélioration de la santé et à la prévention des maladies.

Aux termes de la *Loi sur la protection et la promotion de la santé* (ministère de la Santé et des Soins de longue durée, 1990), les professionnels du domaine de la nutrition travaillant pour les conseils de santé de l'Ontario ont pour mandat d'offrir des programmes et des services de santé axés sur la promotion de la santé, la protection de la santé et la prévention des maladies. Les lignes directrices régissant les programmes et les services sont énoncées dans le document intitulé : *Lignes directrices touchant les programmes et services de santé obligatoires* (Direction de la santé publique, ministère de la Santé, 1997). L'une des priorités énoncées dans ces lignes directrices est de collaborer avec les écoles (se reporter à l'annexe B).

Les professionnels de la nutrition en santé publique assistent actuellement à une hausse alarmante de problèmes associés à la nutrition à l'école. Des préoccupations semblables ont été exprimées par d'autres professionnels de la santé, des parents et des enseignants, ainsi que divers organismes comme la Fondation des maladies du cœur du Canada, les Diététistes du Canada et l'Association canadienne du diabète. Parmi les préoccupations mentionnées, citons :

- la faible valeur nutritive des aliments offerts dans les écoles (comme les aliments vendus dans les cafétérias et les magasins, ainsi que ceux vendus à l'occasion d'activités de collecte de fonds ou d'activités spéciales);
- l'utilisation inopportune de la nourriture comme mesure incitative ou récompense pour renforcer les comportements positifs;
- l'augmentation du nombre d'aliments et de boissons à valeur nutritive minimale vendus dans les distributrices automatiques;
- la baisse de la qualité des aliments apportés par les élèves;
- les endroits inopportuns où certains élèves sont tenus de manger le repas du midi
- le peu de temps qu'on accorde aux élèves pour manger le repas du midi et les goûters;
- le caractère inopportun sur le plan culturel des aliments offerts dans les écoles;
- l'augmentation de l'absentéisme, de la somnolence en classe, des troubles de l'alimentation, des problèmes de comportement et la nécessité d'avoir un rendement scolaire excellent en raison de la rigueur du curriculum.

Ces préoccupations relatives à la nutrition à l'école, le rapport étroit existant entre l'alimentation et l'apprentissage optimal et la hausse alarmante du taux d'obésité et de diabète de type 2 chez les enfants, sont autant de facteurs qui exigent l'exercice d'une direction vigoureuse, l'établissement de partenariats et la prise de mesures rigoureuses.



4.0 Les enfants et les adolescents – l'état nutritionnel et les habitudes alimentaires

4.1 Lien existant entre une saine alimentation et le rendement scolaire

Pour assurer une croissance et un développement optimaux et éviter les carences en éléments nutritifs, les enfants et les adolescents doivent avoir une nutrition adéquate. Des études bien documentées révèlent l'existence d'un **lien clair entre la saine nutrition et le rendement scolaire** (Papamandjaris, 2000; National Association of State Boards of Education, 2000). Plusieurs conseils de l'éducation reconnaissent l'existence de ce lien. Dans un énoncé de politique, le Conseil scolaire de district de Toronto (2000) a déclaré :

« Le Conseil scolaire de district de Toronto reconnaît le lien direct existant entre la saine nutrition et le rendement scolaire de nos élèves; il reconnaît que la saine nutrition favorise l'apprentissage des élèves et leur développement physique, émotionnel, social et intellectuel; que des élèves bien nourris sont plus disposés à se concentrer, à retenir l'information apprise et à l'appliquer avec plus d'efficacité, ainsi qu'à manifester des comportements positifs envers leurs pairs et à avoir des rapports favorables avec eux. »

De même, le président du Conseil scolaire de district de Hastings et de Prince Edward a indiqué : « Des études ont démontré que la capacité d'apprentissage des élèves et leur état nutritionnel sont étroitement liés. »

D'autres organismes du secteur de la santé et de l'éducation reconnaissent également les avantages de la saine alimentation sur le rendement scolaire (Fayette County Public Schools, 2003; Développement des ressources humaines Canada, 1999; National Education Association, 2003; American Dietetic Association et al., 2003). Or, tout en étant confrontés à des priorités et à des défis conflictuels, le ministère de l'Éducation, les conseils de l'éducation et de nombreuses écoles n'ont pas fait de la promotion d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition une priorité.

Une mauvaise nutrition peut avoir des répercussions néfastes sur la capacité d'apprentissage des élèves :

- La sous-alimentation a une incidence sur le comportement des enfants, leur rendement scolaire ainsi que leur aptitude à se concentrer et à accomplir des tâches complexes.
- La faim ou la malnutrition temporaire ou périodique causée par le fait d'avoir manqué ou sauté un repas nuit également aux fonctions cérébrales des enfants (Tufts University Centre on Hunger, Poverty and Nutrition Policy, 1994).

Prise du petit déjeuner

Il a été clairement démontré que les enfants qui prennent un petit déjeuner nutritif chaque jour sont mieux préparés à participer aux activités d'apprentissage quotidiennes que ceux qui n'en prennent pas (Kleinman et al., 1998; Center for Hunger, Poverty and Nutrition Policy, 1995; Meyers et al., 1989; Simeon & Grantham-McGreagor, 1989; Dickie & Bender, 1982). Une étude menée dans le sud-ouest de l'Ontario a révélé que 31 % des élèves de la 4^e à la 7^e année ne mangeaient pas systématiquement le matin (Evers et al., 2001).

De même, le sondage intitulé : *La santé des jeunes : tendances au Canada* (King et al., 1999), a révélé les faits suivants :

- Plus de 30 % des élèves de 6^e année ne mangeaient pas tous les jours le petit déjeuner.
- Le nombre de garçons et de filles qui ne mangeaient pas le matin augmentait parallèlement à leur niveau d'études. Dès la 10^e année, 60 % des filles ne mangeaient pas tous les matins.

Les élèves qui ne mangent pas systématiquement le matin ont plus de chances d'avoir une alimentation inadéquate comparativement aux autres (Evers et al., 2001). Ainsi, les programmes d'alimentation à l'école jouent un rôle important en encourageant l'acquisition d'habitudes alimentaires saines et en améliorant la capacité d'apprentissage des élèves des paliers élémentaire et secondaire.

4.2 Prise du petit déjeuner par les enfants et les adolescents en Ontario et au Canada – Tendances actuelles

Des données récentes d'origine canadienne indiquent que la médiane de la consommation d'aliments des groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* était faible pour les élèves des deux sexes et de plusieurs niveaux scolaires (Hanning and Jessup, 2002). Plus précisément :

- La proportion de garçons et de filles de 6^e et de 8^e année qui mangeaient des légumes et des fruits tous les jours avait diminué de 1990 à 1998, une baisse plus marquée ayant été notée au niveau de la consommation de légumes crus (King et al., 1999).
- Les frites comptaient pour un quart des légumes ayant été consommés par les enfants (King et al., 1999).
- Quatorze pour cent seulement des enfants de 9 à 12 ans consommaient au moins quatre portions de légumes et de fruits par jour (Fondation des maladies du cœur du Canada, 2002).
- Trente-six pour cent seulement des adolescents de 12 à 19 ans consommaient au moins cinq portions de légumes ou de fruits par jour (Statistique Canada, 2002).
- La moitié des enfants de 6 à 12 ans ne consommaient pas de produits laitiers au repas du midi (Market Facts, 1998).
- Seuls les enfants qui buvaient du lait le midi comblaient leurs besoins quotidiens en calcium (Johnson et al., 1998).

Les aliments à valeur nutritive minimale (p. ex. boissons au cola, repas préemballés et chocolat) tendent à remplacer les aliments et les boissons à plus haute valeur nutritive (p. ex. produits laitiers, légumes et fruits) et contribuent probablement à la hausse croissante du taux de surpoids et d'obésité chez les enfants. Selon les statistiques :

- La consommation quotidienne de boissons gazeuses (par les garçons et les filles) augmente progressivement de la 6^e à la 8^e année (King et al., 1999).
- Environ un tiers des élèves ontariens de la 4^e à la 8^e année consomment des boissons gazeuses tous les jours (Evers et al., 2001).
- Environ 25 % des élèves de 6^e, 8^e et 10^e année mangent des bonbons et des tablettes de chocolat chaque jour (King et al., 1999).

- Plus de garçons que de filles mangent des aliments qui ont une teneur élevée en matières grasses et en sel (King et al., 1999).
- Une étude menée par le Children's Exercise and Nutrition Centre à Hamilton, en Ontario, a révélé que l'alimentation des enfants obèses et non obèses était déficiente sur le plan nutritif, mais riche en sucres « vides », en matières grasses et en aliments faisant partie de la catégorie « Autres aliments ». Ce phénomène était toutefois plus répandu chez les enfants obèses (Gillis, 2001).

Les cafétérias et les distributeurs automatiques dans les écoles vendent énormément de boissons sucrées et d'autres aliments à valeur nutritive minimale, et souvent, la vente de ces articles en portions plus grandes prédomine. Par exemple, la taille des cannettes de boissons gazeuses est passée de 6,5 oz dans les années 1950 à 12 oz dans les années 1960 pour atteindre 20 oz à la fin des années 1990 (American Academy of Paediatrics, 2004; se reporter également à l'annexe C, *Teneur en calories, en matières grasses et en sucre des boissons disponibles à l'école*).

Un certain nombre de boissons et d'aliments offerts dans les écoles ont également une teneur élevée en caféine (se reporter à l'annexe D, *Niveaux maximums recommandés d'apport en caféine pour les enfants et les adolescents et Teneur en caféine d'aliments consommés couramment par les Canadiens et Canadiennes*). La recherche a démontré qu'une consommation importante de caféine par les enfants peut occasionner des changements au niveau de leur comportement, comme l'anxiété (Nawrot et al., 2003).

Un enfant qui consomme un sac de croustilles de 43 g, une tablette de chocolat de 75 g et une cannette de boisson au cola de 355 mL a consommé environ...

10 cuillerées à thé de matières grasses

18 cuillerées à thé de sucre

71 mg de caféine

4.3 Conséquences éventuelles des mauvaises habitudes alimentaires sur la santé

Les habitudes alimentaires des enfants et des adolescents se répercutent de façon importante sur leur santé. De mauvaises habitudes alimentaires, associées à une consommation trop faible d'aliments de n'importe lequel des quatre groupes alimentaires, peuvent se traduire par des carences en éléments nutritifs essentiels, comme le calcium et le fer. Par ailleurs, la surconsommation d'aliments à faible valeur nutritive riches en calories, en sucre, en gras saturés ou en acides gras trans et en sel peut avoir une incidence sur la santé et le poids des enfants. Par exemple :

- Un excès de 50 calories par jour peut se traduire par un gain de poids de 2,25 kg par année (Strauss, 2002).
- Toute boisson sucrée supplémentaire consommée quotidiennement par les enfants sur une période d'une année et demie augmente de 60 % leur risque d'avoir un excès de poids (Ludwig et al., 2001).

Les mauvaises habitudes alimentaires augmentent le risque d'obésité infantile, de malnutrition, de troubles de l'alimentation, de diabète de type 2, d'anémie ferriprive et de caries dentaires.

Les effets néfastes risquent d'être ressentis non seulement par les enfants et les adolescents, mais par les adultes puisque les habitudes alimentaires sont souvent conservées à l'âge adulte. Un nombre important d'études à démontré que de saines habitudes alimentaires pourraient jouer un rôle important sur le plan de la prévention de certaines maladies chroniques à l'âge adulte comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et plusieurs cancers (Fondation des maladies du cœur du Canada, 2002; World Cancer Research Fund, 1997). Le tableau 1 indique les problèmes de santé éventuels qui pourraient résulter de mauvaises habitudes alimentaires acquises pendant l'enfance et l'adolescence.

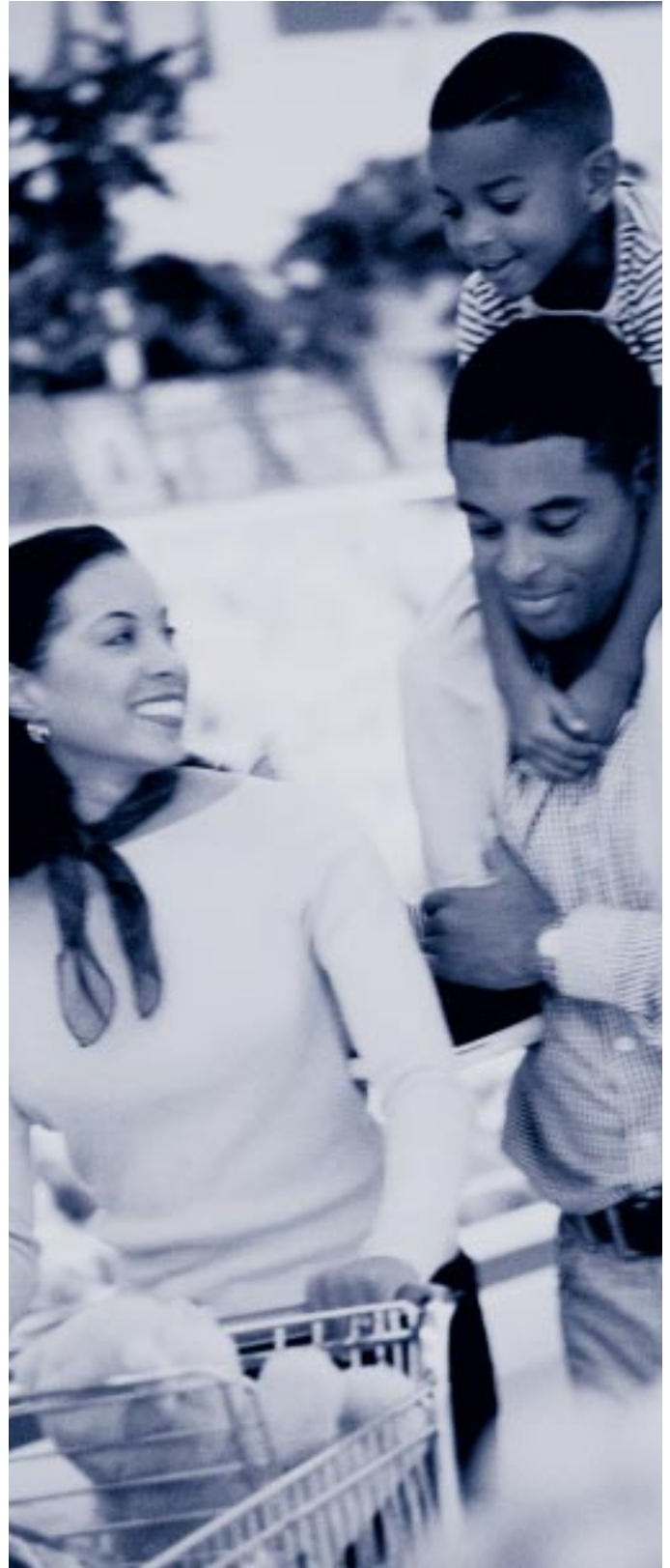


Tableau 1 Conséquences sur la santé des troubles et des maladies associés à la nutrition

Enfance et adolescence

Caries dentaires

- Un lien solide a été établi entre la consommation de sucre et les caries dentaires, surtout en l'absence de mesures préventives (p. ex. fluoruration de l'eau de source municipale, bonnes pratiques d'hygiène buccale) (Ontario Association of Public Health Dentistry, 2003).

Anémie ferriprive

- La carence en fer peut augmenter la fatigue, la faiblesse, les maux de tête, l'apathie et la pâleur.
- Parmi d'autres signes d'anémie ferriprive, mentionnons une capacité d'attention affaiblie et une altération de la performance intellectuelle (Santé Canada, 1997).
- Les enfants anémiques ont tendance à avoir de mauvais résultats scolaires sur les tests de vocabulaire et de lecture, par exemple (Parker, 1989).

Maladies cardiovasculaires

- Les indicateurs précoces d'athérosclérose se manifestent dès l'enfance et sont associés à une augmentation des taux de LDL (mauvais cholestérol) dans le sang, d'obésité et d'hypertension artérielle (National Heart, Lung and Blood Institute, 2002).

Excès de poids / Obésité

- La prévalence de l'excès de poids et de l'obésité chez les garçons et les filles de 7 à 13 ans a augmenté, **un enfant sur trois étant considéré comme ayant un excès de poids ou étant obèse** (Tremblay and Willms, 2000).
- Les enfants ayant un excès de poids peuvent avoir des troubles respiratoires, des problèmes orthopédiques, un taux de cholestérol trop élevé, être stigmatisés par leurs pairs et par les adultes, avoir une mauvaise estime de soi et image de soi et souffrir de dépression (Guo and Chumlea, 1999).
- L'obésité pendant l'enfance et l'adolescence constitue un facteur de risque indépendant d'obésité adulte et est un précurseur reconnu de plusieurs maladies chroniques (Guo and Chumlea, 1999).

Diabète de type 2

- La prévalence du diabète de type 2 chez les enfants et les adolescents est à la hausse (American Diabetes Association, 2000).
- Le diabète de type 2 est récemment devenu une complication importante de l'obésité infantile (Rosenbloom et al., 1999).
- À l'heure actuelle, 85 % des enfants atteints de diabète de type 2 ont un excès de poids ou sont obèses (American Diabetes Association, 2000).

Troubles de l'alimentation

- Une étude de jeunes filles de 12 à 18 ans fréquentant des écoles de Toronto, de Hamilton et d'Ottawa a évalué la prévalence des troubles de l'alimentation. Selon l'étude, 23 % des filles suivaient un régime amaigrissant, 15 % souffraient d'épisodes de boulimie, 8 % ont déclaré qu'elles se faisaient vomir, 2,4 % prenaient des pilules amaigrissantes et 1,1 % consommaient des laxatifs (Jones et al., 2001).
- Les enfants et les adolescents qui acquièrent de mauvaises habitudes alimentaires en raison d'une perception erronée de leur poids corporel risquent de développer des carences nutritives (King et al., 1999).

Âge adulte

Ostéoporose

- Environ 50 % de la masse squelettique est acquise à l'adolescence. Chez les filles, 95 % de la masse minérale osseuse totale est acquise dès l'âge de 17 ans (Weaver, 2002).
- Il est apparu à maintes reprises que les adolescentes risquent de ne pas avoir un apport en calcium suffisant (Looker et al., 1994).

Cancer

- Il existe de solides preuves selon lesquelles une alimentation riche en légumes et en fruits variés prévient au moins 20 % des cancers (World Cancer Research Fund, 1997).

Maladies cardiovasculaires

- Le mode de vie actuel des enfants de 9 à 12 ans les prédispose aux maladies cardiovasculaires et aux accidents cérébrovasculaires dès le début de la trentaine (Fondation des maladies du cœur du Canada, 2002).

On ne saurait minimiser les conséquences négatives à long terme des mauvaises habitudes alimentaires acquises pendant l'enfance et l'adolescence. Si les élèves conservent leurs habitudes alimentaires actuelles, ils continueront d'imposer un fardeau au système de santé. En 1997, les coûts directs associés à l'excès de poids et à l'obésité au Canada ont été estimés à 1,8 milliard de dollars, ce qui correspond à 2,5 % des dépenses totales en santé toutes maladies confondues (Birmingham et al., 1999).



5.0 Les écoles sont un milieu idéal pour la promotion d'une saine alimentation

La période scolaire est une période qui exerce une influence importante sur le développement de l'enfant, au cours de laquelle des habitudes alimentaires qui dureront toute une vie sont acquises (Organisation mondiale pour la santé [OMS], 1998). C'est au cours des premières années de la vie qu'il faut acquérir de saines habitudes alimentaires puisque ces dernières seront conservées à l'âge adulte. Les enfants et les adolescents passent énormément de temps en milieu scolaire. L'école est donc l'outil qui permet d'atteindre, avec efficacité et efficacité, presque tous les enfants et les adolescents, ainsi que le personnel scolaire et les parents (OMS, 1998).

En plus de présenter des occasions d'apprentissage, les écoles ont également la capacité d'améliorer la santé des élèves et leur estime de soi. Elles leur permettent en outre d'acquérir les aptitudes à la vie quotidienne et de saines habitudes alimentaires. Toutefois, les connaissances à elles seules ne suffisent pas pour aider les jeunes à faire des choix alimentaires sains. Il n'est pas seulement possible d'atteindre les jeunes par l'entremise du curriculum formel qui sert à l'enseignement de la nutrition, mais aussi par l'entremise des curriculums caché et parallèle.

Le curriculum caché

Le curriculum caché recouvre toute la journée et englobe toutes les activités parascolaires non formelles accomplies à l'école. Il souligne l'importance du milieu physique, de la philosophie de l'école, de la politique et des normes en matière de nutrition, de l'uniformité des messages véhiculés, des modèles positifs et de l'esprit inclusif qui permet aux élèves et au personnel d'assumer la responsabilité du milieu scolaire (Dixey et al., 1999).

Le curriculum parallèle

Le curriculum parallèle comprend tous les facteurs externes comme le lieu de résidence, les normes de quartier et l'influence des médias de masse (Dixey et al., 1999). Il souligne l'importance de la participation de la famille et de la communauté aux activités de l'école grâce à l'élaboration de systèmes de soutien et de réseaux dynamiques. Par participation de la famille, on entend les rencontres enseignants-parents, la participation aux réunions du conseil de l'école et toutes les activités et célébrations scolaires destinées aux familles. La participation communautaire (p. ex. au sein d'organismes non gouvernementaux ou des bureaux de santé publique)

se fait par l'intermédiaire d'actions concertées de réseaux scolaires, de projets spéciaux et de programmes de promotion de la santé. Dans un environnement scolaire favorable à la saine nutrition, les élèves apprennent des données fiables dans le cadre du curriculum formel puis mettent ces connaissances en pratique en ayant recours aux curriculums caché et parallèle. Le tableau 2 présente les raisons pour lesquelles les écoles constituent un cadre idéal pour l'acquisition de saines habitudes alimentaires à chaque niveau du curriculum.

Tableau 2 Raisons pour lesquelles les écoles constituent un cadre idéal pour la promotion de la saine alimentation

Curriculum formel

- Le curriculum formel est un excellent point de départ pour les élèves, puisqu'il leur permet d'acquérir des connaissances sur la nutrition et d'apprendre à faire de bons choix alimentaires.¹
- Les enfants et les adolescents ont besoin d'éducation en nutrition pour les aider à acquérir de saines habitudes alimentaires conformes aux principes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (Santé Canada, 1992a).
- Des évaluations suggèrent que l'éducation sur la nutrition offerte à l'école peut améliorer les habitudes alimentaires des élèves (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 1996; Contento et al., 1992).

Curriculum caché

- Le curriculum caché fournit des occasions d'enseigner de saines habitudes alimentaires aux élèves grâce à la mise en œuvre de politiques et à la création d'un milieu favorable à la saine alimentation.
- Les écoles fournissent des occasions de mettre en pratique les saines habitudes alimentaires acquises. Par exemple, les aliments offerts dans le cadre des programmes d'alimentation à l'école, à l'occasion des journées spéciales et d'activités de collecte de fonds (p. ex. distributrices automatiques, magasins d'école) permettent de renforcer les messages positifs sur la nutrition et la saine alimentation.
- De nombreux élèves et membres du personnel mangent au moins un repas à l'école (Dixey et al., 1999). Les écoles peuvent donc enseigner aux élèves à résister aux pressions sociales qui se répercutent sur leurs habitudes alimentaires. Les programmes scolaires peuvent s'attaquer directement à ces pressions sociales qui vont à l'encontre de la saine alimentation et mobiliser la pression des pairs afin de renforcer les saines habitudes alimentaires (CDC, 1996).

Curriculum parallèle

- L'établissement de liens entre les écoles, les familles et les communautés constitue une occasion en or pour les écoles d'intégrer la santé et l'éducation physique, les services alimentaires et le contact avec les familles (U.S. Department of Health and Human Services, 2001).
- La participation de la famille et de la communauté aux activités favorisant une saine alimentation peut encourager les élèves à faire des choix sains à l'école (Bell et al., 1999).
- Nos habitudes alimentaires sont en grande partie influencées par l'éducation, les réseaux de soutien social et les services offerts à l'école (Santé Canada, 1997).

¹Le curriculum du Jardin d'enfants (1998) aborde la nutrition dans le domaine d'études intitulé Développement personnel et social. Le *Curriculum de l'Ontario de la 1^{re} à la 8^e année* traite de la nutrition dans les domaines d'études intitulés Éducation physique et santé et Éducation technologique (Ministère de l'Éducation et de la Formation, 1998; Bell et al., 1999). En 10^e année, les domaines d'études intitulés Éducation physique et santé et Sciences humaines et sociales abordent la nutrition et la saine alimentation (ministère de l'Éducation et de la Formation, 1999). En 11^e et 12^e année, la nutrition et la saine alimentation sont traitées dans les domaines d'études intitulés Éducation physique et santé et Sciences humaines et sociales (ministère de l'Éducation et de la Formation, 2000).

6.0 La saine alimentation à l'école

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (Santé Canada, 1992a) a été conçu afin de répondre aux besoins nutritifs d'une personne au cours d'une journée ou d'une semaine. Il part du principe selon lequel « tous les aliments ont leur place ». Cette philosophie présuppose que les gens mangent des repas complets et que leur contenu s'équilibrera à la longue (Santé Canada, 1992b).

Malheureusement, de nombreux élèves sautent le petit déjeuner ou le repas du midi ou mangent des repas déséquilibrés. Par exemple, le repas du midi peut être composé d'aliments individuels provenant d'une distributrice automatique ou du magasin de l'école. Ces aliments peuvent s'ajouter au repas qu'ils ont apporté ou le remplacer. D'autres achètent des repas-minute à la cafétéria ou à l'extérieur de l'école. Les distributrices automatiques, les cafétérias, les magasins d'école, les journées spéciales et les célébrations en classe permettent aux élèves d'avoir régulièrement accès à des aliments à valeur nutritive minimale. Lorsque des aliments inadéquats sont offerts, il devient de plus en plus difficile pour les élèves d'équilibrer leurs excès (National Consensus Panel on School Nutrition, 2002).

Cet exemple illustre la fréquence avec laquelle les aliments à valeur nutritive minimale sont offerts à l'école* :

Lundi - C'est le 7^e anniversaire de Nori. Maman apporte des beignets pour tous les élèves.

Mardi - C'est la vente de pâtisseries. Nori achète un petit gâteau à 11 h 30.

Mercredi - C'est une journée spéciale. Au menu : de la pizza, une boisson gazeuse et des croustilles.

Jedi - L'excursion de ski est annulée. Le directeur de l'école décide de consoler les élèves en leur donnant chacun une boisson gazeuse et des croustilles.

Vendredi - C'est la Saint-Valentin. La classe célèbre la fin de la semaine avec des bonbons et du gâteau.

*Note : Ces exemples sont tirés de situations ayant réellement eu lieu dans des écoles ontariennes.

L'exemple qui suit illustre la fréquence avec laquelle les aliments à valeur nutritive minimale peuvent être consommés par les élèves du secondaire :

Lundi - Aujourd'hui, un test de mathématiques important est prévu. John se lève tôt, mais est trop nerveux pour prendre le petit déjeuner. Il boit deux tasses de café à son arrivée à l'école pour s'assurer d'être suffisamment alerte pour le test. Au repas du midi, il célèbre la fin du test en commandant un repas copieux au restaurant-minute à proximité de l'école.

Mardi - John se lève tard et saute le petit déjeuner. Il dépense l'argent réservé au repas du midi pour s'acheter une boisson gazeuse et des croustilles à la distributrice automatique entre ses deux cours du matin. À l'heure du repas, il n'a assez d'argent que pour s'acheter un coke et des frites.

Mercredi - John doit se rendre à une séance d'entraînement d'athlétisme tôt le matin à l'école. Il quitte avant de prendre le petit déjeuner. Après son entraînement, il s'achète une boisson pour les sportifs à la distributrice automatique. Il jette le dîner que lui a préparé sa mère (ce n'est vraiment pas cool). Il n'a pas d'argent pour s'acheter de quoi manger, mais un ami partage sa grosse portion de frites avec lui.

Jedi - John se lève tard. Il s'achète rapidement un beignet à la cafétéria pendant sa première période libre. Le midi, il s'achète un spécial à la cafétéria – un hamburger, des frites et une grosse boisson gazeuse.

Vendredi - John rencontre des amis et commande le petit déjeuner à la cafétéria – deux œufs, deux tranches de bacon et des pommes rissolées. Il saute le repas du midi pour sauver un peu d'argent pour souper au centre d'achats où il rencontrera ses amis après l'école.

C'est également un fait reconnu que les parents ne mettent pas toujours des aliments sains dans les boîtes à lunch de leurs enfants. Selon les enseignants, les dîners et les goûters apportés par les élèves contiennent de plus en plus d'aliments à valeur nutritive minimale.

La majorité des enfants n'ont pas les compétences nécessaires pour réfléchir aux conséquences à long terme de leurs actions. En tant que société, il existe des lois et des règlements traitant, entre autres, de la fréquentation scolaire, de la consommation de tabac et d'alcool et du port du casque à vélo. Ils protègent les enfants parce que ces derniers ne sont pas en mesure de prendre des décisions éclairées en matière de santé à court et à long terme. Il incombe donc au système scolaire de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires et de protéger les élèves contre les entreprises qui profitent de leur tendance à consommer de plus en plus d'aliments à valeur nutritive minimale (Centre for Science in the Public Interest [CSPI], 2003a). La collaboration des parents, des administrateurs d'école, des enseignants, des préposés à la cafétéria et d'autres modèles de rôle est essentielle pour créer une ambiance agréable où les enfants pourront manger leur repas en toute quiétude. Les écoles devraient offrir un milieu sécuritaire où les élèves peuvent acheter des aliments sains, à l'abri de l'influence du marché où les efforts de commercialisation sont intenses et où l'on peut facilement se procurer des aliments à valeur nutritive minimale (National Consensus Panel on School Nutrition, 2002).



7.0 Caractéristiques essentielles d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition

Une école qui souscrit au principe du milieu scolaire favorable à la saine nutrition encourage les élèves à adopter de saines habitudes alimentaires par ses gestes et ses paroles, et les soutient dans leurs efforts. L'objectif est d'assurer l'uniformité entre la théorie enseignée à l'école et les messages sur la nutrition véhiculés par les curriculums parallèle et caché inhérents au milieu scolaire.

Le Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique propose neuf caractéristiques essentielles à la création d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition. Elles constituent le fondement des recommandations présentées dans l'Appel à l'action. Le tableau 3 décrit ces caractéristiques.

Tableau 3 Les caractéristiques essentielles d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition et leur raison d'être

Caractéristiques essentielles

1. Politiques sur l'alimentation et la nutrition favorisant la saine alimentation

Raison d'être

- L'élaboration et la mise en œuvre d'une politique concertée sur la nutrition à l'école est essentielle en ce sens qu'elle fournit un cadre de référence pour la création d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition (CDC, 1996).
- Une politique scolaire sur la nutrition permet de véhiculer des messages uniformes sur la saine alimentation à l'école. Elle permet également de réduire le risque à long terme de maladies chroniques et favorise la santé, la croissance et le développement intellectuel (Pigeon, 2002).
- En l'absence d'une politique scolaire sur la nutrition, les écoles risquent de compromettre les connaissances sur la nutrition acquises en classe en tolérant des actions qui vont à l'encontre des saines habitudes alimentaires (CDC, 1996).

2. Éducation sur la nutrition pour les élèves

- L'éducation sur la nutrition contribue à l'amélioration des pratiques alimentaires qui se répercutent sur la santé, la croissance et le développement intellectuel des enfants et des adolescents.
- Un curriculum séquentiel et exhaustif devrait commencer au jardin d'enfants et se poursuivre jusqu'au palier secondaire (American Dietetic Association et al., 2003).
- La recherche a démontré qu'il existe un lien direct entre le nombre d'heures d'enseignement sur la nutrition et la modification des habitudes alimentaires (American Dietetic Association et al., 2003).
- Il est estimé qu'il faut au moins 50 heures d'enseignement sur la nutrition par année au palier élémentaire pour occasionner une modification du comportement (American Dietetic Association et al., 2003).

3. Formation sur la nutrition dispensée au personnel par des diététistes professionnelles

- Les diététistes professionnelles ont des compétences et une expertise uniques dans le domaine de la nutrition.
- Il est possible de convaincre les enseignants de l'importance de l'éducation sur la nutrition et de les encourager à s'en tenir davantage au curriculum en leur dispensant une formation sur la nutrition (CDC, 1996).
- Les enseignants ont souvent davantage besoin d'aide au niveau des techniques novatrices d'enseignement qu'au niveau du contenu. Ainsi, la formation devrait davantage permettre aux enseignants d'acquérir les compétences dont ils ont besoin pour enseigner la matière sous forme non magistrale et active (CDC, 1996).
- En dispensant une formation sur la nutrition aux enseignants, il est possible d'influencer leurs habitudes alimentaires de façon positive et de les aider à devenir des modèles positifs pour les élèves.
- La formation sur la nutrition et la salubrité alimentaire offerte aux préposés à la cafétéria peut améliorer leurs compétences et leur capacité à offrir des choix plus sains.

4. Disponibilité d'aliments sains, à prix abordable et appropriés sur le plan culturel dans les écoles

- Ce qui est enseigné en salle de classe doit être renforcé par l'intermédiaire d'activités scolaires qui offrent aux élèves des occasions de mettre en pratique ce qu'ils ont appris (CSPI, 2003b).
- Les connaissances sur la nutrition acquises en classe sont compromises lorsque les casse-croûte, les magasins d'école et les distributeurs automatiques vendent des aliments et des boissons à valeur nutritive minimale. Par exemple, la vente de boissons gazeuses dans les distributeurs automatiques va à l'encontre de tout programme favorisant la saine alimentation.
- Les enfants qui boivent des boissons gazeuses consomment plus de calories que les autres (CSPI, 2003b).
- La consommation de boissons gazeuses peut remplacer celle du lait à basse teneur en matières grasses et des jus de fruits 100 % pur jus dans l'alimentation des enfants (CSPI, 2003b).
- Les changements apportés au milieu, par exemple en offrant des choix plus sains dans les distributeurs automatiques, sont plus efficaces à l'école parce que ce n'est pas à l'élève que revient la décision de modifier ses habitudes (Dietz and Gortmaker, 2001).
- Les habitudes saines sont enseignées dans la salle de classe, mais leurs effets sont atténués lorsque les enfants reçoivent des bonbons en guise de récompense ou lorsque leur droit de choisir ne porte que sur des boissons gazeuses ou des friandises.

Caractéristiques essentielles

4. (suite)

- La recherche a montré que les aliments qui sont offerts en guise de récompense deviennent plus séduisants que les autres. Par la suite, lorsque ce genre d'aliment est offert, l'enfant risque d'en consommer à l'excès (Ikeda, 2003).
- Lorsque le prix des légumes et des fruits a été réduit dans une cafétéria, leur consommation a connu une hausse importante (French et al., 1997).

5. Le personnel scolaire en tant que modèle de comportement positif en matière de saine alimentation

- Les enfants et les adolescents qui aperçoivent des enseignants en train de manger des aliments sains ont tendance à mieux manger eux-mêmes.
- Les enseignants sont considérés comme des sources fiables d'information sur la nutrition et les choix alimentaires (Hanning and Jessup, 2002).
- Les enseignants du palier élémentaire semblent avoir une plus grande influence sur la santé des élèves que tout autre groupe à l'extérieur du foyer (Berenson et al., 1991).
- Les enseignants et les entraîneurs semblent avoir une influence importante, tant positive que négative, sur les élèves (Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario [ASEPO], 2002).

6. Sensibilisation des élèves, des parents et de la communauté à la saine alimentation

- Les élèves sont plus susceptibles d'adopter de saines habitudes alimentaires si les messages sur la nutrition proviennent de sources différentes (p. ex. foyer, école, communauté, médias) et sont véhiculés par des personnes différentes (p. ex. parents, pairs, enseignants, professionnels de la santé et médias) (CDC, 1996).
- Les attitudes et les comportements des parents et des soignants influencent directement les choix alimentaires des enfants et des adolescents (CDC, 1996).
- Améliorer les habitudes alimentaires des parents est probablement l'un des moyens les plus efficaces d'encourager les enfants à acquérir de saines habitudes alimentaires. En effet, les parents créent une atmosphère au foyer qui est favorable ou défavorable à la saine nutrition (OMS, 1998).
- Au palier élémentaire, il est possible d'améliorer et de modifier les habitudes alimentaires des élèves et de leurs parents en faisant participer ces derniers à des activités d'apprentissage sur la nutrition, comme des jeux, des activités à faire à la maison ou des repas pris à l'école (OMS, 1998; CDC, 1996).
- Les habitudes alimentaires manifestées au foyer influencent le choix des élèves à l'école (National Food Service Management Institute, 2000).
- Les jeunes ont indiqué que l'intérêt et le soutien démontrés par les parents ont une grande influence sur leurs décisions (ASEPO, 2002).
- La participation de la communauté scolaire favorise la mise en place de programmes d'alimentation novateurs à l'école en partenariat avec des organismes communautaires locaux.

7. Programmes d'alimentation à l'école (PAE)

- Les programmes d'alimentation à l'école (PAE) permettent d'améliorer la performance cognitive et le rendement scolaire des élèves (American Dietetic Association et al., 2003).
- Les enfants qui ne consomment pas d'aliments et de boissons qui leur fournissent de l'énergie et des éléments nutritifs sont plus susceptibles d'être atteints de divers troubles comme un retard de croissance et l'anémie ferriprive et d'avoir un rendement scolaire médiocre ou des difficultés psychosociales. Leur risque de développer des maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose à l'âge adulte augmente également (American Dietetic Association et al., 2003).
- Les PAE constituent un filet de sécurité pour les enfants et adolescents à risque en Ontario. Ces enfants peuvent ne pas manger le matin pour diverses raisons : ils n'ont pas faim, leurs parents ne sont pas à la maison, ils n'ont pas pris cette habitude ou ce repas ne constitue pas une grande priorité. Il se peut également qu'il y ait des préoccupations relatives au poids corporel ou des problèmes financiers.
- Les PAE bien conçus offrent des petits déjeuners, des goûters et des dîners nutritifs répondant aux normes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Tableau 3 (suite)

Caractéristiques essentielles

7. (suite)

8. Manutention salubre des aliments et milieu sécuritaire pour les enfants allergiques

9. Établissement d'un horaire approprié pour les pauses-santé

Raison d'être

- Les PAE constituent un organe permettant d'enseigner des notions de nutrition et de véhiculer des messages sur la saine alimentation aux élèves.
- Les PAE sont une manière d'obtenir la participation de la communauté scolaire (p. ex. personnes âgées bénévoles et organismes communautaires locaux).
- Offrir un milieu privilégiant la salubrité alimentaire réduit le risque de maladies d'origine alimentaire (p. ex. *E. Coli*, hépatite A) et protège les élèves contre les allergies potentiellement mortelles (p. ex. arachides ou noix).
- Un plus grand nombre d'écoles offrent des PAE. Une manipulation salubre des aliments et des installations appropriées sont essentielles en vue d'assurer la sécurité des personnes participant à ces programmes.
- Déguster un repas avec ses amis est une composante importante d'une saine alimentation (Conklin et al., 2002).
- L'heure du déjeuner devrait être fixée de façon à ne pas rivaliser avec celle d'une récréation. La recherche a montré que les enfants mangent moins s'ils ont hâte à la récréation (Conklin et al., 2002).
- Le fait de disposer d'au moins 20 minutes pour manger et socialiser avec ses amis est une façon de rompre avec la routine et d'avoir un regain d'énergie pour l'après-midi (Conklin et al., 2003).

(Adapté de : Dixey et al, 1999; Team Nutrition USDA, 2000)



8.0 La nutrition en milieu scolaire – Situation actuelle en Ontario

Le tableau 4 décrit l'environnement nutritionnel actuel dans les écoles de l'Ontario, les facteurs locaux et provinciaux contribuant à la situation et les obstacles qui empêchent les écoles de créer un milieu favorable à la saine nutrition. Les données ont été tirées de documents publiés et de sondages menés par des professionnels

de la santé et des conseils scolaires. Bien que les données des sondages soient anecdotiques, les tendances qui y sont dévoilées suggèrent à quel point l'environnement scolaire est peu favorable à la saine alimentation.

Tableau 4 La nutrition en milieu scolaire – Situation actuelle en Ontario

Première caractéristique essentielle

Politiques sur l'alimentation et la nutrition favorisant la saine alimentation

Situation actuelle provinciale et locale

- La *Loi sur l'éducation* de l'Ontario régit l'élaboration de politiques dans le domaine de l'éducation (Bell et al., 1999).
- La *Loi sur l'éducation* de l'Ontario permet aux conseils scolaires d'acheter du lait et d'exploiter des cafétérias d'école. Il n'existe aucune politique gouvernementale régissant l'élaboration de programmes d'alimentation à l'école ou réglementant le contenu nutritionnel des aliments offerts dans les distributeurs automatiques et les cafétérias ou de ceux qui sont vendus à l'occasion d'activités de collecte de fonds.
- Certains conseils scolaires ont élaboré des politiques à ce sujet; la majorité ne l'ont pas fait (Bell et al., 1999).
- Selon les résultats de quatre sondages menés par le personnel de la santé publique d'un bout à l'autre de la province, un seul conseil scolaire a indiqué que plusieurs écoles de sa juridiction avaient élaboré des politiques ou des lignes directrices en matière d'alimentation.
- De façon générale, si une école a une politique en matière d'alimentation, cette dernière concerne uniquement les allergies aux arachides.

Obstacles

- La *Loi sur l'éducation* de l'Ontario n'oblige pas les écoles à élaborer des politiques en matière de nutrition. Elle ne le recommande pas non plus.
- Le personnel scolaire risque de s'opposer à la mise en œuvre de ce genre de politique s'il estime qu'elle empiète sur sa capacité à recueillir des fonds (McKenna, 2003).
- Le manque de clarté sur le plan de l'interprétation et de la mise en œuvre des politiques peut créer une certaine résistance envers ces dernières (McKenna, 2003).
- Peu de gens comprennent la façon dont les politiques encouragent et soutiennent les saines habitudes alimentaires.

Tableau 4 (suite)

Deuxième caractéristique essentielle Éducation sur la nutrition pour les élèves

Situation provinciale et locale actuelle

- Le ministre de l'Éducation de l'Ontario établit les lignes directrices du curriculum aux termes de la *Loi sur l'éducation* de l'Ontario. Le programme du *Jardin d'enfants* (1998) aborde la nutrition dans le domaine d'études intitulé Développement personnel et social. Le *Curriculum de l'Ontario de la 1^{re} à la 8^e année* traite de la nutrition dans les domaines d'études intitulés Éducation physique et santé et Éducation technologique (ministère de l'Éducation et de la Formation, 1998; Bell et al., 1999).
- En 9^e et 10^e année, les domaines d'études intitulés Éducation physique et de santé et Sciences humaines et sociales offrent des cours facultatifs qui traitent de la nutrition et de la saine alimentation (ministère de l'Éducation et de la Formation, 1999).
- En 11^e et 12^e année, les domaines d'études intitulés Éducation physique et santé, Sciences humaines et sociales et Éducation technologique offrent des cours facultatifs qui traitent de la nutrition et de la saine alimentation (ministère de l'Éducation et de la Formation, 2000).
- Les attentes en matière d'apprentissage visent principalement à approfondir les connaissances sur la nutrition en discutant des quatre groupes alimentaires, des aliments nutritifs, de la composition d'un repas équilibré et des facteurs qui influencent le choix des aliments. Les élèves participent à des activités qui visent à modifier leur comportement, dont une analyse relative à leurs choix alimentaires et la planification et la préparation de repas-santé (Bell et al., 1999).
- Le nombre minimal d'heures devant être accordées à l'enseignement de la nutrition en vue de répondre aux attentes du programme-cadre n'a pas été déterminé. La nutrition n'est pas toujours enseignée, surtout au palier secondaire où de tels cours sont facultatifs (Bell et al., 1999).
- Des messages contradictoires sur la nutrition sont enseignés en classe. Il arrive qu'on utilise la pyramide des aliments du ministère de la Santé américain comme outil didactique.
- Les enseignants ont fait remarquer qu'on n'accorde pas à la nutrition autant d'importance que d'autres domaines d'études comme l'évaluation des compétences en 3^e et 6^e année.
- Les élèves ayant participé au *Ontario Youth Summit* ont indiqué qu'on leur enseigne suffisamment de notions de base sur la nutrition à l'école, mais qu'ils trouvent la présentation de l'information insuffisante, trompeuse et ennuyante (APECO, 2002).

Obstacles

- Le rythme d'enseignement est en partie déterminé par la capacité des élèves; les enseignants peuvent décider de ne pas enseigner certaines sections du curriculum.
- À l'heure actuelle, il n'existe aucune norme établissant le nombre d'heures devant être consacrées aux attentes en matière de saine alimentation. Le domaine de la nutrition est parfois négligé, les enseignants lui préférant parfois d'autres domaines.
- Les enseignants n'ont pas toujours les connaissances ou la formation dont ils ont besoin pour enseigner un cours sur la nutrition et la saine alimentation.
- Les conseils scolaires s'en tiennent aux priorités établies par le ministère de l'Éducation qui n'accorde pas la priorité à la nutrition.
- Dans le cadre de la préparation au diplôme d'études secondaires de l'Ontario (*Ontario Secondary Schools Grade 9-12 Diploma*, 1999, OSS), les élèves ne sont tenus que de suivre un cours en éducation physique et santé. Ce cours peut également ne pas comprendre un volet sur la nutrition.



Troisième caractéristique essentielle

Formation sur la nutrition dispensée au personnel par des diététistes professionnelles

Situation provinciale et locale actuelle

- Le nombre de journées consacrées au perfectionnement professionnel a été réduit.
- Les possibilités de formation en nutrition sont facultatives et d'autres préoccupations administratives prennent leur place.
- Des ateliers de formation optionnels peuvent être offerts par les bureaux de santé publique et les organismes (p. ex. les Producteurs laitiers du Canada [Ontario]).

Obstacles

- Les enseignants d'éducation physique et santé ne sont pas tenus d'avoir obtenu de la formation en nutrition, bien que des cours à ce sujet soient offerts.
- Les enseignants n'ont pas suffisamment de temps pour se prévaloir des autres possibilités de formation.

Quatrième caractéristique essentielle

Disponibilité d'aliments sains, à prix abordable et appropriés sur le plan culturel dans les écoles

Situation provinciale et locale actuelle

- Selon des rapports de professionnels de la santé publique, certains enseignants véhiculent des messages contradictoires en se servant de nourriture comme récompense ou mesure incitative. Parmi les mesures incitatives, mentionnons des bonbons, une sortie au restaurant-minute du coin, un bocal de bonbons ou d'ours en gelée comme prix remis au gagnant du jeu de bingo à l'école.
- Lors du *Ontario Youth Summit*, qui a rassemblé 59 élèves de 9^e année de toute la province, la majorité des participants ont indiqué que les aliments sains à l'école coûtent plus cher que les aliments moins sains (APECO, 2002).
- Commentaire d'un des participants au *Ontario Youth Summit* (APECO, 2002) :
« À mon avis, on n'encourage pas suffisamment la saine alimentation. On nous dit qu'il faut bien manger, mais il est difficile de trouver des aliments sains à l'école. Les distributeurs automatiques ne vendent pas de carottes ou de choses comme ça. Elles vendent plutôt des croustilles et des tablettes de chocolat. »
- Les décisions relatives aux aliments et aux boissons vendus à l'école relèvent des conseils scolaires qui les prennent en fonction des recommandations de la *Loi sur l'éducation de l'Ontario* (Basur, 2003).
- La pizza est l'article de choix pour le dîner à l'école. Bien que ce choix ne soit pas obligatoirement mauvais, il est souvent servi avec d'autres aliments à valeur nutritive minimale, comme les croustilles et les boissons gazeuses.
- Parmi les autres aliments offerts dans le cadre de journées spéciales à l'école, mentionnons les hot dogs, les croustilles ou les nachos, les boissons gazeuses, les biscuits, le lait (au chocolat et nature), les aliments camelote (p. ex. hamburgers, cheeseburgers, frites, barres à la crème glacée, poulet frit, sous-marins), le chili, les pâtes, les tablettes de chocolat, les carrés de riz soufflé, l'eau, la crème glacée et le sorbet.

Obstacles

- On pense à tort que les élèves n'aiment pas manger d'aliments sains.
- On croit à tort que les aliments sains ne se vendront pas. Il est facile de recueillir de l'argent par l'entremise des distributeurs automatiques et des collectes de fonds.
- Certains organisateurs d'activités de collecte de fonds (p. ex. conseils de l'école) ne sont pas conscients des effets de la promotion continue d'aliments à valeur nutritive minimale sur les élèves.
- Les campagnes de publicité sophistiquées de plusieurs millions de dollars faisant la promotion d'aliments camelote, de boissons gazeuses et de grignotines salées influencent les préférences alimentaires des élèves (American Dietetic Association et al, 2003). Les participants au *Ontario Youth Summit* ont indiqué que les médias avaient une profonde influence sur leur niveau de sensibilisation et, par conséquent, sur les choix qu'ils font relativement à leur mode de vie (APECO, 2002).
- Les mesures incitatives fournies par les entreprises influencent le personnel scolaire et le persuade d'offrir des aliments moins nutritifs (American Dietetic Association et al., 2003).
- Les élèves ont fait remarquer qu'il n'y a pas suffisamment de matériel (comme les fours à micro-ondes) dans les cafétérias pour que les élèves puissent apporter leur propre nourriture.
- On ne prépare qu'une quantité limitée de repas sains à la cafétéria. Les élèves choisissent donc des options moins nutritives.
- Les aliments sains comme les salades, les sandwiches et les muffins coûtent plus cher que les frites, les hamburgers et les biscuits. Les élèves disent qu'ils choisissent des biscuits aux pépites de chocolat frais sortis du four pour le petit déjeuner à la cafétéria parce qu'ils ne coûtent pas cher (trois biscuits coûtent le même prix qu'un muffin).

Tableau 4 (suite)

Quatrième caractéristique essentielle (suite)

Disponibilité d'aliments sains, à prix abordable et appropriés sur le plan culturel dans les écoles

Situation provinciale et locale actuelle

- Selon les sondages menés par des professionnels de la santé publique, les enseignants et les parents, la vente de lait à l'école a chuté depuis que les distributrices automatiques vendent des boissons aux fruits et des boissons gazeuses.
- La consommation de lait per capita est inférieure de 30 % dans les écoles qui vendent des boissons gazeuses et des boissons aux fruits que dans les écoles qui ne vendent que du lait (Les Producteurs laitiers du Canada [Ontario], 1999).
- De nombreuses écoles organisent des journées spéciales sur le thème de la nourriture et ont signé des contrats exclusifs avec des établissements de restauration-minute qui fournissent le repas du midi aux élèves. Leur fréquence varie de quotidienne à mensuelle. Les aliments vendus à l'occasion de ces journées ont souvent une teneur élevée en matières grasses et en calories.
- Les écoles secondaires sont nombreuses à mettre en œuvre des programmes d'alimentation à l'école qui favorisent les choix alimentaires sains (p. ex. *À votre santé! School Cafeteria Program et Teen Cuisine*).

Collectes de fonds grâce à la vente d'aliments

- La majorité des écoles recueillent de l'argent grâce à la vente d'aliments.
- Selon les résultats de sondages menés par des professionnels de la santé publique, les tablettes de chocolat, les noix enrobées de chocolat, la pâte à biscuits, les beignets et autres gâteaux faits à la maison sont souvent vendus dans le cadre d'activités de collecte de fonds.

Distributrices automatiques

- Les conseils scolaires déterminent s'il signeront des contrats exclusifs avec des exploitants de distributrices automatiques.
- Certaines écoles concluent des contrats pluriannuels avec des distributeurs de boissons gazeuses.
- Certains contrats ont une clause optionnelle à l'intention des écoles élémentaires. Par exemple, un contrat peut stipuler qu'il incombe au directeur d'école de remplir les distributrices automatiques avec des boissons non gazeuses de la même marque (les machines portent le logo de l'entreprise).
- Parmi les articles vendus par les distributrices automatiques, mentionnons les boissons gazeuses, le thé glacé, les boissons pour les sportifs, l'eau, les barres granola, les tablettes de chocolat, les carrés de riz soufflé, les goûters tendres aux fruits, les bonbons à mâcher, les grignotines de maïs et les croustilles.
- Les fournisseurs de boissons qui parrainent les activités scolaires ou siègent au conseil d'une école offrent généralement des mesures incitatives pour vendre leurs produits dans les distributrices automatiques.

Information sur les aliments vendus dans les écoles

- Un certain nombre d'écoles élémentaires ont un petit magasin qui vend divers aliments, dont des boissons sucrées, des croustilles, des barres granola, des bâtonnets au fromage, du maïs soufflé, des bâtons de pepperoni, de la crème glacée, de la gomme à mâcher et des tablettes de chocolat.
- À l'occasion, ces magasins vendent des fruits frais.



Cinquième caractéristique essentielle

Le personnel scolaire en tant que modèle de comportement positif en matière de saine alimentation

Situation provinciale et locale actuelle

- Les salles des enseignants à l'école ne font pas toujours la promotion de la saine alimentation (distributrices automatiques de boissons gazeuses, café et beignets fournis par le personnel pour célébrer des occasions spéciales).

Obstacles

- Il se peut que les enseignants ne soient pas conscients de leur influence en tant que modèles de rôle.
- Les salles des enseignants sont parfois dotées de distributrices automatiques de boissons gazeuses.
- Il existe des conceptions erronées quant à la définition de la saine alimentation.
- Les opinions personnelles et les commandites d'entreprises d'aliments influencent les stratégies des enseignants et les messages qu'ils véhiculent.
- Les enseignants peuvent insister sur leur liberté de choix et résister à la pression exercée sur eux pour se conformer aux normes de la saine alimentation.

Sixième caractéristique essentielle

Sensibilisation des élèves, des parents et de la communauté à la saine alimentation

Situation provinciale et locale actuelle

- Selon des rapports préparés par des diététistes de la santé publique, des administrateurs d'école et des enseignants, les enfants apportent plus d'aliments prêts à manger. Par exemple, les enseignants et les surveillants de cafétéria ont fait savoir que les boîtes à lunch contiennent davantage d'aliments camelote et d'articles à grignoter (p. ex. barres granola et repas préemballés). Les grosses portions sont souvent privilégiées (bouteilles de 500 mL). Les boîtes à lunch contiennent souvent des articles à haute teneur en sucre et en matières grasses et à faible valeur nutritive.
- Des rapports d'enseignants indiquent que les parents apportent des aliments prêts à manger à leurs enfants le midi.
- Des évaluations du contenu de poubelles effectuées par des professionnels de la santé publique révèlent plus d'emballages à croustilles que d'emballages d'aliments sains.

Obstacles

- Le temps nécessaire à la préparation de goûters et de dîners sains est perçu comme un obstacle par les parents.
- Certains ne savent pas bien reconnaître les aliments sains. La publicité sur les emballages peut faire croire aux parents que les aliments sont nutritifs.
- On croit à tort que les aliments sains sont plus chers que les autres.
- Les enseignants et les professionnels de la santé publique n'ont pas suffisamment de temps pour préparer des programmes de nutrition qui incitent la participation des familles et de la communauté.
- Selon des commentaires d'enseignants et d'élèves, la pression par les pairs constitue un obstacle à la prise d'un dîner sain. Par exemple, les élèves ont indiqué que les aliments ethniques et sains sont ridiculisés par les élèves. Les parents ont fait savoir que les enfants hésitent à apporter des « aliments différents », parce qu'ils risquent d'être ridiculisés par leurs camarades. Le manque de supervision par des adultes lors des pauses empire la situation.
- De nombreux parents, enfants et adolescents sont déterminés à bien manger, mais n'arrivent pas à résister à la tentation de manger les aliments camelote qui sont vendus dans les écoles.
- Les écoles ont parfois de la difficulté à établir des partenariats avec les organismes communautaires.

Tableau 4 (suite)

Septième caractéristique essentielle Programmes d'alimentation à l'école (PAE)

Situation provinciale et locale actuelle

- Les programmes d'alimentation à l'école (PAE) en Ontario ne sont que partiellement subventionnés par le gouvernement provincial et pas du tout par le gouvernement fédéral.
- La majorité des PAE ont été élaborés en tant qu'initiatives locales destinées à répondre aux besoins des écoles.
- De nombreux PAE sont lancés et administrés par un ou plusieurs bénévoles de la communauté et tout au plus un coordonnateur rémunéré.
- La majorité des PAE dépendent du coordonnateur rémunéré ou de bénévoles n'ayant reçu aucune formation pour diffuser des messages et des ressources sur la nutrition.
- Peu de PAE ont fait l'objet d'une évaluation formelle (Bell et al., 1999).
- Les PAE sont continuellement menacés d'élimination en raison des priorités financières et du climat politique changeants tant à l'échelon municipal que provincial.
- Certaines écoles disposent d'une armoire à urgences qui contient des aliments qui ne sont pas toujours sains. Par exemple, dans une école, l'armoire contenait des boissons aux fruits, des barres granola avec des pépites de chocolat et des goûters tendres aux fruits.
- Certains PAE ont établi des partenariats avec des organismes communautaires pour les aider à offrir d'autres options. Par exemple, un partenaire à Toronto, FoodShare, a lancé une initiative de buffet à salades.
- En plus d'offrir des programmes de petit déjeuner, de goûter et de dîner, de nombreuses écoles ont mis en œuvre un programme de lait (p. ex. les Producteurs laitiers du Canada [Ontario], le Programme du lait dans les écoles primaires). Ces programmes offrent du lait aux élèves du palier élémentaire à coût modique.

Obstacles

- De nombreux PAE n'arrivent pas à démarrer, ou échouent en raison d'un manque de fonds pour acheter la nourriture ou d'une pénurie de bénévoles.
- Il n'y a pas suffisamment de bénévoles pour administrer le programme.
- Les gens pensent à tort que les PAE devraient être mis en œuvre uniquement dans les quartiers défavorisés.
- Les avantages des PAE sont mal connus.
- On ne sait pas trop bien comment démarrer un PAE.
- Certaines écoles estiment qu'elles n'ont pas la responsabilité d'organiser et de mettre en œuvre un PAE.



Huitième caractéristique essentielle

Manutention salubre des aliments et milieu sécuritaire pour les enfants allergiques

Situation provinciale et locale actuelle

- De nombreuses écoles ne disposent pas d'une salle à dîner obligeant ainsi les élèves à manger à des endroits peu appropriés (p. ex. sur le plancher du gymnase).
- Les écoles ne disposent pas d'installations destinées à la préparation d'aliments pour les PAE. Par exemple, de nombreuses écoles ne disposent pas de trois éviers pour laver la vaisselle ou d'un évier séparé pour se laver les mains. Peu disposent de lave-vaisselle industriels.
- On fait état de boîtes à lunch placées près de fenêtres ensoleillées et sur les registres de chaleur, où la température ne convient pas à l'entreposage des aliments.
- De nombreuses politiques sur le choc anaphylactique sont inadéquates ou mal mises en application.
- Certains enfants n'ont pas l'occasion de se laver les mains avant de manger (cela prend trop de temps).
- Le Ontario Food Premises Regulation 562/90 (ministère de la Santé et des Soins de longue durée, 1990) est mal mis en application à moins que l'école ne dispose d'une cafétéria. Par exemple, les PAE font l'objet d'inspections par un inspecteur de la santé publique dans certaines régions seulement.

Obstacles

- Il est difficile de prévoir un milieu sécuritaire en raison d'installations et d'équipement inadéquats.
- Les fonds sont insuffisants pour financer des installations ou de l'équipement adéquats.
- Le nombre de salles à dîner dans les écoles est limité.
- Le nombre de superviseurs des salles à dîner est insuffisant.
- Il y a un manque de ressources, de temps et de détermination pour assurer la formation du personnel concerné et mettre en place un système de prévention des allergies et d'intervention en cas d'urgence.
- Les administrateurs d'école ne savent pas toujours comment mettre en œuvre et assurer l'application des politiques sur la prévention des allergies alimentaires.

Neuvième caractéristique essentielle

Établissement d'un horaire approprié pour les pauses-santé

Situation provinciale et locale actuelle

- Les écoles ont réduit le temps qu'ils accordent aux élèves pour manger le repas du midi (American Dietetic Association et al., 2003).
- On s'attend à ce que les enfants aillent à la toilette, aillent chercher leur boîte à lunch, mangent leur repas et s'habillent pour aller dehors – le tout en 15 à 20 minutes.
- Certains conseils scolaires en Ontario ont mis en œuvre l'horaire de la Journée scolaire équilibrée (Balanced School Day Schedule).
- De nombreux enfants choisissent de sauter le repas du midi ou d'acheter des aliments au casse-croûte ou à la distributrice automatique parce qu'ils peuvent les manger plus rapidement (American Dietetic Association et al., 2003).
- Les parents se plaignent que les enseignants leur demandent de ne mettre que trois aliments dans la boîte à lunch pour que les enfants ne prennent pas trop de temps pour manger.
- Dans certaines écoles secondaires, les pauses pour le repas du midi sont prévues à un moment inopportun. Par exemple, elles peuvent être prévues pendant la première heure de la journée, soit de 8 à 9 h.
- Les parents ont indiqué que dans certaines écoles, les enfants n'ont pas le droit de manger leur repas du midi ou leur goûter dehors pour éviter qu'ils ne laissent traîner des ordures, qu'ils se fassent piquer par des abeilles ou pour des raisons d'allergie.

Obstacles

- Il manque de personnel pour assurer la surveillance des salles à dîner.
- Le nombre de salles à dîner adéquates est limité.
- Les éducateurs n'ont pas suffisamment de connaissances pour établir le lien entre la saine nutrition et l'apprentissage.
- L'impact de la Journée scolaire équilibrée sur la nutrition n'a pas été suffisamment étudié.
- Les enfants peuvent ne pas avoir le droit de terminer leur repas ou leur goûter à l'extérieur.

9.0 Créer un milieu favorable à la saine nutrition – Recommandations à mettre en œuvre

Le Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique reconnaît que le système scolaire ne peut, à lui seul, résoudre tous les problèmes liés à la nutrition auxquels fait face le système scolaire en Ontario. Le premier rôle qui incombe aux écoles, en ce qui concerne la nutrition, est de voir à ce que les élèves fassent des choix alimentaires qui cadrent avec ce qu'ils apprennent en classe. Les écoles ne peuvent toutefois pas travailler en vase clos. Elles ont besoin de travailler de concert avec le gouvernement provincial, les conseils scolaires, les conseils de santé et les parents. Ces intervenants peuvent contribuer à la création d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition en souscrivant aux neuf recommandations formulées par le Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique et qui sont décrites au tableau 5.



Tableau 5 Recommandations et mesures devant être prises par les ministères provinciaux, les conseils scolaires et les conseils de santé

Recommandation

1. Élaborer et adopter des politiques sur l'alimentation et la nutrition qui créent un milieu scolaire favorable à la saine alimentation dans toutes les écoles de l'Ontario.

Mesures à prendre

Gouvernement provincial	Écoles et conseils scolaires locaux	Conseils de santé locaux
<p>Favoriser la collaboration entre les ministères de la Santé et des Soins de longue durée et de l'Éducation afin de résoudre les problèmes très importants relatifs à la nutrition dans les écoles de la province.</p> <p>S'inspirer de l'Appel à l'action pour élaborer et mettre en application les politiques sur l'alimentation et la nutrition qui refléteront les normes alimentaires formulées à la section 10.0 de l'Appel à l'action.</p> <p>Modifier la <i>Loi sur l'éducation</i> afin d'enjoindre les écoles à élaborer et à mettre en œuvre des politiques sur l'alimentation et la nutrition qui favorisent la création d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition, tel qu'il est défini à la section 7.0 de l'Appel à l'action.</p>	<p>S'engager à élaborer des politiques sur l'alimentation et la nutrition qui engloberont les normes alimentaires recommandées à la section 10.0 de l'Appel à l'action.</p> <p>Collaborer avec les conseils de santé locaux afin de cerner les priorités et d'appuyer l'élaboration, la mise en œuvre et l'évaluation de politiques sur l'alimentation et la nutrition à l'échelon du conseil scolaire.</p> <p>Encourager la mise sur pied de comités consultatifs sur la nutrition à l'école dont le mandat serait de planifier, de concevoir et d'évaluer les initiatives destinées à créer un milieu scolaire favorable à la saine alimentation.</p>	<p>Affecter des ressources suffisantes pour aider les écoles et les conseils scolaires à élaborer et à mettre en œuvre des politiques sur l'alimentation et la nutrition.</p> <p>S'inspirer de l'Appel à l'action pour exhorter le gouvernement provincial à manifester la volonté politique nécessaire pour régler les problèmes liés à l'alimentation et à la nutrition dans les écoles.</p> <p>S'inspirer de l'Appel à l'action pour sensibiliser les conseils scolaires à l'importance d'avoir un milieu scolaire favorisant la saine nutrition.</p> <p>Fournir des conseils et de la formation relativement à l'élaboration de politiques sur l'alimentation et la nutrition afin d'appuyer les conseils scolaires locaux dans leurs efforts.</p> <p>Collaborer avec les conseils d'école, les comités consultatifs sur la nutrition à l'école, les directeurs d'école, les enseignants et les parents à l'élaboration et à la mise en œuvre de politiques sur l'alimentation et la nutrition.</p> <p>Mettre en place un système d'évaluation ou de surveillance en vue de déterminer l'incidence des politiques sur l'alimentation et la nutrition.</p>

Tableau 5 (suite)

Recommandation

2. S'assurer que le curriculum formel est conçu en vue d'offrir aux élèves des possibilités d'acquérir les connaissances, les attitudes et les compétences nécessaires à l'adoption de saines habitudes alimentaires; et que les enseignants accordent suffisamment de temps à l'enseignement de toutes les attentes en matière de saine alimentation du curriculum.

Mesures à prendre

Gouvernement provincial	Écoles et conseils scolaires locaux	Conseils de santé locaux
<p>Passer en revue toutes les attentes en matière de saine alimentation du curriculum formel au palier élémentaire. S'assurer que le contenu est adéquat en consultation avec des experts-conseils en éducation sur la nutrition. Obliger les enseignants à consacrer au moins 50 heures par année à l'enseignement sur la nutrition.</p> <p>Concevoir un exemple de curriculum au palier élémentaire qui intègre l'éducation sur la nutrition dans tous les domaines d'études (p.ex. mathématiques) et qui reflète un total de 50 heures d'éducation sur la nutrition.</p> <p>Modifier les attentes précisées dans le <i>Ontario Secondary Schools Grade 9-12 : Programme and Diploma Requirements, 1999 (OSS)</i>, afin que les élèves de 9^e et 10^e année soient obligés de suivre un cours sur l'Éducation physique et la santé comprenant des attentes précises dans le domaine de la nutrition.</p> <p>Obliger les écoles secondaires à offrir un cours facultatif sur l'alimentation et la nutrition fondé sur les <i>Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes</i></p> <p>Rendre obligatoire l'intégration d'un enseignement sur la nutrition dans les cours obligatoires au palier secondaire, afin de renforcer les attentes en matière de nutrition dans les cours d'Éducation physique et santé obligatoires.</p>	<p>Voir à ce que les élèves du palier élémentaire reçoivent au moins le nombre minimal d'heures d'enseignement sur la nutrition chaque année.</p> <p>S'assurer que les cours sur l'alimentation et la nutrition offrent aux élèves la possibilité d'acquérir les habiletés pratiques afin qu'ils puissent faire la promotion de saines habitudes alimentaires (p. ex. siéger aux comités consultatifs sur la nutrition à l'école ou travailler à la cafétéria ou au magasin de l'école).</p> <p>S'assurer que l'éducation sur la nutrition est intégrée dans les cours obligatoires au palier secondaire.</p> <p>S'assurer qu'un cours sur l'alimentation et la nutrition est offert dans toutes les écoles secondaires.</p>	<p>Recommander fortement que l'on offre au moins 50 heures d'enseignement sur la nutrition au palier élémentaire. Faire comprendre aux conseils scolaires que c'est le minimum requis pour occasionner des changements de comportement positifs.</p> <p>Faire comprendre que l'enseignement sur la nutrition est essentielle, particulièrement au palier secondaire.</p> <p>Fournir des ressources aux enseignants du palier secondaire afin de les aider à intégrer des notions de nutrition dans les cours obligatoires (p. ex. Éducation physique et santé, Sciences).</p>

Recommandation

Mesures à prendre

3. Encourager et appuyer les possibilités de formation des enseignants en matière de nutrition.

4. S'assurer que tous les aliments offerts en milieu scolaire cadrent avec le contenu enseigné en classe, renforcent les messages sur la saine alimentation et sont acceptables sur le plan culturel.

Gouvernement provincial

Passer en revue les exigences minimales nécessaires à l'enseignement d'un cours spécialisé en nutrition.

Obliger les facultés d'éducation à inclure au moins un cours sur la nutrition au cursus des enseignants du palier élémentaire.

Affecter suffisamment de fonds aux écoles pour réduire la nécessité de recourir à des activités de collecte de fonds mettant en vedette la nourriture pour soutenir les curriculums.

Adopter des politiques préconisant la formation obligatoire en nutrition et en salubrité alimentaire des préposés aux services alimentaires travaillant dans les cafétérias d'école.

Une collaboration entre les ministères (de la Santé et des Soins de longue durée et de l'Éducation) et les intervenants experts est nécessaire afin de passer en revue les normes alimentaires recommandées et les adopter.

Écoles et conseils scolaires locaux

Accorder du temps aux enseignants pour suivre des cours de recyclage dans le domaine de la nutrition.

Accorder la priorité aux cours sur la nutrition dans le cadre des journées pédagogiques.

Établir des partenariats avec les conseils de santé afin de dispenser des cours et des ateliers sur la nutrition en fonction des besoins des enseignants.

S'assurer que tous les aliments offerts en milieu scolaire tiennent compte des normes alimentaires énoncées à la section 10.0 de l'**Appel à l'action**.

Élaborer une politique relative à la conclusion de contrats avec des fournisseurs d'aliments et de boissons et en assurer le respect.

Encourager les élèves à mettre en pratique leurs qualités de chef en tant qu'application concrète de ce qu'ils ont appris en classe (p. ex. siéger aux comités consultatifs sur la nutrition à l'école).

Conseils de santé locaux

Formuler des conseils et des recommandations aux conseils scolaires concernant les ressources pédagogiques nécessaires.

Cerner les lacunes et déterminer ce dont ont besoin les enseignants pour offrir un cours sur la nutrition.

Concevoir des outils et des ressources pour aider les enseignants à offrir des cours sur la nutrition, notamment au palier secondaire.

Offrir des cours et des ateliers à l'interne aux enseignants des paliers élémentaire et secondaire.

Réexaminer le volet sur la nutrition du cours de formation sur la salubrité alimentaire.

Fournir des conseils et du soutien aux administrateurs scolaires, ainsi qu'aux conseils d'école et d'élèves sur les choix alimentaires offerts dans les écoles.

Fournir des renseignements aux écoles sur les solutions de rechange saines et les activités de collecte de fonds ne mettant pas en vedette la nourriture.

Encourager les écoles secondaires à participer à des programmes d'éducation en nutrition au point de vente.

Tableau 5 (suite)

Recommandation	Mesures à prendre		
	Gouvernement provincial	Écoles et conseils scolaires locaux	Conseils de santé locaux
<p>4. (suite)</p>	<p>Une collaboration entre les ministères énumérés ci-dessus est nécessaire en vue d'élaborer une position commune sur les points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les contrats signés pour la vente de nourriture en milieu scolaire, y compris une disposition concernant les exploitants d'établissements de restauration-minute et de distributeurs automatiques vendant des boissons gazeuses; • la publicité ciblant les élèves et le recours à la publicité dans les écoles. 		
<p>5. Encourager le personnel scolaire à promouvoir et à faire la démonstration de saines habitudes alimentaires à l'école et l'appuyer dans ses efforts.</p>	<p>S'assurer que les normes provinciales relatives à l'élaboration de politiques sur l'alimentation et la nutrition en milieu scolaire comprennent un énoncé sur la démonstration de saines habitudes alimentaires.</p> <p>S'assurer que les normes alimentaires énoncées à la section 10.0 de l'Appel à l'action sont mises en œuvre et qu'elles fournissent des précisions sur le recours à la nourriture en classe (p. ex. à des fins didactiques, à titre de récompense).</p>	<p>Voir à ce que les enseignants soient de bons modèles de rôle en les encourageant à s'abstenir de consommer des aliments à valeur nutritive minimale en présence d'élèves – tout comme ils s'abstiendraient de fumer devant eux.</p> <p>Mettre en œuvre des programmes de bien-être au travail qui favorisent la santé du personnel et du milieu scolaire.</p> <p>Voir à ce que les politiques sur l'alimentation et la nutrition contiennent un énoncé interdisant l'utilisation de nourriture comme récompense.</p>	<p>Consulter les administrateurs scolaires et les enseignants relativement à la mise en place d'initiatives sur le bien-être au travail et soutenir leurs efforts à cet égard.</p> <p>Sensibiliser les enseignants à l'utilisation appropriée de récompenses en classe. Par exemple, recommandez des récompenses autres que la nourriture qui ne minent pas les efforts déployés en vue de créer un milieu favorable à la saine alimentation.</p>

Recommandation

6. Sensibiliser les parents et la communauté générale à la nutrition, et les inciter à participer à des activités favorisant la pratique de saines habitudes alimentaires.

7. Favoriser la mise sur pied et la viabilité des programmes d'alimentation à l'école, y compris les programmes de petit déjeuner, de goûter et de dîner.

Mesures à prendre

Gouvernement provincial	Écoles et conseils scolaires locaux	Conseils de santé locaux
<p>Obliger les conseils d'école à traiter les questions relatives à la santé en milieu scolaire (p. ex. élaboration d'une politique sur l'alimentation et la nutrition).</p> <p>Favoriser la collaboration avec le Conseil ontarien des parents pour traiter les questions relatives à la nutrition dans les écoles de la province.</p>	<p>Reconnaître, apprécier, soutenir et encourager la participation des parents aux initiatives destinées à créer un milieu scolaire favorisant la saine nutrition. Fournir des occasions à tous les parents de participer au processus de conception et de mise en œuvre de politiques sur l'alimentation et la nutrition à l'école. Par exemple, mettez sur pied un comité consultatif sur la nutrition à l'école composé d'élèves, de parents et d'éducateurs dont la responsabilité est de planifier, de concevoir et d'évaluer les initiatives lancées en vue de créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition.</p> <p>Incluez des suggestions pratiques pour les dîners et les goûters dans les bulletins d'information de l'école en collaboration avec le conseil de santé local.</p> <p>Distribuez de la documentation sur la nutrition aux parents soulignant les avantages des saines habitudes alimentaires, en collaboration avec le conseil de santé local.</p>	<p>Servez-vous de stratégies et d'organes de communication différents pour élaborer et lancer des campagnes de sensibilisation exhaustives sur la nutrition, l'acquisition de compétences et le marketing social. Il pourrait s'agir, par exemple, de l'Internet, de messages d'intérêt public, d'ateliers s'adressant aux parents, de cours de cuisine et de tournées des magasins d'épicerie.</p> <p>Partagez vos initiatives avec les autres régions de santé publique et collaborez à la conception de ressources provinciales. S'assurer que les messages sont uniformes.</p> <p>Agir à titre de personne-ressource pour les écoles afin de les aider à concevoir et à diffuser des messages sur la saine alimentation et à créer des possibilités d'acquisition de compétences pour les parents.</p>
<p>Élaborer des normes provinciales sur la nutrition, les installations requises et l'exploitation des programmes d'alimentation à l'école.</p> <p>Établir des mesures de contrôle de la qualité pour voir à l'efficacité des programmes d'alimentation à l'école et veiller à ce que ces derniers respectent les normes provinciales relatives à la nutrition, aux installations requises et à l'exploitation.</p>	<p>Appuyer les programmes d'alimentation à l'école nouveaux et existants en vue d'en assurer la viabilité.</p> <p>Créer un poste de coordonnateur rémunéré qui aura la responsabilité des PAE à l'échelle du conseil.</p> <p>Collaborer avec le conseil de santé local en vue de voir à ce que les normes provinciales relatives à la nutrition, aux installations requises et à l'exploitation des PAE soient respectées.</p>	<p>Obliger les conseils scolaires à mettre en place des programmes d'alimentation à l'école.</p> <p>Veiller à ce que les programmes d'alimentation à l'école respectent les normes provinciales relatives à la nutrition et aux installations requises.</p> <p>Sensibiliser la communauté à l'importance des programmes d'alimentation à l'école.</p> <p>Fournir des exemples de programmes d'alimentation à l'école (p. ex. programme de buffet à salades ou contrats conclus avec des agriculteurs locaux).</p>

Tableau 5 (suite)

Recommandation	Mesures à prendre		
	Gouvernement provincial	Écoles et conseils scolaires locaux	Conseils de santé locaux
<p>7. (suite)</p>	<p>Affecter davantage de ressources provinciales à la mise sur pied et à la viabilité de programmes d'alimentation à l'école qui répondent aux normes provinciales relatives à la nutrition, aux installations requises et à l'exploitation d'un PAE.</p> <p>S'assurer que l'on accorde la priorité à la conception d'installations qui soutiennent les programmes d'alimentation à l'école pendant les travaux de rénovation ou de construction à l'école.</p>	<p>S'assurer que les menus sont élaborés en collaboration avec les élèves et offrent les aliments locaux, culturels et ethniques préférés des élèves.</p>	<p>Offrir des conseils sur la planification des menus, la budgétisation et la salubrité alimentaire pour l'exploitation des programmes d'alimentation à l'école.</p> <p>Fournir de la formation sur la nutrition et la salubrité alimentaire aux membres du personnel et aux bénévoles qui coordonnent les programmes d'alimentation à l'école.</p>
<p>8. Voir à ce que le milieu où les aliments sont préparés soit salubre et que les élèves puissent manger dans une ambiance confortable et agréable.</p>	<p>Voir à ce que toutes les nouvelles écoles prévoient des installations convenables pour le repas du midi.</p> <p>S'assurer que les ministères de la Santé et des Soins de longue durée et de l'Éducation collaborent en vue d'élaborer des normes appropriées pour les salles à dîner.</p>	<p>Collaborer avec les conseils de santé locaux à l'élaboration de politiques sur la prévention des allergies et la sécurité des installations, et en assurer le respect.</p> <p>S'assurer que le personnel chargé des services d'alimentation a reçu la formation nécessaire dans le domaine de la salubrité alimentaire par l'entremise d'un programme approuvé par le conseil de santé local.</p> <p>S'assurer que les locaux où sont préparés les aliments respectent les politiques sur la salubrité des aliments avec l'aide des inspecteurs de la santé publique.</p> <p>S'assurer que les enfants ont suffisamment de temps pour se laver les mains avant de manger.</p>	<p>Fournir des conseils et de la formation sur la prévention des allergies et la manutention sécuritaire des aliments aux préposés aux services alimentaires, aux coordonnateurs, aux bénévoles et aux enseignants participant aux programmes d'alimentation à l'école.</p> <p>Fournir du soutien et de l'orientation pour l'élaboration de politiques sur les allergies alimentaires et la salubrité des aliments.</p> <p>Fournir des renseignements sur les façons de se servir des fonds recueillis lors d'activités de collecte de fonds pour favoriser la saine alimentation (p. ex. acheter un réfrigérateur ou des fours à micro-ondes).</p>
<p>9. Formuler des recommandations afin que les pauses-santé soient fixées à des moments qui accordent aux élèves suffisamment de temps pour manger.</p>	<p>Encourager les conseils scolaires à élaborer des politiques sur l'établissement des pauses-santé à un moment opportun.</p> <p>Évaluer les répercussions de la Journée scolaire équilibrée sur la nutrition.</p> <p>Obliger les conseils scolaires à accorder au moins 20 minutes consécutives aux élèves pour les pauses-santé.</p>	<p>Mettre en œuvre des politiques sur l'établissement de pauses-santé à des moments opportuns et voir à leur respect.</p>	<p>Fournir du soutien et de l'orientation pour l'élaboration de politiques sur les pauses-santé.</p> <p>Fournir de l'orientation sur l'établissement de pauses-santé.</p>

10.0 Normes alimentaires pour les écoles ontariennes - Un besoin urgent

10.1 Recommandation

Le Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique réclame l'élaboration de normes alimentaires obligatoires minimales pour toutes les écoles élémentaires et secondaires de l'Ontario. Les normes alimentaires seraient fondées sur une classification des aliments en fonction de leur valeur nutritive, soit maximale, modérée ou minimale, et détermineraient les aliments et les boissons pouvant être servis ou vendus dans les écoles et à l'occasion d'activités scolaires (se reporter au tableau 6, Normes alimentaires, et au tableau 7, Classification des aliments à valeur nutritive maximale, modérée et minimale).

Compte tenu de la situation actuelle, il est essentiel d'éliminer tous les aliments à valeur nutritive minimale des écoles ontariennes afin de favoriser la cohérence entre les curriculums formel, caché et parallèle. En encourageant les élèves à choisir des aliments des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, les normes alimentaires aideraient les élèves à consommer plus de légumes et de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers

10.2 Principes directeurs

Pour être efficaces, les normes doivent :

- S'assurer que les aliments offerts en milieu scolaire contribuent à la santé nutritionnelle des élèves et à la prévention des maladies.
- S'assurer que les écoles encouragent les élèves à apprécier une variété d'aliments.
- Reconnaître que les aliments apportés par les élèves ne répondent pas toujours aux normes. Toutefois, les normes fournissent l'occasion de sensibiliser les parents à l'importance de la saine alimentation et de la préparation de goûters et de dîners sains.
- S'assurer que les aliments sont appropriés sur le plan culturel et social, et qu'ils sont préparés et offerts de manière qui saura plaire aux élèves, qu'ils retiennent leur valeur nutritive et favorisent l'acquisition de saines habitudes alimentaires qui dureront toute la vie.
- S'assurer que les aliments sont servis en quantité convenant à l'âge de l'élève et sont offerts à un prix raisonnable.
- Mettre fin à la vente et à la disponibilité d'aliments à valeur nutritive minimale.
- Mettre fin à la promotion des aliments à valeur nutritive minimale, y compris ceux des établissements de restauration-minute.
- Voir à ce que les normes soient mises en application graduellement en consultation avec tous les intervenants.

10.3 Portée des normes alimentaires

Les normes alimentaires s'appliquent à tous les endroits où les aliments sont vendus ou mis à la disposition des élèves dans les écoles :

- En salle de classe (le curriculum formel) : expériences faisant intervenir la nourriture, essais de nouveaux aliments, célébrations, outils didactiques ou récompenses.
- En milieu scolaire (le curriculum caché) : distributrices automatiques, programmes de lait, activités de collecte de fonds, magasins d'école, cafétérias ou salles du personnel.
- Lors d'activités parascolaires (le curriculum parallèle) : activités récréatives, soirées parents-enseignants, activités portes ouvertes à l'école et toutes les réunions du conseil de l'école.

Les normes alimentaires reflètent l'importance des modèles de rôle et s'appliquent donc aux élèves, aux regroupements d'élèves, au personnel scolaire, aux conseils d'école et aux fournisseurs d'aliments pour les programmes d'alimentation à l'école. Les normes alimentaires mettent l'accent sur choix alimentaires sains comme les produits à grains entiers, les légumes, les fruits, les produits laitiers à faible teneur en matières grasses, tout en respectant et en reflétant les préférences culturelles et ethniques des élèves et en étant offerts à un prix raisonnable. **L'objectif primordial est de voir à ce qu'aucun aliment à valeur nutritive minimale ne soit offert où que ce soit en milieu scolaire.**



10.4 Tableau 6 Normes alimentaires

Milieu

Salles de classe

Lignes directrices pour la mise en œuvre

1. Aucun aliment à valeur nutritive minimale ne devrait être offert dans le cadre de célébrations en classe. S'il est nécessaire d'offrir de la nourriture à ces occasions, privilégier les aliments à valeur nutritive maximale.
2. La nourriture ne devrait pas être utilisée comme récompense pour occasionner une modification du comportement des élèves.
3. Les outils didactiques utilisés en classe ne devraient pas porter de logos ou de noms de marques (p. ex. modèles d'aliments au logo de McDonald's^{MD}). Les aliments préemballés sont acceptables pour enseigner aux élèves à lire les étiquettes.

Commentaires

Les normes privilégient les options les plus saines en incluant la plupart du temps des aliments à valeur nutritive maximale.

Il est possible d'inclure, de temps à autre, des aliments à valeur nutritive modérée pour célébrer certaines occasions.

Il importe de tenir compte des allergies des élèves et de respecter les exigences culturelles.

Réunions des conseils d'école

1. Aucun aliment à valeur nutritive minimale ne sera servi.
2. Si des aliments à valeur nutritive modérée sont offerts (p. ex. pain aux fruits), s'assurer qu'au moins un aliment à valeur nutritive maximale est offert pour équilibrer la sélection (p. ex. fruit frais ou fromage plus maigre).

Les normes mettent l'accent sur les options plus saines et offrent plus de choix.

Collectes de fonds

1. Aucun aliment à valeur nutritive minimale ou modérée ne sera utilisé pour recueillir des fonds.
2. Choisir des articles non alimentaires ou des aliments à valeur nutritive maximale seulement.

Les normes renforcent les messages sur la saine alimentation véhiculés en classe.

Le service de santé publique local peut fournir une liste d'activités de collecte de fonds n'ayant pas recours à la vente d'aliments.

Journées spéciales et cafétérias

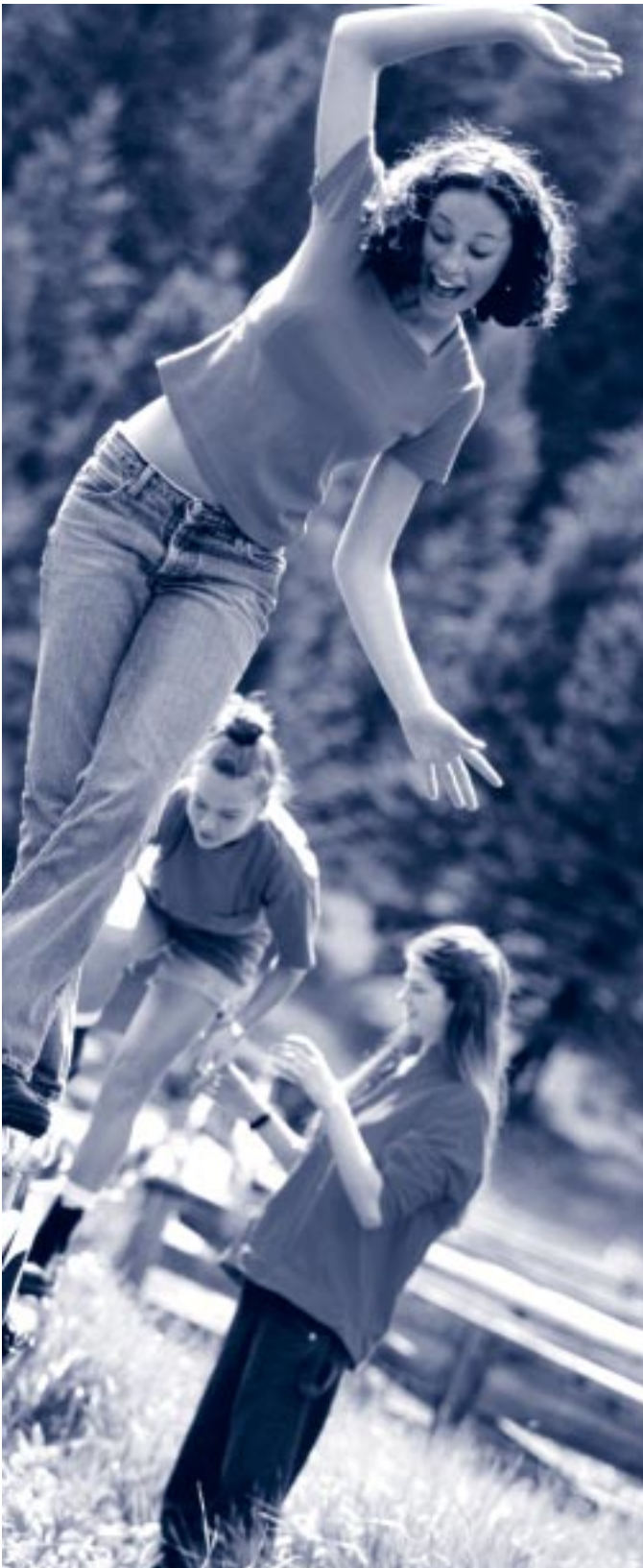
1. Aucun aliment à valeur nutritive minimale ne sera offert.
2. S'il est nécessaire d'offrir un aliment à valeur nutritive modérée (p. ex. riz blanc ou charcuterie maigre), un choix comparable du même groupe alimentaire de la catégorie des aliments à valeur nutritive maximale doit également être offert.

En vue de souligner les options les plus saines, essayez d'offrir des aliments à valeur nutritive maximale au moins 80 % du temps.

Note : Pendant les négociations contractuelles, il est essentiel de discuter des services et des choix qui seront offerts à la cafétéria et par l'entremise des programmes d'alimentation à l'école avec des diététistes de la santé publique qui fourniront des conseils et des détails sur les aliments devant être inclus dans les menus. Des prix concurrentiels devraient être adoptés afin d'encourager les élèves et le personnel à choisir les options les plus saines.

10.4 Tableau 6 (suite)

Milieu	Lignes directrices pour la mise en œuvre	Commentaires
Magasins d'école	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aucun aliment à valeur nutritive minimale ne sera offert. 2. S'il est nécessaire d'offrir un aliment à valeur nutritive modérée (p. ex. pain aux fruits), s'assurer qu'au moins un aliment à valeur nutritive maximale est offert pour équilibrer la sélection (p. ex. fruit frais ou fromage plus maigre). 	<p>En vue de souligner les options les plus saines, essayez d'offrir des aliments à valeur nutritive maximale au moins 80 % du temps.</p>
Distributrices automatiques	<p>Distributrices automatiques vendant des boissons</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. N'offrir que des jus de fruits ou de légumes 100 % pur jus, de l'eau ou du lait (blanc ou aromatisé, 2 % M.G. ou moins). <p>Distributrices automatiques vendant des grignotines</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aucun aliment à valeur nutritive minimale ne doit être offert. 2. Les aliments à valeur nutritive maximale devraient compter pour au moins 80 % des aliments offerts. 3. Les aliments à valeur nutritive modérée devraient représenter tout au plus 20 % des aliments offerts. 4. La taille des portions devrait être conforme aux recommandations du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i>. 	<p>Les élèves dépendent parfois des distributrices automatiques pour acheter le repas du midi ou le compléter. Pour faciliter l'accès à des choix plus sains, offrir surtout des aliments à valeur nutritive maximale.</p>
Programmes d'alimentation à l'école	<p>N'existent pas.</p>	<p>Il n'existe pas encore de normes précises qui déterminent le type et la qualité des aliments offerts dans le cadre des programmes d'alimentation à l'école. Ces programmes doivent faire l'objet d'un examen exhaustif en vue d'établir des normes cohérentes pour que les élèves reçoivent des aliments sûrs, de haute qualité et nutritifs. Il faut élaborer des normes distinctes pour les programmes d'alimentation à l'école et il est recommandé qu'elles soient élaborées en tant que document séparé. Le Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique a déterminé qu'il était essentiel d'élaborer sans tarder des normes pour les PAE. De nombreux coordonnateurs des PAE et bénévoles appuient ces recommandations et demandent depuis longtemps une clarification des lignes directrices actuelles.</p>



10.5 Classification des aliments à valeur nutritive maximale, modérée et minimale

Le Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique a conçu le tableau 7 pour distinguer les aliments à valeur nutritive maximale, modérée et minimale. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Veuillez garder à l'esprit les points suivants lorsque vous examinez le tableau :

- Le tableau présente les choix optimaux à offrir en milieu scolaire où les enfants et les parents ne peuvent contrôler la quantité de nourriture consommée ou la fréquence de sa consommation et où il est difficile d'arriver à un équilibre nutritionnel. Les élèves, surtout les plus jeunes, ne devraient pas avoir la possibilité de choisir des aliments à valeur nutritive minimale à l'école.
- Certains aliments à valeur nutritive modérée, ainsi que les combinaisons d'aliments, doivent parfois être évalués individuellement. Parmi les points à considérer, mentionnons : le mode de préparation; la taille des portions; la proportion de gras, de sucres et de sel ajoutés et de produits à grains entiers; et, jusqu'à un certain point, à quel point l'aliment a été transformé. Par exemple, une école peut faire un choix imprudent en achetant un muffin trop gros et à teneur trop élevée en matières grasses et en sucre au magasin ou auprès d'une chaîne de restauration-minute. Il lui serait également possible de préparer ses propres muffins avec des produits à grains entiers, des légumes ou des fruits, tout en contrôlant leur taille ainsi que leur teneur en gras et en sucre.
- Lorsque vous choisissez des aliments de la liste, tenez compte des possibilités d'allergie (p. ex. beurre d'arachides) et des besoins ou des influences culturels dans les écoles individuelles.
- Tous les aliments figurant dans la liste ci-dessous ne sont pas acceptables sur le plan social ou culturel dans toutes les écoles. Par exemple, il pourrait être utile de déterminer les aliments qui sont kascher ou halal.
- La santé dentaire a été prise en compte lors de la détermination de la catégorie à laquelle appartenait un aliment. Par exemple, les goûters tendres aux fruits faits à base de fruits ont été identifiés comme ayant une valeur nutritive modérée parce qu'ils constituent un choix médiocre sur le plan de la santé dentaire.
- Les écoles prévoyant offrir des aliments aux élèves devraient consulter des diététistes de la santé publique qui pourront les aider à déterminer la valeur nutritive des aliments.

Tableau 7 Classification des aliments à valeur nutritive maximale, modérée et minimale

Groupes alimentaires du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i>	Aliments à valeur nutritive maximale	Aliments à valeur nutritive modérée	Aliments à valeur nutritive minimale
Produits céréaliers	Exemples d'aliments à valeur nutritive maximale	Exemples d'aliments à valeur nutritive modérée	Exemples d'aliments à valeur nutritive minimale
Céréales	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales : à grains entiers, à faible teneur en matières grasses, bonne source de fibres alimentaires 	<ul style="list-style-type: none"> • céréales : source de fibres alimentaires, en flocons ou croustillantes • gruau : instantané aromatisé 	<ul style="list-style-type: none"> • céréales : enrobées de sucre ou glacées • granola ordinaire
Pâtes/riz/pains	<ul style="list-style-type: none"> • pains à blé entier, à grains entiers ou multigrains : pita, muffins anglais, bagels, petits pains, pains mollets, rotis, tortillas, pain bannock • pâtes et nouilles de blé entier • couscous, bulgur • riz brun 	<ul style="list-style-type: none"> • pains blancs enrichis : pita, muffins anglais, bagels, petits pains, pains mollets, rotis, tortillas, pain bannock • pâtes, nouilles et riz blancs enrichis • riz blanc enrichi 	

Produits céréaliers

Craquelins et grignotines

Exemples d'aliments à valeur nutritive maximale

- craquelins : à grains entiers, à teneur moins élevée en matières grasses, comme les biscuits soda à blé entier, les pains plats de seigle
- maïs soufflé : gonflé à l'air, non aromatisé

Exemples d'aliments à valeur nutritive modérée

- craquelins : biscuits soda à base de farine blanche, craquelins ou galettes de riz non aromatisés
- bretzels
- maïs soufflé : gonflé au four à micro-ondes, léger
- certains types de barres de céréales ou de barres granola nature (la qualité nutritive dépend des ingrédients et des proportions relatives de grains entiers, de gras et de sucre ajoutés)

Exemples d'aliments à valeur nutritive minimale

- craquelins : à haute teneur en matières grasses, de type pâtisserie
- barres granola : enrobées de chocolat ou contenant des guimauves

Produits de boulangerie

Produits de boulangerie

Produits de boulangerie

Produits de boulangerie

- muffins à teneur moins élevée en matières grasses et pains aux fruits comme le pain aux bananes (la qualité nutritive dépend des ingrédients et des proportions relatives de grains entiers, de gras et de sucre ajoutés)
- biscuits : à grains entiers, barres aux fruits, à la farine d'avoine, au gingembre, biscuits Graham

- muffins, pains aux fruits faits à partir d'un mélange commercial, pâtisseries, pâtisseries danoises, gâteaux, gâteaux préemballés à portion individuelle, beignets, croissants
- tartes
- biscuits : fourrés à la crème, au chocolat ou glacés

Légumes et fruits

Exemples d'aliments à valeur nutritive maximale

- pommes de terre au four ou en purée
- légumes et fruits frais, congelés, en conserve préparés sans sucre ou sel ajouté
- fruits en conserve : dans leur propre jus, non additionnés de sucre
- jus de fruits 100 % pur jus
- barres aux fruits congelées 100 % pur jus

Exemples d'aliments à valeur nutritive modérée

- fruits secs
- fruits en conserve en sirop
- pâte de fruits déshydratée 100 %
- salsa
- compote aux fruits

Exemples d'aliments à valeur nutritive minimale

- boissons aux fruits, punches, cocktails, boissons dont le nom se termine en « ade », mélanges
- frites ou poutine
- légumes : pannés, frits, en crème ou à la sauce fromage

Tableau 7 (suite)

Produits laitiers	Exemples d'aliments à valeur nutritive maximale	Exemples d'aliments à valeur nutritive modérée	Exemples d'aliments à valeur nutritive minimale
Lait	<ul style="list-style-type: none"> • lait : blanc, au chocolat ou aromatisé, 2 % M.G. ou moins • chocolat chaud fait à base de lait, 2 % M.G. ou moins • boisson au soja : fortifiée, à faible teneur en matières grasses 	<ul style="list-style-type: none"> • lait : homogénéisé • laits frappés, selon les ingrédients • boissons au soja : fortifiées, ordinaires 	<ul style="list-style-type: none"> • laits frappés : aromatisés (p. ex. à saveur d'une tablette de chocolat) • lait de poule
Fromage	<ul style="list-style-type: none"> • fromage en bloc partiellement écrémé, ficelles de fromage, 20 % M.G. ou moins • fromage cottage, 2 % M.G. ou moins 	<ul style="list-style-type: none"> • fromage en bloc ordinaire et ficelles de fromage ordinaires, 21% M.G. ou plus 	<ul style="list-style-type: none"> • tranches de produit de fromage • tartinade au fromage
Yogourt et poudings	<ul style="list-style-type: none"> • boissons fouettées faites à base de yogourt ou de lait, 2 % M.G. ou moins, et fruits • yogourt : 2 % M.G. ou moins • boissons au yogourt, 2% M.G. ou moins 	<ul style="list-style-type: none"> • yogourt : plus de 2 % M.G. ou avec granola ajouté • poudings faites à base de lait 	
Desserts congelés et nouveautés glacées		<ul style="list-style-type: none"> • yogourt congelé, selon la marque 	<ul style="list-style-type: none"> • yogourt congelé, selon la marque • crème glacée
Viandes et substituts	Exemples d'aliments à valeur nutritive maximale	Exemples d'aliments à valeur nutritive modérée	Exemples d'aliments à valeur nutritive minimale
Viande	<ul style="list-style-type: none"> • bœuf, veau, volaille, porc, agneau maigres : cuits au four, grillés ou rôtis 	<ul style="list-style-type: none"> • charcuterie maigre : jambon, dinde, rôti de bœuf, pastrami • bacon de dos 	<ul style="list-style-type: none"> • saucisses à hot dog • tranches ou bâtonnets de pepperoni • charcuterie : saucisses, saucisson de bologne, simili-poulet, pain de viande aux macaronis, salami, saucisse kohlbassa, bacon de flanc • viande : en pâte à frire, panée ou frite
Poisson	<ul style="list-style-type: none"> • cuit au four, grillé (sans pâte à frire ou panure) • en conserve, dans l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • en conserve, dans l'huile 	<ul style="list-style-type: none"> • bâtonnets de poisson • poisson : en pâte à frire et pané ou frit
Légumineuses	<ul style="list-style-type: none"> • haricots, pois et lentilles cuits • hoummos • noix, graines, beurres aux noix • beurre d'arachides fait à base d'huiles non hydrogénées • fèves soja grillées 	<ul style="list-style-type: none"> • beurre d'arachides avec matières grasses et sucre ajoutés 	

<p>Viandes et substituts</p> <p>Œufs</p> <p>Produits au soja</p>	<p>Exemples d'aliments à valeur nutritive maximale</p> <ul style="list-style-type: none"> • à la coque, pochés, brouillés, sans gras ajouté • tofu • substituts à base de soja • tofu sec 	<p>Exemples d'aliments à valeur nutritive modérée</p> <ul style="list-style-type: none"> • frits 	<p>Exemples d'aliments à valeur nutritive minimale</p>
<p>Autre</p> <p>Boissons</p> <p>Grignotines</p>	<p>Exemples d'aliments à valeur nutritive maximale</p>	<p>Exemples d'aliments à valeur nutritive modérée</p>	<p>Exemples d'aliments à valeur nutritive minimale</p> <ul style="list-style-type: none"> • boissons pour les sportifs • thé, thé glacé, café • boissons à saveur de fruits et barbotines • boissons gazeuses, boissons gazeuses « diète », sodas aux fruits • chocolat chaud instantané à base d'eau • bâtonnets au fromage aromatisés, croustilles de maïs • sorbet • guimauves • goûters tendres aux fruits • maïs soufflé aromatisé, croustilles • chocolat, bonbons, gomme à mâcher
<p>Condiments, tartinades et aliments divers</p>	<p>Exemples d'aliments à valeur nutritive maximale</p>	<p>Exemples d'aliments à valeur nutritive modérée</p>	<p>Exemples d'aliments à valeur nutritive minimale</p> <ul style="list-style-type: none"> • poudre pour gelée aromatisée • gâteries glacées comme les bâtonnets glacés • sirops, miel, confitures, gelées • barres ou cornets de crème glacée, crème sûre • crème fouettée • fromage en crème • garniture fouettée et colorant à café non laitiers • soupes aux nouilles instantanées • sauces • crème • ketchup, moutarde, relish • beurre, margarine
<p>Plats mélangés</p>	<p>Consulter un diététiste professionnel pour évaluer s'il est approprié de servir des plats mélangés à l'école.</p>		



11.0 Conclusion

Il est important d'adopter de saines habitudes alimentaires pendant l'enfance et l'adolescence, car ces dernières ont une incidence à court et à long terme sur la santé. Elles peuvent, en effet, aider à prévenir l'obésité et les maladies associées à l'alimentation comme les maladies cardiovasculaires, le cancer et l'ostéoporose. Une mauvaise alimentation risque de nuire au potentiel des jeunes à tous les points de vue. En effet, une alimentation malsaine a des répercussions sur la croissance, le développement, l'activité et l'apprentissage (Santé Canada, 1997). Malheureusement, les tendances en matière d'alimentation indiquent un changement au niveau de la qualité de l'alimentation des enfants et des adolescents, la recherche démontrant qu'ils consomment davantage d'aliments à valeur nutritive minimale. Du point de vue de l'éducation et de la prévention des maladies, le manque d'attention porté à l'alimentation est une préoccupation majeure.

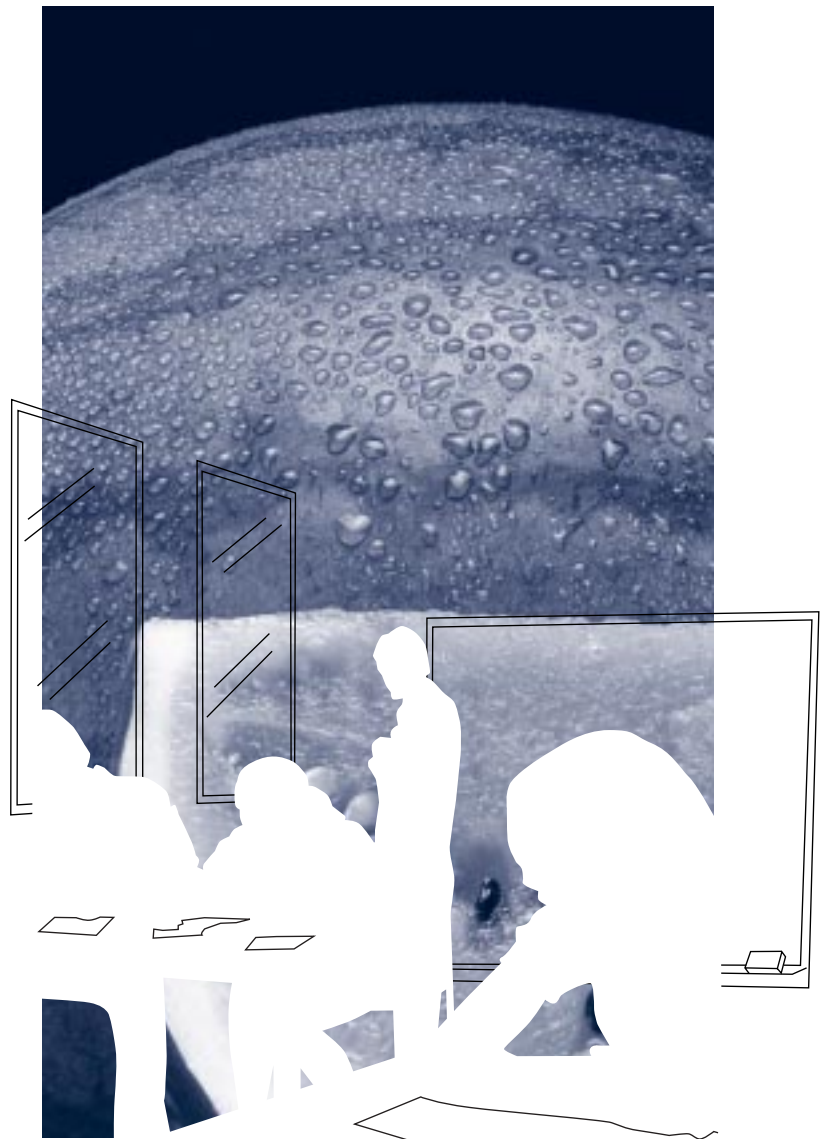
Bien qu'il incombe aux parents et aux soignants d'offrir à leurs enfants des quantités adéquates d'aliments sains à des intervalles réguliers, le foyer n'est pas le seul milieu qui influence les choix alimentaires des jeunes. Les jeunes passent énormément de temps à l'école. Toutefois, de nombreuses écoles ne font pas suffisamment d'efforts pour promouvoir les saines habitudes alimentaires. Les distributeurs automatiques, les cafétérias, les magasins d'école, les journées spéciales et les célébrations en classe permettent aux élèves d'avoir accès à de grosses portions d'aliments à valeur nutritive minimale. Il devient de plus en plus difficile de maintenir de saines habitudes alimentaires lorsque les aliments à valeur nutritive minimale sont offerts chaque jour aux élèves et présentés sous un jour favorable. Le milieu scolaire joue un rôle essentiel dans la vie des élèves, non seulement sur le plan académique, mais en faisant la promotion d'un milieu favorisant la saine nutrition. Les écoles doivent reconnaître leur rôle qui est d'aider les élèves à adopter des habitudes alimentaires qui optimiseront leur potentiel d'apprentissage et réduiront leur risque de développer des maladies chroniques.

De nombreux facteurs sociaux, financiers et académiques minent les efforts déployés par les écoles en vue d'offrir des aliments à valeur nutritive maximale. De nombreuses écoles compensent le manque de fonds et les priorités conflictuelles en augmentant la vente d'aliments à valeur nutritive minimale. Tandis que le curriculum formel enseigne les principes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, les aliments malsains vendus pour recueillir des fonds, les aliments prêts à manger sont introduits dans les écoles, et un assortiment de distributrices automatiques se disputent l'argent des élèves. L'écart entre les messages formulés par le curriculum formel et les curriculums caché et parallèle est passé sous silence, et pourtant, il compromet grandement la santé des enfants et des adolescents.

Les écoles ont besoin d'aide pour créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition qui voit à l'uniformité des messages véhiculés par les différents curriculums et reflète les recommandations du Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique.

Le Groupe de travail recommande fortement aux conseils scolaires, aux conseils de santé et aux représentants du gouvernement provincial locaux de mettre en œuvre les normes alimentaires et les recommandations de ce rapport en vue de résoudre les problèmes nutritifs des enfants et des adolescents. Si elles sont mises en application avec succès, ces recommandations contribueront au maintien, voire à l'amélioration de la santé des élèves et les rendront plus disposés à apprendre. Elles garantiront également que le milieu scolaire favorisant la saine nutrition appuie les efforts des parents et des enseignants sur le plan de l'acquisition de saines habitudes alimentaires qu'ils pourront conserver toute leur vie (National Consensus Panel on School Nutrition, 2002). Les élèves ne peuvent appliquer ce qu'ils apprennent en classe si on leur offre principalement des aliments et des boissons à haute teneur en matières grasses et en sucre.

Le Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique reconnaît que la création d'un milieu scolaire favorable à la saine nutrition est un objectif de taille qui exige la participation de tous les intervenants. En tant que collectif puissant, le Groupe de travail, en association avec les autres professionnels de la nutrition en santé publique, se réjouit à la perspective de collaborer avec les communautés scolaires et les intervenants concernés à la création de milieux scolaires favorables à la saine nutrition.



Références

- American Academy of Pediatrics. (2004). « Policy Statement Soft Drinks in Schools ». *Pediatrics*, vol. 113, no 1, pp. 152-154
- American Diabetes Association. (2000). « Type 2 Diabetes in Children and Adolescents ». *Diabetes Care*, vol. 23, no 3, pp. 381-389.
- American Dietetic Association. (2003). « Position Statement. Child and Adolescent Food and Nutrition Programs ». *Journal of American Dietetic Association*, vol. 103, pp. 887-893.
- American Dietetic Association, Society for Nutrition Education, & American School Food Service Association. (2003). « Nutrition Services: An Essential Component of Comprehensive School Health Programs ». *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 103, pp. 505-514.
- Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario [ASEPO], Foundation for Active Healthy Kids. (2002). Youth Summit/Active Healthy Schools Symposium 2001 Proceedings. OPHEA.
- Basrur SV (médecin-hygiéniste). (2 septembre 2003). « Effects of Caffeine on Children's Health and Promoting Healthy Eating in Toronto Schools. » Report to the City of Toronto Board of Health. City of Toronto Board of Health.
- Bell R, Edward G, Evers S, Filsinger S. (Avril 1999). « School Nutrition Initiative Draft Report ». Document non publié.
- Berenson G, Arbeit M, Hunter S, Johnson C, Nicklas T. (1991). « Cardiovascular Health Promotion for Elementary School Children: the Heart Smart Program ». *Annals of New York Academy of Science*, vol. 623, pp. 299-313.
- Birmingham CL, Muller JL, Palepu A, Spinelli JJ, Anis AH. (1999). « The Cost of Obesity in Canada ». *Canadian Medical Association Journal*, vol. 160, no 4, pp. 483-8.
- California Project Lean. (2003). *Successful Students Through Healthy Food Policies Act Now For Academic Excellence*. California, United States.
- Center for Science in the Public Interest [CSPI]. (2003a). *Pestering Parents: How Food Companies Market Obesity to Children*. Disponible à l'adresse : http://www.cspinet.org/new/pdf/pestering_parents_final_part_1.pdf. Consulté en janvier 2004.
- Center for Science in the Public Interest [CSPI]. (2003b). *School Foods Tool Kit. A Guide to Improving School Foods and Beverages*. Disponible à l'adresse : <http://www.cspinet.org/schoolfood/index.html>. Consulté en janvier 2004.
- Center for Hunger, Poverty and Nutrition Policy. (1995). *Statement on the Link Between Nutrition and Cognitive Development in Children*. 2nd ed. Medford, Mass: Tufts University School of Nutrition.
- Centers for Disease Control and Prevention [CDC]. (1996). « Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating ». *Morbidity and Mortality Weekly Report*, vol. 45.
- Conklin MT, Lambert LG, Anderson JB. (2002). « How Long Does it Take Students to Eat Lunch? A Summary of Three Studies ». *The Journal of Child Nutrition and Management*, vol 1, pp. 1-6. Disponible à l'adresse : <http://www.asfsa.org/childnutrition/jcnm/02spring/conklin/>. Consulté le 20 février 2004.

Contento IR, Manning AD, and Shannon B. (1992). « Research Perspective on School-Based Nutrition Education ». *Journal of Nutrition Education*, vol. 24, no 5, pp. 247-260.

Développement des ressources humaines Canada. (1999). *The Applied Research Branch of Strategic Policy of Readiness to Learn, Child Development and Learning Outcomes: Background T-98-4E.a*. Ottawa : Applied Research Branch.

Dairy Farmers of Ontario. (Novembre 1999).
Lettre au médecin-hygiéniste.

Dickie NH and Bender AE. (1982). « Breakfast and performance in school-children ». *British Journal of Nutrition*, vol. 48, pp. 483-497.

Dietz WH and Gortmaker SL. (2001). « Preventing Obesity in Children and Adolescents ». *Annual Reviews in Public Health*, vol. 22, pp. 337-353.

Dixey R, Heindl I, Loureiro I, Preez-Rodrigo C, Snel J, and Warnking P. (1999). *Healthy Eating for Young People in Europe*. International Planning Committee (IPC) of the European Network of Health Promoting Schools.

Evers S, Taylor J, Manske S, Midgett C. (2001). « Eating and Smoking Behaviours of School Children in Southwestern Ontario and Charlottetown, PEI ». *Canadian Journal of Public Health*, vol. 92, no 6, pp. 433-436.

Fayette County Public Schools. (2003). *Healthy Eating*. Disponible à l'adresse : www.fcps.net/pss/food/healthy.htm. Consulté le 15 janvier 2004.

Fondation des maladies du cœur du Canada. (2002). *Report Card on Health- Teens Could be Headed for Trouble*. Disponible à l'adresse : <http://ww2.heartandstroke.ca/Page.asp?PageID=33&ArticleID=1088&Src=news&From=SubCategory>. Consulté le 15 janvier 2004.

French SA, Story M, Jeffery RW, Snyder P, Eisenberg M, Sidebottom A, and Murray D. (1997). « Pricing Strategy to Promote Fruit and Vegetable Purchase in High School Cafeterias ». *Journal of American Dietetic Association*, vol. 97, pp. 1008-1010.

Gillis L. (2001). « Promoting Vitality in Youth ». *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, vol. 62, no 2, pp. 61-69.

Guo SS and Chumlea WC. (1999). « Tracking of Body Mass Index in Children in Relation to Overweight in Adulthood ». *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 70, no 1, pp. 45S-8S.

Hanning R. and Jessup L. May, (2002). *Presentation Handout on Reality Check: What Kids are Eating in Ontario*. Dairy Farmers of Ontario Symposium, Canada.

Hastings and Prince Edward District School Board. (1er octobre 2003). *Volunteers go Apple Picking for FOOD FOR LEARNING*. Disponible à l'adresse : http://www.hpedsb.on.ca/ec/news/2003_04%20releases/apples_oct03.htm. Consulté le 15 janvier 2004.

Ikeda J. (2003). Lettre au directeur d'école : *Using food as a reward*. Non publiée.

Références (suite)

Johnson RK, Panely C, Wang MQ. (1998). « The Association Between Noon-Time Beverage Consumption and the Diet Quality of School-Aged Children ». *Journal of Children and Nutrition Management*, vol. 2, pp. 95-100.

Jones JM, Bennett S, Olmsted MP, Lawson ML and Rodin G. (2001). « Disordered Eating Attitudes and Behaviours in Teenaged Girls: A School-Based Study ». *Canadian Medical Association Journal*, vol. 165, no 5, pp. 547-552.

King AJC, Boyce WF, and King MA. (1999). *La santé des jeunes : tendances au Canada* Ottawa. Santé Canada.

Kleinman RE, Murphy M, Little M et al. (1998). « Hunger in Children in the United States: Potential Behavioral and Emotional Correlates ». *Pediatrics*, vol. 101, pp. 1-6.

Looker AC, Briefel RR, and McDowell MA. (6 au 8 juin 1994). *Calcium Intake in the United States. In: Optimal Calcium Intake*. NIH Consensus Development Conference Programs and Abstracts. p.19.

Ludwig DS, Peterson KE, and Gortmaker SL. (2001). « Relation Between Consumption of Sugar-Sweetened Drinks and Childhood Obesity ». *Lancet*, vol. 357, pp. 505-598.

McKenna ML. (2003). « Issues in Implementing School Nutrition Policies ». *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, vol. 64, pp. 208-213.

Market Facts. (1998). *1997 Canadian Eating Habits*.

Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, and Kayne H. (1989). « School Breakfast Program and School Performance ». *American Journal of Diseases of Children*, vol. 43, no 10, pp. 1234-1239.

Ministère de la Santé. (1997). *Lignes directrices touchant les programmes et services de santé obligatoires*. Province de l'Ontario.

Ministère de la Santé et des Soins de longue durée. (1990). *Loi sur la protection et la promotion de la santé*. Disponible à l'adresse : http://www.e-laws.gov.on.ca/DBLaws/Statutes/French/90h07_f.htm. Consulté le 20 février 2004.

Ministère de l'Éducation et de la Formation de l'Ontario. (1998). *Le curriculum de l'Ontario de la 1re à la 8e année – Éducation physique et santé*. Province de l'Ontario.

Ministère de l'Éducation et de la Formation de l'Ontario. (1999). *Le curriculum de la 9e et de la 10e année – Éducation physique et santé*. Province de l'Ontario.

Ministère de l'Éducation et de la Formation de l'Ontario. (2000). *Le curriculum de la 11e et de la 12e année – Éducation physique et santé*. Province de l'Ontario.

National Association of State Boards of Education. (2000). *Fit, Healthy, Ready to Learn: A School Health Policy Guide Part 1*. Alexandria, VA: NASBE.

National Consensus Panel on School Nutrition. (2002). *Recommendations for Competitive Food Standards in California Schools*. California Center for Public Health Advocacy, School Nutrition Consensus Panel.

National Education Association. (Avril 2003). *An Action Guide to Help You in Your Professional Development*. Disponible à l'adresse : <http://www.nea.org/esphome/documents/espaction.pdf>. Consulté le 15 janvier 2004.

National Food Service Management Institute. (2000). *NFSMI Insight-Barriers to a Good Nutrition Environment in the Middle Grades : Views from School Administrators, Teachers and Food Service Administrators*. Disponible à l'adresse <http://www.nfsmi.org/Information/2003resourceguide.htm#insight-barriers>. Consulté le 20 février 2004.

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2002). *National Heart, Lung, and Blood Institute Report on the Task Force on Research in Pediatric Cardiovascular Disease*. Disponible à l'adresse : http://www.nhlbi.nih.gov/resources/docs/pediatric_cvd.pdf. Consulté le 19 février 2004.

Nawrot P, Jordan S, Eastwood J, Rotstein J, Hugenholtz A, and Feeley M. (2003). « Effects of Caffeine on Human Health ». *Food Additives and Contaminants*, vol. 20, no 1, pp. 1-30.

Newman WP III, Freedman DS,Voors AW, et al. (1986). « Relation of Serum Lipoprotein Levels and Systolic Blood Pressure to Early Atherosclerosis: the Bogalusa Heart Study ». *New England Journal of Medicine*, vol. 314, pp. 138-144.

Ontario Association of Public Health Dentistry. (2003). « Position Statement on Infant Feeding and Oral Health ». Ontario Public Health Association. *Health Beat*, vol. 22, no 3.

Ontario Public Health Association [OPHA]. (1995). *Making a Difference in Your Community: A Guide for Policy Change*. OPHA.



Références (suite)

Papamandjaris A. 2000. *Breakfast and Learning in Children: A Review of the effects of Breakfast on Scholastic Performance. Breakfast for Learning*. Disponible à l'adresse : http://www.breakfastforlearning.ca/english/resources_a3/materials/papa_report.pdf. Consulté le 24 février 2004.

Parker L. (1989). *The Relationship Between Nutrition and Learning: A School Employee's Guide to Information and Action*. Washington: National Education Association.

Pigeon B. (Septembre 2002). *Review of the Literature-School Food & Nutrition Policy*. Rapport non publié préparé pour le Simcoe County Health Department.

Rosenbloom AL, Joe JR, Young RS, and Winter WE. (1999). « Emerging Epidemic of Type 2 Diabetes in Youth ». *Diabetes Care*, vol. 22, no 2, pp. 345-354.

Santé Canada. (1990). *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes*. Ministère des Approvisionnement et des Services : Ottawa (Ontario).

Santé Canada. (1992a). *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ministère des Approvisionnement et des Services : Ottawa (Ontario).

Santé Canada. (1992b). *Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*. Ministère des Approvisionnement et des Services : Ottawa (Ontario).

Santé Canada. (1997). *Éléments de réflexion : les écoles et la nutrition*. Ministère des Approvisionnement et des Services Canada : Ottawa (Ontario).

Santé Canada. (2003). Feuille d'information sur la caféine et votre santé. Disponible à l'adresse : http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/dg/f_caffeine.html. Consultée le 20 février 2004.

Service de santé publique de la région de York, Services denutrition. (2003). *Clarifying the Caffeine Controversy*. Disponible à l'adresse : <http://www.region.york.on.ca/Services/Public+Health+and+Safety/Food+and+Nutrition/Nutrition+Services.htm#nutfash>. Consulté le 20 février 2004.

Simeon DT and Grantham-McGreagor S. (1989). « Effects of Missing Breakfast on the Cognitive Functions of School Children of Differing Nutritional Status ». *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 49, pp. 646-653.

Statistique Canada. (Mai 2002). Health Indicators Catalogue #82-221-XIE. Canadian Community Health Survey 2000-2001. 2002(1):1-2.

Strauss RS. (2002). « Childhood Obesity ». *Pediatric Clinics of North America*, vol. 49, no 1, pp. 175-201.

Team Nutrition USDA. (2002). *Changing the Scene: Improving the School Nutrition Environment*. Disponible à l'adresse : <http://www.fns.usda.gov/tn/healthy/kit.html>. Consulté le 15 janvier 2004.

Toronto District School Board. (4 octobre 2000). *Policy of the Toronto District School Board Number E.09 Nutrition Foundation*. Disponible à l'adresse : <http://www.tdsb.on.ca/boardroom/policies/e/e09.doc>. Consulté le 15 janvier 2004.

Tremblay MS and Willms JD. (2000). « Secular trends in the body mass index of Canadian children ». [Erratum publié dans CMAJ (2001), vol. 164, no 7, p. 970]. *Canadian Medical Association Journal*, vol. 163, no 11, pp. 1429-1433.

Tufts University Center on Hunger, Poverty & Nutrition Policy. (1994). *Statement on the Link Between Nutrition and Cognitive Development in Children*. Tufts University, Metford MA.

U.S. Department of Health & Human Services. (2001). *The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Decrease Overweight and Obesity 2001*. Washington, DC: US Government Printing Office.

Weaver CM. (2002). « Adolescence: The Period of Dramatic Bone Growth ». *Endocrine*, vol. 17, no 1, pp. 43-48.

World Cancer Research Fund. (1997). *Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*. World Cancer Research Fund.

World Health Organization [WHO]. (1998). *WHO Information Series on School Health Document Four, Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health-Promoting Schools*. WHO.

Annexe A – Définitions et terminologie

Saine alimentation

La saine alimentation peut se définir comme la consommation d'une quantité et d'une variété d'aliments sûrs et appropriés sur le plan culturel qui fournissent au corps tous les nutriments dont il a besoin, et ce en proportions adéquates. La nutrition a une incidence importante sur la croissance physique et mentale et le développement en début de vie (Dixey et al., 1999). Une saine alimentation devrait être une composante intégrale de la vie quotidienne des élèves qui contribue à leur bien-être physiologique, mental et social (OMS, 1998).

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes

Les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes sont une série de messages clés faciles à mettre en pratique qui favorisent la saine alimentation de façon générale. Ils ont été élaborés en fonction d'une revue de la littérature sur la nutrition et fournissent des conseils sur les caractéristiques de l'alimentation idéale des Canadiens (Santé Canada, 1990). Voici ces lignes directrices :

1. Agrémentez votre alimentation par la variété.
2. Donnez la plus grande part aux céréales, aux pains et aux autres produits céréaliers, ainsi qu'aux légumes et aux fruits.
3. Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
4. Cherchez à atteindre et à maintenir un poids-santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.
5. Limitez votre consommation de sel, d'alcool ou de caféine.

Annexe A (suite)

Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* est un outil didactique conçu pour aider les Canadiens de quatre ans et plus à adopter de saines habitudes alimentaires et à combler leurs besoins nutritionnels. Fondé sur les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes*, le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* poursuit la démarche amorcée avec les *Recommandations* en donnant aux consommateurs des renseignements détaillés sur la façon d'adopter de saines habitudes alimentaires en faisant chaque jour des choix alimentaires appropriés. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* sépare les aliments en quatre groupes alimentaires : les produits céréaliers, les légumes et les fruits, les produits laitiers et les viandes et substituts. Il prévoit également une catégorie d'autres aliments. Cet outil souligne que la saine alimentation est égale à la somme de tous les choix alimentaires et n'est pas le résultat d'un choix, d'un aliment, d'un repas ou d'une journée (Santé Canada, 1992b). Les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes* et le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* constituent le fondement des principes et des messages faisant la promotion d'une saine alimentation en milieu scolaire.

Éducation en nutrition

Il s'agit de « toute série d'expériences d'apprentissage conçues pour encourager l'acquisition de saines habitudes alimentaires et de comportements associés à la nutrition qui favorisent la santé et le bien-être » (cité dans Bell et al., 1999 par Contento et al., 1995). Les lignes directrices du curriculum du ministère de l'Éducation définissent des attentes formelles en matière d'apprentissage. Toutefois, les expériences d'apprentissage informelles acquises au cours d'une journée peuvent également occasionner un changement de comportement durable chez les élèves. Les sources d'influence dépassent le cadre de la salle de classe pour englober les messages normatifs sur la

nourriture et les habitudes alimentaires véhiculés par le groupe des pairs et les adultes (CDC, 1996). Idéalement, les expériences en classe sont associées à un environnement scolaire favorable afin d'améliorer l'apprentissage des élèves.

Politiques

Bien que les politiques puissent être informelles, elles sont plus souvent une prise de position formelle servant à définir et à soutenir certaines valeurs et comportements (Ontario Public Health Association, 1995). Les politiques peuvent préciser des attentes, des règlements et des lignes de conduite. Les politiques diffèrent des recommandations et des lignes directrices en ce sens que leur respect est obligatoire plutôt que facultatif (Bell et al., 1999). Les politiques sur la nutrition à l'école offrent un cadre de référence pour la coordination de tous les aspects d'un milieu favorable à la saine nutrition, y compris l'éducation sur la nutrition, les services alimentaires et les programmes d'alimentation à l'école (CDC, 1996). De plus, elles constituent un outil didactique important, veillant à ce que les bonnes habitudes alimentaires soient encouragées tant en théorie qu'en pratique.

Curriculum formel

Le curriculum formel fait référence aux politiques d'éducation obligatoires qui précisent les attentes et le contenu d'apprentissage pour les élèves (Bell et al., 1999). Aux termes de la *Loi sur l'éducation* de l'Ontario, le ministère de l'Éducation détermine les attentes relatives au curriculum. Dans l'**Appel à l'action**, le curriculum formel fait référence à l'apprentissage en salle de classe.

Journée scolaire équilibrée

La journée scolaire équilibrée est une solution de rechange à la journée scolaire traditionnelle sur le plan de l'horaire des cours, des pauses-santé et des périodes d'activité physique. Une journée scolaire traditionnelle

se compose d'environ 300 minutes d'enseignement, de deux récréations de 15 minutes et d'une pause pour le repas du midi qui peut durer jusqu'à une heure. La journée scolaire équilibrée diviserait la journée en trois blocs de 100 minutes d'enseignement. Ces blocs seraient séparés par une pause de 40 à 50 minutes. Chaque pause serait elle-même divisée en deux périodes de 20 à 25 minutes chacune, la première pour manger et la seconde pour faire de l'activité. La journée scolaire comprendrait deux pauses.

Journées spéciales sur le thème de la nourriture

Une journée spéciale peut prendre plusieurs formes. Dans le cadre de ce rapport, une journée spéciale est une journée où le déjeuner est offert aux élèves par un fournisseur externe à prix modique. Typiquement, l'argent recueilli à l'occasion de ces journées spéciales est consacré aux activités scolaires (p. ex. excursions) ou à l'achat de matériel ou de fournitures administratives.

Programmes d'alimentation à l'école

Un programme d'alimentation à l'école est un terme général qui décrit un programme de petit déjeuner, de dîner ou de goûter offert à l'école. De façon générale, ces programmes sont financés par une combinaison de sources de fonds. Ces derniers peuvent provenir des parents, de la communauté et du gouvernement provincial sous forme d'une subvention octroyée dans le cadre du programme Déjeuner pour apprendre de la FONDATION CANADIAN LIVING. Ces programmes visent à augmenter l'accessibilité aux aliments tout en faisant la promotion de la saine alimentation et offrent aux élèves un milieu agréable favorisant une interaction positive entre les élèves et le personnel.



Annexe B – Lignes directrices touchant les programmes et services de santé obligatoires pour la prévention des maladies chroniques et des blessures

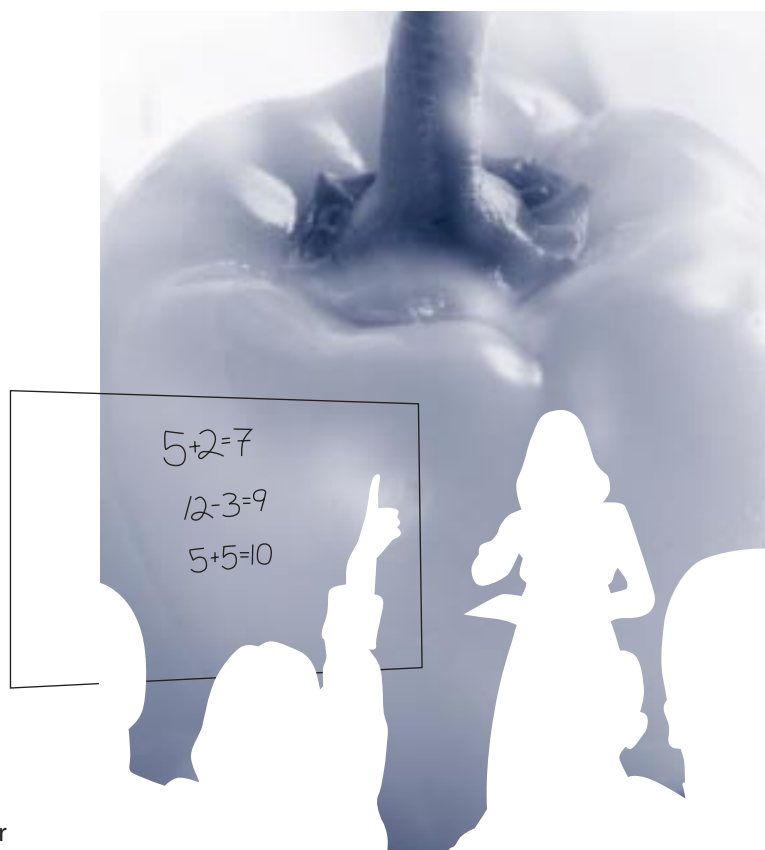
Lignes directrices touchant les programmes et services de santé obligatoires pour la prévention des maladies chroniques et des blessures

9. Le conseil de santé doit collaborer avec l'ensemble des écoles et des conseils scolaires afin de mettre sur pied des programmes de promotion de la santé. Ces programmes doivent traiter des points suivants : la non-consommation de tabac, une saine alimentation, un poids idéal et une activité physique régulière. Les activités doivent comporter au moins les éléments suivants :

- a. fournir sur demande de l'aide et des services de consultation aux conseils scolaires, aux conseils consultatifs des écoles et aux directeurs/enseignants de façon à examiner et mettre en œuvre des programmes scolaires relativement à tous les points mentionnés ci-dessus;
- b. offrir aux enseignants de toutes les écoles la possibilité d'une formation continue d'une durée de deux heures portant sur un ou plusieurs des points mentionnés ci-dessus;
- c. fournir des services de consultation, d'élaboration et d'examen continu du matériel didactique aux conseils scolaires, aux conseils consultatifs et au personnel des écoles durant toute l'année relativement à chacun des points mentionnés ci-dessus;
- d. soutenir de façon continue la mise sur pied de diverses activités dans les écoles. Ces activités doivent comporter les éléments suivants : initiatives des étudiants à l'école même, sensibilisation des pairs, groupes d'entraide et événements de sensibilisation annuels relativement à l'un des points mentionnés ci-dessus.

10. Le conseil de santé doit collaborer avec les conseils scolaires, les conseils consultatifs des écoles, les directeurs/enseignants et les parents afin d'élaborer et de mettre en œuvre des lignes directrices qui favorisent une saine alimentation ainsi qu'une activité physique régulière. Les activités doivent comporter au moins les éléments suivants :

- a. de concert avec les conseils scolaires et toutes les écoles, faire valoir sur une base annuelle la nécessité de lignes directrices relatives à une saine alimentation et une activité physique quotidienne;
- b. fournir de l'information, des services de consultation et du soutien afin d'établir des lignes directrices relatives à une saine alimentation qui soient conformes au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et qui cadrent avec les aliments offerts à l'école, notamment par les programmes de nutrition à l'école, les cafétérias, les confiseries et les casse-croûte, les distributeurs automatiques, les aliments vendus ou distribués lors d'événements spéciaux et des journées sportives et les aliments utilisés dans les campagnes de financement.



Annexe C – Teneur en calories, en matières grasses et en sucre des boissons disponibles à l'école

Par portion de 100 mL :	Boisson gazeuse : Pepsi, Coca Cola	Boisson gazeuse : 7up, Mountain Dew	Gatorade	Powerade	Fruitopia
Calories	43,4-47 kcal	50-51 kcal	25,4 kcal	35 kcal	47-50 kcal
Sucre	11-11,3 g	12 g	s.o.	8,7 g	12-13 g
Matières grasses	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Portion habituelle	355 mL	355 mL	591 mL	591 mL	473 mL
Par portion individuelle :	355 mL	355 mL	591 mL	591 mL	473 mL
Calories	154-167 kcal	178-181 kcal	150 kcal	207 kcal	222-237 kcal
Sucre	39-40 g	43 g	s.o.	51,4 g	56,8- 61,5 g
Matières grasses	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g

Par portion de 100 mL :	Snapple	Jus d'orange 100 % non additionné de sucre	Jus de pommes 100 % non additionné de sucre	Lait 2 % M.G.	Lait au chocolat 1 % M.G.
Calories	42-50 kcal	42 kcal	47 kcal	51,6 kcal	67,2 kcals
Sucre	9,6-12 g	9,2 g	10,4 g	4,8 g	10 g
Matières grasses	0 g	0 g	0 g	2 g	1,2 g
Portion habituelle	473 mL	250 mL (Tetra Pak)	250 mL (Tetra Pak)	250 mL	250 mL
Par portion individuelle :	473 mL	250 mL	250 mL	250 mL	250 mL
Calories	199-237 kcal	103 kcal	114 kcal	129 kcal	160 kcal
Sucre	45,4-56,8 g	23 g	26 g	12 g	25 g
Matières grasses	0 g	0 g	0 g	5 g	3 g



Annexe D – Consommation de caféine

Niveaux maximums recommandés d'apport en caféine pour les enfants et les adolescents

Groupe d'âge	Âge	Caféine
Enfants*	4 à 6 ans	45 mg par jour
	7 à 9 ans	62,5 mg par jour
	10 à 12 ans	85 mg par jour
Adolescents (garçons)**	13 à 19 ans	400 – 450 mg par jour
Adolescentes	13 à 19 ans	300 mg par jour

*En utilisant l'apport recommandé de 2,5 milligrammes par kilogramme de poids corporel par jour et selon le poids corporel moyen des enfants (Santé et Bien-Être Canada, 1990), en fonction des « effets sur le comportement » (Santé Canada, consulté le 20 février 2004).

**Recommandations fondées sur des documents de la Direction des aliments de Santé Canada.

Rapidité avec laquelle un enfant peut atteindre la consommation maximale de caféine :

Âge de l'enfant	Taille de la portion requise pour atteindre le niveau maximal recommandé
4 à 6 ans	une cannette de Coca-Cola
7 à 9 ans	un carré au chocolat et une bouteille de thé glacé (473 mL) et une tablette de chocolat et une tasse de lait au chocolat
10 à 12 ans	1 bouteille de thé glacé (473 mL) et 1 cannette de Coca-Cola et 2 carrés au chocolat

Service de santé publique de la région de York, août 2003

Annexe D – Teneur en caféine d'aliments consommés couramment par les Canadiens et Canadiennes

Cafés

Café (différentes marques)
Café, torréfié moulu (au percolateur)
Café, torréfié moulu (café-filtre*)
Café, instantané régulier (différentes marques)
Café décaféiné, filtre (différentes marques)
Café Latte
Cappuccino
Espresso

Thés

Thé (différentes marques)
Thé glacé (en bouteille, en cannette ou en poudre)
Thé vert
Tisanes
Thé, décaféiné

Note : La taille des tasses à café dans les cafés-restaurants est ordinairement supérieure à 250 mL. La teneur en caféine serait donc également supérieure.

Boissons gazeuses

Pepsi/Coke ou autre boisson au cola
Pepsi/Coke diète ou boisson au cola diète
7-Up, variétés de Crush, Mountain Dew
Boissons gazeuses décaféinées

Produits au cacao

Lait au chocolat
Chocolat pour cuisson
Chocolat chaud, d'une distributrice ou d'un mélange commercial
Tablette de chocolat
Carré au chocolat (6 cm x 6 cm)
Gâteau au chocolat (1/12 de gâteau)

Crèmes glacées

Crème glacée au café
Crème glacée au chocolat

Yogourt

Yogourt à saveur de café

Médicaments

Médicaments

Taille de la portion

1 tasse** (250 mL)	137
1 tasse (250 mL)	118
1 tasse (250 mL)	179
1 tasse (250 mL)	76-106
1 tasse (250 mL)	3
1 tasse (250 mL)	35
1 tasse (250 mL)	69
2 oz (60 mL)	70-125

Taille de la portion

1 tasse (250 mL)	43
1 tasse (250 mL)	15
1 tasse (250 mL)	30
1 tasse (250 mL)	0
1 tasse (250 mL)	0

Taille de la portion

355 mL (1 cannette)	37
355 mL (1 cannette)	50
355 mL (1 cannette)	0
355 mL (1 cannette)	0

Taille de la portion

1 tasse (250 mL)	5-8
28 g	25-58
1 tasse (250 mL)	5-9
45 g	11-23
1,5 oz (42 g)	10
2,8 oz (80 g)	6

Taille de la portion

1/2 tasse (125 mL)	21
1/2 tasse (125 mL)	2

Taille de la portion

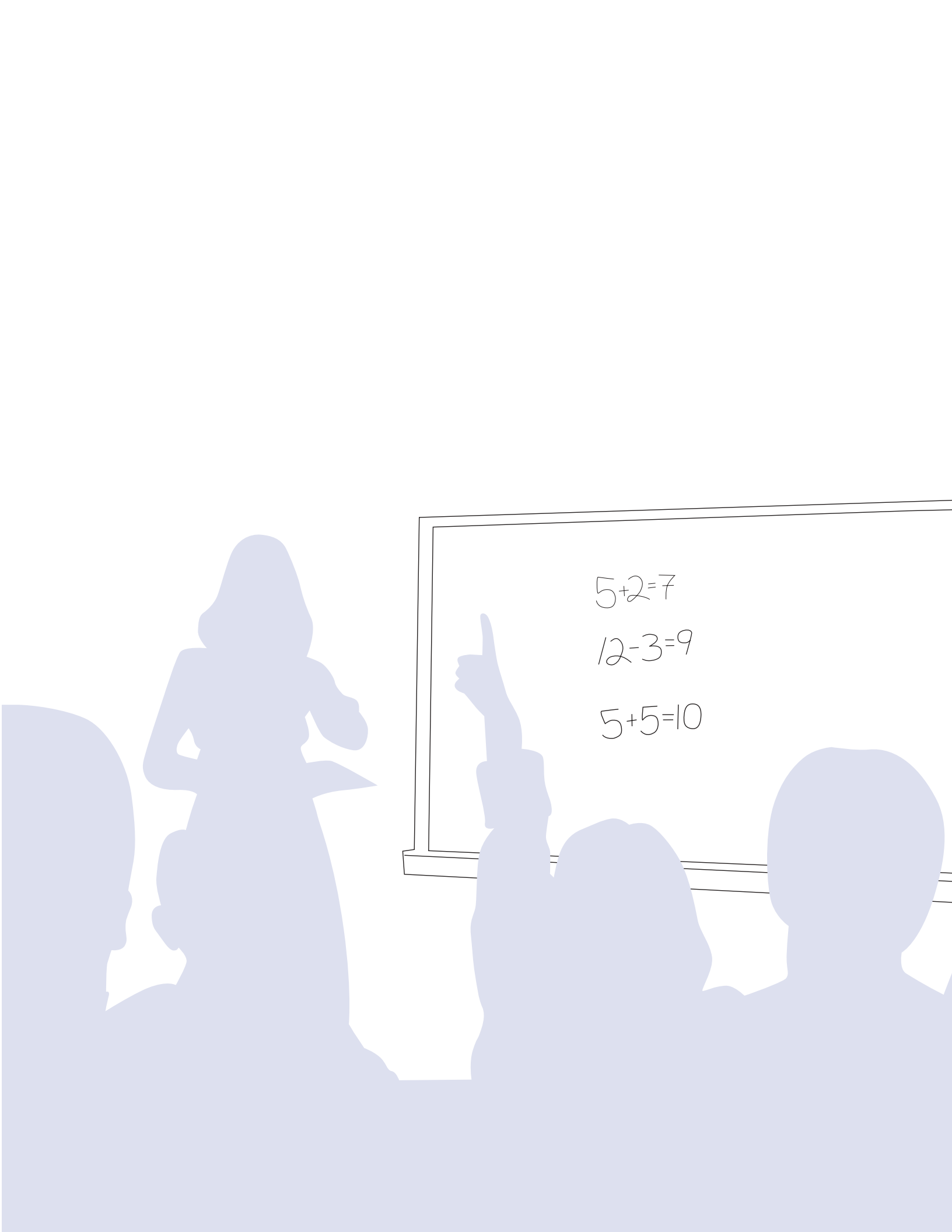
175 g	10
-------	----

Vérifier l'étiquette pour déterminer la teneur en caféine.

*Les valeurs ci-dessus sont des approximations ou des fourchettes de valeurs qui varient selon le fabricant, le processus de préparation, la variété de la plante et la marque.

**1 tasse = 8 oz

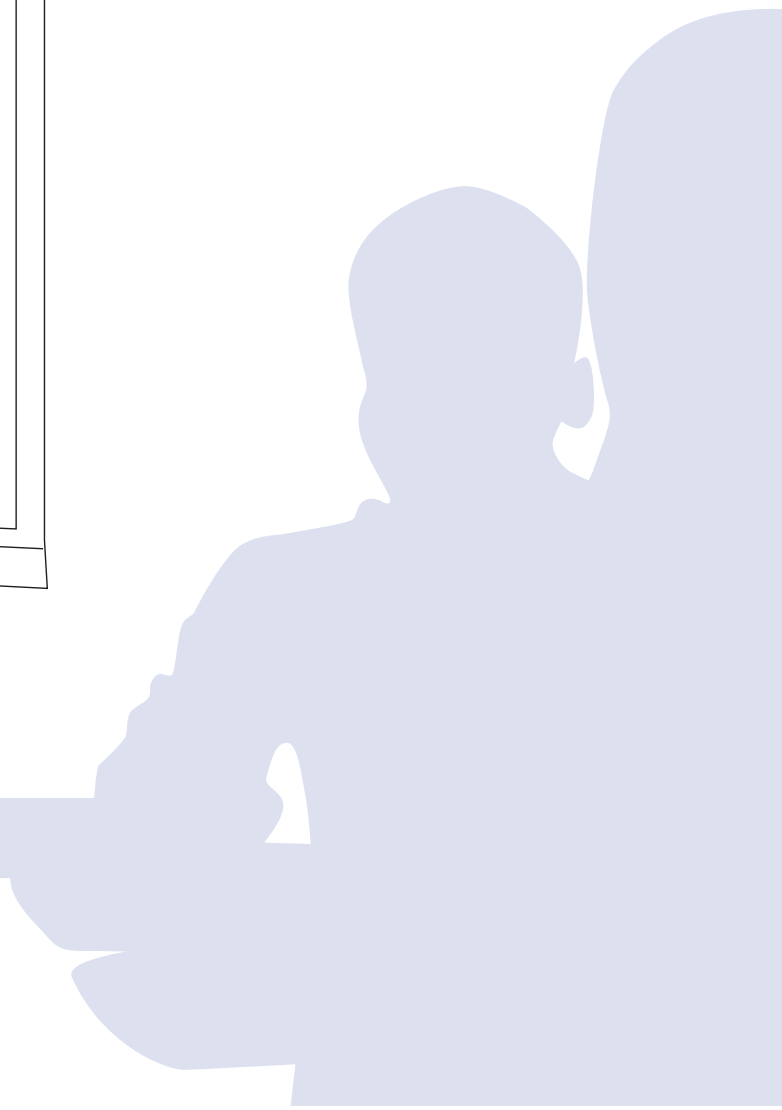
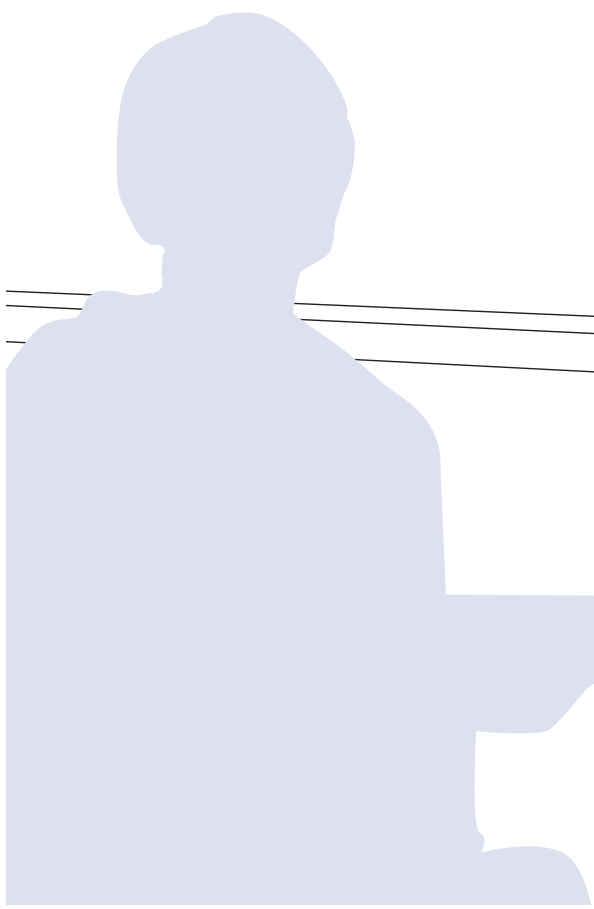
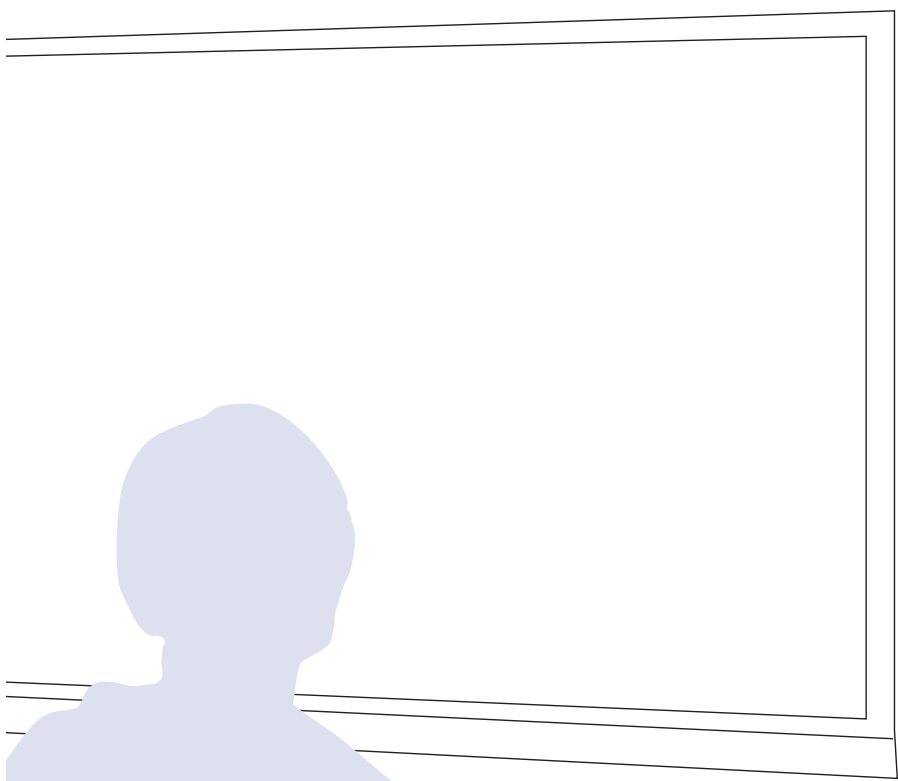
*Les cafés-restaurants servent du café-filtre.



$5+2=7$

$12-3=9$

$5+5=10$





Ontario Society of Nutrition
Professionals in Public Health

La société ontarienne des professionnel(le)s
de la nutrition en santé publique

a/s de l'Association pour la santé
publique de l'Ontario
Lawrence Square
700, av. Lawrence Ouest, bureau 310
Toronto (Ontario) M6A 3B4