

Faire participer les élèves à l'alimentation dans les écoles

Les écoles et les fournisseurs d'aliments scolaires sont encouragés à faire participer les élèves à la sélection des aliments et des boissons offerts à l'école et aux activités parrainées par l'école. La participation est un processus permanent et interactif, et les élèves devraient participer tôt et souvent de façon intéressante et en tenant compte de l'âge. En donnant aux élèves de tous âges la possibilité de participer à la planification de menus scolaires sains, de cantines et de collectes de fonds, vous pourrez améliorer l'environnement alimentaire scolaire.



Pourquoi faire participer les élèves?

- Améliorer l'engagement scolaire et les relations avec les pairs.
- Augmenter la motivation et la confiance en soi des élèves.
- Accroître l'intérêt des élèves pour les aliments et les boissons offerts à l'école.
- Encourager les élèves à participer aux services de restauration de l'école et à rester à l'école le midi.
- Favoriser les liens sociaux et encourager l'autonomisation.
- Influencer positivement sur le milieu et le climat scolaires.

Comment impliquer les élèves?




- Incluez les élèves dans le conseil d'école ou les équipes de leadership.
- Faites participer les élèves à l'élaboration des menus en collaboration avec les fournisseurs d'aliments scolaires.
- Faites des tests de dégustation des nouveaux aliments au menu ou sondez les élèves pour déterminer les aliments et boissons qu'ils aimeraient à l'école et pendant les activités scolaires.
- Mettez en valeur les nouveaux menus dans les annonces scolaires, les bulletins d'information et les médias sociaux.
- Envisagez des améliorations à la cafétéria de l'école ou à d'autres zones où les élèves mangent, pour les rendre plus invitantes. Faites participer les élèves à l'élaboration des plans pour ces endroits.
- Tenez compte d'autres aspects de l'environnement alimentaire scolaire qui pourraient intéresser les élèves, par exemple des activités pratiques avec la nourriture, des jardins communautaires, des concours de recettes ou des livres de recettes scolaires.

Conseils pour les tests de dégustation ou les sondages menés auprès des élèves

- Distribuez les tests de dégustation ou les sondages à tous les élèves.
- Si vous offrez un test de dégustation, utilisez une feuille d'évaluation à remplir par les élèves (voir l'exemple fourni).
- Offrez des incitations aux élèves qui y participent. Les mesures incitatives peuvent être des autocollants, des signets, des crayons, un temps d'activité supplémentaire en classe ou un dîner avec la direction de l'école.
- Demandez aux élèves désignés de synthétiser les résultats pour voir les aliments du menu qui ont obtenu les meilleures notes ou les nouvelles idées que les élèves ont pour les aliments du menu.
- Travaillez avec les fournisseurs d'aliments de l'école pour ajouter ces aliments à leurs menus.

Exemple de formulaire de test de dégustation

Entourez le chiffre qui répond le mieux à chaque question.

Aliment du menu					
Comment est la présentation visuelle de la nourriture?	1	2	3	4	5
La nourriture a-t-elle bon goût?	1	2	3	4	5
La nourriture sent-elle bon?	1	2	3	4	5
Quelle note donneriez-vous à la nourriture dans son ensemble?	1	2	3	4	5
Commanderiez-vous cet aliment s'il figurait au menu de votre école?	1	2	3	4	5

Avez-vous des idées pour le menu de votre école?

Merci.

Exemple de sondage auprès des élèves

Nous vous invitons à participer à un sondage sur les aliments et boissons à votre école. Vos commentaires sont importants et serviront à prendre des décisions sur ce qui est offert à l'école et aux activités parrainées par l'école.

Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles constituent un outil que les écoles utilisent pour accroître l'accès des élèves aux aliments et boissons santé. Le Guide alimentaire canadien est le document de référence de ces lignes directrices. Le Guide alimentaire canadien nous encourage tous à manger une variété d'aliments chaque jour, comme des fruits et légumes, des aliments riches en protéines, des aliments à grains entiers, et à boire de l'eau.

1. Savez-vous qu'il y a des **Lignes directrices en matière d'alimentation** à votre école?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas ce que sont les Lignes directrices en matière d'alimentation dans les écoles

2. Aimerez-vous essayer de nouveaux aliments à votre école dans le cadre d'un test de dégustation avant de les acheter?

- Oui
- Non

3. Pourquoi achetez-vous la nourriture de la cafétéria?

- J'aime la nourriture
- Le menu est varié
- Le prix est raisonnable
- Des aliments santé sont offerts
- C'est pratique
- Il n'y a aucun autre endroit à proximité où il est possible d'acheter de la nourriture
- Je n'achète pas la nourriture de la cafétéria
- Autre : _____

4. Qu'est-ce qui vous empêche d'acheter la nourriture de la cafétéria? (sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent)

- Rien, j'achète la nourriture de la cafétéria
- Je n'aime pas la nourriture
- Les prix sont trop élevés

Faire participer les élèves à l'alimentation dans les écoles

- Le menu n'est pas assez varié
- Je ne crois pas que les aliments choisis sont santé
- J'apporte mon repas
- Ce n'est pas pratique (p. ex. longues files d'attente)
- Autre : _____

5. Que suggérez-vous pour encourager les élèves à acheter la nourriture de la cafétéria?

6. Où achetez-vous la nourriture que vous mangez pendant la journée à l'école?

- Je l'apporte de chez-moi
- Je l'achète à un endroit où les repas sont préparés à l'avance
- Je l'achète à un restaurant de nourriture rapide
- Quelqu'un m'apporte de la nourriture rapide à l'école
- Je l'achète à la cafétéria de l'école
- Je ne mange pas de nourriture pendant la journée à l'école
- Autre : _____

7. Lesquels des aliments suivants achèteriez-vous à l'école?

- Fruits (dans le sondage, vous pouvez préciser le type p. ex. brochette de fruits, fruit et parfait au yogourt)
- Légumes (dans le sondage, vous pouvez préciser le type p. ex. légumes crus et trempette, crudités et houmous)
- Muffins/miches
- Yogourt, tubes de yogourt, boissons au yogourt
- Fromage et craquelins
- Maïs soufflé ou mélange montagnard
- Barres de céréales
- Céréales (sèches ou avec du lait)
- Sandwichs (dans le sondage, vous pouvez préciser le type p. ex. poulet, végété, fromage cheddar grillé, sandwichs déjeuner)
- Wraps (dans le sondage, vous pouvez préciser le type p. ex. poulet ranch, végété)
- Soupes, ragoûts et chili
- Salades
- Pâtes et casseroles (dans le sondage, vous pouvez préciser le type p. ex. lasagne, macaroni au fromage, spaghetti, sauté, tacos)
- Autre : _____

8. Avez-vous d'autres commentaires?

Merci de nous avoir fait part de vos idées!