

Politique des boites à diner



Politique de la boîte à diner

Pour un repas santé, équilibré et nutritif

Clientèle visée

Cette politique s'adresse aux parents dont les enfants n'utilisent pas le service de repas chauds offert par l'école.

But

En accord avec les recommandations du MEES (ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur), un comité constitué de deux parents, d'une enseignante, de la responsable du service de garde et d'un membre de la direction a revu cette politique en juin 2016. Cette dernière nous permet d'offrir à nos élèves un milieu qui se soucie de leur santé et de leur bien-être dans le but de développer de saines habitudes alimentaires pour la vie.

Principes directeurs

- Maximiser la sécurité des élèves allergiques en interdisant certains produits allergènes, dont toutes formes d'arachides et de noix, et en interdisant le partage du contenu de la boîte à diner.
- Inviter les parents à faire des choix alimentaires sains pour permettre aux élèves d'optimiser leur performance académique en favorisant les mets préparés à la maison parce que leur valeur nutritive est supérieure.
- Favoriser la boîte à diner écologique en utilisant des contenants et des ustensiles réutilisables.

Procédures

- Des microondes sont mis à votre disposition. Un adulte veillera à faire fonctionner les microondes et déposera le repas chaud dans le plateau de l'élève.
- Une série de tables sera réservée pour ceux et celles qui font réchauffer leur diner. Nous diminuerons ainsi le risque d'incidents dans la cafétéria et nous assurerons une circulation efficace. Un enfant qui souhaiterait ne pas s'asseoir à ces tables pour son repas chaud devra donc automatiquement l'apporter dans un récipient isothermique de type Thermos afin de ne pas avoir besoin de le faire réchauffer avec le microondes.

Note : Les repas congelés ne sont pas acceptés puisqu'ils prennent trop de temps à chauffer et ceux pour lesquels il faut ajouter de l'eau bouillante également.

Aliments sains et nutritifs à prioriser

Les repas et collations consommés à l'école devraient être composés d'aliments du *Guide alimentaire canadien*.

Les aliments faibles en sucre, sel et matière grasse sont à favoriser.

Les mets préparés à la maison sont recommandés parce que leur valeur nutritive est supérieure.

Par exemple, la boîte à diner devrait comprendre :

- au moins une source de protéine, exemples : poisson, œuf, viande ou légumineuse ;
- au moins un légume et un fruit ;
- des produits céréaliers à grains entiers (éviter la farine blanche) ;
- un dessert à base de fruits, de produits laitiers et/ou de produits céréaliers à grains entiers ;
- de l'eau, du lait, du jus de fruits (*pur à 100%*), du jus de légumes.

Aliments à offrir à l'occasion

Les aliments plus salés, sucrés ou gras ne devraient être offerts qu'à l'occasion, par exemples :

- les craquelins ;
- les barres tendres ;
- les mets achetés déjà préparés ;
- les desserts sucrés commerciaux ;
- le lait au chocolat ou les boissons de soya aromatisées ;
- les boissons à saveur de fruits.

Aliments interdits

Afin de maximiser la sécurité des élèves allergiques, nous interdisons les aliments ci-dessous :

- Toutes les formes d'arachides et de noix

En raison de leur importante quantité en sucre, en gras ou en sel et de leur faible valeur nutritive, nous interdisons les aliments ci-dessous :

- Les boissons sportives (Gatorade, Powerade, etc.) ;
- Les boissons gazeuses ;
- Les boissons énergisantes ;
- Les friandises ;
- Les tablettes de chocolat ;
- Les croustilles (chips).

Les repas surgelés