

Financer une activité sans épargner sur la santé

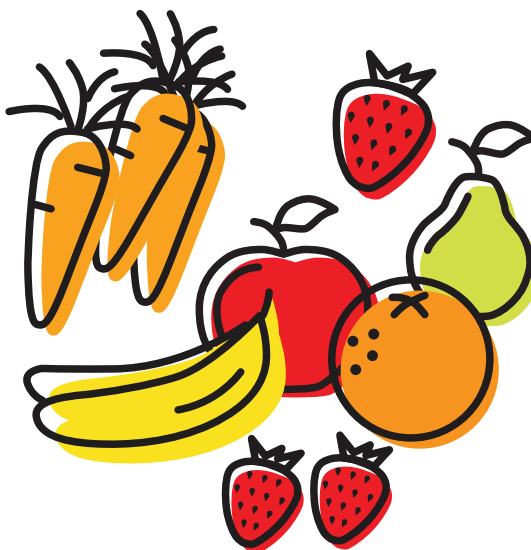
Du souper spaghetti à la vente de chocolats, les aliments choisis dans le cadre d'activités de financement sont des aliments que vous incitez les familles à acheter... et à manger! Dans un souci de cohérence avec les efforts du milieu scolaire pour encourager de saines habitudes alimentaires, ces aliments doivent promouvoir la saine alimentation.

Vente de nourriture

Lorsque les aliments sont utilisés à des fins de financement, **il faut s'assurer de choisir des aliments ayant une valeur nutritive intéressante afin de présenter un modèle positif aux familles.**

Voici quelques idées:

- ▶ Fruits frais (ex.: orange, pamplemousse)
- ▶ Fruits coupés ou préparés (ex.: pomme, salade de fruits)
- ▶ Fruits séchés sans enrobage
- ▶ Légumes locaux (ex: carottes, pommes de terre)
- ▶ Noix et graines sans enrobage (selon la politique en vigueur dans chaque établissement concernant les allergies alimentaires)
- ▶ Fromages assortis
- ▶ Pains
- ▶ Craquelins contenant moins de 140 mg de sodium, maximum 3 g de gras totaux et 2 g de fibres ou plus par portion de 20 g et faits de farine de grains entiers (voir la liste des ingrédients)
- ▶ Épices et fines herbes



Les thés, tisanes et cafés équitables peuvent aussi être parmi les choix d'aliments pour la vente, bien que ce soit des aliments destinés aux adultes.

Les friandises chocolatées, les bonbons, les sucreries et la friture sont des exemples d'aliments d'exception dont la vente ne devrait pas être encouragée pour les activités de financement.

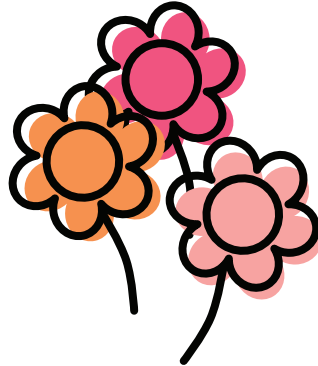
Le chocolat noir?

Le chocolat noir (plus de 70 % cacao) contient plus d'antioxydants et moins de sucre que le chocolat au lait. Cela dit, il demeure un aliment très riche en gras. On le savoure à petite dose pour le plaisir de nos sens. Cependant, dans le cadre d'activités de financement, mieux vaut privilégier des aliments à consommer quotidiennement.

Vente d'objets

La vente de divers objets peut aussi servir à récolter de l'argent pour financer des activités:

- ▶ Fleurs (pour la fête des Mères, la Saint-Valentin, et en toutes occasions, pourquoi pas!)
- ▶ Bulbes
- ▶ Plantes, arbustes, graines à semer
- ▶ Savons
- ▶ Chandelles
- ▶ Calendriers
- ▶ Stylos, crayons
- ▶ Linges à vaisselle
- ▶ Sacs réutilisables
- ▶ Billets de tirage
- ▶ Papiers cadeaux



Activités-bénéfices

Avez-vous songé à organiser des activités sportives, sociales, culinaires ou culturelles dans le but de recueillir du financement? En plus de joindre l'utile à l'agréable, ces activités-bénéfices favorisent **l'autonomie** des enfants, le **développement de leurs connaissances** et de leurs **compétences sociales**. Elles sont aussi une occasion pour les parents de passer du temps avec leur enfant, de s'intégrer au milieu scolaire et d'échanger avec les autres parents. Inspirez-vous de ces suggestions:

- ▶ Vente de billets pour un spectacle fait par les enfants
- ▶ Soirée BINGO
- ▶ Brunch présentant une belle offre d'aliments nutritifs comme des fruits et des produits céréaliers à grains entiers
- ▶ Souper spaghetti
- ▶ Soirée dansante
- ▶ Marche-dons, danse-dons (en plus, ces activités permettent aux enfants de bouger!)
- ▶ Lave-autos
- ▶ Ventes d'articles usagés (ex.: livres, vêtements, jouets, articles de sports, etc.)
- ▶ Épluchette de blé d'Inde à la rentrée scolaire
- ▶ Réalisation et vente de livres (recettes, poèmes, photos, etc.)
- ▶ Exposition de créations des enfants
- ▶ Atelier de confection de cartes de souhaits, par exemple à l'occasion de Noël
- ▶ Marché de Noël (inviter les enfants à cuisiner une recette en famille ou à confectionner un bricolage pour le vendre dans le cadre de l'activité)

Vous faites d'une pierre deux coups en entraînant les familles à adopter de saines habitudes de vie pour financer les activités éducatives des enfants. Bravo!

Référence: Adaptation des suggestions provenant du guide d'application du volet alimentation de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.