

# Des petits et grands gestes pour cultiver une alimentation positive à l'école

## 1 Profiter du mois de mars, mois de la nutrition, pour :

- Transmettre l'affiche du référent ÉducaMiam (courriel ou imprimée).
- Partager les capsules inspirantes d'écoles qui cultivent l'alimentation positive.
- Partager et consulter la ressource lamarmiteeducative.ca. Cette plateforme est LA référence pour trouver des formations et des activités éducatives crédibles et qui cultivent l'alimentation positive à l'école.

Pensez à diffuser l'information aux: services éducatifs complémentaires, directions d'écoles, personnel enseignant et personnel de la garde scolaire.

## 2 Inciter les équipes-écoles à brosser un portrait des pratiques alimentaires de leur école.

- Remplir le questionnaire sur l'environnement alimentaire de l'école du [Système d'information scolaire](#) pour obtenir des recommandations personnalisées.
- Utiliser [l'outil de portrait](#) pour avoir un aperçu des façons d'intervenir lors des repas à l'école (démocratique ou autoritaire) et aide à cibler les pratiques à améliorer.

## 3 Inviter les équipes-écoles à modifier les règles (ex. : règles du service de garde, politique alimentaire de l'école) pour qu'elles soient en cohérence avec les bonnes pratiques d'ÉducaMiam.

## 4 Adopter une résolution au conseil d'établissement pour s'assurer que les bonnes pratiques ÉducaMiam seront mises en place.

Pour passer à l'action, des modèles de résolution destinés aux conseils d'établissement ont été développés par le Collectif Vital. [Cliquer ici](#) pour les consulter.

## 5 Identifier une ou deux bonnes pratiques d'ÉducaMiam qui sont dans les capsules inspirantes.

Partager les fiches imprimées de ces pratiques, en mentionnant votre point de vue sur l'importance de ces pratiques. Par exemple, faire le lien avec le projet éducatif ou les objectifs en saine alimentation du Centre de services scolaire.

## 6 Pour mobiliser les équipes-écoles à améliorer certaines pratiques, en plus de se référer à ÉducaMiam, elles peuvent :

- Visionner la formation autoportante [Je goûte, j'apprends](#). D'une durée d'une heure, cette formation explique les éléments importants à savoir à propos de l'alimentation à l'école.
- Outiller/Forme le personnel de la garde scolaire en offrant les volets 1 et 2 de la formation en présentiel [Ensemble pour des repas conviviaux](#).
- Renforcer certaines pratiques en réinvestissant les apprentissages de la formation par des [mises en situation](#). Les mises en situation à propos de la présence d'aliments hautement transformés dans la boîte à lunch et sur le manque d'ouverture à goûter sont très appropriées à la campagne ÉducaMiam.
- Outiller/Forme les enseignants en offrant le volet 2 (apprendre la saine alimentation aux élèves) de la [formation Ensemble pour des repas conviviaux](#).

À noter que les volets 1 et 2 de la formation Ensemble pour des repas conviviaux sont offerts gratuitement par des diététistes-nutritionnistes des directions régionales de la santé publique ou de CSS qui collaborent avec l'AQGS (la disponibilité peut varier d'une région à l'autre).

## 7 Promouvoir le recueil d'activités [dîners animés Je goûte, j'apprends!](#) afin d'amener les intervenants à faire de l'éducation alimentaire avec son groupe d'élèves.

Cette pratique est à privilégier plutôt que de faire des remarques à un enfant sur ce qu'il mange. À titre d'exemple, les 2 activités suivantes sont directement reliées aux pratiques promues dans ÉducaMiam :

- [L'activité 9, à quelle catégorie d'aliments appartiens-tu?](#)
- [L'activité 12 Madame Grenouille.](#)

Pour plus d'information sur l'alimentation en contexte scolaire, vous pouvez communiquer avec les services éducatifs complémentaires ou le responsable du dossier en alimentation scolaire de votre centre de services scolaire ou votre commission scolaire. Ces derniers pourront vous renseigner sur les partenaires présents dans le milieu pour vous épauler (p. ex. direction régionale de santé publique).

# EducaMiam

CULTIVONS UNE ALIMENTATION POSITIVE

La référence pour harmoniser les pratiques des intervenants scolaires et avoir des messages cohérents en saine alimentation.

En partenariat avec :

Québec

