



# POLITIQUE ALIMENTAIRE

## COLLATIONS ET REPAS

### POURQUOI LES FRUITS, LES LÉGUMES ET LES FROMAGES?

Parce qu'ils répondent aux critères d'une bonne collation! Et on sait que chez nous comme ailleurs, petits et grands ont besoin d'augmenter leur apport en fruits et légumes.

### Politiques : collations saines

Nous vous rappelons que seuls les fruits frais et séchés, les légumes frais et le fromage sont autorisés pour les collations. Les compotes, les jus, les yogourts et les muffins peuvent être consommés à l'heure du diner. Veuillez prévoir 2 collations par jour, une pour l'avant-midi et une pour l'après-midi. Il est recommandé de prévoir une collation supplémentaire si votre enfant fréquente le service de garde après 16 h 30 ou s'il est inscrit à l'étude dirigée ou à une activité parascolaire.

### Idées de collations saines

#### Fruits frais

- › Ananas
- › Abricot
- › Banane
- › Bleuets
- › Cantaloup
- › Carambole
- › Cerises
- › Clémentine
- › Figs fraîches
- › Fraises
- › Framboises
- › Groseilles
- › Kiwi
- › Litchis
- › Mandarine
- › Mangue
- › Melon de miel
- › Melons d'eau
- › Mures
- › Nectarine
- › Orange
- › Pamplemousse
- › Papaye
- › Pêche
- › Poire
- › Pomélo
- › Pomme
- › Pruneau
- › Prune
- › Raisins
- › Salades de fruits maison
- › Tangerine
- › Etc.

#### Légumes crus

##### En bâtonnets

- › Carottes
- › Cèleris
- › Poivrons rouges, verts, etc.
- › Rabiolo
- › Rutabaga (navet)
- › Chou-rave

##### En tranches

- › Avocat
- › Concombre
- › Courgette
- › Tomate

##### Entiers

- › Champignons
- › Haricots jaunes ou verts
- › Mini-carottes
- › Pois mange-tout
- › Radis
- › Tomates cerises

##### En fleurs

- › Broco-fleur
- › Brocoli
- › Choux-fleurs de toutes les couleurs

#### Fromages fermes

- › En tranche
- › En bâtonnet
- › En cube
- › En grains
- › Etc.

### Liste des aliments INTERDITS EN TOUT TEMPS

- › Aliments contenant des arachides et des noix
- › Bonbons (toutes les variétés)
- › Croustilles
- › Eaux et boissons gazeuses
- › Chocolats et autres friandises de même type
- › Eaux glacées aromatisées (slush)
- › Gomme à mâcher
- › Boissons énergisantes

**Le partage de nourriture  
est interdit en tout temps!**

La politique alimentaire de l'école se reflète également dans l'engagement des parents, des enseignants et des élèves – via le *Vision Guide* – en deux volets. Premièrement, les parents doivent offrir à leur enfant de la nourriture saine. De plus, le personnel de l'école s'engage, lors d'activités spéciales, à respecter à la lettre la politique alimentaire. Deuxièmement, dans l'objectif d'assurer la sécurité des élèves et un environnement rassurant pour leur alimentation, les arachides, comme allergène reconnu potentiellement très dangereux, sont bannies de l'école.

### **Rappel des principaux éléments de la politique alimentaire**

**Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive afin d'éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire.**

Les élèves de l'École Vision Terrebonne, tant par le service alimentaire Bedons Santé que par les parents ou tout autre intervenant, doivent se voir offrir des choix de nourriture santé. Pour les collations, seuls les fruits frais ou séchés, les légumes sans trempette et les fromages sans craquelins sont acceptés. Les bonbons de toutes sortes, les croustilles, les boissons gazeuses, les chocolats et autres friandises du même type, les barbotines (*Slush*), la gomme à mâcher et les boissons énergisantes sont prohibés en tout temps. D'un point de vue plus général, le choix des aliments frais ou préparés à la maison doit être privilégié par rapport aux repas industriels. Aussi, l'équilibre et le respect du Guide alimentaire canadien contribuent à favoriser une alimentation saine et à donner aux enfants l'énergie dont ils ont besoin pour passer la journée à l'école et participer aux activités en marge des cours réguliers.

### **Arachides interdites**

Dans le cas particulier des arachides, les familles de l'École Vision Terrebonne sont tenues de participer à la politique alimentaire de l'école, notamment en s'assurant qu'en aucune circonstance, durant les activités normales ou extraordinaires organisées par l'école, il n'y ait présence d'arachides dans les aliments apportés à l'école ou sur les lieux d'une activité organisée par celle-ci. Des produits dont l'étiquette affiche les mentions «contient des arachides», «peut contenir des arachides», «peut contenir des traces d'arachides» ou «peut avoir été en contact avec des arachides» constituent la référence pour ne pas apporter de tels produits à l'école. Les enfants ayant consommé de tels produits, avant de venir à l'école ou dans une activité de celle-ci, doivent, par bienveillance pour leurs camarades de classe, se brosser les dents et la bouche et se laver les mains. Veuillez noter que l'arachide n'est pas une noix, mais parce que les arachides sont souvent traitées en présence de noix diverses, lesdites noix sont donc aussi inadmissibles.

### **Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas**

En plus de veiller aux produits consommés, l'École Vision Terrebonne s'assure d'offrir à ses élèves un environnement propice à l'activité de consommation de la nourriture à proprement parlé.

L'arachide est un allergène des plus dangereux et un vecteur de conscientisation aux risques potentiels posés par les allergies alimentaires. Par contre, l'arachide est loin d'être le seul allergène potentiel. En fait, toute réaction allergique alimentaire peut être déclenchée par n'importe quel aliment.

Avec ces faits à l'esprit, avant chaque repas, le personnel de l'École Vision Terrebonne s'assure, au mieux, du nettoyage des tables et des aires utilisées pour les repas des élèves. Le lavage des mains est aussi une méthode préventive utile autant pour la prévention des réactions allergiques que pour la propagation des maladies (grippe, rhume, gastro, etc.).

L'École Vision Terrebonne favorise un milieu agréable, sécuritaire et adapté pour que les élèves puissent se nourrir de façon adéquate. En plus du gymnase qui se transforme en cafétéria et l'accès au traiteur Bedons Santé, les élèves ont, à leur disposition, des microondes pour réchauffer les plats maisons.