

La journée scolaire équilibrée

Selon le concept de la journée scolaire équilibrée, il faut un équilibre sur le plan de la nutrition, de l'exercice et de l'apprentissage pour assurer la réussite scolaire. On peut atteindre cet équilibre en prévoyant, chaque jour, 3 blocs de 100 minutes d'enseignement et 2 pauses nutrition et activité de 40 à 45 minutes.



Les avantages de la journée scolaire équilibrée

- ✓ Donne aux élèves plus de temps pour manger, ce qui pourrait faire que les enfants rapportent moins de nourriture à la maison étant donné qu'ils ont plus de temps pour manger.
- ✓ Donne aux enfants qui sautent le déjeuner une occasion de manger en avant-midi (bien qu'il soit préférable de commencer chaque journée du bon pied, soit par un déjeuner nutritif).
- ✓ Les enfants ne sont pas affamés après l'école étant donné qu'ils ont eu plus de temps pour manger pendant la journée.
- ✓ Ne pas avoir à manger à la course (p. ex. se dépêcher de terminer son repas le midi et la collation à la récréation).

Il est facile de préparer des repas pour la journée scolaire équilibrée. Il suffit de préparer deux mini-repas nutritifs. Il importe peu que votre enfant mange plus à la première pause et moins à la seconde ou vice-versa. Donnez à votre enfant des aliments sains et encouragez-le à écouter son corps et à arrêter de manger quand il est rassasié.



Conseils pratiques pour préparer les dîners en vue de la journée scolaire équilibrée

- Choisissez des aliments d'au moins **trois** des **quatre** groupes alimentaires du **Guide alimentaire canadien**. Servez une portion du groupe « Légumes et fruits » et une portion du groupe « Lait et substituts » à **chacun** des deux mini-repas.
- Incluez surtout des aliments que connaît et qu'aime votre enfant.
- Faites participer votre enfant à la planification et à la préparation des repas. Il sera ainsi plus apte à les manger. Donnez à votre enfant des tâches qui conviennent à son âge.
- Placez le dîner dans un sac à lunch à isolation thermique et divisez le sac en deux sections, soit une pour la 1^{re} pause et l'autre pour la 2^e. Séparez les sections par un morceau de carton. L'enfant peut manger les aliments qui se trouvent au-dessus du carton à la première pause, puis soulever le carton et choisir parmi le reste des aliments à la deuxième pause. Un contenant à isolation thermique muni de deux compartiments ferait aussi l'affaire.
- Vous pouvez couper les sandwichs en deux et emballer les moitiés séparément – une pour chaque pause.
- Prévoyez deux boissons. Envisagez offrir des boissons de taille moindre ou en verser une quantité moindre dans les contenants. Incluez une boisson santé, comme du lait, du lait au chocolat, de l'eau ou du jus de fruit pur à 100 % non sucré.

- **Empaquetez les aliments en toute sécurité :**
 - **Privilégiez la propreté** – Commencez par vous laver les mains ainsi que la surface de travail. Lavez-vous les mains et lavez la surface de travail entre la préparation de chacun des aliments.
 - **Gardez les aliments froids au froid** – Faites les sandwichs la veille et gardez-les au réfrigérateur. Conservez les aliments comme la salade de pommes de terre et la salade de chou dans un thermos et utilisez toujours un petit contenant réfrigérant dans le sac à lunch pour garder les aliments froids au froid.
 - **Gardez les aliments chauds au chaud** – Conservez les aliments chauds dans un thermos. Commencez par verser de l'eau chaude dans le thermos pour le réchauffer. Jetez l'eau chaude et versez les aliments chauds dans le thermos – la nourriture devrait être fumante!
 - Les aliments chauds dans un thermos auront meilleur goût à la première pause.
- Évitez de donner à votre enfant trop de nourriture ou des portions qui sont trop grandes! Si votre enfant rapporte toujours de la nourriture à la maison, ajustez les quantités en conséquence.
- Utilisez des contenants que votre enfant peut facilement ouvrir.
- Incluez des aliments prêts à manger comme une orange pelée et divisée en morceaux.

Idées de dîners santé pour la journée scolaire équilibrée

| Lundi | |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 ^{re} pause | 2 ^e pause |
| Muffin à l'avoine et aux raisins secs Banane Lait | ½ sandwich à la dinde sur pain de blé entier ou mini-bagel Jus de fruit pur à 100 % Carottes miniatures Yogourt |

| Mardi | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 ^{re} pause | 2 ^e pause |
| Contenant rempli de céréales de grains entiers Lait Morceaux d'orange * Poignée de noix ou de graines | Tortilla ou pita de blé entier avec salsa et fromage Lait Tranches de concombre Pois chiches |

| Mercredi | |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 ^{re} pause | 2 ^e pause |
| Fromage Craquelin de blé entier Raisins Lait au chocolat | Mini-pita farci de salade d'oeuf Tube de yogourt Poivrons crus et trempette Eau |



***Certaines écoles ne permettent pas les arachides ou les produits à base d'arachides.**

Adaptation d'un document produit par le Bureau de santé du district de Perth, *One Month of Mini Meals for the Balanced School Day*, et d'un document produit par les diététistes/nutritionnistes en santé publique de l'Ontario, juillet 2006.

Mai 2007

www.healthunit.com

Bureau de London
50, rue King, London (Ontario) N6A 5L7
Tél. : (519) 663-5317 • Téléc. : (519) 663-9581

Bureau de Strathroy - Kenwick Mall
51, rue Front Est, Strathroy (Ontario) N7G 1Y5
Tél. : (519) 245-3230 • Téléc. : (519) 245-4772