

Activités en alimentation pour les 0 - 17 ans



CRITÈRES DE CHOIX ET D'EFFICACITÉ



L'activité :

oui

non

met de l'avant des aliments de valeur nutritive élevée

ne catégorise pas les aliments comme bons ou mauvais

est simple et facilement reproductible

associe la saine alimentation au plaisir

permet la découverte de nouveaux aliments

ou démontre l'influence qu'ont les aliments sur la santé

ou éveille le sens critique face aux choix alimentaires

aborde la thématique du déjeuner **Valeur ajoutée**

renseigne sur la santé buccodentaire **Valeur ajoutée**

vise à bonifier le contexte, l'aménagement des lieux et l'ambiance lors des repas **Valeur ajoutée**

favorise le développement d'une image corporelle saine **Valeur ajoutée**

Si l'activité est une recette, elle :

privilégie des aliments de valeur nutritive élevée

utilise des ingrédients accessibles et abordables

emploie des techniques culinaires sécuritaires et adaptées au groupe

respecte les règles d'hygiène et de salubrité

permet de goûter, manipuler et préparer des aliments

ou suggère l'exploration des aliments avec les sens

Dans votre milieu :

oui

non

les décideurs connaissent et encouragent les activités

les activités sont variées et réalisées sur plusieurs mois

elles sont liées au développement des compétences (milieu scolaire)

les jeunes sont impliqués dans le choix et le déroulement des activités

les buts et objectifs d'apprentissage sont connus

vos partenaires (école, communauté, santé et des services sociaux) vous offrent un appui

une quantité suffisante de matériel en bon état est disponible

L'un ne va pas sans l'autre!

**Pour entraîner des changements positifs à long terme,
les caractéristiques de l'activité et du milieu doivent être considérées.**

Faire pousser

Croquarium. Calendrier du jardin : <http://www.croquarium.ca/ecoles/#calendrier-du-jardin>

Jardinons à l'école : <http://www.jardinons-alecole.org/>

Alternatives : <http://www.lesjardins.alternatives.ca/ressources>

Cuisiner

Le festin enchanté de Cru-Cru : <http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php>

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. Repas au goût des enfants : http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3562429/k.9EB3/Recettes__Repas_au_go251t_des_enfants.htm

PLC. Le grand livre des petits chefs : <http://www.educationnutrition.ca/programmes-education/section/garde-enfance/recueil-astuces.aspx>

***MAPAQ. Hygiène - Les bonnes pratiques** : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/Pages/Guideconsommateur.aspx>

Visiter

Croquez l'Outaouais. Répertoire : <http://www.croquezoutaouais.com/fr/repertoire/>

UPA : <http://www.outaouais-laurentides.upa.qc.ca/>

S'informer

Extenso : <http://www.extenso.org/>

Diététistes du Canada : <http://www.dietitians.ca/>

Nos petits mangeurs : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>

Plaisirs laitiers : <http://www.plaisirlaitiers.ca/bien-etre/les-bienfaits-des-produits-laitiers/bien-manger-pour-des-dents-et-gencives-en-sante>

MSSS. Vision de la saine alimentation :

<http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/visionsainealimentation/>

Promouvoir une image corporelle positive

Équilibre : <http://www.equilibre.ca/approche-et-problematique/une-nouvelle-facon-d-aborder-la-situation/>

Veille Action : <http://veilleaction.org/fr/les-fiches-pratiques/image-diversite-corporelles/l-image-corporelle-un-probleme-de-poids-comment-sensibiliser-les-jeunes.html>

Québec en Forme : http://www.quebecenforme.org/media/114843/image_corporelle.pdf

Bibliographie

Institut national de santé publique du Québec. Analyse des interventions de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire québécois : cohérence avec les meilleures pratiques selon l'approche École en santé. Volet habitudes de vie et psychosocial, mai 2009, 239 p.

Jeunes en forme Haute-Yamaska. Outil de référence pour les activités éducatives en alimentation. 2010. 12 p.

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Vision de la saine alimentation, mars 2010, 5 p.

Silveira, J.A.C., J.A.A.C. Taddei, P.H. Guerra et M.R.C. Nobre (2011). Effectiveness of school-based nutrition education interventions to prevent and reduce excessive weight gain in children and adolescents : a systematic review. *Jornal de Pediatria* 87(5) : 382-92.

Source : Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie. *Activités en alimentation - Critères de choix et d'efficacité*, 2012. Version adaptée en 2015.