

Septembre
2025

INFO-NUTRITION

POUR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

COMMENT UNE ÉQUIPE-ÉCOLE PEUT-ELLE APPRENDRE AUX ENFANTS À AIMER LES FRUITS ET LÉGUMES ?

C'est un fait indéniable, la consommation de fruits et légumes est essentielle pour la santé. En 2019, **seulement 1/3 de la population** québécoise mangeait **au moins 5 portions de fruits et légumes par jour**, un chiffre en déclin constant.

(Réf: Aviséo conseil. Portrait de la filière de fruits et légumes au Québec et au Canada- Rapport final. 2019)

En tant qu'école, vous avez le pouvoir d'influencer positivement les habitudes alimentaires des enfants qui perdureront pour la vie. La meilleure façon d'y arriver est de faire en sorte que les enfants aient du plaisir à découvrir les fruits et légumes !
Voici nos suggestions:



Planter le Projet Écollation

Projet clé en main pour les écoles qui souhaitent implanter une distribution de collations de fruits et de légumes frais aux élèves **tout en intégrant des actions simples d'éducation alimentaire** et de développement durable.

MESURE 15012

Le Projet Écollation est admissible dans la mesure 15012.

Pour participer au projet, demandez une brève rencontre auprès de la conseillère en alimentation du CSS de Laval, **Alessandra Gallani Gobbo**

En 2024-2025, 11 écoles du CSS Laval ont expérimenté le projet. Neuf ont fait appel à un traiteur externe. Deux écoles ont plutôt choisi d'acheter les fruits et légumes en vrac et de les préparer à même l'école. Certaines écoles ont combiné les deux modes de fonctionnement. **Cliquez ici** pour voir la vidéo à laquelle l'école des Cèdres a participé.

Commentaires d'écoles ayant participé au projet

"Le personnel enseignant et éducateur s'est réjoui de voir les enfants **découvrir et déguster avec plaisir** les collations offertes."

"Le projet est facilement **adaptable** aux besoins de chaque école."

"Utilisation innovante de la **mesure 15012** par le biais des collations éducatives."

"La livraison de fruits et légumes frais en vrac, **déjà préparés et portionnés**, a été bien accueillie par l'équipe-école."

Septembre
2025

INFO-NUTRITION

POUR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

COMMENT UNE ÉQUIPE-ÉCOLE PEUT-ELLE APPRENDRE AUX ENFANTS À AIMER LES FRUITS ET LÉGUMES ?

Apprendre à travers des expériences alimentaires positives

Pour favoriser le plaisir de manger des fruits et légumes, les contextes de repas et de collation, ainsi que l'attitude des adultes sont des éléments clés! Ces moments doivent être agréables. Pas de pression, pas de jugement et du temps suffisant! Ces petits gestes au quotidien et le fait de vivre des expériences positives seront beaucoup plus efficace que n'importe quel discours!

4 principes à respecter lors des collations pour favoriser des expériences positives

#1 La régularité

Une période dédiée à la prise de collation doit faire partie de la routine quotidienne. Celle-ci devrait être toujours à la même heure et fixée à mi-chemin entre deux repas pour ne pas couper l'appétit au repas suivant. Un temps suffisant doit être prévu pour permettre aux enfants de se déposer!

#2 La concentration

On élimine les distractions et les stimulus. Ainsi, les élèves peuvent:

- porter attention à ce qu'ils mangent
- savourer les aliments
- écouter leurs signaux de faim et de satiété
- socialiser

Pas d'écran. On s'assoit. On parle doucement. On fait appel aux 5 sens et on encourage les jeunes à exprimer leurs sensations.

#3 Le respect

On respecte les choix et les préférences alimentaires des enfants sans jugement. On les encourage à goûter, sans pression, ni chantage émotif ou négociation. On respecte aussi les choix des parents.

#4 Montrer l'exemple!

Prendre une pause avec les enfants pour manger. Savourer une variété de fruits et légumes et partager votre plaisir à le faire!

Offrir aux enfants des aliments nutritifs en toutes occasions, surtout lors d'événements associés au plaisir!



Votre école souhaite favoriser la saine alimentation des élèves? Profitez d'une formation gratuite dédiée au personnel qui encadre les élèves au moment des repas, animée par une nutritionniste du CISSS de Laval
formation gratuite