

Alimentation saine ↔ Bien-être mental positif

Les faits - Élèves de l'Ontario (de la 7^e à la 12^e année)

85 %

ne mangent pas assez de légumes et de fruits.



58 %

ne déjeunent pas tous les jours avant l'école.



247 000

27% des élèves jugent leur santé mentale passable ou mauvaise.



Des aliments sains pour un esprit sain

Consommer des aliments sains peut mener à une :

- meilleure santé mentale et un meilleur bien-être
- meilleure estime de soi et moins de problèmes avec les pairs
- meilleure performance et à de meilleurs résultats scolaires
- amélioration de l'attention et de la mémoire
- meilleure capacité à gérer le stress
- diminution des sentiments de dépression et d'anxiété

Consommer des aliments moins sains peut mener à :

- une mauvaise humeur
- des sentiments d'anxiété
- un comportement indésirable en classe
- des résultats scolaires peu favorables

Les écoles jouent un rôle important - Que pouvons-nous faire?

- ✓ Faites de l'alimentation saine une priorité et incluez-la aux plans d'action de l'école.
- ✓ Créez un environnement alimentaire sain à l'école en utilisant le [cadre des fondements d'une école saine](#).
- ✓ Proposez des choix d'aliments et de boissons sains chaque fois que de la nourriture est proposée.
- ✓ Limitez l'accès aux aliments qui sont liés à un bien-être mental faible.



Une alimentation saine ne se limite pas aux aliments que vous mangez. Il s'agit aussi de savoir où, quand, pourquoi et comment vous mangez.

Source : Guide alimentaire canadien

OPTIONS GAGNANTES



1. Proposez seulement de l'eau lors des activités scolaires.
2. Utilisez des récompenses non alimentaires pour la reconnaissance des élèves.
3. Utilisez les aliments du [Guide alimentaire canadien](#) dans les leçons ou les activités scolaires.
4. Offrez des possibilités pratiques de littéracie alimentaire pour apprendre à connaître, à voir, à sentir, à toucher, à cultiver, à cuisiner et à goûter à une variété d'aliments.
5. Rendez les fêtes de classe plus saines.

6. Encouragez les élèves à manger ensemble et prévoyez au moins 25 minutes pour manger. Limitez les distractions et éteignez les écrans.
7. [Prenez l'habitude de ne pas faire de commentaires sur les repas des élèves](#). Comprenez que de nombreux facteurs ont une influence sur les aliments que les familles proposent. Faites confiance aux élèves dans leur capacité à écouter leurs propres signaux de faim.
8. Proposez, dans le cadre des [programmes de nutrition pour élèves](#), des produits alimentaires qui respectent les lignes directrices sur la nutrition.
9. Prenez part à des initiatives saines de collecte de fonds.
10. Proposez des menus nutritifs et appétissants et créez un environnement social chaleureux à la cafétéria.

Vous cherchez d'autres idées ? Consultez le site brightbites.ca/fr/