



Guide pratique : l'alimentation à l'école primaire

En vue de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires chez les élèves ainsi que de promouvoir la santé et la réussite éducative des élèves, la Commission scolaire de Montréal (CSDM) a adopté la *Politique pour une saine alimentation*¹. Le présent guide pose des balises pour soutenir les établissements dans l'application de la *Politique pour une saine alimentation* en ce qui a trait à l'environnement alimentaire ainsi qu'à l'éducation et à la promotion en alimentation.

Ainsi de nombreux outils sont disponibles sur le site Internet <http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition/>. Par exemple, vous y trouverez des situations d'apprentissage, des outils et des programmes clés en main, des références utiles, etc.

Pour toutes autres informations sur les services alimentaires de la CSDM, visitez [l'onglet Services alimentaires sur Adagio \(section Organisation scolaire\)](#).



LE GUIDE PRATIQUE EN RÉSUMÉ

Vous trouverez dans les pages suivantes des conseils et des solutions pratiques en ce qui a trait aux éléments suivants :

	Page
• La Politique pour une saine alimentation	2
• Quel est le rôle de l'école en lien avec le contenu des boîtes à lunch?	2
• Comment s'assurer que l'offre alimentaire de l'école est constituée d'aliments nutritifs?	3
• Comment élaborer un menu de collations?	5
• Quels aliments choisir pendant les activités spéciales?	6
• Comment choisir des campagnes de financement qui respectent la Politique?	7
• Les allergies alimentaires	8
• Les aliments « récompense »	9
• Comment conserver les aliments adéquatement?	10
• Les sorties éducatives	11
• Des ateliers culinaires santé et sécuritaires	11

¹ La *Politique pour une saine alimentation* est disponible sur Adagio, section Organisation scolaire, onglet Services alimentaires.

1. La Politique pour une saine alimentation de la CSDM

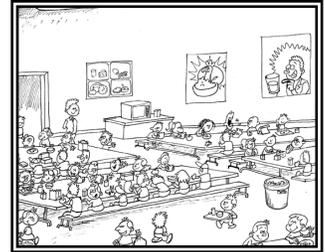
La *Politique pour une saine alimentation* traite de quatre thèmes, soit :

- Éducation et promotion en alimentation
- Soutien alimentaire
- Environnement alimentaire dans les établissements
- Partenariat avec les organisations externes

Un environnement alimentaire sain

La Politique concerne

L'offre alimentaire à l'école, c'est-à-dire les aliments offerts (vendus ou donnés) aux élèves dans tous les points de services alimentaires (garderies, services de garde, traiteurs, cafétérias, cafés scolaires, salles du personnel, etc.) et quel que soit le but de l'activité (campagne de financement, etc.).



Toutefois, les milieux, qui le désirent, peuvent faire des exceptions à quelques occasions spéciales dans l'année (voir la section : Quels aliments choisir pendant les activités spéciales?)

Les aliments apportés de la maison

Afin de mettre en place un environnement alimentaire sain, il est possible de demander aux parents, dans un esprit de collaboration, de favoriser les aliments des quatre groupes du guide alimentaire canadien dans les boîtes à lunch ou de ne pas inclure certains aliments dans la boîte à lunch (ex. : noix et arachides).

Toutefois, il n'est pas recommandé d'interdire des aliments apportés de la maison. Dans les cas d'allergies alimentaires, enseignez plutôt à tous les enfants à se laver les mains et à ne pas partager d'aliments (voir la section sur les allergies alimentaires).

Aussi, aucun aliment appartenant aux 4 groupes du Guide alimentaire canadien ne devraient être interdits ni retirés de l'offre alimentaire, et ce, afin d'assurer une plus grande variété alimentaire.

2. Quel est le rôle de l'école en lien avec le contenu des boîtes à lunch?

Il faut se rappeler que la responsabilité première de l'alimentation appartient aux parents. C'est pour cette raison qu'on ne doit pas interdire des aliments. Aussi, les aliments de la boîte à lunch ne doivent pas être confisqués, cela a des effets négatifs sur les enfants et leurs familles.



Il est préférable d'amener les parents à collaborer dans la mise en place d'un environnement alimentaire sain à l'école. Vous pouvez utiliser, des outils d'information ou prévoir des activités d'éducation sur la saine alimentation pour les élèves. Vous trouverez des exemples sur Adagio, onglet des Services alimentaires. Vous pouvez aussi diriger les parents vers le site Internet de la CSDM, onglet Nutrition et services alimentaires.

3. Comment choisir des aliments nutritifs?

Voici quelques principes qui permettent d'offrir des aliments sains au cours des activités qui se déroulent à l'école, soit les collations, les activités spéciales, les campagnes de financement, etc. :

- proposer une variété de **fruits et de légumes** et des **produits laitiers** (fromage, yogourt, etc.) à toutes les occasions;
- offrir des produits céréaliers à grains entiers.

Boissons :

- privilégier des boissons comme le lait et les jus de fruits purs à 100 %;
- éliminer les boissons sucrées (boissons gazeuses, cocktail, boissons de fruits, etc.).



Méthode facile et rapide

Choisir les produits sélectionnés par les nutritionnistes de la CSDM figurant sur les listes des fournisseurs homologués : Dubord Rainville, Can-Am et Natrel. Ces listes sont disponibles dans la section Organisation scolaire, onglet Services alimentaires sur Adagio [section Services de garde].

Comment choisir un produit qui ne figure pas dans les listes des fournisseurs homologués?

En comparant les produits à l'aide des étiquettes nutritionnelles :

ÉTAPE 1 : Lire la liste des ingrédients.

Elle contient de l'information qui vous guidera dans vos choix :

- éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par les termes : sucre, glucose-fructose ou des équivalents;
- éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans). Les termes suivants indiquent la présence de ces gras : shortening, huile hydrogénée, saindoux, suif, huile de palme.

ÉTAPE 2 : Lire les étiquettes nutritionnelles et choisir des produits selon les critères suivants :

POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE

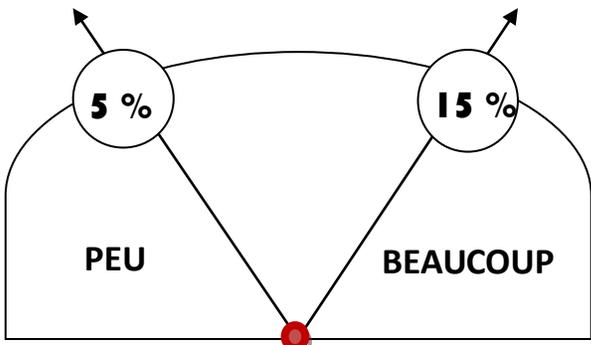
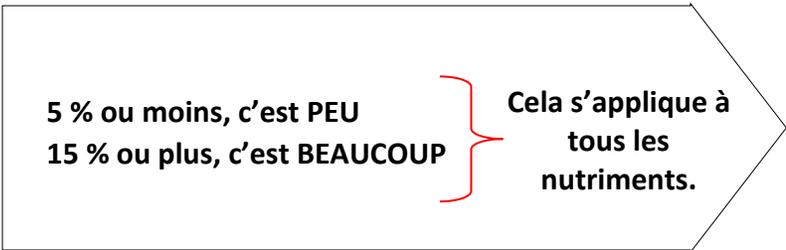
1 Vérifier la quantité d'aliments (portion) pour s'assurer de comparer cette quantité avec celle consommée.

Ex : pour 2 tranches de pain, par 100g, etc.

2 Regarder le pourcentage de valeur quotidienne. Ce dernier permet de constater si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

Ex : Selon l'étiquette ci-contre, cet aliment procure **8 %** de la quantité de fer à consommer chaque jour.

Valeur nutritive	
par	% valeur quotidienne
Teneur	
Calories	
Lipides	
saturés + trans	
Cholestérol	
Sodium	
Glucides	
Fibres	
Sucres g	
Protéines g	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer 8 %



Pour plus d'information sur l'utilisation des étiquettes nutritionnelles, visitez le site Internet de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/fact-fiche-fra.php>.

3 Vérifier ces nutriments



- FIBRES
- VITAMINES
- CALCIUM
- FER



- LIPIDES (MATIÈRES GRASSES)
- LIPIDES SATURÉS ET TRANS
- SODIUM

L'école, un milieu de vie sain

Les élèves sont influencés par leurs pairs et par les adultes qu'ils côtoient dans leur milieu de vie. En offrant des aliments sains et en donnant l'exemple lorsqu'ils sont en présence d'élèves, les adultes peuvent influencer les habitudes alimentaires de ces derniers.

La création d'un environnement alimentaire sain nécessite l'appui de tous les intervenants. Ainsi, il est demandé d'éliminer les machines distributrices contenant des friandises et des croustilles et les distributrices de boissons gazeuses dans les salles du personnel. Toutefois, les machines distributrices contenant des produits qui sont conformes au guide nutritionnel de la CSDM peuvent être conservées.

4. Comment élaborer, en trois étapes, un menu de collations pour les services de garde?

Afin d'assurer une alimentation variée et équilibrée aux élèves, le menu hebdomadaire de collations pourrait être composé de la façon suivante :

- ① Placer deux choix de produits laitiers (fromage, yogourt, fromage frais (*Minigo*), pouding, etc.)
- ② Placer deux choix de fruits ou de légumes (fruits congelés, fruits frais, crudités avec trempette, salade de fruits, etc.)
- ③ Placer un choix de produits céréaliers à grains entiers (biscuits divers, galettes, muffins, etc.), voir l'encadré ci-dessous.

À noter : pour vous faciliter la tâche, le Bureau des services alimentaires a procédé à une présélection d'aliments conformes à une saine alimentation chez les fournisseurs homologués.

Voici un exemple de menu de collations que vous pourriez utiliser :

Exemple de menu hebdomadaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fruit frais	Fromage Ficello	Yogourt	Fruit frais	Céréales multigrains
Fruit frais préparé (melon, fraise, etc.)	Fromage mozzarella et craquelins	Fromage frais (<i>Nano</i>)	Crudités	Muffin aux fruits des champs
Fruit frais	Fromage brick et craquelins	Yogourt	Fruit frais préparé (ananas, raisin, etc.)	Biscuit tendre aux fraises
Crudités et trempette	Fromage cheddar et craquelins	Fromage frais (<i>Nano</i>)	Fruit frais	Céréales Cheerios multigrains

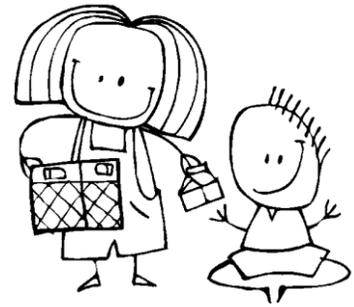
Note : Ce menu n'est pas sans allergène.

Pourquoi la variété est-elle importante dans l'offre alimentaire?

Tous les groupes alimentaires offrent des éléments nutritifs différents et complémentaires. Tous ces éléments nutritifs sont essentiels pour une croissance en santé. Il est important de mettre des fruits et des légumes (vitamines A, C, etc.) de toutes sortes au menu ainsi que des produits laitiers (calcium, vitamine D, etc.).

Mais il ne faut pas oublier les **produits céréaliers** qui ont une place importante dans une saine alimentation (vitamines du groupe B et fibres). De plus, il apporte une variété alimentaire attrayante pour les élèves.

Comment choisir des produits céréaliers de qualité?



Choisir des produits :

1. faits de **grains entiers**;
2. dont le **premier ingrédient n'est pas le sucre**;
3. **sans gras trans** et ayant une **quantité raisonnable de matières grasses** (n'oubliez pas que pour grandir les enfants ont besoin de consommer une petite quantité de matières grasses).

Comparez les étiquettes nutritionnelles ou choisissez vos produits dans la liste de nos fournisseurs.

Pour plus d'information, vous pouvez visiter l'onglet des Services alimentaires dans la section Organisation scolaire sur Adagio (onglet Primaire, Services de garde).

5. Quels aliments offrir pendant les activités spéciales?

Au cours des activités spéciales (sportives, communautaires ou autres) organisées à l'école, il est essentiel de servir des aliments sains pour faire preuve de cohérence, pour donner l'exemple, mais aussi pour assurer aux élèves une alimentation de bonne qualité au quotidien.

Toutefois, afin de tenir compte des aspects sociaux et culturels de l'alimentation, pendant certaines occasions spéciales (**rentrée scolaire, Halloween, Noël, Saint-Valentin, Pâques et fin d'année**), des aliments à plus faible valeur nutritive peuvent être offerts.

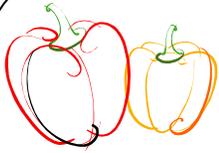
Au cours d'activités spéciales, il est possible de faire plaisir aux élèves de différentes façons :

1. Offrir des aliments colorés et appétissants :

- confectionner avec les élèves des montages de fruits et de légumes (<http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php>);
- utiliser des aliments colorés ou de formes différentes (morceaux de fromage coupés avec des emporte-pièces ou des fruits de toutes les couleurs);
- offrir des fruits congelés, des fruits en conserve et des fruits frais;
- découper des sandwichs en carré, triangle et rectangle;
- offrir des boissons ou des aliments sains, en plus de ceux qui sont de plus faible valeur nutritive (*voir la section 1, Comment choisir des aliments nutritifs?*);
- limiter la variété ou la quantité des aliments ou boissons de faible valeur nutritive;
- réduire les portions offertes des aliments à plus faible valeur nutritive.

2. Explorer d'autres aspects de la fête. Ainsi, l'alimentation ne demeure pas le seul attrait festif de l'activité :

- axer la fête sur la décoration ou sur l'ambiance (musique, par exemple);
- impliquer les élèves dans la confection de la décoration.



Y a-t-il des fruits ou des légumes meilleurs que d'autres pour la santé ?

Tous les fruits et légumes sont bons pour la santé, mais les verts foncés, orange et rouges sont particulièrement riches en éléments nutritifs et protecteurs.

La clé, c'est la variété!

Et les jus? Sont-ils aussi nutritifs que les fruits entiers?

Les jus 100% purs constituent une bonne source de vitamines, cependant ils ne contiennent pas les fibres contenues dans les fruits entiers. C'est pourquoi ils sont un bon accompagnement, mais pas une collation complète. Il est recommandé de limiter leur consommation à 1 portion (125 ml) par jour pour donner plus de place aux fruits et légumes entiers.

6. Comment organiser des campagnes de financement qui respectent les orientations de la *Politique pour une saine alimentation*?

Il est fréquent que des aliments soient utilisés pour des campagnes de financement. Lorsque cette option est retenue, il faut s'assurer de choisir des aliments sains afin de présenter un modèle positif aux élèves. Voici quelques idées conformes à une saine alimentation :

- **produits alimentaires** : pamplemousses, oranges, épices, fruits séchés, baguettes de pain, fromages, etc.
- Si vous optez pour du chocolat, choisissez du **chocolat composé de plus de 70 % de cacao** (sa teneur élevée en sucre et en matières grasses n'en demeure pas moins importante; il devrait donc être consommé à l'occasion et avec modération).

Toutefois, des solutions autres que la vente d'aliments peuvent être retenues :

- **produits non alimentaires** : calendriers, tee-shirts, sacs réutilisables, tasses, etc.
- collecte de fonds combinée à une activité pédagogique;
- outils de financement élaborés par les élèves dans le cadre du projet éducatif de l'école, qui permettent de faire ressortir le talent des jeunes et de travailler les différents domaines et compétences du Programme de formation de l'école québécoise :
 - encan d'œuvres d'art;
 - spectacle-bénéfice;
 - calendrier;
 - livre de recettes recommandées par les enfants;
 - lecture-o-thon;
 - cartes de souhaits;
 - tournoi sportif ou marche-o-thon.

7. Les allergies alimentaires

La CSDM ne peut pas garantir un milieu sans aucun allergène. En effet, la multitude d'allergies alimentaires existantes réduirait de façon trop importante la possibilité d'offrir des aliments variés et nutritifs aux repas et aux collations. Dans cette page, vous trouverez quelques indications pour assurer aux élèves un environnement alimentaire le plus sécuritaire possible. Aussi, consultez la procédure et mesures d'urgence disponible sur Adagio, section Services Éducatifs, Complément pédagogique, dans l'onglet Éducation en nutrition.

1. Choisir des aliments peu allergènes lors des activités culinaires (fruits et légumes, produits laitiers).
2. Éviter le partage des aliments entre les élèves.
3. Apprendre à tous les élèves à se laver les mains après chaque repas et à nettoyer les surfaces. Cela contribue à éviter le contact avec des aliments allergènes.
4. Déjouer les réactions allergiques sans isoler l'enfant allergique. Par exemple, tous les enfants assis à sa table pourraient manger sur un plateau (cela permet d'éviter la contamination des surfaces). Les plateaux seront plus faciles à nettoyer efficacement (eau chaude et savon).
5. Demander aux parents d'un enfant allergique :
 - de remplir la fiche-santé;
 - de fournir deux auto-injecteurs à l'école afin que les intervenants puissent réagir en situation de crise et de remplacer ceux-ci avant la date d'expiration s'ils n'ont pas été utilisés;
 - d'apprendre à leur enfant :
 - à ne pas accepter d'aliments de leurs pairs;
 - à lire les étiquettes nutritionnelles afin de varier son alimentation en toute sécurité (pour les enfants plus âgés).
6. Demander à tous les parents de l'école de ne pas inclure de noix et d'arachides dans les boîtes à lunch. Un modèle de lettre et un message à l'agenda est proposé sur Adagio.

Est-ce que l'odeur des aliments peut provoquer une réaction allergique?

Généralement NON. L'odeur d'un aliment est due à certaines molécules aromatiques qui s'évaporent facilement dans l'air. Ces molécules ne sont pas allergènes. Ce sont les protéines des aliments qui peuvent déclencher des réactions allergiques. Habituellement, les protéines des aliments restent avec les aliments et ne se retrouvent pas dans l'air ambiant. Donc, le fait de sentir l'odeur de l'œuf ou de l'arachide, par exemple, ne déclenche pas de réactions anaphylactiques. Cependant, le poisson peut être une exception.

ATTENTION!

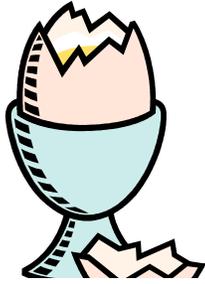
Nous demandons votre collaboration afin de ne pas inclure dans la boîte à lunch des aliments contenant des noix et des arachides pour réduire les risques de réaction allergiques de certains élèves.



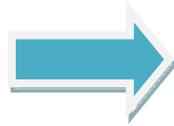
7. Inviter les parents à consulter le site Internet de la CSDM [www.csdm.ca, sous l'onglet Nutrition et services alimentaires] pour plus d'information sur les allergies alimentaires, sur les caprices alimentaires (refus de consommer certains types d'aliments), etc.

Comment cuisiner des muffins, des gâteaux et des biscuits sans œuf?

Dans les recettes de gâteaux ou de biscuits, il est possible de remplacer les œufs par :



1 œuf



30 ml (2 c. à soupe) d'eau

+

2 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte

OU

45 ml (3 c. à soupe) de purée de banane ou compote de pommes

Comment remplacer les noix et les arachides à la collation?

Il est possible de proposer aux parents les aliments suivants pour la collation :

- fromage,
- lait,
- yogourt et yogourt grec,
- légumineuses rôties.

Ces derniers apportent une source de protéines qui permet de ne pas avoir faim avant le prochain repas.

Pois chiches rôtis

- 2 conserves de pois chiches rincés et égouttés
- 3 c. à soupe d'huile de canola
- ½ tasse d'un assaisonnement de votre choix (fines herbes, cajun, cari, ail, BBQ, etc.)

1. Dans un bol, mélanger les pois chiches et l'assaisonnement.
2. Étaler sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin.
3. Mettre au four 30 minutes, à 200 °C (400 °F). Remuer.
4. Remettre au four pendant 20 minutes. Laisser refroidir et servir.

8. Les aliments récompenses

Pour récompenser les élèves pour leurs efforts et leurs résultats, des aliments de plus faible valeur nutritive sont parfois offerts. Ce type de récompense peut aller à l'encontre du développement de saines habitudes alimentaires et devrait être utilisé avec modération. Le fait de recevoir des friandises comme récompense augmente l'attrait des élèves pour ces aliments et est susceptible d'augmenter leur consommation générale d'aliments de plus faible valeur nutritive.

Voici quelques idées pour remplacer les aliments récompenses :

- périodes d'activités libres ou de jeux;
- système de points récompenses donnant droit à des activités spéciales;
- billets pour des activités de divertissement;
- tirage à la fin d'une étape.

9. Comment conserver les aliments adéquatement?

Les aliments apportés de la maison

Pour assurer l'innocuité des aliments, il faut conserver les aliments froids à une température inférieure à 4 °C. Pour ce faire, il est conseillé d'ajouter un bloc réfrigérant (« ice pack »), un yogourt congelé ou une boîte de jus congelé dans la boîte à lunch, que celle-ci soit placée au réfrigérateur ou non.

Le fait de conserver les boîtes à lunch au réfrigérateur n'est pas une méthode efficace dans les écoles. En effet, l'ouverture prolongée de la porte pour l'entreposage des boîtes à lunch peut faire augmenter la température à l'intérieur du réfrigérateur. Par la suite, un certain temps est requis pour que la température redevienne adéquate. De plus, puisqu'un grand nombre de boîtes à lunch y sont entreposées, l'air circule peu et la température demeure élevée. Également, il faut éviter de placer les boîtes à lunch sous une fenêtre, au soleil ou près d'une source de chaleur.

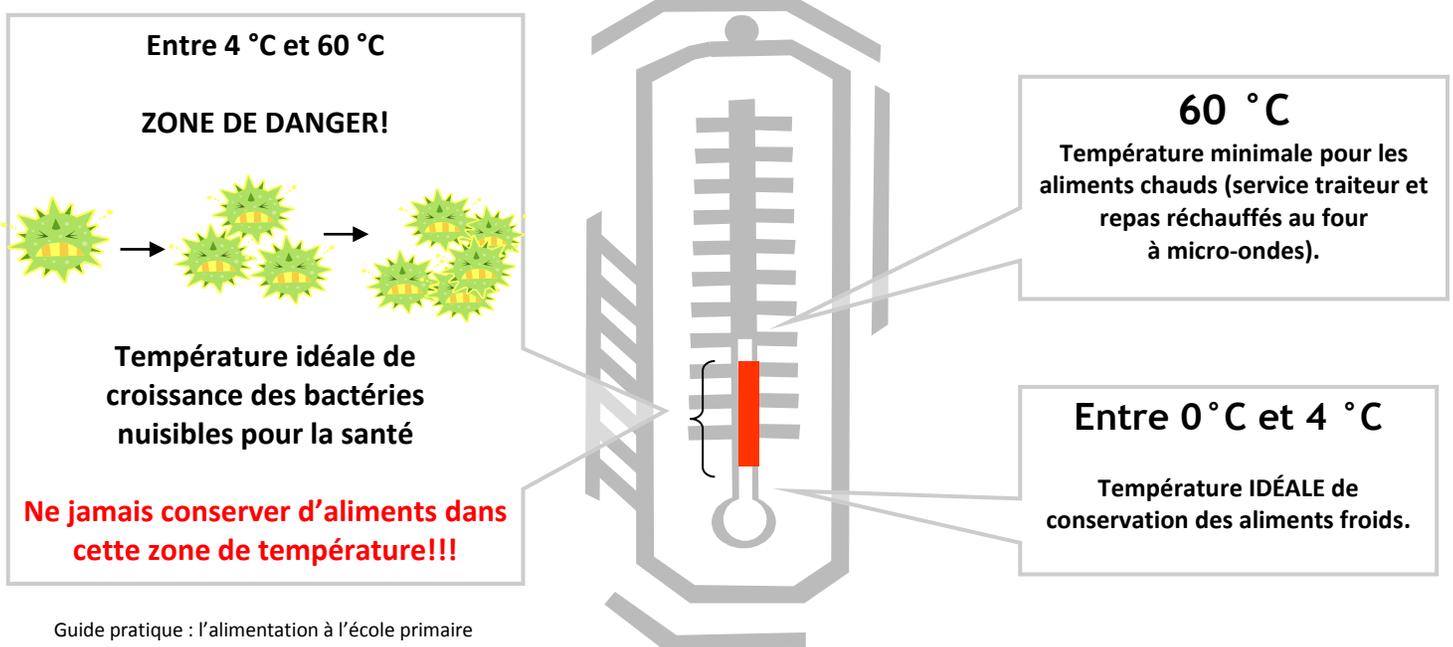
En ce qui a trait aux repas qui sont réchauffés au four à micro-ondes, il est essentiel qu'ils atteignent une température de plus de 60 °C et qu'ils conservent cette température jusqu'à la consommation par l'élève. À défaut d'utiliser un thermomètre, il faut s'assurer que chaque repas est chaud et non seulement tiède.

Les repas offerts par un traiteur

En ce qui a trait aux repas offerts par les services de traiteur, ces derniers doivent respecter les règles d'hygiène et de salubrité du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Comme indiqué dans l'image plus bas, les repas doivent être conservés à une température en dehors de la zone de danger. Ainsi, les aliments doivent demeurer moins de 15 minutes à la température de la pièce. Aussi, il faut éviter de mettre en contact les aliments froids et les aliments chauds afin de conserver des températures sécuritaires.

Si vous avez des doutes sur la température des aliments, vous pouvez vous renseigner auprès du Bureau des services alimentaires, au poste 6820 ou auprès de Marie-Pierre Drolet, nutritionniste, poste 6241.

Températures de conservation



10. Les sorties éducatives

Les sorties éducatives peuvent être de bonnes façons pour aborder la saine alimentation avec les élèves. Par exemple, vous pouvez :

- cueillir des pommes ou des citrouilles avec les élèves;
- visiter une fromagerie ou une laiterie;
- vous rendre dans un potager communautaire près de l'école.

Si vous avez un repas à prendre en route, la recherche d'un restaurant offrant des aliments plus nutritifs peut être une bonne façon d'intégrer les principes de saine alimentation.

11. Des ateliers culinaires santé et sécuritaires

Un moyen des plus efficaces pour promouvoir les saines habitudes alimentaires chez les jeunes est de cuisiner avec eux.

Santé et savoureux

De nombreux livres proposent des recettes qui plaisent aux enfants. Vous trouverez des références, des idées de recettes et d'autres astuces sur le site Internet <http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition/>.

Lors de la dégustation des plats, profitez de l'occasion pour développer le goût des élèves.

1. Encourager les élèves à goûter (sans trop forcer pour ne pas créer de perceptions négatives).
2. Lors de la dégustation, encourager les élèves à exprimer leurs goûts : « Je n'aime pas ça! », « Je trouve la recette trop sucrée ou pas assez salée à mon goût », etc. plutôt que d'utiliser des expressions comme « Ce n'est pas bon! », « C'est dégoûtant! » et autres synonymes.

Sécuritaires

L'utilisation de l'équipement de cuisine peut comporter certains risques. Voici quelques suggestions afin de réduire les risques d'incidents :

Utiliser un couteau d'office de façon sécuritaire



1. Avec les plus petits, utiliser des aliments plus faciles à couper (fraises, fruits en conserve, champignons, etc.) et utiliser des couteaux à beurre.
2. Enseigner la coupe des aliments aux élèves. Leurs doigts doivent être arrondis, et l'extrémité du couteau (le côté pointu) ne doit pas quitter la planche à découper.
3. S'assurer que les élèves sont calmes lors de la coupe des aliments.

Conserver les aliments adéquatement

1. Conserver les aliments dans un endroit sec comme une armoire.
2. Conserver les aliments périssables dans un réfrigérateur (entre 0°C et 4 °C).
3. Retirer les aliments du réfrigérateur uniquement au moment de cuisiner afin qu'ils demeurent à la température de la pièce le moins longtemps possible.
4. Cuire totalement les mets que vous préparez, surtout s'ils contiennent de la viande (bœuf, porc, poulet, etc.).

Références

- *Politique pour une saine alimentation* (P2011-1), Commission scolaire de Montréal, 2011.
- *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, pour un virage santé à l'école*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), 2007, et les fiches thématiques.
- *Cadre de référence, Gestion du dossier santé, sécurité et hygiène en services de garde*, Fédération des commissions scolaires du Québec et ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec.

Sites Internet sur l'alimentation

- Site Intranet des Services alimentaires (Adagio) <http://servicesalimentaires.csdm.qc.ca>
- Site Internet en nutrition, Bureau des services éducatifs complémentaires, CSDM : <http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition/>
- Commission scolaire de Montréal : www.csdm.ca, onglet Parent-Élèves [Nutrition et services alimentaires]
- Centre universitaire de nutrition préventive NutriUM de l'Université de Montréal : www.extenso.org
- *Guide alimentaire canadien* : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- *Étiquette nutritionnelle* : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/fact-fiche-fra.php>
- Allergies Québec : <http://allergies-alimentaires.org/fr>
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport : <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/> (*Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* et ses fiches thématiques)

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec :

Marie-Pierre Drolet | nutritionniste | Bureau des services éducatifs complémentaires
Commission scolaire de Montréal | 514 596-6000, poste 6241 | drolet.mp@csdm.qc.ca

Source des images : Service national du RÉCIT à l'éducation préscolaire <http://recitpresco.qc.ca/> et logiciel Microsoft avec licence.