



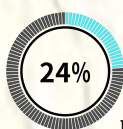
LA SAINE ALIMENTATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE



LA NUTRITION AU SERVICE DES RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Un apport suffisant en éléments nutritifs essentiels favorise le bien-être des élèves, ainsi que leur apprentissage et leurs résultats scolaires.

LA NUTRITION AU SERVICE D'UN CERVEAU SAIN ET DE LA SANTÉ MENTALE



Les données indiquent que 24,1 % des élèves (de la 6^e à la 12^e année) ne sont pas en bonne forme mentale.

Éléments nutritifs essentiels

- Vitamines B
- Vitamine D
- Oméga-3
- Vitamine C et vitamine E
- Minéraux



Exemples d'aliments complets



Viande

Viande, noix et graines



Noix et beurre de noix



Haricots et lentilles



Riz sauvage



Pain aux grains entiers



Céréales enrichies

Poisson gras et sources végétales d'oméga-3



Saumon



Sardines



Graines de chia



Graines de lin



Lait et produits laitiers



Lait et produits laitiers enrichis



Substituts du lait enrichis

Fruits et légumes



Agrumes



Tomates

Vitamine C



Fraise



Poivrons



Patates douces



Brocoli

Vitamine E

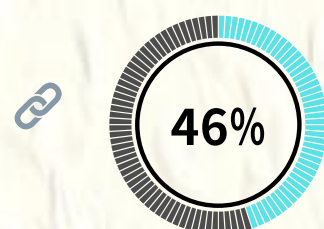


Mangue



Épinards

En 2021-2022, les données indiquent que 45,6 % des enfants de la 6^e à la 12^e année consommaient 5 portions ou plus de fruits et légumes par jour.





LA SAINE ALIMENTATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE



CAPACITÉ D'APPRENTISSAGE

APPORT ÉNERGÉTIQUE

- L'apport énergétique influe sur l'attention et la concentration en classe.
- Il est important de prendre des repas et des collations équilibrés aux heures régulières.
- Les glucides, tels que les grains entiers, les fruits et légumes, constituent d'importantes sources d'énergie pour le cerveau

SUCRES AJOUTÉS ET FIBRES

La consommation de grosses quantités de sucre et de faibles quantités de fibres, observée chez de nombreux Canadiens, est associée au manque de concentration, d'attention et au mauvais état de santé mentale.

- Les sucres ajoutés sont indiqués à côté du mot *sucre* dans la liste des ingrédients.
- Les fruits et légumes frais et congelés ne contiennent pas de sucres ajoutés.

FRUITS ET LÉGUMES

L'apport alimentaire varié a été associé à une diminution de sentiments d'inquiétude et de tristesse.

Les fruits et légumes contribuent de manière significative à un apport alimentaire de qualité, associé à une meilleure santé mentale, un QI plus élevé et de meilleurs résultats scolaires.

MICRONUTRIMENTS

Un faible apport en minéraux, repris ci-dessus, peut avoir des répercussions sur le sommeil, la digestion, le système immunitaire et augmenter le risque de problèmes de santé mentale, notamment des troubles dépressifs, qui affectent l'assiduité et la concentration en classe.

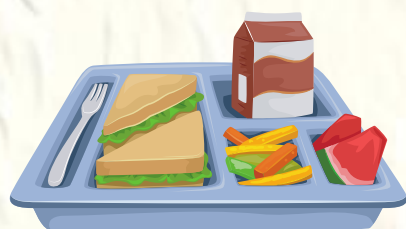
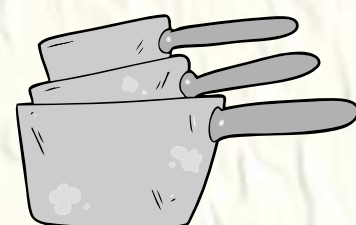


FAVORISER LES APPORTS ALIMENTAIRES SAINS



Informez sur les avantages des divers nutriments qui favorisent le bien-être des élèves.

- Donnez aux élèves l'occasion d'apprendre à préparer une variété d'aliments (tâches adaptées à l'âge).
- Contribuez à réduire les inégalités en santé, comme l'insécurité alimentaire des élèves, en facilitant l'accès à des aliments particulièrement nutritifs en milieu scolaire.
- Observez les recommandations du Guide alimentaire et les suggestions de la Politique 711 en matière d'alimentation en classe.
- Encadrez les élèves en leur proposant des activités d'apprentissage porteuses d'un message favorable à l'alimentation.



RESSOURCES

[Favoriser de saines habitudes alimentaires à l'école primaire](#)

[Favoriser de saines habitudes alimentaires à l'école secondaire](#)

[Conseils aux enseignants](#)



[Click the links for reference materials](#)