



## Offrez des aliments plus sains à des prix concurrentiels :

- Faites connaître l'engagement de votre école envers une saine alimentation.
- Songez à effectuer un sondage pour savoir ce que les parents, les élèves et les membres de la communauté achèteraient parmi les aliments et boissons des catégories *À vendre prioritairement*, *À vendre occasionnellement* ou *À vendre*.
- Dressez une liste des mets et boissons pouvant être mis au menu de l'activité de collecte de fonds et évaluez-les selon les normes nutritionnelles des Lignes directrices. Choisissez des produits de la catégorie *À vendre prioritairement* ou *À vendre occasionnellement* selon les Critères nutritionnels dans le cas des aliments préemballés et de la catégorie *À vendre* selon la Liste de vérification dans le cas des mets récemment préparés.
- Tentez d'offrir des aliments préemballés appartenant aux catégories *À vendre prioritairement* (au moins 50 %) et *À vendre occasionnellement* (jusqu'à 50 %).
- Tous les aliments et boissons récemment préparés vendus aux élèves devraient appartenir à la catégorie *À vendre*.
- Offrez les boissons et aliments sains à des prix plus bas que ceux des autres options.
- Songez à offrir des produits non alimentaires lors des ventes et comme prix lors d'activités.

## Pour soutenir activement une saine alimentation :

- Pour partager les responsabilités de planification, formez une équipe de collecte de fonds ayant au moins un représentant des groupes suivants : cadres scolaires, enseignants, parents, personnel de soutien et élèves.
- À l'aide des ressources [Bake Better Bites](#) et [Tips and Recipes for Quantity Cooking](#), adaptez les recettes favorites pour rendre ces mets plus nutritifs.
- Mettez bien en évidence les boissons et les mets plus sains, et placez-les à la hauteur des yeux des élèves.
- Faites connaître l'engagement de votre école envers une saine alimentation à l'aide de matériel promotionnel comme les sacs repas et les logos.
- Offrez des échantillons de produits sains que les gens pourront voir et déguster.
- Si vous faites affaire avec des traiteurs, collaborez avec eux pour vous assurer de la présence d'aliments sains au menu, et veillez à ce que ce dernier soit constitué uniquement de produits conformes aux Critères nutritionnels et à la Liste de vérification.



### FAITES-EN TOUT UN PLAT!

Les activités de collecte de fonds peuvent inclure des produits non alimentaires à vendre ou à remettre comme prix. En voici quelques exemples :

- Livres de cuisine élaborés avec les recettes soumises par les élèves et les parents
- Matériel promotionnel de l'école, comme des foulards et des t-shirts
- Fleurs ou corbeilles suspendues
- Fournitures scolaires (crayons, bâtonnets de colle, etc.)
- Articles saisonniers (p. ex. décorations de Noël)
- Bouteilles d'eau arborant le logo de l'école
- Espaces de stationnement pour VIP
- Calendriers faits à l'école
- Illustrations d'élèves
- Casse-tête
- Autocollants
- Rubans et attestations
- Cartes
- Porte-clés
- Tatouages temporaires
- Tasses de voyage

## Offrez des versions plus saines des mets favoris :

Voici quelques exemples de boissons et d'aliments plus sains à servir et à vendre lors d'activités de collecte de fonds à l'école :

- Eau, lait nature, boisson au soja enrichie non sucrée, lait au chocolat à faible teneur en sucre, jus de fruits purs
- Fruits (entiers, séchés, en conserve dans leurs jus)
- Sucettes glacées entièrement faites de jus pur
- Crudités (servies avec une cuillère à table de vinaigrette italienne ou Ranch)
- Pizza végétarienne avec croûte faite de blé entier
- Pommes de terre cuites au four avec crème sure faible en gras, fromage et ciboulette
- Yogourt nature avec fruits (sans sucres ni succédanés du sucre ajoutés)
- Hot dogs au bœuf, à la dinde ou au poulet, à faible teneur en sodium, faits avec pains de blé entier
- Burgers végétariens ou au poisson non pané, à faible teneur en sodium, faits avec pains de blé entier
- Tortillas de blé entier avec poulet, haricots noirs, maïs et riz brun
- Craquelins faits de grains entiers et fromage ou tartinade au thon

## Assurez la salubrité des aliments :

- Consultez une personne ayant reçu une attestation du site [Food Safe](#) pour savoir comment assurer la salubrité des aliments.
- Maintenez les plats froids périssables à 4 °C ou moins.
- Maintenez les mets chauds périssables à 60 °C ou plus. Assurez-vous que toutes les personnes qui préparent ou servent la nourriture la manipulent convenablement (p. ex. : veillez à ce que les serveurs disposent de lavabos pour se laver les mains).
- Utilisez des assiettes et des ustensiles jetables en plastique, ou assurez-vous qu'ils sont lavés et stérilisés selon les normes du site [Food Safe](#).

---

## Comment en apprendre davantage?

- HealthLink BC: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)
  - Consultez un diététiste professionnel en faisant le **8-1-1** ou [envoyez un courriel à un diététiste professionnel de HealthLinkBC](#)
- Bake Better Bites: Recipes and Tips for Healthier Baked Goods : [www.bchealthyiving.ca/sites/all/files/file/BakeBetterBites.pdf](http://www.bchealthyiving.ca/sites/all/files/file/BakeBetterBites.pdf) (PDF 2.34 MB)
- Tips and Recipes for Quantity Cooking: Nourishing Minds and Bodies : [www.healthyschoolsbc.ca/program/resources/59/40617/Tips-and-Recipes.pdf](http://www.healthyschoolsbc.ca/program/resources/59/40617/Tips-and-Recipes.pdf) (PDF 2.75 MB)
- Brand Name Food List : [www.brandnamefoodlist.ca](http://www.brandnamefoodlist.ca)
- Healthy Fundraising for Schools – A guide filled with fundraising ideas : [www.healthyeatingatschool.ca/uploads/Healthy\\_Fundraising\\_For\\_Schools.pdf](http://www.healthyeatingatschool.ca/uploads/Healthy_Fundraising_For_Schools.pdf) (PDF 2.03 MB)
- Attestation Food Safe (cours en ligne sur la salubrité alimentaire) : [www.health.gov.bc.ca/protect/food-safety-module/files/home.htm](http://www.health.gov.bc.ca/protect/food-safety-module/files/home.htm)
- Programme Food Safe : [www.foodsafe.ca](http://www.foodsafe.ca)

© 2013 Province of British Columbia. All rights reserved. May be reproduced in its entirety provided source is acknowledged. This information is not meant to replace advice from your medical doctor or individual counseling with a registered dietitian. It is intended for educational and informational purposes only.



HealthLinkBC