



UN MODÈLE
DE RÉOLUTION
POUR LES
MILIEUX
SCOLAIRES

POUR UNE AIDE ALIMENTAIRE AU SERVICE DE LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

UN OUTIL POUR Y PARVENIR.

L'école est un milieu de vie important pour les jeunes. Considérant sa mission et le nombre d'heures qu'un enfant y passe chaque jour, elle a une responsabilité partagée avec les parents quant à l'acquisition de saines habitudes de vie. Celles-ci ont davantage à être consolidées dès l'enfance, car elles deviennent plus difficiles à changer en vieillissant et tendent à perdurer à l'âge adulte.

Vers une aide alimentaire scolaire plus nutritive

En 2025, la faim touche au moins un élève sur cinq au Québec! Pour y remédier, la mesure budgétaire 15012 vise à offrir une aide alimentaire, qui favorise la concentration et la santé des élèves.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR • REPRÉSENTER • MOBILISER

L'aide alimentaire scolaire est une occasion précieuse de renforcer la réussite éducative. Il est toutefois essentiel de miser sur des aliments nutritifs qui soutiennent le développement des jeunes, tout en les exposant à des habitudes alimentaires saines.

Et si cette exposition avait des retombées positives? Peut-être que la découverte d'un aliment nutritif à l'école pourrait donner envie aux jeunes d'en parler à leurs parents, encourageant ainsi des habitudes alimentaires plus saines en famille.

Faire des fruits, légumes et aliments peu transformés des alliés du quotidien

Les repas et collations nutritifs offerts par l'école peuvent faire une réelle différence. Les recherches montrent que les programmes d'alimentation scolaire favorisent l'assiduité, la persévérance et la réussite, des leviers essentiels pour aider l'école à remplir sa mission éducative².

Bien qu'essentiels à une saine alimentation, seulement un jeune sur quatre consomme suffisamment de fruits et de légumes. Heureusement, l'école peut jouer un rôle clé en renforçant, dès le plus jeune âge, **l'habitude de manger des fruits et des légumes frais à la collation**. **Écollation**, un projet de distribution de collations de fruits et de légumes frais dans des écoles primaires et secondaires, propose plusieurs astuces pour y parvenir.

D'autres **aliments peu transformés**, c'est-à-dire avec une liste d'ingrédients simple et ayant peu de sucre et de sel ajoutés, **gagnent à avoir une place plus importante** dans l'offre alimentaire de l'école. Il s'agit par exemple de produits laitiers, comme du fromage, du yogourt et du lait nature, de boissons végétales peu sucrées, d'œufs durs, de noix et graines (entières ou en beurre) et de légumineuses, comme du houmous. L'offre de grains entiers est également intéressante, regroupant les aliments dont le premier ingrédient est une céréale ou une farine complète, accompagnée des mentions « grains entiers », « complet » ou « intégral », comme la farine de blé intégrale ou l'avoine entière.

L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater. En faire l'option la plus disponible et attrayante dans l'école est bénéfique pour les élèves. Plusieurs idées rafraîchissantes se retrouvent au soifdesante.ca.

POUR Y PARVENIR :

- Le CISSS Montérégie-Est propose des **idées de collations saines** pouvant être réalisées à l'école.
- Le **Guide alimentaire canadien** est la référence en matière d'habitudes alimentaires à privilégier au quotidien.



Réduire les aliments ultra-transformés et le marketing alimentaire

Lorsque l'école offre régulièrement des aliments ultra-transformés, cela peut créer des tensions avec les parents, générer plus de déchets d'emballage et favoriser des habitudes alimentaires contraires aux recommandations du Guide alimentaire canadien.

Afin d'adopter une approche réaliste et adaptée au milieu scolaire, il est recommandé d'introduire progressivement des initiatives valorisant les aliments peu transformés, tout en réduisant la place des aliments ultra-transformés. Cette approche peut favoriser l'adhésion des élèves et du personnel scolaire.

Les produits commerciaux contiennent souvent plus de sucre, de sel, de gras saturés ou d'additifs que les aliments peu transformés. Ils sont souvent conçus pour plaire aux enfants par des emballages colorés, des personnages ou des éléments ludiques.

On peut penser par exemple aux produits suivants : lait au chocolat, jus de fruits, boissons sucrées, biscuits, galettes, barres tendres, gaufres et gâteaux du commerce, poudings, roulés aux fruits, certaines céréales commerciales, fromages à tartiner ou fondus, bretzels, maïs soufflé commercial et charcuteries.

En privilégiant les emballages neutres le plus possible et en créant des expériences positives autour des aliments peu transformés, l'école encourage les élèves à développer une préférence pour des choix alimentaires plus sains.

Pour que l'aide alimentaire ne devienne pas un casse-tête

Afin que l'aide alimentaire ne devienne pas un fardeau lié à certaines limitations comme le manque d'espaces de réfrigération ou de ressources humaines, il existe des pistes de solutions pour offrir des aliments nutritifs et adaptés à la réalité scolaire :

- **Collaborer avec des organismes, traiteurs ou fournisseurs spécialisés**

S'associer à des partenaires locaux comme les cuisines collectives, organismes communautaires, grossistes en fruits et en légumes, fruiteries ou traiteurs peut permettre d'offrir des collations prêtes à consommer ou des repas nutritifs, incluant une variété de fruits et légumes. Certaines écoles font appel au traiteur déjà en place, permettant ainsi de miser sur une aide alimentaire fraîche, peu transformée et ne nécessitant pas une trop grande capacité de réfrigération puisque les repas sont livrés au quotidien.

- **Opter pour la livraison par l'épicerie**

Faire appel à une épicerie locale offrant la livraison de plateaux et de contenants de fruits et de légumes précoupés, pouvant être accompagnés de fromage, peut grandement faciliter l'organisation. De plus en plus répandue dans les écoles, cette solution élimine la préparation sur place et permet de passer progressivement à une offre en vrac et en libre-service.

- **Déployer l'aide alimentaire à même la cafétéria**

Mettre en place un système de cartes-repas pouvant être échangés par les élèves contre des repas ou offrir gratuitement un fruit à l'achat d'un repas permet de laisser le service alimentaire ou le traiteur gérer la préparation

et la distribution des aliments. Il est également possible de subventionner en partie des aliments nutritifs offerts à la cafétéria pour réduire leur prix et augmenter leur accessibilité.

- **Bénéficier d'un programme d'alimentation scolaire**

Des programmes clés en main, tels que *La Cantine pour tous*, *Soupes Solidaires* et *Le Club des petits déjeuners* sont offerts prioritairement aux écoles situées en milieu défavorisé.

Peu importe l'approche retenue, **la qualité nutritive des aliments offerts demeure essentielle**. Si des aliments ultra-transformés sont servis fréquemment, il peut être utile de revoir sa méthode d'approvisionnement ou d'entamer un dialogue avec le fournisseur et l'organisme partenaire.

Conseils pratiques pour améliorer l'aide alimentaire externe :

- Proposer d'avoir plus fréquemment des fruits, en dessert ou en collation.
- Demander à réduire la fréquence de repas moins nutritifs (ex. : pizza, macaroni au fromage, croquettes, hamburgers, « Egg Rolls »). La révision du menu par une diététiste-nutritionniste est utile pour identifier des propositions simples, économiques et savoureuses.
- Choisir une offre de déjeuner reposant sur des aliments frais et peu transformés.
- Veiller à ce que les repas soient accompagnés de légumes.
- Proposer d'offrir un verre d'eau avec le repas.
- Prioriser des collations ou desserts cuisinés maison.



5 stratégies pour multiplier les bénéfices

1. Intégrer l'aide alimentaire au projet éducatif et en faire une initiative récurrente

En l'intégrant au projet éducatif, l'aide alimentaire devient un levier de réussite éducative durable, porteur de valeurs telles que l'équité, la santé, le développement durable, la persévérance scolaire, le vivre-ensemble et l'ouverture culturelle. Cela assure sa stabilité et son ancrage dans les pratiques de l'école et contribue au développement de certaines compétences personnelles et sociales.

2. Apporter des changements, une bouchée à la fois

Pour voir ce qui fonctionne dans votre école, plusieurs stratégies peuvent être testées : commencer une fois par semaine, cibler d'abord les classes d'accueil ou le service de garde, expérimenter tranquillement le vrac ou de nouveaux aliments en sont des exemples.

Les changements progressifs permettent d'ajuster les modalités et de bâtir l'adhésion au sein de l'équipe-école.

3. Réfléchir au moment idéal pour l'aide alimentaire

Le moment où les aliments sont offerts influence l'appétit, la concentration et l'apprentissage. Offrir une collation tôt dans la journée peut soutenir l'attention sans nuire au repas du midi.

4. Créer un contexte bienveillant, inclusif et éducatif^{3,4,5}

Partager des aliments nutritifs dans un cadre convivial, sans obligation de les goûter, soutient le développement global des élèves. Des expériences positives, encouragent de saines habitudes et l'effet d'entraînement du groupe⁵. La participation de l'ensemble des élèves évite la stigmatisation, et des activités ludiques peuvent enrichir l'expérience.

Qu'en est-il des repas festifs?

L'aide alimentaire visant d'abord à répondre aux besoins essentiels des élèves, l'offre de repas festifs n'est pas idéale. Toutefois, certains centres de services scolaires acceptent qu'une part restreinte, soit jusqu'à 10 % du budget de la mesure 15012, puisse y être consacrée.

5. Impliquer les élèves dans la préparation et la distribution

Donner un rôle actif aux élèves (ex. : couper des fruits, mettre en portions, distribuer des collations, etc.) favorise leur autonomie, leur engagement et leur sentiment d'appartenance. Cela développe aussi des compétences transversales comme l'organisation, l'entraide et l'hygiène, tout en renforçant la pérennité du programme grâce au partage des responsabilités.

POUR Y PARVENIR :

- La **fiche d'animation sur l'insécurité alimentaire de l'AQGS** propose une mise en situation interactive pour réfléchir à des pistes d'amélioration de l'aide alimentaire en milieu scolaire.
- Le **Guide d'accompagnement en saine alimentation pour les intervenants en milieu scolaire** de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal aborde plusieurs thématiques et donne des idées d'interventions positives en alimentation.
- ÉducaMiam** est la référence à consulter pour adopter des pratiques favorables à la saine alimentation des élèves.

Conclusion

L'aide alimentaire scolaire est un levier puissant pour soutenir la réussite éducative, le bien-être et le développement global des élèves. En privilégiant des aliments nutritifs, les écoles peuvent avoir un plus grand impact sur la sécurité alimentaire de leurs élèves, tout en consolidant de saines habitudes qui les accompagneront toute leur vie. Pour y parvenir sans que cela devienne un fardeau, des solutions peuvent être mises en place en milieu scolaire.

Pour maximiser les bénéfices de l'aide alimentaire scolaire, il est judicieux de l'intégrer au projet éducatif, de mettre en place un environnement inclusif et positif, et d'impliquer activement les élèves dans la préparation et la distribution.

Pour accompagner les écoles dans cette démarche, un modèle de résolution est disponible. Il peut être adapté pour refléter la réalité de chaque milieu. ■

Références

- Institut national de santé publique du Québec. (2025). Insécurité alimentaire et alimentation. Repéré au www.inspq.qc.ca/covid-19/sondage-prevention-habitudes-de-vie/nutrition-24mai2025
- Cohen, J. F. W., Hecht, A. A., McLoughlin, G. M., Turner, L., et Schwartz, M. B. (2021). Universal School Meals and Associations with Student Participation, Attendance, Academic Performance, Diet Quality, Food Security, and Body Mass Index: A Systematic Review. *Nutrients*, 13(3), 911. Repéré au doi.org/10.3390/nu13030911

- Association québécoise de la garde scolaire. (2024). ÉducaMiam. Repéré au educamiam.gardescolaire.org

- Emploi et Développement social Canada. (2024). Politique nationale d'alimentation scolaire. Repéré au www.canada.ca/content/dam/esdc-edsc/images/programs/school-food/reports/national-policy/4624-National_School_Food_Policy-F.pdf

- Association québécoise de la garde scolaire. (2024). Les clés Écollation. Repéré au ecollation.org/wp-content/uploads/2024/09/Les_Cles_Ecollation.pdf

POUR UNE AIDE ALIMENTAIRE AU SERVICE DE LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

CONSIDÉRANT QUE l'école, en raison de sa mission éducative et du temps que les enfants y passent, partage avec les parents la responsabilité de soutenir l'acquisition de saines habitudes de vie, lesquelles s'ancrent dès l'enfance et tendent à perdurer à l'âge adulte;

CONSIDÉRANT QUE la mesure budgétaire 15012 permet d'offrir une aide alimentaire nutritive, favorisant la concentration, la santé et la réussite éducative;

CONSIDÉRANT QUE l'aide alimentaire scolaire est une occasion unique d'exposer les élèves à des habitudes alimentaires saines et écoresponsables, notamment en privilégiant les fruits, les légumes, le vrac et les aliments peu transformés;

CONSIDÉRANT QU'il est important de limiter la présence d'aliments ultra-transformés qui nuisent à la santé, augmentent les déchets et exposent les élèves à un marketing alimentaire souvent ciblé;

CONSIDÉRANT QUE l'aide alimentaire peut être laborieuse pour les écoles et que des solutions peuvent être facilitantes, tout en garantissant la qualité nutritive;

CONSIDÉRANT QUE des stratégies permettent de maximiser les bénéfices, telles que l'intégration de l'aide alimentaire au projet éducatif, la création d'un contexte bienveillant, inclusif et éducatif, et l'implication des élèves dans la préparation et la distribution.

Il est proposé par _____, appuyé par _____
et (*unanimentement résolu ou résolu à la majorité*) que :

L'école (nom de l'école) s'engage à :

1. Utiliser les ressources allouées par la mesure budgétaire 15012 pour offrir une aide alimentaire de qualité et récurrente, en cohérence avec les [orientations et directives ministérielles](#).
2. Favoriser une aide alimentaire nutritive, variée et majoritairement composée de fruits, légumes, d'aliments protéinés et de grains entiers peu transformés, tout en encourageant la consommation d'eau.
3. Limiter autant que possible la présence d'aliments ultra-transformés et restreindre leur promotion auprès des élèves.
4. Explorer et déployer des solutions pour faciliter et maximiser les retombées de l'aide alimentaire (partenariats locaux, traiteurs, programmes clés en main, livraison en vrac, intégration au projet éducatif, cadre inclusif et bienveillant, implication des élèves, etc.).