

# De la ferme à l'école

## Bien manger. Bien vivre.

Depuis son lancement en 2016, l'initiative *De la ferme à l'école : le Canada, une terre fertile!* a donné à quelque 55 000 élèves de 91 écoles dans 5 provinces l'occasion de cultiver, de préparer et de manger des aliments sains, locaux et durables dans le cadre d'un buffet à salades offert à l'école.

Cette feuille a été conçue en fonction des commentaires et résultats d'évaluation préliminaires de cette initiative. Elle a pour but d'illustrer la concordance entre les programmes De la ferme à l'école et les recommandations du nouveau GAC.

## Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

(Les buffets à salades De la ferme à l'école sont offerts en libre-service au dîner. Ils permettent aux élèves de remplir leur assiette avec une variété d'aliments frais locaux de leur choix. Ils ont pour but de fournir un repas complet pour que les élèves puissent y participer.)

*« J'adore venir à l'école quand c'est le jour du buffet à salades. S'il y a un mets qu'on n'apprécie pas à sa juste valeur, c'est bien la salade! Avant que je commence à en manger une fois par semaine, je ne pouvais pas m'imaginer à quel point c'était bon! » - Propos d'un élève*

### Mangez des légumes et des fruits en abondance

Chaque buffet à salades comprend au moins trois options de fruits et légumes frais.

Les élèves qui ont mangé au buffet à salades De la ferme à l'école ont consommé 34 % de plus de fruits et légumes que les élèves qui n'ont pas mangé au buffet à salades de leur école.



### Consommez des aliments protéinés

Chaque buffet à salades offre au moins une option de protéines.

*« Je n'avais jamais goûté à un pois chiche... c'est vraiment bon! » - Propos d'un élève*

### Choisissez des aliments à grains entiers.

Chaque buffet à salades offre au moins une option de grains entiers.

Pour en savoir plus sur le mouvement De la ferme à l'école :

[farmtocafeteriacanada.ca/fr](http://farmtocafeteriacanada.ca/fr)

# Bien manger. Bien vivre.

Le mouvement De la ferme à l'école ne se résume pas à ce que les élèves mangent pour le dîner...



École Robb Road (C.-B.)

## Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

« Les enfants dont l'assiette contenait initialement une sélection limitée choisissent de plus en plus d'aliments pleins de couleur. »  
- Propos d'un enseignant



Skadgas Nasy Elementary (C.-B.) Sari Naleweg

Helen Betty Osborne IERC, Mar., Trish Meekie

## Cuisinez plus souvent

La littératie alimentaire est un pilier du modèle de buffet à salades De la ferme à l'école.

Jardinez aussi!

77 % des écoles indiquent que leurs élèves participent à des activités de cuisine et de mise en conserve à l'école. 80 % des écoles cultivent de la nourriture dans un jardin scolaire ou communautaire.



Wilverly Elementary (C.-B.) Trista Yuan

## Savourez vos aliments

« J'adore le bar à salades! Parce qu'il me fournit des protéines et de la force et il nous garde en santé et notre école est vraiment chanceuse d'avoir un bar à salades et chaque fois que je mange au bar à salades, ça me rend super heureux. Je suis tellement reconnaissant d'avoir le bar à salades. » - Propos d'un élève de 4<sup>e</sup> année



École Robb Road, Colombie (C.-B.)

## Prenez vos repas en bonne compagnie

« ... lorsque les élèves mangent ensemble, il se crée un sentiment d'appartenance et d'égalité qui nourrit les relations des élèves entre eux et avec la communauté scolaire dans son ensemble. »  
- Propos d'un enseignant



Mulbrind Elementary, BC

## Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés

Soixante-dix-sept pourcent (77 %) des écoles indiquent que leurs élèves participent à des activités de cuisine et de mise en conserve à l'école.

Quatre-vingt pourcent (80 %) des écoles cultivent de la nourriture dans un jardin scolaire ou communautaire.

Quatre-vingt-dix-huit pourcent (98 %) des écoles ont déclaré que les aliments servis dans leur buffet à salades sont peu transformés ou emballés et aussi frais que possible.