



# LA CSMB POSSÈDE UNE POLITIQUE PORTANT SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

La Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys (CSMB) soucieuse de l'alimentation de ses élèves, s'est dotée d'une **Politique portant sur les saines habitudes de vie** qui se veut avant tout une mesure éducative. D'une part, les diététistes du secteur de la nutrition fournissent aux écoles du matériel éducatif et appuient différents projets en nutrition aux classes qui le demandent et d'autre part, elles encouragent les élèves à apporter des collations saines à l'école. C'est-à-dire, des aliments choisis parmi les quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

## LÉGUMES ET FRUITS

Légumes frais  
Salade de légumes  
Brochette de légumes  
Jus de légumes



Fruits frais entiers de saison : clémentine, banane, etc.  
Fruits frais en morceaux : melon, ananas, etc.  
Coupe de fruits (dans du vrai jus de fruits)  
Brochette de fruits  
Purée ou compote de fruits (sans sucre ajouté)  
Jus de fruits 100 % pur



## PRODUITS CÉRÉALIERS (favoriser les produits à grains entiers et faits maison)

Petits muffins de grains entiers  
Biscuits à la farine d'avoine  
Pains aux fruits (bananes, raisins, etc.)  
Pains aux légumes (courgettes, carottes, etc.)  
Pains variés : de seigle, multigrains, aux œufs, tortilla, chapati, naan, etc.



Mini pita, mini bagel  
Biscottes et craquelins (contenant au moins 2 g de fibres)  
Maïs soufflé (sans beurre ni sel)  
Céréales à déjeuner (contenant au moins 2 g de fibres et peu sucrées)  
Barres de céréales contenant au moins 2 g de fibres (non enrobées de chocolat)

## LAIT ET SUBSTITUTS

Lait  
Fromage  
Boisson de soya enrichie



Yogourt : aux fruits, à boire, en tube glacé, kéfir, trempette de yogourt, etc.  
Yogourt nature avec fruits  
Petit fromage frais aux fruits : de type Minigo ou petit Danone



## VIANDE ET SUBSTITUTS

Œuf cuit dur  
Trempeur : au tofu, de lentilles, d'haricots, d'hummous (purée de pois chiches)

Pois chiches grillés  
Fèves de soya rôties

**Attention aux allergies : il est important de respecter la politique en vigueur à notre école. Nous sommes une école sans noix et sans arachides.**