



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Guide d'accompagnement

Planification des lunches



© Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2015

Pour des renseignements supplémentaires, vous pouvez communiquer avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, par courriel à info@alliancesherbrookoise.ca ou par écrit à l'adresse suivante :

Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé
172, rue Elaine-C. Poirier,
Sherbrooke (Québec) J1H 2C5
www.alliancesherbrookoise.ca



Table des matières

L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé	1
Contexte	2
Objectifs	3
Objectif principal	3
Objectifs spécifiques.....	3
Description de la démarche sherbrookoise	3
Public cible	3
Stratégies utilisées	3
En conclusion : les ingrédients du succès	4
Outils de l'Alliance.....	4
Trousse « Planifier des lunchs, j'en mange! »	4
Commander des outils	4

L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Fondée en 2007, l'Alliance est un regroupement de partenaires qui travaillent ensemble pour faire de Sherbrooke un endroit où les jeunes de 0 à 17 ans et leur famille adoptent de saines habitudes de vie. L'Alliance et ses partenaires souhaitent que les jeunes mangent bien et qu'ils bougent davantage. Les partenaires impliqués dans le projet sont les suivants :

- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie – CHUS), Direction de santé publique de l'Estrie
- Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS)
- Ville de Sherbrooke
- Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est (RCPECE)
- Sherbrooke Ville en Santé
- Plusieurs organismes communautaires

L'Alliance a pour mission de promouvoir et de soutenir la mobilisation des milieux par le développement d'une collaboration intersectorielle. L'Alliance souhaite ainsi permettre aux communautés sherbrookoises d'accéder à une expertise en matière d'alimentation, d'image corporelle et d'activité physique pour les jeunes Sherbrookoises et leur famille.

Plus concrètement, l'Alliance souhaite que les jeunes bougent plus, mangent mieux et se sentent bien dans leur corps afin d'améliorer leur santé globale, leur réussite éducative et de favoriser leur plein développement.

Contexte

Il est commun que les élèves du primaire et du secondaire apportent une boîte à lunch pour les repas du dîner les jours d'école. À Sherbrooke, le *Portrait des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive*¹ a révélé qu'environ la moitié des élèves avaient apporté une boîte à lunch à cinq reprises au cours des cinq jours précédant l'enquête.

La préparation quotidienne des lunches peut s'avérer être une tâche fastidieuse pour les parents. C'est parfois plusieurs boîtes à lunch qui doivent être préparées tous les jours de la semaine. En considérant un horaire souvent chargé, les règlements des écoles en matière d'alimentation et les goûts variés des jeunes, il peut devenir difficile de trouver le temps, l'énergie et l'inspiration pour leur préparer des lunches variés et nutritifs.

Par ailleurs, le *Portrait des jeunes Sherbrookoïses* a aussi montré que 10 % à 25 % des jeunes avait apporté des mets commerciaux du type prêt à servir au cours des cinq jours précédant l'enquête. La hausse des mets commerciaux du type prêt à servir au cours des dernières années est attribuée à la recherche de la facilité et au manque de temps pour cuisiner résultant des horaires trop souvent chargés des familles. Toutefois, ces mets ne sont pas toujours un choix optimal considérant qu'ils sont souvent pauvres en fibres et riches en sodium et en gras.

Par ses outils, l'Alliance souhaite informer et soutenir les parents dans la planification et la préparation des lunches sains.

1. Morin, P. et coll. (2009). *Portrait des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive*, Sherbrooke.

Objectifs

OBJECTIF PRINCIPAL

Favoriser une alimentation saine et équilibrée aux repas du dîner pour les élèves du primaire et du secondaire.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Outiller les parents et les jeunes pour faciliter la planification et la préparation de lunchs sains.
- Transmettre des notions en matière de saine alimentation.

Description de la démarche sherbrookoise

PUBLIC CIBLE

Les interventions en lien avec la planification des lunchs sont destinées aux parents d'enfants de 0 à 17 ans. Des actions visant également les jeunes d'âge scolaire pourraient également être envisagées.

STRATÉGIES UTILISÉES

Informier et outiller les parents et les jeunes

Afin de soutenir les parents et les jeunes dans la préparation des lunchs, l'Alliance a développé la trousse « Planifier des lunchs, j'en mange! ». Le site internet de l'Alliance propose également du contenu pertinent sur la boîte à lunch dans la section « Parents ».

Atelier sur la planification des lunchs

Pour rejoindre les parents, l'Alliance a également développé un atelier sur la planification des lunchs. Selon la demande, une ressource de l'Alliance offre l'atelier dans les écoles ou des organismes communautaires.

EN CONCLUSION : LES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS

- Adaptation des outils afin qu'ils soient compréhensibles pour tous.
- Identification des besoins du public cible.

Outils de l'Alliance

TROUSSE « PLANIFIER DES LUNCHS, J'EN MANGE! »

La trousse « Planifier des lunchs, j'en mange! » est principalement destinée aux parents, mais serait également pertinente pour les jeunes. La trousse propose des stratégies et des conseils pour faciliter la planification et la préparation des lunchs. Les différents outils regroupent également des trucs et astuces pour faciliter l'offre de repas sains et pour impliquer tous les membres de la famille.

Obtenir des outils

Pour obtenir les outils sur l'image corporelle, vous pouvez vous référer à la section « Intervenants/Outils » du site internet de l'Alliance.



**Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé**