



Programmes d'activités parascolaires

Lignes directrices pour une saine alimentation et
une vie active

Santé publique Ottawa
2016

Table des matières

Introduction	4
Lignes directrices pour une saine alimentation.....	7
Lignes directrices pour une vie active.....	12
Création d'un environnement positif.....	13
Exemple de menu de collations hebdomadaires.....	14
Exemple d'horaire d'activités hebdomadaires	15
Modèle de menu de collations hebdomadaires	16
Modèle d'horaire d'activités hebdomadaires.....	17
Autres ressources en lien avec la nutrition et l'activité physique	18
Références.....	19



Remerciements

Le présent guide a été conçu par la Direction de la promotion de la santé et de la prévention des maladies de Santé publique Ottawa.

© Ville d'Ottawa, 2016.

Pour obtenir la permission de reproduire ce document, appelez la Ligne d'info-santé publique Ottawa au 613-580-6744.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou des ressources afin de promouvoir la saine alimentation et l'activité physique, téléphonez à la Ligne d'info-santé publique Ottawa, au 613 580-6744, au 1-866-426-8885 (sans frais) ou au 613-580-9656 (ATS).

Consultez santepubliqueottawa.ca ou écrivez à healthsante@ottawa.ca.



Introduction

Les programmes d'activités parascolaires jouent un rôle important dans la promotion d'une saine alimentation et d'une vie active chez les enfants comme chez les jeunes. Les lignes directrices pour une saine alimentation et une vie active dans les programmes d'activités parascolaires ont été établies pour offrir de l'information et des outils aux employés et aux bénévoles qui encouragent ces pratiques positives afin que les enfants et les jeunes adoptent de saines habitudes de vie.

Ces lignes directrices décrivent les normes minimales à suivre pour le choix des collations et des activités physiques dans les programmes d'activités parascolaires. Elles sont basées sur les recommandations de la ressource [Bien manger avec le Guide alimentaire canadien](#), de [Programme d'alimentation saine pour les élèves : Lignes directrices pour la nutrition](#), de la [Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles \(NPP 150\)](#), des [Lignes directrices pour une saine alimentation et une vie active dans les garderies de Santé publique Ottawa](#) et des [Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire](#). Ces lignes directrices sont également un complément au document [L'urgence d'agir : Stratégie pour des enfants en santé](#) de l'Ontario, qui met l'accent sur la modification de l'environnement alimentaire et la création de collectivités en santé dans une optique de diminution de l'obésité chez les enfants.

Raison d'être des lignes directrices

De mauvaises habitudes alimentaires et un faible niveau d'activité physique chez les enfants et les jeunes sont liés à des problèmes de santé tels que l'obésité, la résistance à l'insuline, le diabète de type 2, l'hypertension, une mauvaise santé émotionnelle et un faible bien-être social. Les comportements liés à la santé comme les habitudes alimentaires et le niveau d'activité physique, qui se développent pendant l'enfance et l'adolescence, se perpétuent souvent à l'âge adulte. C'est d'ailleurs à la période suivant la fin des classes que l'on observe des comportements sédentaires et la consommation d'aliments riches en calories et pauvres en nutriments chez les enfants et les jeunes.

D'après un sondage sur l'opinion concernant les programmes parascolaires mené auprès des parents et des fournisseurs de soins par Partenariat canadien pour une vie active après l'école, environ la moitié des répondants estiment que des collations santé et l'activité physique y sont pour beaucoup dans leur décision concernant l'endroit où ils envoient leurs enfants après l'école. En outre, neuf répondants sur dix indiquent qu'il est très important que leurs enfants comprennent en quoi consiste une saine alimentation et que l'activité physique des enfants est très importante pour eux.

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, la pauvreté et un faible revenu sont fortement liés à des problèmes de santé. Les programmes d'activités parascolaires jouent un rôle clé dans la saine alimentation et les occasions d'activités physiques pour les enfants et les jeunes d'Ottawa, particulièrement ceux qui viennent des quartiers où les revenus des ménages sont faibles. Ces enfants et ces jeunes peuvent ne pas avoir accès à des aliments sains et à des espaces sécuritaires pour faire des activités physiques à la maison ou dans leur quartier.

Compte tenu des comportements des enfants et des jeunes en matière de santé après l'école, de l'importance qu'accordent les parents et les fournisseurs de soins à une saine alimentation et à l'activité physique pour leurs enfants et de la corrélation entre le revenu et la santé, les lignes directrices sur la saine alimentation et la vie active pour les programmes parascolaires sont primordiales. Ces lignes directrices peuvent être utilisées dans tous les programmes parascolaires d'Ottawa.



Saine alimentation

L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) recueille de l'information en lien avec la santé pour la population canadienne. Selon les résultats de l'ESCC de 2004 :

- Trois enfants ou jeunes sur cinq mangent moins de cinq légumes ou fruits par jour.
- Un enfant sur cinq et trois jeunes sur dix consomment plus de calories que nécessaire.
- Un enfant ou jeune sur trois mange des collations après l'école, dont près de la moitié sont très pauvres en nutriments et riches en calories.
- Les enfants et les jeunes absorbent environ un cinquième de leur apport quotidien en calories exclusivement en boissons.
- Un jeune sur trois avait mangé dans un établissement de restauration rapide la veille du sondage.

Vie active

ParticipACTION est une excellente source d'information sur l'activité physique au Canada. Chaque année, le *Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes* de ParticipACTION recueille de l'information sur l'activité physique au Canada. Voici les faits saillants du *Bulletin* de 2015 :

- Un enfant ou jeune de 5 à 17 ans sur dix respecte les recommandations canadiennes de 60 minutes d'activité physique par jour.
- Le quart des enfants et jeunes de 5 à 17 ans respectent les lignes directrices de deux heures ou moins de temps d'écran par jour.
- Les enfants et les jeunes reçoivent une note de D- pour l'activité physique et les comportements sédentaires en général.

On entend par savoir-faire physique le développement d'habiletés motrices de base qui aident les enfants à réussir dans les activités physiques. Ces habiletés comprennent la marche, la course, les sauts, les lancers, les coups de pied et les attrapés. Un enfant qui n'a pas l'occasion de développer ces habiletés est moins susceptible de participer à des activités physiques. Notons également que le jeu actif en plein air, avec les risques qu'il comprend, est nécessaire au développement sain de l'enfant.



Manger et boire des aliments et des boissons santé :

- √ Fournit l'énergie nécessaire à la croissance optimale et au bon développement du cerveau.
- √ Fournit des nutriments pour des os, des dents et des muscles solides.
- √ Améliore la performance à l'école.
- √ Diminue le risque de maladies chroniques.

Être actif pendant 2 à 3 heures par semaine:

- √ Améliore la performance à l'école.
- √ Améliore l'estime de soi.
- √ Contribue au développement d'habiletés sociales.
- √ Diminue le risque de maladies chroniques.

À propos du poids

Bien que le poids représente un facteur de risque de nombreuses maladies chroniques, il est important de se rappeler qu'il n'est qu'un indicateur de santé. Santé publique Ottawa reconnaît que chacun peut améliorer sa santé et réduire son risque de maladie et de blessure en adoptant de saines habitudes, et ce, sans égard au poids. Nous croyons qu'une approche axée sur les saines habitudes – par opposition à une approche axée sur le poids – peut aider les gens à faire des choix santé tout en préservant leur bien-être mental et physique. Les personnes qui se sentent bien dans leur peau sont plus susceptibles d'avoir une bonne estime de soi, d'adopter de saines attitudes et de mener une vie en santé.

N.B. : Dans ce document, le terme « enfant » englobe aussi les jeunes.



Lignes directrices pour une saine alimentation

Objectif : Les programmes d'activités parascolaires contribuent à une saine alimentation et simplifient les choix santé en proposant un grand choix d'aliments et de boissons nutritifs, sécuritaires et culturellement appropriés.

Qu'est-ce qu'une collation santé?

Lorsque c'est possible, préparez et proposez des collations à base d'aliments entiers et frais. Limitez l'offre d'aliments transformés et préemballés, riches en sucres ajoutés, en sel et en gras.

Inspirez-vous du *Guide alimentaire canadien* pour préparer des collations équilibrées :

- Proposez des aliments d'au moins deux des groupes alimentaires.
- Intégrez au moins un aliment du groupe Légumes et fruits.
- Rendez toujours accessible l'eau du robinet, et servez-la dans des bouteilles d'eau réutilisables.

Choisissez des aliments et des boissons santé:

- Fiez-vous à la liste d'aliments et de boissons santé qui se trouve aux pages suivantes.
- Comparez les tableaux de la valeur nutritive et les listes d'ingrédients sur les étiquettes alimentaires. Consultez les vidéos sur l'étiquetage nutritionnel de Saine alimentation Ontario pour en savoir plus.

Servez des collations sécuritaires

- Mettez en place une routine de lavage des mains rigoureuse pour le personnel, les parents et les enfants, à suivre avant et après les collations, et faites-en la promotion.
- Voyez à ce que le personnel et les bénévoles des programmes d'activités parascolaires reçoivent des mises à jour régulières sur la sécurité alimentaire.
- Respectez les besoins individuels des enfants, comme les allergies alimentaires, les intolérances et les restrictions en lien avec la religion ou la culture.



Liste d'aliments et de boissons santé

Groupe alimentaire	Choisissez	Évitez
<p>Légumes et fruits</p> <p>Si possible, optez pour des légumes et des fruits locaux et de saison.</p> <p>Proposez souvent des légumes et des fruits vert foncé et orange.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes et fruits frais ou congelés ✓ Fruits en conserve dans l'eau ou dans le jus ✓ Légumes en conserve, égouttés et rincés ✓ Compote ou purée de fruits sans sucre ajouté (p. ex., compote de pommes) ✓ Fruits séchés servis avec d'autres aliments (p. ex., mélange de céréales et de fruits séchés) ✓ Pâte de fruits déshydratée entièrement faite de vrais fruits servie avec d'autres aliments (p. ex., fromage avec pâte de fruits déshydratée) ✓ Tomates en conserve sans sel ajouté et à faible teneur en sodium 	<ul style="list-style-type: none"> × Tous les jus et les boissons aromatisées aux fruits (p. ex., jus de fruits ou de légumes à 100 % avec ou sans sucre ajouté ou boisson aux fruits) × Fruits en conserve dans le sirop × Légumes frits ou panés (p. ex., frites) × Fruits séchés seuls × Pâte de fruits déshydratée ou fruits gélatineux × Compote de pommes ou purée de fruits sucrée × Légumes et fruits en conserve ou transformés contenant du gras, du sucre, du sel et des arômes artificiels ajoutés
<p>Produits céréaliers</p> <p>Offrez souvent des produits céréaliers contenant des grains entiers comme premier ingrédient.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tous les grains entiers : blé entier, semoule de maïs à grains entiers, avoine entière ou gruau, riz brun ou sauvage, seigle, orge, quinoa, boulgour, millet, épeautre, amarante ✓ Pain, petits pains, bagels, pitas, naan et pâtes de blé entier et aux autres grains ✓ Craquelins, croustilles de pita et pains plats contenant au moins 2 g de fibres, au plus 3 g de gras et au plus 150 mg de sodium par portion et dans lesquels les grains entiers sont le premier ingrédient. ✓ Céréales et collations à base de grains telles que les barres granola contenant au plus 6 g de sucre, au moins 2 g de fibres, au plus 3 g de gras et au plus 150 mg de sodium par portion et dans lesquelles les grains entiers sont le premier ingrédient. 	<ul style="list-style-type: none"> × Pain, petits pains, bagels, pitas, naan et pâtes à la farine blanche × Produits de boulangerie commerciale tels que tartes, pâtisseries, croissants et autres produits à teneur élevée en gras ou en sucre × Riz et pâtes aromatisés préemballés ou instantanés × Biscuits et barres granola à enrobage sucré (chocolat, yogourt, caramel, brisures de chocolat, guimauves ou autres) × Collations à base de céréales et de grains contenant plus de 6 g de sucre, moins de 2 g de fibres, plus de 3 g de gras et plus de 150 mg de sodium par portion et dans lesquelles les grains entiers ne sont pas le premier ingrédient.



Group alimentaire	Choisissez	Évitez
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maïs soufflé nature ✓ Produits de boulangerie préparés sur place 	<ul style="list-style-type: none"> × Craquelins contenant plus de 3 g de gras, moins de 2 g de fibres, plus de 150 mg de sodium par portion et dans lesquels les grains entiers ne sont pas le premier ingrédient.
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lait de vache écrémé ou à 1 ou 2 % de matières grasses ✓ Boisson de soya fortifiée ✓ Fromage faible en gras (p. ex., cheddar, suisse, mozzarella contenant au plus 20 % de matières grasses) ✓ Fromage ficelle contenant au plus 20 % de matières grasses ✓ Fromage à pâte molle (p. ex., fromage cottage, de chèvre, quark ou féta contenant au plus 20 % de matières grasses) ✓ Yogourt régulier, grec ou à base de soya contenant au plus 3,25 % de matières grasses ou au plus 3 g de gras par portion 	<ul style="list-style-type: none"> × Lait contenant plus de 2 % de matières grasses × Toute boisson de lait non fortifiée (p. ex., boisson de riz, lait d'amandes ou lait de pommes de terre) × Lait aromatisé (p. ex., au chocolat ou à la fraise) × Tout produit de fromage transformé (p. ex., tranches de fromage transformé ou tartinade de type fromage à la crème) × Fromage en grains × Crème glacée et yogourt glacé × Pouding instantané ou préemballé × Yogourt contenant plus de 3,25 % de matières grasses ou plus de 3 g de gras par portion × Yogourt ou produit laitier contenant un édulcorant artificiel



Groupe alimentaire	Choisissez	Évitez
<p>Viandes et substituts</p> <p>N.B. : Certains centres ont une politique bannissant la consommation de noix et de beurres de noix.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Œufs ✓ Hummus ✓ Noix et beurres de noix, p. ex., beurre d'arachides ✓ Tartinades sans noix à base de graines ou de légumineuses, p. ex., beurre de pois, beurre de soya ou tahini ✓ Poisson faible en mercure (p. ex., thon pâle en conserve dans l'eau) ✓ Graines de soya ou légumineuses rôties non salées ✓ Légumineuses cuites ou en conserve, égouttées et rincées ✓ Viande et volaille maigre ou très maigre (p. ex., bœuf, agneau ou porc) ✓ Tofu 	<ul style="list-style-type: none"> × Poulet, viande ou substitut pané ou frit (du commerce) × Fèves cuites en conserve (p. ex., fèves au lard) × Charcuterie (p. ex., dinde, rosbif, jambon, mortadelle, salami, pain de viande aux macaronis et au fromage, saucisse, saucisse de Francfort, bâtons de pepperoni) × Noix ou graines enrobées de bonbons, de chocolat, de sucre ou de yogourt
<p>Boissons</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eau du robinet ✓ Eau du robinet aromatisée (rondelles de citron, de lime ou d'orange, basilic, baies) ✓ Lait ou boissons de soya fortifiées (voir la section Lait et substituts) 	<ul style="list-style-type: none"> × Boissons gazeuses × Tous les jus et les boissons aromatisées aux fruits (p. ex., jus de fruits ou de légumes à 100 % avec ou sans sucre ajouté ou boisson, cocktail ou punch aux fruits, ou toute autre boisson se terminant par « ade »)



Groupe alimentaire	Choisissez	Évitez
		<ul style="list-style-type: none"> × Eau aromatisée contenant du sucre ou un édulcorant × Boissons caféinées (p. ex., café ou thé) × Boissons pour sportifs × Boissons énergisantes × Boissons de type Sloche
Other		<ul style="list-style-type: none"> × Bonbons, chocolat et barres chocolatées × Croustilles, bâtonnets au fromage et autres collations salées × Barres énergétiques × Bonbons gélatineux (jubes) × Réglisse × Gomme × Desserts glacés de type Popsicle ou Mr.Freeze × Margarine, shortening ou lard durci ou hydrogéné



Lignes directrices pour une vie active

Objectif : Les programmes d'activités parascolaires contribuent au développement du savoir-faire physique en offrant aux enfants une variété d'occasions d'être actifs et de réduire les périodes de sédentarité.

Jeu actif

- Réservez au moins 30 minutes d'activité physique après l'école.
- Donnez aux enfants des occasions d'exercer différentes habiletés motrices fondamentales.
- Rappelez-leur de boire de l'eau lorsqu'ils ont soif.
- Emmenez-les jouer dehors, dans la nature.
- Assurez-vous que les enfants ayant des besoins particuliers ont le soutien et l'équipement nécessaires pour participer à des activités physiques.

Comportement sédentaire

- Offrez aux enfants des occasions de se lever et de bouger chaque heure pour réduire les périodes de sédentarité.
- Évitez le temps d'écran comme loisir (soit sans lien avec les devoirs).



Création d'un environnement positif

Objectif : Les programmes d'activités parascolaires doivent se faire dans un environnement contribuant au bien-être mental et physique.

Bien manger

- ❑ Présentez aux enfants une gamme de nouveaux aliments sains et encouragez-les à y goûter.
- ❑ Si possible, incitez les enfants à participer à certains aspects de la collation, comme la planification, la préparation, la cuisson et le nettoyage.
- ❑ Aidez les enfants à être à l'écoute de leurs sensations de faim et de satiété. Encouragez-les à manger en fonction de leur appétit.
- ❑ N'utilisez pas les aliments comme punition ou comme récompense.
- ❑ Faites la fête sans servir de nourriture, ou, si vous en servez, offrez des choix santé.
- ❑ Évitez les distractions telles que les jouets, les livres ou les écrans (téléphone, téléviseur ou tablette) durant la collation.
- ❑ Donnez à tous les enfants le temps qu'il faut pour manger. Ne les pressez pas et ne sautez pas l'heure de la collation pour passer à la prochaine activité au programme. Faites de ce moment un événement social pour tous.

Bouger

- ❑ Faites la promotion d'activités physiques adaptées à l'âge des enfants, à leurs champs d'intérêt et à leurs habiletés.
- ❑ Multipliez les occasions d'apprentissage, de socialisation et d'activité physique en faisant participer les enfants à des activités de plein air.
- ❑ N'utilisez pas l'activité physique comme punition ou comme récompense.

Pour le plaisir de vivre

- ❑ Insistez sur les points forts et les compétences des enfants afin de les aider à bâtir leur estime de soi.
- ❑ Par votre attitude, votre vocabulaire et vos commentaires à l'égard de votre corps et de celui des enfants, incitez-les à accepter qu'un corps sain existe dans beaucoup de formes et de tailles différentes.
- ❑ Donnez l'exemple. Les enfants imitent les adultes.
- ❑ Mettez sur la santé et les comportements sains plutôt que sur les diètes et le poids.



Exemple de menu de collations hebdomadaires

Jour	Aliments	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Lundi	Bâtonnets de carotte et de céleri Hummus	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mardi	Quartiers d'orange Muffin fait maison	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mercredi	Crudités Rôtie à grains entiers Œufs brouillés	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Jeudi	Concombre Craquelins à grains entiers Fromage	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vendredi	Pomme Yogourt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aide-mémoire:

- Les collations comprennent au moins deux groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.
- Les collations comprennent au moins un légume ou un fruit.
- L'eau du robinet est toujours accessible.



Exemple d'horaire d'activités hebdomadaires

Jour	Activité	Marche et course	Sauts et sautilllements	Attrapés et lancers	Coups de pied
Lundi	Jeu : Poursuite	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mardi	Jeu : Marelle	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mercredi	Jeu : Ballon chasseur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeudi	Jeu : Soccer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Vendredi	Jeu : Corde à sauter	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aide-mémoire:

- Les enfants ont au moins 30 minutes d'activité physique après l'école.
- Les activités hebdomadaires misent sur différentes habiletés motrices fondamentales.
- L'eau du robinet est toujours accessible.



Modèle de menu de collations hebdomadaires

Jour	Aliments	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Lundi		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mardi		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mercredi		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Jeudi		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vendredi		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Aide-mémoire:

- Les collations comprennent au moins deux groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.
- Les collations comprennent au moins un légume ou un fruit.
- L'eau du robinet est toujours accessible.



Modèle d'horaire d'activités hebdomadaires

Jour	Activité	Marche et course	Sauts et sautilllements	Attrapés et lancers	Coups de pied
Lundi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mardi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mercredi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeudi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vendredi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aide-mémoire:

- Les enfants ont au moins 30 minutes d'activité physique après l'école.
- Les activités hebdomadaires misent sur différentes habiletés motrices fondamentales.
- L'eau du robinet est toujours accessible.



Autres ressources en lien avec la nutrition et l'activité physique

Santé publique Ottawa

- Manuel du programme J'aime cuisiner et jouer, 2016
- Bien manger et bouger pour le plaisir de vivre! Guide d'utilisation des messages clés favorisant la santé à l'intention des professionnels
- Un guide pour choisir les produits céréaliers
- Collations et santé dentaire
- Guide sur la consommation de poisson pour les femmes, les enfants et les familles
- La santé d'Ottawa est entre vos mains
- Formation des préposés à la manipulation des aliments
- Choix santé : Faire l'épicerie sans dépasser son budget
- Guide du budget alimentaire pour tous
- Ressources en activité physique pour les garderies

Santé Canada

- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien
- Versions traduites du Guide alimentaire canadien
- Utilisez le tableau de la valeur nutritive : % de la valeur quotidienne

Saine alimentation Ontario

- Vidéos sur l'étiquetage nutritionnel
- Guide pratique pour la taille des portions
- Choix alimentaires sains et abordables
- Allergies et intolérances alimentaires
- Guide d'entreposage des aliments

Allergies Alimentaires Canada : Affiche Pensez VITE

Raising our Healthy Kids Videos

Société canadienne de physiologie de l'exercice:

Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire

Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (ASEPO)

Ressources en activité

High Five

Sports et loisirs

Le sport c'est pour la vie

Ressources en savoir-faire physique

Actif pour la vie

Ressources pour le développement du savoir-faire physique



Références

1. Santé Canada. 2007. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.
2. Ministère de l'Éducation de l'Ontario. 2010. NPP 150 : *Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles*.
3. Santé publique Ottawa. 2015. *Saine alimentation et vie active dans les garderies*.
4. Société canadienne de physiologie de l'exercice. 2012. *Directives canadiennes en matière d'activité physique et Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*.
5. Comité d'experts pour la santé des enfants. 2013. *L'urgence d'agir : Stratégie pour des enfants en santé*.
6. Shields, M. 2006. « L'embonpoint et l'obésité chez les enfants et les adolescents », *Rapports sur la santé*, vol. 17, no 3, p. 27-42.
7. Reilly, J. J., Methven, E., McDowell, Z. C., et coll. 2003. « Health consequences of obesity », *Archives of Disease in Childhood*, vol. 88, no 9, p. 748-752.
8. Singh, A. S., Mulder, C., Twisk, J. W., et coll. 2008. « Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature », *Obesity Reviews*, vol. 9, no 5, p. 474-488.
9. Grundy, S. et A. Parriag. 2014. *Que font vos enfants après l'école? Un projet du partenariat canadien pour une vie active après l'école*. Éducation physique et santé Canada.
10. Gilbert, J., Miller, D., et S. St-Pierre. *What do children eat during the after-school period?* (ESCC, Cycle 2.2 [2004], analyse des données secondaires; à paraître). Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition, Santé Canada; analyses menées en 2012.
11. Santé Canada, Statistique Canada. 2004. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. Cycle 2.2, Nutrition.
12. ParticipACTION. 2015. *Garder les enfants à l'intérieur : un plus grand risque!* Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION.
13. Higgs, C., Balyi, I., Way, R., et C. Cardinal. 2008. *Développer la littératie physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans*. Le sport c'est pour la vie.
14. Santé Canada. 2012. *La saine alimentation après l'école : Intégration de la saine alimentation dans les initiatives d'activité physique offertes après l'école*.
15. Trost, S. G. 2009. *Active Education: Physical Education, Physical Activity and Academic Performance*. Active Living Research, Fondation Robert Wood Johnson, Princeton. (Consulté le 22 septembre 2015). En ligne : http://activelivingresearch.org/sites/default/files/ALR_Brief_ActiveEducation_Summer2009.pdf
16. Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H. E., et J. L. Huberty. 2009. « After-School Program Impact on Physical Activity and Fitness: A Meta-Analysis », *American Journal of Preventative Medicine*, vol. 36, no 6, p. 527-537.
17. Équipe Vie saine, Direction de la promotion de la santé et de la prévention des maladies. 2012. *Bien manger et bouger pour le plaisir de vivre! Guide d'utilisation des messages clés favorisant la santé à l'intention des professionnels*. Santé publique Ottawa.
18. Agence de la santé publique du Canada. 2013. *Pourquoi les Canadiens sont-ils en santé ou pas?*

