

Liste de contrôle pour les écoles ayant pour objectif de promouvoir une alimentation équilibrée et l'exercice physique quotidien

1. Mesures: dans notre école, les mesures suivantes dans le domaine de...	... l'alimentation et de l'exercice physique ont déjà été prises:	... l'alimentation et de l'exercice physique sont prévues:	Remarques:
Classe/enseignement – alimentation	veuillez mettre une croix	veuillez mettre une croix	
Utilisation de moyens d'enseignement appropriés, p. ex. ADOS pratique (www.eurobesitas.ch), Passeport Santéscalade (www.escalade.ch), Livret de cuisine et affiche de Schtifti (www.schtifti.ch), Nutrikids (SSN), autres (www.suissebalance.ch)			
Théorie et pratique dans l'école ménagère			
Contrôle des bases théoriques en matière d'alimentation			
Application des principes énoncés de la pyramide alimentaire, disque alimentaire (SSN)			
Physiologie alimentaire relative à l'homme et à l'environnement/la biologie			
Enseignement interdisciplinaire			
Corbeille de fruits en classe			
Petit déjeuner/en-cas de 9 heures en classe			
Alimentation saine comme thème dans les camps d'écoles			
Réunion, soirée de parents			
Autres – quoi?			
Classe/enseignement – exercice physique			
Pauses «mouvement» pendant la journée			
Utilisation d'un programme d'exercice physique, connexion de se bouger et apprendre			
Utilisation de moyens d'enseignement appropriés, p. ex. ADOS Pratique (www.eurobesitas.ch), Passeport Santéscalade (www.escalade.ch), Enfance active (OFSP), Balance (ilz), www.schtifti.ch (Onlinegame), www.ciao.ch			
Activité physique comme thème dans les camps d'écoles			
Application des principes énoncés dans la pyramide du mouvement			
Intégration des jeux de coordination et d'habileté			
Intégration de l'exercice physique, p. ex. rester debout en chantant, sauter au trampoline tout en calculant, écrire symboliquement des lettres en marchant, etc.			
Autres – quoi?			
Equipe – alimentation			
Perfectionnement au sein de l'école dans le domaine de l'alimentation, p.ex. avec la brochure ADOS			

SUISSE BALANCE

Ernährung und Bewegung kinderleicht.

Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.



Pauses p. ex. avec fruits, pain et fromage au lieu de croissants			
Petit déjeuner ou déjeuner hebdomadaire sain en commun			
Attitude et règles communes en matière d'alimentation			
Acquisition de moyens d'enseignement sur le thème de l'alimentation			
Autres – quoi?			
Equipe – exercice physique			
Perfectionnement au sein de l'école dans le domaine de l'exercice physique, p.ex. avec la brochure ADOS			
Gymnastique des enseignants			
Attitude et règles communes en matière d'exercice physique			
Acquisition de moyens d'enseignement sur le thème de l'exercice physique			
Autres – quoi?			
Toute l'école – alimentation			
Kiosque «pauses»/«marché de neuf heures» sain			
Mensa propose principalement des repas équilibrés			
Il existe un local où l'on peut manger des repas emportés avec soi, évent. avec un four à micro-ondes			
Distributeurs de snacks et de boissons proposant des choses saines (eau, fruits...), « Pommes snack » (IFELV)			
Offrir à tout le monde la possibilité de boire de l'eau/fontaine, gobelets			
Actions «pauses» réparties sur toute l'année			
Offre de fruits/légumes à un prix avantageux à l'école			
Semaine de projet sur le thème de l'alimentation			
Fête de l'école avec une alimentation saine, en collaboration avec les parents			
Autres – quoi?			
Toute l'école – exercice physique			
Pauses avec exercice physique pour toute l'école			
Règles: se rendre à l'école à pied ou à vélo, autorisations restreintes pour vélocycleurs			
Semaine de projet sur le thème de l'exercice physique			
Aménager le préau de manière à donner aux enfants l'envie de bouger			
Ludothèque des pauses: rope skipping, footbag, skate-board, basket, houla-hop, etc.			
Leçon de gymnastique matinale facultative			
Jeux liés à l'exercice physique durant la pause de midi			
Journées sportives, Olympiades			
Ouverture des préaux le soir et le week-end			
Collecte de points-mouvement par les élèves			
Autres – quoi?			

SUISSE BALANCE

Ernährung und Bewegung kinderleicht.

Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.



Liens utiles sur le thème alimentation/exercice physique/poids corporel:

- Suisse Balance. Alimentation et mouvement, un jeu d'enfant. www.suissebalance.ch Soutenu par l'Office fédéral de la santé publique www.bag.admin.ch et Promotion Santé Suisse www.promotionsante.ch
- Produits utiles pour enseignants : www.suissebalanc.ch >> publications
- Réseau suisse d'écoles en santé: www.ecoles-en-sante.ch
- Education et santé – Réseau Suisse: www.bildungundgesundheit.ch
- Société Suisse de Nutrition: www.sge-ssn.ch
- Fourchette Verte : www.fourchetteverte.ch, www.d-livert.ch
- Office fédéral du Sport: www.baspo.ch , Enfance active www.enfance-active.ch
- Réseau Suisse Santé et activité physique: www.hepa.ch
- Association Eurobesitas: www.eurobesitas.ch
- Fondation pour projets sociaux de jeunesse: www.schtifti.ch
- Voilà - un programme de Conseil Suisse des Activités de Jeunesse (CSAJ): www.voila.ch
- Pédibus : www.pedibus.ch; Bike to school : www.bike2school.ch
- Ciao – le site d'info pour les ados : www.ciao.ch
- Programme national nutrition santé (PNNS): www.mangerbouger.fr

Site web en allemand:

- Lehrmittel gesund & bewegt: www.energie-management.ch
- Europäischen Informationszentrum für Lebensmittel: www.eufic.org
- Ernährungstipps für jedes Alter: www.coolfoodplanet.org
- Was wir essen – Alles über Lebensmittel: www.was-wir-essen.de
- Jugend is(s)t aufgeklärt: www.talkingfood.de
- Bewegte Schule: www.bewegteschule.de
- Schule + Essen: www.schuleplusesessen.de
- Food Fun Fantasy: www.food-fun-fantasy.de

Directeur/trice:

Lieu: Date: Signature:.....

SUISSE BALANCE

Ernährung und Bewegung kinderleicht.

Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

