

Promouvoir le choix d'aliments sains

Bien que le choix des aliments que font les enfants soit influencé par de nombreux facteurs, la façon de promouvoir les aliments joue un rôle clé. Le marketing des aliments attire l'attention des enfants, influence leurs choix alimentaires et les incite à acheter des produits. Pour encourager les élèves, le personnel et les visiteurs à choisir des aliments sains, les écoles doivent prendre en considération les *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* et les quatre « P » du marketing :

- Produit
- Promotion
- Prix
- Placement

Produit

Afin de promouvoir le choix d'aliments et de boissons saines, ce choix doit être offert partout et en tout temps. En offrant une variété d'aliments sains en tout temps, on encourage le personnel et les élèves à acheter ces produits sains. Pensez à n'offrir que des choix sains afin qu'ils ne fassent pas concurrence aux choix moins sains.

Examinez les aliments et boissons offerts à votre école aux endroits suivants et durant les activités suivantes :

- cafétérias
- distributeurs automatiques
- activités extrascolaires et activités spéciales
- casse-croûte
- menu spécial selon la journée (p. ex. journée pizza)
- activités sportives et tournois
- fêtes de classe
- récompenses et incitatifs pour la classe

Examinez les choix sains que votre école offre déjà et songez à ce que vous pourriez changer.

Promotion

La promotion de choix d'aliments sains est très importante. Les produits que vous choisissez de promouvoir et la façon dont vous en faites la promotion sont deux facteurs importants.

Que promouvoir?

Faites la promotion des aliments sains offerts. N'étiquetez pas les aliments comme « sains » ou « malsains ». Mettez plutôt l'accent sur les recommandations du document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* et faites la promotion des caractéristiques positives des aliments comme les éléments nutritifs qu'ils contiennent et la façon dont ils donnent de l'énergie et favorisent la santé.

Comment promouvoir?

Il existe de nombreuses façons amusantes et créatives de promouvoir le choix d'aliments sains auprès des élèves, par exemple :

- Offrez des « plats du jour » qui comprennent les quatre groupes alimentaires.
- Offrez des cartes de fidélité ou des programmes de choix sains.
- Offrez des « Jeudis jus » où les jus purs et le lait sont offerts à prix réduit ou des « Vendredis fruits » où les fruits frais sont bon marché.
- Faites la promotion des aliments sains comme choix populaire. Ayez une section « meilleurs vendeurs » remplie de boissons et d'aliments sains.
- Faites la promotion des bienfaits d'une bonne nutrition (comme de meilleures notes et de meilleures performances sportives).
- Organisez une foire alimentaire et faites choisir les élèves parmi une variété d'aliments.
- Changez le devant des distributeurs automatiques pour promouvoir les choix sains.
- Obtenez l'appui du personnel. Essayez un défi « manger sainement » pour les élèves et le personnel.
- Utilisez de l'emballage attrayant et écologique.
- Utilisez les médias sociaux pour promouvoir les choix sains comme Twitter ou les messages textes.
- Les bulletins, les affiches et les annonces par interphone sont de bons moyens de promouvoir les choix sains d'aliments et de boissons.

N'oubliez pas de faire participer les élèves au processus de promotion. Demandez-leur comment obtenir leur appui!

Prix

Le prix est probablement le facteur le plus important dans la promotion de choix sains auprès des élèves. Si le prix des aliments sains est plus élevé que celui des aliments moins sains, les élèves n'auront peut-être pas tendance à les acheter. Faites que ce soit facile pour les élèves de choisir des boissons et des aliments sains en appliquant les conseils suivants :

- Intégrez des choix sains dans un «menu du jour» ou un « spécial du jour ».
- Établissez le prix des choix sains pour qu'il soit égal ou inférieur à celui des aliments moins sains afin d'encourager la vente.
- Si un aliment est populaire, le prix n'a peut-être pas d'importance. Demandez aux élèves des suggestions de choix sains qu'ils aimeraient voir au menu. Vos ventes pourraient grimper!
- Augmentez le prix des aliments moins sains; ainsi vous compenserez la perte de profits sur les choix sains.

Placement

Vous connaissez le dicton « loin des yeux, loin du cœur »? Le choix d'aliments sains doit être plus abondant et visible que le choix d'aliments moins sains. Suivez les conseils suivants :

- Placez les aliments sains à l'avant-plan et où les élèves peuvent les voir facilement.
- Placez les aliments sains au niveau des yeux et dans des présentoirs facilement accessibles. Indiquez clairement les prix.
- Rendez les aliments sains plus attrayants. Utilisez des paniers, des arrangements attrayants, des aliments et des garnitures colorées pour les faire ressortir.
- Ayez un grand choix d'aliments sains partout et en tout temps.
- Placez les distributeurs d'aliments sains dans des endroits très fréquentés. Mettez les aliments sains au niveau des yeux et pensez à étiqueter les aliments les plus sains.

Déplacez les distributeurs d'aliments moins sains dans les endroits moins fréquentés.

Politique

Envisagez ajouter un 5^e « p » à votre plan: politique. L'élaboration d'une politique pour votre école favorise un engagement soutenu afin de créer un environnement alimentaire sain pour les élèves, le personnel et les visiteurs.

- Élaborez une politique qui appuie la vente et la distribution d'aliments sains. Suivez les *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* afin d'élaborer une politique pour votre école ou établissement.
- Faites participer les personnes concernées clés (élèves, enseignants, parents et employés) à l'élaboration de la politique pour vous assurer d'obtenir l'appui de diverses personnes.
- Envisagez une politique où les changements sont mis en œuvre un à la fois pour assurer son succès.
- Fixez une échéance (p. ex., deux ans) pour mettre en œuvre la politique sur les choix sains.
- Renforcez votre politique en y incorporant des activités commanditées, des collectes de fonds, des activités parascolaires, etc.

Rappelez-vous qu'un message uniforme promeut et appuie votre cause.

Des ressources supplémentaires peuvent être trouvées à www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page2929.aspx, choisissez :

- *Healthy Eating and Active Living For your 1 to 5 year old* (en anglais seulement)
- *Healthy Eating and Active Living For your 6 to 12 year old* (en anglais seulement)
- *Healthy Eating and Active Living For Ages 13 to 18 years* (en anglais seulement)