



Club des petits déjeuners du Canada

Depuis 1994, le Club des petits déjeuners du Canada appuie la mise en œuvre et l'élaboration de programmes de petits déjeuners de grande envergure dans les écoles, dans l'ensemble du pays. Aujourd'hui, le Club et ses partenaires de la communauté scolaire appuient plus de 3 300 programmes de petits déjeuners dans les écoles, atteignant plus de 500 000 élèves chaque jour, dont 41 000 élèves dans des écoles à majorité autochtone.

Nous travaillons avec des partenaires de tous les secteurs pour offrir un programme national de grande qualité pour une saine alimentation à l'école. Ensemble, nous créons un environnement stimulant, où les enfants et les jeunes peuvent s'épanouir.

Les défis à relever pour assurer une bonne alimentation aux enfants canadiens

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la santé globale, le bien-être et les capacités d'apprentissage des enfants et des jeunes. Il est bien connu qu'une alimentation saine et nutritive est importante pour optimiser la croissance et le développement, prévenir divers problèmes de santé physique et mentale et améliorer les capacités cognitives telles que la concentration et la mémoire, qui sont essentielles à l'apprentissage. Pourtant, plusieurs enfants et jeunes canadiens risquent de ne pas avoir un apport suffisant en aliments et en nutriments.

Nombreux sont les enfants et les jeunes qui ne suivent pas les recommandations alimentaires du gouvernement. En effet, 65 % d'entre eux ne consomment pas les portions quotidiennes recommandées de fruits et légumes, le tiers consomme quotidiennement des aliments qui ne figurent pas dans le Guide alimentaire canadien, et 70 % d'entre eux consomment de la malbouffe au moins une fois par semaine. En outre, 30 % des enfants et des jeunes sont en surpoids ou obèses. Dans les communautés des Premières Nations et des Inuits, ce pourcentage atteint 58 % et 50 %, respectivement.

De plus, près de 2 millions d'enfants et de jeunes Canadiens, soit plus d'un sur trois, risquent de partir pour l'école l'estomac vide. Des études ont révélé que, selon l'âge et le sexe, entre 25 % et 55 % des élèves ne prennent pas régulièrement un petit déjeuner. Ce chiffre est frappant compte tenu du fait que les enfants et les jeunes qui prennent un petit déjeuner sont plus susceptibles d'avoir un apport en nutriments plus élevé, une alimentation plus saine et adéquate, de meilleures performances cognitives et scolaires et un meilleur fonctionnement psychosocial.



Par ailleurs, 17 % des enfants et des jeunes Canadiens vivent dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire. Par conséquent, 1,2 million d'enfants et de jeunes vivent dans des ménages qui ont un accès limité ou incertain à des aliments salubres, nutritifs et en quantité suffisante pour répondre à leurs besoins alimentaires. Le Nunavut et les Territoires du Nord-Ouest affichent la plus forte prévalence d'enfants vivant dans des ménages en situation d'insécurité alimentaire, soit 79 % et 30 %, respectivement. Les taux d'insécurité alimentaire des ménages sont également de 3 à 5 fois plus élevés dans les communautés des Premières Nations que dans la population canadienne en général. Les enfants et les jeunes des ménages en situation d'insécurité alimentaire sont plus susceptibles d'avoir un régime alimentaire mal équilibré, avec une faible consommation de produits laitiers, de fruits et de légumes, ainsi que des troubles de santé mentale, comme l'hyperactivité et l'inattention.

La nécessité de se doter d'un programme national de repas nutritifs dans les écoles

Étant donné que les enfants et les jeunes consomment une part importante de leur apport nutritionnel quotidien à l'école, les écoles représentent un cadre d'intervention idéal pour établir et promouvoir une bonne alimentation et favoriser la santé globale. Nous croyons qu'un programme national de repas nutritifs dans les écoles est l'intervention la plus efficace pour relever les défis visant à assurer une bonne alimentation aux enfants canadiens, en veillant à ce que tous les enfants et les jeunes aient accès à des aliments sains, en favorisant de bonnes habitudes alimentaires et sanitaires ainsi que l'atteinte de résultats optimaux en matière de santé.

En présence de normes nutritionnelles rigoureuses, les programmes de repas dans les écoles sont associés à une amélioration des apports nutritionnels et à l'ensemble des habitudes alimentaires des enfants et des jeunes. Par exemple, des études ont révélé que la participation aux programmes de repas dans les écoles est associée à un apport plus élevé en vitamines, à une consommation accrue de légumes et de fruits et à une consommation plus faible de calories provenant de lipides. Cet effet peut être direct, par la fourniture d'aliments sains, ou indirect, car la consommation de repas sains dans les écoles est également associée à une diminution de la consommation d'aliments moins sains à l'extérieur de l'école. Plusieurs études ont révélé une réduction possible du risque d'obésité associée aux programmes universels de repas dans les écoles.

Les avantages des programmes de repas dans les écoles vont au-delà de la santé des enfants et des jeunes. Les performances scolaires peuvent également être influencées positivement par les programmes universels de repas dans les écoles. Ces programmes sont associés à une augmentation des notes, de l'assiduité et de la ponctualité. Dans certaines études, les élèves ont estimé que le fait de prendre un petit déjeuner ou une collation à l'école augmentait leur énergie et leur capacité d'attention. Des études ont également montré que les programmes universels de repas dans les écoles sont associés à un meilleur fonctionnement psychosocial en ce qui concerne la dépression et l'anxiété et à une réduction des troubles de comportement et des suspensions des élèves.



Les programmes de repas dans les écoles peuvent également avoir une influence positive sur le climat scolaire. Certaines études qualitatives ont révélé que les programmes universels de repas dans les écoles augmentent l'esprit communautaire à l'école, entraînent des interactions entre les élèves et les membres du personnel qui n'auraient peut-être pas eu lieu autrement et contribuent à une culture scolaire positive. Un climat scolaire positif favorise le bien-être émotionnel des enfants et des jeunes.

Bien que les avantages des programmes de repas dans les écoles puissent être particulièrement importants pour les élèves issus de milieux défavorisés, la population généralement visée par ces programmes, de nombreuses études ont révélé que ces programmes universels profitent également aux élèves issus de milieux favorisés.

L'écosystème actuel de l'alimentation en milieu scolaire au Canada

La situation actuelle de l'alimentation en milieu scolaire au Canada est complexe et dynamique. Les gouvernements municipaux, provinciaux et territoriaux, certains ministères et organismes fédéraux ainsi que des organisations non gouvernementales à tous les niveaux appuient un ensemble disparate de programmes à l'échelle du Canada. Au cours de l'année scolaire 2018-2019, on estime qu'au moins 35 % des écoles ayant des classes allant de la prématernelle à la 12^e année ont fourni gratuitement des petits déjeuners, des collations ou des dîners à au moins 1 018 323 élèves canadiens.

Comme il n'existe pas d'approche concertée à l'égard de la nutrition dans les écoles au Canada, les programmes fonctionnent selon des mandats et des modèles différents, avec des sources de financement multiples et qui se chevauchent, et une coordination et un suivi limités. En l'absence d'un financement suffisant, les programmes de repas dans les écoles au Canada sont mis en œuvre principalement dans les écoles de contextes socio-économiques moins favorisés, ce qui limite leur portée et leurs avantages qu'à une petite partie de la population d'élèves.

Un programme de repas dans les écoles complet, bien financé et harmonisé dans tout le pays est nécessaire pour relever les défis visant à assurer une bonne alimentation et favoriser l'atteinte de résultats optimaux en matière de santé pour *tous* les enfants et les jeunes. Un programme national de repas nutritifs dans les écoles, bien financé et coordonné, permettrait ce qui suit :

- Tirer parti des ressources actuelles investies par les parties prenantes et renforcer l'écosystème alimentaire existant pour les élèves, en répondant plus efficacement aux besoins de la communauté.
- Favoriser l'accès à des aliments sains et promouvoir une bonne alimentation.
- Assurer l'universalité à l'échelle nationale.
- Assurer un suivi et une évaluation cohérents et normalisés.



- Comblent les lacunes de la recherche sur les programmes de nutrition en milieu scolaire au Canada afin de guider l'élaboration des politiques et des pratiques.
- Renforcer les capacités, investir dans les infrastructures alimentaires locales et reproduire les pratiques prometteuses partout au Canada.
- Mettre en commun les connaissances et les pratiques exemplaires.

Conclusion

Alors que nous nous remettons de la pandémie de COVID-19, il est plus important que jamais d'élaborer un programme national de repas nutritifs dans les écoles. Un tel programme aiderait tous les élèves du pays et agirait dans les domaines importants du bien-être des enfants, notamment la nutrition, la santé et l'éducation, tout en soutenant les communautés autochtones. Nous devons unir nos efforts pour nous assurer qu'ils ont accès aux aliments nutritifs dont ils ont besoin pour s'épanouir.

Les preuves sont catégoriques. Les programmes de repas dans les écoles qui intègrent des normes nutritionnelles rigoureuses ont la capacité d'améliorer l'alimentation et la santé des enfants et des jeunes, d'augmenter les résultats scolaires et de stimuler l'activité économique des secteurs agricole et agroalimentaire. Les enfants sont notre avenir, et nous avons la responsabilité de les soutenir dans leur développement.

Nous serions heureux de témoigner devant le comité et de mettre en commun notre savoir et notre expertise en matière de nutrition dans les écoles.

Communiquez avec

Judith Barry

Cofondatrice du Club des petits déjeuners du Canada

Judith.Barry@breakfastclubcanada.org

*Veuillez noter qu'il est possible d'obtenir, sur demande, une annexe complète comportant toutes les références pertinentes.