

## Liste de contrôle pour les écoles afin de promouvoir une alimentation équilibrée et une activité physique quotidienne

Dans notre école, les mesures suivantes relatives à l'alimentation et à l'activité physique sont ...	effectuées Veuillez cocher	planifiées Veuillez cocher	Remarque
<b>En classe – Alimentation</b>			
Utilisation de moyens d'enseignement appropriés: <a href="#">Croqu'menus</a> , <a href="#">Croqu'maison</a> , senso5, <a href="#">Livre de recettes Gorilla</a> , <a href="#">Bien s'alimenter et respecter l'environnement</a>			
Utilisation de sites internet appropriés : <a href="#">www.sge-ssn.ch</a> , <a href="#">www.gorilla.ch</a> , <a href="#">www.ciao.ch</a> , <a href="#">www.promotionsante.ch</a>			
Disque de l'alimentation, assiette optimale et pyramide alimentaire: <a href="#">www.sge-ssn.ch</a>			
Théorie et pratique en cours d' <a href="#">éducation nutritionnelle</a>			
Mettre en lien les domaines disciplinaires « Sciences de la nature (corps humain) », «Corps et mouvement (éducation nutritionnelle) » avec la formation générale «Santé et bien-être » : <a href="#">www.plandetudes.ch</a>			
Alimentation (saisonnalité et régionalité) en tant que sujet relatif au développement durable: <a href="#">éducation 21</a> , <a href="#">l'école à la ferme</a>			
<a href="#">Eau du robinet</a> avec gobelets en classe			
Manger des <a href="#">dix-heures et goûters sains</a>			
Alimentation équilibrée comme thème du <a href="#">camp scolaire</a>			
Soirée parentale sur le thème de l'alimentation équilibrée			
Distribution de brochures d'informations adéquates aux parents, par ex.: „ <a href="#">Bouger au quotidien</a> “ (Promotion Santé Suisse, 2014), brochures cantonales			

Autre(s) mesure(s)?			
<b>Classe– Activité physique</b>			
Au minimum 3 périodes d'enseignement d'éducation physique par semaine ( <a href="#">Loi fédérale</a> )			
Utilisation de moyens d'enseignement appropriés, par ex.: Fiches didactiques EPS, <a href="#">mobilesport.ch</a> , <a href="#">recommandation d'activité physique</a> , <a href="#">Safety Tools bpa</a>			
Utilisation de sites internet appropriés, par ex. : <a href="#">mobilesport.ch</a> , , <a href="#">bpa.ch</a> , <a href="#">gorilla.ch</a> , <a href="#">activdispens.ch</a> , <a href="#">fit-4-future.ch</a>			
<a href="#">Enseignement en mouvement</a> , par ex. : rester debout en chantant, sauter au trampoline tout en calculant, écrire symboliquement des lettres en marchant, etc.			
Pauses en mouvement régulières à l'aide de <a href="#">fit4future</a> ou <a href="#">l'école bouge</a>			
Appliquer un programme de promotion de l'activité physique: 4-6 ans: <a href="#">l'école bouge</a> , <a href="#">muuvit</a> , <a href="#">youp'la bouge</a> 7-12 ans: <a href="#">l'école bouge</a> , <a href="#">fit4future</a> , <a href="#">muuvit</a> 12-16 ans: Gorilla, <a href="#">l'école bouge</a> , <a href="#">bike2school</a>			
<a href="#">Cours de natation</a> (en piscines couvertes ou à ciel ouvert, plages officielles)			
<a href="#">Dispense médicale partielle en éducation physique et sportive (EPS)</a>			
Passeport « Activité physique » : collecte de points d'activités physiques par les élèves ( <a href="#">muuvit.ch</a> )			
<a href="#">Activité physique comme thème du camp scolaire</a>			
Autre(s) mesure(s)?			

<b>Equipe – Alimentation</b>			
Définir une personne responsable du thème de l'alimentation			
Formation continue interne sur le thème de l'alimentation			
Attitude et règles communes en matière d'alimentation, travail avec les parents			
Acquisition de moyens d'enseignement sur le thème de l'alimentation			
Pauses par ex. avec des fruits et du pain complet au lieu de croissants et de boissons sucrées			
Repas de midi équilibrés pris en commun chaque semaine			
Autre(s) mesure(s)?			
<b>Equipe – Activité physique</b>			
Définir une personne responsable du thème de l'activité physique			
Formation continue interne sur le thème de l'activité physique ; (les enseignant(e)s d'éducation physique coachent les enseignant(e)s généralistes)			
Acquisition de moyens d'enseignement sur le thème de l'activité physique			
Attitude et règles communes en matière d'activité physique, travail avec les parents			
Offres d'activité physique et de sport destinées aux enseignant(e)s et autres employé(e)s			
Autre(s) mesure(s)?			

<b>Etablissement scolaire – Alimentation</b>			
L'alimentation équilibrée est inscrite dans la charte (ou document similaire) de l'établissement scolaire.			
La cantine/caféteria bénéficie du label de qualité <a href="#">Fourchette verte junior</a>			
Interdiction relative aux distributeurs de <a href="#">snack et boissons sucrées</a> .			
Local agréable où l'on peut manger les repas emportés, év. avec un four à micro-ondes			
Rendre possible la consommation d' <a href="#">eau du robinet</a> pour tous (fontaine à eau, gobelets)			
Poster „ <a href="#">Bois de l'eau</a> “ dans la cantine ou caféteria			
<a href="#">Kiosque pour les «pauses»</a> /«marché de dix-heures» sain (implication des parents d'élèves, des agriculteurs de la région)			
Actions «pauses» réparties sur toute l'année			
Offre de <a href="#">fruits/légumes de saison</a> à un prix avantageux à l'école			
Fête de l'école avec une alimentation saine, en collaboration avec les parents d'élèves			
Semaine de projet sur le thème de l'alimentation			
Autre(s) mesure(s)?			
<b>Etablissement scolaire – Activité physique</b>			
La promotion de l'activité physique est inscrite au sein de la charte (ou document similaire) de l'établissement scolaire.			
Se rendre à l'école à pied ou à vélo, autorisations restreintes pour vélocycleurs, affichage des itinéraires à pied ou à vélo : <a href="http://www.pedibus.ch">www.pedibus.ch</a> , <a href="http://www.bike2school.ch">www.bike2school.ch</a>			
Places de parc en suffisance pour vélos et trottinettes, pompe à vélo publique			

Construction de pistes cyclables sûres menant à l'école			
Préau favorisant l'activité physique ( <a href="http://fit4future.ch">fit4future.ch</a> )			
Ludothèque des pauses: ballons de football/basket, footbag, skate-board,...			
<a href="#">Leçon d'éducation physique facultative</a> entre midi et 14h			
<a href="#">Joutes sportives annuelles</a> , course d'établissement ou <a href="#">tournoi sportif</a>			
Préau et salle de <a href="#">sport ouvertes</a> le soir et durant le weekend			
<a href="#">Affiche dans les salles de sport</a> (bpa)			
Semaine de projet sur le thème de l'activité physique			
Autre(s) mesure(s)?			

**Directeur/ Directrice de l'établissement scolaire:** Lieu ..... Date..... Signature .....