



Coût des collations et des repas sains servis aux enfants et aux jeunes en Saskatchewan en 2015

Les aliments et les boissons servies en garderie, à l'école et dans le cadre de programmes communautaires peuvent avoir des répercussions sur la santé et le bien-être des enfants. Le coût des aliments, de même que le financement de programmes offert et les budgets, a une incidence sur le type de boissons et d'aliments servis. Le présent document fait état du coût moyen des collations et des repas santé offerts aux enfants et aux jeunes dans les régions du nord et du sud de la Saskatchewan. Vous trouverez les détails de ces coûts à la page 3. Les responsables des garderies, des écoles et des organismes communautaires peuvent se servir de ces coûts moyens afin d'établir un budget pour les programmes de nutrition des enfants. En prévoyant le coût des aliments sains, on peut s'assurer que des aliments de qualité sont offerts dans le cadre de programmes fournissant repas et collations.

Pourquoi les boissons et les aliments sains sont-ils importants?

Les enfants et les jeunes ont besoin de consommer des boissons et des aliments sains pour grandir et se développer adéquatement. De plus, l'adoption de bonnes habitudes alimentaires durant l'enfance soutient le développement intellectuel et peut prévenir des problèmes de santé à long terme (1, 2). Les enfants, les jeunes et les adultes choisiront plus régulièrement des aliments sains s'ils y sont exposés à un jeune âge (3).

Les recherches ont maintes fois démontré que les programmes de nutrition offrant des boissons et des aliments sains peuvent influencer les résultats scolaires et la santé des enfants et des jeunes (4, 5, 6, 7, 8).

Les enfants qui mangent suffisamment d'aliments sains :

- sont plus assidus à l'école (4, 9)
- ont de meilleurs résultats en mathématiques, en sciences et en anglais (4, 10, 11)
- sont plus alertes et ont meilleure mémoire (4, 6)
- se comportent mieux (11, 12)
- sont de meilleure humeur et font preuve d'un plus grand bien-être mental (13)

Des lignes directrices provinciales ont été élaborées pour orienter la sélection de types de boissons et d'aliments servis en garderie et à l'école afin de contribuer au bien-être des enfants.

Il est important de communiquer avec le personnel, les parents, les enfants et les administrateurs ainsi que de les mobiliser pour qu'une politique en matière de nutrition et des procédures administratives soient acceptées et respectées (14).

Pour obtenir de plus amples renseignements concernant les lignes directrices en matière de nutrition en garderie, veuillez consulter le *Child Care Licensee Manual* de la Saskatchewan au www.saskatchewan.ca. Pour en savoir plus sur les lignes directrices concernant la nutrition à l'école, veuillez consulter les documents *Nourishing Minds (Pour mieux nourrir l'esprit)* et *Manger santé à mon école* que l'on retrouve au www.saskatchewan.ca.

Le présent document a été rédigé par les diététistes professionnelles suivantes :

- Audrey Boyer, régions de santé Keewatin Yatthe et Mamawetan Churchill River et Autorité de santé Athabasca
- Chelsea Brown, Région de santé Regina Qu'Appelle
- Danielle Campbell, Région de santé de Saskatoon
- Heather Carnegie, projet « Food For Thought », Région de santé Prince Albert Parkland, Division scolaire catholique de Prince Albert et Division scolaire Saskatchewan Rivers
- Barb Wright, Région de santé Sun Country

Comment les coûts des aliments ont-ils été établis?

Pour évaluer le coût des boissons et des aliments sains servis en Saskatchewan dans le cadre de programmes de nutrition, on a créé des exemples de menus pour le déjeuner, le dîner et les collations en se fondant sur le *Guide alimentaire canadien* (15).

- Les déjeuners comprennent une portion du *Guide alimentaire* du groupe légumes et fruits, et une portion provenant de deux autres groupes alimentaires.
- Les dîners comprennent une portion du *Guide alimentaire* de chacun des quatre groupes alimentaires.
- Les collations comprennent une portion du *Guide alimentaire* du groupe légumes et fruits, et une portion provenant de l'un des autres groupes alimentaires.

- Le coût des ingrédients composant les menus se fonde sur des données recueillies en juin 2015 concernant le prix des aliments en Saskatchewan. Ces données ainsi que leur méthode de collecte sont indiquées dans le document *The Cost of Healthy Eating in Saskatchewan 2015* (17).

En utilisant l'Indice des prix à la consommation, on s'aperçoit que le coût des aliments achetés en magasin, en Saskatchewan, a augmenté de 15,8 % entre juin 2015 et janvier 2016, ce qui indique que le prix actuel des aliments pourrait être plus élevé que ce que l'on voit dans le présent rapport (18).

Éléments à prendre en considération lorsque l'on examine le coût des aliments

Les types de boissons et d'aliments offerts dans les programmes de repas et de collations sont influencés par divers facteurs. Lorsque vous vous réferez au présent document, prenez en considération les éléments suivants :

- Par exemple, les responsables qui offrent des collations et des repas dans le cadre de programmes mènent souvent leurs activités dans des écoles et des installations qui n'ont pas été conçues pour offrir ces services. Par conséquent, il se pourrait que l'espace de stockage et de préparation des aliments ne soit pas adéquat, limitant ainsi les types d'aliments que l'on peut offrir aux enfants et aux jeunes (16).
- Les boissons et les aliments sélectionnés pour les menus ne comprennent pas d'aliments préemballés prêts à consommer, de condiments ou d'assaisonnements. Si ces articles étaient inclus dans les menus, les coûts seraient plus élevés.
- Les prix ont été établis en se fondant sur les emballages moyens que l'on retrouve dans la plupart des épiceries. Il serait possible de réaliser des économies en achetant les aliments en vrac chez un distributeur de produits alimentaires ou un grossiste en alimentation.

- Les coûts indiqués dans le présent document concernent les aliments et les boissons uniquement. Les coûts supplémentaires des programmes de repas et de collations liés à l'équipement d'entreposage et au matériel utilisé pour servir les aliments, de même que le temps du personnel et des bénévoles, n'ont pas été inclus dans le coût des aliments.
- Lorsqu'on sert des jeunes enfants, comme les enfants en bas âge et les enfants d'âge préscolaire, les coûts associés aux aliments peuvent être moins élevés puisque ces enfants mangeront probablement des quantités inférieures à ce que peut représenter une portion selon le *Guide alimentaire*. En Saskatchewan, les lignes directrices relatives à la planification des menus en garderie recommandent que l'on serve d'une demie à une portion complète du *Guide alimentaire* à chaque repas ou collation afin que les enfants aient l'occasion de manger à leur faim. Les jeunes enfants ont de petits estomacs et ont tendance à manger de plus petites quantités d'aliments que les enfants plus âgés et les adultes.

*En nourrissant la santé et l'esprit de nos enfants,
nous pouvons bâtir, ensemble, un avenir meilleur pour la Saskatchewan.*

Coût des collations et des repas sains en Saskatchewan

Coûts des exemples de déjeuner, dîner et collation dans le nord de la Saskatchewan, en 2015

* Zone géographique	Exemple de déjeuner (coût par enfant par jour)	Exemple de dîner (coût par enfant par jour)	Exemple de collation (coût par enfant par jour)
Nord de la Saskatchewan – Grand Nord	2,56 \$	3,83 \$	2,20 \$
Nord de la Saskatchewan – Nord-Ouest	1,53 \$	2,55 \$	1,49 \$
** Nord de la Saskatchewan – Nord-Est	1,88 \$	2,88 \$	1,76 \$
Nord de la Saskatchewan – Villes du Nord	1,41 \$	2,18 \$	1,29 \$
Nord de la Saskatchewan – Moyenne	1,71 \$	2,69 \$	1,61 \$
Moyenne à l'échelle de la Saskatchewan	1,32 \$	2,09 \$	1,22 \$

* Zones géographiques

- Nord de la Saskatchewan : Collectivités se trouvant à plus de 100 kilomètres au nord de Prince Albert.
- Grand Nord : Collectivités peu accessibles ayant des routes saisonnières, principalement accessibles par transport aérien.
- Nord-Ouest : Collectivités moyennement accessibles reliées par des routes revêtues ou en gravier, accessibles par voie aérienne dans certains cas
- Nord-Est : Collectivités moyennement accessibles reliées par des routes en gravier, accessibles par voie aérienne dans certains cas.
- Villes du Nord : Collectivités facilement accessibles reliées par des routes revêtues, accessibles par voie aérienne en toute saison.

**** Les coûts associés aux collectivités du Nord-Est doivent être interprétés avec prudence puisqu'il était impossible d'accéder à certains magasins de cette région en raison des évacuations liées aux feux de forêt.**

Coûts des exemples de déjeuner, dîner et collation dans le sud de la Saskatchewan, en 2015

* Zone géographique	Exemple de déjeuner (coût par enfant par jour)	Exemple de dîner (coût par enfant par jour)	Exemple de collation (coût par enfant par jour)
Sud de la Saskatchewan – Région rurale	1,37 \$	2,13 \$	1,16 \$
Sud de la Saskatchewan – Région urbaine	1,30 \$	2,08 \$	1,17 \$
Sud de la Saskatchewan – Petite ville	1,16 \$	1,87 \$	1,09 \$
Sud de la Saskatchewan – Grande ville	1,12 \$	1,78 \$	1,05 \$
Sud de la Saskatchewan - Moyenne	1,24 \$	1,97 \$	1,14 \$
Moyenne à l'échelle de la Saskatchewan	1,32 \$	2,09 \$	1,22 \$

* Zones géographiques

- Sud de la Saskatchewan : Prince Albert et ses environs, incluant les collectivités au sud de cette ville.
- Région rurale : Population de moins de 500 habitants.
- Région urbaine : Population de 500 à 4 999 habitants.
- Petite ville : Population de 5 000 à 99 999 habitants.
- Grande ville : Population de 100 000 habitants et plus.

EXEMPLE :

Imaginez que **15 enfants**, dans le sud de la Saskatchewan, participent à un programme de nutrition **114 jours par an**. Le tableau ci-dessus montre que dans cette région, un déjeuner coûte en moyenne **1,24 \$ par enfant par jour**. Pour calculer un budget alimentaire, utilisez le calcul suivant :

$$\begin{aligned}
 &1,24 \$ \text{ par enfant par jour} \times 15 \text{ enfants} = 18,60 \$ \text{ par jour} \\
 &\text{Programme de 114 jours} \times 18,60 \$ \text{ par jour} = \\
 &\quad \mathbf{2\ 120,40 \$ \text{ par an pour les déjeuners}}
 \end{aligned}$$

Ressources

1. Dietary Guidelines Advisory Committee, *Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans*, 2010, à l'attention du secrétaire de Agriculture et du secrétaire de Health and Human Services, Washington, D.C., département de l'Agriculture des États-Unis.
2. « Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating », *Journal of School Health*, 67(1)9-26 (janvier 1997). Résumé affiché au : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8990041
3. Organisation mondiale de la Santé, *Consideration of the evidence on childhood obesity for the Commission on Ending Childhood Obesity*, Report of the Ad hoc Working Group on Science and Evidence for Ending Childhood Obesity, 2016, Genève, Suisse. Affiché à l'adresse suivante : apps.who.int/iris/bitstream/10665/206549/1/9789241565332_eng.pdf?ua=1
4. Belot, Michele, et Jonathon James, *Healthy School Meals and Educational Outcomes*, 2009, ISER Working Paper Series, N° 2009-01.
5. Gleason, Philip M., et Allison Headley Dodd, « School Breakfast Program but Not School Lunch Program Participation is Associated with Lower Body Mass Index », *Journal of the American Dietetic Association*, 109 (2 Suppl) : S118-28, 109 (2) (février 2009). Résumé affiché au : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19166666
6. Golley, R., E. Baines, L. Wood, J. Pearce et M. Nelson, « School lunch and learning behaviors in primary schools: an intervention study », *European Journal of Clinical Nutrition*, 64 (11) : 1280-8 (novembre 2010). Résumé affiché au : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20808337
7. Hubbard, K.L., A. Must, M. Eliasziw, S. C. Foltz, et J. Goldberg, « What's in Children's Backpacks: Foods Brought from Home », *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(9) : 1424-31 (septembre 2014). Résumé affiché au : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25037557
8. Mullally, M.L., J.P. Taylor, S. Kuhle, J. Bryanton, K.J. Hernandez, D.L. MacLellan, M.L. McKenna, R.J. Gray, et P.J. Veugelers, « A province-wide school nutrition policy and food consumption in elementary school children in Prince Edward Island », *Revue canadienne de Santé publique*, 101(1) : 40-3 (janvier et février 2010). Résumé affiché au : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20364537
9. Taras, H., « Nutrition and student performance at school », *Journal of School Health*, 75(6) : 199-213 (août 2005). Résumé affiché au : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16014126
10. Kleinman R.E., S. Hall, H. Green, D. Korzec-Ramirez, K. Patton, et coll., « Diet, Breakfast and Academic Performance », *Annals of Nutrition and Metabolism*, 46(0 1) : 24-30 (2002). Résumé disponible au : www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3275817/
11. Adolphus, K., C.L. Lawton et L. Dye, « The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents », *Frontiers in Human Neuroscience*, 7 : 425 (8 août 2013). Affiché au : www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737458/
12. Overby, N., et R. Hoigaard, « Diet and behavioral problems at school in Norwegian adolescents », *Food and Nutrition Research*, 56 (28 juin 2012). Résumé affiché au : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22761600>
13. Murphy, J. M., « Breakfast and learning: An updated review », *Journal of Current Nutrition and Food Science*, 3(1) : 3-36 (février 2007). Affiché au : www.researchgate.net/publication/228638584_Breakfast_and_Learning_An_Updated_Review
14. MacLellan, D., A. Holland, J. Taylor, M. McKenna, et K. Hernandez, « Implementing school nutrition policy: Student and parent perspectives », *Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique*, 71(4) : 172-7 (hiver 2010). Résumé affiché au : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21144132
15. Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, 2007, [consulté le 1^{er} juin 2016]. Disponible au : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/obtenez-votre-exemplaire.html>
16. Gates, M., R.M. Hanning, A. Gates, D. McCarthy, et L.J.S. Tsuji, « Assessing the Impact of Pilot School Snack Programs on Milk and Alternatives Intake in 2 Remote First Nation Communities in Northern Ontario, Canada », *Journal of School Health*, 83(2):69-76 (février 2013). Résumé disponible au : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23331265
17. Groupe de travail sur le coût des aliments en Saskatchewan, *The Cost of Healthy Eating in Saskatchewan 2015*, 2016.
18. Gouvernement du Canada : Statistique Canada, « Indice des prix à la consommation, aliments, par province (mensuel) (Canada). [consulté le 1^{er} juin 2016]. Affiché au : <http://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/l02/cst01/cpis08a-fra.htm>