

La boîte à dîner et la cafétéria scolaire

Au Canada, les élèves ont généralement deux options pour leur repas de midi (que l'appelle le dîner) :

- apporter leur repas à l'école (boîte à dîner) ;
ou
- commander leur repas auprès du service de la cafétéria de l'école.

La boîte à dîner :

Il existe différentes sortes de boîtes à dîner (en nylon, en néoprène, en plastique, en métal, etc.) et de contenants à aliments. Les boîtes et contenants suffisamment grands, résistants et qui se nettoient facilement s'avèrent un choix particulièrement intéressant pour les parents. On trouve des boîtes à dîner et des contenants dans les magasins d'articles de bureau, les magasins à grande surface et dans certains supermarchés.

Il est important, au moment de choisir les contenants, de s'assurer que les enfants plus jeunes arriveront à les ouvrir seuls lorsqu'ils seront à l'école.

Dans la préparation de la boîte à dîner, il faut prévoir des ustensiles (fourchette, cuillère), les ustensiles de la cafétéria étant destinés uniquement aux enfants qui commandent leur repas.

En ce qui a trait au repas, s'il s'agit d'un repas froid (sandwich, wrap, sous-marin, salade, etc.), il est conseillé d'inclure dans la boîte à dîner des blocs réfrigérants, qui seront sortis du congélateur et placés dans la boîte avant de partir pour l'école. Ainsi, le repas demeurera au frais jusqu'à l'heure du repas. S'il s'agit d'un repas chaud (pâtes, riz, couscous, etc.), il est suggéré : a) de le placer dans un contenant isotherme (ex. : *Thermos*) qui conservera le repas moyennement chaud jusqu'au dîner (note : attention ! les *Thermos* ne peuvent généralement pas être lavés au lave-vaisselle) ou b) de le mettre dans un contenant qui va au four à micro-ondes si votre enfant a accès, comme cela est le cas dans certaines écoles, à un tel four pour réchauffer son repas.

Un dessert peut être inclus ainsi qu'un jus de fruit.

Il est important de prévoir deux collations-santé, l'une pour la matinée, l'autre pour l'après-midi, ainsi qu'une gourde d'eau (pour boire durant la journée et au moment de la collation).

Il est fortement encouragé que la boîte à dîner contienne des aliments appartenant aux 4 groupes du *Guide alimentaire canadien* :

- légumes et fruits (tranches de concombres, bâtons de carottes, fraises, etc.) ;
- produits céréaliers (riz, couscous, quinoa, pâtes, pain, wraps, etc.) ;
- lait et substituts (lait, yogourt, fromage, etc.) ;
- viande et substituts (poulet, poisson, tofu, etc.)

Tous les détails relatifs au *Guide alimentaire canadien* ainsi que ses traductions en différentes langues se retrouvent sur le site suivant : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php> .

Il est plus économique et plus écologique d'acheter certains aliments en grande quantité (ex. : yogourt, jus, craquelins, etc.) et de les placer dans des contenants réutilisables que d'acheter des portions individuelles dans des emballages jetables.

Attention : les allergies alimentaires sont fréquentes au Canada (allergies aux noix, arachides, fruits de mer, kiwis, etc.). Il est interdit d'inclure dans la boîte à dîner de votre enfant des produits auxquels certains enfants de l'école sont allergiques. L'école envoie un mémo en début d'année scolaire pour indiquer quels sont les aliments à proscrire. De plus, en raison des risques de réactions allergiques, il est interdit de partager son repas et ses collations avec d'autres enfants. Enfin, étant donné que mêmes les traces de certains aliments (ex. : beurre d'arachide) peuvent causer des allergies graves chez certains élèves, on demande que les enfants se lavent bien les mains avant de quitter la maison le matin.

La cafétéria scolaire :

À la cafétéria, les élèves de niveau primaire s'assoient avec les autres élèves de leur classe à une table qui leur a été attribuée en début d'année scolaire. Les élèves du secondaire choisissent quant à eux la table où ils souhaitent s'asseoir.

Pour utiliser le service alimentaire de la cafétéria de certaines écoles primaires, les élèves n'ont qu'à se rendre au comptoir à l'heure du repas puis à commander et payer directement. D'autres écoles ont recours, quant à elles, à un service avec bon de commande. Dans ce cas, il suffit de compléter un bon de commande à la maison, la veille. Ce bon ainsi qu'un menu sont remis à chaque élève au début de l'année scolaire ou lors de son inscription à l'école.

Pour compléter le bon de commande, il s'agit de :

- 1) cocher les items choisis. (Vous pouvez ici choisir le repas du jour, en portion complète ou en demi-portion, ou opter plutôt pour un sandwich, un wrap, une soupe ou une salade. Tous les choix possibles sont indiqués sur le menu) ;
- 2) calculer le coût total du repas, l'inscrire sur le bon et insérer l'argent nécessaire dans l'enveloppe du bon de commande ;
- 3) retourner le bon à l'enseignante ou l'enseignant par le biais du sac d'école de votre enfant.

Le lendemain, à l'école, la personne enseignante titulaire recueille les commandes et les envoie à la cafétéria dès le début de la journée. Les préposés de la cafétéria compilent les commandes, font la monnaie et retournent les enveloppes à l'enseignante ou l'enseignant, avec un nouveau bon pour la prochaine commande.

À l'école secondaire, il n'y a jamais de bon de commande à compléter. Les élèves se présentent à la cafétéria durant l'heure du repas, commandent ce qu'ils désirent et paient directement.

Depuis 2013, la majorité des cafétérias du District scolaire francophone Sud sont gérées par le Réseau des cafétérias communautaires et, de ce fait, offrent le plus d'aliments locaux et biologiques possibles.

Veillez noter que certains repas prévus au menu contiennent du porc. Pour les enfants qui ne mangent pas de porc, il est possible, ces jours-là, de commander un sandwich ou une salade.

Pour certaines écoles, les élèves qui n'ont pas l'occasion de prendre un petit déjeuner à la maison peuvent en prendre un à l'école grâce au Programme des petits déjeuners. Pour bénéficier de ce programme, il suffit d'en faire la demande auprès de la direction de l'école.

Si votre enfant apporte un repas de la maison, il est possible que les autres enfants de la classe s'étonnent devant certains aliments de sa boîte à dîner qui leur sont moins familiers. Votre enfant peut alors profiter de l'occasion pour expliquer qu'il s'agit de tel aliment, consommé dans tel pays ou telle région du monde. S'il en ressent le besoin, il peut aller chercher l'aide d'un adulte de l'école.

Outre la boîte à dîner ou la commande à la cafétéria, il est possible, pour les élèves du secondaire, d'aller manger dans des resto-rapides situés aux abords de l'école.