

Programme de bonne nutrition des élèves

Lignes directrices sur la nutrition

Aide-mémoire

- ✓ Des **légumes ou des fruits, ou les deux sont offerts à chaque repas ou collation**. Choisissez des aliments cultivés ou produits en Ontario. Célébrez la diversité culturelle en servant une variété d'aliments sains de différentes cultures.
- ✓ Une **collation** comporte au moins une portion d'un minimum de deux groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien **avec au moins une portion du groupe alimentaire Légumes et fruits**. On améliore la valeur nutritionnelle d'une collation en offrant des choix tirés de trois des quatre groupes d'aliments.
- ✓ Un **repas** (c.-à-d. un déjeuner et un dîner) comporte au moins une portion d'un minimum de trois des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien **avec au moins une portion du groupe alimentaire Légumes et fruits et au moins une portion du groupe alimentaire Lait et substituts**. On améliore la valeur nutritionnelle d'un repas en offrant des choix tirés de chacun des quatre groupes d'aliments.
- ✓ **L'eau du robinet** est offerte en permanence.

DIVERS

Les fournisseurs de programmes ne peuvent utiliser qu'un seul des aliments suivants par collation ou repas :

(p. ex. quand ils servent une rôtie, ils doivent offrir de la confiture ou du beurre, pas les deux).

On ne doit employer les aliments suivants qu'en petites quantités.

- Confitures, gelées, marmelades, sirops, beurres de fruits, fromage à la crème léger;
- Sauces, salsas, trempettes, sauce brune et condiments, p. ex. marinades, relish, moutardes;
- Margarine molle (0 g de lipides trans), huiles végétales (p. ex. huile d'olive, de canola, de soya), beurre, vinaigrettes, mayonnaise.

En petites quantités, les matières grasses et les huiles font partie d'un régime alimentaire sain. Choisissez des matières grasses saines (p. ex. de la margarine molle (0 g de lipides trans), de l'huile végétale, des matières grasses que l'on trouve dans les noix, les graines, les poissons gras, etc.), qui font partie d'habitudes alimentaires saines.

LÉGUMES ET FRUITS

Aliment	Critères de sélection par portion
Légumes ou fruits frais ou surgelés	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez une variété de légumes et de fruits frais et surgelés sans sucre ni sel. • Choisissez des aliments cultivés ou produits en Ontario quand il y en a. • Servez des aliments frais locaux quand c'est la saison.
Légumes et sauce tomate en conserve ou en bocal	<ul style="list-style-type: none"> • Sodium : 480 mg ou moins.
Fruit et sauces aux fruits en conserve ou en bocal	<ul style="list-style-type: none"> • De préférence en conserve dans le jus et sans sucre. • Vitamine C : 30 % de la VQ ou plus OU • Vitamine A : 15 % de la VQ ou plus.

Vous pouvez servir un seul aliment de la catégorie suivante une fois par semaine ou moins.

Aliment	Critères de sélection par portion
Jus de fruit	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez seulement du jus de fruit à 100 % sans sucre. • Choisissez du jus sans arômes artificiels ni colorants.
Jus de légumes et de tomate	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine C : 30 % de la VQ ou plus OU • Vitamine A : 15 % de la VQ ou plus • Sodium : 480 mg ou moins
Fruits secs, p. ex. abricots, pommes, raisins secs, pâte de fruits et barres aux fruits séchés contenant 100 % de fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Les fruits sont le premier ingrédient de la liste. • Pas de sucre ni de matières grasses. • Vitamine C : 30 % de la VQ ou plus OU • Vitamine A : 15 % de la VQ ou plus. • Fibres : 2 g ou plus. • Si vous offrez des fruits secs, ils devraient être consommés dans le cadre d'un repas. Vous devriez encourager les enfants et les jeunes à se brosser les dents après avoir mangé des fruits secs.

PRODUITS CÉRÉALIERS

Aliment	Critères de sélection par portion
Pains (p. ex. pain, bagels, petits pains, pain pita, rôtie, chapati, bannique, naan, tortilla)	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez de préférence des pains de grains entiers à 100 %, p. ex. blé entier, avoine entière, seigle entier. • Fibres : 2 g ou plus. • Fer : 5 % de la VQ ou plus. • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans.
Céréales (froides et chaudes)	<ul style="list-style-type: none"> • Fibres : 2 g ou plus. • Fer : 5 % DV ou plus. • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans.
Riz et autres grains (p. ex. riz brun, sauvage, étuvé ou prétraité, couscous, orge, bulgur, millet, sarrasin, semoule de maïs)	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez des grains entiers. • Sodium : 480 mg ou moins (si vous utilisez des mélanges emballés).
Pâtes alimentaires	<ul style="list-style-type: none"> • Fibres : 2 g ou plus. • Enrichies.
Craquelins (p. ex. craquelins, gressins)	<ul style="list-style-type: none"> • Fibres : 2 g ou plus. • Fer : 5 % de la VQ ou plus. • Sodium : 480 mg ou moins. • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans.

Vous pouvez servir un seul aliment de la catégorie suivante une fois par semaine ou moins.

Aliment	Critères de sélection par portion
Muffins	<ul style="list-style-type: none"> • Fibres : 2 g ou plus. • Fer : 5 % de la VQ ou plus.
Barre à base de grains	<ul style="list-style-type: none"> • Sodium : 480 mg ou moins. • Matières grasses : 5 g ou moins.
Biscuits	<ul style="list-style-type: none"> • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans.
Crêpes/gaufres	<ul style="list-style-type: none"> • Si possible, faites une préparation maison avec de la farine de blé entier et du lait écrémé, à 2 % ou 1 % de M.G. • Si vous utilisez un mélange, choisissez des marques qui nécessitent d'autres ingrédients comme du lait (écrémé, à 2 % ou 1 % de M.G.) • Offrez comme garniture au lieu de sirop des fruits frais ou en conserve sans sucre. • Fibres : 2 g ou plus. • Matières grasses : 5 g ou moins. • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans.
Programmes de collations seulement : Maïs éclaté, bretzels, croustilles de maïs cuites au four	<ul style="list-style-type: none"> • Maïs éclaté à l'air chaud, de préférence. • Fibres : 2 g ou plus. • Fer OU Calcium OU vitamine A OU Vitamine C : 5 % de la VQ ou plus. • Matières grasses : 3 g ou moins. • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans.

LAIT ET SUBSTITUTS

Catégorie d'aliments	Critères de sélection par portion
Lait (frais, reconstitué, en poudre, évaporé ou UHT)	<ul style="list-style-type: none"> • M.G. : lait à 2 %, 1 % ou écrémé (nature ou chocolaté).
Boissons à base de substituts du lait (p. ex. soya enrichi ou soya UHT)	<ul style="list-style-type: none"> • Calcium : 25 % de la VQ ou plus. • Vitamine D : 25 % de la VQ ou plus. • Matières grasses : 5 g ou moins.
Fromage	<ul style="list-style-type: none"> • Calcium : 15 % de la VQ ou plus. • M.G. : 20 % ou moins, de préférence.
Yogourt, kéfir	<ul style="list-style-type: none"> • Calcium : 15 % de la VQ ou plus. • M.G. : 2 % ou moins.

Vous pouvez servir un seul aliment de la catégorie suivante une fois par semaine ou moins.

Catégorie d'aliments	Critères de sélection par portion
Tranches de fromage fondu	<ul style="list-style-type: none"> • À teneur réduite en matières grasses ou sans matières grasses, faites de lait écrémé. • Calcium : 5 % de la VQ ou plus. • Sodium : 480 mg ou moins.
Tartinade de fromage fondu	<ul style="list-style-type: none"> • Matières grasses : 6 g ou moins (équivalent à 20 % de M.G.). • Calcium : 5 % de la VQ ou plus. • Sodium : 480 mg ou moins.
Crème anglaise, poudings et desserts glacés (p. ex. yogourt glacé)	<ul style="list-style-type: none"> • Calcium : 5 % de la VQ ou plus. • Lipides saturés : 2 g ou moins.

VIANDES ET SUBSTITUTS

Catégorie d'aliment	Critères de sélection par portion
Viandes fraîches ou surgelées (volaille, poisson, porc, bœuf, bacon de dos maigre)	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes maigres ou extra-maigres. • Sodium : 480 mg ou moins.
Viandes surgelées préparées (poulet au four ou lanières et morceaux de poisson, galette de bœuf haché)	<ul style="list-style-type: none"> • Produits de bœuf maigre ou extra-maigre OU • Matières grasses : 5 g ou moins pour le poulet, le porc ou le poisson. • Sodium : 480 mg ou moins.
Viande ou poisson en conserve (poulet, poisson, jambon, bœuf)	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez du thon pâle, pas du germon ni du thon blanc. • Conditionné dans de l'eau, pas dans de l'huile. • Sodium : 480 mg ou moins. • Matières grasses : 3 g ou moins pour les viandes. (Remarque : les poissons comme le saumon sont naturellement riches en lipides, et l'on considère qu'ils sont un choix sain s'ils satisfont aux exigences en matière de sodium.)
Œufs (entiers ou liquides)	<ul style="list-style-type: none"> • Sodium : 480 mg ou moins.
Légumineuses : (p. ex. lentilles, pois chiches, haricots noirs) Légumineuses rôties	<p><i>Si elles sont en sauce ou en vinaigrette :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fer : 5 % de la VQ ou plus. • Sodium : 480 mg ou moins. • Matières grasses : 3 g ou moins. • Sans lipides trans.
Graines décortiquées, p. ex. tournesol	<ul style="list-style-type: none"> • Sodium : 480 mg ou moins. • Sans lipides trans.
Tofu	<ul style="list-style-type: none"> • Fer : 5 % de la VQ ou plus. • Sodium : 480 mg ou moins. • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans.
Autres substituts de la viande (p. ex. saucisses de protéines végétales, soya burgers, rondelles de soya haché)	<ul style="list-style-type: none"> • Fer : 5 % de la VQ. • Sodium : 480 mg ou moins. • Matières grasses : 3 g ou moins. • Sans lipides trans.

Vous pouvez servir un seul aliment de la catégorie suivante pas plus d'une fois par semaine.

Catégorie d'aliment	Critères de sélection par portion
Charcuteries (p. ex. dinde, poulet, jambon, bœuf rôti)	<ul style="list-style-type: none"> • Maigres ou extra-maigres • Sodium : 480 mg ou moins

À ne pas servir dans les programmes de bonne nutrition des élèves

Les boissons et les aliments suivants ne sont pas recommandés pour les programmes de bonne nutrition des élèves :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Aliments contenant des lipides trans artificiels, p. ex. huiles hydrogénées, huiles partiellement hydrogénées, shortenings, margarines hydrogénées (dures).¹• Boissons gazeuses, boissons sportives, boissons énergisantes, café, et boissons à base de thé caféiné.• Boissons aromatisées aux fruits qui ne sont pas des jus de fruits à 100 %.• Crèmes glacées.• Jellos aromatisés.• Gâteaux, petits gâteaux et beignes.• Tartelettes à griller.• Barres granola et trempette.• Bonbons, chocolat et guimauves.• Crème sure et fromage à la crème, crème de table et crème à café riches en matières grasses.• Lait ou substituts du lait non pasteurisés.• Cidres et jus de pomme non pasteurisés.• Conserves de fruits maison : aliments en conserve maison, en particulier viande, poisson, légumes et combinaison d'aliments (antipasti). | <ul style="list-style-type: none">• Arachides, noix, beurres de noix et de graines.**• Collations salées riches en lipides (p. ex. croustilles, nachos, feuilletés au fromage, etc.).• Aliments cuits en grande friture (p. ex. pépites de poulet, frites, bâtonnets de poisson, samossas, rouleaux de printemps, etc.).• Hot dogs, saucisses et bacon (bacon de flanc ordinaire, bacon de dinde, bacon de poulet).• Salaisons (p. ex. salami, pepperoni, mortadelle)• Crème, crème fouettée, garnitures de succédanés de produits non laitiers fouettés et colorants à café.• Soupes de pâtes instantanées.• Bonbons, bonbons gommeux, bonbons en rouleau ou gomme à mâcher aromatisés aux fruits.• Aliments qui ne sont pas dans leur contenant d'origine.• Bocaux ou emballages dont les sceaux sont brisés (le couvercle a sauté).• Aliment périmé ou dont la date de péremption est dépassée. |
|--|--|

¹ On a découvert que les lipides trans sont problématiques pour la santé, et l'on s'efforce actuellement de les réduire ou de les éliminer dans les aliments.

** Il est fortement recommandé que les fournisseurs du Programme de bonne nutrition des élèves n'offrent pas d'aliments contenant des arachides ou d'autres noix, car certains enfants et jeunes peuvent avoir des allergies aux noix potentiellement mortelles. Les fournisseurs de programmes doivent avoir en dossier et affichée dans leurs locaux une copie de la politique anaphylactique du conseil scolaire ou du Programme de bonne nutrition des élèves.