

Ces lignes directrices s'appliquent aux aliments vendus et offerts dans les écoles du Manitoba. Elles n'ont pas pour objet d'évaluer les aliments que les élèves apportent à l'école. Cependant, l'information nutritionnelle qu'on y trouve peut servir aux parents et aux collectivités.

PRODUITS CÉRÉALIERS

- Choisir des produits à grains entiers et enrichis, 50 % du temps
- Grains entiers, y compris la farine de blé entier, l'avoine, la farine d'avoine, l'orge, le seigle, les multigrains et le pumpernickel, sont les meilleurs choix
- Le sucre, les matières grasses et le sel devraient être vers la fin de la liste des ingrédients
- Produits céréaliers sans gras trans

À SERVIR LE PLUS SOUVENT

- pain
- petits pains
- roti (pain plat)
- paposeco
- pittu
- muffin anglais
- bagel
- pain pita
- pain bannock cuit au four (fait avec de l'huile végétale)
- pain de maïs
- croûte de pizza
- bâtonnets de pain
- biscotte melba
- tortilla de blé ou de maïs
- galettes de riz
- craquelins
- céréales de petit déjeuner
- à teneur réduite en sucre
- pâtes et nouilles
- riz – brun, étuvé, converti ou sauvage
- l'avoine, la farine d'avoine, l'orge
- muffins à grains entiers ou aux fruits
- maïs soufflé



PEUVENT ÊTRE SERVIS PARFOIS (3 À 4 FOIS PAR MOIS)

- biscuit
- muffin
- pains
- scones
- crêpes
- croûtons
- céréales sucrées
- gruau sucré instantané
- crème de semoule
- granola
- barres granola à base de céréales (non enrobées)
- galettes de riz
- biscuits à l'avoine, au beurre d'arachide ou aux fruits
- biscuits Graham
- carrés aux dattes

AUTRES ALIMENTS QUI PEUVENT ÊTRE SERVIS RAREMENT (1 À 2 FOIS PAR MOIS OU MOINS)

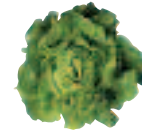
Ces choix offrent peu de valeur nutritive pour le corps et l'esprit des enfants en pleine croissance. Si vous offrez de petites portions de ces aliments, combinez-les avec des aliments plus sains dans la mesure du possible.

- pâtisserie
- beignes
- gâteaux, petits gâteaux et muffins
- biscuits avec garniture ou glaçage sucré
- barres granola enrobées
- maïs soufflé assaisonné
- carrés aux Rice Crispies
- carrés au blé soufflé
- nouilles instantanées
- nouilles instantées
- soupe aux nouilles en sachet
- riz frit
- farce au pain
- tartelettes à griller
- gaufres surgelées



FRUITS ET LÉGUMES

- Choisissez plus souvent des légumes vert foncé et des fruits orange.
- Le fruit ou le légume devrait être le premier ingrédient de la liste d'ingrédients.



À SERVIR LE PLUS SOUVENT

- légumes – frais, surgelés
- sauce tomate
- frites cuites au four – tranches de pommes
- de terre fraîches (peuvent être retournées dans l'huile)
- soupe aux légumes et aux tomates et en conserve
- salsa
- jus de légumes et de tomate pur
- fruits – frais, surgelés, séchés et en conserve barre de jus de fruits surgelée
- compote de pommes et autre compote de fruits
- barres formées à 100 % de fruits et légumes
- jus de fruits pur – 125 ml à 250 ml



PEUVENT ÊTRE SERVIS PARFOIS (3 À 4 FOIS PAR MOIS)

- légumes avec sauce
- croustade aux fruits
- fruits dans le sirop
- jus de fruits sucré
- perogies aux pommes de terre et fruits
- confiture, gelée et marmelade

AUTRES ALIMENTS QUI PEUVENT ÊTRE SERVIS RAREMENT (1 À 2 FOIS PAR MOIS OU MOINS)

Ces choix offrent peu de valeur nutritive pour le corps et l'esprit des enfants en pleine croissance. Si vous offrez de petites portions de ces aliments, combinez-les à des aliments plus sains dans la mesure du possible.

- légumes frits
- perogies frits
- pommes de terre rissolées
- cristaux à saveur de fruits pour boissons, boissons aux fruits, cocktails, nectars, boissons, punchs, mélanges, barbotines et « limonades »
- pâtisseries et tartes aux fruits
- friandises ou fruits enrobés de chocolat
- gelatin fruit cup
- gélatine et fruits en coupe
- gelatin fruit cup
- friandises roulées aux fruits
- croustilles de fruits
- croustilles
- cornichons



PRODUITS LAITIERS

- Choisissez plus souvent des produits laitiers à faible teneur en gras.
- Lait, lait évaporé, lait en poudre écrémé, solides de lait ou solides de lait modifiés devraient figurer parmi les premiers ingrédients.

À SERVIR LE PLUS SOUVENT

- lait nature, aux fraises, aux bananes et au chocolat
- chocolat chaud au lait
- lait à longue conservation (UHT)
- petits déjeuners instantanés
- boissons de riz et de soya enrichies
- yogurt
- yogourt en tubes
- boissons au yogourt
- boissons fouettées au lait ou au yogourt
- fromage à pâte dure et au chocolat
- tranches de fromage
- fromage cottage
- pudding fait avec du lait
- pudding
- soupe à base de lait



PEUVENT ÊTRE SERVIS PARFOIS (3 À 4 FOIS PAR MOIS)

- laits frappés
- lait de poule à faible teneur en gras
- boissons frappées aux fruits
- laits frappés plus de 2 % de matières grasses
- yogourt et boissons au yogourt contenant
- craquelins et fromage
- fromage à forte teneur en gras
- tartine de fromage fondu réduit en gras
- crème sure réduite en gras
- crème glacée nature

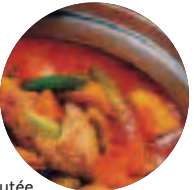
AUTRES ALIMENTS QUI PEUVENT ÊTRE SERVIS RAREMENT (1 À 2 FOIS PAR MOIS OU MOINS)

Ces choix offrent peu de valeur nutritive pour le corps et l'esprit des enfants en pleine croissance. Si vous offrez de petites portions de ces aliments, combinez-les à des aliments plus sains dans la mesure du possible.

- lait malté et à saveur de friandise
- laits contenant du café ou du thé
- chocolat chaud fait avec de l'eau
- crème glacée avec friandises
- sherbet
- crème
- crème sure
- crème à fouetter
- garniture de crème fouettée
- fromage à la crème
- régal surgelé à la crème glacée
- colorant à café non laitier
- colorant à café

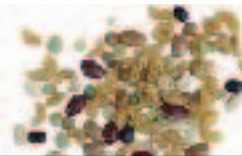
VIANDES ET SUBSTITUTS

- Choisissez plus souvent des viandes, de la volaille et des poissons maigres, ainsi que des lentilles, pois et haricots secs.



À SERVIR LE PLUS SOUVENT

- viande et volaille – cuite au four, grillée, rôtie et sautée
- poissons et fruits de mer – cuits au four, grillés ou en conserve dans l'eau
- produits de charcuterie – dinde, poulet, rosbif et porc maigre
- œufs – bouillis, brouillés et pochés
- légumineuses (pois, haricots et lentilles)
- tofu et substituts de viande végétariens
- noix, graines et beurres de noix (beurre d'arachide)



PEUVENT ÊTRE SERVIS PARFOIS (3 À 4 FOIS PAR MOIS)

- jambon
- charqui (viande séchée de type jerky)
- dinde, jambon et poulet en conserve
- poisson en conserve dans l'huile
- pizza
- œufs frits



AUTRES ALIMENTS QUI PEUVENT ÊTRE SERVIS RAREMENT (1 À 2 FOIS PAR MOIS OU MOINS)

Ces choix offrent peu de valeur nutritive pour le corps et l'esprit des enfants en pleine croissance. Si vous offrez de petites portions de ces aliments, combinez-les à des aliments plus sains dans la mesure du possible.

- saucisses
- viandes fumées
- hot-dogs
- bacon
- miettes de bacon
- bâtonnets de pepperoni
- pizza pochettes
- viandes en conserve
- viandes transformées – bologne, salami, pepperoni, bœuf salé, pastrami
- ailes de poulet
- viande, volaille, poisson frits
- saucisses sur bâtonnet (pogo)
- pâtés faits avec de la viande transformée
- roulé de dinde
- sauce
- haricots frits
- noix enrobées de chocolat ou de yogourt
- friandises à la graine de sésame
- tofu à dessert



Une alimentation saine à l'école

En 2004, le gouvernement provincial a créé le groupe de travail multipartite Des enfants en santé, pour un avenir en santé afin d'inciter la population manitobaine à discuter des moyens à employer pour promouvoir une alimentation saine et une vie active auprès des jeunes. Le rapport du groupe de travail a été publié en juin 2005. L'une des stratégies recommandées par ce groupe était que le gouvernement exige que toutes les écoles publiques du Manitoba aient dans leur plan scolaire une politique officielle concernant l'alimentation et la nutrition à l'école.

Pourquoi une telle initiative est-elle importante?

- Une alimentation saine aide les enfants à grandir, à se développer et à réussir à l'école.
- Un régime alimentaire sain permet aux enfants d'être plus calmes, attentifs et disposés à apprendre.
- Le fait de déjeuner le matin améliore la mémoire, la concentration, les aptitudes à résoudre des problèmes et la pensée créative des enfants.
- Une mauvaise nutrition est associée à une baisse des facultés d'apprentissage chez les enfants.
- Une alimentation saine aide à prévenir les problèmes de santé comme l'obésité, le diabète et les caries dentaires chez les enfants et les adolescents.

Les écoles du Manitoba ont un rôle à jouer pour améliorer la nutrition des enfants

Au cours d'une année scolaire, un élève peut manger jusqu'à 190 repas à l'école, sans compter la nourriture qu'il consomme lors des fêtes en classe, des soirées dansantes ou des événements culturels. Il va aussi en consommer s'il participe à des programmes de déjeuners ou de collations scolaires, reçoit de la nourriture comme récompense en classe, vend des produits lors d'une collecte de fonds ou achète des aliments ou des boissons vendus dans les distributeurs automatiques.

Cela représente à peu près 100 000 occasions de manger dans les écoles du Manitoba chaque jour. Le fait de promouvoir une alimentation saine et d'offrir des aliments et des boissons sains pendant les heures d'école constitue donc un grand pas en avant pour améliorer la nutrition des enfants.

Guide de nutrition des écoles du Manitoba

Le *Guide de nutrition des écoles du Manitoba*, une ressource offerte dans toutes les écoles de la province, fait la promotion :

- des choix d'aliments sains qui devraient le PLUS SOUVENT être offerts aux enfants
- des aliments qui constituent un bon choix mais qui contiennent néanmoins plus de lipides, de sucre ou de sel et qui ne devraient être offerts aux enfants que PARFOIS (trois ou quatre fois par mois)
- des aliments qui ne devraient être disponibles que RAREMENT (une ou deux fois par mois au grand maximum), étant donné leur valeur nutritive réduite

Aucun aliment n'est banni et il est acceptable d'avoir parfois des petites « gâteries » quand il s'agit d'un événement spécial. Le *Guide de nutrition des écoles du Manitoba* préconise toutefois des choix alimentaires sains la plupart du temps.

Que peut faire votre FAMILLE pour promouvoir des choix alimentaires sains?

- Offrez pendant les repas une variété d'aliments en suivant les lignes directrices du Guide alimentaire canadien.
- Assurez-vous que vos enfants mangent un déjeuner sain.
- Épargnez du temps en préparant le déjeuner la veille.
- Préparez pour vos enfants un repas sain à emporter à l'école.
- Prenez le temps qu'il faut pour manger vos repas.
- Mangez le plus souvent possible en famille.
- Demandez à vos enfants de vous aider à planifier et à préparer les repas.

Les parents peuvent apprendre à leurs enfants à manger sainement en leur montrant l'exemple

Pour en apprendre davantage sur les lignes directrices en matière d'alimentation saine dans les écoles :

appelez l'école de votre quartier ou la ligne de soutien de l'équipe chargée de la nutrition dans les écoles du Manitoba, en composant le numéro sans frais 1-888-547-0535.

Visitez le site Web *Alimentation saine dans les écoles* à www.gov.mb.ca/healthyschools/foodinschools (disponible en français sous peu).

