

Aller de l'avant avec les lignes directrices relatives à la nutrition dans les écoles



Aller de l'avant avec les lignes directrices relatives à la nutrition dans les écoles

2014

TABLE DES MATIÈRES

- 1 Objet
- 2 Remerciements
- 3 Milieu scolaire
- 7 Programmes de déjeuners, de dîners et de collations
- 11 Cafétéria
- 15 Cantines et distributrices automatiques
- 19 Manifestations sportives
- 24 Dîners spéciaux
- 27 Annexe A | Critères nutritionnels
- 29 Annexe B | Information à l'appui
- 32 Annexe C | Ressources sur la nutrition pour les écoles



Objet

En 2006, le gouvernement du Manitoba a publié le *Guide de nutrition des écoles du Manitoba : élaboration des lignes directrices et politiques*. Les lignes directrices du présent document **remplacent** celles qui figuraient dans le document de 2006. Le document est divisé en six principaux domaines où les écoles fournissent souvent de la nourriture aux élèves et est conçu de manière à soutenir les écoles dans l'élaboration de plans pour améliorer les milieux liés à la nutrition dans les écoles au Manitoba.

L'adoption d'une démarche coordonnée à l'égard de la nutrition et de l'alimentation dans les écoles permet ce qui suit :

- le respect du programme d'études;
- l'utilisation des ressources de manière efficace;
- la minimisation des messages contradictoires.

Les lignes directrices du présent guide s'appliquent aux aliments qui peuvent :

- être vendus dans les écoles;
- fournis par les écoles au Manitoba.

Ces lignes directrices ne sont pas destinées à évaluer les aliments que les élèves apportent à l'école ou que les parents envoient à l'école; toutefois, les parents peuvent trouver les renseignements sur la nutrition utiles.

REMARQUE : Les lignes directrices et les suggestions liées aux aliments figurant dans la présente ressource ne traitent pas des allergènes alimentaires potentiels, ni ne les excluent.

Le présent document comprend une **activité d'établissement d'objectifs** à la fin de chaque section. Au moyen de ces activités, les écoles peuvent évaluer et déterminer les domaines liés à l'alimentation et à la nutrition en vue de la prise de mesures détaillées pendant la présente année scolaire.



Remerciements

Examineurs des renseignements sur la nutrition

Amanda Nash, P.Dt
Anna Pohorecky, P.Dt
Carol Schnittjer, M.Sc., P.Dt
Christine Houde, conseillère en économie domestique
Clara Birnie, P.Dt
Coralee Hill, P.Dt
Janelle Botterill, P.Dt
Janelle Wotton, B.Sc.
Janine LaForte, P.Dt
Jay Adam, RD, M.Sc.
Jennie Cowan, P.Dt, éducatrice agréée en diabète
Jessica Rutherford, M.Sc., P.Dt
Joanna Ledoux, P.Dt
Karen Larocque, B.Ed.dom., P.Dt
Karen Omichinski, P.Dt, éducatrice agréée en diabète
Kim Smith, P.Dt, éducatrice agréée en diabète
Leigh Finney, P.Dt
Lindsey Mazur, conseillère en économie domestique, P.Dt
Louise Spence, P.Dt
Maxine Meadows, P.Dt
Pat Bugera Krawchuk, P.Dt
Pat McCarthy-Briggs, M. É. Dom., P.Dt
Sandra Smith, P.Dt, éducatrice agréée en diabète
Sarah Cahill, P.Dt
Tammy Ives, P.Dt
Viola Prowse, B.A., B.Ed.
Yilin Sheng, P.Dt, B.Sc.Nut.Hum

Remerciements spéciaux

Merci à toutes les écoles du Manitoba pour leurs commentaires pendant l'élaboration de la présente ressource.



Milieu scolaire



**Back of tab
(Blank)**

Aliments offerts en milieu scolaire



Lignes directrices relatives aux aliments offerts en milieu scolaire

LISTE DE VÉRIFICATION

Indiquez l'état de chaque élément ci-dessous au moyen de l'échelle suivante :

- 1** Déjà en place **2** Est mis en œuvre pendant la présente année scolaire **3** Sera mis en œuvre pendant la prochaine année scolaire

Politique Écoles en santé

- La responsabilité liée à la nutrition en milieu scolaire a été confiée à une personne.
- Les politiques relatives à la nutrition en milieu scolaire et les lignes directrices appropriées ont fait l'objet de discussions entre les intervenants prenant part à la prise de décisions concernant :
 - les programmes de déjeuners, de dîners et de collations;
 - les cafétérias;
 - les cantines et les distributeurs automatiques;
 - les manifestations sportives;
 - les jours de dîner spéciaux.
- Les politiques relatives à la nutrition sont revues chaque année avec le personnel, les élèves ou les comités de parents. Ces groupes participent aux modifications ou aux mises à jour.
- Les politiques relatives à la nutrition sont communiquées aux parents au moins une fois par année scolaire.
- Les politiques relatives à la nutrition et les menus scolaires sont affichés sur le site Web de l'école.
- Les activités de collecte de fonds respectent et appuient l'enseignement et les politiques en matière de nutrition.
- Les célébrations des salles de classe ou de l'école respectent et appuient l'enseignement et les politiques en matière de nutrition.
- On encourage les parents à planifier avec l'école avant de fournir des aliments pour les célébrations en classe et les autres activités scolaires. On communique des messages positifs concernant l'équilibre et la modération pendant les célébrations en classe et les autres événements.
- Le site Web de l'école comprend un lien vers Aliments sains dans les écoles Manitoba : www.gov.mb.ca/healthyschools/foodinschools.fr.html

Enseignement et apprentissage

- On encourage et facilite la participation des enseignants à des possibilités de formation en nutrition qui sont fondées sur le programme d'études du Manitoba.
- On soutient les occasions de formation et de réseautage continues pour le personnel non enseignant et les bénévoles qui travaillent avec les aliments à l'école.
- Les aliments vendus, mis en marché ou fournis par l'école renforcent les résultats d'apprentissage du programme d'études du Manitoba.

Environnement social et physique

- Les élèves ont suffisamment de temps pour manger.
 - Pendant les premières années, on met en œuvre l'approche « jouer avant de manger » (il peut être difficile de courir et de prendre part à des activités immédiatement après avoir mangé).
 - Pendant les années intermédiaires et les dernières années, on tient compte des horaires et des besoins des élèves afin de veiller à ce qu'ils aient suffisamment de temps pour manger.
- Des programmes de financement de la nutrition dans les écoles sont offerts pour répondre aux besoins nutritifs des élèves.
- Les endroits où les élèves et les membres du personnel mangent sont propres et confortables.
- Les fontaines à boire ou les stations de remplissage de bouteilles sont propres et fonctionnelles.
- Les personnes qui préparent la nourriture ont reçu une formation en salubrité alimentaire.
- Avant la construction, la rénovation et l'exploitation d'un service alimentaire, on consulte un inspecteur de la santé publique.
- On tient compte des aliments locaux, de l'emballage des aliments, du recyclage et du compostage dans les décisions d'approvisionnement en aliments.

Partenariats et services

- Les élèves et les parents ont la possibilité de participer à la sélection et à la préparation des aliments offerts à l'école.
- On encourage les partenariats communautaires afin d'appuyer une alimentation saine pour les élèves et les familles.

Plan d'action pour l'année scolaire 20__-20__

1. Examinez vos réponses dans la liste de vérification.
2. Cernez au moins deux éléments sur lesquels vous envisagez de travailler cette année.
3. Indiquez vos objectifs ci-dessous.
4. Déterminez comment vous atteindrez chaque objectif en indiquant les mesures à prendre, qui en est responsable et le moment auquel chaque mesure doit être terminée.

Objectif :			
Mesure	Responsable	Échéance	État

Objectif :			
Mesure	Responsable	Échéance	État

**Back of tab
(Blank)**

Programmes de déjeuners, de dîners et de collations



Lignes directrices relatives aux programmes de nutrition

LISTE DE VÉRIFICATION

Indiquez l'état de chaque élément ci-dessous au moyen de l'échelle suivante :

- 1** Déjà en place **2** Est mis en œuvre pendant la présente année scolaire **3** Sera mis en œuvre pendant la prochaine année scolaire

Ces lignes directrices sont fondées sur un programme de cinq jours par semaine. Si votre programme est offert moins souvent, faites les ajustements nécessaires.

Boissons

- Il est possible d'avoir de l'eau tous les jours.
- Du lait écrémé, 1 % ou 2 % ou des boissons de soya enrichies nature sont offerts tous les jours dans le cadre des programmes de déjeuners et de dîners.
- Du lait au chocolat OU aromatisé, des boissons de soya enrichies OU des jus de fruits ou de légumes 100 % sont offerts au maximum une fois toutes les deux semaines.

Choix d'aliments

- Les menus sont axés sur les aliments entiers et ne sont pas fondés sur des aliments emballés prêts-à-manger.
- Une variété de légumes* est offerte; un choix d'au moins huit différents types offerts par mois (excluant les jus) serait idéal. Voici quelques exemples de choix convenables : des légumes crus avec une trempette, des œufs brouillés avec des oignons, des champignons et des épinards, des sandwichs grillés aux tomates.
- Une variété de fruits est offerte; un choix d'au moins huit différents types offerts par mois (excluant les jus) serait idéal.
- Les menus comprennent une variété de choix de protéines comme des œufs, des fromages à pâte ferme, du fromage cottage, du yogourt, des légumes secs (comme des haricots, des pois, des lentilles ou des pois chiches secs ou en conserve), des noix, des graines, des tartinades à base de noix, de graines ou de légumes secs (p. ex., du hummus, du beurre de soya, du beurre de graines de tournesol) et des coupes de viande fraîche, tel que cela est permis. (Vérifiez la politique de l'école relative aux allergies.)

* Les programmes de déjeuners devraient servir des légumes : c'est une bonne occasion de faire découvrir des légumes aux élèves.

- Si des céréales sont servies pour déjeuner, un choix d'au moins trois types de céréales est offert par semaine, dont une céréale chaude (si des installations de cuisson existent). Aucun sucre n'est ajouté aux céréales.
- Si les céréales offertes contiennent moins de deux grammes (2 g) de fibres, on ajoute des graines non salées (p. ex., graines de citrouille, graines de tournesol) ou des noix non salées (p. ex., noix de Grenoble, amandes) tel que cela est permis. (Vérifiez la politique de l'école relative aux allergies.)
- On ajoute ½ à 1 tasse, ou moins, de sucre (ce qui comprend tous les types de sucres, de miels, de mélasses, de sirops, de pépites de chocolat et de bonbons) pour une recette de 12 portions.
- Pour la préparation de mets :
 - On utilise des aliments en conserve sans sel ajouté, si possible.
 - On rince les aliments en conserve ayant du sel ajouté (p. ex., les légumes et légumes secs comme les haricots, les pois chiches ou les lentilles).
 - On remplace les assaisonnements préemballés par des épices et des herbes.
- On n'utilise pas de succédanés du sucre ni de sources de gras trans artificiel (voir la page 30) pour la préparation de mets.
- On offre des condiments, des trempettes et des tartinades en quantité modérée. On étend une petite quantité de beurre ou de margarine, le cas échéant; si on utilise de la margarine, s'assurer qu'elle est non hydrogénée. On offre de la confiture, de la marmelade ou du miel au maximum une fois par semaine.

Activités spéciales

- Les activités spéciales respectent et appuient l'enseignement et les politiques en matière de nutrition.

Aliments emballés

- Au moment de choisir des aliments préparés, préemballés ou en conserve (p. ex., coupes de fruits, craquelins, soupes, yogourts et barres tendres), on utilise les critères nutritifs (page 27).

Aliments donnés

- On consulte un inspecteur de la santé publique concernant l'acceptabilité des aliments donnés.

Plan d'action pour l'année scolaire 20__-20__

1. Examinez vos réponses dans la liste de vérification.
2. Cernez au moins deux éléments sur lesquels vous envisagez de travailler cette année.
3. Indiquez vos objectifs ci-dessous.
4. Déterminez comment vous atteindrez chaque objectif en indiquant les mesures à prendre, qui en est responsable et le moment auquel chaque mesure doit être terminée.

Objectif :			
Mesure	Responsable	Échéance	État

Objectif :			
Mesure	Responsable	Échéance	État

**Back of tab
(Blank)**

Cafétéria



Lignes directrices relatives aux cafétérias

LISTE DE VÉRIFICATION

Indiquez l'état de chaque élément ci-dessous au moyen de l'échelle suivante :

- 1** Déjà en place **2** Est mis en œuvre pendant la présente année scolaire **3** Sera mis en œuvre pendant la prochaine année scolaire

Boissons

- On offre de l'eau.
 - Du lait écrémé, 1 % ou 2 % ou des boissons de soya enrichies nature sont offerts.
 - Les boissons suivantes sont seulement offertes si de l'eau, du lait blanc ou des boissons de soya nature sont offerts :
 - lait au chocolat ou boissons de soya enrichies aromatisées (format maximal de 250 ml pour M-8);
 - jus de légumes ou de fruits 100 % (format maximal de 200 ml pour M-8).
- Remarque : Les critères pour les autres boissons embouteillées se trouvent à la page 28.

Aliments préparés à l'école et vendus quotidiennement

- On place les produits et on établit leur prix de manière à ce que les aliments entiers et frais soient les plus faciles et les plus attrayants à acheter.
- Au moins deux éléments du menu comprennent des légumes (excluant les garnitures, les condiments ou les jus).
- Au moins un élément du menu comprend des fruits (excluant les garnitures, les condiments ou les jus).
- Les aliments cuits à la friteuse, frits à la poêle et panés ou enrobés ne figurent pas au menu quotidien.
- On ajoute ½ à 1 tasse, ou moins, de sucre (ce qui comprend tous les types de sucres, de miels, de mélasses, de sirops, de pépites de chocolat et de bonbons) pour une recette de 12 portions.
- Pour la préparation de mets :
 - On utilise des aliments en conserve sans sel ajouté, si possible.
 - On rince les aliments en conserve ayant du sel ajouté (p. ex., les légumes et légumes secs comme les haricots, les pois chiches ou les lentilles).
 - On remplace les assaisonnements préemballés par des épices et des herbes.

- On n'utilise pas de succédanés du sucre ni de sources de gras trans artificiel (voir la page 30) pour la préparation de mets.
- Si des déjeuners sont vendus, offrir au moins un choix de protéine – notamment des œufs, du fromage à pâte ferme, du fromage cottage, du yogourt, des noix, des graines, des tartinades à base de noix, de graines ou de légumes secs (p. ex., hummus, beurre de soya, beurre de graines de tournesol) – tel que cela est permis. (Vérifiez la politique de l'école relative aux allergies.)
- On offre des condiments, des trempettes et des tartinades comme accompagnements et en quantité modérée.

Aliments préparés à l'école et vendus comme repas principal du jour

- Le « plat du jour » est utilisé pour tester de nouvelles options saines et promouvoir la variété.
- Des demi-portions sont offertes à un prix réduit pour tous les choix de repas principal.
- Des accompagnements de légumes ou de fruits sont inclus lorsque le repas principal n'est pas à base de légumes, comme un sauté aux légumes ou une salade.
- Un plat du jour sur dix est à base de légumes secs (comme des haricots, des pois, des lentilles ou des pois chiches secs ou en conserve). Voici quelques exemples de choix convenables : burritos aux haricots, soupe minestrone, chili, cari de lentilles rouges et wraps au hummus.
- Un plat du jour sur dix est à base de poisson. Voici quelques exemples de choix convenables : tacos au poisson, sandwichs au saumon, casserole de thon.
- Lorsqu'un choix de repas principal comprend de la viande, on utilise des coupes de viandes entières plutôt que des viandes transformées comme du jambon, du bacon ou du pepperoni.
- Les aliments cuits à la friteuse, frits à la poêle et panés ou enrobés et les viandes transformées ne sont pas vendus plus d'une fois par dix plats du jour (au maximum une ou deux fois par mois).
- On offre des condiments, des trempettes et des tartinades comme accompagnements et en quantité modérée.

Aliments emballés

- Au moment de choisir des aliments préparés, préemballés ou en conserve (p. ex., coupes de fruits, craquelins, soupes, yogourts et barres tendres), on utilise les critères nutritifs (page 27).

Plan d'action pour l'année scolaire 20__-20__

1. Examinez vos réponses dans la liste de vérification.
2. Cernez au moins deux éléments sur lesquels vous envisagez de travailler cette année.
3. Indiquez vos objectifs ci-dessous.
4. Déterminez comment vous atteindrez chaque objectif en indiquant les mesures à prendre, qui en est responsable et le moment auquel chaque mesure doit être terminée.

Objectif :			
Mesure	Responsable	Échéance	État

Objectif :			
Mesure	Responsable	Échéance	État

**Back of tab
(Blank)**

Cantines et distributrices automatiques



Lignes directrices relatives aux cantines et aux distributrices automatiques

LISTE DE VÉRIFICATION

Indiquez l'état de chaque élément ci-dessous au moyen de l'échelle suivante :

- | | | |
|------------------------|--|--|
| 1 Déjà en place | 2 Est mis en œuvre pendant la présente année scolaire | 3 Sera mis en œuvre pendant la prochaine année scolaire |
|------------------------|--|--|

Les présentes lignes directrices s'appliquent aux cantines qui vendent des aliments nécessitant un minimum de préparation. Si votre cantine prépare ou cuit des mets, reportez-vous aux lignes directrices relatives aux cantines (pages 12 et 13).

Boissons

- On offre de l'eau.
- Du lait écrémé, 1 % ou 2 % ou des boissons de soya enrichies nature sont offerts.
- Les boissons suivantes sont seulement offertes si de l'eau, du lait blanc ou des boissons de soya nature sont offerts :
 - lait au chocolat ou boissons de soya enrichies aromatisées (format maximal de 250 ml pour M-8);
 - jus de légumes ou de fruits 100 % (format maximal de 200 ml pour M-8). Remarque : Les critères pour les autres boissons embouteillées se trouvent à la page 28.

Choix d'aliments

- On place les produits et on établit leur prix de manière à ce que les aliments entiers et frais soient les plus faciles et les plus attrayants à acheter.
- On offre au moins un fruit ou un légume par jour.

Aliments emballés

- Au moins 50 % des produits répondent aux critères nutritifs définis (page 27). Le reste de produits doivent satisfaire à la plupart des critères. Les confiseries (p. ex. : bonbons, barres de chocolat, oursons en gelée, desserts à la gélatine, réglisses) ne répondent pas aux critères nutritifs.
- Au moment de choisir des aliments préparés, préemballés ou en conserve (p. ex., coupes de fruits, craquelins, soupes, yogourts et barres tendres), on utilise les critères nutritifs (page 27).

Plan d'action pour l'année scolaire 20__-20__

1. Examinez vos réponses dans la liste de vérification.
2. Cernez au moins deux éléments sur lesquels vous envisagez de travailler cette année.
3. Indiquez vos objectifs ci-dessous.
4. Déterminez comment vous atteindrez chaque objectif en indiquant les mesures à prendre, qui en est responsable et le moment auquel chaque mesure doit être terminée.

Objectif :			
Mesure	Responsable	Échéance	État

Objectif :			
Mesure	Responsable	Échéance	État

**Back of tab
(Blank)**

Manifestations sportives



Lignes directrices relatives aux manifestations sportives

LISTE DE VÉRIFICATION

Indiquez l'état de chaque élément ci-dessous au moyen de l'échelle suivante :

- 1** Déjà en place **2** Est mis en œuvre pendant la présente année scolaire **3** Sera mis en œuvre pendant la prochaine année scolaire

Boissons

- On offre de l'eau (à vendre ou à partir de fontaines à boire ou de stations de remplissage).
- Du lait écrémé, 1 % ou 2 % ou des boissons de soya enrichies nature sont offerts.
- Les boissons suivantes sont seulement offertes si de l'eau, du lait blanc ou des boissons de soya nature sont offerts :
 - lait au chocolat ou boissons de soya enrichies aromatisées (format maximal de 250 ml pour M-8);
 - jus de légumes ou de fruits 100 % (format maximal de 200 ml pour M-8). Remarque : Les critères pour les autres boissons embouteillées se trouvent à la page 28.

Choix d'aliments

- Les menus, les présentoirs d'aliments et les prix font la promotion d'aliments frais et entiers plutôt que de barres, de gels, de substituts de repas, d'aliments cuits à la friteuse ou frits à la poêle, de bonbons ou de croustilles.
- Au moins deux éléments du menu comprennent des légumes (excluant les garnitures, les condiments ou les jus).
- Au moins un élément du menu comprend des fruits (excluant les garnitures, les condiments ou les jus).
- Au moins un élément du menu comprend des grains entiers, comme des bagels, du pain, de l'avoine, du riz brun ou des pâtes de blé entier.
- Lorsqu'un choix de repas principal comprend de la viande, on utilise des coupes de viandes entières plutôt que des viandes transformées comme du jambon, du bacon ou du pepperoni.
- On offre des condiments, des trempettes et des tartinades comme accompagnements et en quantité modérée.

- On ajoute ½ à 1 tasse, ou moins, de sucre (ce qui comprend tous les types de sucres, de miels, de mélasses, de sirops, de pépites de chocolat et de bonbons) pour une recette de 12 portions.
- Pour la préparation de mets :
- On utilise des aliments en conserve sans sel ajouté, si possible.
- On rince les aliments en conserve ayant du sel ajouté (p. ex., les légumes et légumes secs comme les haricots, les pois chiches ou les lentilles).
- On remplace les assaisonnements préemballés par des épices et des herbes.
- On n'utilise pas de succédanés du sucre ni de sources de gras trans artificiel (voir la page 30) pour la préparation de mets.

Aliments emballés

- Au moment de choisir des aliments préparés, préemballés ou en conserve (p. ex., coupes de fruits, craquelins, soupes, yogourts et barres tendres), on utilise les critères nutritifs (page 27).

Plan d'action pour l'année scolaire 20__-20__

1. Examinez vos réponses dans la liste de vérification.
2. Cernez au moins deux éléments sur lesquels vous envisagez de travailler cette année.
3. Indiquez vos objectifs ci-dessous.
4. Déterminez comment vous atteindrez chaque objectif en indiquant les mesures à prendre, qui en est responsable et le moment auquel chaque mesure doit être terminée.

Objectif :			
Mesure	Responsable	Échéance	État

Objectif :			
Mesure	Responsable	Échéance	État

Dîners spéciaux



**Back of tab
(Blank)**

Dîners spéciaux



Lignes directrices relatives aux dîners spéciaux

LISTE DE VÉRIFICATION

Indiquez l'état de chaque élément ci-dessous au moyen de l'échelle suivante :

- 1** Déjà en place **2** Est mis en œuvre pendant la présente année scolaire **3** Sera mis en œuvre pendant la prochaine année scolaire

Boissons

- Des choix sont sélectionnés à partir des options ci-dessous :
- de l'eau;
 - du lait écrémé, 1 % ou 2 % ou des boissons de soya enrichies nature;
 - du lait au chocolat ou des boissons de soya enrichies aromatisées (format maximal de 250 ml pour M-8);
 - du jus de légumes ou de fruits 100 % (format maximal de 200 ml pour M-8).

Choix d'aliments

- Des légumes ou des fruits (excluant les garnitures, les condiments ou les jus) sont inclus dans chaque dîner spécial. Une variété de choix est offerte pendant l'année et on sert des légumes aussi souvent que des fruits.
- Les types d'aliments suivants sont vendus seulement une fois par cinq dîners spéciaux :
- des aliments cuits à la friteuse (p. ex., pommes de terre frites, beignes, croustilles);
 - des viandes transformées (p. ex. : des hot dogs, du jambon, du pepperoni, des filets de poulet);
 - des confiseries (p. ex. : biscuits, crème glacée, desserts à la gélatine).
- On ajoute ½ à 1 tasse, ou moins, de sucre (ce qui comprend tous les types de sucres, de miels, de mélasses, de sirops, de pépites de chocolat et de bonbons) pour une recette de 12 portions.
- Pour la préparation de mets :
- On utilise des aliments en conserve sans sel ajouté, si possible.
 - On rince les aliments en conserve ayant du sel ajouté (p. ex., les légumes et légumes secs comme les haricots, les pois chiches ou les lentilles).
 - On remplace les assaisonnements préemballés par des épices et des herbes.
- On n'utilise pas de succédanés du sucre ni de sources de gras trans artificiel (voir la page 30) pour la préparation de mets.
- On offre des condiments, des trempettes et des tartinades comme accompagnements et en quantité modérée.

Choix de restaurants

- Pour le choix de mets de restaurant lorsque les valeurs nutritives* sont indiquées, on utilise les critères ci-dessous.
- Par portion vendue :
 - Si le premier ingrédient est un grain, il doit être un grain entier.
 - Lipide : 17 g ou moins, soupe 4 g ou moins
 - Gras saturé : 5 g ou moins
 - Gras trans : 0,5 g ou moins
 - Sodium : 700 mg ou moins (soupe 500 mg ou moins)
 - Protéines : 10 g ou plus (à l'exclusion des soupes)
 - Sucres : 24 g ou moins
 - Au moins un des éléments suivants : vitamine A, vitamine C, calcium ou fer dont le % valeur quotidienne est de 15 % ou plus (voir page 31).

* Les valeurs nutritives des chaînes de restauration sont indiquées en ligne. Assurez-vous de consulter la version canadienne du site Web.

CONSEIL : Si vous commandez de la nourriture d'un restaurant, des légumes et des fruits ne sont souvent pas disponibles. Achetez-en donc auprès d'une épicerie ou d'un distributeur local.

Aliments emballés

- Au moment de choisir des aliments préparés, préemballés ou en conserve (p. ex., coupes de fruits, craquelins, soupes, yogourts et barres tendres), on utilise les critères nutritifs (page 27).

Plan d'action pour l'année scolaire 20__-20__

1. Examinez vos réponses dans la liste de vérification.
2. Cernez au moins deux éléments sur lesquels vous envisagez de travailler cette année.
3. Indiquez vos objectifs ci-dessous.
4. Déterminez comment vous atteindrez chaque objectif en indiquant les mesures à prendre, qui en est responsable et le moment auquel chaque mesure doit être terminée.

Objectif :			
Mesure	Responsable	Échéance	État

Objectif :			
Mesure	Responsable	Échéance	État

**Back of tab
(Blank)**

Critères nutritifs

Si vous choisissez des produits transformés, emballés et déjà préparés, comparez le tableau des valeurs nutritives et la liste des ingrédients de produits semblables et choisissez le meilleur produit en vous fondant sur les critères indiqués ci-dessous. Pour vous aider à vérifier les produits plus rapidement, des flèches « *vérifiez ici d'abord* » ont été placées à côté des éléments nutritifs couramment à teneur faible ou élevée dans chaque section. Les confiseries (p. ex., bonbons, barres de chocolat, oursons en gelée, desserts à la gélatine, réglisses) ne répondent pas aux critères nutritifs.

1. Fruits et légumes congelés, sauces à pâtes, fruits et légumes en conserve, fruits secs, lanières ou barres, coupes de fruits ou jus de légumes ou de fruits

Par portion vendue :

Lipides – 5 g ou moins

- Gras trans – 0 g
- Sodium – 200 mg ou moins
- Sucres : ne doivent pas être le premier ingrédient indiqué, pas de succédanés du sucre. Les « sucres » comprennent les purées et les jus de fruits. ← Vérifiez ici d'abord.

2. Céréales, craquelins, fromages transformés, paquets de craquelins, barres de collation (p. ex., céréales, fruits et noix, granola), biscuits, muffins, galettes de riz, croustilles au maïs ou maïs à éclater

Par portion vendue :

- Le premier ingrédient devrait être un grain entier; pour les barres, le premier ingrédient peut être un grain entier, un fruit, du soya ou des noix. ← Vérifiez ici d'abord.
- Lipides – 7 g ou moins; peut être plus élevé lorsque l'aliment contient des noix
- Gras trans – 0 g
- Sodium – 350 mg ou moins
- Sucres – 8 g ou moins, pas de succédanés du sucre

3. Lait au chocolat, portions de fromage emballées, yogourt aromatisé, pudding, fromage cottage ou boissons de yogourt

Par portion vendue :

- Lipides – 10 g ou moins
- Gras trans – 0,5 g ou moins
- Sodium – 250 mg ou moins
- Sucres – 21 g ou moins* (un meilleur choix aura 12 g ou moins), pas de succédanés du sucre. ← Vérifiez ici d'abord.
- Calcium – 10 % VQ ou plus

* Le lait au chocolat (26 à 28 g de sucre) est acceptable si du lait au chocolat à teneur réduite en sucre n'est pas offert.

4. Hummus, charqui, bâtonnets de pepperoni, hot dogs, collations de graines et de noix emballées

Par portion vendue :

- Lipide – 15 g ou moins, excluant les noix et les graines nature
- Gras trans – 0,5 g ou moins
- Sucres – 350 mg ou moins; un meilleur choix aura 200 mg ou moins ← Vérifiez ici d'abord.
- Sucres – 4 g ou moins; tartinades de noix, de graines ou de légumes secs 2 g ou moins

5. Mets de restaurants (où les valeurs nutritives sont indiquées) ou produits emballés, en conserve ou congelés comme les soupes, les nouilles, les produits de pizza congelés ou prêts à cuire, les sandwichs, les repas principaux, les dîners et les collations emballés, et les plats de riz ou de pâtes.

Par portion vendue :

- Si le premier ingrédient est un grain, il doit être un grain entier
- Lipides – 17 g ou moins, soupe 4 g ou moins
- Gras saturés – 5 g ou moins
- Gras trans – 0,5 g ou moins
- Sodium – 700 mg ou moins, soupe 500 mg ou moins ← Vérifiez ici d'abord.
- Protéines – 10 g ou plus, à l'exclusion des soupes
- Sucres – 24 g ou moins
- Au moins un des éléments suivants : vitamine A, vitamine C, calcium ou fer dont le % valeur quotidienne est de 15 % ou plus

6. Boissons embouteillées (notamment l'eau embouteillée, l'eau aromatisée, les boissons à saveur de fruits, le thé glacé, les boissons gazeuses, l'eau pétillante, les boissons sportives ou hautes en électrolytes, l'eau enrichie en vitamines)

- Portion – 600 ml ou moins
- Lipides – 3 g ou moins
- Gras trans – 0,5 g ou moins
- Sodium – 200 mg ou moins par 250 ml
- Sucres – 8 g ou moins, pas de succédanés du sucre ← Vérifiez ici d'abord.
- Caféine – 15 mg ou moins
- Pas de mises en garde (p. ex., « Ne consommez pas plus de « X » portions par jour » ou « Consommez un maximum de « X » portions par jour » ou « Non recommandé pour les enfants »). Aucune quantité précise d'ingrédients végétaux (p. ex., « X » mg de mélange énergétique, ginseng, gingko biloba, chardon Marie, extrait de graines de guarana, extrait de peau de raisin, coenzyme Q10) indiquée sur l'étiquette.

Valeurs nutritives

FIBRES

- Teneur en fibres : 2 g par portion
- Haute teneur en fibres : 4 g par portion
- À très haute teneur en fibres : 6 g par portion

SODIUM

Près de 80 % du sodium que nous consommons provient des aliments transformés et emballés, et non de la salière. Les sources courantes de sodium comprennent les suivantes :

- pains, wraps, pitas et croûtes à pizza
- aliments en conserve (le vidage et le rinçage des aliments en conserve réduiront la teneur en sodium)
- fromages
- condiments, sauces et mélanges (p. ex., ketchup, sauce soya et assaisonnements à tacos)
- viandes transformées (p. ex. : jambon, mortadelle, salami, pepperoni, hot dogs)
- sel
- produits assaisonnés ou marinés

Recommandations relatives au sodium de Santé Canada

Âge	Viser	Sans dépasser
Enfants de 1 à 3 ans	1 000 mg/jour	1 500 mg/jour
Enfants de 4 à 8 ans	1 200 mg/jour	1 900 mg/jour
Adolescents de 9 à 13 ans	1 500 mg/jour	2 200 mg/jour
Adultes de 14 à 50 ans	1 500 mg/jour	2 300 mg/jour

SUCRES

Le sucre peut se trouver sous diverses formes. Lisez la liste des ingrédients et recherchez les mots suivants :

- sucre blanc, cassonade, sucre brut, sucre turbiné ou à la démerara
- miel, mélasse, vesou évaporé, extrait de vesou
- sirop de maïs et extrait sec de sirop de maïs, sirop d'érable et tout autre type de sirop
- sirop de maïs à haute teneur en fructose (glucose-fructose), glucose, dextrose, fructose, lactose, maltose, saccharose

Les jus de fruits concentrés et les purées de fruits sont souvent utilisés comme ingrédients édulcorants et sont considérés comme des sucres dans les lignes directrices.

Remarque : Les mots se terminant en « ose » sont habituellement des sucres.

SUCCÉDANÉS DU SUCRE

Les éléments suivants sont des succédanés du sucre :

- Édulcorants artificiels et édulcorants puissants :
- aspartame (Nutrasweet, Sweet'nLow, Sugar Twin)
- néotame, Acésulfame-K (Ace-K)
- sucralose (Splenda), cyclamate (Sugar Twin, Sucaryl), thaumatine

Édulcorants puissants tirés de sources naturels :

- hydrolysats d'amidon hydrogéné
- isomalt, lactitol, maltitol, sirop de maltitol, mannitol
- sorbitol, sirop de sorbitol, xylitol, érythritol, polydextrose
- glycosides de stéviol (stevia)

GRAS TRANS

Les éléments suivants sont des sources courantes de gras trans artificiels :

- margarine solide (excluant la margarine non hydrogénée)
- graisse végétale
- pâtisseries préparées
- glaçages ou givrages préparés
- tout aliment dont la liste des ingrédients comprend de la graisse hydrogénée ou partiellement hydrogénée

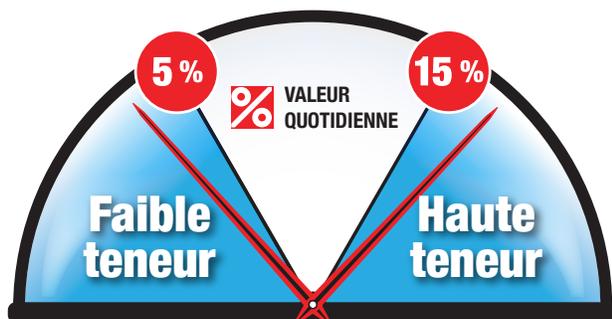
REMARQUE : La viande, le lait et le beurre comprennent naturellement de petites quantités de gras trans. Selon les données actuelles, ces quantités ne seraient pas dangereuses.

GRAINS ENTIERS

- Au moment de choisir des grains entiers, recherchez les mots suivants dans la liste des ingrédients : [nom du grain] entier, [nom du grain] entier moulu sur pierre, riz brun, avoine, gruau et grains de blé.
- Lorsque le premier ingrédient sur la liste est composé de plusieurs autres ingrédients, le premier ingrédient entre parenthèses doit être un grain entier. Par exemple : granola (flocons d'avoine, flocons de blé, sucre ou glucose...).
- La farine de blé enrichie, le riz blanc, le son ou le germe de blé ne sont pas des grains entiers.

Qu'est-ce que le % valeur quotidienne?

Le % valeur quotidienne (VQ) est un guide qui vous aide à choisir des aliments plus sains. Le % VQ vous indique si une quantité particulière de nourriture possède un peu ou beaucoup de valeur nutritive.



Craquelin A

Valeur nutritive	
Pour 9 craquelins (23 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 2,5 g + Trans 0 g	13 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 280 mg	12 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 0 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 8 %

Craquelin B

Valeur nutritive	
Pour 4 craquelins (20 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0,3 g + Trans 0 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 90 mg	4 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 1 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 8 %

Ressources sur la nutrition à l'intention des écoles

Ligne de renseignements sur la nutrition dans les écoles

Vous avez besoin de plus d'aide avec les lignes directrices et les politiques? Composez le 1 888 547-0535 sans frais pour obtenir de l'aide auprès d'Aliments sains dans les écoles du Manitoba.

www.gov.mb.ca/healthyschools/foodsinschools.fr.html

Santé régionale

Communiquez avec le diététiste, le coordinateur de la promotion de la santé, l'économiste domestique ou l'agent du bien-être de votre collectivité :

Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est

www.ierha.ca

Office régional de la santé du Nord

www.northernhealthregion.ca

Southern Health-Santé Sud

www.southernhealth.ca

Santé de Prairie Mountain

www.prairiemountainhealth.ca

Office régional de la santé de Winnipeg

www.wrha.mb.ca | www.churchillrha.com

Santé provinciale

Renseignements et ressources fiables en matière de nutrition de la part de diététistes :

Producteurs laitiers du Manitoba Winnipeg, Manitoba

204 488-6455

1 800 567-1671

www.nuton.ca (en anglais seulement)

Heart and Stroke Foundation of Manitoba Winnipeg, Manitoba

204 949-2000

www.fmcoeur.com

Child Nutrition Council of Manitoba Winnipeg, Manitoba

www.childnutritioncouncil.com

(en anglais seulement)

(accent spécial sur les programmes de déjeuners ou de collations)

Les diététistes du Canada

www.dietitians.ca

Bureau régional

306 649-0113



Révisé en octobre 2014