ENFANTS EN SANTÉ | ÉCOLES EN SANTÉ | COMMUNAUTÉS EN SANTÉ

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

Manitoba

Aliments offerts en milieu scolaire

Révisé en octobre 2014

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 distributrices 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

Annexe A

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 cuir, 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.

Annexe B

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 démérara
- 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 :

- hydrolysat 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

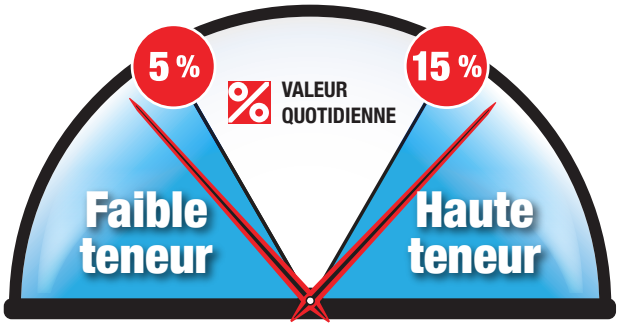
REMARQUE : La viande, le lait et le beurre comprennent naturellement de petites quantités de gras trans. Selon les données actuelles, ces quantités ne seraient pas dangereuses.

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 %

Annexe C

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