

# Sommaire des lignes directrices nutritionnelles

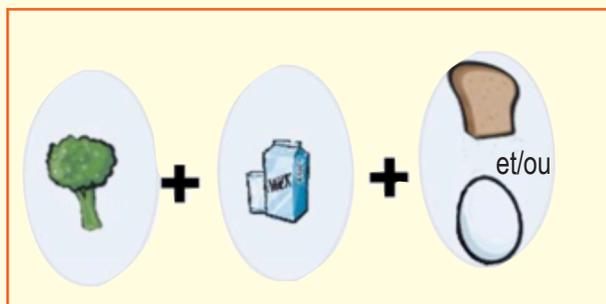
pour le programme de bonne nutrition des élèves (PBNE)

## Qu'est-ce qu'un repas sain du PBNE?

Déjeuner, collation du matin, dîner

Comprend 3 groupes alimentaires :

- 1 portion de fruits et légumes
- 1 portion de lait et substituts
- 1 portion de produits céréaliers et/ou de viande et substituts



## Qu'est-ce qu'une collation saine du PBNE?

Collation

Comprend 2 groupes alimentaires :

- 1 portion de fruits et légumes
- 1 portion de lait et substituts et/ou de produits et/ou de viande et substituts



## Principes importants

### Toujours :

- Suivre la politique sur les allergies et l'anaphylaxie de votre école ou centre.
- Avoir une personne ayant participé à l'atelier sur la salubrité des aliments et la nutrition au cours des 2 dernières années présente sur le site lorsque le programme est en cours.
- Manipuler les aliments de manière sécuritaire.
- Offrir de l'eau du robinet à tous les repas, y compris aux collations.
- Préparer des portions adaptées à l'appétit des participants. Avoir des portions en réserve, si possible.
- Produire le moins possible de déchets alimentaires et d'emballage.

## Exemples d'une portion complète

### Légumes et fruits frais

- 125 ml, ½ tasse
- fruit : 1 fruit de taille moyenne



### Pain

- 35 g, 1 tranche



### Lait, boisson de soya enrichie

- 250 mL, 1 tasse



### Légumineuses

- 175 mL, ¾ tasse

## Fruits et légumes

**Message principal : Servir une portion entière de fruits et légumes à tous les repas, y compris aux collations.**

Servir (exemples)	Ne pas servir (exemples)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits et légumes frais ou congelés sans sucre, sel ou sauce ajouté</li> <li>• Purée de fruits non sucrée, mélangées</li> <li>• Fruits en conserve dans l'eau ou du jus</li> <li>• Légumes en conserve à faible teneur en sel <sup>▲</sup>, sans sel ou égouttés</li> <li>• Fruits séchés sans sucre ajouté</li> <li>• Jus de fruit ou de légume pur à 100 % <sup>▲</sup> : au maximum une fois par semaine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boissons, mélange ou punch à arôme de fruit</li> <li>• Rouleaux de fruits, friandises, jujubes</li> <li>• Croustilles de légumes ou de fruits</li> <li>• Frites, pommes de terre rissolés, légumes en pâte à frire</li> <li>• Purée de fruit sucrée</li> <li>• Fruits en conserve dans un sirop</li> <li>• Germinations crues, jus non pasteurisé</li> </ul>

<sup>▲</sup> faible teneur en sodium = 140 mg ou moins de sodium par quantité de référence

## Produits céréaliers

**Message principal : Choisir des produits ayant du grain entier et/ou blé entier inscrit en premier dans la liste des ingrédients.**

Exemples : blé entier intégral, couscous de grain entier, seigle entier, orge, riz brun sauvage ou de grain entier, riz brun, avoine entière, flocons d'avoine, maïs et semoule de maïs.

## Produits céréaliers

<b>Pains, collations à base de céréales, pâtes, riz et autres céréales</b>	
<b>Message principal : Choisir des produits dont le premier ingrédient de la liste est du grain entier ou du blé entier</b>	
<b>Servir (exemples)</b>	<b>Ne pas servir (exemples)</b>
Pain de grain entier : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain, muffin anglais, pita, brioche, bagel, pain mollet, tortilla, rôti, croûte de pizza, pain plat</li> <li>• Crêpes</li> </ul> Collations à base de céréales à grains entiers, pâte, riz et céréales : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Craquelins, galette de riz brun</li> <li>• Maïs soufflé (nature, sans sel)</li> <li>• Riz, céréales (quinoa, avoine, couscous)</li> <li>• Pâte</li> </ul>	Pain : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain, bagel aromatisé ou enrobé de sucre</li> </ul> Collations à base de céréales, pâte, riz et grains très salés <sup>▲</sup> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouilles ramen et soupes instantanées</li> <li>• Plats de riz ou de pâtes instantanés déjà assaisonnés</li> <li>• Croustilles de riz, croustilles de pomme de terre, croustilles de collation</li> </ul>

<b>Céréales et produits de boulangerie</b>	
<b>Message principal :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir des produits dont le premier ingrédient de la liste est du grain entier ou blé entier</li> <li>• Les produits ne doivent pas contenir plus de 8 g de sucre par portion de 30 g.</li> </ul>	
<b>Servir (exemples)</b>	<b>Ne pas servir (exemples)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales froides/chaudes de grain entier</li> <li>• Gruau</li> <li>• Muffins, biscuits, barres de céréales de grain entier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout aliment contenant du chocolat, des bonbons, des guimauves ou des morceaux de yogourt, ou enrobé de yogourt</li> <li>• Croissants, pâtisseries, pâtisseries pour grille-pain</li> <li>• Gâteaux, beignes, tartes, carrés</li> </ul>

▲ faible teneur en sodium = 140 mg ou moins de sodium par quantité de référence

## Laits et substituts

**Message principal : Servir du lait ou des substituts à chaque repas.**

<b>Servir (exemples)</b>	<b>Ne pas servir (exemples)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait et boisson de soya enrichie</li> <li>• Yogourt, yogourt à boire</li> <li>• Fromage à pâte dure, fromage à effiloche</li> <li>• Lait au chocolat ou aromatisé : au maximum une fois par semaine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boisson de soya non enrichie</li> <li>• Chocolat chaud, lait frappé, crème</li> <li>• Tranches de fromage fondu, tartinade de fromage</li> <li>• Lait et produits laitiers non pasteurisés/crus</li> </ul>

# Viandes et substituts

**Message principal : Servir plus souvent des substituts de viande comme des oeufs, des haricots et des lentilles.**

Servir (exemples)	Ne pas servir (exemples)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Oeufs</li><li>• Houmous</li><li>• Haricots, lentilles séchés ou en conserve (égouttés, rincés)</li><li>• Galettes de protéines végétales</li><li>• Thon pâle en conserve</li><li>• Viande ou poisson frais, congelé</li><li>• Noix*, graines*, beurre de noix*</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bacon, saucisse à hot-dog (viande, volaille ou soya)</li><li>• Produits panés congelés (poisson, viande ou soya)</li><li>• Pâtés à la viande congelés ou préparés, bouchées à la viande</li><li>• Charcuteries</li><li>• Thon blanc en conserve</li><li>• Noix* ou graines* salées, enrobées</li></ul>

\*Noix et graines : toujours suivre la politique sur les allergies et l'anaphylaxie de votre école ou centre.

## Ingrédients mineurs

### Peuvent être servis en petites quantités

- Condiments (fromage à la crème, ketchup, moutarde, etc.)
- Trempettes (vinaigrette, crème sûre, baba ganoush, trempette d'épinard, etc.)
- Produits sucrés et tartinades (miel, confiture, beurre de fruit, sirop, etc.)
- Huiles, vinaigrettes, tartinades (beurre, margarine non hydrogénée, mayonnaise, vinaigrette à salade)
- Garnitures et suppléments (piment fort/mariné, olives, cornichon, parmesan, etc.)
- Sauces

## Ne pas servir

Boissons	Aliments de collation
<ul style="list-style-type: none"><li>• Boisson caféinée comme le café ou le thé</li><li>• Boisson énergisante ou pour sportif</li><li>• Boisson gazeuse (diète et ordinaire) ou thé glacé</li><li>• Boisson « protéique » ou de substitut de repas</li><li>• Eau aromatisée ou vitaminée</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barre énergétique ou de substitut de repas</li><li>• Bonbon, chocolat, guimauve, jujubes, dessert en gelé</li><li>• Gâterie congelée (sucette glacée, crème glacée, yogourt glacé, barbotine, collation au jus congelée, etc.)</li></ul>
Ingrédients	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Margarine dure</li><li>• Saindoux ou shortening</li><li>• Huile de palme</li><li>• Aliments contenant des lipides trans artificiels (p. ex. de l'huile hydrogénée)</li></ul>	

# Comment lire l'étiquette nutritionnelle

L'étiquette nutritionnelle, c'est-à-dire, le tableau de la valeur nutritive et la liste d'ingrédients, se trouve sur l'emballage des aliments. Utiliser l'information pour choisir des aliments de la catégorie « servir ».

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup (55g)/Par 1 tasse (55g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories / Calories 220</b>	
<b>Fat / Lipides 9 g</b>	<b>14%</b>
Saturated / saturés 5 g	30%
+ Trans / trans 0.4 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol 35 mg</b>	
<b>Sodium / Sodium 140 mg</b>	<b>6%</b>
<b>Carbohydrate / Glucides 34g</b>	<b>11%</b>
Fibre / Fibres 2 g	8%
<b>Sugars / Sucres 8 g</b>	
<b>Protein / Protéines 3 g</b>	
Vitamin A / Vitamine A	4%
Vitamin C / Vitamine C	0%
Calcium / Calcium	2%
Iron / Fer	6%

Quantité de référence

Sodium

Le terme « faible teneur en sodium » signifie que l'aliment a **140 mg ou moins** de sodium par quantité de référence.

Sucre

Les céréales froides et chaudes prêtes-à-manger, les produits de boulangerie et les barres de granola ou de types céréales doivent être limités à **8 g ou moins** de sucre par portion de 30 g.

## La liste d'ingrédients :

Le premier ingrédient mentionné pour les produits de céréales doit être le grain ou blé entier.

Ingrédients: farine de blé entier, eau, huile végétale, levure, sel, sucre, arachides

La liste d'ingrédients contient aussi les informations au sujet des allergènes.

## Ressources et conseils pour les programmes :

- Student Nutrition Toronto : [www.studentnutritiontoronto.ca/snt-program-portal](http://www.studentnutritiontoronto.ca/snt-program-portal)
- Le Bureau de santé publique de Toronto : [www.toronto.ca/health/student\\_nutrition\\_program](http://www.toronto.ca/health/student_nutrition_program)
- Guide alimentaire canadien : à quoi correspond une portion du Guide alimentaire? Santé Canada. 2007. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/reenseignements-base-guide-alimentaire/quoi-correspond-portion-guide-alimentaire.html>
- Ministère des Services à l'Enfance et à la Jeunesse de l'Ontario : Programme de bonne nutrition des élèves 2016. Province de l'Ontario, 2016. <http://www.children.gov.on.ca/htdocs/French/professionals/studentnutrition/toc.aspx>

Si vous avez des questions au sujet de la nutrition ou de la salubrité alimentaire, téléphoner à votre diététiste agréé, votre inspecteur de la santé publique, ou contactez-les à partir de bureau de Santé publique de Toronto au 416-338-7600.

