

Sommaire des lignes directrices nutritionnelles

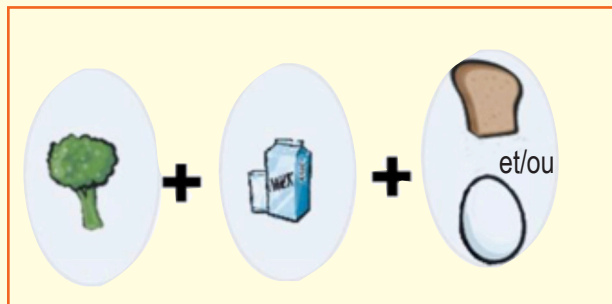
pour le programme de bonne nutrition des élèves (PBNE)

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

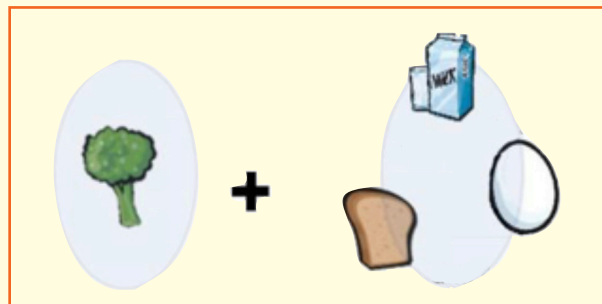


Qu'est-ce qu'une collation saine du PBNE?

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

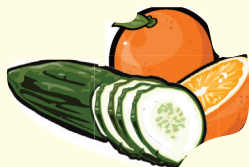
Toujours :

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

[▲] 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

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

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

▲ 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.

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

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

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

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
Calories / Calories 220	
Fat / Lipides 9 g	14%
Saturated / saturés 5 g	30%
+ Trans / trans 0.4 g	
Cholesterol / Cholestérol 35 mg	
Sodium / Sodium 140 mg	6%
Carbohydrate / Glucides 34g	11%
Fibre / Fibres 2 g	8%
Sugars / Sucres 8 g	
Protein / Protéines 3 g	
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
- Le Bureau de santé publique de Toronto : 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.

Les notes :

416.338.7600 toronto.ca/health

