

Programme d'alimentation saine pour les élèves

Collations – EXEMPLES de menus

(Préparation de repas sur place)

- Conçus pour les Programmes d'alimentation saine pour les élèves qui ont une **zone de préparation d'aliments et des bénévoles ou de personnel requis** pour préparer les aliments.
- Afin de servir les aliments en portions individuelles, ils peuvent être achetés dans des contenants individuels ou ils peuvent être portionnés individuellement sur place.
- Pour les aliments à haut risque qui sont portionnés individuellement (p. ex. le lait, le yogourt, le fromage, le houmous) :
 - **Si les aliments sont achetés en magasin et ils sont préemballés:** les programmes doivent avoir au moins une personne sur place lorsque le programme est en cours qui a complété la formation gratuite du Bureau de santé publique de Toronto sur la salubrité des aliments dans le cadre des Programmes d'alimentation saine pour les élèves. Les bénévoles n'exigent pas d'avoir une accréditation des manipulateurs d'aliments.
 - **Si les aliments sont portionnés/manipulés sur place:** les programmes doivent avoir au moins une personne sur place lorsque le programme est en cours qui a une accréditation des manipulateurs d'aliments.
- Pour plus d'informations sur le niveau de formation requis, consultez le site web du Bureau santé publique de Toronto.

Veillez consulter les lignes directrices en matière de nutrition du programme d'alimentation saine pour les élèves ou envoyer un courriel à snp@toronto.ca pour obtenir de l'aide concernant la planification des menus et pour vous assurer que les produits alimentaires satisfont aux critères.

Pour obtenir de l'aide concernant la salubrité alimentaire et le niveau de préparation alimentaire pouvant être effectué dans votre établissement, veuillez envoyer un courriel à dinesafe@toronto.ca.

Une collation saine dans le cadre d'un Programme d'alimentation saine pour les élèves comprend au moins :

- Un **légume ou un fruit**, plus
- Un aliment **protéiné** ou un aliment à **grains entiers**

GE = grains entiers, BE = blé entier

Ayez toujours de l'eau du robinet à disposition.					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	<ul style="list-style-type: none"> • Poires tranchées • Fromage cottage 	<ul style="list-style-type: none"> • Tranches de concombre • Œuf cuit dur 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtonnets de carotte et de céleri • Houmous 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade d'épinards avec des carottes râpées • Thon à chair pâle en conserve 	<ul style="list-style-type: none"> • Banane • Lait
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de fruits • Pain pita BE 	<ul style="list-style-type: none"> • Bébés carottes • Cubes de fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit de saison • Barre de céréales GE 	<ul style="list-style-type: none"> • Quartiers de melon miel • Muffin aux carottes BE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme • Craquelins GE
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none"> • Quartiers de cantaloup • Yogourt 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme • Lait 	<ul style="list-style-type: none"> • Haricots verts • Pain pita GE 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtonnets de carotte et de céleri • Trempette aux haricots 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanières de poivron • Bagel GE

Références

Adapté avec l'autorisation du ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires. (2020). Lignes directrices en matière de nutrition du programme d'alimentation saine pour les élèves, 2020. Imprimeur de la Reine pour l'Ontario

septembre 2023