

# Programme d'alimentation saine pour les élèves

## Collation – EXEMPLES de menus

(AUCUNE préparation des aliments et aucune réfrigération sur place)

- Conçus pour les Programmes d'alimentation saine pour les élèves donc **la zone de préparation d'aliments est limitée** ou il y a **un nombre limité de bénévoles ou de personnel** pour préparer les aliments.
- Les aliments peuvent être portionnés en les versant directement d'un grand récipient dans un récipient de service à usage unique (p. ex. une tasse, un bol ou une assiette).
- Pour les aliments à haut risque qui sont achetés en magasin et qui sont préemballés et portionnés individuellement (p. ex. le lait, le yogourt, le fromage, le houmous), 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.
- Pour plus d'informations sur le niveau de formation requis, consultez le site web du Bureau santé publique de Toronto.

Veuillez consulter les lignes directrices en matière de nutrition du programme d'alimentation saine pour les élèves ou envoyer un courriel à [snp@toronto.ca](mailto: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](mailto:dinesafe@toronto.ca).

416.338.7600

[toronto.ca/health](https://toronto.ca/health)

 **TORONTO** Public Health

**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"> <li>• Poire</li> <li>• Craquelins Melba BE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane</li> <li>• Craquelins GE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clémentine</li> <li>• Bagel BE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compote de pommes</li> <li>• Muffin aux carottes BE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orange</li> <li>• Barre de céréales GE</li> </ul>
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasse de compote de fruits</li> <li>• Pain pita BE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clémentine</li> <li>• Muffin BE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomme</li> <li>• Barre de céréales GE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compote de pommes</li> <li>• Céréales GE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane</li> <li>• Craquelins BE</li> </ul>
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orange</li> <li>• Gressins GE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomme</li> <li>• Céréales GE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compote de fruits</li> <li>• Barre de céréales GE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poire</li> <li>• Muffin BE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orange</li> <li>• Galettes de riz brun</li> </ul>

**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