



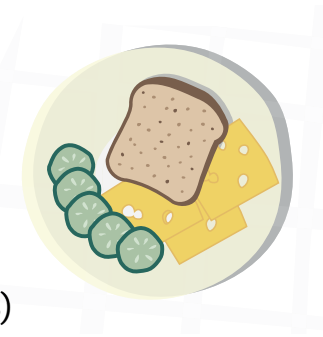
# Résumé des lignes directrices sur la nutrition pour Programmes d'alimentation saine pour les élèves

## Un repas dans le cadre d'un programme d'alimentation saine (déjeuner, repas du matin, dîner) comprend au moins :

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

### Exemple de repas

- Tranches de concombre (*fruits et légumes*)
- Tranches de fromage (*aliments protéinés*)
- Pain au blé entier (*aliments à grains entiers*)

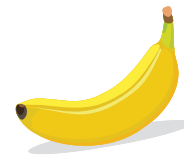


## Une collation dans le cadre d'un programme d'alimentation saine pour les élèves comprend au moins :

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

### Exemple de collation

- Banane (*fruits et légumes*)
- Lait (*aliments protéinés*)




## Principes importants

- Proposez une variété de fruits, de légumes, d'aliments protéinés et d'aliments à grains entiers.
- Proposez de l'eau du robinet à chaque collation ou repas.
- Limitez les aliments hautement transformés. Cela signifie qu'il faut proposer moins d'aliments préemballés et prêts-à-manger, dans la mesure du possible.
- Manipulez les aliments de façon sécuritaire.
- Suivez la politique sur les allergies et l'anaphylaxie de votre école ou de votre centre.
- Lorsque le programme est déployé, au moins une personne sur place doit avoir suivi une formation sur la salubrité alimentaire et la formation sur la nutrition pour les Programmes d'alimentation saine pour les élèves dans les deux dernières années.
- Offrez un milieu propice aux repas, où les enfants et les jeunes sont encouragés à écouter leurs sensations naturelles de faim et de satiété. Ajustez la quantité de nourriture proposée, au besoin. Dans la mesure du possible, proposez de plus grandes portions de fruits et de légumes que d'autres catégories d'aliments.

# Fruits et légumes

Servez des fruits et des légumes à chaque repas et collation.



Exemples d'aliments à servir	Exemples d'aliments à ne pas servir
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruits et légumes frais</li><li>• Fruits et légumes congelés sans sucre, sans sauce ni sel ajouté</li><li>• Compote de pommes ou purée de fruits non sucrée</li><li>• Fruits en conserve dans de l'eau ou du jus à 100 %, égouttés</li><li>• Légumes en conserve (égouttés, rincés) et sauce tomate<sup>1</sup></li><li>• Fruits secs sans sucre ajouté<sup>2</sup></li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jus de fruits et de légumes, y compris du jus à 100 %</li><li>• Boissons, punches et cocktails aromatisés aux fruits</li><li>• Frites, pommes de terre rissolées, pommes de terre instantanées, pommes de terre ou légumes panés</li><li>• Croustilles de fruits et légumes</li><li>• Fruits secs avec sucre ajouté</li><li>• Fruits en conserve dans du sirop</li><li>• Bonbons à saveur de fruits (p. ex. bonbons gélifiés, roulés aux fruits)</li><li>• Soupes de légumes à base de crème riche en matières grasses</li><li>• Pousses crues, jus non pasteurisé pour la salubrité alimentaire</li></ul>

<sup>1</sup>Choisissez des produits dont la VQ (valeur quotidienne) de sodium par portion est inférieure ou égale à 10 %.

<sup>2</sup>Pour réduire le risque de carie, si des fruits secs sont proposés, ils devraient accompagner un repas incluant de l'eau et des légumes et des fruits croquants ou du fromage cheddar.

## Aliments à grains entiers

- Choisissez des produits qui, dans la liste des ingrédients, indiquent en premier lieu grain entier, blé entier ou son.
- Les produits doivent contenir une quantité inférieure ou égale à 8 g de sucre par portion de 30 g.
- Les produits devraient avoir une VQ (valeur quotidienne) de sodium par portion inférieure ou égale à 10 %.

Exemples d'aliments à servir	Exemples d'aliments à ne pas servir
<p><b>Produits panifiés à grains entiers ou au blé entier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pain, muffins anglais, pain pita, petits pains, pain roulé, tortilla, roti, croûte de pizza, pain plat, pain bannock et crêpes</li></ul> <p><b>Collations, produits de boulangerie, céréales et autres produits à base de grains entiers :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Céréales à grains entiers, gruau</li><li>• Muffins, scones, barres de céréales à grains entiers</li><li>• Craquelins à grains entiers, galettes de riz brun (nature et non sucrés)</li><li>• Maïs éclaté (nature, non salé, sans beurre)</li><li>• Grains entiers (quinoa, avoine, couscous, riz brun)</li></ul>	<p><b>Produits panifiés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pains et bagels aromatisés, enrobés de sucre</li></ul> <p><b>Collations, produits de boulangerie, céréales et autres grains à base de grains entiers :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les types de biscuits</li><li>• Tous les produits qui contiennent du chocolat, des bonbons, de la guimauve ou une trempette de yogourt</li><li>• Gâteaux, beignes, tartes, carrés</li><li>• Soupe de nouilles instantanée</li><li>• Bretzels</li><li>• Pâtisseries à chauffer au grille-pain, pâtisseries, croissants</li><li>• Croustilles de tortilla</li></ul>



Veuillez noter que tous les aliments de la catégorie « à ne pas servir » ne servent toujours pas, peu importe les ingrédients. Ces aliments ont peu de nutriments essentiels et/ou ils contiennent des quantités élevées de sel, de sucre ou de mauvaises graisses.





# Aliments protéinés

Choisissez des aliments protéinés d'origine végétale plus souvent.

Exemples d'aliments à servir	Exemples d'aliments à ne pas servir
<b>Lait, substituts du lait et produits laitiers :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lait et yogourt nature à 2 % ou moins de M.G.</li><li>• Boisson au soya enrichie, non sucrée/non aromatisée</li><li>• Yogourt aromatisé/sucré dont la teneur en sucre par portion de 100 g est inférieure ou égale à 11 g et la teneur en matières grasses est inférieure ou égale à 2 %</li><li>• Fromage à pâte dure, fromage à effilocheur dont la teneur en matières grasses est de 20 % ou moins, dans la mesure du possible<sup>1</sup></li></ul>	<b>Lait, substituts du lait et produits laitiers :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lait de vache à 3,25 %, lait non pasteurisé et produits laitiers</li><li>• Lait aromatisé (p. ex. au chocolat, aux fraises)</li><li>• Chocolat chaud, lait frappé, crème</li><li>• Boissons végétales aromatisées/sucrées</li><li>• Fromage dont la VQ de sodium par portion est supérieure à 10 %</li><li>• Tranches de fromage fondu</li></ul>
<b>Exemples d'aliments à servir</b>	<b>Exemples d'aliments à ne pas servir</b>
<b>Aliments protéinés d'origine végétale :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lentilles, haricots secs ou en conserve (égouttés, rincés)<sup>1</sup></li><li>• Noix<sup>2</sup>, graines<sup>2</sup> et beurres de noix<sup>2</sup></li><li>• Houmous<sup>1</sup>, pois chiches cuits au four<sup>1</sup> et hamburgers d'origine végétale<sup>1</sup></li><li>• Pâtes aux lentilles ou aux pois chiches<sup>1</sup></li></ul> 	<b>Aliments protéinés d'origine végétale :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Noix<sup>2</sup> ou graines<sup>2</sup> salées, confites ou enrobées</li><li>• Dessert au tofu</li></ul>
<b>Exemples d'aliments à servir</b>	<b>Exemples d'aliments à ne pas servir</b>
<b>Poisson, œufs et viande :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Œufs</li><li>• Poisson ou viande frais ou congelé</li><li>• Thon pâle en conserve (égoutté, rincé)<sup>1</sup></li><li>• Poulet/dinde en conserve (égoutté, rincé)</li></ul> 	<b>Poisson, œufs et viande :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Thon albacore en conserve</li><li>• Pâtés à la viande</li><li>• Bacon, hot dogs et charcuterie</li><li>• Produits panés précongelés</li></ul>

<sup>1</sup>Choisissez des produits dont la VQ (valeur quotidienne) de sodium par portion est inférieure ou égale à 10 %.

<sup>2</sup>Pour les aliments contenant des noix et des graines : suivez toujours la politique sur les allergies et l'anaphylaxie de votre école ou de votre centre.





## Ingrédients secondaires

*Ils peuvent être servis en petites quantités (environ une ou deux cuillères à soupe par élève, sauf indication contraire).*

- Condiments, p. ex. du ketchup, du fromage à la crème, de la moutarde, trois cuillères à soupe de salsa
- Jus de viande et sauces
- Trempettes, p. ex. des vinaigrettes, de la crème sûre, du baba ganouj et trois cuillères à soupe de trempette aux épinards
- Huiles, mayonnaise, p. ex. du beurre, de la margarine non hydrogénée
- Garnitures et suppléments, p. ex. quatre ou cinq olives, deux ou trois cuillères à soupe de fromage parmesan et un cornichon
- Sucreries et tartinades, p. ex. du miel, de la confiture, de la gelée, du beurre de fruits, du sirop

## Aliments à ne pas servir – divers

*Ces produits contiennent peu de nutriments essentiels, voire aucun, et ils contiennent des quantités élevées de sel, de sucre ou de mauvaises graisses.*

- Boissons et aliments caféinés comme le café, le thé et le thé glacé
- Boissons gazeuses hypocaloriques, boissons gazeuses ordinaires, boissons énergétiques, boissons pour sportifs, eau aromatisée ou vitaminée
- Boissons et barres protéinées ou substituts de repas
- Confiseries, chocolat, guimauves, desserts à base de gélatine, pudding, gâteries congelées (crème glacée, yogourt glacé, barbotines, collations aux fruits glacées)
- Margarine solide, saindoux ou shortening, huile de palme, aliments contenant du gras trans artificiel
- Aliments contenant des substituts du sucre ou des édulcorants

## Utilisez les étiquettes nutritionnelles pour choisir les produits

La plupart des aliments et des boissons emballés possèdent une étiquette. Cette information est nécessaire pour déterminer si un aliment ou une boisson peut être servi dans le cadre de votre programme d'alimentation saine pour les élèves (PASE). Quelques points que vous devriez connaître :

- L'information figurant dans le **tableau des valeurs** nutritives se base sur une quantité appelée **portion**. Il peut s'agir ou non de la quantité de nourriture que vous choisissez de servir dans le cadre de votre programme.
- Le **pourcentage de la VQ (valeur quotidienne)** indique la teneur en nutriments dans un aliment ou une boisson. Une VQ de 5 % ou moins d'un nutriment signifie que sa teneur est faible et une VQ de 15 % ou plus signifie que sa teneur est importante.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per ¼ cup (100 g) pour ¼ tasse (100 g)	
<b>Calories</b> 90	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
<b>Fat / Lipides</b> 1.5 g	2 %
Saturated / saturés 1 g	4 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 15 g	5 %
Fibre / Fibres 0 g	
Sugars / Sucres 13 g	13 %
<b>Protein / Protéines</b> 3 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 5 mg	
<b>Sodium</b> 45 mg	2 %
Potassium 140 mg	4 %
Calcium 100 mg	10 %
Iron / Fer 0 mg	0 %
Vitamin A	2 %
Vitamin C	2 %
Vitamin D	15 %

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

- Choisissez des aliments et des boissons **dont la VQ (valeur quotidienne) de sodium par portion est inférieure ou égale à 10 % dans le cadre de votre programme d'alimentation saine pour les élèves.**
- Recherchez des produits à grains entiers contenant **une quantité inférieure ou égale à 8 g de sucre par portion de 30 g.**
- Recherchez des yogourts aromatisés contenant **une quantité inférieure ou égale à 11 g de sucre par portion de 100 g.**
- Pour un aliment emballé, la **liste des ingrédients** montre tous les ingrédients par ordre de poids, en commençant par l'ingrédient qui est en plus grande quantité.

Source : © Tous droits réservés. Tableau des valeurs nutritives. Santé Canada. Adapté et reproduit avec l'autorisation du ministre de la Santé, 2021.

### Références et ressources supplémentaires

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

Santé Canada. (2020). Guide alimentaire canadien. Gouvernement du Canada.  
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Bureau de Santé Publique de Toronto [www.toronto.ca/health/student\\_nutrition\\_program](http://www.toronto.ca/health/student_nutrition_program)

Veuillez envoyer vos questions par courriel à [snp@toronto.ca](mailto:snp@toronto.ca).

