CÉGEP DE JONQUIÈRE

2-003

POLITIQUE

Alimentaire

La direction des services administratifs, techniques et de la carboneutralité

Numéro	2-003	**Version**	2
Date d'adoption et d'entrée en vigueur	2008-08		
Date de la dernière modification	Juin 2008		
Date de l'abrogation			

Document déposé au Secrétariat général

Table des matières

1. Présentation 3

2. Buts de la politique 3

3. Objectif général 3

4. Objectifs spécifiques 3

5. Fondements 3

6. Exigences relatives aux repas 4

7. Rôle et responsabilités des intervenants 4

   7.1. Les Services communautaires 4

   7.2. Le comité consultatif 4

   7.3. Le concessionnaire 5

8. Exclusions de la politique 5

9. Entrée en vigueur 6

Annexe 1 Guide alimentaire canadien 7
Annexe 2 Synthèse des orientations de la politique-cadre du *MELS* 12
Annexe 3 Allergies alimentaires 13
Annexe 4 Fiches thématiques 14
Fiche 1 15
Fiche 2 20
Fiche 3 23
Fiche 4 28

1. Présentation

Ce document présente la politique alimentaire qui doit s'appliquer dans tous les pavillons du Cégep de Jonquière.

2. Buts de la politique

Les buts de la politique sont :

a) de préciser les orientations et les moyens d'action du Cégep de Jonquière en vue d'assurer la qualité de l'alimentation et de favoriser un état nutritionnel optimum dans sa communauté;

b) de déterminer les rôles et les responsabilités spécifiques de divers intervenants dans l'ensemble des pavillons du Cégep de Jonquière en regard de l'organisation et la gestion des services alimentaires.

3. Objectif général

L'objectif général de la politique alimentaire vise à favoriser l'adoption, par l'ensemble de la communauté collégiale, de saines habitudes alimentaires et à éliminer la consommation d'aliments à faible valeur nutritive. En conséquence, l'éventail des aliments offerts et l'équilibre des menus doivent respecter les orientations proposées par le MELS dans sa *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Pour un virage santé à l'école* (voir annexe 2), ainsi que les principes du guide alimentaire canadien.

4. Objectifs spécifiques

Les objectifs spécifiques de la politique se traduisent comme suit :

a) définir les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts;

b) offrir un menu varié qui permet au client de tout âge de se procurer un repas complet couvrant le tiers des besoins nutritionnels de la journée;

c) cesser la vente d'aliments dont la consommation ne favorise pas l'apprentissage d'habitudes alimentaires saines;

d) informer lorsqu'un aliment contient ou peu avoir été en contact avec des ingrédients allergènes (voir annexe 3).

5. Fondements

a) Cette politique tient compte des orientations définies par le document *Pour un virage santé à l'école - Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* publié en 2007 par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

b) Cette politique tient compte du *Guide alimentaire canadien* publié en 2007 (voir annexe 1).

c) Cette politique sera annexée au contrat du concessionnaire alimentaire et devra être respectée par ce dernier.

6. Exigences relatives aux repas

L'adoption d'une politique alimentaire dans le milieu collégial nécessite un encadrement et un suivi rigoureux. Au Cégep de Jonquière, il a été convenu d'appliquer le volet *Saine alimentation* des orientations proposées par le MELS dans sa *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* (voir annexe 2) :

a) offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive;

b) éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire;

c) offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas.

7. Rôle et responsabilités des intervenants

Le conseil d'administration du Cégep de Jonquière adopte la politique alimentaire. La Direction des services administratifs, techniques et de la carboneutralité et le concessionnaire se partagent les responsabilités quant à la planification, l'organisation, la mise en opération et l'évaluation des services alimentaires.

7.1 Les Services communautaires(*)

Les Services communautaires assument les responsabilités des aspects suivants :

1) contrôler et évaluer l'application de la politique alimentaire;
2) voir au respect de la qualité des services fournis aux clients des services alimentaires en collaboration avec le concessionnaire;
3) soutenir le concessionnaire dans ses responsabilités;
4) superviser l'application et le respect du contrat par le concessionnaire;
5) déterminer avec le concessionnaire les heures et les modes d'opération des services alimentaires et informer celui-ci de tout changement d'horaire de cours ou du nombre d'élèves qui pourrait affecter le service de cafétéria;
6) effectuer une supervision qualitative et quantitative des activités du concessionnaire incluant les éléments suivants :
   - le suivi des menus approuvés,
   - la variété des articles offerts,
   - la qualité des aliments,
   - le respect des prix de vente en vigueur,
   - le service à la clientèle;
7) encadrer les activités du comité consultatif.

7.2 Le comité consultatif

Le comité consultatif est formé annuellement et se compose de personnes du milieu, soit un cadre de la Direction des services administratifs, techniques et de la carboneutralité qui en assume la présidence, deux membres du comité santé et mieux-être, deux étudiants de l'AGEECJ et un représentant du concessionnaire. Il assume les responsabilités des aspects suivants :

(*) La Direction du Centre d'études collégiales en Charlevoix assume ces responsabilités au CECC.

1) soutenir et donner son avis sur l'application des éléments de la politique alimentaire;
2) procéder, lorsque nécessaire, à l'évaluation des produits alimentaires aux fins d'amélioration des services;
3) initier et proposer différentes activités de sensibilisation, d'information ou de formation sur les principes d'une alimentation saine et équilibrée.

7.3 Le concessionnaire

Le concessionnaire assume les responsabilités des aspects suivants :

1) fournir les services alimentaires prévus dans le contrat avec le Cégep de Jonquière et afficher les menus et la liste des prix des aliments offerts;
2) faire approuver annuellement par les Services communautaires, la liste des menus et des prix avant toute modification concernant les produits offerts;
3) mettre uniquement des mets et des produits santé dans les comptoirs alimentaires;
4) participer à l'acquisition de meilleures habitudes alimentaires de la clientèle;
5) éduquer la clientèle sur la saine alimentation par le moyen d'affiches, de dépliants, de fiches d'information, etc.;
6) faire la promotion de différents produits santé lorsque ceux-ci sont dans une période d'abondance;
7) introduire un vaste choix d'aliments santé;
8) implanter un programme d'affichage pour permettre l'identification des qualités nutritives des repas servis;
9) remplacer les boissons gazeuses par des boissons à plus grande valeur nutritive dans tous les points de services et les machines distributrices;
10) participer à différentes activités du comité consultatif relativement à la nourriture, par exemple :
    - faire connaître de nouveaux aliments santé lors de dégustations,
    - intégrer des mois ou des saisons thématiques;
11) adopter une pratique de cuisson à faible teneur en sodium;
12) se conformer aux règles et exigences qui satisfont les normes du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ);
13) se référer aux quatre premières fiches thématiques qui complètent la *Politique-cadre* du MELS[†], dont voici les titres :
    - *Fiche 1 : Menus santé en milieu scolaire.*
    - *Fiche 2 : Machines distributrices et saine alimentation.*
    - *Fiche 3 : Collations santé.*
    - *Fiche 4 : Boîtes à lunch santé.*

8. Exclusions de la politique

Sont exclues de la politique les activités sociales (ex. : bingo du samedi, football), les réceptions offertes à titre gracieux et les commandes spéciales du service de banquet.

[†] Voir annexe 4 pour consulter les fiches détaillées.

9. Entrée en vigueur

Cette politique entre en vigueur à la rentrée scolaire 2008.

ANNEXE 1

Santé Canada
Health Canada
Votre santé et votre sécurité... notre priorité.
Your health and safety... our priority.
Bien manger avec le
Guide alimentaire canadien
Céréales
LAIT
Kefir
TOFU
Canada

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?

Regardez les exemples présentés ci-dessous.

Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.

Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire…
partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !

- **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**
  - Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
  - Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.
- **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**
  - Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.
- **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

- **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**
  - Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
  - Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.
- **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**
  - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
  - Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinades que vous leur ajoutez.

- **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**
  - Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
  - Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.
- **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**
  - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

- **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**
- **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.***
  - Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.
- **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**
  - Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
  - Cuisez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
  - Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.

Savourez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.

Buvez de l'eau pour étancher votre soif !

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !

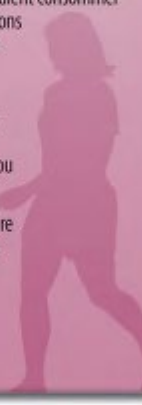
Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.

Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?

Voici un exemple :

Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert		
250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de **Légumes et fruits**
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de **Viandes et substituts**
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de **Produits céréaliers**
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en **Huiles et autres matières grasses**
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de **Lait et substituts**
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de **Légumes et fruits**

Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.

Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

Le Guide d'activité physique canadien recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 90 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Les adultes peuvent additionner des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent additionner des séances de 5 minutes.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.

Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

Teneur		% valeur quotidienne
Calories 0		
Lipides 0 g		**0** %
	saturés 0 g	**0** %
	+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg		
Sodium 0 mg		**0** %
Glucides 0 g		**0** %
	Fibres 0 g	**0** %
	Sucres 0 g	
Protéines 0 g		
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	Fer 0 %	

Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

Commencez dès aujourd'hui…

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !

Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Téléc. : (613) 941-5366
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title: Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2007. Cette publication peut être reproduite sans autorisation. Toute modification est interdite. SC Pub. : 4652 Cat. : H164-38/7-2007F ISBN : 0-662-72900-5

ANNEXE 2

SYNTHÈSE DES ORIENTATIONS DE LA POLITIQUE-CADRE DU *MELS*
- Volet saine alimentation -

Orientation 1. Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive

Composantes prioritaires

1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien :* légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts; viande et substituts
2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement
3. Faire place à une variété de fruits et de légumes
4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau
5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers
6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux riches en matières grasses et en sucres
7. Diminuer le contenu en gras de la viande
8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti
9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans)

Orientation 2. Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire

Composantes prioritaires

10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté
11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent
12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites
13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits
14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'évènements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.

Orientation 3. Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables

Composantes prioritaires

15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps
16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux

ANNEXE 3

ALLERGIES ALIMENTAIRES

Attention aux allergies

Interdiction d'utiliser de l'huile d'arachide dans la cuisson des aliments.

De plus, il serait important d'informer les clients lorsque certains produits offerts contiennent l'un ou l'autre des éléments allergènes suivants : noix, noisette ou aveline, graines de sésame, lait, œuf, poisson, crustacés et mollusques, soja et blé.

ANNEXE 4

FICHES THÉMATIQUES

Le Cégep de Jonquière a fait le choix d'arrimer sa politique alimentaire au cadre de référence pour une saine alimentation du secondaire plutôt que celui du collégial étant donné qu'il est plus restrictif. Il faudra donc ajuster notre lecture des fiches thématiques présentées dans la présente annexe afin qu'elles reflètent notre réalité. Par exemple, lorsque nous rencontrons les mots « jeunes » et « élèves », il faut lire « usagers », « clients », « clientèle », « communauté collégiale », etc.

Dans la fiche numéro 1, nous retrouvons un tableau présentant les portions quotidiennes recommandées pour les jeunes. À ce tableau, il faut donc remplacer le volet Enfant par celui de l'Adulte. Voici donc le tableau complet proposé par le Guide alimentaire canadien :

	Enfants			**Adolescents**		**Adultes**			
Âge (ans)	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51 +	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Notons que la fiche numéro 4, Boîtes à lunch santé, bien qu'elle s'adresse aux parents, a été ajoutée à cette politique pour les idées de boîtes à lunch équilibrées et variées qu'elle présente.

FICHE THÉMATIQUE

1

MENUS SANTÉ EN MILIEU SCOLAIRE

L'alimentation des jeunes est une responsabilité partagée principalement entre les parents, le milieu scolaire et le jeune lui-même. Le fait d'établir des orientations en milieu scolaire n'a pas pour but de déresponsabiliser le milieu familial, mais plutôt de s'assurer que le milieu de l'enseignement offre un environnement favorable aux saines habitudes de vie, comme la saine alimentation. Cette fiche thématique, conçue à titre d'outil, s'adresse aux fournisseurs de services alimentaires et aux services de traiteurs et de cafétéria pour optimiser la qualité et la variété des aliments offerts. Elle peut également aider les commissions scolaires et les établissements d'enseignement privés à bâtir leurs appels d'offres selon un cadre de référence en matière de saine alimentation.

A. GÉNÉRALITÉS

Bien que le jeune ne prenne pas tous ses repas en milieu scolaire, ce dernier a tout de même la responsabilité d'offrir, à prix abordable, des aliments variés et de bonne qualité nutritionnelle. Pour ce faire, il est suggéré au milieu de faire approuver les menus par un nutritionniste.

> Pour offrir des menus équilibrés et variés, il est important de tenir compte de certains éléments :

- Planifier des menus cycliques en utilisant une période de rotation d'au moins quatre semaines.
- Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits; produits céréaliers; laits et substituts; et viandes et substituts.
- Varier dans une même semaine les viandes et substituts.
- Offrir au moins une fois par semaine un repas avec du poisson non frit et non pané (aiglefin, morue, saumon, sole, thon, tilapia, truite, turbot, etc.) qui, en plus d'augmenter la variété, fournit des gras essentiels à la santé.
- Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement.
- Varier les produits céréaliers (riz, pains, pâtes alimentaires, couscous, boulghour, quinoa, millet, etc.) et offrir de préférence des produits à grains entiers.
- Offrir du lait à chaque repas.
- Lors de l'élaboration des menus, tenir compte de l'âge pour déterminer la quantité d'aliments offerts. Le tableau suivant présente les portions quotidiennes recommandées pour les jeunes d'âge scolaire.

	Enfants		Adolescents	
Âge (ans)	4-8	9-13	14-18	
Sexe	Filles et garçons		Filles	Garçons
Légumes et fruits	5	6	7	8
Produits céréaliers	4	6	6	7
Lait et substituts	2	3-4	3-4	3-4
Viande et substituts	1	1-2	2	3

Pour plus d'information, consulter le Guide alimentaire canadien : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index_f.html

> Présenter des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers :

- Offrir au moins un choix de dessert au lait à chaque repas (« pouding », blanc-manger, yogourt, tapioca, etc.).
- Offrir au moins un choix de dessert à base de fruits à chaque repas (salade de fruits dans du jus ou du sirop léger, fruits frais, compote de fruits non sucrée, croustade aux fruits, carré aux dattes, etc.).
- Éviter les desserts et les collations riches en matières grasses et en sucres (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, crème glacée, tablettes de chocolat à moins de 70 % de cacao, etc.) et favoriser les muffins et galettes maison, le pain aux bananes ou aux carottes maison, les barres de céréales, etc.

> Opter pour les versions réduites en sel de certains produits (jus de légumes et de tomate, craquelins, sauce soya, etc.). Les succédanés de sel Mrs. Dash, NoSalt, fines herbes, épices, jus de citron, poudre d'oignon ou d'ail, etc., peuvent également être utilisés au lieu des sels de céleri, d'oignon ou d'ail, de glutamate monosodique, etc.

> Favoriser l'essai de nouveaux aliments et mets pour que les jeunes développent leur goût et fassent des découvertes en matière d'alimentation, par exemple au moyen de dîners thématiques.

> Porter une attention particulière aux recettes utilisées afin que les mets offerts, tout en étant santé, soient savoureux et de texture intéressante. Il ne faut pas négliger l'utilisation d'assaisonnements (fines herbes, épices, jus de citron, poudre d'oignon ou d'ail, etc.) afin de rehausser la saveur des mets.

> S'assurer que la diversité des aliments qui composent le repas s'exprime dans une assiette colorée et attrayante, donc appétissante.

> Faire preuve d'originalité dans l'appellation des mets afin d'éveiller la curiosité des jeunes.

> Afficher clairement les menus à plusieurs endroits dans l'établissement.

> Lors de l'achat de produits alimentaires, il est important de consulter la liste des ingrédients ainsi que le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage :

- Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre ». Les termes suivants sont des synonymes de sucre : sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt et sirop de maïs.
- Éliminer les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (trans). Les termes suivants indiquent qu'un produit contient ces types de gras : shortening, huile hydrogénée, saindoux, suif, huile de palme et de palmiste.

> Diminuer autant que possible la quantité de sucre et de matières grasses dans les mets cuisinés.

> S'assurer d'un certain équilibre entre le prix des aliments à privilégier et celui des aliments à faible valeur nutritive afin d'offrir les aliments santé au plus bas prix possible.

> Préparer, entreposer et distribuer les aliments offerts de façon à prévenir toute forme de contamination et à respecter la vigilance requise selon le milieu scolaire pour les jeunes souffrant d'allergies alimentaires.

Il est important de rappeler qu'il faut tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.

> À l'occasion de campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages ou de sorties éducatives, vendre ou offrir des aliments et des boissons conformes à la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*.

> Dans les milieux où il est offert, porter une attention particulière au déjeuner. Les aliments devraient respecter les critères établis dans la Politique-cadre ainsi que les recommandations du Guide alimentaire canadien.

> Encourager et faciliter la consommation d'eau de façon régulière au cours de la journée.

> Offrir des boissons contenant de la caféine uniquement dans les espaces réservés au personnel.

B. AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS OFFERTS

Le service alimentaire peut faire certains choix afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des aliments offerts à l'école, et ce, pour chacun des groupes alimentaires.

1. Légumes et fruits

> Il est important de consommer au moins cinq portions de légumes ou de fruits quotidiennement. Si cet objectif semble parfois difficile à atteindre, il existe tout de même de nombreuses façons de les intégrer au menu.

- Même si l'assiette principale doit comprendre au moins un légume d'accompagnement, les jeunes doivent également avoir la possibilité de choisir parmi une variété de légumes et de fruits en complément.
- Les légumes et les fruits peuvent être présentés sous diverses formes : frais, crus ou cuits, en jus, en conserve dans leur propre jus ou en purée. Il est important de prioriser les fruits frais et les légumes crus, lorsque possible, puisqu'ils possèdent alors leur pleine valeur nutritive.
- Il ne faut pas hésiter à utiliser les légumes et fruits congelés, qui conservent une bonne valeur nutritive, afin d'être en mesure d'en offrir une variété en toute saison et à un coût abordable.
- L'ajout d'un comptoir à salades est une option intéressante. De plus, les jeunes apprécient la possibilité de composer eux-mêmes leur repas.

> Il est important de privilégier les légumes et fruits de couleur foncée (vert, orange, rouge) puisqu'ils fournissent une plus grande quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.

> Lorsque la pomme de terre est offerte en accompagnement, elle peut être bouillie, cuite au four, en purée, etc. La pomme de terre frite doit être éliminée du menu.

> Le mode de cuisson à privilégier est la cuisson à la vapeur (marguerite, bain-marie, chaudron chemise-vapeur) afin de préserver la valeur nutritive des légumes. Lorsque les légumes sont cuits à l'eau, on peut utiliser l'eau de cuisson dans la préparation des soupes, des potages et des sauces et ainsi récupérer les vitamines et minéraux perdus dans l'eau.

2. Produits céréaliers

> Offrir des produits céréaliers faibles en matières grasses et en sucres tels que les galettes de riz, les craquelins, les biscottes, les barres de céréales, les muffins et les galettes faibles en gras et en sucres.

> Privilégier les produits céréaliers contenant 2 grammes de fibres ou plus par portion.

> Le tableau suivant présente les choix de produits céréaliers à privilégier lorsqu'une sélection peut être faite. Ils permettent surtout d'augmenter l'apport en fibres alimentaires des jeunes et, quelquefois, de réduire la quantité de matières grasses consommée.

Privilégier :	Plutôt que :
Riz brun	Riz blanc
Pain, tortilla et pita de blé entier, de son d'avoine, de grains entiers	Pain, tortilla et pita blancs
Céréales à grains entiers	Céréales raffinées
Pâtes de blé entier et multigrains	Pâtes blanches
Craquelins et biscottes à grains entiers	Craquelins et biscottes raffinés
Barres de céréales avec grains entiers	Barres de céréales avec friandises
Muffins et galettes maison	Muffins et galettes du commerce

> Afin d'évaluer la valeur nutritive des produits céréaliers commerciaux vendus pour les desserts ou les collations (muffins, galettes, barres tendres, pain aux bananes, etc.) et de déterminer ceux à privilégier, les critères ci-dessous peuvent être utilisés en consultant le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients apparaissant sur l'emballage.

Biscuits (pour 2 biscuits moyens ou environ 30 grammes)*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 7 grammes de lipides
- Moins de 2 grammes de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

- Les substituts de la viande peuvent également faire partie du menu. Voici quelques trucs pour les utiliser dans les mets cuisinés :
  - Offrir des plats cuisinés avec des œufs, par exemple :
    - Omelettes
    - Quiches
    - Frittatas
    - Sauce aux œufs
    - Guedilles aux œufs
  - Substituer ou ajouter des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, produits du soya, etc.) à la viande des mets composés :
    - Chili
    - Sauce à spaghetti
    - Pâté chinois
    - Burritos mexicains

    Des salades et des soupes aux légumineuses peuvent également faire partie du menu.
  - Substituer ou ajouter du tofu aux mets en casserole. Grâce aux assaisonnements, le tofu peut devenir un mets savoureux apprécié par les jeunes, en plus d'être économique. Le tofu est un aliment « caméléon », c'est-à-dire qu'il prend le goût de l'aliment auquel on l'incorpore, ce qui en fait un aliment très polyvalent.

    Voici quelques trucs pour incorporer le tofu aux recettes et ainsi en favoriser la consommation :
    - Émietter le tofu dans la sauce à spaghetti ou dans un pain de viande.
    - Remplacer une partie de la viande des plats mexicains (burritos, fajitas, tacos, etc.) par une quantité équivalente de tofu en cubes ou émietté.
    - Faire mariner le tofu dans une sauce soya ou tamari quelques heures avant de le faire sauter avec des légumes.
    - Remplacer une partie de la mayonnaise par du tofu soyeux pour préparer les trempettes et vinaigrettes.
    - Introduire des recettes de desserts à base de tofu mou ou soyeux.

C. SAUCES ET CONDIMENTS

- Les sauces ne sont pas à négliger puisqu'elles contribuent souvent à rehausser le goût des aliments. Toutefois, certaines sauces peuvent parfois constituer un apport important en matières grasses. Voici quelques trucs pour élaborer des sauces moins grasses :
  - Préférer les sauces tomate aux sauces crémeuses (Alfredo, à la crème, hollandaise, carbonara).
  - Remplacer la crème par du lait dans les sauces blanches ou rosées.
  - Favoriser les sauces béchamel faibles en gras (une cuillérée à table de matière grasse par 250 ml).
  - Favoriser les sauces brunes déshydratées et réduites en sodium au lieu des jus de cuisson pour préparer une sauce.
  - Lorsque cela est possible, dégraisser les sauces en les faisant refroidir au réfrigérateur.
  - Utiliser des jus de fruits (citron, orange, etc.), des fruits séchés ou des herbes pour préparer vos sauces.
  - Remplacer la crème par du lait dans les sauces au fromage.
- Les condiments (ketchup, relish, moutarde, mayonnaise, etc.) sont souvent populaires auprès des jeunes. Il faut toutefois porter une attention particulière aux quantités offertes puisque ces aliments peuvent constituer un apport supplémentaire en matières grasses et en sucres.

D. CORPS GRAS

- Au moment de la cuisson, éviter autant qu'il est possible l'utilisation de corps gras. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, par exemple à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé et rôti.
- Éviter d'ajouter des corps gras aux aliments avant de servir (pâtes alimentaires, légumes cuits, etc.).
- Éliminer la friture et les aliments panés préalablement frits.
- Réchauffer ou cuire au four plutôt qu'à la friteuse les aliments panés.
- Pour la cuisson, favoriser les huiles végétales qui supportent bien la chaleur (canola, maïs, olive vierge et extra vierge, soya, tournesol, etc.). Les huiles d'arachide et de noix sont à éviter puisqu'elles pourraient contenir des traces de protéines et ainsi provoquer une réaction allergique. Les autres types d'huiles végétales (carthame, lin, noix, olive pressée à froid, sésame, etc.) peuvent être réservés aux vinaigrettes ou aux assaisonnements ne demandant pas de cuisson.
- Éviter tout type de beurre ou de margarine pour la cuisson.
- La margarine utilisée pour tartiner doit être non hydrogénée.
- Il est possible de remplacer une partie de la mayonnaise par du yogourt nature dans la préparation des vinaigrettes et des trempettes.
- Dans la préparation de pâte à tarte, éviter l'utilisation d'une source de matière grasse contenant des gras trans (saindoux, shortening ou toute autre matière grasse hydrogénée).

E. IMPLANTATION DES CHANGEMENTS

> Selon l'importance des changements à apporter, il faudra décider de leur rythme d'implantation de manière à faciliter la transition.

> Il est suggéré de procéder aux modifications après une période de vacances, notamment les vacances d'été, les fêtes ou la semaine de relâche.

> Lorsqu'on retire un mets ou un aliment, il faut le remplacer par un mets ou un aliment santé tout en s'assurant d'offrir un choix varié.

> Il ne faut pas oublier de faire participer des représentants des élèves aux décisions concernant l'alimentation dans leur milieu scolaire.

F. HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

> Certains aliments périssables, tels que les viandes, la volaille, le poisson, les produits laitiers et les préparations à base d'œufs, constituent des milieux propices à la croissance des bactéries. Ces aliments exigent d'être maintenus à 4°C ou moins pour les aliments froids et à 60°C et plus pour les aliments chauds.

- Éviter de maintenir la température des aliments dans la zone de danger comprise entre 4°C et 60°C.
- Ne pas laisser séjourner inutilement les aliments périssables à la température de la pièce.

G. ENVIRONNEMENT LORS DES REPAS

> S'assurer que les lieux utilisés pour les repas soient sécuritaires en tout temps.

> Mettre à la disposition des jeunes l'équipement approprié, en tenant compte des besoins et des possibilités de l'école.

> Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent soient accueillants et conviviaux.

> S'assurer que le temps alloué aux repas soit suffisant afin de permettre aux jeunes de manger sans se presser.

POUR DES RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES, CONSULTER LES SITES SUIVANTS :

MELS
www.mels.gouv.qc.ca

MSSS
www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub

MAPAQ
www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments
www.securitedesaliments.gouv.qc.ca
www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires

Programme de promotion des saines habitudes de vie *Bougez plus, mangez mieux*
www.vasy.gouv.qc.ca

Santé Canada
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Association québécoise des allergies alimentaires
www.aqaa.qc.ca

FICHE THÉMATIQUE

2

MACHINES DISTRIBUTRICES ET SAINE ALIMENTATION

En milieu scolaire et particulièrement au secondaire, les jeunes utilisent fréquemment les machines distributrices. Une partie importante de leur alimentation peut être liée à la qualité du contenu de ces machines. Cette fiche thématique, conçue à titre d'outil pour optimiser la qualité et la variété des aliments offerts dans les machines distributrices, s'adresse au milieu scolaire ainsi qu'aux responsables de ces machines.

GÉNÉRALITÉS

> Éliminer tous les aliments dont le premier ingrédient est le sucre (confiseries, sucreries, fruits séchés avec enrobage au chocolat ou à saveur de yogourt, fruits séchés avec un enrobage chocolaté ou sucré, chocolat à moins de 70 % de cacao, etc.).

> Varier de temps à autre le contenu des machines distributrices pour éviter que les jeunes s'approvisionnent en aliments camelotes à l'extérieur de l'école.

MACHINES DISTRIBUTRICES DE BOISSONS

> Les boissons gazeuses sucrées et celles avec substitut de sucre (boissons diètes) doivent être éliminées et faire place à une plus grande variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés), de jus de légumes ainsi qu'à du lait ou à de l'eau.

> Les boissons avec sucres ajoutés (cocktails, punchs, boissons aux fruits, boissons pour sportifs, boissons énergétiques ou énergisantes, etc.) doivent être remplacées par des jus de fruits purs à 100 % (non sucrés), des jus de légumes, du lait ou de l'eau.

> Éliminer, autant que possible, les gros formats (plus de 384 ml) et privilégier les contenants qui peuvent être refermés afin de permettre au jeune de répartir sa consommation au besoin.

> Les boissons contenant de la caféine devraient être offertes seulement dans les locaux réservés au personnel.

> Il existe maintenant sur le marché une variété de boissons laitières qui, bien qu'étant faites à base de lait, contiennent du sucre. Il est donc recommandé de conserver uniquement les laits aromatisés contenant moins de 30 grammes de sucres totaux par 250 ml.

> En plus de l'eau, les jus de fruits purs à 100 % (non sucrés), les jus de légumes, le lait, les boissons laitières et les boissons de riz ou de soya enrichies de calcium et de vitamine D contenant peu de sucres ajoutés et les yogourts à boire ont une valeur nutritive intéressante et peuvent être offerts dans les machines distributrices.

MACHINES DISTRIBUTRICES D'ALIMENTS

Dans les milieux scolaires, on trouve principalement des machines distributrices d'aliments non réfrigérés. Il est suggéré de mettre à la disposition des jeunes des machines distributrices réfrigérées afin d'offrir une plus grande diversité de produits alimentaires (légumes crus, fruits frais, sandwichs maison, salades composées, fromages, lait, yogourts, jus, etc.) lorsque les services alimentaires ne sont pas disponibles.

Afin d'assurer la cohérence dans l'ensemble de l'offre alimentaire du milieu scolaire (cafétéria, traiteurs, machines distributrices, comptoirs alimentaires, etc.), il est important de respecter les principes établis pour le menu (voir la fiche thématique 1, *Menus santé en milieu scolaire*).

Toutefois, il est souvent difficile de bien évaluer la qualité des aliments proposés dans les machines distributrices. Pour ce faire, plusieurs milieux se sont inspirés du document *L'Xcellence ça se nourrit! Programme de distributeurs automatiques santé*[1] afin d'établir un système de pointage qui permet d'identifier à la fois les aliments à prioriser et ceux à éliminer de ces machines[1].

Le système de classification proposé a été élaboré à partir du document cité ci-dessus et est présenté à titre de suggestion. Il est à noter que ce système ne tient pas compte du contenu en sel des aliments et que, lorsque possible, il est préférable d'opter pour les versions réduites en sel. Enfin, il est également suggéré d'utiliser les services d'un nutritionniste pour établir la classification des produits alimentaires ou à tout le moins pour l'approuver. Il revient à chaque milieu d'adopter la meilleure stratégie afin d'en arriver à une offre alimentaire santé dans ses machines distributrices.

CLASSIFICATION

Un ensemble de critères peuvent être utilisés afin de repérer les aliments à éliminer des machines distributrices et de classer les produits à prioriser à l'aide d'un système de codes de couleurs.

> Les produits identifiés par le code **vert** ou **jaune** sont des aliments à privilégier puisqu'ils possèdent une bonne valeur nutritive. Les aliments dont le code est **vert** devraient être consommés le plus fréquemment.

> Les aliments identifiés par le code **blanc** ne devraient être consommés qu'à l'occasion. Ces aliments devraient représenter au plus 25 % du contenu des machines distributrices. Le milieu peut également décider de retirer ces produits et de s'en tenir aux produits identifiés par le code vert ou jaune.

La valeur nutritive de certains aliments fait en sorte qu'on leur attribue d'emblée le code **vert** :

> Légumes et fruits frais
> Noix, graines ou légumineuses, avec ou sans fruits séchés
> Yogourt et boissons au yogourt
> Fromages

Tous les autres aliments (barres de fruits séchés, compote de fruits non sucrée, galettes de riz, barres de céréales, etc.) peuvent être évalués à l'aide de la grille d'évaluation présentée à la page suivante. Il est à noter que les critères de cette grille sont valides pour tout aliment dont le tableau de la valeur nutritive est inscrit sur l'emballage.

Il est important de rappeler qu'il faut tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.

1. *L'Xcellence ça se nourrit! Programme de distributeurs automatiques santé*, document produit par Santé publique Ottawa, décembre 2004.

GRILLE D'ÉVALUATION

Nom du produit : Format :

À l'aide du tableau de la valeur nutritive et de la liste des ingrédients apparaissant sur le produit, remplir la grille suivante :

Critères par emballage		Pointage accordé	Pointage du produit
Gras totaux (lipides)	3,0 g ou moins	3	
	3,1 g à 6,0 g	2	
	6,1 g à 8,0 g	1	
	8,1 g à 9,0 g	0	
	9,1 g à 11,0 g	-1	
	Plus de 11,0 g	-10	
Gras saturés et gras trans	1,4 g ou moins	5	
	1,5 g à 2,0 g	4	
	2,1 g à 2,5 g	3	
	2,6 g à 3,0 g	2	
	3,1 g à 3,5 g	1	
	3,6 g à 5,0 g	0	
	Plus de 5,0 g	-1	
Fibres alimentaires	6,0 g ou plus	4	
	4,0 g à 5,9 g	3	
	2,0 g à 3,9 g	2	
	1,0 g à 1,9 g	1	
	0 à 0,9 g	-2	
Sucres	Le sucre est le premier ingrédient de la liste des ingrédients.	-15	
	Le sucre est le deuxième ou le troisième ingrédient de la liste des ingrédients.	-3	
	Le sucre n'est pas l'un des trois premiers ingrédients de la liste des ingrédients.	0	
TOTAL			

CLASSIFICATION DES PRODUITS

Total des points	Code de couleur	Remarque
8 - 12	Vert	Excellent choix
4 - 7	Jaune	Bon choix
0 - 3	Blanc	Choix occasionnel
Moins de 0		Ce produit devrait être éliminé.

AVERTISSEMENT

Cette grille d'évaluation, conçue pour évaluer les aliments et non les boissons, est présentée à titre d'outil seulement. Elle devrait donc être utilisée avec prudence. Bien qu'elle s'applique de façon efficace à la majorité des aliments offerts sur le marché, il faut noter que certaines composantes alimentaires n'ont pas été prises en considération afin que l'outil soit simple et facile à utiliser. Certains aliments à très faible valeur nutritive peuvent donc obtenir un pointage élevé alors qu'ils devraient se classer d'emblée dans une catégorie inférieure. C'est le cas, entre autres, de certains types de croustilles cuites au four, de bretzels ou de maïs soufflé qui pourraient obtenir le code de couleur vert alors qu'ils devraient au mieux obtenir le code de couleur jaune, puisqu'ils offrent très peu d'éléments essentiels à la santé. Un bon jugement demeure donc toujours de mise!

AFFICHAGE DES CODES

Il est suggéré d'utiliser l'affichage des codes de couleur de la classification des aliments comme un outil éducatif auprès des jeunes.

> Il faut informer et sensibiliser l'ensemble des usagers lors de l'implantation d'un système de codes de couleur.

> Afin de guider les élèves dans leurs choix alimentaires, les codes de couleur devraient être présents sur l'étiquette de prix ou du bouton de sélection de l'article.

> Une légende devrait être affichée à proximité des machines distributrices afin d'informer les usagers sur la classification des aliments offerts.

DISPOSITION DES ALIMENTS

> Afin de favoriser l'achat de produits à privilégier (code vert ou jaune), ceux-ci devraient être plus visibles dans la machine distributrice, soit disposés du centre vers le haut.

> Les produits à privilégier (code vert ou jaune) devraient constituer au minimum 75 % des aliments contenus dans les machines distributrices.

IMPLANTATION DES CHANGEMENTS

> Après avoir évalué et classifié les aliments offerts dans les machines distributrices, on pourra juger de l'ampleur des modifications à apporter.

> Selon l'importance des changements à apporter, il faudra décider du rythme d'implantation de ces changements afin de faciliter la période de transition.

> Il est suggéré de procéder aux modifications importantes après une période de vacances, notamment les vacances d'été, les fêtes ou la semaine de relâche.

> Lorsqu'on retire un aliment, il faut le remplacer par un aliment santé tout en s'assurant d'offrir un choix varié.

> Il ne faut pas oublier d'inclure des représentants des élèves dans les comités de travail afin qu'ils prennent part aux décisions au sein de leur milieu scolaire.

POUR DES RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES, CONSULTER LES SITES SUIVANTS :

MELS
www.mels.gouv.qc.ca

MSSS
www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub

MAPAQ
www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments
www.securitedesaliments.gouv.qc.ca

Programme de promotion des saines habitudes de vie *Bougez plus, mangez mieux*
www.vasy.gouv.qc.ca

Santé Canada
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Association québécoise des allergies alimentaires
www.aqaa.qc.ca

www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires

FICHE THÉMATIQUE

3

COLLATIONS SANTÉ

Bien que les jeunes prennent habituellement deux repas sur trois à la maison, le nombre d'heures passées en milieu scolaire signifie qu'une certaine quantité d'aliments doit y être consommée. Pour plusieurs d'entre eux, les repas pris à la maison ou à l'école ne peuvent suffire à combler les besoins nutritionnels de la journée. Pour un jeune du primaire ou du secondaire, la collation peut donc représenter une source énergétique importante tout en lui permettant de consommer des aliments différents de ceux qu'il consomme au repas (fruits, légumes, fromage, etc.). Cette fiche thématique, conçue à titre d'outil pour optimiser la qualité et la variété des aliments offerts, s'adresse autant aux parents qu'aux milieux scolaires dans l'élaboration d'une politique relative aux collations.

COMPOSITION D'UNE COLLATION SANTÉ

Une collation santé est un complément alimentaire qui fournit de l'énergie entre deux repas, sans toutefois couper l'appétit pour le repas suivant. Bien qu'elle ne soit pas obligatoire, les enfants et les adolescents en pleine croissance en ont souvent besoin. Elle doit être constituée d'aliments faisant partie d'au moins un des quatre groupes suivants :

> Les légumes et fruits ainsi que les produits céréaliers contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires.

> Les laits et substituts contiennent des glucides et des protéines et fournissent le calcium et la vitamine D nécessaires à la santé des os et des dents.

> Les viandes et substituts contiennent principalement des protéines, permettent d'être rassasié pendant une plus longue période et assurent la croissance des os, des muscles et des autres tissus.

Dans la préparation des collations, il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires, aux aliments et aux contenants permis, etc.

Pour plus d'information sur les allergies alimentaires, consulter les sites suivants :

> www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires

> www.aqaa.qc.ca

À L'ÉPICERIE

Il peut être difficile de faire des choix éclairés devant l'abondance des produits que l'on trouve sur le marché. Il est donc nécessaire d'établir certains critères qui permettent d'analyser le contenu d'un produit à l'aide du tableau de la valeur nutritive sur l'emballage. Il importe également de vérifier la liste des ingrédients. Une attention particulière doit être portée aux premiers ingrédients de la liste puisque ce sont ceux qui se trouvent en plus grande quantité dans le produit. Santé Canada présente plusieurs outils afin de bien comprendre l'étiquetage des aliments.

> Les produits dont le mot « sucre » ou un équivalent désigne le premier ingrédient figurant sur la liste sont à éviter.

> Les produits dont le mot « sucre » ou un équivalent désignent le deuxième ou le troisième ingrédient devraient être consommés seulement à l'occasion.

> Les produits contenant des gras saturés sont à éviter dans la mesure du possible. Les termes suivants indiquent qu'un produit contient ce type de gras : suif, huile de palme, huile de palmiste.

> On entend beaucoup parler des gras trans et de leurs effets néfastes sur la santé. En effet, ces gras s'accumulent dans l'organisme et sont difficilement éliminés. Ils sont donc à éviter. Pour les repérer, certains synonymes apparaissent dans la liste des ingrédients : shortening, huiles hydrogénées et saindoux. On peut également se fier au tableau de la valeur nutritive sur l'emballage où l'on trouve sous « lipides » le terme « trans ».

On ne peut pas se fier uniquement à la présence de sucres et de gras trans pour faire un choix de collations. Afin de repérer les aliments à privilégier, certains conseils supplémentaires sont fournis ci-dessous.

LÉGUMES ET FRUITS

La plupart des collations comprennent des légumes et des fruits, et ce, sous plusieurs formes :

- Crudités : carotte, poivron, brocoli, navet, pois mange-tout, céleri, concombre, chou-fleur, etc.
- Jus de légumes
- Fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, fraises, bleuets, cantaloup, cerises, raisins, etc.
- Fruits séchés : raisins, abricots, papayes, canneberges, etc.
- Compote de fruits non sucrée
- Fruits en conserve non sucrés
- Jus de fruits non sucrés
- Barres de fruits non sucrées

> Les légumes et fruits de couleur foncée (vert, orange, rouge) fournissent une plus grande quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.

> Il est à noter que, moins un aliment est transformé, plus il conserve sa valeur nutritive. Par exemple, la pomme entière contient plus de fibres que la compote de pommes non sucrée et le jus de pomme.

PRODUITS CÉRÉALIERS

> Offrir des produits céréaliers faibles en matières grasses et en sucres tels que les galettes de riz, les craquelins, les biscottes, les barres de céréales, les muffins de type maison et les galettes faibles en gras et en sucres.

> Privilégier les produits céréaliers contenant 2 grammes de fibres ou plus par portion.

> Privilégier des produits céréaliers qui répondent à certains critères inscrits sur l'étiquette nutritionnelle et dans la liste des ingrédients.

Biscuits (pour 2 biscuits moyens ou environ 30 grammes)*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 7 grammes de lipides
- Moins de 2 grammes de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

Craquelins*

Les craquelins à privilégier sont ceux faits de grains entiers, contenant peu de gras saturés et trans. Une attention particulière peut être portée au contenu en sodium qui devrait être égal ou inférieur à 250 mg par 30 grammes de craquelins.

Barres de céréales (1 barre)*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 5 grammes de lipides
- Moins de 1 gramme de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

Céréales à déjeuner (environ 30 grammes)*

- Moins de 5 grammes de sucres pour une céréale sans fruits
- Moins de 10 grammes de sucres pour une céréale avec des fruits
- Moins de 4 grammes de lipides
- Moins de 1 gramme de gras saturés et trans
- Plus de 3 grammes de fibres

Muffins de type maison (environ 100 grammes)*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 5 grammes de lipides
- Moins de 2 grammes de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

* Source : *À table en famille*, par Marie Breton et Isabelle Émond, diététistes, Flammarion Québec, 2001

LAITS ET SUBSTITUTS

Il est important d'offrir aux jeunes une grande variété de produits laitiers. Plusieurs de ces produits peuvent être offerts en collation : yogourt, yogourt à boire, fromage emballé en portions individuelles et fromage frais.

SUBSTITUTS DE LA VIANDE

Les substituts de la viande peuvent également être offerts en collation :

- Œufs durs
- Noix, graines et légumineuses (fèves de soya, etc.), seules ou mélangées, avec ou sans fruits séchés

Les mélanges de noix, de graines ou de légumineuses avec confiseries ou friandises ajoutées sont cependant à éviter.

Il est important de rappeler qu'il faut tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.

COLLATIONS MAISON

Si vous cuisinez des collations telles que des muffins ou des galettes, voici quelques trucs pour en augmenter la valeur nutritive :

> Ajouter du son d'avoine ou de blé, du germe de blé ou de l'avoine aux recettes traditionnelles afin d'augmenter la teneur en fibres alimentaires.

> Réduire de moitié la quantité de matières grasses dans une recette et remplacer par de la compote de pommes non sucrée ou de l'ananas broyé, ce qui n'altère pas le goût ou la texture.

> Réduire la quantité de sucre ajouté dans une recette et la remplacer par des fruits séchés, frais ou congelés.

COLLATIONS ET ACTIVITÉS SPORTIVES

Les jeunes qui participent à des activités parascolaires de nature sportive ou à des tournois ont besoin d'une collation nutritive afin d'obtenir l'énergie nécessaire. Ils doivent donc combiner des aliments provenant des produits céréaliers ou des légumes et fruits (qui contiennent des glucides) avec des aliments provenant des produits laitiers ou des substituts de viande (qui contiennent des protéines). Il est important de noter que les adolescents doivent consommer une plus grande quantité d'aliments pour combler leurs besoins énergétiques et nutritionnels.

BOISSONS POUR SPORTIFS

De façon générale, l'eau représente la meilleure source d'hydratation. Cependant, au cours des activités sportives soutenues et de longue durée (activités parascolaires, tournois, etc.), une source d'énergie et d'hydratation supplémentaire peut être nécessaire. Pour ce faire, on peut préparer un mélange maison qui sera tout aussi efficace et de meilleure valeur nutritive que les boissons offertes sur le marché :

Recette maison

- Une tasse de jus sans sucre ajouté
- Une tasse d'eau
- Une pincée de sel

Note : Il existe une certaine confusion entre les termes « **boissons énergétiques** ou **énergisantes** » et « **boissons pour sportifs** ». Les boissons énergétiques ou énergisantes contiennent de la caféine, du guarana ou d'autres stimulants. Ces boissons sont à éviter. Quant aux boissons pour sportifs, elles sont composées d'eau, de sucre et d'électrolytes. La recette maison demeure le meilleur choix, puisqu'elle constitue une source d'énergie et qu'elle contient des vitamines et des antioxydants.

POUR DES RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES, CONSULTER LES SITES SUIVANTS :

MELS
www.mels.gouv.qc.ca

MSSS
www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub

MAPAQ
www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments
www.securitedesaliments.gouv.qc.ca

Programme de promotion des saines habitudes de vie ***Bougez plus, mangez mieux***
www.vasy.gouv.qc.ca

Santé Canada
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Association québécoise des allergies alimentaires
www.aqaa.qc.ca

www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires

FICHE THÉMATIQUE

4

BOÎTES À LUNCH SANTÉ

Il n'est pas toujours facile de préparer une boîte à lunch équilibrée. À cause du manque d'idées et de temps, les repas du midi sont souvent monotones. Cette fiche thématique, conçue à titre d'outil pour optimiser la qualité et la variété des aliments dans la boîte à lunch, s'adresse principalement aux parents.

CONTENU

> La boîte à lunch devrait contenir des aliments de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien :

- les légumes et fruits contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires;
- les produits céréaliers contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires;
- les laits et substituts contiennent des glucides et des protéines et fournissent le calcium et la vitamine D nécessaires à la santé des os et des dents;
- les viandes et substituts contiennent principalement des protéines, permettent d'être rassasié pendant une plus longue période et assurent la croissance des os, des muscles et des autres tissus.

> Lors de l'achat de produits alimentaires, il est important de consulter la liste des ingrédients ainsi que le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage :

- Éliminer, autant que possible, les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre ». Les termes suivants sont des synonymes de sucre : sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt et sirop de maïs.
- Éviter, autant que possible, les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (trans). Les termes suivants indiquent qu'un produit contient ces types de gras : shortening, huile hydrogénée, saindoux, suif, huile de palme et de palmiste.

> Les mets offerts, tout en étant de bonne valeur nutritive, doivent être savoureux, colorés et de texture intéressante. Le choix des recettes est particulièrement important et il ne faut pas négliger l'utilisation d'assaisonnements (fines herbes, épices, jus de citron, poudre d'oignon ou d'ail, etc.) pour rehausser la saveur des mets.

> Les aliments les moins transformés sont à choisir en premier lieu puisque moins un aliment est transformé, plus il conserve sa valeur nutritive. Par exemple, la pomme entière contient plus de fibres que la compote de pommes non sucrée et le jus de pomme.

> **Dans la préparation des boîtes à lunch, il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires, aux aliments et aux contenants permis, etc.**

Pour plus d'information sur les allergies alimentaires, consulter les sites suivants :

> **www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires**

> **www.aqaa.qc.ca**

ASTUCES POUR FACILITER LA PRÉPARATION

> Planifier les dîners de la semaine avant d'aller faire l'épicerie.

> Préparer les aliments qui seront utilisés dans les boîtes à lunch pour pouvoir les utiliser rapidement (laver et couper les crudités, etc.).

> Préparer en plus grande quantité les repas du souper afin d'utiliser les surplus dans les boîtes à lunch de la semaine.

> Cuisiner certains plats à l'avance et congeler des portions individuelles.

> Consacrer une section du garde-manger, du réfrigérateur et du congélateur aux aliments et aux plats destinés à la boîte à lunch afin de diminuer le temps nécessaire à sa préparation.

> Encourager le jeune à collaborer à la préparation des aliments, des plats et de la boîte à lunch.

Voici des suggestions pour confectionner des boîtes à lunch santé et pour en varier le contenu. Selon les préférences des jeunes ou le moment de la semaine, il peut être difficile de préparer une boîte à lunch composée uniquement d'aliments santé. Il est cependant important d'avoir comme objectif d'y inclure surtout des aliments des quatre groupes, en privilégiant ceux qui figurent dans la liste ci-dessous.

ALIMENTS À PRIVILÉGIER DANS CHACUN DES QUATRE GROUPES

Légumes et fruits

- Crudités : carotte, poivron, chou-fleur, brocoli, navet, pois mange-tout, céleri, concombre, etc.
- Laitue et épinards
- Jus de légumes
- Fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, fraises, bleuets, cantaloup, cerises, raisins, etc.
- Fruits séchés : raisins, abricots, papaye, canneberges, etc.
- Jus de fruits non sucrés
- Compote de fruits non sucrée
- Fruits en conserve dans du jus ou un sirop léger

Lait et substituts

- Lait
- Lait aromatisé (contenant moins de 35 grammes de sucres totaux par 250 ml)
- Yogourt
- Yogourt à boire
- Fromages : cheddar, feta, mozzarella, ricotta, cottage, etc.
- Fromage frais
- Desserts au lait : pouding, tapioca, blanc-manger
- Boissons de riz ou de soya enrichies de calcium et de vitamine D

Produits céréaliers

- Pain de blé entier
- Pain multigrain
- Pain de seigle
- Pain au son d'avoine
- Pâtes alimentaires de blé entier ou multigrains
- Craquelins à grains entiers
- Riz brun et riz sauvage
- Barres de céréales
- Muffin au son maison
- Biscuits secs
- Couscous, orge, millet, boulghour, quinoa
- Galettes de riz

Viande et substituts

- Viandes froides : jambon, dinde, rosbif, pastrami dans la noix de ronde, poulet
- Poissons et fruits de mer (thon ou saumon en conserve dans l'eau)*
- Œufs
- Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois chiches
- Noix et graines*
- Produits du soya (tofu)
- Beurre d'arachide*

*** Dans la préparation des boîtes à lunch, il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.**

LUNCH FROID

> Le sandwich constitue souvent la base de la boîte à lunch. Afin d'éviter la monotonie, différents types de pains (pita, kaiser, bagel, tortilla, muffin anglais, panini de blé entier, etc.) et garnitures peuvent être utilisés. Il est à noter que la mayonnaise légère devrait être privilégiée.

Voici des exemples de combinaisons d'aliments qui peuvent rehausser le traditionnel sandwich :

- Yogourt nature, fromage râpé, pomme râpée et noix hachées
- Hoummos (purée de pois chiches), carotte râpée et courgette râpée
- Œufs cuits durs écrasés, persil haché, olives farcies hachées et mayonnaise
- Poulet cuit haché, salsa, mangue, poivron rouge et crème sure
- Thon émietté en conserve dans l'eau, poivron rouge en dés, céleri haché, oignon vert haché et yogourt nature
- Avocat écrasé, crevettes en morceaux, jus de citron, laitue émincée et yogourt nature

> Les salades sont aussi une excellente idée de repas :

- Pâtes de blé entier mélangées à des pâtes blanches, légumes crus (poivron, céleri, courgette, etc.), vinaigrette légère, cubes de jambon
- Tomates cerises, poivron en cubes, oignons rouges hachés, fromage feta, olives noires, vinaigrette grecque légère
- Couscous, raisins secs, pois chiches, tomates en cubes, échalotes
- Épinards, clémentines, pamplemousses, yogourt nature, jus de citron, noix d'acajou

La mayonnaise, la crème sure et les vinaigrettes devraient être allégées en matières grasses. De plus, il est possible de remplacer une partie de la mayonnaise par du yogourt nature dans la préparation des vinaigrettes et des trempettes.

LUNCH CHAUD

> En utilisant une bouteille isolante (thermos) et des contenants adéquats pour le micro-ondes, les repas équilibrés de la veille feront les bons repas du lendemain! Les repas surgelés peuvent également dépanner occasionnellement, mais il faut demeurer vigilant quant à la quantité de matières grasses et de sodium qui varie énormément d'un plat à l'autre ainsi qu'à la quantité de protéines et de légumes qui peut être insuffisante. Si c'est le cas, on peut compléter le repas avec un morceau de fromage, des crudités, un dessert au lait et un fruit.

> Voici quelques trucs pour garder les aliments chauds :

- Remplir la bouteille isolante d'eau bouillante et laisser reposer pendant 15 minutes avant d'y déposer les aliments. Elle les gardera chauds pendant environ 5 heures.
- Utiliser des contenants conçus pour le micro-ondes pour réchauffer les plats cuisinés.

> Mettre à la disposition des jeunes une quantité suffisante d'appareils (réfrigérateur, micro-ondes, etc.) afin qu'ils puissent conserver leur repas au frais ou le réchauffer.

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

> Ne jamais laisser la boîte à lunch sur le rebord d'une fenêtre ou près d'une source de chaleur, ce qui risquerait d'altérer la qualité et l'innocuité des aliments.

> Nettoyer la boîte à lunch chaque jour avec de l'eau chaude et du savon. L'ajout de bicarbonate de soude dans l'eau permet d'éliminer toutes les odeurs.

> Voici quelques trucs pour garder les aliments froids :

- Utiliser un sac réfrigérant isotherme *(Ice pack)* qui gardera les aliments pendant une période de 4 à 6 heures.
- Ajouter au lunch une petite boîte de jus ou de yogourt

congelés afin de préserver la fraîcheur des aliments jusqu'à l'heure du repas.

- Utiliser des ingrédients préalablement réfrigérés pour la préparation des sandwichs et des salades. Des aliments déjà froids au moment de les mettre dans la boîte à lunch se conserveront plus longtemps (par exemple, préparer un mélange à sandwich aux œufs la veille).

EXEMPLES DE BOÎTES À LUNCH ÉQUILIBRÉES ET VARIÉES

Ces exemples de repas équilibrés ne fournissent pas de quantités ni de portions, puisqu'ils doivent être adaptés selon l'âge et le gabarit du jeune. Pour plus d'information, consulter le *Guide alimentaire canadien* : **www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index_f.html.**

Sandwich au thon (pain aux 12 céréales, thon en conserve dans l'eau égoutté, fromage à la crème léger, oignon espagnol haché finement, jus de citron)
Jus de légumes
Fruits séchés
Yogourt
Muffin au son maison

Kaiser au poulet (pain kaiser de blé entier, poulet cuit haché, mayonnaise légère, salsa, oignon vert haché finement, sel et poivre)
Lait
Banane
Compote de fruits non sucrée
Galettes de riz

Rottinis aux œufs (rottinis trois couleurs ou au blé entier, œufs cuits durs, mayonnaise légère, olives noires, poivron rouge et céleri en cubes, sel et poivre)
Jus de pomme
Fromage cheddar en tranches
Biscuit à l'avoine
Barre de fruits non sucrée

Spaghetti sauce à la viande (pâtes de blé entier, sauce aux tomates avec bœuf haché, fromage parmesan râpé)
Eau
Salade (laitue romaine, concombre, tomate, carottes et vinaigrette)
Fromage frais aux fraises
Raisins

Salade de légumineuses (haricots mélangés en conserve, vinaigrette italienne, oignon, carotte râpée, tomates en dés, persil, sel et poivre)
Jus de fruits tropicaux
Crudités (bébés carottes et tranches de concombre)
Pain aux bananes maison
Yogourt en tube

Couscous au poulet (couscous, poulet cuit en dés, tomates cerises, bouillon de poulet réduit en sel, coriandre, carottes cuites)
Boisson de soya enrichie
Parfait aux fruits (yogourt nature, raisins frais ou congelés, céréales muesli)

POUR DES RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES, CONSULTER LES SITES SUIVANTS :

MELS
www.mels.gouv.qc.ca

MSSS
www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub

MAPAQ
www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments
www.securitedesaliments.gouv.qc.ca
www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires

Programme de promotion des saines habitudes de vie *Bougez plus, mangez mieux*
www.vasy.gouv.qc.ca

Santé Canada
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Association québécoise des allergies alimentaires
www.aqaa.qc.ca