

Ces aliments et ces boissons ont une teneur élevée en nutriments essentiels pour la croissance, l'apprentissage et la santé et une teneur faible en graisses saturées et trans. Il ne contiennent qu'une quantité minime ou nulle de sel ajouté, de sucre ajouté ou d'édulcorant et n'ont fait l'objet que de peu de transformations. On peut les servir et les vendre au quotidien.

## produits céréaliers

- ✓ produits au blé entier ou aux céréales entières (avoine, maïs, seigle, riz, etc.) : pain, petits pains, bagels, muffins anglais, pain pita, tortillas, crêpes, gaufres, pain bannock, chapatti, rôti, naan, pâte à pizza
- ✓ céréales froides prêtes à consommer ou chaudes faites à partir de céréales entières, sans produit sucrant (exemples : shredded wheat, O d'avoine, pétales de maïs, riz soufflé, gruau)
- ✓ craquelins, bâtonnets et pains plats au blé entier ou aux céréales entières, à teneur relativement faible en matière grasse
- ✓ pâtes, nouilles, macaronis, spaghetti au blé entier
- ✓ riz complet ou riz sauvage
- ✓ orge, blé bulgur ou autre céréale complète
- ✓ muffins et pains vite faits à teneur relativement faible en matière grasse, faits à partir de farine de blé entier, de son ou de fruits et légumes
- ✓ mélange montagnard (mélange de céréales complètes)

### CRITÈRES CONCERNANT LES NUTRIMENTS :

- pas plus de 3 g de matière grasse au total par portion
- pas plus de 2 g de graisses saturées et trans par portion
- 2 g ou plus de fibres par portion

- moins de 480 mg de sodium par portion

### NOTES IMPORTANTES :

- Choisissez des articles dont les céréales complètes sont le premier ou le second ingrédient.
- Choisissez des articles portant la mention « faible teneur en matière grasse », « faible teneur en graisses saturées », « sans graisses trans » ou « forte teneur en fibres ».
- Choisissez des articles qui ne contiennent pas d'édulcorants.
- Vérifiez les informations concernant la taille des portions sur les emballages des aliments. Référez-vous au Guide alimentaire canadien pour manger sainement du gouvernement du Canada pour obtenir des conseils concernant la taille des portions.
- Les céréales prêtes à consommer pour le petit déjeuner contiennent parfois beaucoup de sucre ajouté. Dans certains cas, le sucre mentionné dans les ingrédients fait partie des fruits secs (raisins secs, etc.); dans d'autres cas, il s'agit de sucre ajouté pour améliorer la saveur.
- Choisissez des articles dont les céréales complètes sont le premier ingrédient. Cherchez à sélectionner des céréales contenant moins de 10 g

de sucre par portion. Si l'emballage indique que le sucre est le premier ou le second ingrédient, cela veut dire que le produit contient une quantité assez importante de sucre par rapport aux autres ingrédients.

- Choisissez ou préparez des aliments contenant des « matières grasses bonnes pour la santé ». Consultez la liste des ingrédients pour voir si le produit contient des huiles végétales non saturées (huile de maïs, huile de tournesol, huile de carthame, huile de colza, huile de soja, huile d'arachide, huile d'olive). Limitez la consommation d'huiles saturées comme l'huile de palme et l'huile de coco et de matières grasses hydrogénées qui contiennent des graisses trans.
- Les graisses trans figurent dans les informations nutritives sur les emballages des aliments, à côté des graisses saturées. Si le produit ne porte pas d'informations d'ordre nutritif, vérifiez la liste des ingrédients. Si cette liste contient des mots comme « shortening », « huile hydrogénée » ou « huile partiellement hydrogénée », alors cela indique que le produit contient des graisses trans. Si les graisses trans sont le premier ou le second ingrédient mentionné dans la liste, cela indique que le produit contient une proportion relativement élevée de graisses trans par rapport aux autres ingrédients.

## fruits et légumes

- ✓ fruits et légumes frais, congelés ou en conserve (sans sucre ajouté; conditionnés avec de l'eau ou du jus)
- ✓ jus de fruits ou de légumes à 100 % ou mélanges de jus de fruits à 100 %
- ✓ compote de pommes, mélange compote de pommes / fruits (sans sucre ajouté)
- ✓ soupes aux légumes (citrouille, carottes, etc.)
- ✓ barres de jus de fruits à 100 % congelées
- ✓ fruits secs (raisins secs, canneberges sèches, etc.)
- ✓ pâte de fruits ou de légumes à 100 % (sans sucre ajouté)
- ✓ pomme de terre au four

### CRITÈRES CONCERNANT LES NUTRIMENTS :

- pas plus de 3 g de matière grasse au total par portion
- pas plus de 2 g de graisses saturées et trans par portion
- 2 g ou plus de fibres par portion
- moins de 480 mg de sodium par portion
- pas de sucre ajouté

### NOTES IMPORTANTES :

- Choisissez des légumes et des fruits frais qui sont produits dans la région et dont c'est la saison. Utilisez des articles surgelés ou en conserve pour varier davantage les menus lorsque vous ne disposez pas de produits frais.
- Choisissez des jus de fruits 100 % pur fruit.

- Choisissez des produits dont un légume ou un fruit est le premier ou le second ingrédient (sans compter l'eau).
- Choisissez des articles portant la mention « faible teneur en matière grasse », « faible teneur en graisses saturées », « sans graisses trans », « teneur faible en sel » ou « forte teneur en fibres ».
- Choisissez des articles ne contenant pas d'édulcorant.
- Les fruits secs (raisins secs, pâtes de fruits, etc.) collent aux dents et il vaut mieux les manger dans le cadre d'un repas.
- Les jus de fruits 100 % pur fruit ou les jus de fruits « fait à 100 % à base de concentré » font partie du groupe des légumes et des fruits. (À NOTER : Ceci comprend les jus de fruits 100 % pur fruit auxquels on a ajouté des nutriments comme le calcium, la vitamine D et l'eau.)

- Bon nombre de contenants de jus contiennent plus de 500 ml de jus et correspondent à 4 portions de fruits et de légumes. Essayez de limiter la taille des portions servies à 250 ml (2 portions), pour vous assurer que ces produits ne se substituent pas à d'autres aliments et boissons nourrissants. Assurez-vous d'inclure des portions de fruits et de légumes frais de saison, qui sont également des sources de fibres.

## produits laitiers

- ✓ lait à faible teneur en matière grasse (2 % ou moins) (y compris lait aromatisé au chocolat, à la banane, etc.)
- ✓ boissons au soja enrichies à faible teneur en matière grasse (2 % ou moins), nature ou aromatisées
- ✓ yaourt, nature ou aux fruits, à faible teneur en matière grasse (2 % ou moins)
- ✓ tubes de yaourt (2 % ou moins)
- ✓ fromage (20 % ou moins; par exemple, mozzarella ou cheddar au lait partiellement écrémé)
- ✓ fils au fromage (20 % ou moins)
- ✓ soupes à base de lait (2 % ou moins)

- ✓ boissons au yaourt (2 % ou moins)
- ✓ yaourt au soja et produits à base de fromage à faible teneur en matière grasse
- ✓ boissons fouettées (smoothies) faites avec des ingrédients à valeur nutritive maximale.

### CRITÈRES CONCERNANT LES NUTRIMENTS :

- pas plus de 5 g de matière grasse au total par portion (par exemple, 250 ml)
- pas plus de 4 g de graisses saturées et trans par portion
- moins de 480 mg de sodium par portion

- il faut que le lait aromatisé à faible teneur en matière grasse contienne moins de 28 g de sucre par portion de 250 ml

### NOTES IMPORTANTES :

- Choisissez des produits laitiers dont la teneur en matière grasse est de 2 % ou moins.
- Choisissez des fromages dont la teneur en matière grasse est de moins de 20 %.
- Choisissez des articles dont le lait est le premier ou le second ingrédient. (Ceci ne comprend pas la crème.)
- Choisissez des articles qui ne contiennent pas d'édulcorant.

- Les laits aromatisés contiennent du sucre ajouté (généralement un peu plus de 2 cuillères à thé, soit 10 g). Il faut ces boissons ne contiennent pas plus de 28 g de sucre (total combiné du sucre faisant normalement partie du produit et du sucre ajouté).

## viandes + substituts

- ✓ poulet, dinde
- ✓ poisson et fruits de mer
- ✓ viande maigre : bœuf, porc, agneau
- ✓ charcuterie maigre (jambon, rosbif, dinde, poulet)
- ✓ boules de viande ou pain de viande à base de viande ou de volaille maigre
- ✓ poisson en conserve dans de l'eau
- ✓ œufs (par exemple œufs durs) ou produits se substituant aux œufs
- ✓ légumineuses (pois secs, haricots secs, lentilles) cuisinées ou en conserve
- ✓ soupe aux pois cassés ou aux lentilles
- ✓ beurre d'arachide ou autres beurres à base de noix (sauf en cas d'allergie)
- ✓ hamburgers végétariens ou au soja, au tofu ou aux lentilles

- ✓ noix et graines (grillées à sec et non salées)
- ✓ noix de soja (grillées à sec et non salées)
- ✓ houmous
- ✓ trempettes à base de légumineuses

### CRITÈRES CONCERNANT LES NUTRIMENTS :

- pas plus de 5 g de matière grasse au total par portion (de 50 à 100 g après la cuisson)
- pas plus de 3 g de graisses saturées et trans par portion
- moins de 480 mg de sodium par portion

### NOTES IMPORTANTES :

- Choisissez des viandes, des volailles et du poisson maigres ou très maigres
- Choisissez des substituts comme les lentilles, les haricots secs et le tofu.
- Choisissez des noix sans matière grasse ni sel ni sucre ajouté(e) (sauf en cas d'allergie)
- Utilisez les modes de cuisson suivants : au four, sous le grill, rôti, sauté à la poêle.
- Certains enfants souffrent d'allergies mortelles aux arachides ou à d'autres aliments. Il faut que les écoles se réfèrent aux politiques du conseil scolaire concernant la protection des enfants souffrant d'allergies.
- Les viandes maigres sont des viandes contenant 10 % ou moins de

- matière grasse (17 % ou moins pour les viandes et la volaille hâchées). Les viandes très maigres sont des viandes contenant 7,5 % ou moins de matière grasse (10 % ou moins pour les viandes et la volaille hâchées).
- Les viandes et les substituts de la catégorie « Valeur nutritive maximale » sont de bonnes sources de protéines à teneur faible en matière grasse. Les aliments comme les lentilles et les haricots secs sont également une bonne source de fibres.
- Les noix et les graines ont une teneur plus élevée en graisses non saturées, qui sont bonnes pour la santé, mais fournissent aussi d'autres nutriments. Essayez de limiter les portions à 50 ml (3 cuillères à table).

## mélanges d'aliments

- ✓ salade de pâtes au blé entier, de préférence avec des légumes
- ✓ macaronis au blé entier avec fromage
- ✓ plats aux pâtes au blé entier avec sauce tomate ou légumes (par exemple : spaghetti)
- ✓ mini-pizzas faites avec des muffins anglais au blé entier ou aux céréales, beaucoup de légumes et de la mozzarella au lait partiellement écrémé
- ✓ pizza au fromage avec pâte au blé entier
- ✓ pizza ou panzaroti végétarien (ne) avec des légumes et de la mozzarella au lait partiellement écrémé
- ✓ bâtonnets de légumes ou morceaux de fruits servis avec une trempe à faible teneur en matière grasse (yaourt par exemple)
- ✓ salade (n'importe quel mélange de légumes ou de fruits, servi de préférence avec une garniture à faible teneur en matière grasse)

- ✓ boissons fouettées aux fruits (faites avec des fruits, du jus de fruits 100 % pur fruit et du lait ou du yaourt à faible teneur en matière grasse)
- ✓ tranches de banane congelée roulées dans du yaourt et des céréales de type « Granola »
- ✓ yaourt et fruits ou parfaits au yaourt avec des céréales de type « Granola » à faible teneur en matière grasse
- ✓ sandwichs grillés au fromage avec fromage à faible teneur en matière grasse et pain au blé entier
- ✓ pain pita ou tortilla aux légumes (blé entier)
- ✓ légumes sautés
- ✓ roulades de chou farcies
- ✓ soupes aux légumes à base de lait (par exemple maïs)
- ✓ ragout de viande rouge, de volaille ou de poisson, de préférence avec beaucoup de légumes
- ✓ soupe de poisson (à base de lait) servie avec un petit pain au blé entier

- ✓ sandwichs aux œufs durs avec mayonnaise à faible teneur en matière grasse servis et pain au blé entier
- ✓ houmous et pain pita au blé entier
- ✓ chili avec bœuf haché maigre et beaucoup de haricots et de légumes
- ✓ falafel (boules aux pois chiches)
- ✓ barres de noix avec fruits secs (sauf en cas d'allergie)
- ✓ souvlaki, tzatziki (trempe à l'yaourt avec concombre et herbes) et pain pita au blé entier
- ✓ hachis Parmentier
- ✓ sous-marins/sandwichs avec charcuterie maigre (dinde, jambon, rosbif) et garnitures (œufs, thon, légumes), faits avec du pain au blé entier ou aux céréales
- ✓ plats sautés avec viande, volaille ou fruits de mer et légumes
- ✓ hamburgers faits à partir de viande de bœuf hachée maigre ou très maigre

- ✓ burrito ou taco (à la viande ou aux légumineuses) faits à partir de tortillas au blé entier, servis avec des bâtonnets de légumes ou une salade
- ✓ fajitas servies sur des tortillas au blé entier
- ✓ boules de viande aigres-douces servies avec du riz complet

### NOTES IMPORTANTES :

- Choisissez des articles qui contiennent des ingrédients issus des quatre groupes alimentaires de la catégorie « Valeur nutritive maximale ».
- Choisissez des articles portant la mention « faible teneur en matière grasse », « faible teneur en graisses saturées », « sans graisses trans », « forte teneur en fibres » ou « teneur réduite en sel ». À NOTER : Certains de ces plats peuvent avoir une teneur plus élevée en sel.

eau : nature, sans sucre, sans saveur, sans additifs (caféine, tisanes, etc.), sans édulcorant

herbes et épices : On peut utiliser tout un éventail d'herbes aromatiques, d'épices et d'assaisonnements pour améliorer le goût des aliments et des boissons et faire en sorte que les élèves en tirent plus de plaisir.

utiliser le sel avec modération.

## à servir en petite quantité avec les repas :

Les articles suivants peuvent servir à améliorer le goût des aliments des catégories « Valeur nutritive maximale » et « Valeur nutritive moyenne ». Il convient d'en servir en portions d'une cuillère à thé (5 ml) ou d'une cuillère à soupe (15 ml).

### OPTIONS MEILLEURES POUR LA SANTÉ :

- ✓ salsa
- ✓ trempe à l'haricots secs
- ✓ tzatziki (trempe à l'yaourt avec concombre et herbes)
- ✓ trempe pour fruits à base de yaourt
- ✓ tartinades, tremettes, garnitures ou mayonnaise à faible teneur en matière grasse
- ✓ sauces tomate
- ✓ huiles végétales (huile d'olive, huile de colza)

### OPTIONS ORDINAIRES :

- ✓ beurre
- ✓ margarine (non hydrogénée)
- ✓ garnitures de salade et tremettes ordinaires
- ✓ mayonnaise
- ✓ ketchup
- ✓ moutarde
- ✓ relish
- ✓ marinades
- ✓ sauce soja
- ✓ sauce piquante

- ✓ crème sûre
- ✓ fromage à la crème (allégé, aromatisé, ordinaire)
- ✓ sauces épaisses
- ✓ confiture, gelée
- ✓ miel
- ✓ sauce caramél
- ✓ crème fouettée ou garniture fouettée à base de produits non laitiers (pour ceux qui ont une allergie)

À NOTER : Le fromage à la crème n'est pas une source de calcium comme les autres types de fromage et contient principalement des matières grasses. C'est pour cela qu'il figure dans cette liste.



indique les aliments à teneur élevée en sel



indique les aliments qui collent aux dents



Ces aliments et ces boissons contiennent des nutriments essentiels pour la croissance, l'apprentissage et la santé, mais peuvent avoir une teneur plus faible en fibres et plus élevée en matières grasses, en sel ou en sucre ou avoir subi plus de transformations. Ils peuvent contenir des édulcorants.

On peut les servir ou les vendre au maximum 2 fois par semaine ou alors ils ne doivent pas représenter plus de 30 pour cent des choix offerts dans un lieu donné.

## produits céréaliers

- ✓ produits à base de farine blanche, de mélange de farine de blé entier à 60 % et de farine enrichie : pain, petits pains, bagels, pain bannock, chapatti, rôti, naan, muffins anglais, crêpes, gaufres, pain pita, tortillas, pâte à pizza
- ✓ pâtes à base de farine blanche et enrichie nature ou aux légumes (épinards, tomate, etc.)
- ✓ riz blanc ou nouilles au riz
- ✓ céréales à base de céréales complètes, mais contenant une certaine quantité de sucre ajouté (gruau instantané, céréales à l'avoine et au miel, petits carrés de blé sucrés, etc.)
- ✓ céréales de type « Granola »
- ✓ pains et gâteaux à base de fruits ou de légumes (banane, courgette, etc.) faits avec de la farine blanche enrichie
- ✓ pain de maïs
- ✓ farce à base de pain
- ✓ craquelins à base de farine non complète
- ✓ toast Melba ou bâtonnets de pain
- ✓ couscous
- ✓ soupe aux nouilles ou au riz, de préférence avec des légumes
- ✓ biscuits et scones
- ✓ barres de céréales
- ✓ barres de type « Granola » ordinaires (non enrobées, sans pépites de chocolat, sans guimauve, bonbons, etc.)
- ✓ petits gâteaux fourrés aux figues
- ✓ petits gâteaux de type « Graham » ou « digestif »
- ✓ craquelins en forme de poisson ou d'animal
- ✓ petits gâteaux (à base de flocons d'avoine, de fruits secs et de préférence de farine complète)
- ✓ bretzels (secs ou tendres, de préférence non salés)
- ✓ croustilles cuites au four ou de type tortilla
- ✓ croustilles à base de bagel ou de pain pita (à faible teneur en matière grasse, nature ou assaisonné)
- ✓ carrés à base de céréale au riz soufflé
- ✓ maïs soufflé nature ou aromatisé fait au four ou au micro-ondes (à faible teneur en matière grasse)
- ✓ gâteaux de riz nature ou aromatisés, gâteaux de maïs ou craquelins au riz

- CRITÈRES CONCERNANT LES NUTRIMENTS :**
- pas plus de 5 g de matière grasse au total par portion
  - pas plus de 2 g de graisses saturées et trans par portion
  - peut contenir plus de 480 mg de sodium, mais pas plus de 960 mg par portion
  - peut contenir du sucre ajouté ou des édulcorants

- NOTES IMPORTANTES :**
- Choisissez ces articles moins souvent, parce qu'ils peuvent avoir une teneur plus élevée en sucre, en matière grasse et en sel et une teneur plus faible en fibres.
  - Lors de votre choix, sélectionnez les articles dont les céréales sont le premier ou le second ingrédient.

- Lors de votre choix, sélectionnez les articles à base de farine blanche enrichie ou de mélange de farines (par exemple 60 % blé entier).
- Lors de votre choix, sélectionnez les articles portant la mention « faible teneur en matière grasse », « faible teneur en graisses saturées », « sans graisses trans », « teneur plus faible en sel » ou « teneur réduite en sucre ».
- Les produits à base de farine blanche ou enrichie ont parfois une teneur en fibres plus faible.
- Les céréales de petit déjeuner prêtes à consommer de ce groupe contiennent parfois moins de 2 g de fibres par portion ou des édulcorants. Choisissez des produits dont les céréales complètes constituent le premier ingrédient. Limitez la consommation de produits à teneur élevée en sucre (c'est-à-dire plus de 10 g ou 2 cuillères à thé par portion).

## fruits et légumes

- ✓ fruits dans un sirop léger ou avec sucre ajouté
  - ✓ compote de pommes ou mélanges de fruits avec sucre ajouté
  - ✓ légumes avec sauce ou chapelure
  - ✓ soupe aux légumes (en conserve ou en préparation disponible dans le commerce)
  - ✓ pommes frites cuites au four qui ne contiennent pas de graisses trans et qui sont conformes aux critères de nutrition
- CRITÈRES CONCERNANT LES NUTRIMENTS :**
- moins de 5 g de matière grasse au total par portion
  - moins de 2 g de graisses saturées et trans par portion
  - peut contenir moins de 2 g de fibres par portion
  - peut contenir plus de 480 mg, mais pas plus de 960 mg de sodium par portion
  - peut contenir du sucre ajouté ou un édulcorant
- NOTES IMPORTANTES :**
- Choisissez ces articles moins souvent parce qu'ils peuvent contenir du sucre ajouté, du sel ajouté ou des édulcorants.
  - Choisissez des fruits et des légumes frais qui sont produits dans la région et dont c'est la saison. Utilisez des articles surgelés ou en conserve pour varier davantage les menus lorsque vous ne disposez pas de produits frais.
  - Lors de votre choix, sélectionnez des produits dont un légume ou un fruit est le premier ou le second ingrédient (sans compter l'eau).
  - Lors de votre choix, sélectionnez des articles portant la mention « faible teneur en matière grasse », « faible teneur en graisses saturées », « sans graisses trans », « teneur plus faible en sel » ou « teneur réduite en sucre ».
  - Il est possible que ces articles contiennent des édulcorants.
  - Les pommes frites disponibles dans le commerce et autres produits semblables à base de légumes sont parfois à teneur élevée en sel et en matière grasse. Lorsque vous cherchez des articles à servir et à vendre, choisissez des articles qui n'ont pas été frits et qui contiennent moins de 5 mg de matière grasse au total par portion, moins de 2 g de graisses saturées et trans (c'est-à-dire qu'ils ne contiennent pas de graisse hydrogénée) et moins de 960 mg de sodium. Il peut s'avérer nécessaire de ne servir ces articles que comme accompagnement plutôt que comme plat principal dans le menu.
  - Lorsque la liste des ingrédients contient les termes suivants, cela signifie que l'aliment ou la boisson concerné(e) contient du sucre ajouté : sucre, tout mot se terminant en -ose (saccharose, glucose, fructose, dextrose, maltose), sirops (sirop de canne à sucre, sirop de riz, sirop de maïs, sirop d'érable), miel, mélasse.

- Lorsque la liste des ingrédients contient l'un des termes suivants, cela signifie que l'aliment ou la boisson contient un édulcorant : sucralose (Splenda), aspartame (Nutrasweet, Sweet'n Low, Sugar Twin), acésulfame (Ace-K), cyclamate (Sugar Twin, Sucaryl), alcools de sucre (maltitol, sorbitol, xylitol, polydextrose). Certains aliments contiennent également du stévia. Le stévia est une herbe qui n'a pas reçu l'approbation de Santé Canada.
- Les boissons « fruitées », les boissons dont le nom se termine en -ade, les cocktails, les punchs, etc. contiennent du sucre ajouté, de l'eau, des arômes, des édulcorants et parfois des colorants et ne constituent pas une portion de fruits. Ceci comprend également les articles portant la mention « fait à base de jus » ou « contient du jus ».

## produits laitiers

- ✓ lait entier et laits aromatisés contenant au maximum 3,25 % de matière grasse
  - ✓ fromage cottage, de préférence à faible teneur en matière grasse (c'est-à-dire 2 % ou moins)
  - ✓ fromage à teneur en matière grasse plus élevée (plus de 20 %, mais pas plus de 32 % de matière grasse)
  - ✓ yaourt et boissons au yaourt contenant plus de 2 % de matière grasse
  - ✓ flan à base de lait (à teneur plus faible en matière grasse)
  - ✓ produits industriels au fromage (tranches, garniture, etc.)
  - ✓ chocolat chaud avec du lait
  - ✓ yaourt glacé (à teneur plus faible en matière grasse)
  - ✓ lait glacé (portion simple)
  - ✓ crème anglaise
- CRITÈRES CONCERNANT LES NUTRIMENTS :**
- pas plus de 8 g de matière grasse au total par portion
  - pas plus de 5 g de graisses saturées et trans par portion
  - peut contenir plus de 480 mg, mais pas plus de 960 mg de sodium par portion
  - il faut que le lait aromatisé contienne moins de 28 g de sucre par portion de 250 ml; il peut contenir un édulcorant
- NOTES IMPORTANTES :**
- Choisissez ces articles moins souvent parce qu'ils ont une teneur plus élevée en matière grasse et en graisses saturées : lait entier (3,25 % de matière grasse) et yaourt au lait entier, fromage avec plus de 20 % mais pas plus de 32 % de matière grasse.
  - Lors de votre choix, sélectionnez des articles dont le lait est le premier ou le second ingrédient. (Ceci ne comprend pas la crème.)
  - Le fromage de type cottage ne fournit pas autant de calcium que les autres fromages, mais contient d'autres nutriments importants du lait. Il a également une teneur plus élevée en sel. C'est pour cela qu'il figure dans la catégorie « Valeur nutritive moyenne ».
  - Choisissez les articles contenant des édulcorants moins souvent.

## viandes + substituts

- ✓ boulettes de viande et pain de viande faits à base de bœuf haché ordinaire
  - ✓ noix et graines (salées, assaisonnées ou rôties dans de l'huile)
  - ✓ poisson en conserve dans de l'huile (sauf en cas d'allergie)
  - ✓ certaines viandes ou volailles marinées [salt symbol]
  - ✓ certains produits de type charqui (par exemple bœuf)
- CRITÈRES CONCERNANT LES NUTRIMENTS :**
- pas plus de 10 g de matière grasse au total par portion (de 50 à 100 g après la cuisson)
  - pas plus de 4 g de graisses saturées et trans par portion
  - peut contenir plus de 480 mg, mais pas plus de 960 mg de sodium par portion
- NOTES IMPORTANTES :**
- Choisissez ces articles moins souvent parce qu'ils contiennent plus de matière grasse ou de graisses saturées : viande, volaille et poisson qui ne font pas partie de la catégorie « Valeur nutritive maximale ».
  - Lors de votre choix, sélectionnez des articles dont la viande ou un substitut est le premier ou le second ingrédient.

## mélanges d'aliments

- ✓ macaronis au fromage à base de farine blanche enrichie
  - ✓ gratins de fruits
  - ✓ « Sloppy Joes »
  - ✓ plats congelés aux pâtes avec sauce (à base de tomates)
  - ✓ tacos secs – viande rouge ou volaille
  - ✓ pizza à base de charcuterie maigre (jambon, bœuf haché)
  - ✓ lasagnes faites avec des pâtes à base de farine blanche enrichie
  - ✓ sandwichs au bacon, à la laitue et à la tomate
  - ✓ pâtes avec sauce à base de crème
  - ✓ sandwichs de type « salade » avec mayonnaise ou garniture ordinaire (œufs, poulet, thon, etc.)
  - ✓ soupes en conserve
  - ✓ quiche
  - ✓ sandwich au fromage grillé (fromage à plus de 20 % de matière grasse et pain blanc)
  - ✓ casse-croûte avec craquelins et thon/saumon
  - ✓ casse-croûte avec craquelins et beurre d'arachide (sauf en cas d'allergie)
- NOTES IMPORTANTES :**
- Choisissez ces articles moins souvent parce qu'ils contiennent des ingrédients issus des quatre groupes alimentaires de la catégorie « Valeur nutritive moyenne ». Il est possible de faire en sorte que les aliments fassent partie de la catégorie « Valeur nutritive maximale » si on utilise des ingrédients meilleurs pour la santé, comme cela est expliqué dans la liste pour cette catégorie.
  - Lors de votre choix, sélectionnez des articles portant la mention « faible teneur en matière grasse », « faible teneur en graisses saturées », « sans graisses trans », « teneur plus faible en sel » ou « teneur réduite en sucre ».
  - À NOTER : Certains de ces articles peuvent avoir une teneur plus élevée en sel.

eau : nature, sans sucre, sans saveur, sans additifs (caféine, tisanes, etc.), sans édulcorant

herbes et épices : On peut utiliser tout un éventail d'herbes aromatiques, d'épices et d'assaisonnements pour améliorer le goût des aliments et des boissons et faire en sorte que les élèves en tirent plus de plaisir.

utiliser le sel avec modération.

## à servir en petite quantité avec les repas :

Les articles suivants peuvent servir à améliorer le goût des aliments des catégories « Valeur nutritive maximale » et « Valeur nutritive moyenne ». Il convient d'en servir en portions d'une cuillère à thé (5 ml) ou d'une cuillère à soupe (15 ml).

- OPTIONS MEILLEURES POUR LA SANTÉ :**
- ✓ salsa
  - ✓ trempeuse aux haricots secs
  - ✓ tzatziki (trempeuse au yaourt avec concombre et herbes)
  - ✓ trempeuse pour fruits à base de yaourt
  - ✓ tartinares, trempeuses, garnitures ou mayonnaise à faible teneur en matière grasse
  - ✓ sauces tomate
  - ✓ huiles végétales (huile d'olive, huile de colza)

- OPTIONS ORDINAIRES :**
- ✓ beurre
  - ✓ margarine (non hydrogénée)
  - ✓ garnitures de salade et trempeuses ordinaires
  - ✓ mayonnaise
  - ✓ ketchup
  - ✓ moutarde
  - ✓ relish
  - ✓ marinades
  - ✓ sauce soja
  - ✓ sauce piquante

- ✓ crème sûre
- ✓ fromage à la crème (allégé, aromatisé, ordinaire)
- ✓ sauces épaisses
- ✓ confiture, gelée
- ✓ miel
- ✓ sauce caramél
- ✓ crème fouettée ou garniture fouettée à base de produits non laitiers (pour ceux qui ont une allergie)

À NOTER : Le fromage à la crème n'est pas une source de calcium comme les autres types de fromage et contient principalement des matières grasses. C'est pour cela qu'il figure dans cette liste.

indique les aliments à teneur élevée en sel

indique les aliments qui collent aux dents



Ces aliments et ces boissons n'ont qu'une faible valeur nutritive et contiennent beaucoup de sucre, de sel, de matière grasse, de caféine, d'édulcorants ou bien ont subi de nombreuses transformations et ont tendance à remplacer les aliments nutritifs lorsqu'on les met à la disposition des élèves dans les repas et les casse-croûtes.

On peut donc les servir ou les vendre seulement une ou deux fois par mois dans le cadre d'activités spéciales, du moment qu'on offre également des articles des catégories « Valeur nutritive maximale » et « Valeur nutritive moyenne ».

## notes importantes :

- On ne pourra pas servir ni vendre les articles de cette catégorie dans le cadre des menus ordinaires de la cafétéria, de la cantine, du petit déjeuner, du repas de midi ou du casse-croûte. De même, on ne pourra pas les servir ni les vendre dans le cadre des campagnes de collecte de fonds des écoles.
- Les événements spéciaux mettront l'accent sur les aliments et les boissons faisant partie des catégories « Valeur nutritive maximale » et « Valeur nutritive moyenne ». Cependant, comme l'alimentation joue un rôle important dans les célébrations de nombreuses cultures et traditions, on pourra servir certains des aliments mentionnés ici lors des événements spéciaux. Les événements spéciaux sont des événements qui peuvent se produire une ou deux fois par mois et constituer des occasions spéciales comprenant des célébrations dans l'école (par exemple, rencontre parents/enseignants, jour du Souvenir, kermesse scolaire, gala de printemps, Halloween, vente de gâteaux de Noël, etc.)
- CRITÈRES CONCERNANT LES NUTRIMENTS :**
  - aliments et boissons qui contiennent plus de 960 mg de sodium
  - produits à base de céréales, de légumes et de fruits qui contiennent plus de 5 g de matière grasse par portion et plus de 2 g de graisses saturées et trans (total combiné) par portion
  - jus de légumes et de fruits qui ne sont pas 100 % pur fruit
- produits laitiers contenant plus de 3,25 % de matière grasse
- produits à base de fromage qui contiennent plus de 32 % de matière grasse du lait ou du beurre
- lait aromatisé qui contient plus de 28 g de sucre au total par portion de 250 ml
- viances et substituts qui contiennent plus de 10 g de matière grasse au total par portion (de 50 à 100 g) et plus de 4 g de graisses saturées et trans (total combiné) par portion
- édulcorant présent dans l'un quelconque des articles de la présente liste

## mélange d'aliments

### MÉLANGES D'ALIMENTS

- hot dogs et corn dogs
- aliments panés ou enrobés de pâte et frits (c'est-à-dire pommes frites, hamburgers au poisson, bâtons de poisson, oignons frits, coques frites, morceaux de poulet panés et frits, hamburgers au poulet, poulet, courgette, champignons, fromage frits, etc.)
- viande en pot (tourtes, viandes en conserve ou tartinades à base de viande, etc.)
- pizza avec de la charcuterie à haute teneur en matière grasse (pepperoni, salami, saucisses) et avec mélange de fromages
- poches à pizza à base de pâte à tarte
- donairs
- pâté impérial
- poutine
- roulé à la saucisse
- ailes de poulet
- nouilles et soupes lyophilisées en préparation instantanée

### CASSE-CROÛTE OU ALIMENTS TRANSFORMÉS

- barres de type « Granola » enrobées de chocolat ou de yaourt ou avec des pépites de chocolat, de la guimauve
- bonbons (durs, mous, collants, même s'ils sont enrichis avec des nutriments)
- barres chocolatées
- bonbons enrobés de chocolat
- régliasse
- casse-croûte aux arômes artificiels de fruits
- gomme
- grignotines au sésame
- croustilles à la banane
- gelées de fruits ou desserts à base de gelée
- barres remplaçant des repas, barres aux protéines ou barres énergétiques
- fruits en conserve dans un sirop épais
- maïs soufflé à l'huile hydrogénée, sucré, caramélisé ou avec beaucoup de beurre
- croustilles qui ne respectent pas les critères nutritifs (pomme de terre, maïs, blé, céréales)
- choux au fromage ou aromatisés
- grains de maïs à grignoter
- céréales prêtes à consommer à teneur très élevée en sucre (par exemple céréales de type 'O' aromatisées aux fruits)

### BOISSONS

- toutes les boissons gazeuses (qu'il s'agisse de boissons normales ou de boissons « allégées »)
- boissons contenant des arômes artificiels, des herbes, des vitamines, des sels minéraux ou des édulcorants
- boissons pour sportifs (quel que soit l'arôme)
- boissons aux fruits sucrées (punchs, cocktails, boissons en -ade, etc.)
- barbotines contenant des arômes artificiels, du sucre et des colorants
- chocolat chaud à base d'eau
- boissons à base de café (café latte, boissons avec lait, etc.)
- boissons remplaçant des repas
- thé glacé (quel que soit l'arôme)
- boissons énergétiques ou à base d'herbes
- limonades
- café
- thé
- Les boissons fruitées contiennent souvent des quantités excessives de sucre, de caféine, d'édulcorants, de colorants, de sel et d'herbes et risquent de se substituer à des aliments et à des boissons meilleurs pour la santé dans l'alimentation des élèves.
- L'eau et les jus fournissent suffisamment de liquide pour remplacer l'eau perdue par transpiration lorsqu'il fait chaud ou qu'on fait de l'exercice. C'est pour cela qu'il ne faut ni servir ni vendre de boissons pour sportifs ou avec mélange d'électrolytes dans les écoles.

### PÂTISSERIES

- beignets
- viennoiserie (chassons aux pommes, escargots, croissants, etc.)
- gâteaux et petits gâteaux
- tartes
- gâteaux originaux
- carrés (brownies, etc.)
- petits gâteaux fourrés, glacés ou avec du chocolat

### ALIMENTS CONGELÉS

- sucettes glacées
- crème glacée et autres produits glacés originaux
- lait frappé
- eggnog
- sorbet

## généralités et astuces

### GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT

Les quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* du gouvernement du Canada fournissent, à eux quatre, l'énergie et les nutriments dont l'être humain a besoin pour sa croissance, son développement, sa santé, l'apprentissage et l'activité physique. C'est pour cela qu'il est important d'inclure des aliments issus de chacun des quatre groupes et de proposer différents choix à l'intérieur de chaque groupe dans l'alimentation au quotidien.

Référez-vous au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* du gouvernement du Canada ou visitez le site de Santé Canada à <www.hc-sc.gc.ca> et cliquez sur « Aliments et nutrition », puis sur « Guide alimentaire canadien pour manger sainement ». Vous aurez ainsi accès au guide en ligne et diverses ressources. Le gouvernement du Canada diffusera bientôt une nouvelle version du guide alimentaire.

### TAILLE DES PORTIONS

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* fournit des informations sur la taille des portions à servir. Ces informations ne correspondent pas nécessairement à ce qui figure sur les emballages des aliments. La portion ou la quantité de nourriture qui doit être consommée pendant le repas dépend, entre autres facteurs, de l'âge, de la taille, du niveau d'activité physique et du sexe de la personne. La taille des portions utilisées pour les aliments et les boissons a augmenté au fil des ans. (On voit par exemple plus souvent aujourd'hui des produits en portion « jumbo ».) Les recherches montrent que les gens ont tendance à manger et à boire plus lorsqu'on sert des portions plus grandes ou les aliments et les boissons dans des contenants plus grands. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* fournit des exemples de tailles de portions pour chaque groupe alimentaire. Les portions des différents aliments au sein du même groupe sont à peu près égales (pour ce qui est des nutriments spécifiques du groupe en question qu'elles contiennent). Cela ne veut pas dire que les écoles ont l'obligation de servir des portions qui correspondent exactement aux recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour chaque groupe alimentaire. Il s'agit plutôt de lignes directrices.

Pour de plus amples renseignements sur les informations nutritives figurant sur les emballages des aliments, visitez le site <www.healthyeatingstore.ca>

### PRODUITS CÉRÉALIERS

Les céréales complètes (pain au blé entier, flocons d'avoine, riz complet, etc.) sont une source importante de fibres, qui sont nécessaires à la bonne santé du système digestif. Les produits à base de céréales complètes et enrichis sont aussi une source d'énergie, de fer, de magnésium et de vitamines B.

### ASTUCES POUR INCLURE PLUS DE PRODUITS CÉRÉALIERS DANS L'ALIMENTATION :

- Servez des sachets de mélange montagnard (trail mix) ou de céréales complètes prêtes à consommer (céréales 'O', shredded wheat, carrés aux flocons d'avoine, etc.) et des fruits secs, noix, amandes, etc.\*
- Utilisez des pâtes au blé entier quand vous servez des plats comme des macaronis au fromage et d'autres plats à base de pâtes. Commencez en utilisant une moitié de pâtes complètes et une moitié de pâtes ordinaires.
- Utilisez des pâtes à pizza et des tortillas au blé entier.
- Introduisez les pains au blé entier en faisant des sandwiches avec une moitié de pain blanc et une moitié de pain au blé entier.
- Servez des muffins faits à base de son et de fruits.
- Servez des craquelins au blé entier avec le fromage et les soupes.

\* Référez-vous aux politiques de votre conseil scolaire en ce qui concerne les allergies alimentaires.

### LÉGUMES ET FRUITS

Les légumes et les fruits contiennent divers nutriments importants, comme la vitamine A, la vitamine C, le folate, le fer et le magnésium. Certains de ces nutriments se trouvent dans les légumes de couleur vert foncé, rouge et orange et dans les fruits de couleur orange. C'est pour cela que le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande d'en consommer plus souvent. Ce groupe alimentaire apporte également de l'énergie, des fibres et des composés végétaux (composés phytochimiques), dont on pense qu'ils contribuent à préserver la santé et réduisent les risques de cancer.

### ASTUCES POUR INCLURE PLUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS DANS L'ALIMENTATION :

- Incluez un légume ou un fruit dans les repas quotidiens ou dans les plats du jour.
- Offrez un fruit frais ou un légume cru en casse-croûte ou une portion de fruits en conserve à la cantine. Essayez des quartiers d'orange, de melon, de petites grappes de raisins, une moitié de banane, des bâtons de carotte, des bâtons de céleri et de navet, des bouquets de brocoli, etc.
- Installez un buffet à salades ou un buffet de parfaits aux fruits. Commencez par offrir ce buffet une fois par mois ou une fois par semaine.
- Servez une soupe consistante, un sauté de légumes ou une pomme de terre au four assaisonnée de choses bonnes pour la santé, comme de la salsa.
- Ajoutez des légumes comme des tomates, des concombres, des poivrons, des champignons et du céleri dans les garnitures des sandwiches.
- Servez une pizza végétarienne consistante.

Faites tester différents goûts par les élèves, pour qu'ils découvrent et acceptent les nouveautés comme les fruits et les légumes!

### PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers à faible teneur en matière grasse, comme le lait nature ou aromatisé (au chocolat, à la banane, à la fraise, etc.), les yaourts et les fromages, sont une source de grande qualité de protéines, de vitamines comme la vitamine B12, de calcium, de zinc et de magnésium. De surcroît, tous les produits laitiers liquides sont enrichis à la vitamine A et à la vitamine D, qui viennent s'ajouter aux autres nutriments et qui sont essentielles à la croissance et au développement des os et des dents. Le lait et les yaourts contenant 2 % ou moins de matière grasse et les fromages contenant 20 % ou moins de matière grasse sont considérés comme étant des produits à faible teneur en matière grasse.

### ASTUCES POUR AUGMENTER LA CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS

- Servez des boissons fouettées (smoothies) faites avec du lait ou du yaourt à faible teneur en matière grasse et des fruits.
- Servez des potages et des soupes à base de lait.
- Incluez du yaourt à faible teneur en matière grasse comme trempette pour les fruits.
- Râpez du fromage à faible teneur en matière grasse comme de la mozzarella et incluez-le dans les sandwiches, les salades, les sandwiches roulés ou sur les pommes de terre cuites au four.
- Essayez un buffet de parfaits au yaourt, avec des garnitures bonnes pour la santé, comme des fruits frais ou secs et des céréales de type « Granola ».

### VIANDES ET SUBSTITUTS

La viande rouge, les volailles et le poisson, ainsi que les autres produits comme les pois secs, les haricots secs, les lentilles, les œufs, les noix, les amandes, etc., fournissent des protéines importantes pour la croissance et la reconstitution des tissus de l'organisme. Ce groupe alimentaire est également une source de vitamines B comme la vitamine B12 (dans les produits animaux seulement) et le folate, ainsi que de fer, de zinc et de magnésium. La teneur en matière grasse des viandes varie considérablement. Ce sont les viandes transformées (salami, mortadelle, saucisses de type « wiener », etc.) et les morceaux très persillés qui en contiennent le plus. Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande de choisir plus souvent des viandes moins grasses, de la volaille et du poisson et des substituts de la viande.

### ASTUCES POUR AUGMENTER LA CONSOMMATION DE SUBSTITUTS :

- Servez de l'houmous avec des morceaux de pain pita en guise de casse-croûte.
- Proposez des œufs durs entiers ou hachés.
- Incluez du tofu dans les légumes sautés.
- Servez des soupes aux lentilles et aux pois cassés.
- Ajoutez des haricots secs et des pois secs aux soupes et au chili.
- Offrez du beurre de soja ou du beurre d'amandes en remplacement du beurre d'arachides.\*

\* Référez-vous aux politiques de votre conseil scolaire en ce qui concerne les allergies alimentaires.

eau : nature, sans sucre, sans saveur, sans additifs (caféine, tisanes, etc.), sans édulcorant

herbes et épices : On peut utiliser tout un éventail d'herbes aromatiques, d'épices et d'assaisonnements pour améliorer le goût des aliments et des boissons et faire en sorte que les élèves en tirent plus de plaisir.

utiliser le sel avec modération.

## à servir en petite quantité avec les repas :

Les articles suivants peuvent servir à améliorer le goût des aliments des catégories « Valeur nutritive maximale » et « Valeur nutritive moyenne ». Il convient d'en servir en portions d'une cuiller à thé (5 ml) ou d'une cuiller à soupe (15 ml).

### OPTIONS MEILLEURES POUR LA SANTÉ :

- salsa
- trempeuse aux haricots secs
- tzatziki (trempeuse au yaourt avec concombre et herbes)
- trempeuse pour fruits à base de yaourt
- tartinades, trempeuses, garnitures ou mayonnaise à faible teneur en matière grasse
- saucés tomate
- huiles végétales (huile d'olive, huile de colza)

### OPTIONS ORDINAIRES :

- beurre
- margarine (non hydrogénée)
- garnitures de salade et trempeuses ordinaires
- mayonnaise
- ketchup
- moutarde
- relish
- marinades
- saucé soja
- saucé piquant

- crème sûre
- fromage à la crème (allégé, aromatisé, ordinaire)
- saucés épaisses
- confiture, gelée
- miel
- saucé caramel
- crème fouettée ou garniture fouettée à base de produits non laitiers (pour ceux qui ont une allergie)

À NOTER : Le fromage à la crème n'est pas une source de calcium comme les autres types de fromage et contient principalement des matières grasses. C'est pour cela qu'il figure dans cette liste.



indique les aliments à teneur élevée en sel



indique les aliments qui collent aux dents

