

valeur nutritive maximale

Normes concernant les aliments et les boissons pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse



Normes concernant les aliments et les boissons pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse

Les normes concernant les aliments et les boissons pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse se fondent sur le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* du gouvernement du Canada. Elles fournissent des critères et des suggestions en matière de nutrition, ainsi que des listes détaillées d'options bonnes pour la santé sur lesquelles on peut s'appuyer pour prendre des décisions concernant les aliments et les boissons servis et vendus pendant la journée d'école.

Les articles de la catégorie « Valeur nutritive maximale » peuvent être servis ou vendus au quotidien dans les écoles. Il faut que ces articles représentent environ 70 pour cent des choix d'aliments et de boissons servis ou vendus dans les écoles.

- aliments et boissons qui font partie des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* du gouvernement du Canada
- aliments et boissons à forte teneur en nutriments essentiels pour la croissance, l'apprentissage et la santé (vitamines, sels minéraux, glucides, acides gras essentiels, fibres et eau)
- aliments et boissons à faible teneur en graisses saturées et en graisses trans
- aliments et boissons à faible teneur en sel, en sucre et en édulcorants
- aliments et boissons qui ont subi peu de transformations.

Produits céréaliers

Notes importantes

- Choisissez des articles dont les céréales complètes sont le premier ou le second ingrédient : pain, céréales, craquelins et pâtes à base de céréales complètes, flocons d'avoine, riz, seigle, maïs, orge, etc.
- 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.

Critères concernant les nutriments

Matière grasse : pas plus de 3 g (moins d'une cuillère à thé) de matière grasse au total par portion
pas plus de 2 g de graisses saturées et trans (total combiné) par portion
Fibres : 2 g ou plus par portion
Sodium : moins de 480 mg par portion

Plats et mélanges d'aliments

Notes importantes

- Choisissez des articles qui contiennent des ingrédients issus des quatre groupes alimentaires de la catégorie « Valeur nutritive maximale ».

Légumes et fruits

Notes importantes

- Choisissez des articles 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 boissons spécifiant « 100 % pur fruit ».
- Choisissez des produits dont un légume ou un fruit est le premier ou le second ingrédient (sans compter l'eau).

Critères concernant les nutriments

Matière grasse : pas plus de 3 g (moins d'une cuillère à thé) de matière grasse au total par portion
pas plus de 2 g de graisses saturées et trans (total combiné) par portion
Fibres : 2 g ou plus par portion
Sodium : moins de 480 mg par portion
Sucre : pas de sucre ajouté

Produits laitiers

Notes importantes

- Choisissez des produits laitiers à faible teneur en matière grasse : lait à 2 %, à 1 % ou écrémé (nature ou aromatisé), yaourt, boissons au soja.
- Choisissez des fromages (y compris le tofu et les articles à base de soja) dont la teneur en matière grasse du lait ou du beurre 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'édulcorants.

Critères concernant les nutriments

Matière grasse : pas plus de 5 g de matière grasse au total par portion
pas plus de 4 g de graisses saturées et trans (total combiné) par portion
Sodium : moins de 480 mg par portion
Sucre : il faut que la quantité totale de sucre par portion de 250 ml pour les boissons au lait aromatisé à faible teneur en matière grasse (2 % ou moins) soit de 28 g ou moins

Viandes et substituts

Notes importantes

- Choisissez des viandes maigres ou très maigres (bœuf haché maigre plutôt que bœuf haché ordinaire, par exemple), de la volaille et du poisson.
- Choisissez des produits se substituant à la viande, comme les lentilles, les haricots secs et le tofu.

Critères concernant les nutriments




Matière grasse : pas plus de 5 g de matière grasse au total par portion
pas plus de 3 g de graisses saturées et trans (total combiné) par portion
Sodium : moins de 480 mg par portion

valeur nutritive maximale, à servir et à 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)



fruits + 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

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

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)
- ✓ hoummos
- ✓ trempettes à base de légumineuses

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 trempette 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
- ✓ sandwiches 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)
- ✓ ragoût 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
- ✓ sandwiches aux œufs durs avec mayonnaise à faible teneur en matière grasse servis et pain au blé entier
- ✓ hoummos 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 (trempette au yaourt avec concombre et herbes) et pain pita au blé entier
- ✓ hachis Parmentier
- ✓ sous-marins/sandwiches 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
- ✓ burritos ou tacos (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

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

OPTIONS ORDINAIRES :

- ✓ beurre
- ✓ garnitures de salade et trempettes ordinaires
- ✓ ketchup et relish
- ✓ sauce caramel
- ✓ sauce soja
- ✓ crème sûre
- ✓ confiture, gelée
- ✓ fromage à la crème (allégé, aromatisé, ordinaire)
- ✓ crème fouettée ou garniture fouettée à base de produits non laitiers (comme Cool Whip, pour ceux qui ont une allergie)
- ✓ margarine (non hydrogénée)
- ✓ mayonnaise
- ✓ moutarde
- ✓ marinades
- ✓ sauce piquante
- ✓ sauces épaisses
- ✓ miel

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.

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.

 indique les aliments à teneur élevée en sel

 indique les aliments qui collent aux dents


NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

Éducation
Promotion et
Protection
de la santé