



Politique en matière d'alimentation et de nutrition pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse

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



Éducation
Promotion et
Protection de
la santé



© Droits d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse, 2006.
Ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse et Ministère de la Promotion et de la Protection
de la santé de la Nouvelle-Écosse

Aucune section du présent document ne pourra être reproduite ou utilisée sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit — moyens mécaniques ou électroniques, photocopies ou autre forme d'enregistrement, stockage informatique ou système de documentation automatique — sans autorisation préalable par écrit du gouvernement de la Nouvelle-Écosse.

Les références à des sites Web figurant dans le présent document ne sont fournies que pour faciliter le travail et ne signifient pas que le ministère de l'Éducation a approuvé le contenu, les politiques ou les produits des sites Web en question. Le ministère de l'Éducation ne contrôle ni les sites Web auxquels il est fait référence ni les sites mentionnés à leur tour sur ces sites Web. Il n'est responsable ni de l'exactitude des informations figurant sur ces sites, ni de leur caractère légal, ni de leur contenu. Le contenu des sites Web auxquels il est fait référence peut changer à tout moment sans préavis.

Les conseils scolaires et les éducateurs ont l'obligation, en vertu de la Politique des écoles publiques en matière d'accès aux réseaux et d'utilisation des réseaux, de procéder à un examen et à une évaluation préalables des sites Web avant de recommander leur utilisation aux élèves. Si vous trouvez dans ce document des références à des sites qui ne sont plus valables ou qui ne sont pas appropriés, veuillez le signaler à l'adresse <links@ednet.ns.ca>.
ISBN :

Printemps 2006

Table des matières

Catégories	4
Critères nutritifs	6
Valeur nutritive maximale	7
Valeur nutritive moyenne	10
Valeur nutritive minimale	12
Raison d'être	13
Généralités et astuces	15

table des matières



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. À mesure qu'on effectue des changements dans l'école, on peut se servir de ces normes pour déterminer les progrès réalisés en vue d'offrir un environnement sain sur le plan alimentaire au sein de l'école. Les normes concernant les aliments et les boissons ne s'appliquent en aucune façon aux repas et aux casse-croûte que les élèves apportent de la maison et n'ont pas pour objectif de servir d'outil d'évaluation de ces repas et ces casse-croûte.

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* du gouvernement du Canada se fonde sur les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens*, qui décrivent les principaux messages en matière d'alimentation saine pour les Canadiens, à savoir :

- Agrémentez votre alimentation par la VARIÉTÉ.
- Dans l'ensemble de votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits.
- Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matière grasse.
- Cherchez à atteindre et maintenez un poids-santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.
- Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool ou de la caféine, faites-le avec modération

À NOTER : Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* du gouvernement du Canada est en cours de révision. Nous ajouterons les informations mises à jour une fois qu'elles seront disponibles.

Catégories

Les normes concernant les aliments et les boissons pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse comprennent trois catégories pour les aliments et les boissons. Il n'est pas toujours facile de déterminer de quelle catégorie relève tel ou tel aliment ou telle ou telle boisson, parce que les choses varient d'une marque à une autre et dans la façon dont les articles sont préparés. Ces catégories aideront cependant les écoles à déterminer quels articles elles doivent vendre ou servir pendant la journée d'école et dans quelle catégorie elles doivent mettre les nouveaux aliments et les nouvelles boissons qui apparaissent sur le marché.

Servez-vous des normes concernant les aliments et les boissons pour

- les cafétérias, les cantines et les services de vente automatique
- les programmes de petit déjeuner, de repas de midi et de casse-croûte
- les activités de collecte de fonds dans l'école qui font appel à des aliments et des boissons
- les événements sportifs organisés dans l'école
- les programmes après l'école et en soirée qui sont offerts par l'école
- la promotion ou la publicité pour les aliments et les boissons dans l'école

catégories

Les articles de la catégorie « Valeur nutritive maximale » peuvent être servis ou vendus au quotidien 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.

Les articles de la catégorie « Valeur nutritive moyenne » peuvent être servis ou vendus au maximum deux fois par semaine et ne peuvent représenter plus de 30 pour cent des options disponibles dans un même lieu.

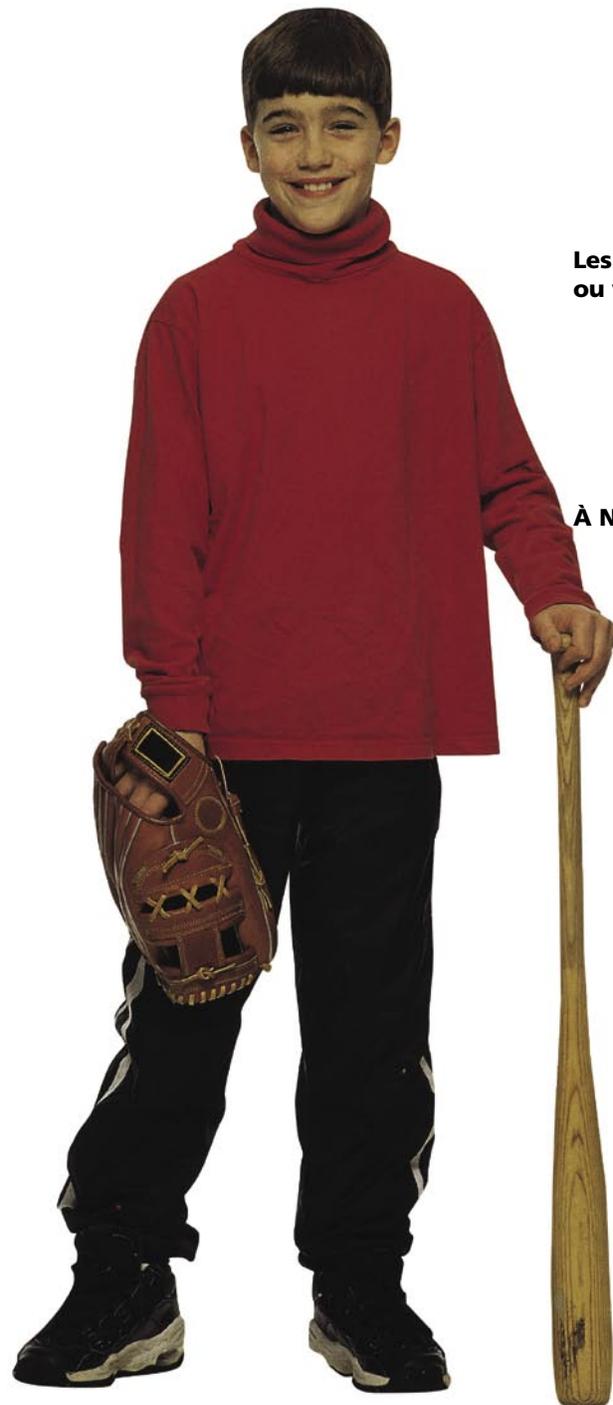
- aliments et boissons qui font partie des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* du gouvernement du Canada
- aliments et boissons qui contiennent des nutriments essentiels pour la croissance, l'apprentissage et la santé (vitamines, sels minéraux, glucides,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

Les articles de la catégorie « Valeur nutritive minimale » ne peuvent être servis ou vendus qu'une ou deux fois par mois dans le cadre d'activités spéciales.

- aliments et boissons qui n'ont qu'une faible valeur nutritive
- aliments et boissons à teneur très élevée en sucre, en matière grasse, en sel, en caféine et en édulcorants ou aliments et boissons qui ont subi beaucoup de transformations
- aliments et boissons qui ont tendance à se substituer aux aliments nutritifs lorsqu'ils sont disponibles dans les repas et les casse-croûte.

À NOTER :

On mettra l'accent, lors des activités spéciales, sur les aliments et les boissons qui font partie des catégories « Valeur nutritive maximale » et « Valeur nutritive moyenne ». Cependant, comme la nourriture fait parfois partie intégrante des activités culturelles et des célébrations traditionnelles, on pourra servir ou vendre quelques articles de la catégorie « Valeur nutritive minimale » lors des activités spéciales. Les activités spéciales 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 nutritifs

Les critères nutritifs se fondent sur les allégations en matière de nutrition de Santé Canada (http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index_f.html), sur le contenu nutritif des aliments les plus populaires ou les plus courants (Fichier canadien sur les éléments nutritifs, http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index_f.html), sur le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* du gouvernement du Canada, sur les normes définies dans les autres provinces et sur les connaissances et l'expérience dont on dispose concernant les aliments et les boissons dans les écoles.

Ces critères nutritifs sont conçus pour être utilisés par divers individus : élèves, parents bénévoles, directions d'école, employés des services alimentaires et sociétés responsables des services alimentaires. Comme ces critères sont utilisés par de nombreuses personnes, nous fournissons trois éléments d'information supplémentaires pour les guider dans leurs décisions : « Notes importantes », « Critères concernant les nutriments » et les trois catégories « Valeur nutritive maximale », « Valeur nutritive moyenne » et « Valeur nutritive minimale ».

Définitions

faible teneur en matière grasse = 3 g ou moins de matières grasse par portion
 faible teneur en graisses saturées = 2 g ou moins de graisses saturées et graisses trans (total combiné)
 source de fibres = 2 g ou plus de fibres par portion
 (Santé Canada, Allégations nutritionnelles)

À NOTER :

Les allégations concernant la santé cardiaque pour le sodium se basent sur une dose de 480 mg pour les aliments isolés et de 960 mg pour les plats. La limite supérieure des apports nutritionnels de référence (ANREF) en ce qui concerne le sodium pour les enfants âgés de 4 à 8 ans est de 1900 mg/jour et pour les enfants âgés de 9 à 13 ans, de 2200 mg/jour. Pour les adolescents et les adultes, la limite supérieure de la dose quotidienne recommandée est de 2300 mg/jour.⁴³



Ministère de l'Agriculture de la Nouvelle-Écosse

critères

Valeur nutritive maximale

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

Légumes et fruits – Notes importantes

- Les fruits et les légumes frais sont toujours un bon choix dans cette catégorie. 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).
- Choisissez des articles portant la mention « faible teneur en matière grasse », « faible teneur en graisses saturées », « sans graisses trans » ou « forte teneur en fibres ».

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.
- Choisissez des articles dont la viande ou un substitut est le premier ou le second ingrédient.
- Essayez les modes de préparation utilisant peu ou pas de matière grasse supplémentaire : grillades, cuisson au four, rôtisserie, aliments pochés, aliments sautés.

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

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 ».
- Choisissez des articles portant la mention « faible teneur en matière grasse », « faible teneur en graisses saturées », « sans graisses trans » ou « forte teneur en fibres ».

À NOTER :

Veuillez vous référer aux affiches des trois catégories « Valeur nutritive maximale », « Valeur nutritive moyenne » et « Valeur nutritive minimale », qui comprennent des listes complètes d'aliments et de boissons qu'on peut servir et vendre dans les écoles.



Valeur nutritive moyenne

Produits céréaliers – Notes importantes

- Choisissez ces articles moins souvent, parce qu'ils ont une teneur en fibres plus faible que les aliments de la catégorie « Valeur nutritive maximale ». Lors de votre choix, sélectionnez les 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.
- Lors de votre choix, sélectionnez 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 sucre ».

Critères concernant les nutriments

Matière grasse : pas plus de 5 g de matière grasse au total par portion
pas plus de 2 g de graisses saturées et trans (total combiné) par portion
Fibres : peut contenir moins de 2 g par portion
Sodium : peut contenir plus de 480 mg par portion, mais moins de 960 mg.
Sucre : peut contenir du sucre ajouté ou un édulcorant.

Légumes et fruits – Notes importantes

- Essayez de choisir 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.
- 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 », « forte teneur en fibres » ou « teneur réduite en sucre ».

Critères concernant les nutriments

Matière grasse : moins de 5 g de matière grasse au total par portion
moins de 2 g de graisses saturées et trans (total combiné) par portion
Fibres : peut contenir moins de 2 g par portion
Sodium : peut contenir plus de 480 mg par portion, mais moins de 960 mg
Sucre : peut contenir du sucre ajouté ou un édulcorant.

Produits laitiers – Notes importantes

- Lors de votre choix, sélectionnez des articles dont le lait est le premier ou le second ingrédient. (Ceci ne comprend pas la crème.)
- Choisissez ces articles moins souvent parce qu'ils ont une teneur plus élevée en matière grasse que les articles de la catégorie « Valeur nutritive maximale » : lait entier (3,25 % de matière grasse), yaourt, produits à base de soja
- Choisissez ce type de fromages moins souvent parce qu'ils ont une teneur plus élevée en matière grasse (plus de 20 % mais moins de 32 %).

Critères concernant les nutriments

Matière grasse : pas plus de 8 g de matière grasse au total par portion
pas plus de 5 g de graisses saturées et trans (total combiné) par portion
Sodium : peut contenir plus de 480 mg par portion, mais moins de 960 mg
Sucre : lait aromatisé avec au maximum 28 g de sucre par portion de 250 ml; il peut y avoir des édulcorants

Viandes et substituts – Notes importantes

- Lors de votre choix, sélectionnez des articles dont la viande ou un substitut est le premier ou le second ingrédient.
- Utilisez ces morceaux de viande, de volaille et de poisson moins souvent parce qu'ils contiennent plus de matière grasse ou de graisses saturées.

Critères concernant les nutriments

Matière grasse : pas plus de 10 g de matière grasse au total par portion
pas plus de 4 g de graisses saturées et trans (total combiné) par portion

Sodium : peut contenir plus de 480 mg par portion, mais moins de 960 mg.

Plats et mélanges d'aliments – Notes importantes

- Choisissez ces articles moins souvent parce qu'ils contiennent des ingrédients issus des quatre groupes alimentaires de la catégorie « Valeur nutritive moyenne ».
- Lors de votre choix, sélectionnez 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 sucre ».

Valeur nutritive minimale

Produits céréaliers – Notes importantes

- Il ne faut servir ou vendre ces articles qu'une ou deux fois par mois, dans le cadre d'activités spéciales et en offrant en même temps des articles des catégories « Valeur nutritive maximale » et « Valeur nutritive moyenne ». Ces articles contiennent en effet de grandes quantités de sucre, de matière grasse ou de sel par rapport aux autres ingrédients qui les composent.

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 liquide qui contient plus de 8 g de matière grasse au total par portion de 250 ml
- boissons à base de lait qui contiennent plus de 28 g de sucre au total par portion de 250 ml
- viandes et substituts qui contiennent plus de 10 g de matière grasse au total par portion et plus de 4 g de graisses saturées et trans (total combiné)
- édulcorant présent dans l'un quelconque des articles de la présente liste

minimale

RAISON D'ÊTRE

Teneur totale en matière grasse

Les normes sont conçues en vue de limiter la consommation de matière grasse. Les graisses sont nécessaires à la croissance du cerveau et des cellules nerveuses et à l'absorption des vitamines solubles dans la graisse, comme les vitamines A et D. Et les graisses entrent dans la composition de nombreux aliments bons pour la santé. Mais elles constituent une importante source de calories. Les huiles végétales (colza, tournesol, etc.) sont une source de matière grasse plus saine que les graisses d'origine animale et en provenance de certaines plantes tropicales (huiles de palmier ou de noix de coco). En conseillant aux élèves de manger des aliments bons pour la santé et à teneur modérée en matière grasse, les écoles les encourageront à aborder l'alimentation d'une façon plus équilibrée, sans faire une phobie des matières grasses.

Graisses saturées

Les normes sont conçues en vue de limiter la consommation de graisses saturées. En trop grandes quantités, les graisses saturées contribuent à l'apparition de maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires.

Graisses trans

Les normes sont conçues en vue de limiter la consommation de graisses trans. Santé Canada recommande aux Canadiens de réduire leur consommation de graisses trans en raison de leur lien avec les maladies et les problèmes de santé. Les graisses trans sont issues de la transformation d'huiles végétales en shortening ou en graisses partiellement hydrogénées. Ces graisses sont ensuite utilisées pour produire divers aliments (produit de boulangerie, craquelins, bonbons), pour leur donner une belle apparence et un bon goût. Bon nombre de producteurs d'aliments ont éliminé ou sont en train d'éliminer les graisses trans de leurs produits. Le taux de graisses trans est mentionné, comme le taux de graisses saturées, sur les emballages avec les autres informations d'ordre nutritif sur les produits. Si le produit ne porte pas d'informations d'ordre nutritif, vérifiez la liste des ingrédients. Si cette liste contient des mots comme « shortening », « hydrogénée » et « 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.



Sodium

Les normes sont conçues en vue de limiter la consommation de sodium. Les aliments populaires auprès des enfants et des jeunes contiennent souvent du sel; il est donc relativement facile de dépasser la dose quotidienne recommandée.

Fibres

Les normes sont conçues en vue de mettre l'accent sur les aliments qui contiennent des fibres et d'encourager les gens à consommer des aliments à base de céréales complètes, de fruits, de légumes et de produits se substituant à la viande (haricots secs, pois, lentilles, etc.). Les fibres jouent un rôle important dans la santé du système digestif.

Sucre

Les normes sont conçues en vue de limiter la consommation de sucres ajoutés. Il existe un grand nombre d'aliments et de boissons qui contiennent des sucres ajoutés et dont le sucre est le premier ou le second ingrédient. Les articles composés principalement de sucre apportent des « calories vides » et ont tendance à se substituer à des aliments meilleurs pour la santé. L'Organisation mondiale de la santé recommande de limiter la proportion de calories consommées par les enfants sous forme de sucre à 10 pour cent.

Caféine

Les normes sont conçues en vue de limiter la consommation de caféine, parce que celle-ci a un impact sur le comportement. La caféine est un stimulant dont on devient dépendant et qu'on trouve dans certains aliments et certaines boissons, y compris les colas, le café, le thé, les boissons « énergétiques » et le chocolat. La caféine a le même effet stimulant sur les enfants et les adolescents que sur les adultes. Elle a aussi les mêmes effets secondaires : irritabilité, incapacité de rester en place, difficultés de concentration, etc. Les effets de la caféine peuvent être plus forts chez les enfants, parce que leur corps est plus petit. Ceci peut entraîner des difficultés dans la scolarité des enfants. Santé Canada fournit les limites maximales suivantes pour la consommation quotidienne de caféine chez les enfants et les jeunes en fonction du poids du corps : enfants âgés de 7 à 9 ans = 62,5 mg/jour; enfants âgés de 10 à 12 ans = 85 mg/jour. Il n'y a pas de recommandations pour les adolescents, mais on estime qu'il est raisonnable de limiter la consommation à 2 mg de caféine par kilogramme de poids corporel.

Édulcorants

Santé Canada a approuvé l'utilisation des édulcorants à petite dose chez les enfants d'âge scolaire. Pour éviter que les enfants s'habituent aux aliments à saveur sucrée qui ont une faible valeur nutritive, les normes ne permettent leur utilisation que dans les aliments nutritifs. Les boissons contenant des édulcorants, comme les boissons gazeuses et autres, n'apporte aucun autre nutriment et contiennent des quantités importantes d'édulcorants.



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.

À NOTER :

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.

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.

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

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 sandwichs 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.

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

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.



Ministère de l'Agriculture de la Nouvelle-Écosse

et astuces

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 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 animaliers 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 hâchés.
- 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!

AUTRES ALIMENTS

La catégorie « Autres aliments » inclut les aliments qui ne rentrent pas dans les quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (beurre, vinaigrette, bonbons, boissons gazeuses, croustilles, café, thé, ketchup, etc.). Ces aliments peuvent donner plus de goût et apporter plus de plaisir lors des repas et des casse-croûte, mais ils ont tendance à avoir une haute teneur en matière grasse, en sel, en sucre ou en édulcorant. La plupart n'ont que peu ou aucune valeur nutritive. Les aliments et les boissons de la catégorie « Autres aliments » doivent être consommés avec modération, parce qu'ils apportent moins de nutriments pour la croissance et le développement. D'autre part, ils risquent de produire une sensation de satiété chez les enfants, les jeunes et les adultes et ceux-ci auront donc moins de place pour les aliments et les boissons vraiment nourrissants.



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.



