

valeur nutritive moyenne

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 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)
- Choisissez ces articles moins souvent, parce qu'ils s'agit d'aliments et de boissons à teneur plus faible en fibres et plus forte en matière grasse, en sel, en sucre et en édulcorants ou d'aliments et de boissons qui ont subi plus de transformations que les articles de la catégorie « Valeur nutritive maximale ».

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

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

- 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 céréaliers

Notes importantes

- 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.

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.

valeur nutritive moyenne, à servir et à vendre au maximum 2 fois par semaine (30 % des choix)

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 

fruits + 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 

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

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) 
- (sauf en cas d'allergie)
- ✓ poisson en conserve dans de l'huile
- ✓ certaines viandes ou volailles marinées 
- ✓ certains produits de type charqui (par exemple bœuf) 

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 (jambo, bœuf haché)
- ✓ lasagnes faites avec des pâtes à base de farine blanche enrichie
- ✓ sandwiches au bacon, à la laitue et à la tomate
- ✓ pâtes avec sauce à base de crème
- ✓ sandwiches 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

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
- ✓ trempette aux haricots secs
- ✓ sauces tomate
- ✓ 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)

OPTIONS ORDINAIRES :

- ✓ beurre
- ✓ garnitures de salade et trempettes ordinaires
- ✓ ketchup et relish
- ✓ sauce caramel
- ✓ sauce soja
- ✓ crème sûre
- ✓ confiture, gelée
- ✓ margarine (non hydrogénée)
- ✓ mayonnaise
- ✓ moutarde
- ✓ marinades
- ✓ sauce piquante
- ✓ sauces épaisses
- ✓ miel
- ✓ 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)

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