

PROGRAMME DE BONNE NUTRITION DES ÉLÈVES

Lignes directrices sur la nutrition

Juillet 2008





Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse
www.children.gov.on.ca

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2008
ISBN 978-1-4249-8034-5 (Imprime) 500/09/08
978-1-4249-8035-2 (PDF)

This document is also available in English.

OBJET DES LIGNES DIRECTRICES

Les présentes lignes directrices visent à aider les fournisseurs du Programme de bonne nutrition des élèves¹ à choisir des aliments nutritifs pour les déjeuners, dîners et collations. Servir des boissons et des aliments nutritifs favorise une bonne santé et de saines habitudes alimentaires chez les enfants et les jeunes et les aide à être prêts à apprendre.

PRINCIPES DIRECTEURS

Nous incitons les fournisseurs du Programme de bonne nutrition des élèves de toute la province à adopter ces lignes directrices sur la nutrition, à examiner avec le personnel et les bénévoles du Programme les principes directeurs qui suivent et à les intégrer dans leur prestation de services.

PROMOUVEZ UNE ALIMENTATION SAINE

- Offrez une variété de choix de boissons et d'aliments nutritifs pour les déjeuners, dîners et collations qui soit conforme aux critères de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (2007) et à l'édition de 2008 des Lignes directrices sur la nutrition du Programme de bonne nutrition des élèves. Nous incitons les fournisseurs de programmes à expérimenter de nouvelles recettes, à essayer différentes combinaisons de saveurs, de textures et de couleurs, et à ajouter de nouveaux aliments lorsque c'est possible ou en saison.
- Évitez les aliments et les boissons à forte teneur en gras, en sel ou en sucre ajouté et faibles en éléments nutritifs. Au minimum, les portions d'aliments et de boissons devraient correspondre aux tailles des portions figurant dans le *Guide alimentaire canadien*. Il convient toutefois de les ajuster lorsque c'est opportun pour qu'elles correspondent à l'âge et au stade de développement des enfants et des jeunes.
- Prévoyez suffisamment de temps pour les repas et offrez un endroit agréable pour manger. Planifiez un minimum de 20 minutes pour les repas des enfants. Dans l'idéal, les enfants et les jeunes disposeront d'un endroit sécuritaire et agréable pour manger², où ils pourront interagir entre eux et avec les fournisseurs de programmes.
- Ne servez pas d'aliments contenant des lipides trans artificiels aux enfants qui participent au Programme de bonne nutrition des élèves.

PRÉPAREZ DES ALIMENTS SAINS

- Préparez des aliments et des boissons en utilisant des produits qui satisfont aux critères de sélection des Lignes directrices sur la nutrition du Programme de bonne nutrition des élèves.
- Préparez et faites cuire les aliments en utilisant des méthodes saines, p. ex. faire cuire à la vapeur et au four, faire rôtir et pocher, en ajoutant peu ou pas de sel ou de matières grasses (p. ex. beurre, margarine, mayonnaise, vinaigrettes, sauces).

¹ Selon le Programme de bonne nutrition des élèves, on entend par fournisseurs toutes les personnes, rémunérées ou bénévoles, qui offrent un soutien à ce Programme, p. ex. organismes directeurs, coordonnatrices et coordonnateurs, parents, bénévoles, directrices et directeurs d'école, personnel des écoles, membres de la collectivité.

² « On entend par endroit sécuritaire et agréable pour manger un lieu propre, sécuritaire, calme et convivial... Des adultes ou des personnes âgées surveillent les élèves pendant qu'ils mangent... On encourage les bénévoles, les monitrices et moniteurs de salle à manger et le personnel rémunéré qui aident le service alimentaire de l'école, à suivre une formation en manipulation sécuritaire des aliments. » Nutrition Tools for Schools ©, 2007.

RESPECTEZ LA DIVERSITÉ ET LES BESOINS INDIVIDUELS

- Accueillez et respectez chaque enfant et chaque jeune.
- Offrez des aliments et des boissons qui plaisent aux enfants et aux jeunes, qui favorisent l'intégration et correspondent aux croyances et aux cultures des enfants, des jeunes et de leurs familles.
- Respectez, lors de la préparation des collations et des repas, les besoins individuels des enfants et des jeunes, comme les intolérances et les sensibilités alimentaires, et offrez des solutions de rechange.
- Adhérez à la politique du conseil scolaire relative à l'anaphylaxie quand la prestation de services a lieu en établissement scolaire, ou à celle du Programme de bonne nutrition des élèves quand la prestation de services a lieu dans la collectivité.
- Encouragez les enfants, les jeunes, les parents et les bénévoles à participer à la planification des menus et au choix des aliments.
- Respectez le fait que l'appétit d'un enfant et d'un jeune peut changer pour diverses raisons. Incitez les enfants à être attentifs aux signaux de leur organisme en matière de faim et de satiété. Si un enfant est rassasié, mais qu'il n'a pas fini sa nourriture, n'exercez pas de pression sur lui pour qu'il mange davantage. De même, on ne refusera pas de la nourriture à un enfant en raison de sa taille corporelle.
- Célébrez la diversité culturelle en servant des aliments sains de différentes cultures.

CONTRIBUEZ AU DÉVELOPPEMENT SOCIAL

- Offrez un environnement social permettant aux enfants et aux jeunes d'interagir avec leurs pairs et avec les fournisseurs de programmes.
- Asseyez-vous avec les enfants et les jeunes et mangez avec eux. Ils sont plus susceptibles d'accepter de nouveaux aliments quand ils mangent avec leurs pairs et avec des adultes qui sont des modèles de rôle, alors qu'ils goûtent et savourent les mêmes aliments.
- Encouragez les bonnes manières à table en mangeant.
- Faites preuve d'aptitudes sociales positives, d'appartenance à la collectivité et de coopération; encouragez ces aptitudes et favorisez-les dans les relations (entre pairs, ainsi qu'entre adulte et enfant et jeune).

DONNEZ LA PRÉFÉRENCE AUX ALIMENTS DE L'ONTARIO

- Offrez des aliments cultivés ou produits en Ontario quand il y en a et lorsque c'est réalisable.
- Achetez des aliments sur place lorsque c'est possible, p. ex. dans les épiceries et les marchés fermiers locaux.

SOYEZ SENSIBILISÉS À L'ENVIRONNEMENT

- Offrez en permanence de l'eau du robinet.
- Achetez et employez des assiettes et des ustensiles réutilisables quand c'est possible.
- Réduisez au minimum les déchets d'aliments, d'emballages alimentaires, de couverts et d'ustensiles jetables.
- Pratiquez le recyclage s'il existe des programmes de recyclage dans la collectivité.

MANIPULEZ ET STOCKEZ LES ALIMENTS DE FAÇON SÉCURITAIRE

- Préparez, stockez et servez les aliments et les boissons en respectant les pratiques de manipulation sécuritaire et en vous conformant au règlement régissant les services d'alimentation, en particulier au Règlement de l'Ontario 562/90 (tel qu'il est modifié) pris en application de la *Loi sur la protection et la promotion de la santé*.
- Les fournisseurs du Programme de bonne nutrition des élèves doivent toujours se laver les mains avant de préparer et de servir des aliments et après l'avoir fait. Les désinfectants pour les mains ne sont pas recommandés, car ils n'enlèvent pas tous les allergènes alimentaires.
- Désinfectez toutes les surfaces sur lesquelles on prépare ou sert des aliments ou recouvrez-les d'une nappe propre.
- Tous les locaux où a lieu la prestation du Programme de bonne nutrition des élèves doivent être munis d'un évier distinct avec l'eau chaude courante et du savon pour que les enfants et les jeunes se lavent les mains.
- Encouragez tous les enfants et les jeunes à se laver les mains avec du savon liquide et de l'eau avant de manger. Les désinfectants pour les mains ne sont pas recommandés, car ils n'enlèvent pas tous les allergènes alimentaires.
- Consultez votre bureau de santé local (inspectrice ou inspecteur de la santé publique) si vous avez des doutes concernant la conformité aux règlements en matière de salubrité des aliments.

LIGNES DIRECTRICES SUR LA NUTRITION

On incite les fournisseurs du Programme à se conformer aux lignes directrices qui suivent lors de la préparation de collations et de repas :

- ✓ Des légumes ou des fruits, ou les deux sont offerts à chaque repas ou collation. Choisissez des aliments cultivés ou produits en Ontario. Célébrez la diversité culturelle en servant une variété d'aliments sains de différentes cultures.
- ✓ Une collation comporte au moins une portion d'un minimum de deux groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien avec au moins une portion du groupe alimentaire Légumes et fruits. On améliore la valeur nutritionnelle d'une collation en offrant des choix tirés de trois des quatre groupes d'aliments.
- ✓ Un repas (c.-à-d. un déjeuner et un dîner) comporte au moins une portion d'un minimum de trois des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien avec au moins une portion du groupe alimentaire Légumes et fruits et au moins une portion du groupe alimentaire Lait et substituts. On améliore la valeur nutritionnelle d'un repas en offrant des choix tirés de chacun des quatre groupes d'aliments.
- ✓ L'eau du robinet est offerte en permanence.

Les tableaux qui suivent donnent la taille des portions et les critères de sélection requis pour choisir des boissons et des aliments nutritifs pour les programmes de bonne nutrition des élèves. ^{3,4}

³ Les critères de sélection des aliments se fondent sur le Guide alimentaire canadien 2007 et sur les allégations relatives à la santé et aux éléments nutritifs figurant dans le Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments 2003.

⁴ Les tailles des portions se fondent sur le Guide alimentaire canadien 2007 et sur les quantités de référence données dans le Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments 2003.

LÉGUMES ET FRUITS

Servez une portion à chaque repas et collation.

Le Guide alimentaire canadien 2007 recommande ce qui suit :

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel.
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

Catégorie d'aliment	Taille de la portion	Critères de sélection par portion
Légumes ou fruits frais ou surgelés	1 légume ou fruit de taille moyenne, 125 mL (½ tasse) cru ou cuit, 250 mL (1 tasse) de légumes verts feuillus crus	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez une variété de légumes et de fruits frais et surgelés sans sucre ni sel. • Choisissez des aliments cultivés ou produits en Ontario quand il y en a. • Sélectionnez des aliments frais locaux quand c'est la saison.
Légumes et sauce tomate en conserve ou en bocal	125 mL (½ tasse)	<ul style="list-style-type: none"> • Sodium : 480 mg ou moins.
Fruits et sauces aux fruits en conserve ou en bocal	125 mL (½ tasse)	<ul style="list-style-type: none"> • De préférence en conserve dans le jus et sans sucre. • Vitamine C : 30 % de la valeur quotidienne (VQ) ou plus OU • Vitamine A : 15 % (VQ) ou plus.

LÉGUMES ET FRUITS

Vous pouvez servir un seul aliment de la catégorie suivante une fois par semaine ou moins.

Catégorie d'aliment	Taille de la portion	Critères de sélection par portion
Jus de fruit	125 mL (½ tasse)	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez seulement du jus de fruit à 100 % sans sucre. • Choisissez du jus sans arômes artificiels ni colorants.
Jus de légumes et de tomate	125 mL (½ tasse)	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine C : 30 % de la VQ ou plus OU • Vitamine A : 15 % de la VQ ou plus. • Sodium : 480 mg ou moins.
Fruits secs p. ex. abricots, pommes, raisins secs, pâte de fruits et barres aux fruits séchés contenant 100 % de fruits	60 mL (tasse)	<ul style="list-style-type: none"> • Les fruits sont le premier ingrédient de la liste. • Pas de sucre ni de matières grasses. • Vitamine C : 30 % de la VQ ou plus OU • Vitamine A : 15 % de la VQ ou plus. • Fibres : 2 g ou plus. • Si vous offrez des fruits secs, ils devraient être consommés dans le cadre d'un repas. Vous devriez encourager les enfants et les jeunes à se brosser les dents après avoir mangé des fruits secs.

PRODUITS CÉRÉALIERS

Servez des aliments dont les grains entiers sont le premier ingrédient.

Le Guide alimentaire canadien 2007 recommande ce qui suit :

- Consommez au moins la moitié de vos portions quotidiennes de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- Choisissez des produits céréaliers faibles en lipides, sucre ou sel.

Catégorie d'aliment	Taille de la portion	Critères de sélection par portion
Pains (p. ex. pain, bagels, petits pains, pain pita, rôti, chapati, bannique, naan, tortilla)	1 tranche de pain; ½ bagel, pain pita, petit pain ou muffin anglais, ¼ de naan, ½ ou 35 g de tortilla, chapati, 35 g de pain bannique ou un morceau de 2 x 2 x 1 po	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez de préférence des pains de grains entiers à 100 %, p. ex. blé entier, avoine entière, seigle entier. • Fibres : 2 g ou plus. • Fer : 5 % de la VQ ou plus . • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans.
Céréales (froides et chaudes)	30 g (½ à 1 ¼ tasse) de céréales froides, 175 mL (¾ de tasse) de céréales chaudes	<ul style="list-style-type: none"> • Fibres : 2 g ou plus. • Fer : 5 % de la VQ ou plus. • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans.
Riz et autres grains (p. ex. riz brun, sauvage, étuvé ou prétraité, couscous, orge, bulgur, millet, sarrasin, semoule de maïs)	125 mL (½ tasse) de riz cuit ou de céréales cuites	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez des grains entiers. • Sodium : 480 mg ou moins (si vous utilisez des mélanges emballés).
Pâtes alimentaires	125 mL (½ tasse) de pâtes alimentaires cuites	<ul style="list-style-type: none"> • Fibres : 2 g ou plus. • Enrichies.
Craquelins (p. ex. craquelins, gressins)	30 g de craquelins, environ 10 biscotins salés	<ul style="list-style-type: none"> • Fibres : 2 g ou plus. • Fer : 5 % de la VQ ou plus. • Sodium : 480 mg ou moins. • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans.

PRODUITS CÉRÉALIERS

Vous pouvez servir un seul aliment de la catégorie suivante une fois par semaine ou moins.

Catégorie d'aliment	Taille de la portion	Critères de sélection par portion
Muffins	1 petit muffin ou 2 mini muffins	<ul style="list-style-type: none"> • Fibres : 2 g ou plus. • Fer : 5 % de la VQ ou plus. • Sodium : 480 mg ou moins. • Matières grasses : 5 g ou moins. • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans.
Barre de céréales	1 barre (30 g)	
Biscuits	2 à l'avoine (30 g), 4 petits de type arrowroot (25 g), 3 biscuits graham (20 g)	
Crêpes/gaufres	1 crêpe/gaufre (35 g préparée)	<ul style="list-style-type: none"> • Si possible, faites une préparation maison avec de la farine de blé entier et du lait écrémé, à 2 % ou 1 % de M.G. • Si vous utilisez un mélange, choisissez des marques qui nécessitent d'autres ingrédients comme du lait (écrémé, à 2 % ou 1 % de M.G.) et des œufs. • Offrez comme garniture au lieu de sirop des fruits frais ou en conserve sans sucre. • Fibres : 2 g ou plus. • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Matières grasses : 5 g ou moins. • Sans lipides trans.

PRODUITS CÉRÉALIERS ET PROGRAMMES DE COLLATIONS

Vous pouvez servir un seul aliment de la catégorie suivante une fois par semaine ou moins pour un programme de collations (ils ne doivent pas être servis dans les programmes de petit déjeuner ou de repas du matin).

Catégorie d'aliment	Taille de la portion	Critères de sélection par portion
Mais éclaté	50 g	<ul style="list-style-type: none"> • À l'air chaud, de préférence. Si vous passez le maïs éclaté au micro-ondes : <ul style="list-style-type: none"> • Fibres : 2 g ou plus. • Fer OU Calcium OU vitamine A OU C : 5 % de la VQ ou plus. • Matières grasses : 3 g ou moins. • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans.
Bretzels	50 g	<ul style="list-style-type: none"> • Fibres : 2 g ou plus. • Fer OU Calcium OU vitamine A OU C : 5 % de la VQ ou plus. • Sodium : 480 mg ou moins. • Matières grasses : 3 g ou moins. • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans.
Croustilles de maïs cuites au four	50 g	

LAIT ET SUBSTITUTS

Fournissez une portion avec chaque déjeuner et dîner.

Le Guide alimentaire canadien 2007 recommande ce qui suit :

- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait à 1 % ou 2 % de M.G.
- Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.

Catégorie d'aliment	Taille de la portion	Critères de sélection par portion
Lait (frais, reconstitué, en poudre, évaporé ou UHT ⁵)	250 mL (1 tasse) de lait frais, UHT ou reconstitué. 125 mL (½ tasse) de lait évaporé	• M.G. : lait à 2 %, 1 %, ou écrémé (nature ou chocolaté).
Boissons à base de substitut du lait (p. ex. soya enrichi ou soya UHT)	250 mL (1 tasse)	• Calcium : 25 % de la VQ ou plus. • Vitamine D : 25 % de la VQ ou plus. • Matières grasses : 5 g ou moins.
Fromage	50 g (1 ½ oz)	• Calcium : 15 % de la VQ ou plus. • M.G. : 20 % ou moins, de préférence.
Yogourt, kéfir	175 g (¾ de tasse)	• Calcium : 15 % de la VQ ou plus. • M.G. : 2 % ou moins.

LAIT ET SUBSTITUTS

Vous pouvez servir un seul aliment de la catégorie suivante une fois par semaine ou moins.

Catégorie d'aliment	Taille de la portion	Critères de sélection par portion
Tranches de fromage fondu	42 g (2 tranches minces)	• À teneur réduite en matières grasses ou sans matières grasses, faites de lait écrémé. • Calcium : 5 % de la VQ ou plus. • Sodium : 480 mg ou moins.
Tartinade de fromage fondu	30 g (2 c. à table)	• À teneur réduite en matières grasses ou sans gras : 6 g ou moins (équivalent à 20 % de M.G.). • Calcium : 5 % de la VQ ou plus. • Sodium : 480 mg ou moins.
Crème anglaise, poudings et desserts glacés (p. ex. yogourt glacé)	125 mL (½ tasse)	• Calcium : 5 % de la VQ ou plus. • Lipides saturés : 2 g ou moins.

⁵ Lait stérilisé à ultra-haute température.

VIANDES ET SUBSTITUTS

Le Guide alimentaire canadien 2007 recommande ce qui suit :

- Consommez plus souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.
- Consommez au moins deux portions de poisson chaque semaine. Choisissez des poissons comme le saumon, le maquereau, le hareng, les sardines, la truite et l'omble qui sont de saines sources d'acides gras oméga 3.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou de sel.

Catégorie d'aliment	Taille de la portion	Critères de sélection par portion
Viandes fraîches ou surgelées (volaille, poisson, porc, bœuf, bacon de dos maigre)	75 g (2 ½ oz), 125 mL (½ tasse) de viandes fraîches ou surgelées, cuites	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes maigres ou extra-maigres. • Sodium : 480 mg ou moins.
Viandes surgelées préparées (p. ex. poulet au four ou lanières et morceaux de poisson, galette de bœuf haché)	75 g (2 ½ oz), 125 mL (½ tasse) de viandes surgelées, cuites	<ul style="list-style-type: none"> • Produits de bœuf maigre ou extra-maigre OU • Matières grasses : 5 g ou moins pour le poulet, le porc ou le poisson. • Sodium : 480 mg ou moins.
Viande ou poisson en conserve (poulet, poisson, jambon, bœuf)	75 g (2 ½ oz) 125 mL (½ tasse) de viande ou poisson en conserve	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez du thon pâle, pas du germon ni du thon blanc. • Conditionné dans de l'eau, pas dans de l'huile. • Sodium : 480 mg ou moins. • Matières grasses : 3 g ou moins pour les viandes. (Remarque : les poissons comme le saumon sont naturellement riches en lipides, et l'on considère qu'ils sont un choix sain s'ils satisfont aux exigences en matière de sodium.)
Œufs (entiers ou liquides)	2 œufs, 100 g d'œufs entiers liquides	<ul style="list-style-type: none"> • Sodium : 480 mg ou moins.
Légumineuses (p. ex. lentilles, pois chiches, haricots noirs) Légumineuses rôties	175 mL (¾ de tasse), en conserve, surgelées ou réhydratées, cuites 30 g de légumineuses rôties	<p><i>Si elles sont en sauce ou en vinaigrette :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fer : 5 % de la VQ ou plus. • Sodium : 480 mg ou moins. • Matières grasses : 3 g ou moins. • Sans lipides trans.
Graines décortiquées (p. ex. tournesol)	60 mL (¼ de tasse)	<ul style="list-style-type: none"> • Sodium : 480 mg ou moins. • Sans lipides trans.
Tofu	150 g 175 mL (¾ de tasse)	<ul style="list-style-type: none"> • Fer : 5 % de la VQ ou plus. • Sodium : 480 mg ou moins. • Lipides saturés : 2 g ou moins. • Sans lipides trans ou moins.
Autres substituts de la viande (p. ex. saucisses de protéines végétales, soya burgers, rondelles de soya haché)	75 g (2 ½ oz) 125 mL (½ tasse)	<ul style="list-style-type: none"> • Fer : 5 % de la VQ. • Sodium : 480 mg ou moins. • Matières grasses : 3 g ou moins. • Sans lipides trans.

VIANDES ET SUBSTITUTS

Vous pouvez servir un seul aliment de la catégorie suivante une fois par semaine ou moins.

Catégorie d'aliment	Taille de la portion	Critères de sélection par portion
Charcuteries (p. ex. dinde, poulet, jambon, bœuf rôti)	75 g (2 ½ oz) 125 mL (½ tasse)	<ul style="list-style-type: none">• Maigres ou extra-maigres.• Sodium : 480 mg ou moins.

DIVERS

Les fournisseurs de programmes ne peuvent utiliser qu'un seul des aliments suivants par collation ou repas : (p. ex. quand ils servent une rôtie, ils doivent offrir de la confiture ou du beurre, pas les deux).

On ne doit employer les aliments suivants qu'en petites quantités.

- Confitures, gelées, marmelades, sirops, beurres de fruits, fromage à la crème léger;
- Sauces, salsas, trempettes, sauce brune et condiments, p. ex. marinades, relish, moutardes;
- Margarine molle (0 g de lipides trans), huiles végétales (p. ex. huile d'olive, de canola, de soya), beurre, vinaigrettes, mayonnaise.

En petites quantités, les matières grasses et les huiles font partie d'un régime alimentaire sain. Choisissez des matières grasses saines (p. ex. de la margarine molle (0 g de lipides trans), de l'huile végétale, des matières grasses que l'on trouve dans les noix, les graines, les poissons gras, etc.), qui font partie d'habitudes alimentaires saines.

À ne pas servir dans les programmes de bonne nutrition des élèves

Les boissons et les aliments suivants ne sont pas recommandés pour les programmes de bonne nutrition des élèves :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Aliments contenant des lipides trans artificiels, p. ex. huiles hydrogénées, huiles partiellement hydrogénées, shortenings, margarines hydrogénées (dures).⁶• Boissons gazeuses, boissons sportives, boissons énergisantes, café, et boissons à base de thé caféiné.• Boissons aromatisées aux fruits qui ne sont pas des jus de fruits à 100 %.• Crèmes glacées et sucettes glacées.• Jellos aromatisés.• Gâteaux, petits gâteaux et beignes.• Tartelettes à griller.• Barres granola recouvertes de chocolat ou de yogourt, ou barres granola contenant des bonbons, du chocolat ou de la guimauve.• Bonbons, chocolat et guimauves.• Crème sure et fromage à la crème, crème de table et crème à café riches en matières grasses.• Lait ou substituts du lait non pasteurisés.• Cidres et jus de pomme non pasteurisés.• Conserves de fruits maison : aliments en conserve maison, en particulier viande, poisson, légumes et combinaison d'aliments (antipasti). | <ul style="list-style-type: none">• Arachides, noix, beurres de noix et de graines.**• Collations salées riches en lipides (p. ex. croustilles, nachos, feuilletés au fromage, etc.).• Aliments cuits en grande friture (p. ex. pépites de poulet, frites, bâtonnets de poisson, samossas, rouleaux de printemps, etc.).• Hot dogs, saucisses et bacon (bacon de flanc ordinaire, bacon de dinde, bacon de poulet).• Salaisons (p. ex. salami, pepperoni, mortadelle)• Crème, crème fouettée, garnitures de succédanés de produits non laitiers fouettés et colorants à café.• Soupes de pâtes instantanées.• Bonbons, bonbons gommeux, bonbons en rouleau ou gomme à mâcher aromatisés aux fruits.• Aliments qui ne sont pas dans leur contenant d'origine.• Bocaux ou emballages dont les sceaux sont brisés (le couvercle a sauté).• Aliment périmé ou dont la date de péremption est dépassée. |
|---|--|

La section des annexes de ce document contient un « Aide-mémoire » qui fournit les renseignements qui précèdent dans une présentation simple et que les fournisseurs du Programme de bonne nutrition des élèves peuvent afficher.

⁶ On a découvert que les lipides trans sont problématiques pour la santé, et l'on s'efforce actuellement de les réduire ou de les éliminer dans les aliments.

** Il est fortement recommandé que les fournisseurs du Programme de bonne nutrition des élèves n'offrent pas d'aliments contenant des arachides ou d'autres noix, car certains enfants et jeunes peuvent avoir des allergies aux noix potentiellement mortelles. Les fournisseurs de programmes doivent avoir en dossier et affichée dans leurs locaux une copie de la politique anaphylactique du conseil scolaire ou du Programme de bonne nutrition des élèves.

CHOISISSEZ EN PREMIER LES ALIMENTS DE L'ONTARIO

Choisir des aliments cultivés et produits en Ontario soutient l'économie locale.

- Choisissez des légumes et des fruits de l'Ontario. Quand vous faites des achats, recherchez le symbole Foodland Ontario (Ontario terre nourricière).



Par exemple, les légumes de serre de l'Ontario (tomates, concombres, poivrons de couleur), les pommes, les carottes et les champignons sont offerts toute l'année. Les pêches, poires, fraises, céleris, laitues, brocolis, asperges et choux-fleurs sont des choix saisonniers. Pour plus de renseignements sur les aliments que vous pouvez vous procurer localement en saison, visitez le site Web :

<http://www.foodland.gov.on.ca/availability.htm>

- Choisissez les viandes, produits laitiers, fromages et aliments produits en Ontario. Lisez les étiquettes; demandez des produits alimentaires locaux à votre épicier ou à votre supermarché. En saison, faites vos achats chez les marchés fermiers. Choisissez comme premier choix des craquelins de blé entier fabriqués dans une usine de l'Ontario.

ACCEPTEZ DES DONS DE PRODUITS ALIMENTAIRES

Les fournisseurs du Programme de bonne nutrition des élèves doivent s'assurer de ce qui suit :

- Les aliments offerts satisfont aux critères de sélection des lignes directrices sur la nutrition du Programme de bonne nutrition des élèves.
- Les aliments offerts sont frais et ne sont pas avariés.
- Les aliments offerts sont conformes aux lignes directrices sur l'entreposage et la manipulation sécuritaires.
- La « date de péremption » sur l'emballage des aliments offerts est clairement visible et n'est pas dépassée; on peut entreposer et consommer les aliments en toute sécurité avant la « date de péremption ».
- L'acceptation des dons d'aliments ne comporte aucune condition, p. ex. pas de commercialisation ou de publicité pour les aliments, pas de distribution de documentation, de jouets, et autres aux enfants et aux jeunes.
- Les aliments donnés ne proviennent pas du système d'approvisionnement alimentaire d'urgence, c.-à-d. des banques d'alimentation.

ENTREPOSAGE ET MANIPULATION SÉCURITAIRE DES ALIMENTS

Les fournisseurs du Programme de bonne nutrition des élèves doivent veiller à ce qui suit :

Denrées de longue conservation : P. ex., aliments préemballés, conserves et marchandises sèches, comme la farine et les pâtes alimentaires :

- Les boîtes de conserve sont exemptes de rouille et de bosses, en particulier sur le bord circulaire et la soudure.
- On ne doit pas utiliser les boîtes de conserve qui fuient ou sont gonflées et l'on s'en débarrasse de façon sécuritaire.
- Les boissons et aliments emballés⁷ sont correctement entreposés et étiquetés; leur « *date de péremption* » ou *date limite d'utilisation* n'est pas dépassée.
- Les aliments emballés ne sont pas ouverts au moment de leur réception.
- Tous les aliments sont datés quand on les reçoit et l'on en fait la rotation pour maintenir une fraîcheur et des nutriments optimaux en utilisant d'abord les aliments plus anciens avant les plus récents.

Denrées périssables : P. ex. fruits, légumes, pains et produits de boulangerie :

- On n'accepte ou n'achète que des aliments que l'on peut raisonnablement consommer ou congeler dans des délais adéquats.
- On ne devrait pas employer de légumes et de fruits partiellement avariés (comportant des taches ou des parties ramollies) ou des pains et des produits de boulangerie rassis.
- On devrait accepter des légumes et des fruits frais qui proviennent d'une source sûre.

Denrées réfrigérées : P. ex. lait ou substituts du lait, œufs et produits d'œufs, produits du tofu, viande et produits carnés, poisson et volaille :

- Tous les aliments achetés ou reçus sont rapidement réfrigérés.
- Lorsque les aliments sont réfrigérés, il est indispensable de les conserver à une température de 4° C (40° F).
- Des thermomètres devraient être utilisés pour vérifier la température de ces aliments au moment de leur réception.
- Le lait et les produits laitiers, y compris le yogourt et les aliments similaires, devraient être pasteurisés, conservés et distribués dans leurs contenants d'origine non ouverts.
- Les légumes et les fruits qui ont été tranchés ou dont on a enlevé la couche de protection naturelle devraient être réfrigérés (p. ex. à 4° C/40° F ou moins) ou devraient être gardés congelés.

Aliments cuits :

- Les aliments cuits sont maintenus à une température > 60° C/140° F jusqu'au moment de leur utilisation.

⁷ On entend par boissons et aliments emballés les boissons et aliments conditionnés en sacs, emballages, boîtes, bocaux et boîtes de conserve.

PLANIFICATION ET ACHATS

Suivez ces étapes pour tirer le maximum de l'argent que vous consacrez aux denrées alimentaires tout en garantissant qu'elles sont nutritives :

1^{re} étape : Planifiez à l'avance

- Préparez les menus au moins une semaine à l'avance (voyez le modèle de menu et les spécimens de menus dans la section des annexes).
- Faites un inventaire de vos produits de base, comme le lait ou les substituts du lait, les fruits frais et les produits céréaliers sous forme de grains entiers (riz brun, céréales et pâtes alimentaires).
- Déterminez le nombre d'aliments dont vous aurez besoin pour les déjeuners, dîners et collations.

2^e étape : Dressez une liste

- Utilisez une liste pour vous aider à faire vos achats de façon plus efficace.
- Essayez de vous conformer à ce qui figure sur la liste, mais
- Recherchez ou essayez de nouveaux aliments sains, en particulier des légumes et des fruits.
- Utilisez votre menu comme un guide.

3^e étape : Faites vos achats à l'aide de stratégies

- Choisissez des aliments cultivés ou produits en Ontario.
- Faites vos achats chez des maraîchers ou des marchés fermiers locaux quand il y en a.
- Faites vos achats de produits frais dans les comptoirs le long des murs des magasins : en général la section des fruits et légumes frais, les rayons de la viande et des fruits de mer et les produits laitiers se trouvent le long des murs des magasins, pas dans les allées.
- Faites vos achats en grandes quantités pour réduire les coûts (mais n'achetez pas de produits dans des contenants de vrac ouverts, à cause du risque de contamination croisée).
- Lisez les étiquettes des denrées alimentaires.

Valeur nutritive :

- Vérifiez le tableau « Valeur nutritive » pour vous aider à faire des choix d'aliments sains.
- Utilisez la méthode consistant à jeter un coup d'œil pour vérifier la valeur nutritive d'un aliment, afin de déterminer s'il satisfait aux critères de sélection et aux lignes directrices sur la nutrition du Programme de bonne nutrition des élèves.
- Vérifiez les étiquettes des aliments pour comparer les qualités nutritionnelles de produits similaires et pour choisir le plus sain.
- Lisez toujours le tableau « Valeur nutritive », et pas seulement les allégations figurant sur l'étiquette principale.
- Utilisez le tableau « Valeur nutritive » pour comparer les produits de marque et les produits génériques.

Chaque étiquette contient les renseignements suivants :

- ① La taille de la portion;
- ② Les calories (énergie) par portion mentionnée;
- ③ Les 13 nutriments de base : lipides totaux (ventilés en lipides saturés et lipides trans), sodium, fibres, fer, calcium, vitamines A et C, sont les plus couramment mentionnés dans les critères de sélection des lignes directrices sur la nutrition du Programme de bonne nutrition des élèves.
- ④ Le pourcentage de la valeur quotidienne (VQ) : vous indique si un produit contient peu ou beaucoup d'un certain élément nutritif; ceci vaut pour la plupart des éléments nutritifs essentiels.

Pour plus de renseignements sur la lecture des étiquettes, veuillez communiquer avec votre Bureau de santé publique ou visitez le site Web : www.healthyeatingisinstore.ca

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 100g serving / par portion de 100g	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 260	
Fat / Lipides 14 g	22 %
Saturated / saturés 6 g + Trans / trans 0.4 g	32 %
Cholesterol / Cholestérol 85 mg	28 %
Sodium / Sodium 350 mg	15 %
Carbohydrate / Glucides 9 g	3 %
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 7 g	
Protein / Protéines 24 g	
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	20 %

Liste d'ingrédients :

- Elle mentionne les ingrédients qui composent l'aliment.
- Les ingrédients sont mentionnés par ordre de poids, le plus lourd en premier.
- La liste aide à déterminer s'il y a des ingrédients qui conviennent sur le plan culturel ou la présence d'allergènes alimentaires, p. ex. des arachides.

« Fabriqué à » ou « Produit du » :

- Cette mention indique où l'aliment est cultivé ou produit.
- Les légumes et les fruits frais ont souvent une étiquette pour indiquer leur pays de provenance.

CONSIDÉRATIONS SUR LES RÉGIMES ALIMENTAIRES SPÉCIAUX

Régime végétarien : Les lignes directrices sur la nutrition du Programme de bonne nutrition des élèves sont en harmonie avec le *Guide alimentaire canadien*. Pour assurer un apport adéquat en éléments nutritifs, les personnes végétariennes peuvent choisir du lait ou des boissons de soya enrichies dans le groupe alimentaire Lait et substituts; elles peuvent opter pour une variété de substituts de la viande dans le groupe alimentaire Viandes et substituts. Pour plus de renseignements, visitez : www.healthcanada.gc.ca/foodguide ou bien le bureau ou le service de santé publique de votre localité.

Régime alimentaire basé sur des interdits religieux : Étant donné la variété de groupes confessionnels et culturels en Ontario, il faut faire attention de veiller à ce que les aliments et les boissons fournis aux élèves soient en harmonie avec les exigences de leurs croyances, tout en continuant d'être conformes aux lignes directrices sur la nutrition du Programme de bonne nutrition des élèves. Les parents constituent la meilleure source d'information. Parlez-leur pour avoir plus de renseignements ou communiquez avec votre bureau de santé si vous avez besoin de plus d'aide.

Régime alimentaire prescrit par un médecin : Les parents sont la meilleure source de renseignements pour les besoins spécifiques de leur enfant. Il faut faire particulièrement attention quand on fournit des aliments à des élèves qui ont des problèmes médicaux.

S'il y a d'autres exigences concernant des régimes alimentaires spéciaux, communiquez avec une diététiste autorisée ou un diététiste autorisé des bureaux de santé publique locaux ou avec Saine Alimentation Ontario à www.Ontario.ca/EatRight ou bien appelez sans frais le 1 877 510-5102.

RESSOURCES EN NUTRITION

Se tenir au courant des informations sur la nutrition peut constituer un défi. Les diététistes autorisés sont votre source d'information crédible et à jour.

Pour plus de renseignements sur une nourriture saine, consultez le *Guide alimentaire canadien 2007*. Il est maintenant offert en dix autres langues, à savoir : arabe, chinois, persi (persan), coréen, panjabi, russe, espagnol, tagal, tamoul et urdu. Vous pouvez vous procurer ces documents auprès des services ou des bureaux de santé publique ou directement sur le site Web de Santé Canada : www.healthcanada.gc.ca/foodguide.

Nous incitons les fournisseurs de programmes à communiquer avec leur bureau local de santé publique pour demander de l'aide en matière de planification et de préparation des repas et des collations. Ils peuvent aussi le faire pour obtenir de l'information sur les pratiques sûres pour la manipulation des aliments et sur le règlement régissant les services d'alimentation de l'Ontario. Pour trouver votre bureau local de santé publique, visitez le site Web de l'Association of Local Public Health Agencies à l'adresse : http://www.alphaweb.org/ont_health_units.asp.

Vous pouvez obtenir des réponses à d'autres questions sur la nutrition en appelant Saine Alimentation Ontario, où des diététistes autorisés peuvent répondre à vos questions. Appelez sans frais le 1 877 510 5102, du lundi au vendredi de 9 à 17 heures, ou renseignez-vous en ligne à l'adresse suivante : www.EatRightOntario.ca

Les fournisseurs de programmes qui exploitent des programmes dans les écoles doivent aussi consulter toutes les politiques élaborées par le conseil scolaire et l'école, y compris celles qui concernent une alimentation saine, la préparation des aliments et les allergies alimentaires; ils doivent également se conformer à ces politiques.

COLLABORATEURS

Les lignes directrices ont été élaborées par le ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse en collaboration avec un certain nombre de ministères partenaires et d'intervenants clés, dont le ministère de l'Éducation, le ministère de la Promotion de la santé, le ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario (MAAARO), Les diététistes du Canada, La société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique, les bureaux de santé publique et le département des relations familiales et de la nutrition appliquée de l'Université de Guelph.

ANNEXES

Les outils qui suivent ont été conçus pour aider les fournisseurs de programmes à mettre en œuvre les Lignes directrices sur la nutrition du Programme de bonne nutrition des élèves.

- Annexe 1.** Aide-mémoire du Programme de bonne nutrition des élèves
- Annexe 2.** Spécimens de menus
- Annexe 3.** Modèles de menus vierges

ANNEXE 1

L'Aide-mémoire du Programme de bonne nutrition des élèves aide tous les fournisseurs de programmes à offrir des aliments et des boissons qui répondent aux critères des Lignes directrices sur la nutrition du Programme de bonne nutrition des élèves. L'Aide-mémoire est conçu pour être affiché sur les lieux de prestation du Programme, afin que tous les bénévoles qui y participent aient rapidement accès à l'information.

L'Aide-mémoire du Programme de bonne nutrition des élèves est fourni en tant que partie intégrante des Lignes directrices sur la nutrition du Programme de bonne nutrition des élèves.

ANNEXE 2

SPÉCIMENS DE MENUS :

Les fournisseurs de programmes doivent utiliser la version révisée des lignes directrices sur la nutrition pour concevoir leurs menus, pour réviser tout menu existant et pour apporter des modifications au besoin. Le processus de révision favorise d'une part la mise en œuvre de la version révisée des lignes directrices sur la nutrition dans la planification des menus, et renforce d'autre part les stratégies de magasinage. Ce faisant, les fournisseurs de programmes aideront les enfants et les jeunes qui participent au Programme de bonne nutrition des élèves à recevoir les éléments nutritifs essentiels :

- pour être bien nourris;
- pour avoir une croissance et un développement sains;
- pour être prêts à l'apprentissage.

Vous pouvez communiquer avec le bureau local de santé publique pour qu'il vous fournisse des consultations, de la formation et d'autres ressources dans le cadre de ce processus de révision.

Les spécimens de menus illustrent la façon dont les Lignes directrices sur la nutrition du Programme de bonne nutrition des élèves s'applique à la planification des menus. Ces spécimens donnent des idées en matière d'aliments et présentent un cycle de menus de deux semaines pour les programmes de déjeuners ou de repas du matin, de collations et de dîners. Les fournisseurs de programmes peuvent choisir d'utiliser les spécimens de menus tels quels ou ils peuvent s'en servir pour créer leurs propres menus afin de répondre à leurs besoins au niveau local.

Il y a aussi des options de menus de déjeuners et de collations pour les programmes offerts dans des établissements qui ont des équipements limités (p. ex. pas de cuisinière, de grille-pain ni de micro-onde). Si le programme dispose d'un équipement minimum, on peut alors modifier les menus (p. ex. s'il possède un grille pain four, il est possible d'offrir des bagels grillés ou hawaïens). Les spécimens de menus conçus pour les équipements limités intègrent les Lignes directrices sur la nutrition du Programme de bonne nutrition des élèves.

Remarques pour réviser ou utiliser les spécimens de menus :

Aliments que l'on peut servir une fois par semaine ou moins :

- Il est facile de repérer dans les spécimens de menus les aliments que l'on peut servir une fois par semaine ou moins, car ils comportent un astérisque et un rappel en caractères rouges dans la section Conseils et suggestions du menu.

TAILLES DES PORTIONS :

- Si un aliment est optionnel, il n'est peut-être pas indiqué de donner une portion complète. Cependant, les autres aliments de la collation ou du repas satisfont effectivement aux critères minimums du nombre de groupes alimentaires pour une collation ou un repas et à la taille de portion requise. En conséquence, la quantité d'aliments optionnels n'a pas besoin d'être égale à une portion complète (p. ex. des graines de tournesol pour saupoudrer un yogourt, ou une tranche de jambon sur un bagel hawaïen).
- La plupart des tailles de portions correspondent à celles qui figurent dans le *Guide alimentaire canadien*. Il y a cependant certains cas où la taille de la portion peut être supérieure à celle du *Guide alimentaire canadien* (p. ex., le lait frappé aux petits fruits comporte deux portions de fruits pour obtenir un meilleur résultat, ou un sandwich aura deux tranches de pain de blé entier). Le nombre de portions est adéquat pour aider les enfants et les jeunes à consommer le nombre requis de portions par groupe alimentaire.
- Bien que le *Guide alimentaire canadien* mentionne à quoi correspond une portion pour chaque aliment, certains enfants et jeunes peuvent ne pas manger une portion complète lors d'un repas. La quantité qu'ils peuvent absorber est fonction de leur âge, de leur niveau d'activité et de leur situation personnelle. Les enfants et les jeunes connaissent des poussées de croissance à différentes périodes, en particulier à l'adolescence, c'est pourquoi le nombre ou la taille des portions offertes peuvent devoir tenir compte de ces exigences variables (p. ex. ½ tasse de riz constitue une portion, mais une adolescente ou un adolescent en pleine croissance peut avoir besoin d'une portion d'une tasse ou plus pour être rassasié).

PORTIONS SUPPLÉMENTAIRES D'ALIMENTS :

- Dans une section au bas du spécimen de menu, on demande si l'on offre des portions supplémentaires d'aliments. Si la réponse est « oui », on inscrit alors quels sont les aliments offerts sur la ligne prévue à cet effet.

ALIMENTS DE SAISON :

- On entend par fruits et légumes de saison ceux que l'on trouve à certaines périodes de l'année (p. ex. les asperges et les fraises au printemps, les fèves et les pêches en été, le maïs et les raisins à l'automne). Certains légumes et fruits cultivés en Ontario (p. ex. les tomates et les concombres) proviennent de serres pendant la plus grande partie de l'année, et de nombreux légumes et fruits sont conservés en entreposage et offerts pendant tout l'hiver (p. ex. les pommes, carottes, pommes de terre, navets et courges).

Menu du déjeuner ou du repas du matin pour

	1 ^{er} jour Céréales froides et fruit		2 ^e jour Œuf et roulé au fromage		3 ^e jour Bagel hawaïen		4 ^e jour Muffin et fruit		5 ^e jour Yogourt et parfait aux fruits	
Légumes/ fruits :	Jus de fruit 100 % pur sans sucre *	125 mL (½ tasse)	Fruits de saison	125 mL (½ tasse)	Rondelles d'ananas	2 rondelles	Tranches de pommes	125 mL (½ tasse)	Mélange de petits fruits surgelés	125 mL (½ tasse)
Produits céréaliers :	Tortilla de blé entier tartinée de 30 mL de salsa	1 petite	Céréales à grains entiers	30 g (½ à 1 ¼ tasse)	Bagel multigrains avec 15 mL de fromage à la crème léger	½ de chaque 45 g (1 oz)	Mini-muffins à grains entiers *	2 minis	Granola faible en matières grasses	60 mL (¼ de tasse)
Lait/ substituts :	Cheddar râpé à teneur réduite en gras	50 g (1 ½ oz)	Lait faible en matières grasses	250 mL (1 tasse)	Lait faible en matières grasses	250 mL (1 tasse)	Lait faible en matières grasses	250 mL (1 tasse)	Yogourt à la vanille faible en matières grasses	175 g (¾ de tasse)
Vianades/ substituts :	Œufs brouillés	1 de chaque			Jambon tranché (optionnel)	28 g (1 oz)			Graines de tournesol (optionnel)	30 mL (2 c. à table)
Conseils et suggestions :	Mettez le fromage et l'œuf dans la tortilla et chauffez pour faire fondre le fromage. Pliez à la façon d'un burrito. * Servez du jus de fruit pas plus d'une fois par semaine.				Faites griller le bagel et tartinez-le de fromage à la crème, garnissez de jambon et de rondelles d'ananas. Mettez dessus la moitié supérieure du bagel. Servez ½ bagel comme portion.		* Servez des muffins pas plus d'une fois par semaine.		Mettez le yogourt dans des bols, garnissez de petits fruits surgelés, de granola et de graines de tournesol.	

Exigences : Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits et 1 portion de lait ou substituts à chaque repas.

Minimum de 1 portion de produits céréaliers ou de viande ou substituts à chaque repas (l'idéal est une portion de tous les groupes alimentaires).

Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.

On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires? oui non. Dans l'affirmative, de quels aliments? _____

Menu du déjeuner ou du repas du matin pour _____

2 ^e semaine	1 ^{er} jour Gaufre et fruit		2 ^e jour Céréales chaudes et fruit		3 ^e jour Lait frappé aux petits fruits et rôtie		4 ^e jour Sandwich au fromage fondant		5 ^e jour Céréales froides et fruit	
	Légumes/ fruits :	Salade de fruits	125 mL (½ tasse)	Orange	1 moyenne 125 mL (½ tasse)	Fraises surgelées	250 mL (1 tasse)	Poire	1 moyenne 125 mL (½ tasse)	Fruits secs *
Produits céréaliers :	Gaufre à grains entiers servie avec 15 mL de sirop	1 de chaque (35 g)	Gruau chaud	175 mL (¾ de tasse)	Rôtie de blé entier servie avec 5 mL de confiture	1 tranche	Pain de blé entier tartiné avec 5 mL de margarine	1 tranche	Céréales à grains entiers	30 g (½ à 1 ¼ tasse)
Lait/ substituts :	Lait faible en matières grasses	250 mL (1 tasse)	Lait faible en matières grasses	250 mL (1 tasse)	Yogourt faible en matières grasses Lait faible en matières grasses	250 mL (1 tasse) au total	Cheddar	50 g (1 ½ oz)	Lait faible en matières grasses	250 mL (1 tasse)
Viandes/ substituts :										
Conseils et suggestions :			Si vous servez du gruau sans sucre, vous pouvez offrir 15 mL de confiture aux fruits comme garniture.		Lait frappé aux petits fruits – dans un mélangeur, réduisez en purée tous les ingrédients. Nota : On peut remplacer les fraises par des fruits de saison ou surgelés.		Sandwich au fromage fondant – mettez le fromage sur le pain et grillez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.		* Servez des fruits secs pas plus d'une fois par semaine.	

Exigences : Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits et 1 portion de lait ou substituts à chaque repas.

Minimum de 1 portion de produits céréaliers ou de viande ou substituts à chaque repas (l'idéal est une portion de tous les groupes alimentaires).

Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.

On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires? oui non. Dans l'affirmative, de quels aliments? _____

Menu du déjeuner ou du repas du matin quand l'équipement est limité

1 ^{re} semaine	1 ^{er} jour Céréales froides		2 ^e jour Roulé au fromage et salsa		3 ^e jour Bagel hawaïen		4 ^e jour Muffin et fruit		5 ^e jour Yogourt et parfait aux fruits	
	Légumes/ fruits :	Banane	1 petite	Jus de fruit 100 % pur sans sucre *	125 mL (½ tasse)	Rondelles d'ananas	2 rondelles	Fruit de saison	125 mL (½ tasse)	Mélange de petits fruits surgelés
Produits céréaliers :	Céréales à grains entiers	30 g (½ à ¾ tasse)	Tortilla de blé entier tartinée avec 30 mL de salsa	1 petite	Bagel multigrains avec 30 mL de fromage à la crème léger	½ de chaque 45 g (1 ¼ oz)	Mini muffin à grains entiers *	2 minis	Granola faible en matières grasses	60 mL (¼ de tasse)
Lait/ substituts :	Lait faible en matières grasses	250 mL (1 tasse)	Cheddar râpé à teneur réduite en gras	50 g (1 ½ oz)	Lait faible en matières grasses	250 mL (1 tasse)	Lait faible en matières grasses	250 mL (1 tasse)	Yogourt à la vanille faible en matières grasses	175 g (¾ de tasse)
Vianades/ substituts :					Jambon tranché (optionnel)	28 g (1 oz)			Graines de tournesol (optionnel)	30 mL (2 c. à table)
Conseils et suggestions :			Mettez le fromage et la salsa dans une petite tortilla. Pliez à la façon d'un burrito. * Servez du jus de fruit pas plus d'une fois par semaine.		Tartinez le bagel de fromage à la crème, garnissez d'une tranche de jambon et de rondelles d'ananas. Mettez dessus la moitié supérieure du bagel.		* Servez des muffins pas plus d'une fois par semaine.		Mettez le yogourt dans des bols et garnissez de petits fruits surgelés, de granola et de graines de tournesol..	

Exigences : Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits et 1 portion de lait ou substituts à chaque repas.

Minimum de 1 portion de produits céréaliers ou de viande ou substituts à chaque repas (l'idéal est une portion de tous les groupes alimentaires).

Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.

On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires? oui non. Dans l'affirmative, de quels aliments? _____

Menu du déjeuner ou du repas du matin quand l'équipement est limité

2 ^e semaine	1 ^{er} jour Pain pita au fromage et fruit		2 ^e jour Céréales froides et fruit		3 ^e jour Roulé à la banane		4 ^e jour Yogourt et petits fruits		5 ^e jour Céréales chaudes et fruit	
	Légumes/ fruits :	Tranches de pommes	125 mL (½ tasse)	Fruit de saison	1 de chaque 125 mL (½ tasse)	Banane	1 petite	Mélange de petits fruits surgelés	125 mL (½ tasse)	Pêches
Produits céréaliers :	Poche de pain pita de blé entier	½ pain pita	Céréales à grains entiers	30 g (½ à 1 ¼ tasse)	Tortilla de blé entier avec 10 mL de confiture	1 petite	Pain aux raisins	1 tranche	Gruau chaud instantané	175 mL (¾ de tasse)
Lait/ substituts :	Cheddar	50 g (1 ½ oz)	Lait faible en matières grasses	250 mL (1 tasse)	Lait faible en matières grasses	250 mL (1 tasse)	Yogourt à la vanille faible en matières grasses	175 g (¾ de tasse)	Lait faible en matières grasses	250 mL (1 tasse)
Viaires/ substituts :										
Conseils et suggestions :	Placez le fromage dans la poche de pain pita.				Tartinez la confiture sur la tortilla. Garnissez d'une banane entière et roulez.				Nota : On peut remplacer les petits fruits par des fruits de saison ou d'autres fruits surgelés.	

Exigences : Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits et 1 portion de lait ou substituts à chaque repas.

Minimum de 1 portion de produits céréaliers ou de viande ou substituts à chaque repas (l'idéal est une portion de tous les groupes alimentaires).

Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.

On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires? oui non. Dans l'affirmative, de quels aliments? _____

Menu de collation pour

1 ^{re} semaine	1 ^{er} jour		2 ^e jour		3 ^e jour		4 ^e jour		5 ^e jour	
	Légumes/ fruits :	Tranches de concombre et mini carottes	125 mL (½ tasse)	Fruit de saison	125 mL (½ tasse)	Salade de fruits	125 mL (½ tasse)	Lanières de poivron d'Amérique	125 mL (½ tasse)	Pomme
Produits céréaliers :	Pointes de pain pita de blé entier	½ petit pain pita			Gressins de blé tendre entier	1 de chaque	Craquelins de blé entier	30 g (1 oz)	Biscuits au gruau *	2 de chaque
Lait/ substituts :			Kéfir ou yogourt faible en matières grasses	175 g (¾ de tasse)			Cubes de mozzarella	50 g (1½ oz)		
Vianades/ substituts :	Trempe de houmous	60 mL (¼ de tasse)								
Conseils et suggestions :	Coupez les pains pitas en 4 pointes.									* Servez des biscuits pas plus d'une fois par semaine.

Exigences : Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits à chaque collation.

Minimum de 2 groupes alimentaires (l'idéal est une portion de trois groupes alimentaires).

Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.

On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires? oui non. Dans l'affirmative, de quels aliments? _____

Menu de collation pour

2 ^e semaine	1 ^{er} jour		2 ^e jour		3 ^e jour		4 ^e jour		5 ^e jour	
	Légumes/ fruits :	Raisins	125 mL (½ tasse)	Gros morceaux de cantaloup	125 mL (½ tasse)	Poire	1 moyenne 125 mL (½ tasse)	Mini carottes et tomates grappes servies avec 30 mL de tzatziki ou de trempette légère	125 mL (½ tasse)	Compote de pommes sans sucre
Produits céréaliers :	Barre de céréales à grains entiers *	1 de chaque					Pain pita de blé entier	½ pain pita	Craquelins de blé entier	30 g (1 oz)
Lait/ substituts :			Yogourt faible en matières grasses	175 g (¾ de tasse)					Bâtonnets de mozzarella	2 de chaque
Viandes/ substituts :					Graines de tournesol	60 mL (¼ de tasse)				
Conseils et suggestions :	* Servez des barres de céréales pas plus d'une fois par semaine.									

Exigences : Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits à chaque collation.

Minimum de 2 groupes alimentaires (l'idéal est une portion de trois groupes alimentaires).

Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.

On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires? oui non. Dans l'affirmative, de quels aliments? _____

Menu de collation quand l'équipement est limité

1 ^{re} semaine	1 ^{er} jour		2 ^e jour		3 ^e jour		4 ^e jour		5 ^e jour	
	Légumes/ fruits :	Mini carottes	125 mL (½ tasse)	Salade de fruits	125 mL (½ tasse)	Fruit de saison	125 mL (½ tasse)	Légumes crus	125 mL (½ tasse)	Compote de pommes sans sucre
Produits céréaliers :					Céréales à grains entiers	30 g (½ à 1 ¼ tasse)	Craquelins de blé entier	30 g (1 oz)	Biscuits au gruau *	2 de chaque
Lait/ substituts :			Coupe de pouding *	125 mL (½ tasse)			Mozzarella	50 g (1 ½ oz)		
Vianades/ substituts :	Trempeite de houmous	60 mL (¼ de tasse)								
Conseils et suggestions :	Carottes à utiliser avec la trempeite de houmous.		* Servez des coupes de pouding pas plus d'une fois par semaine.						* Servez des biscuits pas plus d'une fois par semaine.	

Exigences : Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits à chaque collation.

Minimum de 2 groupes alimentaires (l'idéal est une portion de trois groupes alimentaires).

Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.

On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires? oui non. Dans l'affirmative, de quels aliments? _____

Menu de collation quand l'équipement est limité

2 ^e semaine	1 ^{er} jour		2 ^e jour		3 ^e jour		4 ^e jour		5 ^e jour	
	Légumes/ fruits :	Orange	1 moyenne	Fruit de saison	125 mL (½ tasse)	Tranches de pommes	125 mL (½ tasse)	Banane	1 petite	Bâtonnets de légumes avec 30 mL de trempette faible en matières grasses
Produits céréaliers :	Petit pain de blé entier	1 petit			Mini-muffins à grains entiers *	2 minis	Mais éclaté faible en matières grasses *	50 g (1 ½ oz)	Pain pita de blé entier	½ pain pita
Lait/ substituts :			Yogourt faible en matières grasses	175 g (¾ de tasse)	Cheddar	50 g (1 ½ oz)				
Vianades/ substituts :	Œuf dur	1								
Conseils et suggestions :					* Servez des muffins pas plus d'une fois par semaine.		* Servez du maïs éclaté pas plus d'une fois par semaine.			

Exigences : Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits à chaque collation.

Minimum de 2 groupes alimentaires (l'idéal est une portion de trois groupes alimentaires).

Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.

On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires? oui non. Dans l'affirmative, de quels aliments? _____

Menu du dîner pour

1 ^{er} semaine	1 ^{er} jour Tofu et bol de nouilles aux légumes	2 ^e jour Sandwich au rosbif et soupe	3 ^e jour Pizza aux légumes	4 ^e jour Muffin et fruit	5 ^e jour Fèves, riz et légumes au four
Légumes/fruits :	Légumes sautés (brocoli, carottes, etc.) en sauce aigre-douce 125 mL (½ tasse) 60 mL (¼ de tasse)	Soupe de légumes Laitue en feuilles 250 mL (1 tasse) 1 feuille	Légumes avec 30 mL de trempette Ranch légère Sauce tomate ou sauce à pizza 125 mL (½ tasse) 30 mL (2 c. à table)	Tomates à l'étuvée Poivrons verts et maïs (mêlés) 125 mL (½ tasse) 125 mL (½ tasse) au total	Tranches de concombre et lanières de poivron d'Amérique 125 mL (½ tasse)
Produits céréaliers :	Nouilles asiatiques (cuites) 125 mL (½ tasse)	Petit pain empareur de blé entier 1 petit	Croûte à pizza de blé entier 1/8 de croûte	Riz brun 125 mL (½ tasse)	Tortilla de blé entier 1 petite
Lait/substituts :	Lait faible en matières grasses 250 mL (1 tasse)	Lait faible en matières grasses 250 mL (1 tasse)	Mozzarella râpée 50 g (1 ½ oz)	Lait faible en matières grasses Cheddar râpé 250 mL (1 tasse) 28 g (1 oz)	Lait faible en matières grasses 250 mL (1 tasse)
Viandes/substituts :	Cubes de tofu ferme 75 g (2 ½ oz)	Copeaux de rosbif * 57 g (2 oz)		Haricots noirs cuits, égouttés et rincés 125 mL (½ tasse)	Salade de thon * faite avec 15 mL de mayonnaise légère 75 g (2 ½ oz)
Conseils et suggestions :	Faites sauter les légumes. Ajoutez le tofu et la sauce aigre-douce. Mélangez avec les nouilles cuites, chauffez.	Mettez le rosbif et la laitue sur le petit pain empareur. Offrez une petite quantité de moutarde ou de mayonnaise. * Utilisez les charcuteries conformément aux lignes directrices.	Mettez la sauce tomate et le fromage sur la croûte de pizza et faites cuire au four selon le mode d'emploi. Coupez une croûte de 16 po en 8 morceaux.	Mélangez les haricots noirs, le maïs, les tomates, les poivrons et le riz brun cuit. Garnissez de cheddar et chauffez.	Étalez la salade de thon sur une tortilla de blé entier et roulez-la. * Utilisez du thon pâle en conserve conformément aux lignes directrices.

Exigences : Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits et 1 portion de lait ou substituts à chaque repas.

Minimum de 1 portion de produits céréaliers ou de viande ou substituts à chaque repas (l'idéal est une portion de tous les groupes alimentaires)

Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.

On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires? oui non. Dans l'affirmative, de quels aliments? _____

Menu du dîner pour

2 ^e semaine	1 ^{er} jour Sandwich aux oeufs durs et soupe		2 ^e jour Salade de pâtes aux légumes		3 ^e jour Pain pita au poulet et salade		4 ^e jour Tacos au bœuf tendre		5 ^e jour Fèves au lard	
	Légumes/fruits :	Soupe aux tomates 250 mL (1 tasse)	Céleri et poivrons d'Amérique en dés, carottes râpées 125 mL (½ tasse) au total	Salade verte de saison mélangée avec 30 mL de vinaigrette légère 250 mL (1 tasse)	Laitue effeuillée, tomate en dés et bâtonnets de légumes 60 mL (¼ de tasse) de chaque 125 mL (½ tasse)	Pain pita au poulet et salade 250 mL (1 tasse)	Pain pita au poulet - mettez la salade dans le pain pita. Garnissez de lanières de poulet cuites. 57 g (2 oz)	Tacos au bœuf – faites cuire le bœuf selon le mode d'emploi sur l'emballage. Mettez sur la tortilla, garnissez de laitue, de tomate et de fromage. 57 g (2 oz)	Chaudrez les fèves selon le mode d'emploi. Servez avec un petit pain et des carottes. 175 mL (¾ de tasse)	
Produits céréaliers :	Pain de blé entier 2 tranches	Pâtes alimentaires de blé entier avec 30 mL de vinaigrette italienne légère 250 mL (1 tasse)	Poche de pain pita de blé entier ½ pain pita (35 g)	Tortilla de blé entier tartinée de 10 mL de crème sure légère 1 petite	Petit pain aux grains entiers 1 petite					
Lait/substituts :	Coupe de pouding* 125 mL (½ tasse)	Lait faible en matières grasses 250 mL (1 tasse)	Lait faible en matières grasses 250 mL (1 tasse)	Cheddar râpé 45 mL (3 c. à table) 250 mL	Lait faible en matières grasses 250 mL					
Vian des/ substituts :	Salade d'œuf avec mayonnaise légère 75 g (2½ oz)		Lanières de poulet cuites 57 g (2 oz)	Bœuf haché mélangé à une vinaigrette à taco à teneur réduite en sodium 57 g (2 oz)						
Conseils et suggestions :	Mélangez les œufs cuits refroidis avec une petite quantité de mayonnaise légère (10 mL par sandwich). * Servez du pouding pas plus d'une fois par semaine.	Salade de pâtes – mélangez les légumes et les pâtes. Servez froid. Vous pouvez utiliser d'autres légumes de saison ou des légumes surgelés.	Pain pita au poulet - mettez la salade dans le pain pita. Garnissez de lanières de poulet cuites.	Tacos au bœuf – faites cuire le bœuf selon le mode d'emploi sur l'emballage. Mettez sur la tortilla, garnissez de laitue, de tomate et de fromage.						

Exigences : Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits et 1 portion de lait ou substituts à chaque repas.

Minimum de 1 portion de produits céréaliers ou de viande ou substituts à chaque repas (l'idéal est une portion de tous les groupes alimentaires)

Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.

On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires? oui non. Dans l'affirmative, de quels aliments? _____

ANNEXE 3

MODÈLES DE MENUS :

Nous fournissons des modèles de menus vierges pour les déjeuners ou les repas du matin, les collations et les dîners afin d'aider les fournisseurs de programmes à planifier des menus conformes aux lignes directrices sur la nutrition. Les exigences concernant une collation ou un repas sain se trouvent au bas de chaque modèle à titre d'aide-mémoire et de rappel à l'intention des personnes qui planifient les menus.

Le format de la version imprimée des modèles de menus est de la taille d'une page de format commercial, soit 8 ½ pouces sur 11 pouces. Une plus grande version, de 8 ½ pouces sur 14 pouces, sur papier ministre sera offerte sur le site Web du ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse. Ce plus grand format peut s'avérer plus pratique à utiliser quand on inscrit les articles au menu, et pour afficher le menu terminé dans les locaux du Programme de bonne nutrition des élèves.

Menu du déjeuner ou du repas du matin pour _____

_____ semaine	1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour	4 ^e jour	5 ^e jour
Légumes/ fruits :					
Produits céréaliés :					
Lait/ substituts :					
Viandes/ substituts :					
Conseils et suggestions :					

Exigences :

- Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits et 1 portion de lait ou substituts à chaque repas.
- Minimum de 1 portion de produits céréaliers ou de viande ou substituts à chaque repas (l'idéal est une portion de tous les groupes alimentaires).
- Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.
- On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires? oui non. Dans l'affirmative, de quels aliments? _____

Menu de collation pour _____

_____ semaine	1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour	4 ^e jour	5 ^e jour
Légumes/ fruits :					
Produits céréaliers :					
Lait/ substituts :					
Viances/ substituts :					
Conseils et suggestions :					

Exigences :

- Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits à chaque collation.
- Minimum de 2 groupes alimentaires (l'idéal est une portion de trois groupes alimentaires).
- Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.
- On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires? oui non. Dans l'affirmative, de quels aliments? _____

Menu du dîner pour _____

_____ semaine	1 ^{er} jour		2 ^e jour		3 ^e jour		4 ^e jour		5 ^e jour	
Légumes/ fruits :										
Produits céréaliers :										
Lait/ substituts :										
Viandes/ substituts :										
Conseils et suggestions :										

Exigences :

- Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits et 1 portion de lait ou substituts à chaque repas.
- Minimum de 1 portion de produits céréaliers ou de viande ou substituts à chaque repas (l'idéal est une portion de tous les groupes alimentaires)
- Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.
- On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires? oui non. Dans l'affirmative, de quels aliments? _____

