



Ontario

MINISTÈRE DES SERVICES À L'ENFANCE ET À LA JEUNESSE (MSEJ)

Lignes directrices sur la nutrition 2008

Programme de nutrition pour les élèves



Devorah Belinsky B.A, B.Sc., M.Sc.

Lignes directrices sur la nutrition MSEJ

- Les fournisseurs du PBNÉ (rémunérés ou volontaires) sont incités à :
 - se conformer aux lignes directrice du programme ;
 - à suivre les principes directeurs.

- **Collation**
 - 1 portion d'un minimum de 2 groupes alimentaires
 - Une portion doit être un fruit ou un légume

- **Repas (Déjeuner/repas du matin, dîner)**
 - 1 portion d'un minimum de 3 groupes alimentaires
 - Une portion doit être un fruit ou légume, une portion doit être du groupe lait ou substituts.



Promouvoir bien se nourrir

Fruits/légumes offerts avec chaque repas/collation

Conforme à Bien manger avec le GAC (2007)

Préparer avec peu ou pas de sel et/ou gras ajoutés

Éviter les aliments à forte teneur en gras, avec sel et/ou sucre ajoutés

Légume et fruit plus souvent que le jus

Variété de boissons et d'aliments nutritifs

Ajuster la taille des portions selon l'âge, etc.

Éviter les aliments faibles en éléments nutritifs

Cuire à la vapeur et au four, faire rôtir ou pocher

Offrir l'eau du robinet en permanence

Sans gras trans



Sain et sécuritaire

- Adhérer à la politique de l'école relative à l'anaphylaxie, copie affichée à chaque emplacement du PNÉ ;
- manipuler et stocker les aliments de façon sécuritaire ;
- les fournisseurs du PNÉ se lavent les mains avant et après ;
- les désinfectants pour les mains NE sont PAS recommandés ;
- désinfecter les surfaces ou recouvrir d'une nappe propre ;
- évier distinct avec eau chaude courante et savon ;
- boîtes de conserve exemptes de rouille et de bosses, ne pas servir celles qui fuient ou sont gonflées ;
- aliments correctement entreposés et étiquetés, ne pas dépasser la date limite d'utilisation ;
- aliments emballés non ouverts lors de la réception ;
- aliments datés et en faire la rotation ;
- réfrigérateur à 4°C (40°F), vérifier avec un thermomètre ;
- aliments cuits maintenus à > 60°C (140°F) jusqu'à utilisation.



Respectueux

Environnement plaisant

Adaptation aux diverses cultures

Respect des intolérances et des sensibilités alimentaires

Période adéquate pour manger

Pas de pression pour manger davantage

Pas de refus de nourriture basé sur la taille corporelle

Pour tous les élèves sans distinction



Écologique

- Offrir des aliments achetés localement ou produits en Ontario lorsque c'est réalisable ;
- utiliser des assiettes et des ustensils réutilisables quand c'est possible ;
- réduire au minimum les déchets et recycler.



Fruits et légumes

Légumes ou fruits frais ou surgelés	1 moyen ½ tasse	<ul style="list-style-type: none">• Choisir une variété ; ni sel ou sucre ajouté• Produits/cultivés en Ontario ou localement
Légumes en conserve/bocal	½ tasse	<ul style="list-style-type: none">• Sodium : 480 mg ou moins
Fruits et sauces aux fruits en conserve/bocal	½ tasse	<ul style="list-style-type: none">• En conserve dans le jus et sans sucre• Vitamine C (30% VQ) ou• Vitamine A (15% VQ)



Fruits et légumes

Servir 1 fois par semaine ou moins

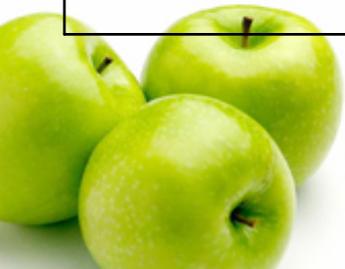
Fruits secs	¼ tasse 60 mL	<ul style="list-style-type: none">• Ni sucre, ni matières grasses• Vitamine C (30% VQ) ou• Vitamine A (15% VQ)• Fibres 2 g ou plus
Jus de fruit	½ tasse	<ul style="list-style-type: none">• Jus de fruit à 100 % sans sucre• Ni arômes artificiels, ni colorants
Jus de légumes et de tomate	½ tasse 125 mL	<ul style="list-style-type: none">• Vitamine C (30% VQ) ou• Vitamine A (15% VQ)• Sodium : 480 mg ou moins



Produits céréaliers

SANS GRAS TRANS

Pains (p.ex. pain, bagels, petits pains, pain pita, rôtie, chapati, bannique)	1 tranche ½ bagel, pita, petit pain	<ul style="list-style-type: none">• Grains entiers à 100 %• Fibres : 2 g ; et fer : 5 % VQ• Lipides saturés: 2 g ou moins; sans gras trans
Céréales	½ -1 ¼ tasse ¾ tasse (chaudes)	<ul style="list-style-type: none">• Fibres 2 g, lipides saturés :2 g, sans gras trans
Riz/autres grains	½ tasse	<ul style="list-style-type: none">• Choisissez des grains entiers• Sodium : 480 mg ou moins
Pâtes alimentaires	½ tasse	<ul style="list-style-type: none">• Fibres : 2 g ou plus et enrichies
Craquelins	30 g	<ul style="list-style-type: none">• Fibres : 2 g ; fer : 5 % VQ)• Lipides saturés 2 g ; sodium 480 mg



Produits céréaliers

Servir 1 fois par semaine ou moins
SANS GRAS TRANS

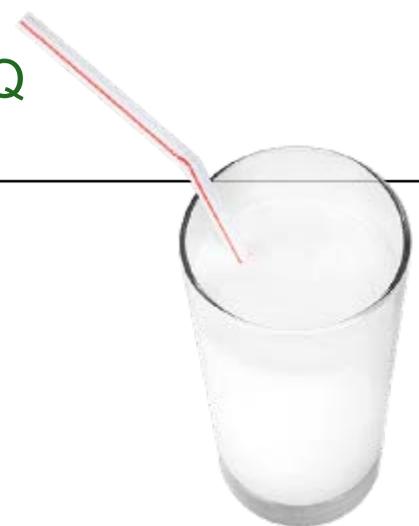
Crêpes/gaufres	1	<ul style="list-style-type: none">• Si possible, faire une préparation utilisant de la farine de blé entier.• Utiliser un mélange qui nécessite du lait et des oeufs.• Offrir en garniture des fruits frais ou en conserve.• Fibres 2 g; gras 5 g; lipides saturés 2 g
Biscuits	2-4	<ul style="list-style-type: none">• Gras 5 g, lipides saturés 2 g; sodium 480 mg• Fibres 2 g; fer 5 % VQ
Muffins Barres de céréales	1	<ul style="list-style-type: none">• Gras 5 g, lipides saturés 2 g; sodium 480 mg• Fibres 2 g; fer 5 % VQ
Bretzels* Croustilles de maïs cuites au four *	50g	<ul style="list-style-type: none">• Fibres 2 g; sodium 480 mg; gras 3 g; lipides sat. 2 g• Fer ou calcium ou vitamine A ou C : 5 % VQ
Maïs éclaté*	50g	<ul style="list-style-type: none">• À l'air chaud de préférence.• <u>Micro-ondes</u> : fibres 2 g; gras 3 g; lipides sat. 2 g; fer ou calcium ou vitamine A ou C : 5 % VQ

* Ne pas servir au déjeuner/repas du matin.



Lait et substituts

Lait	1 tasse	<ul style="list-style-type: none">• M.G. : lait à 2 %, 1% ou écrémé• nature ou chocolaté
Fromage	50 g (1 ½ oz)	<ul style="list-style-type: none">• Calcium : 15 % VQ• M.G. : 20 % ou moins, de préférence
Yogourt, kéfir	¾ tasse 175 g	<ul style="list-style-type: none">• Calcium : 15 % VQ• M.G. : 2 % ou moins
Boissons à base de substituts (p.ex. Soya)	1 tasse 250 mL	<ul style="list-style-type: none">• Calcium : 25 % VQ• Vitamin D : 25 % VQ• Gras : 5 g ou moins



Lait et substituts

Servir 1 fois par semaine ou moins

Tranches de fromage fondu	2 tranches 42 g	<ul style="list-style-type: none">• Teneur réduite en M.G. ou sans M.G.• Calcium 5% VQ; Sodium 480 mg
Tartinade de fromage fondu	2 c. à table 30 g	<ul style="list-style-type: none">• Gras : 6 g (20% M.G.) ou sans gras• Calcium : 5 % VQ; sodium : 480 mg
Poudings et desserts glacés	½ tasse 125 mL	<ul style="list-style-type: none">• Calcium : 5 % VQ• Gras : 2 g ou moins



Viandes et substituts

Viandes fraîches ou surgelées (volaille, poisson, porc, boeuf, bacon de dos maigre)	½ tasse, 125 mL, 75 g, 2 ½ oz	<ul style="list-style-type: none"> • Viande maigres ou extra-maigres; sodium 480 mg •Gras 5 g
Oeufs	2	<ul style="list-style-type: none"> •Préparer par d'autres méthodes que frire.
Viande ou poisson en conserve	½ tasse; 125 mL 2 ½ oz; 75 g	<ul style="list-style-type: none"> • Thon pâle, pas du germon ni du thon blanc. • Dans l'eau, pas d'huile; sodium 480 mg • Gras 3 g (excepté le saumon)
Légumineuses, légumineuses rôties	¾ tasse; 175 mL 30 g	<ul style="list-style-type: none"> • Si en sauce: fer 5 % VQ ; sodium 480 mg • Gras 3 g ou moins; sans gras trans
Tofu	¾ tasse; 175 mL	<ul style="list-style-type: none"> • Fer 5 % VQ; sodium 480 mg • Lipides saturés 2 g; sans gras trans
Graines décortiquées	¼ tasse; 60 mL	<ul style="list-style-type: none"> • Sodium 480 mg; sans gras trans
Autres substituts de la viande	½ tasse; 125 mL 2 ½ oz; 75 g	<ul style="list-style-type: none"> • Fer 5 % VQ, sodium 480 mg • Gras 3 g ou moins; sans gras trans



Viandes et substituts

Servir 1 fois par semaine ou moins

Charcuteries (dinde, poulet, jambon,etc.)	½ tasse 125 mL 2 ½ oz 75 g	<ul style="list-style-type: none">• Maigres ou extra-maigres• Sodium 480 mg ou moins
---	-------------------------------------	---



Divers

Servir seulement un des aliments par repas ou collation

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;

margarine molle (0 g LT), huiles végétales, beurre, vinaigrettes, mayonnaise.

Choisir des matières grasses saines fait partie d'habitudes alimentaires saines.

- Margarine molle (0 g de lipides trans)
- Huiles végétales
- Noix, graines, poisson gras

Dons de produits alimentaires

**Satisfaisant aux lignes directrices sur la nutrition,
sains, pas de banques d'alimentation, pas de
commercialisation**



À ne pas servir

- Gras trans : huiles hydrogénées, huiles partiellement hydrogénées, shortenings, margarines hydrogénées (dures).
- Boissons gazeuses, sportives et énergisantes, aromatisées aux fruits, café, thé.
- Crèmes glacées et sucettes glacées.
- Jellos, gâteaux, petits gâteaux, beignes, tartelettes à griller.
- Barres granola recouvertes de chocolat ou yogourt, ou contenant bonbons, chocolat, guimauves.
- Bonbon, chocolat, guimauves, bonbons gommeux, bonbons en rouleau.
- Crème sure et fromage à la crème, crème de table et à café riches en m.g.
- Soupes de pâtes instantanées; collations salées, riches en lipides.
- Aliments cuits en grande friture; hot dogs, saucisses, bacon; salaisons.
- Crème, crème fouettée, garnitures de succédanés de produits non laitiers fouettés, colorant à café.
- Arachides, noix, beurres de noix et de graines, conserves de fruits maison.
- Aliments non dans leur contenant d'origine; bocaux ou emballages dont les sceaux sont brisés.
- Aliment périmé ou dont la date de péremption est dépassée.
- Lait , cidres et jus de pomme non pasteurisés.



Three bright green apples are arranged on a white background. One apple is in the foreground, slightly to the right, and is the largest. Two other apples are behind it, one to the left and one to the right, both slightly smaller and partially obscured. The apples have a smooth, glossy texture and a small stem at the top.

Ensemble...

Nourrissons les enfants
et la jeunesse de
l'Ontario