

Idées pour cantines scolaires

Veillez utiliser les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles pour déterminer ce qui peut être vendu ou servi dans une cantine scolaire. Consultez-les sur gov.nl.ca/healthyeating/ecole/. Voici quelques idées qui ont bien fonctionné dans les cantines scolaires :

Dans le garde-manger

- Salades de fruits (en conserve ou en contenant de plastique – dans du jus ou du sirop léger)
- Fruits frais comme les bananes, les pommes, les oranges
- Barres granolas ou de céréales (non enrobées de yogourt ou de chocolat)
- Céréales à base de grains entiers
- Muffins ou pains à base de grains entiers (faits maison)
- Muffins anglais ou bagels à base de grains entiers
- Craquelins à base de grains entiers
- Maïs soufflé

Dans le réfrigérateur

- Salades de fruits ou brochettes aux fruits préparées fraîches (raisins, melons ou ananas coupés, baies, etc.)
- Boisson fouettée (fait maison à base de fruits, lait, yogourt)
- Coupes de légumes avec trempette (p. ex. vinaigrette ranch)
- Houmous (à servir avec des légumes ou des pains pita ou craquelins à base de grains entiers)
- Yogourt (seul ou avec des fruits et des céréales pour faire un parfait)
- Tubes de yogourt (on peut également les congeler si l'on dispose d'un congélateur)
- Boissons au yogourt
- Bâtonnets ou ficelles de fromage
- Pitsik (poisson séché)
- Lait (par l'intermédiaire de la [School Milk Foundation](#) [Fondation du lait pour les écoles])
- Eau gazeuse, aromatisée naturellement, sans sucre ou édulcorants sans sucre)

Remarques

- Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles visent à améliorer l'accès aux choix nutritifs du Guide alimentaire canadien. Les écoles et les prestataires de services alimentaires sont encouragés à mettre des légumes et des fruits (frais, surgelés ou en conserve) à la disposition des élèves à chaque occasion.
- Il est également important de garder à l'esprit la sécurité de la manipulation des aliments lors de la préparation ou du service des aliments. Pour plus d'informations sur les modules de formation en ligne

gratuits portant sur une variété de sujets relatifs à la sécurité alimentaire, visitez le site skillspassnl.com (en anglais seulement).

- Soyez attentifs aux allergies et vérifiez la présence d'ingrédients interdits dans votre école.
- Il existe d'autres aliments et boissons conformes aux Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles; il ne s'agit ici que de quelques suggestions. Si vous cherchez des exemples précis de produits, veuillez communiquer avec votre nutritionniste régionale en utilisant les coordonnées ci-dessous.

Nutritionniste régionale	Région	Courriel
Lesley Burgess	Est (zone métropolitaine)	lesley.burgess@easternhealth.ca
Melissa Caravan	Est (zone rurale)	melissa.caravan@easternhealth.ca
Jill Wheaton	Centre	jill.wheaton@centralhealth.nl.ca
Kailey Pauls	Ouest	kaileypauls@westernhealth.nl.ca
Hannah Buckle	Labrador-Grenfell	hannah.buckle@lghealth.ca