



Terre-Neuve-et-Labrador

Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles

3^e
édition
2021





Remerciements

Le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador (T.-N.-L.) apprécie la collaboration des groupes suivants dans le cadre de la révision des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles :

- Conseil scolaire francophone provincial de T.-N.-L.
- Food First NL
- Kids Eat Smart Foundation NL
- NL English School District
- Régies régionales de la santé
- School Lunch Association

Nous tenons à remercier les intervenants qui ont apporté des conseils et qui ont participé à l'évaluation 2018-2019 des Lignes directrices en matière d'alimentation dans les écoles de 2009, menée par Food First NL. Les observations importantes et l'aperçu de l'offre alimentaire dans les écoles de T.-N.-L. ont permis de fournir des conseils inestimables lors de ce processus de révision. En plus des collaborateurs mentionnés ci-dessus, les participants comprenaient des représentants de :

- Eat Great and Participate, Recreation NL
- Université Memorial de Terre-Neuve
- NL Federation of School Councils
- NL Teachers Association – Health Education and School Administrator Special Interest Councils
- Fournisseurs d'aliments aux écoles
- Directions d'école
- Personnel enseignant
- Parents et gardiens
- Élèves

Nous tenons également à remercier les écoles qui ont participé au projet pilote de 2019-2020 et à l'évaluation de l'ébauche des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles. Le fait de travailler avec ces écoles lors de la mise en œuvre du projet de lignes directrices a permis d'orienter la finalisation des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles et d'établir une feuille de route en vue de leur application intégrale dans toute la province. Les leçons apprises et les idées novatrices de ces écoles sont incluses dans les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles. Nous apprécions le dévouement de ces écoles, de leurs fournisseurs d'aliments aux écoles et des autres intervenants qui contribuent à la création d'environnements favorables à une alimentation saine dans les écoles de T.-N.-L. :

- École Amos Comenius Memorial, Hopedale
- École élémentaire Beachy Cove, Portugal Cove-St. Philip's

- École intermédiaire J.R. Smallwood, Wabush
- Main River Academy, Pollard's Point
- École intermédiaire Mount Pearl, Mount Pearl
- Riverwood Academy, Wing's Point
- École Roncalli Central High, Avondale
- École Sacred Heart Elementary, Corner Brook
- École Intermediare St. Paul's, Gander
- Stella Maris Academy, Trepassey
- École Stephenville High, Stephenville

Nous soulignons également le rôle important que Narrative Research, une firme d'études de marché, a joué dans l'avancement des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles. Nous la remercions pour son évaluation complète de l'ébauche du projet pilote des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles de 2019-2020. Les résultats de cette évaluation et les recommandations qui en ont découlé ont orienté le présent document.

Enfin, nous tenons à remercier nos collègues des autres gouvernements provinciaux et territoriaux pour leur soutien. Nous sommes reconnaissants de leur engagement dans les discussions sur la façon d'intégrer le nouveau Guide alimentaire canadien dans les directives relatives à l'alimentation dans les écoles. Nous tenons tout particulièrement à remercier le gouvernement du Nouveau-Brunswick d'avoir communiqué sa politique visant à créer un environnement favorable à l'alimentation plus saine dans les écoles et ses exigences en matière d'aliments et de boissons. Nous avons utilisé cette politique et ses exigences comme approche fondamentale dans l'élaboration des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles.

Pour de plus amples renseignements sur les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles, ou si vous avez des questions sur sa mise en application, veuillez communiquer avec votre conseiller régional de liaison pour la promotion de la santé en milieu scolaire, dont les coordonnées se trouvent à l'annexe A.

Table des matières

Introduction	4
Élaboration de lignes directrices en matière d'alimentation dans les écoles	4
Environnement alimentaire sain dans les écoles	5
Guide alimentaire canadien	7
Mise en œuvre des lignes directrices en matière d'alimentation dans les écoles.....	8
Promotion d'une alimentation saine pour toute la vie	8
Facteurs culturels.....	9
Élaboration d'un menu.....	9
Collaboration et communication	10
Comité de mise en œuvre.....	10
Mobilisation des élèves	11
Promotion d'une alimentation saine à la maison	11
Financement	12
Responsabilité.....	12
Allergies alimentaires.....	12
Utilisation des lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles	13
Comment évaluer un aliment ou une boisson.....	13
Fruits et légumes.....	15
Aliments à grains entiers.....	16
Aliments protéinés.....	18
Repas mixtes	20
Lecture des étiquettes.....	21
Ingrédients utilisés dans les recettes de repas mixtes	23
Condiments	23
Boissons	24
Les boissons suivantes ne peuvent être vendues ou servies à l'école :	24
Autres produits	25
Édulcorants sans sucre	25
Manipulation sécuritaire des aliments	26
Annexes	27
Annexe A - Coordonnées en matière de santé à l'école.....	27
Annexe B - Ressources en matière d'alimentation saine	28
Annexe C - Autres soutiens à la mise en œuvre.....	29

Introduction

Élaboration de lignes directrices en matière d'alimentation dans les écoles

Le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador a travaillé en étroite collaboration avec les conseils scolaires, les régies régionales de la santé et les partenaires du secteur privé et à but non lucratif concernés afin d'établir des environnements scolaires sains dans toute la province.

En 2006, des lignes directrices concernant l'alimentation dans les écoles à l'intention des traiteurs et des administrateurs ont été publiées, dans le cadre de l'initiative « Healthy Students Healthy Schools » (élèves en santé, écoles en santé), afin d'aider les fournisseurs d'aliments et les administrations scolaires à proposer des aliments et des boissons sains dans les écoles. En 2009, ces directives ont été mises à jour pour les fournisseurs d'aliments dans les écoles et reflètent les nouvelles recommandations de la version révisée du Guide alimentaire canadien (2007). En outre, des critères nutritionnels ont été établis dans le but de guider la vente et la fourniture d'aliments et de boissons à l'école.

Les lignes directrices sur l'alimentation dans les écoles ont été mises à profit pour élaborer des politiques dans les écoles, les régions et les conseils scolaires, ainsi que par les fournisseurs d'aliments destinés aux écoles. Des documents et des ressources supplémentaires ont également été créés et communiqués, et une assistance sur mesure a été fournie aux écoles et aux fournisseurs d'aliments destinés aux écoles par des nutritionnistes régionaux et des consultants en liaison pour la promotion de la santé en milieu scolaire, entre autres, afin de soutenir l'adoption des lignes directrices en matière d'alimentation dans les écoles.

Avec le lancement de la dernière évolution du Guide alimentaire canadien, en 2019, les lignes directrices sur l'alimentation en milieu scolaire à T.-N.-L. et toutes les ressources de soutien devaient être mises à jour pour refléter les plus récentes recommandations nationales en matière d'alimentation saine. Il était temps de réunir les intervenants pour réfléchir aux réussites, aux points forts et aux difficultés de la mise en œuvre des directives en matière d'alimentation dans les écoles et pour élaborer un plan pour le futur d'une alimentation saine dans les écoles de T.-N.-L.

Une évaluation approfondie des lignes directrices de 2009 en matière d'alimentation dans les écoles a été réalisée en collaboration avec un vaste groupe d'intervenants dans le domaine de l'alimentation scolaire. Les résultats de cette évaluation et le nouveau Guide alimentaire canadien ont éclairé l'élaboration de nouvelles ébauches de lignes directrices en matière d'alimentation dans les écoles qui ont été mises à l'essai au cours de l'année scolaire 2019-2020. Les enseignements tirés de ce projet pilote et les recommandations de l'évaluation officielle du projet pilote ont servi de fondement pour la rédaction de la version finale des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles de 2021.



Environnement alimentaire sain dans les écoles

Un environnement alimentaire scolaire sain est un élément important d'un milieu d'apprentissage optimal. Une alimentation saine fait partie intégrante de la santé globale d'un élève, tant à court qu'à long terme. L'école offre un cadre idéal aux enfants et aux jeunes pour qu'ils aient la possibilité de faire des choix sains. Offrir aux enfants et aux jeunes des aliments et des boissons sains à l'école les aide à se préparer à apprendre et les initie à une alimentation saine qui durera toute leur vie.

Une alimentation saine devrait faire partie de tous les aspects de l'environnement scolaire. Dans le cadre d'une approche de santé globale en milieu scolaire, les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles soutiennent les quatre composantes interreliées de l'environnement scolaire afin de créer une base solide pour favoriser une alimentation saine à l'école.

Voici quelques exemples de la manière dont les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles peuvent être mises en œuvre par le biais des composantes de la santé globale en milieu scolaire :

Milieu social et physique – offrir des choix d'aliments et de boissons sains et prévoir suffisamment de temps et des milieux confortables pour profiter de la nourriture avec ses pairs.

Enseignement et apprentissage – répondre aux objectifs liés à une alimentation saine dans le cadre du programme scolaire.

Politique – intégrer des politiques en matière de nutrition ou de santé et des directives sur l'alimentation en milieu scolaire.



Partenariats et services – collaborer avec les fournisseurs d'aliments destinés aux écoles et les partenaires communautaires pour fournir des boissons et des aliments sains.

La création d'un environnement alimentaire sain aide les élèves de plusieurs façons, notamment :

- en augmentant leur accès à des boissons et à des aliments sains;
- en limitant leur exposition aux aliments et boissons hautement transformés;
- en encourageant la consommation de collations et de repas sains;
- en offrant la possibilité de faire des choix sains;
- en effectuant des liens avec ce qu'ils apprennent à l'école;
- en faisant la promotion du recours à des pratiques alimentaires saines tout au long de leur vie, ce qui peut contribuer à la prévention des maladies chroniques à un âge plus avancé.

Le gouvernement de T.-N.-L. s'est engagé à améliorer l'accès à des aliments sains dans la province. Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles permettent aux écoles et aux fournisseurs d'aliments destinés aux écoles de favoriser la création d'un environnement alimentaire scolaire plus sain.

Certaines écoles situées dans les régions rurales et éloignées de la province font état de difficultés liées au transport des aliments et à l'accès aux aliments. Le gouvernement, les conseils scolaires et les régies régionales de la santé travaillent avec les écoles, les fournisseurs d'aliments destinés aux écoles et d'autres intervenants pour élaborer des stratégies et déterminer des moyens de surmonter ces difficultés, notamment en élaborant des approches innovantes en matière d'achat, de transport et d'entreposage des aliments. Parmi les exemples d'initiatives qui ont fait leurs preuves, citons les partenariats avec des détaillants et des fournisseurs locaux pour bénéficier d'aliments et de boissons qui seront servis à l'école.

S'il est difficile d'avoir accès à des aliments conformes aux lignes directrices, les écoles et les fournisseurs d'aliments destinés aux écoles sont encouragés à travailler avec le nutritionniste régional et le consultant en liaison pour la promotion de la santé en milieu scolaire de leur région afin de discuter de ces problèmes et de déterminer comment fournir aux élèves les boissons et les aliments les plus sains possible. Consultez l'annexe A pour obtenir les coordonnées des services de santé scolaire de votre région.



Guide alimentaire canadien

Le **Guide alimentaire canadien** constitue le pilier d'une alimentation saine au Canada et le document de référence pour les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles. Il se fonde sur les données scientifiques les plus récentes et préconise une saine alimentation et un bien-être nutritionnel général.

Le Guide alimentaire canadien soutient l'amélioration de l'environnement alimentaire. Les choix d'aliments et de boissons disponibles à l'école ont un impact sur ce que les élèves choisissent de manger et de boire. Les élèves peuvent consommer la moitié ou plus de leur apport alimentaire quotidien lorsqu'ils sont à l'école. Il est donc important de proposer des aliments et des boissons qui sont conformes au Guide alimentaire canadien.

Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles sont fondées sur **l'assiette du guide alimentaire canadien pour préparer des repas sains**, qui est un outil permettant de planifier des collations et des repas sains. L'assiette nous rappelle qu'il faut s'efforcer d'accroître l'offre des fruits et légumes à l'école, de proposer davantage d'aliments complets, d'inclure des aliments protéinés et de promouvoir l'eau comme boisson de choix. Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles fournissent des informations sur les aliments et les boissons qui font partie ou non de ces groupes et qui peuvent ou non être vendus ou servis dans les écoles.

Dans le cadre des nouvelles orientations en matière d'alimentation de 2019, Santé Canada a également publié les **Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation** à l'intention des professionnels de la santé et des décideurs. Ce document de politique nationale suggère que pour favoriser des environnements propices à une alimentation saine, les établissements financés par l'État (p. ex. les écoles) devraient offrir des options saines conformes au Guide alimentaire canadien et l'offre d'aliments et de boissons hautement transformés, comme les boissons sucrées et les confiseries. L'objectif des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles est de faire en sorte que les boissons et les aliments offerts dans les écoles soient plus conformes à ces lignes directrices en matière d'alimentation.

Les aliments et les boissons hautement transformés sont susceptibles de causer un excès de sodium, de sucres et de gras saturés lorsqu'ils sont consommés fréquemment. Cela inclut la viande transformée, les aliments frits, les céréales sucrées pour le petit-déjeuner, certains produits de boulangerie, les confiseries, les boissons sucrées et de nombreux plats emballés. Cette situation est préoccupante, car la disponibilité et la consommation de ces aliments ont considérablement augmenté et sont liées au risque de maladies chroniques. Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles se concentrent sur la réduction de l'offre de ces aliments et de ces boissons hautement transformés dans les écoles.

Le Guide alimentaire canadien souligne également qu'une alimentation saine ne se limite pas aux aliments proposés et comprend des habitudes alimentaires saines; par exemple, manger avec d'autres personnes, être attentif et apprécier la nourriture. Il est important de tenir compte de ces facteurs dans le contexte des repas et des collations en milieu scolaire. Les élèves doivent disposer d'un temps suffisant pour manger, ainsi que d'un environnement confortable pour prendre plaisir à manger avec leurs camarades.

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés



Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Mise en œuvre des lignes directrices en matière d'alimentation dans les écoles

Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles s'appliquent à tous les aliments et à toutes les boissons servis et vendus à l'école. Cela inclut les aliments et les boissons disponibles dans les cafétérias, les cantines et les distributeurs automatiques; les aliments utilisés pour les collectes de fonds; ainsi que les aliments ou les boissons disponibles lors d'événements parrainés par l'école (p. ex. sports, théâtre, activités, etc.). Veuillez consulter le document [Healthy Choices for Canteens \(Des choix sains pour les cantines – en anglais seulement\)](#) de Eat Great and Participate pour vous donner des idées de boissons et d'aliments sains pour ces événements. Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles ne s'appliquent pas aux boissons et aux aliments apportés à l'école par les élèves et le personnel pour leur consommation personnelle.

Promotion d'une alimentation saine pour toute la vie

Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles visent à accroître la quantité de boissons et d'aliments sains proposés dans les écoles. Il est reconnu qu'en proposant des boissons et des aliments sains, les écoles aident les élèves et les autres membres de la communauté scolaire à adopter des pratiques alimentaires saines pour la vie.

Tous les aliments peuvent faire partie d'un régime sain; c'est ce que vous mangez tous les jours qui compte le plus pour votre santé. Étant donné que la plus grande partie de l'alimentation quotidienne des élèves se fait à l'école, l'environnement scolaire doit permettre l'accès aux options les plus saines et limiter la disponibilité des boissons et des aliments hautement transformés.

L'application des Lignes directrices provinciales peut également contribuer à instaurer des pratiques plus saines dans votre école, notamment la planification de collectes de fonds qui ne comportent pas de nourriture, comme des journées thématiques et des activités, la célébration d'anniversaires et d'événements spéciaux en classe avec des aliments et des boissons sains, et la proposition d'articles non alimentaires pour récompenser la classe ou en guise de prix. Lorsque les écoles encouragent les choix de boissons et d'aliments sains, notamment pendant les journées spéciales ou de célébration organisées pendant l'année scolaire, elles contribuent à façonner des attitudes positives à l'égard de tous les aliments et toutes les boissons.

À quelques occasions au cours de l'année scolaire, les membres de l'administration des écoles peuvent disposer d'une certaine souplesse pour fournir des aliments ou des boissons qui ne sont pas conformes aux Lignes directrices provinciales en matière d'aliments dans les écoles. Consultez vos politiques en matière de nutrition ou de santé pour obtenir des conseils. Dans tous les cas où des aliments sont vendus ou servis dans un établissement scolaire, la nutrition des élèves doit être la priorité. Le but principal de la vente ou de la distribution d'aliments ou de boissons à l'école est la santé et le bien-être des élèves, et non la collecte de fonds. Les aliments et les boissons utilisés pour les collectes de fonds devraient respecter les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles.

La mise en œuvre des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles permet également de s'assurer que les activités scolaires ne contribuent pas à entretenir la confusion qui peut découler de la désignation de certaines boissons et de certains aliments malsains comme des « gâteries » ou des récompenses. Le fait de désigner les aliments et les boissons de cette manière peut également leur conférer un « statut spécial », ce qui peut les rendre plus attrayants pour les enfants.

Facteurs culturels

Les pratiques culturelles et les aliments traditionnels des populations desservies par les écoles doivent être pris en compte dans la planification des menus et dans les activités scolaires. Explorez les possibilités de proposer des aliments traditionnels de diverses cultures dans le cadre scolaire, en consultation et en collaboration avec les membres de la communauté scolaire, y compris les chefs autochtones et les autres groupes culturels. La création de possibilités de mise en commun et d'apprentissage des pratiques et traditions alimentaires culturelles est encouragée pour favoriser un environnement alimentaire inclusif et coopératif dans le cadre scolaire. Les aliments traditionnels, proposés dans le cadre d'une activité culturelle, n'ont pas besoin de s'inscrire dans les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles.

Élaboration d'un menu

Les fournisseurs de repas destinés aux écoles ont un rôle clé à jouer dans l'élaboration de menus sains. Il est important d'inclure quotidiennement des aliments et des boissons qui font partie de tous les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. La ressource [La planification de menus scolaires sains](#) (annexe C) peut vous aider à cet égard. Les nutritionnistes régionaux peuvent également aider les fournisseurs d'aliments destinés aux écoles à créer des menus innovants et sains.

Les écoles participant au projet pilote ont souligné l'importance de la contribution des élèves pour déterminer la meilleure façon de mettre en œuvre les directives et de proposer des aliments et des boissons qui plaisent aux élèves. Les fournisseurs d'aliments destinés aux écoles sont encouragés à faire participer les élèves et la communauté scolaire à l'élaboration des menus. Dans le cadre du projet pilote, les fournisseurs d'aliments destinés aux écoles, les élèves et les administrateurs des écoles ont formulé des commentaires sur la pertinence de la participation à l'élaboration des menus et sur le rôle que les dégustations de nouvelles recettes peuvent jouer dans leur adoption par les élèves. La ressource [Faire participer les élèves à la création de menus](#) (annexe C) peut fournir des idées sur la manière de faire participer les élèves.



Collaboration et communication

Les membres de l'administration des écoles, les fournisseurs d'aliments destinés aux écoles et la communauté scolaire travaillent ensemble pour mettre en œuvre ces directives. La communication avec toutes les parties concernées est indispensable au succès de la mise en œuvre. Les écoles qui ont participé au projet pilote des lignes directrices ont indiqué qu'il était important de mobiliser tous les intervenants. La participation des parents et des gardiens d'enfants, des enseignants, des élèves, du personnel scolaire, des conseils d'école et des fournisseurs d'aliments destinés aux écoles est essentielle à la réussite de l'intégration des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles et à la création d'un environnement alimentaire scolaire plus sain.

Des outils de communication sont disponibles à l'annexe C pour favoriser la communication d'informations à la communauté scolaire sur la mise en œuvre des nouvelles directives. Il est important que tous les intervenants aient une bonne compréhension de la valeur des lignes directrices et appuient les changements. Le gouvernement de T.-N.-L., les conseils scolaires et les régies régionales de la santé travailleront avec les écoles pour offrir une formation professionnelle sur les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles, ainsi qu'un soutien continu pendant la transition des écoles vers l'application des lignes directrices et l'amélioration de l'environnement alimentaire scolaire.

Comité de mise en œuvre

On recommande à l'administration d'examiner les plans de perfectionnement de leur école en tenant compte de l'indicateur de bien-être et des relations positives afin de les aider à mettre en œuvre les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles. Au cours du projet pilote, les membres de l'administration des écoles ont déclaré avoir connu davantage de succès lorsqu'une équipe ou un comité accordait la priorité à ce travail et était en mesure d'élaborer et de mener à bien un plan visant à promouvoir et à soutenir la mise en œuvre des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles. Ces comités ont été considérés comme essentiels pour assurer le maintien des changements dans leurs écoles. Le comité peut être un groupe déjà en place qui dispose du temps et des ressources nécessaires pour se concentrer sur l'environnement alimentaire en milieu scolaire. Le document [Mise en œuvre dans les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles – Soutien aux comités scolaires](#) (annexe C) fournit des renseignements supplémentaires.

Ce comité peut évaluer l'environnement alimentaire actuel de l'école et déterminer les activités et les partenariats qui pourraient soutenir la mise en œuvre des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles et en favoriser le maintien. Certaines des activités possibles :

- sensibiliser à l'importance d'un environnement alimentaire sain à l'école;
- demander l'avis des élèves;
- revoir le menu (avec le soutien du nutritionniste régional);
- offrir des possibilités d'apprentissage au personnel de l'école et aux fournisseurs d'aliments destinés aux écoles;
- déterminer les besoins de l'école en ce qui concerne la mise en œuvre (points forts, défis).



Grâce au processus de perfectionnement des écoles, les écoles peuvent également déterminer quels partenaires ou quels soutiens supplémentaires doivent être sollicités. Il peut s'agir du consultant en liaison pour la promotion de la santé en milieu scolaire, du nutritionniste régional, d'une infirmière de la santé publique, des parents et des gardiens, des élèves, des fournisseurs de repas destinés aux écoles, du personnel de Kids Eat Smart, etc. Les familles d'écoles sont également encouragées à participer à l'élaboration de stratégies et d'idées en vue de leur mise en œuvre.

Mobilisation des élèves

On a constaté que le fait de donner aux élèves la possibilité de participer à la planification et à la prise de décision dans le cadre d'initiatives en matière de santé accroît la motivation, la confiance en soi, les connaissances et la sensibilisation aux questions de santé, et favorise l'adoption d'un mode de vie plus sain. Cela peut également favoriser les liens sociaux, encourager la mobilisation et la responsabilisation des élèves et avoir des effets positifs sur l'environnement scolaire.

Promotion d'une alimentation saine à la maison

Bien que les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles ne s'appliquent pas aux aliments et aux boissons apportés à l'école par les élèves et le personnel pour leur consommation personnelle, les annexes B et C contiennent des ressources qui peuvent être fournies aux parents et aux gardiens afin de favoriser une alimentation saine à la maison et lors de la préparation des dîners et des collations pour l'école. Le document **Information destinée aux parents et aux gardiens pour favoriser une alimentation saine** (annexe B) décrit les nouvelles Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles et leurs conséquences sur l'environnement alimentaire scolaire. La communication d'autres ressources figurant à l'annexe B, telles que celles sur les **dîners et les collations saines** et l'**alimentation saine abordable** (deux documents en anglais seulement) peut contribuer à favoriser une alimentation saine à la maison et à l'école.

Financement

Au cours de la phase pilote de l'élaboration des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles, les écoles ont pu demander un financement pour soutenir la mise en œuvre. Les écoles qui ont participé au projet pilote ont indiqué qu'il s'agissait d'un soutien positif à la mise en œuvre et elles ont utilisé le financement pour se procurer du matériel de promotion, pour faire des dégustations de nouveaux plats et pour se procurer des petits articles de cuisine et de conservation des aliments. Au fur et à mesure que les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles seront mises en œuvre à plus grande échelle, les consultants en liaison pour la promotion de la santé en milieu scolaire pourront travailler avec les écoles pour déterminer leurs besoins et fournir des conseils sur les options de financement. Les programmes de subventions du **Fonds pour les collectivités en santé** et du **Regional Wellness Coalition (La coalition régionale pour la santé – en anglais seulement)** constituent des occasions de rechercher des fonds pour favoriser la promotion d'environnements alimentaires plus sains.

Responsabilité

La mise en œuvre des lignes directrices relève de la responsabilité de multiples partenaires. Il est essentiel que les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles soient utilisées de manière cohérente. Il est important que tous les intervenants s'engagent à assurer une transition réussie et à améliorer à long terme l'environnement alimentaire en milieu scolaire à T.-N.-L. La mise en œuvre des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles est un élément du plan de perfectionnement des écoles qui est suivi, examiné ou qui fait l'objet d'un rapport chaque année.

Le processus de recherche collaborative (concevoir, mettre en œuvre, mesurer, réfléchir, changer et évaluer) qui soutient le perfectionnement des écoles peut être utilisé pour soutenir la mise en œuvre des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles. Dans le cadre du processus de perfectionnement des écoles, les équipes responsables du développement scolaire peuvent réfléchir à l'environnement alimentaire de leur école lorsqu'elles planifient des interventions au titre de l'indicateur du bien-être et des relations positives.

Le cycle de perfectionnement des écoles fournit aux écoles le mécanisme permettant de suivre leurs progrès et de fixer des objectifs en vue d'un environnement alimentaire scolaire sain. Les écoles sont encouragées à réfléchir et à utiliser des données probantes pour planifier les prochaines étapes de la création d'un environnement alimentaire scolaire sain. Le personnel du conseil scolaire et de la régie régionale de la santé peut aider les écoles à célébrer les réussites et à surmonter les difficultés.

Allergies alimentaires

Les écoles sont « sensibilisées aux allergies »; elles demandent aux élèves et au personnel de ne pas y apporter certains produits alimentaires afin de réduire le risque d'exposition à des allergènes alimentaires problématiques pour les élèves ou le personnel de l'école. Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles doivent être envisagées en gardant à l'esprit cette sensibilisation aux allergies. Il est important de faire en sorte que les offres d'aliments et de boissons correspondent à celles qui sont acceptables dans chaque école. Renseignez-vous auprès des membres de l'administration de l'école pour connaître les allergies alimentaires.

Utilisation des lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles

Comment évaluer un aliment ou une boisson

Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles catégorisent les aliments et les boissons au moyen des groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien (fruits et légumes, aliments à grains entiers et aliments protéinés). Il existe également une catégorie pour les repas mixtes, qui peuvent être composés d'aliments appartenant à divers groupes. Dans chaque catégorie, il y a une liste des choix les plus sains à proposer à l'école ainsi qu'une liste d'aliments qui peuvent ni être vendus ni être servis à l'école.

Les étapes suivantes indiquent comment évaluer un aliment ou une boisson pour déterminer s'il peut être vendu ou servi à l'école. [Le guide de référence rapide à l'intention des fournisseurs d'aliments dans les écoles](#) (annexe C) est un outil qui aide à appliquer cette démarche.

Étape 1 – À quelle catégorie la boisson ou l'aliment appartient-il?

Lorsque vous évaluez une boisson ou un aliment, déterminez d'abord s'il correspond à l'une des catégories suivantes :

- Fruits et légumes
- Aliments protéinés
- Aliments à grains entiers
- Repas mixtes

Si l'aliment ou la boisson ne correspond pas à l'une ou l'autre de ces catégories, il peut figurer dans la liste des ingrédients qui peuvent être utilisés dans les plats faits maison, ou dans la liste des condiments, des boissons ou des autres produits des lignes directrices.

Étape 2 – La boisson ou l'aliment fait-il partie de la liste des choix les plus sains ou de la liste d'éléments à ne pas vendre ou servir?

Dans chacune des quatre catégories principales se trouve une liste des choix les plus sains selon le Guide alimentaire canadien. Si un aliment ou une boisson figure sur cette liste, il n'est pas nécessaire de procéder à une analyse plus approfondie, il peut être vendu ou servi à l'école.

Dans chacune des quatre catégories principales figure également une liste d'aliments ou de boissons qui peuvent ni être vendus ni servis à l'école. Ces aliments et boissons sont plus riches en sodium, en sucres et/ou en gras saturés. Si un aliment ou une boisson figure sur cette liste, il n'est pas nécessaire de procéder à une analyse plus approfondie; il ne peut ni être vendu ni être servi à l'école.

Étape 3 – Dois-je appliquer les critères nutritionnels?

Si l'aliment ou la boisson en question ne figure dans aucune de ces listes (choix les plus sains; à ne pas vendre ou servir; ingrédients; condiments; boissons; autres produits), il faut alors appliquer les critères nutritionnels.

Des critères précis pour le sodium (sel), les sucres et les gras saturés sont fournis pour chaque catégorie, et si un aliment ou une boisson répond aux trois critères, il peut être vendu ou servi à l'école. Si l'aliment ou la boisson ne répond pas à ces trois critères, il peut ni être vendu ni être servi à l'école. Utilisez les informations du tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients pour déterminer si un aliment ou une boisson répond aux critères nutritionnels. Consultez la section portant sur la lecture des étiquettes pour obtenir davantage de détails.

Si vous n'êtes toujours pas sûr ou si vous avez des questions, veuillez contacter le nutritionniste régional ou le consultant en liaison pour la promotion de la santé en milieu scolaire de votre région (annexe A).



Fruits et légumes

La consommation de fruits et légumes est un élément important d'une alimentation saine. Ils sont recommandés pour chaque repas et chaque collation et, si possible, ils devraient constituer la moitié de l'assiette. Les produits frais, surgelés ou en conserve sont de bonnes options. Ces aliments contiennent des nutriments importants pour les enfants et les jeunes en pleine croissance, notamment des fibres, des vitamines et des minéraux.



Choix les plus sains	À ne pas vendre ou servir
<p>Les aliments et boissons suivants PEUVENT être vendus ou servis à l'école</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruits et légumes frais Fruits et légumes surgelés Légumes en conserve (utilisez des variétés à faible teneur en sodium si possible ou rincez-les avant de les utiliser) Fruits en conserve ou salades de fruits (dans du jus ou du sirop léger) Sauces aux fruits (faites de fruits à 100 %, sans sucre ajouté, p. ex. compote de pommes non sucrée) Fruits secs (fruits 100 % naturels, sans sucre ajouté) 	<p>Ces aliments ou ces boissons sont plus riches en sodium (sel), en sucres et/ou en gras saturés et NE PEUVENT ni être vendus ni être servis à l'école</p> <ul style="list-style-type: none"> Jus de fruits à 100 %, boissons aux fruits, punchs ou cocktails Légumes en sauces (préemballés) Fruits en conserve dans des sirops lourds Légumes enrobés de pâte à frire et/ou frits Frites ou quartiers de pommes de terre (préfaits)* Croustilles (normales ou cuites au four) Gélatine sucrée/desserts gélatinisés Salades de fruits gélatinisées ou dans de la gelée Garniture de tarte préparée Collations à base de fruits transformés (p. ex. pellicules de fruits ou jujubes) Barres de fruits congelées ou glaçons aux fruits Produits contenant des édulcorants sans sucre

*Préfait : La plupart des frites ou des quartiers de pommes de terre sur le marché sont préfaits, ce qui signifie que la pomme de terre est coupée et partiellement frite avant d'être congelée ou emballée. Les pommes de terre ne sont pas dorées pendant la cuisson, ce qui peut donner l'impression qu'elles ne sont pas frites. Vérifiez les informations figurant sur le produit à base de pommes de terre pour vous assurer qu'il n'est pas préfait. Les produits à base de pommes de terre qui ne sont pas préfaits (p. ex. les pommes de terre précoupées, les pommes de terre précuites) peuvent être vendus ou servis à l'école s'ils répondent aux critères nutritionnels ci-dessous.

Critères nutritionnels : Appliquez les critères ci-dessous aux aliments et boissons qui ne correspondent pas à l'une des listes ci-dessus. Comparez les critères avec les informations figurant dans le tableau de la valeur nutritive (qui fournit des informations pour une portion de l'aliment ou de la boisson) pour ce qui est du sodium et des gras saturés, et dans la liste des ingrédients, pour les sucres ajoutés. Le produit doit répondre à ces trois critères pour être vendu ou servi.

Nutriments	Critères	Exemple
Gras saturés	1 g ou moins	85 g (6 morceaux) de quartiers de pommes de terre rôties (non frites)
Sodium	200 g ou moins	
Sucres	Aucun ajouté	

Aliments à grains entiers

Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer une variété d'aliments à grains entiers. Il est recommandé de proposer des aliments à grains entiers, dans la mesure du possible. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire, il est recommandé de privilégier les aliments à base de blé entier plutôt que ceux à base de grains raffinés. Les aliments à grains entiers sont un choix plus sain, car ils comprennent toutes les parties du grain et contiennent plus de fibres. La consommation d'aliments riches en fibres peut réduire le risque de maladies chroniques.



Choix les plus sains	À ne pas vendre ou servir
<p>Les aliments et boissons suivants PEUVENT être vendus ou servis à l'école</p>	<p>Ces aliments ou ces boissons sont plus riches en sodium (sel), en sucres et/ou en gras saturés et NE PEUVENT ni être vendus ni être servis à l'école</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Grains entiers, p. ex. l'orge, le seigle, l'avoine complète, le boulgour et le quinoa • Produits de boulangerie à base de grains entiers* (pain, bagels, tortillas, pitas, petits pains, pain bannock, pain naan, croûte de pizza, pain plat, etc.) • Gruau (non sucré) ^ • Riz brun • Riz sauvage à base de grains entiers* • Pâtes à base de grains entiers 	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtisseries, croissants, tartes, biscuits+, beignets, brioches à la cannelle, brioches sucrées, gâteaux, brownies et carrés • Nouilles, pâtes ou riz déjà assaisonnés • Riz ou pâtes en conserve • Céréales chaudes ou froides qui ne sont pas à base de grains entiers • Céréales chaudes ou froides (même si elles sont à base de grains entiers) avec du chocolat, des bonbons ou des guimauves • Barres granola ou de céréales enrobées (p. ex. recouvertes ou trempées dans du chocolat ou du yogourt) • Barres de céréales de riz soufflé (p. ex. carrés aux Rice Krispies) • Barres énergétiques et barres protéinées • Pâtisseries à chauffer au grille-pain • Crottets de fromage, feuilletés, torsades, croustilles, pailles, bretzels (normaux ou cuits) • Produits contenant des édulcorants sans sucre

* La disponibilité des produits à base de grains entiers évolue rapidement et, à mesure que la demande de ces produits augmentera, leur accessibilité et leur prix devraient s'améliorer. Les fournisseurs d'aliments destinés aux écoles sont encouragés à proposer des versions à base de grains entiers (ou de blé entier) dans la mesure du possible. Si l'accès à ces aliments pour les écoles pose problème, veuillez contacter le nutritionniste régional pour en discuter.

^ D'autres céréales à grains entiers, chaudes ou froides, peuvent convenir, mais elles doivent répondre aux critères énoncés à la page suivante.

+ L'école ne peut pas servir de biscuits. Bien que certains fournisseurs d'aliments destinés aux écoles font des biscuits avec des ingrédients plus sains (p. ex. de la farine de blé entier ou d'avoine), il n'est toujours pas acceptable de les vendre ou de les servir à l'école.

Critères nutritionnels : Appliquez les critères ci-dessous aux aliments et aux boissons qui ne correspondent pas à l'une des listes ci-dessus (p. ex. les céréales, les barres granola et les craquelins). Comparez les critères avec les informations du tableau de la valeur nutritive (qui fournit des informations pour une portion de l'aliment) pour ce qui est du sodium, du sucre et des gras saturés. Le produit doit répondre à ces trois critères pour être vendu ou servi.

Nutriments	Critères	Exemples
Gras saturés	2 g or less	30 g de céréales à grains entiers froides ou $\frac{3}{4}$ de tasse de céréales à grains entiers chaudes 2 tasses de maïs éclaté 35 g de muffin/pain à grains entiers, crêpe ou gaufre De 24 à 40 g de barre granola ou de céréales 30 g de craquelins à grains entiers (petits craquelins ou craquelins minces) ou 6 craquelins à grains entiers (gros craquelins pour la collation)
Sodium	270 mg ou moins	
Sucres	8 g ou moins	



Aliments protéinés

Les aliments protéinés sont un élément important d'une alimentation saine. Proposez des aliments comme les haricots, les lentilles, les noix*, les graines*, les viandes maigres et la volaille, le poisson, les fruits de mer, les œufs, le lait faible en gras et les produits laitiers faibles en gras. Privilégiez les aliments protéinés d'origine végétale dans vos propositions. Les aliments protéinés d'origine végétale peuvent fournir plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés, ce qui peut être bénéfique pour la santé cardiaque.



Choix les plus sains	À ne pas vendre ou servir
<p>Les aliments et boissons suivants PEUVENT être vendus ou servis à l'école</p>	<p>Ces aliments ou ces boissons sont plus riches en sodium (sel), en sucres et/ou en gras saturés et NE PEUVENT ni être vendus ni être servis à l'école</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Légumineuses (haricots, pois, lentilles) – fraîches, en conserve ou séchées • Noix et graines* • Houmous • Fèves au four • Œufs • Tofu • Poulet, dinde, bœuf, porc, gibier sauvage frais ou congelé+ • Viande hachée extra-maigre ou maigre • Poisson et fruits de mer frais ou congelés • Poisson en conserve • Lait blanc (2 % de matière grasse laitière ou moins) • Boisson de soya enrichie non sucrée° • Fromage à pâte dure ou en bloc (p. ex. cheddar, mozzarella ou havarti, y compris le fromage en portions ou en bâtonnets) • Fromage cottage • Yogourt non sucré^ 	<ul style="list-style-type: none"> • Viande, poisson, dinde, poulet pré-frits en pâte à frire et/ou panés du commerce (p. ex. pépites de poulet ou doigts de poulet)x • Charcuterie – bologne, pepperoni, salami, jambon, dinde, poulet et rosbif • Saucisse à hot dog • Bacon • Saucisse • Crème glacée, yogourt glacé et dessert glacé • Lait frappé fait maison ou préemballé • Fromage transformé – à tartiner, en tranches ou en sauce (p. ex. Chez Whiz) • Pouding • Produits contenant des édulcorants sans sucre

- * Les noix et les graines sont des aliments protéinés sains. La plupart des écoles n'autorisent pas les arachides et/ou les noix pour tenir compte des allergies. Si votre école autorise les arachides et/ou les noix, ceux-ci sont considérés comme des choix sains à vendre ou à servir à l'école.
- + Tout fournisseur de services alimentaires qui sert du gibier sauvage doit posséder à la fois une licence d'établissement alimentaire et une licence de service de viande sauvage.
- ° Certaines autres boissons à base de plantes qui sont faibles en protéines, par exemple les boissons de riz et de noix de coco, ne font pas partie de la catégorie des aliments protéinés. D'autres boissons à base de plantes non sucrées sont énumérées avec les boissons.
- ^ D'autres yogourts peuvent convenir, mais ceux-ci doivent répondre aux critères énoncés à la page suivante.
- x La plupart des produits panés sur le marché sont pré-frits, ce qui signifie que le produit est frit avant d'être congelé ou emballé. Vérifiez les informations figurant sur le produit pour vous assurer qu'il n'est pas pré-frit. Les produits qui ne sont pas pré-cuits (p. ex. les hamburgers de poulet pré-cuits) peuvent être vendus ou servis à l'école s'ils répondent aux critères nutritionnels à la page suivante.

Critères nutritionnels : Appliquez les critères ci-dessous aux aliments et boissons qui ne correspondent pas à l'une des listes ci-dessus. Comparez les critères avec les informations du tableau de la valeur nutritive (qui fournit des informations pour une portion de l'aliment ou de la boisson) pour ce qui est du sodium, du sucre et des gras saturés. Le produit doit répondre à ces trois critères pour être vendu ou servi.

Lait, boissons au yogourt, boissons enrichies de soya

Nutriments	Critères	Exemples
Gras saturés	3 g ou moins	200 mL de boisson à base de yogourt aromatisée 250 mL de lait au chocolat* 250 mL de boisson de soya enrichie aromatisée
Sodium	180 mg ou moins	
Sucres	20 g ou moins	

*Le lait est une source importante de nutriments pour les enfants et les jeunes d'âge scolaire. À T.-N.-L., la School Milk Foundation offre du lait blanc et du lait au chocolat dans la majorité des écoles dans le cadre de son programme. Un nouveau lait au chocolat avec moins de sucre ajouté qui répond aux critères ci-dessus a été élaboré pour la fondation. À l'heure du dîner, les fournisseurs d'aliments destinés aux écoles devraient proposer du lait blanc et du lait au chocolat à l'école.

Produits laitiers (qui ne sont pas des boissons)

Nutriments	Critères	Exemples
Gras saturés	3 g ou moins	100 g de yogourt aromatisé 50-60 g de tube de yogourt 21 g de fromage à effiloquer
Sodium	180 mg ou moins	
Sucres	16 g ou moins	

Autres viandes, volailles ou poissons

Nutriments	Critères	Exemples
Gras saturés	3 g ou moins	60 g de viande, de poisson ou de volaille précuits (non pré-frits)
Sodium	180 mg ou moins	60 g de viande, de burger d'origine végétale, de volaille, ou de poisson déjà assaisonnés
Sucres	20 g ou moins	60 g de boulettes de viande 35 g de viande séchée (pas du pepperoni ni du salami)

Repas mixtes

Cette catégorie correspond aux plats faits maison ou préemballés/préparés qui contiennent des aliments provenant de plus d'un groupe (fruits et légumes, aliments à grains entiers et aliments protéinés). Il peut s'agir de spaghettis avec de la sauce à la viande, de macaroni au fromage, de ragoût, de salades, de pizzas, etc.

Les fournisseurs de repas destinés aux écoles sont encouragés à préparer les menus sur place, dans la mesure du possible, afin de favoriser une alimentation saine et de limiter l'offre d'aliments hautement transformés. Les produits faits maison proposés doivent toujours être conformes aux aliments qui peuvent être vendus ou servis à l'école, comme indiqué dans les présentes lignes directrices. Par exemple, les biscuits faits maison, quels que soient leurs ingrédients, ne peuvent être ni vendus ni servis. Par ailleurs, toutes les recommandations générales contenues dans les présentes lignes directrices doivent continuer à être appliquées lors de la cuisson et de la préparation des aliments sur place, p. ex. utiliser des produits à faible teneur en sodium, utiliser de la farine à grains entiers ou à blé entier, et éviter d'utiliser des édulcorants sans sucre.

Choix les plus sains	À ne pas vendre ou servir
Les aliments et boissons suivants PEUVENT être vendus ou servis à l'école	Ces aliments ou ces boissons sont plus riches en sodium (sel), en sucres et/ou en gras saturés et NE PEUVENT ni être vendus ni être servis à l'école
Les plats fraîchement préparés à partir d'ingrédients* figurant dans l'une des catégories des Choix les plus sains peuvent être vendus ou servis à l'école.	Les plats (qu'ils soient faits maison ou préparés à l'avance) qui contiennent des ingrédients qui ne peuvent être vendus ou servis à l'école. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> • Les plats préparés avec des aliments protéinés qui figurent dans la catégorie À ne pas vendre ou servir, p. ex. la pizza ou les sous-marins avec du salami ou du pepperoni. • Les plats préparés avec des édulcorants sans sucre. Les plats (pré-préparés frais ou surgelés) tels que pâtes, wraps, pizzas, sous-marins, etc. qui ne sont pas faits avec de la farine de grains entiers ou de blé entier.

* Les ingrédients peuvent également provenir de la liste fournie plus loin dans ce document.

Critères nutritionnels : Appliquez les critères ci-dessous aux aliments et boissons qui ne correspondent pas à la liste ci-dessous ou à la liste qui se trouve à la page suivante. Comparez les informations du tableau de la valeur nutritive (qui fournit des informations pour une portion de l'aliment ou de la boisson) aux critères. Le produit doit répondre à ces trois critères pour être vendu ou servi.

Repas préparés, préemballés ou congelés (nutriments par portion individuelle figurant sur l'étiquette)

Nutriments	Critères	Exemples
Gras saturés	4 g ou moins	Pizza Pita Sous-marin Burrito Pâté à la viande Lasagne
Sodium	500 mg ou moins	
Sucres	s. o.	

Chili, ragoût, chaurrée ou soupe (servis comme repas et non comme ingrédient)

Nutriments	Critères	Exemples
Gras saturés	3 g ou moins	250 mL de chili, de soupe, de chaurrée ou de ragoût
Sodium	350 mg ou moins	
Sucres	s. o.	

Lecture des étiquettes

Les informations figurant sur les emballages des aliments et des boissons peuvent vous aider à choisir des aliments et des boissons plus sains à vendre ou à servir à l'école. Il est important de comprendre l'étiquette des aliments, qui comprend diverses informations telles que le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients.

Le tableau de la valeur nutritive est basé sur une quantité précise d'aliments : la portion ou la taille de la portion. La taille de la portion est indiquée par le mot « pour » suivi de la quantité contenue dans la portion, p. ex. 125 mL, 1/2 tasse, 90 g, 3 craquelins ou 1 paquet (individuel).

Le chiffre qui suit le nutriment correspond à la quantité réelle de ce nutriment dans cette portion de l'aliment. Même si la quantité d'un nutriment particulier est nulle, celui-ci est indiqué. Utilisez les informations du tableau de la valeur nutritive pour déterminer si un aliment répond aux critères définis dans les présentes lignes directrices pour le sodium, les sucres et les gras saturés.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup (250 mL) pour 1 tasse (250 mL)	
Calories 110	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Carbohydrate / Glucides 26 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 22 g	22 %
Protein / Protéines 2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0 mg	0 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Le tableau de la valeur nutritive comprend des informations sur le pourcentage de la valeur quotidienne (VQ) que représente chaque nutriment. Vous pouvez donc savoir en un coup d'œil si la portion de l'aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

5 % ou moins de la VQ, « c'est peu »

15 % ou plus de la VQ, « c'est beaucoup »



Selon le nutriment dont il s'agit, vous pouvez vouloir en consommer plus ou moins pour être en bonne santé. Par exemple, les fibres, le calcium et le fer sont tous des nutriments à consommer en priorité par les enfants et les jeunes, tandis que le sodium, le sucre et les gras saturés sont des nutriments à limiter.

Les informations contenues dans le tableau de la valeur nutritive, y compris le pourcentage de la VQ, sont utiles lorsqu'il s'agit de comparer rapidement deux produits pour déterminer le choix le plus sain. Gardez cependant à l'esprit que cela ne vous indique pas nécessairement si un aliment ou une boisson est sain ou s'il est conforme aux présentes Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles. Par exemple, le pourcentage de la VQ peut vous indiquer quel type de croustille contient le moins de sodium, mais cela ne signifie pas qu'il s'agit d'un choix sain. Utilisez les tableaux (Choix les plus sains et À ne pas vendre ou servir, ainsi que les critères nutritionnels au besoin) contenus dans les présentes lignes directrices pour déterminer quels aliments et boissons devraient être vendus ou servis à l'école.

Les emballages des aliments affichent également une liste d'ingrédients. Utilisez la liste des ingrédients pour déterminer ce que contient un aliment et pour déterminer s'il peut être vendu ou servi à l'école. Les ingrédients sont énumérés de la plus grande à la plus petite quantité (en poids). Cette liste est très importante si vous vous intéressez à un ingrédient précis (p. ex. les grains entiers [à privilégier], ou encore les édulcorants sans sucre [ces aliments ne peuvent pas être vendus ou servis à l'école]).

Voici un exemple de liste d'ingrédients d'un produit. saturated fats are nutrients to limit.

Ingrédients : Sucres (mélasse qualité fantaisie, cassonade, sucre) • Farine de blé • Shortening d'huile végétale (d'huile de soya et/ou huile de canola et d'huile de palme modifiée) • Oeufs entiers liquides • Sel • Bicarbonate de sodium • Épices • Rouge allura
Contient : Blé • Oeufs • Soya



Il est à noter que sur les étiquettes d'aliments les plus récentes, les ingrédients à base de sucre doivent être regroupés. Cela vous permettra de voir que des sucres ont été ajoutés et de comprendre quelle quantité de sucres est ajoutée à l'aliment par rapport aux autres ingrédients. Les sucres peuvent figurer dans la liste d'ingrédients sous forme de sucre blanc, cassonade, sucre de betterave, sucre brut, sirop d'agave, miel, sirop d'érable, sirop de malt d'orge, mélasse qualité fantaisie, fructose, glucose, glucose-fructose (aussi connu sous le nom de sirop de maïs à haute teneur en fructose), maltose, saccharose ou dextrose. Les jus de fruits et les concentrés de purées de fruits peuvent également être ajoutés pour remplacer les sucres dans les aliments.

Les édulcorants sans sucre seront également mentionnés dans la liste des ingrédients. Une liste d'édulcorants sans sucre se trouve plus loin dans le présent document.

Ingrédients utilisés dans les recettes de repas mixtes

Des ingrédients supplémentaires peuvent être utilisés pour préparer des recettes. Dans la mesure du possible, essayez d'utiliser des variétés à faible teneur en sodium (p. ex. sauce tomate, soupe). Voici des exemples d'ingrédients qui peuvent être utilisés pour préparer des recettes :

- Huiles et margarines molles (ces types de margarines peuvent également être servis en portions individuelles)
- Sucre, sirop d'érable, sirop de table, sirop de maïs, miel et mélasse
- Herbes, épices, sel, arômes (p. ex. vanille, poudre d'oignon, poudre d'ail, etc.)
- Sauce aux tomates et concentré de tomate
- Soupe condensée et bouillon
- Poudre de cacao
- Farine de grains entiers ou farine de blé entier – la farine de blé entier peut être difficile à trouver, et le Guide alimentaire canadien indique que même si la farine de blé entier n'est pas faite de grains entiers, elle peut quand même être un choix sain, car elle contient des fibres (ainsi que d'autres nutriments)
- Poudre à lever, bicarbonate de soude, crème de tartre et amidon de maïs
- Vinaigre

Condiments

Les condiments sont utilisés pour rehausser le goût des aliments et des boissons. Ils peuvent être riches en sodium, en sucres et/ou en gras saturés et doivent être utilisés en petites quantités. Dans la mesure du possible, essayez d'utiliser des variétés à faible teneur en sodium (p. ex. le ketchup et la sauce soya) ou des versions à faible teneur en gras saturés (p. ex. la crème sure).

Voici quelques exemples :

- Ketchup
- Moutarde
- Relish et cornichons
- Sauce barbecue
- Mayonnaise
- Vinaigrette pour salade
- Sauce soya
- Crème sure
- Salsa
- Guacamole
- Sauce piquante
- Fromage à la crème
- Confiture
- Miel
- Sirop (pour les crêpes ou les gaufres) qui respecte les lignes directrices
- Croûtons
- Margarine molle
- La sauce au jus de viande (seulement quand elle est servie comme accompagnement avec un repas de viande rôtie ou un sandwich à la dinde, au poulet, au bœuf, au porc, au gibier OU quand préparée dans un ragoût maison)



Boissons

Le Guide alimentaire canadien recommande de faire de l'eau votre boisson de choix. Les boissons saines autres que l'eau peuvent inclure :

- Lait
- Boissons végétales enrichies non sucrées (p. ex. soya, amande, riz, noix de coco, etc.)
- Thé ou café sans sucre*

* Ces boissons peuvent être vendues ou servies dans les écoles secondaires seulement et peuvent être offertes aux élèves et au personnel. Les condiments, c'est-à-dire le lait, la crème et le sucre, peuvent être servis à part. Les édulcorants sans sucre ne peuvent pas être servis.

Les autres boissons ne devraient **pas** être consommées souvent, car elles contiennent trop de sodium, de sucres et/ou de gras saturés, ou sont des sources de caféine ou d'édulcorants sans sucre.



Les boissons suivantes ne peuvent être vendues ou servies à l'école :

- Eau aromatisée (aromatisée artificiellement, édulcorée avec du sucre ou des édulcorants sans sucre)
- Jus de fruits à 100 %
- Boissons aux fruits, punches et cocktails
- Eau vitaminée
- Boissons pour sportifs
- Boissons énergétiques ou concentrés d'énergie
- Boissons gazeuses (ordinaires et diètes)
- Barbotines (slush)
- Thé glacé sucré
- Boissons sucrées chaudes ou froides à base de café ou de thé
- Lait frappé fait maison ou préemballé
- Frappés aux fruits en bouteille/préparés
- Chocolat chaud emballé (normal ou « léger »)



Autres produits

Les boissons et les aliments ultra-transformés ne doivent pas être consommés couramment, car ils ne font pas partie d'un mode d'alimentation sain. **Ces aliments et ces boissons apportent un excès de sodium, de sucres et/ou de gras saturés au régime alimentaire et ne peuvent être vendus ou servis à l'école.**

Les boissons et les aliments ultra-transformés comprennent les boissons sucrées énumérées dans la section sur les boissons ci-dessus, ainsi que les suivants :

- Bonbons, chocolat (barres ou bonbons) et biscuits
- Gomme
- Croustilles, crottes de fromage, feuilletés, torsades, croustilles, pailles, bretzels (normaux ou cuits)
- Crème glacée, yogourt glacé, desserts glacés ou sucettes
- Pouding
- Gélatine sucrée (gelée)/desserts gélifiés
- Garnitures de dessert ou sirops riches en sucre
- Crème fouettée ou garniture de dessert fouettée
- Produits frits de toutes sortes
- Poutine
- Nachos

Édulcorants sans sucre

Parfois, dans le but de réduire la teneur en sucre des aliments et des boissons, des édulcorants non sucrés sont ajoutés aux produits. Souvent, ces produits sont peu nutritifs et peuvent remplacer des boissons et des aliments plus sains. Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles interdisent que des boissons ou des aliments contenant des édulcorants sans sucre soient vendus ou servis dans les écoles.

Les édulcorants sans sucre peuvent inclure les édulcorants artificiels, les polyalcools et les édulcorants naturels sans sucre. Vous pouvez savoir si une boisson ou un aliment contient des édulcorants sans sucre en lisant la liste des ingrédients. Recherchez des mots tels que : aspartame, acésulfame, potassium, néotame, advantame, sucralose, saccharine, cyclamate, thaumatine, alcools de sucre (sorbitol, isomalt, lactitol, xylitol, mannitol, maltitol, érythritol, hydrolysats d'amidon hydrogénés), stéviol glycosides (stévia) et polydextrose.



Manipulation sécuritaire des aliments

Il est important de **manipuler les aliments de façon sécuritaire** (en anglais seulement) lors de leur préparation et de leur distribution. Préparer, conserver et servir correctement les aliments peut prévenir les maladies causées par des bactéries, comme la salmonellose, la campylobactériose ou l'E. coli. Les cafétérias et les cantines doivent avoir une licence et être conformes à la réglementation s'appliquant aux établissements alimentaires. Les exploitants commerciaux de cafétérias scolaires doivent également satisfaire aux exigences de la **formation approuvée en matière de sécurité alimentaire** (en anglais seulement).

Tenez compte des points suivants lorsque vous proposez des repas et des collations à l'école :

- au moins un employé ayant suivi une formation récente sur la sécurité alimentaire doit être présent sur les lieux consacrés à la restauration lorsqu'ils sont utilisés à cette fin;
- les cuisines doivent être utilisées uniquement pour la préparation des aliments;
- les personnes malades ne doivent pas être autorisées à entrer dans la cuisine;
- Le nombre de personnes qui manipulent les aliments et les serveurs doit être limité au strict minimum et il faut demander aux autres personnes de ne pas entrer dans la zone de la cuisine;
- il est nécessaire de disposer d'un espace de réfrigération suffisant pour conserver les aliments périssables (p. ex. le lait, les œufs, les viandes, le poisson, la volaille) à 4 °C (40 °F) ou moins. Un thermomètre doit être conservé dans le réfrigérateur pour contrôler la température;
- il faut disposer de l'équipement nécessaire pour maintenir les aliments chauds à 60 °C (140 °F) ou plus;
- il est nécessaire de disposer de thermomètres pour vérifier les températures de refroidissement et de cuisson;
- sur place, il doit y avoir un évier séparé avec des articles de nettoyage (savon liquide et serviettes en papier) utilisé exclusivement pour le lavage des mains. Il faut pratiquer le lavage des mains fréquemment;
- la cuisine doit être équipée d'un évier à trois compartiments pour laver et désinfecter les ustensiles et la vaisselle, ou d'un évier à deux compartiments et d'un lave-vaisselle commercial.

Travaillez avec votre agent régional d'hygiène du milieu pour déterminer les exigences précises à la zone de restauration de votre école. Consultez l'annexe A pour accéder à un lien contenant la liste des coordonnées de l'agent régional d'hygiène du milieu de votre région. De plus amples renseignements sont également offerts sur le site Web de **l'Agence de la santé publique du Canada**.

Les conseils de sécurité alimentaire suivants peuvent aider à éviter les maladies d'origine alimentaire :

Nettoyer

Les mains, les surfaces et les ustensiles fréquemment.

Cuire

Toutes les viandes, les volailles, le poisson et les œufs à la température interne appropriée. Utilisez un thermomètre pour vérifier la température.

Réfrigérer

Tous les produits périssables et les restes de repas rapidement afin de réduire la prolifération des bactéries. Dégelez les aliments congelés dans le réfrigérateur ou dans un four à micro-ondes, et non pas à température ambiante.

Séparer

Les viandes crues des légumes et des fruits crus, et les aliments crus des aliments préparés. Utilisez des planches à découper et des ustensiles différents pour éviter la contamination croisée. Placez les viandes crues emballées dans des casseroles sur les étagères inférieures du réfrigérateur, sous les aliments prêts à consommer, afin d'éviter la contamination causée par l'égouttement.

Annexes

Annexe A - Coordonnées en matière de santé à l'école

Consultants en liaison pour la promotion de la santé en milieu scolaire			
Avalon-Est	Susan Barry	susanbarry@nlesd.ca	709.758.2388
Avalon-Ouest et Vista/Burin	Jennifer Rex	jenniferrex@nlesd.ca	709.466.5717
Centre	Corey Samson	coreysamson@nlesd.ca	709.256.2547 poste 230
Ouest	Victoria White	victoriawhite@nlesd.ca	709.637.6769
Labrador	Andrew Battcock	andrewbattcock@nlesd.ca	709.896.4993

Nutritionnistes régionaux			
Est (zone métropolitaine)	Lesley Burgess	lesley.burgess@easternhealth.ca	709.752.4422
Est (zone rurale)	Melissa Caravan	melissa.caravan@easternhealth.ca	709.229.1605
Centre	Jill Wheaton	jill.wheaton@centralhealth.nl.ca	709.651.6335
Ouest	Lesley French	lesleyfrench@westernhealth.nl.ca	709.784.6130
Labrador- Grenfell	Vacant	Vacant	709.897.3140

Agents d'hygiène du milieu

Vous pouvez trouver l'agent de votre région : [ici](#) (en anglais seulement) ou à [gov.nl.ca](#)

Veillez noter que les coordonnées peuvent changer au fil du temps. L'infirmière de santé publique de votre école peut vous mettre en contact avec ces services et d'autres services de santé en milieu dans votre région.

Annexe B - Ressources en matière d'alimentation saine

[Guide alimentaire canadien](#)

[Information destinée aux parents et aux gardiens pour favoriser une alimentation saine](#)

[Idées de collations et de dîners sains](#) (en anglais seulement)

[Une alimentation saine abordable](#) (en anglais seulement)

Annexe C - Autres soutiens à la mise en œuvre

Utilisation des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles - Guide de référence rapide à l'intention des fournisseurs d'aliments dans les écoles

Planification de menus sains pour l'école

Faire participer les élèves à l'élaboration des menus

Mise en œuvre des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles – Soutien aux comités scolaires

Foire aux questions

Communication des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles

