

# Planification de menus sains pour l'école

Les fournisseurs d'aliments dans les écoles jouent un rôle clé dans l'élaboration de menus sains et attrayants pour les élèves. Proposer des menus sains contribue à créer un environnement alimentaire scolaire sain, qui constitue un élément important de l'environnement d'apprentissage.

Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles contribuent à l'élaboration de menus sains. Ces lignes directrices **s'appliquent à tous les aliments et à toutes les boissons servis ou vendus à l'école.**



## Planification de menus sains

- Fournir des aliments suggérés dans le [Guide alimentaire canadien](#).
- Proposez des boissons saines, comme l'eau et le lait.
- Limitez [les aliments hautement transformés](#) qui contiennent trop de sodium, de sucres ou de gras saturés.
- Préparez des recettes à partir d'aliments non transformés, dans la mesure du possible.
- Utilisez [de bons gras](#) pour tartiner le pain et lors de la cuisson et de la cuisson au four.
- Faites participer les élèves et la communauté scolaire à l'élaboration des menus chaque fois que cela est possible.

## Utilisation des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles comme guide dans l'élaboration des menus

- Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles catégorisent les aliments et les boissons selon le Guide alimentaire canadien :
  - fruits et légumes;
  - aliments à grains entiers;
  - 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 et de boissons qui peuvent ni être vendus ni être servis à l'école.
- Pour les aliments qui n'entrent dans aucune de ces catégories, des critères nutritionnels sont fournis.
- Il y a également des données sur les ingrédients, les condiments, les boissons et autres produits qui peuvent ou ne peuvent pas être vendus ou servis à l'école.

## Exemple de menu scolaire

Dans le cadre du projet pilote sur les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles, les fournisseurs d'aliments dans les écoles ont essayé de nouveaux plats\*, proposés par les élèves. Ces repas et collations sont bien accueillis. Ils augmentent l'accès des élèves aux aliments et boissons santé à l'école. Vous trouverez ci-dessous quelques idées de menus et de collations pour le dîner.

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 <sup>re</sup> semaine	Poulet au barbecue ou pain plat végétal** Salade jardinière Poires en conserve et lait	Tacos mous au bœuf Salsa de maïs et haricots Fruits frais et lait	Hamburger de poulet grillé Salade César Sections de mandarines en conserve et lait	Chili avec petit pain Tranches de pomme et lait	Sandwich à la salade de poulet, pommes et canneberges avec carottes en bâtonnets Pêches en conserve et lait
2 <sup>e</sup> semaine	Bol de riz au poulet ou aux légumes Poires en conserve et lait	Burger de bœuf ou végétarien avec carottes en bâtonnets Salade de fruits frais et lait	Poulet au barbecue, pommes de terre rôties et légumes variés avec un petit pain Sections de mandarines en conserve et lait	Sauté de légumes ou de porc au miel et à l'ail avec des pâtes Tranches de pomme et lait	Quesadilla au poulet ou aux légumes Riz à la mexicaine Pêches en conserve et lait

### Des idées de collation santé pour la récréation

- Fruits frais ou en conserve avec du yogourt
- Boisson fouettée (à base de fruits, lait, yogourt)
- Muffins anglais à grains entiers ou bagels avec fromage à pâte dure
- Mélange de fruits secs fait maison : maïs soufflé, céréales complètes et fruits secs
- Craquelins de grains entiers et houmous ou fromage
- Céréales à grains entiers avec du lait
- Légumes crus avec houmous
- Œufs durs et toasts à base de grains entiers
- Yogourt, tubes de yogourt, boissons au yogourt
- Muffins ou pains de grains entiers et lait

Les conseillers de liaison pour la promotion de la santé en milieu scolaire (en anglais seulement) peuvent soutenir les fournisseurs d'aliments dans les écoles et les mettre en relation avec des nutritionnistes régionaux pour les aider à élaborer des menus sains.

\* Tous les aliments et boissons vendus ou servis à l'école doivent être conformes aux Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles.

\*\* Tous les aliments à grains au menu, p. ex. pains plats, riz, pâtes, pains à hamburger, petits pains, tortillas, etc. doivent être de grain entier ou de blé entier lorsqu'ils sont disponibles.