

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 (pré-frits)* 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

*Pré-frit : La plupart des frites ou des quartiers de pommes de terre sur le marché sont pré-frits, 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 pré-frit. Les produits à base de pommes de terre qui ne sont pas pré-frits (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> <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^ 	<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"> • 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 – bolognaise, 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 effilocheur
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.	

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,

