



Normes concernant les aliments et les boissons pour les écoles

Normes concernant les aliments et les boissons pour les écoles

© Droit d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse, 2024

Document préparé par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance en collaboration avec le ministère de la Santé et du Mieux-être et avec les services de santé publique de Santé Nouvelle-Écosse.

Normes concernant les aliments et les boissons pour les écoles

Objectif

L'objectif de ces normes est d'aider le personnel et les bénévoles dans l'école, ainsi que les prestataires de services alimentaires aux écoles, à mettre en évidence les aliments et les boissons qu'il est possible de proposer¹ à l'école, dans le cadre des activités dans l'école, en équipe ou en groupe ou dans la salle de classe, dans le cadre des événements concernant toute l'école et dans le cadre des activités de collecte de fonds. Le présent document décrit les différentes étapes de la marche à suivre pour choisir les aliments et les boissons, indépendamment de la question de savoir si les aliments sont cuisinés ou cuits au four à partir de zéro ou s'ils sont servis dans un emballage préparé. Les normes aident les écoles à donner l'exemple en adoptant la meilleure alimentation possible en vue de favoriser l'apprentissage des élèves et leur croissance.

La *Politique sur l'alimentation et la nutrition dans les écoles* et les présentes normes NE S'APPLIQUENT PAS aux aliments et aux boissons apportés par les gens de leur domicile pour leur consommation personnelle.

Définitions

L'expression « **aliment à base de céréales complètes** » désigne un aliment dans lequel on a conservé toutes les parties de la graine de céréale et qui a donc une teneur plus élevée en fibres et en nutriments que les aliments à base de céréales raffinées.

L'expression « **aliment très transformé** » désigne une boisson ou un aliment transformé ou préparé qui débouche sur un surplus de sodium, de sucre ou de graisses saturées dans le régime alimentaire de la personne qui le consomme.

L'expression « **céréale raffinée** » désigne une graine céréalière dont une partie a été enlevée dans le cadre de sa transformation et qui a, par conséquent, une plus faible teneur en fibres et en nutriments que la céréale complète.

L'expression « **édulcorant** » désigne un additif alimentaire réglementé par Santé Canada qui remplace le sucre. Cette catégorie comprend l'aspartame, l'érythritol, l'isomalt, le lactitol, le maltitol, le sirop de maltitol, le mannitol, la saccharine, le sorbitol, le sirop de sorbitol, l'extrait de stévia, le glycoside de stéviol et le xylitol.

¹ Dans ce document, le verbe *proposer* fait référence à l'acte de vendre, de servir ou de mettre à la disposition des gens dans les écoles des aliments ou des boissons.

L'expression « **graisse non saturée** » désigne un type de matière grasse qui se retrouve principalement dans les aliments d'origine végétale ou qui est fabriquée à partir d'aliments d'origine végétale. Ce type de graisse est généralement à l'état liquide à température ambiante.

L'expression « **graisse saturée** » désigne un type de matière grasse qui se retrouve principalement dans les aliments d'origine animale ou qui est fabriquée à partir d'aliments d'origine animale. Ce type de graisse est généralement à l'état solide à température ambiante. La catégorie inclut également certaines huiles d'origine tropicale, comme l'huile de palme et l'huile de noix de coco.

L'expression « **produit naturel pour la santé** » désigne les vitamines, les sels minéraux, les remèdes à base de plantes médicinales, les médicaments homéopathiques et les remèdes médicaux traditionnels.

L'expression « **protéine d'origine végétale** » désigne une protéine qui ne se trouve que dans des plantes et non dans les poissons ou les animaux. Ceci concerne, par exemple, les fèves, les lentilles, les fruits à coque, les pois, les graines et le tofu et autres produits à base de soja.

Contexte

Le **Guide alimentaire canadien** (GAC) est un ensemble de recommandations fondées sur des données objectives, conçu pour que la population du Canada adopte une alimentation saine et nutritive. Le GAC cherche à donner l'exemple de bonnes habitudes alimentaires pour les Canadiennes et les Canadiens âgés de deux ans ou plus et il contient des lignes directrices sur l'alimentation et des observations pertinentes et applicables dans le contexte du Canada.

L'assiette du *Guide alimentaire canadien* (figure 1) représente des aliments nutritifs qui constituent la base même d'une **bonne alimentation**². Elle peut servir d'outil pour planifier des repas et des collations bons pour la santé. Avec cette assiette, le guide recommande de **consommer régulièrement trois catégories d'aliments : des légumes et des fruits, des céréales complètes et des aliments riches en protéines**, en privilégiant les **protéines d'origine végétale**. Ces aliments permettent d'absorber des nutriments importants pour le bon développement de l'enfant : fibres, graisses non saturées, vitamines (comme la vitamine D) et sels minéraux (comme le calcium). Les études montrent que, quand on adopte un bon régime alimentaire avec de tels aliments, cela conduit à un meilleur état de santé global pendant toute la vie.

L'assiette du *Guide alimentaire canadien* est un outil de référence pour les portions des différents groupes alimentaires dans chaque repas ou collation, que ce repas ou cette collation soit servi dans une assiette, dans un bol, dans un plat à partager à plusieurs ou sous la forme d'un buffet. Il faut que **les légumes et les fruits** constituent le groupe alimentaire le plus important dans les boissons et les aliments proposés et représentent au minimum la moitié du repas ou de la collation et il faut que les aliments à base de **céréales complètes** et les **aliments riches en protéines** représentent respectivement environ le quart de chaque collation ou repas. La première partie des normes fournit des recommandations pour la préparation des collations et des repas servis dans les écoles.

Dans les parties 2 à 5 des présentes normes, nous dressons des listes d'aliments et de boissons à privilégier ou à proscrire à l'école. Les listes d'aliments « **à proposer** » contiennent des aliments conformes au GAC avec des nutriments essentiels pour l'apprentissage et pour la croissance des élèves. Quand on sert aux élèves des aliments de cette catégorie, on instaure un climat dans l'école qui aide les élèves à adopter une alimentation saine et à avoir une relation positive avec les aliments. Dans les listes « **à proscrire** », on retrouve les aliments et les boissons très transformés, qui ne figurent pas dans l'assiette du GAC parce qu'ils ont souvent pour effet un dépassement de la quantité recommandée de sodium, de sucre ou de graisses saturées dans l'alimentation et qu'il faut donc éviter de les consommer régulièrement. Ces aliments et boissons ont aussi tendance à remplacer des aliments meilleurs pour la santé et ils risquent donc de faire que l'enfant n'a pas, dans son alimentation, les nutriments dont il a besoin pour sa croissance et pour faire un bon apprentissage à l'école. Les études montrent que, quand on expose régulièrement les enfants à des aliments très transformés et qu'ils en consomment régulièrement, ils risquent de les préférer aux autres aliments, qui sont meilleurs pour la santé.



Figure 1 – Assiette du Guide alimentaire canadien

Guide alimentaire canadien (Gouvernement du Canada),

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



² L'expression « alimentation » fait référence aux aliments et aux boissons que l'individu consomme régulièrement.

Pour faciliter le travail des membres du personnel, des bénévoles et des fournisseurs, nous proposons à côté des listes d'aliments « à proscrire » des aliments ou des boissons à proposer à la place. Pour les aliments ne figurant ni dans une liste ni dans l'autre, nous utilisons aussi la mention « **% valeur quotidienne** » sur les emballages des aliments et boissons dans les présentes normes pour choisir des aliments sous emballage qui ont une plus faible teneur en sodium, en sucre et en graisses saturées. Vous trouverez à l'annexe B de plus amples renseignements sur la lecture des indications sur la valeur nutritive qui figurent sur l'emballage en vue de déterminer si l'aliment ou la boisson correspond aux critères pour la valeur quotidienne.

Le GAC décrit les aliments nutritifs constituant la base même d'une alimentation saine, mais il est également important de se rendre compte du fait que, pour avoir une alimentation saine, il ne suffit pas de se préoccuper des aliments proposés et il faut également tenir compte des autres aspects de l'alimentation et de la période du repas, afin d'encourager les enfants à avoir une relation positive avec les aliments. Pour que l'alimentation à l'école soit caractérisée par une **bonne inclusion**, il faut savoir faire preuve de **variété** et de **souplesse** et il faut aussi faire la promotion des choix alimentaires correspondant à différents besoins, à différentes exigences pour le régime alimentaire et à différentes cultures alimentaires. Quand on cherche à proposer une alimentation inclusive à l'école, il est important, pour commencer, de s'informer sur les coutumes et les traditions des élèves auxquels on offre ces services, afin de bien les comprendre.

Partie 1 – Repas et collations

Il faut que les repas et les collations servis à l'école combinent une ou des options pour un légume ou fruit avec un aliment à base de céréales complètes et un aliment à forte teneur en protéines. Le GAC recommande de faire en sorte que les légumes ou les fruits représentent la moitié de chaque repas ou collation.

Les étapes de la planification des repas et des collations servis dans les écoles sont les suivantes :

- **Étape 1** – Consulter les listes d'aliments ci-dessous pour déterminer quels aliments il est possible de proposer (et voir les exemples fournis).
- **Étape 2** – Pour les aliments non inclus dans les listes, utiliser la mention « % valeur quotidienne » pour la catégorie d'aliment concernée et consulter l'étiquetage de l'aliment pour déterminer s'il est possible de le servir. (Voir annexe B.).

Partie 2 – Légumes et fruits

Les légumes et les fruits sont importants pour une bonne alimentation. Ces aliments contiennent en effet des nutriments importants pour la croissance de l'enfant : fibres, vitamines, sels minéraux, etc. La recommandation du *Guide alimentaire canadien* est de proposer des légumes et des fruits à chaque repas ou collation et d'incorporer divers fruits et légumes de différentes textures, couleurs et formes.



Figure 2 – Assiette du Guide alimentaire canadien (légumes et fruits)

Étape 1 – Consulter les listes d'aliments

Options pour les légumes et les fruits à proposer	
Aliments et boissons conformes au GAC qu'il est possible de vendre ou de servir à l'école	
<ul style="list-style-type: none"> fruits en conserve (baignant dans un jus) légumes en conserve fruits secs (100 % fruit sans sucre ajouté, à servir uniquement avec les repas) 	<ul style="list-style-type: none"> légumes et fruits frais légumes et fruits surgelés compote de fruits (100 % fruit sans sucre ajouté, par exemple compote de pommes non sucrée)
<p>qu'il est possible de proposer Aliments ou boissons qu'on peut vendre ou servir du moment qu'ils respectent les critères « % valeur quotidienne »</p>	<p>Aliments non conformes au GAC Aliments ou boissons qui ne correspondent pas aux recommandations du GAC* et qu'il est interdit de vendre ou de servir à l'école</p> <p><i>* teneur plus élevée en sodium, en sucre ou en graisse saturée, faible teneur en fibres ou valeur nutritive ajoutée très limitée</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> coupe de fruits en conserve (en boîte de conserve ou en emballage plastique, conservés dans leur jus) coupe de salade de fruits en conserve ou surgelée brochette de fruits frais (raisins, tranches de melon ou d'ananas, fruits rouges, etc.) boisson fouettée (faite maison, avec des fruits, du lait et du yaourt) coupe de légumes avec trempette (ou en vinaigrette) pommes de terre tranchées non pas frites, mais cuites ou rôties au four tranches de patate douce rôties (servies avec trempette au curry) cubes de légumes frais ou surgelés ajoutés au plat principal (légumes sautés, sauce spaghetti, omelette, garniture de taco, gratin, soupe) plateau de fruits en arc-en-ciel (tranches de fruits avec trempette au yaourt ou beurre de fruit à coque) ajout de fruits surgelés ou en purée à la pâtisserie (bananes, compote de pommes, citrouille en purée, patate douce en purée, etc.) ajout de fruits secs aux pâtisseries faites maison ou pour garnir ou rehausser un mets (dans un buffet à salades, etc.) buffet à salades 	<ul style="list-style-type: none"> légumes enrobés de pâte à frire ou en friture fruits en conserve (baignant dans un sirop) fruits en conserve dans de l'eau avec un édulcorant croustilles (ordinaires ou cuites au four), notamment croustilles de pomme de terre, de maïs, de légumes, etc. légumes ou fruits secs avec sucre ou édulcorant sucette ou barre surgelée de fruits coupe de fruits en gélatine frites pré-frites (sachant qu'il est possible de proposer des pommes de terre précoupées non pré-frites) garniture de tarte préparée collation à base de fruits transformés (pâtes de fruits, barres fruitées, même si elles sont faites à 100 p. 100 de jus de fruits) aliment en friture ou contenant des édulcorants, de la caféine ou des produits naturels pour la santé

Étape 2 – Pour les fruits et les aliments très transformés ne figurant pas dans les listes ci-dessus, consultez les indications de l’emballage sur la valeur nutritive et reposez-vous sur les critères ci-dessous relatifs à la **valeur quotidienne** pour déterminer si vous pouvez proposer l’aliment. Vous pouvez le proposer s’il répond aux trois critères. Il est à proscrire s’il dépasse la valeur indiquée pour l’un quelconque des trois critères.

Graisses saturées et trans ³	Sucre	Sodium
moins de 15 %	moins de 15 %	moins de 15 %

³ Les graisses trans artificielles mentionnées dans ce tableau sont interdites dans la chaîne d’approvisionnement pour les aliments au Canada, mais ces graisses trans se retrouvent malgré tout à l’état naturel dans certains aliments. Les indications sur la valeur nutritive des emballages alimentaires peuvent donc malgré tout mentionner des graisses trans regroupées avec les graisses saturées quand vous cherchez à déterminer la valeur quotidienne dans cette catégorie.

Partie 3 – Aliments à base de céréales complètes

Les aliments à base de céréales complètes sont une source essentielle de nutriments et d'énergie. Les **céréales complètes** sont une meilleure option que les **céréales raffinées**, parce qu'elles renferment toutes les parties de la graine et contiennent donc plus de fibres, de vitamines et de sels minéraux. Quand la personne a un régime alimentaire qui comprend régulièrement des aliments à teneur élevée en fibres, cela contribue à faire baisser son risque de développer une maladie chronique ultérieurement dans sa vie.



Figure 3 – Assiette du Guide alimentaire canadien (aliments à base de céréales complètes)

Étape 1 – Consulter les listes d'aliments

Options pour les céréales complètes à proposer^{4,5}

Aliments et boissons conformes au GAC qu'il est possible de vendre ou de servir à l'école

- céréales complètes comme l'amarante, l'orge (sauf l'orge perlé), le sarrasin, le boulgour, le millet, le quinoa, le seigle, l'avoine entière ou les flocons d'avoine (sans sucre)
- pain à base de céréales complètes comme des baguels, des banniques, des tranches de pain, des petits pains, des pains plats, des naans, des pains pita, de la pâte de pizza, des sandwiches de tortilla
- riz complet ou riz sauvage, sans assaisonnement
- pâtes ou nouilles de farine complète, sans assaisonnement
- maïs soufflé à l'air chaud et non aromatisé

Appuyez-vous sur la liste des ingrédients pour déterminer si vous avez des aliments à base de céréales complètes.

- Certains aliments semblent être faits de céréales complètes à cause de leur couleur ou de ce que dit l'emballage (« multigrains »), mais ce n'est pas nécessairement le cas.
- Lisez bien la liste des ingrédients et choisissez des aliments dont le premier ingrédient est une céréale avec le qualificatif « **complet** » ou « **entier** » (« **blé entier** », « **avoine complète** », etc.).
- Quand vous n'avez pas d'option à base de céréales complètes, choisissez des aliments au blé entier plutôt que des aliments au blé ordinaire quand c'est possible.

⁴ Nous encourageons l'école à proposer aussi souvent que possible des aliments à base de céréales complètes, mais nous savons aussi que les céréales raffinées et farines de céréales raffinées (farine de blé, riz) sont des ingrédients importants dans certaines traditions culinaires. L'administrateur ou son représentant peut incorporer ces aliments dans le menu à sa discrétion en vue de favoriser l'inclusion et de proposer des aliments qui sont représentatifs de tous les élèves sur le plan culturel.

⁵ Vous trouverez à l'étape 2 la liste des craquelins qui peuvent être proposés.

<p>Exemples de produits qu'il est possible de proposer</p> <p>Aliments ou boissons qu'on peut vendre ou servir du moment qu'ils respectent les critères « % valeur quotidienne »</p>	<p>Aliments non conformes au GAC</p> <p>Aliments ou boissons qui ne correspondent pas aux recommandations du GAC* et qu'il est interdit de vendre ou de servir à l'école</p> <p><i>* teneur plus élevée en sodium, en sucre ou en graisse saturée, faible teneur en fibres ou valeur nutritive ajoutée très limitée</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • riz complet ou quinoa (en accompagnement ou mélangé aux légumes sautés, dans un bol de céréales avec des légumes grillés et du poulet) • macaronis au blé complet avec fromage • barres de granola (non enrobées de yaourt ou de chocolat) • céréales complètes • muffins ou pains aux céréales complètes (faits maison) • muffins anglais ou bagels aux céréales complètes • craquelins aux céréales complètes • maïs soufflé • pain aux céréales complètes pour les sandwiches • tortillas aux céréales complètes pour les sandwiches roulés (sandwich roulé garni de salade César ou de beurre de fruit à coque avec banane), les quesadillas ou les tacos tendres • tortillas aux céréales complètes cuites au four (services avec une salsa aux tomates ou aux fruits) • pâte à pizza à base d'un mélange de farine ordinaire et de farine complète (moitié moitié) ou de farine complète • riz ordinaire faisant partie d'un mets ou d'une recette culturellement authentique • pâtes aux céréales complètes, au blé entier ou au blé fortifié servies dans le cadre d'un plat comme des spaghettis avec une viande maigre ou une sauce tomate aux lentilles • macaronis avec fromage (avec une purée de citrouille ou de patate douce) • salade de pâtes en spirale (avec vinaigrette et légumes découpés en cubes) • muffins aux fruits faits maison (et non achetés en grande surface ou faits à partir d'une préparation industrielle) avec un mélange de farine ordinaire et de farine complète (moitié moitié) ou de la farine complète • bouchées énergétiques (faites maison avec de l'avoine entière, du beurre de fruit à coque, des fruits secs, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • aliment acheté en magasin ou préparé à la maison à partir d'un mélange : biscuits, barres (carrés au chocolat, etc.), gâteaux (gâteau aux bananes ou aux courgettes, etc.), muffins, crêpes épaisses, gaufres, etc. • aliment préparé à la main ou préemballé : gâteaux (individuels ou pour plusieurs, boulettes de gâteau, etc.), croissants, beignets, petits pains, biscuits secs, pâtisseries (y compris celles qui vont dans le grille-pain), tartes, barres de céréales au riz soufflé, etc. (voir partie 6, « Aliments et pâtisseries préparés en cuisine ») • croustilles, bretzels, choux, pailles, bâtonnets au fromage, etc., qu'ils soient ordinaires ou cuits au four • céréales (à manger chaudes ou froides) qui ne sont pas des céréales complètes • céréales (à manger chaudes ou froides) combinées à des bonbons, du chocolat ou de la guimauve, même si les céréales sont des céréales complètes • barre énergétique, barre riche en protéines • barre de céréales avec pépites de chocolat ou guimauve, barre de céréales enrobées (de chocolat ou de « yaourt ») • coquilles à taco • pâtes, nouilles ou riz en conserve ou assaisonné • aliment en friture ou contenant des édulcorants, de la caféine ou des produits naturels pour la santé

Étape 2 – Pour les produits à base de céréales ne figurant pas dans les listes ci-dessus, consultez les indications de l’emballage sur la valeur nutritive et reposez-vous sur les critères ci-dessous relatifs à la valeur quotidienne pour déterminer si vous pouvez proposer l’aliment. Vous pouvez le proposer s’il répond aux quatre critères. Il est à proscrire s’il dépasse la valeur indiquée pour l’un quelconque des quatre critères.

Graisses saturées et trans	Sucre	Sodium	Fibres
moins de 15 %	moins de 15 %	moins de 15 %	plus de 5 %

À titre d’exemple, le tableau ci-dessous compare un craquelin aux céréales complètes, une céréale aux graines entières et un petit pain au blé entier au pourcentage de la valeur quotidienne mentionné ci-dessus.

	Graisses saturées et trans	Sucre	Sodium	Fibres
	moins de 15 %	moins de 15 %	moins de 15 %	plus de 5 %
craquelin aux céréales complètes <input checked="" type="checkbox"/>	6%	8%	9%	11%
céréale aux graines entières	2%	<input checked="" type="checkbox"/> 16%	6%	11%
petit pain au blé entier (pas céréale complète) <input checked="" type="checkbox"/>	3%	4%	13%	11%

Le craquelin aux céréales complètes et le petit pain au blé entier peuvent être proposés parce que ces produits répondent bien aux quatre critères indiqués ci-dessus, mais la céréale aux graines entières ne peut pas être proposée parce qu’elle ne répond pas au critère pour le sucre.

Partie 4 – Aliments riches en protéines



Figure 4 – Assiette du Guide alimentaire canadien (aliments riches en protéines)

Il est important, pour avoir une alimentation bonne pour la santé, de manger divers aliments riches en protéines. Il est aussi souvent important de choisir des aliments riches en protéine d'origine végétale, parce qu'ils ont une teneur plus élevée en fibres et moins élevée en graisses saturées que les autres types d'aliments riches en protéines.

Étape 1 – Consulter les listes d'aliments

Options pour les aliments riches en protéines à proposer^{6,7}

Aliments et boissons conformes au GAC qu'il est possible de vendre ou de servir à l'école

- poisson en conserve
- poulet et dinde (viande fraîche ou surgelée)
- fromage blanc
- œufs
- viande hachée maigre ou extramaigre
- poisson et fruits de mer (articles frais ou surgelés)
- légumineuses fraîches, en conserve ou sèches (fèves, pois, lentilles)
- fromage à pâte ferme
- houmous
- viande de bœuf ou de porc maigre (viande fraîche ou surgelée)
- article à base de fruits à coque ou de graines nature (sans sucre ni sel) : fruits à coque, graines, beurres de fruits à coque, beurres de graines (selon la politique de prévention des allergies)
- boisson au soja enrichie nature (sans sucre)
- lait nature (sans sucre) à entre 0 et 2 p. 100 de matière grasse
- yaourt nature (sans sucre) à entre 0 et 2 p. 100 de matière grasse
- tofu, tempeh
- viande de gibier

⁶ Nous encourageons l'école à proposer aussi souvent que possible des viandes maigres, mais nous savons aussi que les autres types de viande sont des ingrédients importants dans certaines traditions culinaires. L'administrateur ou son représentant peut incorporer ces aliments dans le menu à sa discrétion en vue de favoriser l'inclusion et de proposer des aliments qui sont représentatifs de tous les élèves sur le plan culturel.

⁷ Il est possible de proposer des yaourts sucrés qui respectent les critères de l'étape 2, mais il est recommandé de privilégier autant que possible les yaourts nature (sans sucre).

<p>qu'il est possible de proposer</p> <p>Aliments ou boissons qu'on peut vendre ou servir du moment qu'ils respectent les critères « % valeur quotidienne »</p>	<p>Aliments non conformes au GAC</p> <p>Aliments ou boissons qui ne correspondent pas aux recommandations du GAC* et qu'il est interdit de vendre ou de servir à l'école</p> <p><i>* teneur plus élevée en sodium, en sucre ou en graisse saturée, faible teneur en fibres ou valeur nutritive ajoutée très limitée</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • hamburger avec bœuf haché maigre (et petit pain au blé entier) • bâtonnets de poulet faits maison (avec chapelure au blé entier, cuits au four, poitrine de poulet non transformée) • yaourt (nature ou avec des fruits et des céréales complètes pour en faire un parfait) • tubes de yaourt (avec possibilité de les congeler si vous avez un congélateur) • boissons au yaourt • bâtonnets ou fils de fromage • lait : lait de vache non sucré ou lait végétal non sucré (lait d'amandes, lait d'avoine, lait de soja) servi séparément, entrant dans la composition de boissons fouettées ou servi avec des céréales complètes • hamburger (fait maison à base de bœuf haché maigre, de haricots noirs ou de poulet haché et servi avec un petit pain au blé entier) • boulettes de poulet haché ou de bœuf haché maigre 	<ul style="list-style-type: none"> • bacon ou lard de porc ou de dinde • charqui, saucisson, collations à base de peppéroni • viande en conserve • viande ou poisson enrobés de pâte à frire ou de chapelure (croquettes ou bâtonnets de poulet, bâtonnets de poisson, etc.) • bœuf salé • charcuterie (jambon, mortadelle, tranches de poulet, peppéroni, rosbif, salami, tranches de dinde) • aliment ou boisson à base de poudre de protéines • saucisse de Francfort ou hotdog • crème glacée, sorbet, yaourt glacé, desserts glacés • fromage transformé (fromage à tartiner, tranches, sauce au fromage) • barre de protéines • boisson à forte teneur en protéines (sous emballage ou faite maison) • pouding • saucisse ou rondelles de saucisse • aliment en friture ou contenant des édulcorants, de la caféine ou des produits naturels pour la santé

Étape 2 – Pour les produits à forte teneur en protéines ne figurant pas dans les listes ci-dessus, consultez les indications de l’emballage sur la valeur nutritive et reposez-vous sur les critères ci-dessous relatifs à la valeur quotidienne pour déterminer si vous pouvez proposer l’aliment. Vous pouvez le proposer s’il répond aux trois critères. Il est à proscrire s’il dépasse la valeur indiquée pour l’un quelconque des trois critères.

Graisses saturées et trans	Sucre	Sodium
moins de 15 %	moins de 15 %	moins de 15 %

À titre d’exemple, le tableau ci-dessous compare deux marques de yaourt sucré.

	Graisses saturées et trans	Sucre	Sodium
	moins de 15 %	moins de 15 %	moins de 15 %
yaourt 1	0%	<input checked="" type="checkbox"/> 15%	2%
yaourt 2 <input checked="" type="checkbox"/>	0%	12%	2%

Le yaourt 2 peut être proposé parce que ce produit répond bien aux trois critères indiqués ci-dessus, mais le yaourt 1 est à proscrire parce qu’il ne répond pas au critère pour le sucre.

Partie 5 – Boissons

Le choix des boissons est tout aussi important que le choix des aliments quand on cherche à faire de bonnes habitudes alimentaires. Certaines boissons ont une teneur élevée en sodium, en sucre ou en graisses saturées. C'est pour cela que le *Guide alimentaire canadien* recommande de privilégier l'eau comme boisson pour s'hydrater.

Étape 1 – Consulter les listes d'aliments

Options pour les boissons à proposer	
Boissons conformes au GAC qu'il est possible de vendre ou de servir à l'école	
<ul style="list-style-type: none"> • eau • eau gazeuse non sucrée ou eau plate • lait nature (sans sucre) à entre 0 et 2 p. 100 de matière grasse 	<ul style="list-style-type: none"> • kéfir nature (sans sucre) • boisson nature (sans sucre) à base de plantes
Exemples de boissons qu'il est possible de proposer	Boissons non conformes au GAC
<p>Boissons qu'on peut vendre ou servir du moment qu'elles respectent les critères « % valeur quotidienne »</p> <ul style="list-style-type: none"> • eau avec fruits ou herbes aromatiques ajoutées (fruits rouges et menthe, quartiers d'orange, etc.) • lait : lait de vache non sucré ou lait végétal non sucré (lait d'amandes, lait d'avoine, lait de soja) servi séparément, entrant dans la composition de boissons fouettées ou servi avec des céréales complètes 	<p>Boissons qui ne correspondent pas aux recommandations du GAC* et qu'il est interdit de vendre ou de servir à l'école</p> <p><i>* teneur plus élevée en sodium, en sucre ou en graisse saturée, faible teneur en fibres ou valeur nutritive ajoutée très limitée</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • jus 100 p. 100 pur fruit ou boisson à arôme de fruit (limonade), cocktail, punch • café, thé ou tisane (que la boisson soit décaféinée ou non, sachant que cela inclut les thés glacés et les boissons fraîches au café) • boisson énergétique • eau aromatisée avec sucre ajouté • chocolat chaud • sirop ou cristaux à dissoudre dans l'eau • lait frappé / boisson frappée riche en protéines (sachant que cela inclut les substituts de repas et les boissons à base de poudre de protéines) • barbotine • boisson gazeuse • boisson pour le sport / avec électrolytes • lait sucré (dont lait chocolaté) • boisson sucrée à base de plantes • eau vitaminée • boisson contenant des édulcorants, de la caféine ou des produits naturels pour la santé

Étape 2 – Pour les boissons ne figurant pas dans les listes ci-dessus, consultez les indications de l'emballage sur la valeur nutritive et reposez-vous sur les critères ci-dessous relatifs à la valeur quotidienne pour déterminer si vous pouvez proposer la boisson. Vous pouvez la proposer si elle répond aux trois critères. Elle est à proscrire si elle dépasse la valeur indiquée pour l'un quelconque des trois critères.

Graisses saturées et trans	Sucre	Sodium
moins de 15 %	moins de 15 %	moins de 15 %

Partie 6 – Mets sous emballage

Les mets sous emballage sont des mets préparés, vendus sous emballage ou proposés et emballés par un restaurant ou un traiteur. Ces produits contiennent des aliments de plusieurs groupes différents (légumes et fruits, céréales complètes, aliments riches en protéines) et se présentent sous forme de gratins, de ragouts, de lasagnes, etc. Il s'agit de produits commodes, mais ils sont souvent issus de lourds processus de transformation et ont souvent une forte teneur en graisses saturées, en sodium ou en sucre. Ils contiennent aussi parfois des édulcorants. Il est préférable de préparer soi-même ses aliments dès lors que c'est possible.

Consultez les indications de l'emballage et la mention « **% valeur quotidienne** » et reposez-vous sur les critères ci-dessous pour déterminer si vous pouvez proposer le mets. Le mets est à proscrire s'il ne respecte pas les critères ci-dessous pour la valeur quotidienne.

Forme sous laquelle le produit est proposé	Graisses saturées et trans	Sucre	Sodium
plat principal	moins de 30 %	moins de 30 %	moins de 30 %
collation ou plat d'accompagnement	moins de 15 %	moins de 15 %	moins de 15 %

Partie 7 – Préparer les plats cuisinés et les produits cuits au four à partir d'ingrédients non transformés

Nous vous encourageons à préparer les plats cuisinés et les produits cuits au four à partir d'ingrédients non transformés quand c'est possible, pour proposer une alimentation bonne pour la santé. Cela présente plusieurs avantages, à savoir qu'on dépend moins des aliments très transformés, qu'on maîtrise mieux la quantité de sauce ou d'assaisonnement, que cela coûte moins cher et que cela permet d'incorporer des ingrédients bons pour la santé.

Voici les critères à respecter quand on choisit des recettes de plats cuisinés ou de produits cuits au four qu'on va préparer à partir d'ingrédients non transformés :

- Quand la recette comprend des ingrédients figurant dans la liste des options « à proposer », il est possible de la proposer à l'école.
- Quand la recette comprend des ingrédients figurant dans la liste des articles « à proscrire », il est INTERDIT de l'utiliser pour la préparation de mets cuisinés ou de produits cuits au four.

Graisses et huiles bonnes pour la santé

Il est également important, pour adopter une bonne alimentation, de choisir des aliments avec des matières grasses qui sont bonnes pour la santé. Plus que la quantité de matière grasse consommée, c'est le type de matière grasse qui compte, dans la durée.

Quand vous cuisinez ou préparez des produits à cuire au four, utilisez dans la mesure du possible les graisses et huiles bonnes pour la santé de la liste suivante :

- arachide
- avocat
- colza
- lin
- margarine molle
- olive
- sésame
- tournesol

Dans la mesure du possible, dans la préparation des aliments, **remplacez les graisses saturées** par des graisses non saturées (voir liste ci-dessus). Ne proposez que rarement des aliments préparés avec des graisses saturées et limitez la quantité de graisse utilisée.

Voici des exemples de graisses saturées dont il faut limiter l'utilisation :

- beurre
- ghi
- huile de coco
- huile de palme

Autres ingrédients

- Il est possible d'utiliser le **sucre** (notamment le miel et le sirop d'érable) en petites quantités comme ingrédient dans les recettes.
- La **farine**, le **babeurre**, les **épices** et les **levures** (bicarbonate de soude, poudre à pâte) ne sont pas mentionnés aux parties 1 à 5 parce qu'on ne les consomme généralement pas isolément, mais il est possible de les inclure comme ingrédients dans les recettes.
- Quand vous préparez des muffins, des gâteaux, des crêpes ou des gaufres à partir d'ingrédients non transformés, prenez soin d'utiliser **de la farine complète ou de la farine de blé entier pour au moins la moitié de la quantité de farine.**

Partie 8 – Condiments

Il ne faut utiliser que de petites quantités (**1 c. à table environ**) de condiments pour accompagner les plats et les collations afin d'en rehausser le gout. Exemples :

- brie
- chapelure
- chutney
- confiture
- cornichons
- crème sure
- croutons
- feta
- fromage à la crème
- fromage à pâte persillée
- ketchup
- parmesan
- poudre de cacao non sucrée
- salsa

Proposez, quand c'est possible, les versions de ces condiments **à faible teneur en sodium** (pour la sauce soja, par exemple) ou **à faible teneur en matière grasse** (pour la crème sure, par exemple).

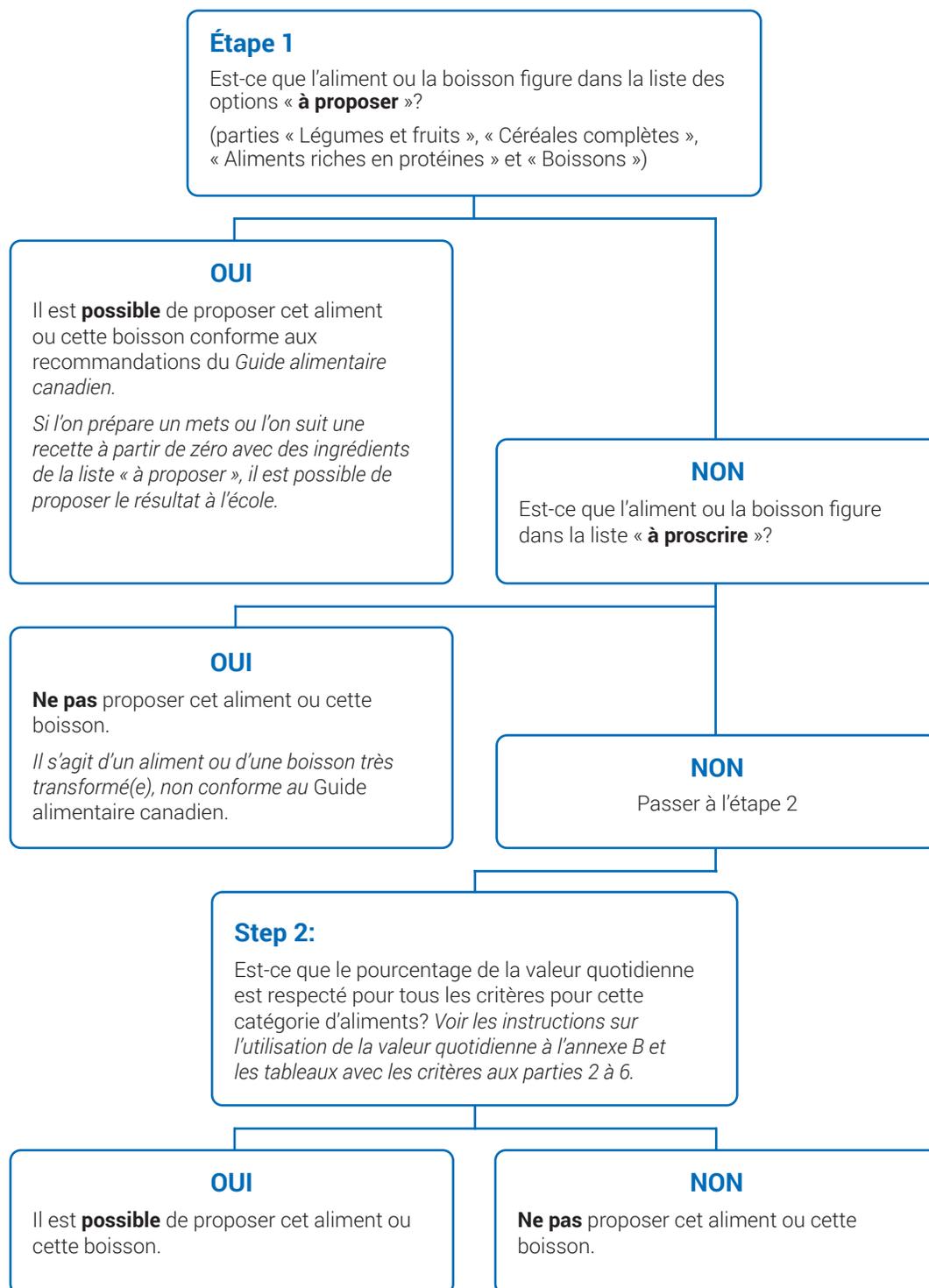
Partie 9 – Autres aliments à proscrire

Les aliments suivants sont à proscrire à l'école parce qu'ils sont très transformés :

- bonbons
- chocolat (y compris pépites de chocolat)
- crème fouettée, garniture fouettée pour dessert
- desserts à la gélatine
- fudge
- gomme
- guimauve
- pastilles contre la toux, bonbons à la menthe
- sucettes, sucettes glacées

Annexe A – Marche à suivre pour déterminer s’il est possible de proposer un aliment ou une boisson

Voici un organigramme fournissant une vue d’ensemble de la marche à suivre conformément aux indications des parties 1 à 5 ci-dessus afin de déterminer s’il est possible de proposer tel ou tel aliment ou telle ou telle boisson à l’école.



Annexe B – Utilisation de la mention « % valeur quotidienne »

Lorsqu'un aliment ne figure ni dans la liste des options « à proposer » ni dans celle des articles « à proscrire » (étape 1), l'étape 2 dans l'organigramme de l'annexe A exige que l'on consulte les indications de valeur nutritive de l'emballage du produit pour déterminer si le critère « % valeur quotidienne » est respecté. Cette mention « % valeur quotidienne » se trouve du côté droit des indications sur la valeur nutritive (voir figure 5).

Dans les présentes normes, on utilise la mention « % valeur quotidienne » pour choisir des produits à faible teneur

- en graisses saturées
- en sodium
- en sucre

Pour les aliments à base de céréales, on utilise aussi la mention « % valeur quotidienne » pour choisir des produits à teneur élevée

- en fibres

Vous trouverez aux parties 1 à 5 les critères s'appliquant à chaque groupe d'aliments, aux boissons et aux mets. Pour pouvoir proposer le produit à l'école, il faut qu'il respecte **tous les critères** indiqués.

Pour en savoir plus sur la mention « % valeur quotidienne », voir la page « [Étiquetage nutritionnel](#) » sur le site Web de Santé Canada.

NEW	
Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 cup (250 mL) pour 1 tasse (250 mL)	
Calories 110	
Fat/Lipides 0 g	0%
Saturated/saturés 0 g + Trans /trans 0 g	0%
Carbohydrate/Glucides 26 g	
Fibre/Fibres 0 g	0%
Sugars / Sucrés 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%

Figure 5 – Exemple de tableau sur la valeur nutritive

