

# Manger santé à mon école

## Normes nutritionnelles pour les écoles de la Saskatchewan

**Pour les enfants et les jeunes, l'école est un milieu propice pour apprendre et observer des habitudes alimentaires saines. Ils y sont initiés à la nutrition et, souvent, c'est à l'école même qu'ils mangent et achètent leurs repas et collations.**

*Manger santé à mon école est un outil qui explique comment choisir des aliments et des boissons conformes aux normes d'alimentation saine proposées aux écoles de la Saskatchewan par le ministère de l'Éducation dans *Pour mieux nourrir l'esprit : approche globale de la santé en milieu scolaire – principes d'élaboration d'une politique nutritionnelle à l'intention des écoles**

*de la Saskatchewan. Cet outil vous aidera à choisir des produits à servir ou à vendre à l'école.*

*Pour mieux nourrir l'esprit est accessible au [www.education.gov.sk.ca/nourishing-minds/](http://www.education.gov.sk.ca/nourishing-minds/)*

*Pour mieux nourrir l'esprit vise à promouvoir l'offre de boissons, d'aliments nutritifs de haute qualité dans les écoles, les cantines et les*

L'objectif est d'offrir des boissons et des aliments sains dans toutes les écoles

- partout où sont servis ou vendus des aliments et des boissons
- en tout temps – chaque jour

machines distributrices, lors de fêtes en classe ou à l'école, dans le cadre de programmes de repas et de collations, de campagnes de financement, d'activités sportives ou d'activités de la communauté scolaire.

## Comment utiliser le guide Manger santé à mon école

Vous trouverez les normes nutritionnelles pour chacun des quatre groupes alimentaires dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* ainsi que celles relatives aux mets composés qui contiennent des aliments de deux groupes alimentaires ou plus.

La majorité des boissons et des aliments servis ou vendus dans les écoles devraient faire partie de la catégorie **à choisir la plupart du temps**. Les aliments et les boissons qui n'atteignent pas les normes minimales de la catégorie **À choisir de temps en temps** sont à proscrire dans les écoles.

<b>Choix des aliments</b> .....	page 2
<b>Lire l'étiquette alimentaire</b> .....	page 2
<b>Légumes et fruits</b> .....	page 3
<b>Produits céréaliers</b> .....	page 4
<b>Lait et substituts</b> .....	page 5
<b>Viandes et substituts</b> .....	page 6
<b>Mets composés</b> .....	page 7
<b>Autres éléments à considérer</b> ...	page 8

# Choix des aliments

Les boissons et les aliments servis ou vendus dans les écoles devraient faire partie d'un des quatre groupes alimentaires dans la publication *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Le *Guide alimentaire* est accessible au [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire).

Les normes proposées dans *Manger santé à mon école* se fondent sur le *Guide alimentaire canadien* et le document *Pour mieux nourrir l'esprit*. Utilisez le *Guide alimentaire canadien* pour déterminer à quel groupe alimentaire appartient un aliment et consultez les normes de nutrition pour déterminer si l'aliment ou le breuvage appartient à la catégorie

d'aliments **à choisir la plupart du temps** ou **à choisir de temps en temps**.

Les aliments **à choisir la plupart du temps** :

- sont les légumes et les fruits frais, les produits à grains entiers, le lait pasteurisé non sucré et les substituts de produits laitiers, les viandes maigres, le poisson, la volaille, les œufs et les substituts de la viande comme les lentilles, les haricots et le tofu
- contiennent une variété de nutriments pour une croissance saine et un bon développement
- sont généralement à teneur réduite en gras, en sucre et en sel, et plus riches en fibres que les aliments **à choisir de temps en temps**.

La catégorie d'aliments **à choisir de temps en temps** correspond aux normes alimentaires minimales pour les aliments et boissons.

Les aliments **à choisir de temps en temps** :

- sont souvent des aliments transformés
- sont une source de nutriments pour une croissance saine et un bon développement
- contiennent moins de fibres et plus de gras, de sucre et de sel que les aliments **à choisir la plupart du temps**.

Autant que possible, il est préférable pour la santé de privilégier les aliments de la catégorie **à choisir la plupart du temps**.

La santé et l'éducation sont interdépendantes. L'équation est simple.

**Une meilleure santé = Des élèves qui apprennent mieux**

## Lire l'étiquette alimentaire

### Déterminer à quel groupe alimentaire appartient le produit en consultant la liste d'ingrédients.

Les ingrédients sont énumérés en ordre décroissant de poids. En général, les premiers ingrédients permettent de déterminer à quel groupe alimentaire appartient le produit. Pour chaque groupe, cherchez les ingrédients particuliers.

Dans l'exemple du yogourt on voit, à droite, que le lait écrémé est le premier ingrédient. Ainsi, cet aliment appartient au groupe "Lait et substituts".

### Quantité (taille de la portion)

Tous les renseignements présentés dans le tableau de la valeur nutritive correspondent à la teneur en nutriments pour la quantité d'aliments mentionnée en haut du tableau.

Cette quantité d'aliments est appelée une portion.

N'oubliez pas :

- La portion mentionnée dans le tableau de la valeur nutritive peut différer de la portion recommandée dans le *Guide alimentaire canadien*.
- Les emballages individuels peuvent contenir une quantité d'aliments supérieure ou inférieure à une portion du *Guide alimentaire canadien*.

### Qu'est-ce que le pourcentage de la valeur quotidienne?

Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) se trouve dans le tableau de la valeur nutritive figurant sur les emballages. Il donne un aperçu du profil nutritionnel d'un aliment.

Le % VQ permet de comparer deux produits différents pour faire le choix le plus sain.

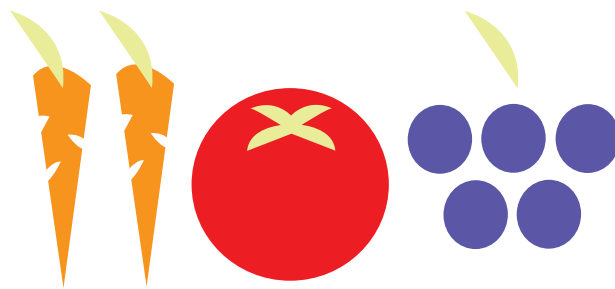
Cette information permet également de choisir les produits contenant une plus grande quantité d'éléments nutritifs dont vous voulez le plus, ou une moins grande quantité de ceux dont vous voulez le moins.

Pour obtenir plus de renseignements, visitez le site Web de Santé Canada au [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index-fra.php)

### Un tableau de la valeur nutritive Exemple du yogourt

<b>Tableau de la valeur nutritive</b>	
<b>Par 175 g (¼ tasse)</b>	
Teneur	% de valeur quotidienne
<b>Calories 130</b>	
<b>Lipides 3.5 g</b>	<b>5%</b>
Saturés 2.0 g + Trans 0.2 g	<b>8%</b>
<b>Cholestérol 20 mg</b>	
<b>Sodium 60 mg</b>	<b>3%</b>
<b>Glucides 8 g</b>	<b>3%</b>
Fibres 0 g	<b>0%</b>
Sucres 4 g	
<b>Protéines 17 g</b>	
<b>Vitamine A</b>	<b>2%</b>
<b>Vitamine C</b>	<b>0%</b>
<b>Calcium</b>	<b>20%</b>
<b>Fer</b>	<b>0%</b>

**Ingrédients : Lait écrémé, crème, cultures bactériennes actives.**



# Légumes et fruits

Un aliment appartient au groupe alimentaire « Légumes et fruits » :

- si un légume ou un fruit est le premier ingrédient de la liste;
- si le sucre n'est pas le premier ingrédient de la liste. (le sucre peut prendre différentes formes : miel, mélasse, jus de fruits et jus de fruits fait de concentrés).

Opter le plus souvent pour les légumes vert foncé ou orange.

Les jus de légumes et de fruits doivent être composés de jus à 100 % et ne pas contenir de sucre. Dans ces jus, le premier ingrédient peut être de l'eau. S'assurer que l'emballage n'indique pas « fait de vrai jus de fruits » ou qu'il ne comporte pas des termes comme « breuvage, punch, cocktail, boisson ».



## À choisir la plupart du temps

Pour que les aliments atteignent la norme des aliments à **choisir la plupart du temps**, ils doivent n'avoir :

- aucun sucre, sel ou lipides ajouté

**Exemples d'aliments à choisir la plupart du temps :**

- légumes et fruits frais
- légumes et fruits congelés sans sucre, sel, gras ou sauce ajouté
- compote de pommes sans sucre

## À choisir de temps en temps

Utiliser le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage pour voir si le produit correspond aux normes suivantes de la catégorie **à choisir de temps en temps** :

<b>Légumes et fruits</b>
<i>Par quantité indiquée sur l'étiquette</i>
<b>Lipides 5 g ou moins</b>
Saturés 2 g ou moins + Trans 0 g
<b>Sodium 300 mg ou moins</b>
<b>Sucres</b>
- le sucre n'est pas le premier ingrédient

**Exemples d'aliments à choisir de temps en temps :**

- légumes et fruits frais, en conserve ou congelés contenant sel, sucre, gras ou sauce ajouté
- fruits en conserve dans de l'eau, du jus ou du sirop léger
- soupes aux légumes en conserve à faible teneur en sel
- jus de fruits ou de légumes à 100 % sans ajout de sucre
- fruits séchés, pâte faite entièrement de fruits déshydratés, barres de fruits ou de légumes à 100 %

# Produits céréaliers



Un aliment appartient au groupe alimentaire « Produits céréaliers » si :

- le premier ingrédient est un grain entier, de la farine de blé enrichie ou du riz.

Pour la comparaison de produits céréaliers, choisir les produits avec plus de fibres.

## À choisir la plupart du temps

Pour atteindre la norme de la catégorie aliments **à choisir la plupart du temps** :

- le premier ingrédient doit être un grain entier
- le sucre n'est ni le premier ni le deuxième ingrédient (le sucre peut prendre différentes formes : miel, mélasse, jus de fruits et jus de fruits fait de concentrés)

**Exemples d'aliments à choisir la plupart du temps** :

- pain, petit pain, tortilla, pain pita, bannique cuite au four, à grains entiers
- pâtes à grains entiers
- riz brun ou riz sauvage
- orge ou quinoa
- céréales à grains entiers non sucrées ou faibles en sucre
- gruau non sucré

## À choisir de temps en temps

Utiliser le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage pour voir si le produit correspond aux normes suivantes de la catégorie **à choisir de temps en temps** :

### Produits céréaliers

Par quantité indiquée sur l'étiquette

**Lipides 7 g ou moins**

Saturés 2 g ou moins  
+ Trans 0 g

**Sodium 400 mg ou moins**

**Sucres**

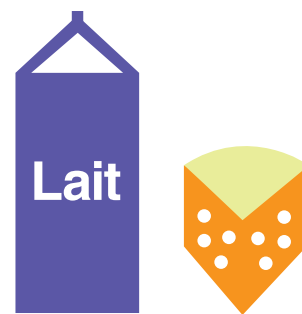
- 12 g ou moins  
- le sucre n'est pas le premier ingrédient

**Exemples d'aliments à choisir de temps en temps** :

- pain blanc, brioche, tortilla, pain pita, bannique, enrichis
- muffins et pains
- pâtes enrichies
- barres de céréales (non enrobées)
- riz blanc
- maïs soufflé sans garniture
- crêpes et gaufres
- galettes de riz
- craquelins



# Lait et substituts



Un aliment appartient au groupe alimentaire « Lait et substituts » si :

- le lait ou un produit du lait, sauf la crème, est le premier ingrédient de la liste;
- l'eau est le premier ingrédient et le deuxième est le soya.

Consommer du lait tous les jours pour obtenir de la vitamine D.

Des produits comme le lait d'amandes, le lait de riz et autres breuvages semblables ne sont pas des substituts appropriés parce qu'ils ne contiennent pas autant de protéines que contient le lait ou un breuvage au soya fortifié.



## À choisir la plupart du temps

Pour atteindre la norme de la catégorie **à choisir la plupart du temps** l'aliment doit :

- n'avoir aucun sucre ajouté (le sucre peut prendre différentes formes : miel, mélasse, jus de fruits et jus de fruits fait de concentrés)
- être faible en gras

**Exemples d'aliments à choisir la plupart du temps :**

- lait écrémé, lait 1 %, lait 2 %
- boisson au soya enrichie, nature
- lait concentré faible en gras
- yogourt nature et sans sucre

## À choisir de temps en temps

Utiliser le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage pour voir si le produit correspond aux normes suivantes de la catégorie **à choisir de temps en temps**.

### Lait et substituts

Par quantité indiquée sur l'étiquette

**Lipides 10 g ou moins**

+ Trans 0.5 g ou moins

**Sodium 350 mg ou moins**

**Sucres 25 g ou moins**

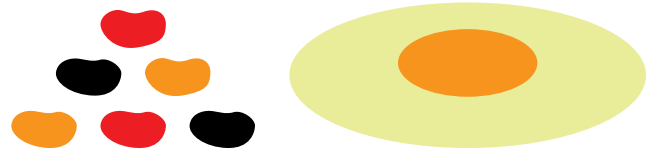
**Calcium 10 % VQ ou plus**

**Exemples d'aliments à choisir de temps en temps :**

- lait entier
- lait aromatisé ou lait au chocolat
- boisson au soya enrichie et aromatisée
- yogourt aromatisé
- pouding fait avec du lait
- chocolat chaud fait avec du lait
- fromage et fromage à effilocheur



# Viandes et substituts



Un aliment appartient au groupe alimentaire « Viandes et substituts » si :

- Le premier ingrédient est de la viande (bœuf, porc, agneau, venaison, etc.), du poisson, des fruits de mer, de la volaille, des œufs, une légumineuse (lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.), des noix, des graines, du tofu ou du soya.

Inclure une variété de poisson et de substituts de viande, tels que les haricots et les lentilles.



## À choisir la plupart du temps

Pour atteindre la norme de la catégorie **à choisir la plupart du temps** l'aliment doit :

- être maigre, sans pain (ou non pané)
- être préparé avec peu ou pas de matières grasses, de sel ou de sucre.

### Exemples d'aliments à choisir la plupart du temps :

- viande, poisson et volaille rôtis, cuits au four ou grillés
- venaison dont la boucherie est effectuée dans un établissement approuvé
- viande hachée maigre
- œufs cuits
- thon, saumon et poulet en conserve sans huile ou sel ajouté
- pois, lentilles et haricots secs cuits
- tofu et soya-burgers
- graines, noix et beurres de noix ni sucrés ni salés

## À choisir de temps en temps

Utiliser le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage pour voir si le produit correspond aux normes suivantes de la catégorie **à choisir de temps en temps** :

### Viandes ou substituts

Par quantité indiquée sur l'étiquette

**Lipides 15 g ou moins**

Saturés 5 g ou moins  
+ Trans 0.5 g ou moins

**Sodium 450 mg ou moins**

**Sucres**

- Le sucre n'est pas le premier ingrédient

**Protéines 5 g ou plus**

### Exemples d'aliments à choisir de temps en temps :

- poissons en conserve dans l'huile
- poisson, viande et volaille panés
- haricots en sauce et haricots en conserve
- charcuteries maigres (jambon, dinde)
- graines, noix et beurres de noix salés ou sucrés



# Mets composés

Un produit est un « Mets composé » si :

- Il contient des aliments d'au moins deux des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*.

## À choisir la plupart du temps

Utiliser le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage pour voir si le produit correspond aux normes suivantes de la catégorie **à choisir la plupart du temps**.

- l'aliment doit satisfaire aux critères pour les lipides, le sodium, le sucre, les fibres **ET** contenir au moins un des nutriments suivants : vitamine A, vitamine C, calcium ou fer.

### Mets composés

Par quantité indiquée sur l'étiquette

**Lipides** 10 g ou moins

Saturés 2 g ou moins  
+ Trans 0.5 g ou moins

**Sodium** 700 mg ou moins

**Sucres**

- Le sucre n'est ni le premier ni le second ingrédient

**Fibres** 2 g ou plus

**ET**

**Vitamine A, Vitamine C, Calcium ou Fer**

- Le % VQ d'au moins un de ces nutriments est de 10 % ou plus

## À choisir de temps en temps

Utiliser le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage pour voir si le produit correspond aux normes suivantes de la catégorie **à choisir de temps en temps**.

- l'aliment doit satisfaire aux critères pour les lipides, le sodium, le sucre ainsi que pour les fibres **OU** l'un des nutriments suivants : vitamine A, vitamine C, calcium ou fer.

### Mets composés

Par quantité indiquée sur l'étiquette

**Lipides** 15 g ou moins

Saturés 6 g ou moins  
+ Trans 0.5 g ou moins

**Sodium** 700 mg ou moins

**Sucres**

- Le sucre n'est ni le premier ni le second ingrédient

**Fibres** 2 g ou plus

**OU**

**Vitamine A, Vitamine C, Calcium, ou Fer**

- Le % VQ d'au moins un de ces nutriments est de 10 % ou plus

Exemples d'aliments **à choisir la plupart du temps** :

- sous-marin ou sandwich sur pain pita
- sandwich roulé
- collation de craquelins et thon
- frappés aux fruits et au yogourt
- mets surgelés qui respectent les normes ci-dessus

Exemples d'aliments **à choisir de temps en temps** :

- soupe ou ragoût en conserve
- pizza, taco souple, quesadilla, ou fajita
- viande et légumes sautés
  - mets congelés qui respectent les normes ci-dessus



# Autres éléments à considérer

## Préparation des aliments

*Manger santé à mon école* aide à choisir des boissons et des aliments plus sains, mais il ne faut pas oublier que la préparation influe aussi sur leur valeur nutritive. Par exemple, la friture et l'ajout de sucre aux aliments les rendent moins nutritifs.

Les plats « faits maison » sont souvent meilleurs pour la santé que les produits achetés, puisqu'il est possible de réduire la quantité de gras, de sucre et de sel et d'augmenter la teneur en fibres de la recette.

## Variété

Un seul aliment ne peut fournir tous les nutriments essentiels. Choisissez une variété d'aliments parmi les quatre groupes présentés dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

## Attrait

Faire en sorte que le choix des aliments santé soit le choix le plus facile en s'assurant que leur apparence, leur goût et leur odeur soient appétissants et attrayants.

## Mets ethniques

Goûter à des mets ethniques d'autres cultures aide à célébrer la diversité. Essayez la bannique, le pain naan, les lentilles, le pak-choï, le kéfir ou le hummus.

## Allergies et problèmes de santé

Le présent outil vise à favoriser une alimentation saine pour tous. Cela dit, certains élèves peuvent avoir des besoins spéciaux qui demandent un régime alimentaire recommandé par un médecin. Veuillez consulter la politique correspondante de l'école en ce qui concerne les allergies, le diabète type 1 ou autres troubles de santé.

Consultez *Analyseur de recettes* à [www.profilan.ca](http://www.profilan.ca) pour analyser votre recette et voir si elle correspond aux normes de *Manger santé à mon école*.



Pour obtenir de plus amples renseignements ou des copies additionnelles, communiquez avec votre nutritionniste de la santé publique.