



## RECUEIL DE GESTION

RÈGLEMENT	<input type="checkbox"/>	TITRE	
POLITIQUE	<input checked="" type="checkbox"/>	POLITIQUE ALIMENTAIRE	
PROCÉDURE	<input type="checkbox"/>		
CADRE DE RÉFÉRENCE	<input type="checkbox"/>		
APPROBATION		RÉVISION	RESPONSABLE
93-CC/07-02-07			DIRECTION GÉNÉRALE

### INTRODUCTION

En 2004, 23 % des Canadiens étaient considérés comme obèses comparativement à 14 % en 1978. Outre une simple question de statistiques, l'obésité est beaucoup plus complexe qu'on pourrait le croire à long terme ; l'obésité entraîne des problèmes de santé majeure, des coûts sociaux importants, et cela, sans parler des séquelles psychologiques.

Cette complexité réside notamment dans la notion de choix. Nous faisons chaque jour de nombreux choix qui augmentent nos chances de prendre du poids. Pour la plupart des gens, en ce qui a trait aux aliments, les probabilités sembleraient aller à l'encontre des choix sains. Les aliments riches en calories comme les croustilles, les tablettes de chocolat ou les boissons gazeuses sont moins chers et plus faciles à trouver que les choix alimentaires plus nutritifs comme les fruits ou les légumes frais, les viandes maigres, le poisson, etc.

Dans leur vie, les jeunes font face à une multitude de situations, de possibilités, de contraintes et de pressions extérieures; le milieu scolaire a aussi comme rôle de les soutenir afin qu'ils puissent faire les meilleurs choix possible et se développer de façon harmonieuse et en santé.

Convaincue que la santé et la réussite éducative sont étroitement liées, la Commission scolaire du Chemin-du-Roy a décidé d'AGIR en se dotant d'une politique alimentaire qui lui permettra d'intervenir auprès de ses élèves par l'offre de service alimentaire; en effet, dans une optique de formation intégrale des élèves, les services alimentaires devraient être perçus comme un prolongement des programmes d'études qui traitent d'alimentation, de nutrition et plus généralement de santé.

#### SOURCES :

Institut de recherche en santé du Canada

École en Santé : Guide à l'intention du milieu scolaire

L'alimentation au Québec, Voies d'action pour le milieu scolaire

Document de référence préliminaire, implantation de la politique alimentaire cadre, région de la Mauricie et du Centre-du-Québec.



## **1.0 PRINCIPES**

- La santé et la réussite sont étroitement liées;
- La santé et l'alimentation sont étroitement liées ;
- Le guide alimentaire canadien est la référence officielle pour assurer une saine alimentation aux élèves (variété, quantité, aliments moins gras).

## **2.0 BUTS DE LA POLITIQUE**

1. Définir et encadrer l'offre de service alimentaire des écoles et des centres ;
2. Déterminer les rôles et responsabilités de chacun des intervenants.

## **3.0 OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA POLITIQUE**

L'objectif de cette politique est d'amener les élèves à mieux s'alimenter et à développer leur goût pour les aliments sains de manière à maintenir et à améliorer leur santé.

## **4.0 OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

Que les services de garde, écoles et centres :

1. Travaillent à développer les connaissances et les attitudes positives à l'égard d'une saine alimentation;
2. Offrent un menu varié qui permet aux élèves de se procurer un repas complet couvrant le tiers des besoins nutritionnels de la journée;
3. Amènent les élèves à choisir des aliments de qualité qui correspondent à leurs besoins;
4. Rendent accessibles aux élèves un service alimentaire fonctionnel, attrayant, adapté à leurs goûts et besoins, qui tient compte de leur capacité financière ainsi que de l'environnement et des ressources existantes;
5. Améliorent l'offre de service;
6. Établissent un partenariat avec le conseil d'établissement, les familles et le concessionnaire de la cafétéria pour faire la promotion d'une saine alimentation.

## **5.0 SPÉCIFICATIONS RELATIVES AUX ALIMENTS**

- Les menus doivent être établis en collaborant avec une diététiste, basés sur le Guide alimentaire canadien et établis selon un cycle de cinq semaines;
- Le repas complet comporte les articles suivants dans les quantités prévues aux annexes II et III du guide alimentaire canadien :
  - soupe, potage, jus de tomate ou de légumes
  - mets principal (viande, volaille, poisson, substitut)
  - pommes de terre ou substituts
  - légumes cuits ou crus
  - dessert du jour, dessert au lait, fruits frais ou en conserve
  - lait ou jus de fruits



- Tous les articles doivent être aussi vendus à la carte afin de permettre aux élèves de compléter leur boîte à lunch; (applicable pour les cafétérias).
- Les aliments doivent être sains, nutritifs et répondre aux exigences qualitatives et quantitatives définies aux annexes II et III du guide alimentaire canadien.

## 6.0 RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Le Conseil des commissaires :  
adopte la politique alimentaire.

Le Comité exécutif :  
octroie les contrats de concession de cafétéria.

La Commission scolaire assume les responsabilités suivantes :

- Assure le contrôle et l'évaluation de l'application de la politique alimentaire;
- Assure une supervision qualitative et quantitative des activités du concessionnaire (menus, articles offerts, qualité des aliments, etc.);
- Soutient les établissements et les concessionnaires dans leurs responsabilités respectives;
- Supervise l'application et le respect du contrat par les concessionnaires.

La direction d'établissement assume les responsabilités suivantes :

- S'assure de l'application de la politique alimentaire dans son établissement;
- S'assure de l'affichage du menu et des prix ainsi que de leur respect;
- Travaille à faire du repas une expérience agréable en rendant la cafétéria la plus attrayante possible;
- Détermine avec le concessionnaire les heures et les modes d'opération du service alimentaire;
- Favorise dans son milieu l'acquisition de connaissances d'attitudes et d'habiletés reliées à l'application des principes d'une saine nutrition en impliquant les élèves et le personnel.

Les parents assument les responsabilités suivantes :

- Sensibilisent leurs enfants aux principes de saines habitudes alimentaires;
- Appuient et collaborent avec la direction de l'établissement que fréquentent leurs enfants au regard de l'application de la politique alimentaire.

Le concessionnaire de la cafétéria assume les responsabilités suivantes :

- Respecte la politique alimentaire intégralement;
- Fournit les services alimentaires prévus par contrat avec la Commission scolaire;
- Affiche les menus et la liste de prix;
- Collabore avec la direction de l'établissement à la promotion des principes d'une saine alimentation.
- Offre une réponse et un service adéquats aux élèves ayant des allergies alimentaires.

Les partenaires (notamment Québec en forme, l'ARSEM, Centre sportif Alphonse-Desjardins) s'engagent à :

- Collaborer avec la Commission scolaire et ses établissements à faire la prévention d'une saine alimentation.

## **7.0 CHAMP D'APPLICATION**

La présente politique s'applique dans toutes les écoles et les centres faisant partie de la Commission scolaire. Elle régit l'ensemble de la distribution d'aliments incluant les machines distributrices à l'usage des élèves et des adultes.

Dans le cas de campagnes de financement, les établissements s'assureront, dans le choix des articles à vendre, d'être cohérents avec les objectifs de la politique alimentaire; ainsi, la vente d'aliments à faible teneur nutritive devrait être remplacée par des choix plus sains ou par des articles divers.

## **8.0 EXCLUSIONS**

Certaines activités ou événements spéciaux tenus par la Commission scolaire, l'établissement ou les parents sont exclus.

Les locations d'établissement et de services alimentaires sont aussi exclus.

## **9.0 ENTRÉE EN VIGUEUR**

Cette politique entre en vigueur le 1<sup>er</sup> août 2007.



## 10.0 ANNEXES

ANNEXE I Guide alimentaire canadien

ANNEXE II Guide nutritionnel : primaire

ANNEXE III : Guide nutritionnel : secondaire et adultes

ANNEXE IV Liste des aliments interdits

ANNEXE V Machines distributrices





Santé  
Canada Health  
Canada

Votre santé et votre  
sécurité... notre priorité.

Your health and  
safety... our priority.

Bien manger  
avec le  
**Guide alimentaire  
canadien**



Canada 

## Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Sexe			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<b>Produits céréaliers</b>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<b>Lait et substituts</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<b>Viandes et substituts</b>	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Comblent vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

**À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?**  
Regardez les exemples présentés ci-dessous.



**Légumes frais, surgelés ou en conserve**  
125 mL (½ tasse)



**Légumes feuillus**  
Cuits : 125 mL (½ tasse)  
Crus : 250 mL (1 tasse)



**Fruits frais, surgelés ou en conserve**  
1 fruit ou 125 mL (½ tasse)



**Jus 100 % purs**  
125 mL (½ tasse)



**Pain**  
1 tranche (35 g)



**Bagel**  
½ bagel (45 g)



**Pains plats**  
½ pita ou ½ tortilla (35 g)



**Riz, boulgour ou quinoa, cuit**  
125 mL (½ tasse)



**Céréales**  
Froides : 30 g  
Chaudes : 175 mL (½ tasse)



**Pâtes alimentaires ou couscous, cuits**  
125 mL (½ tasse)



**Lait ou lait en poudre (reconstitué)**  
250 mL (1 tasse)



**Lait en conserve (évaporeré)**  
125 mL (½ tasse)



**Boisson de soya enrichie**  
250 mL (1 tasse)



**Yogourt**  
175 g (¾ tasse)



**Kéfir**  
175 g (¾ tasse)



**Fromage**  
50 g (1 ½ oz)



**Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits**  
75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)



**Légumineuses cuites**  
175 mL (¾ tasse)



**Tofu**  
150 g ou 175 mL (¾ tasse)



**Oeufs**  
2 oeufs



**Beurre d'arachide ou de noix**  
30 mL (2 c. à table)



**Noix et graines écalées**  
60 mL (¼ tasse)

**Huiles et autres matières grasses**

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



## **Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire... partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !**

### ▶ Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.

- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

### ▶ Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.

- Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

### ▶ Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

### ▶ Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

- Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.

### ▶ Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
- Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinades que vous leur ajoutez.

### ▶ Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.

- Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
- Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

### ▶ Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

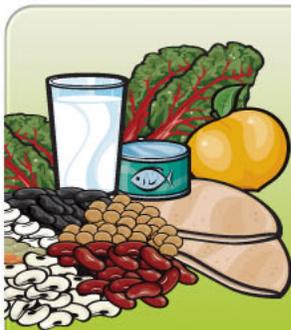
### ▶ Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.

### ▶ Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.\*

- Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.

### ▶ Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.

- Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
- Cuisinez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



**Savourez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.**



**Buvez de l'eau pour éteindre votre soif !**

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau éteint bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

\* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez [www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca) pour vous procurer les informations les plus récentes.

## Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

### Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !



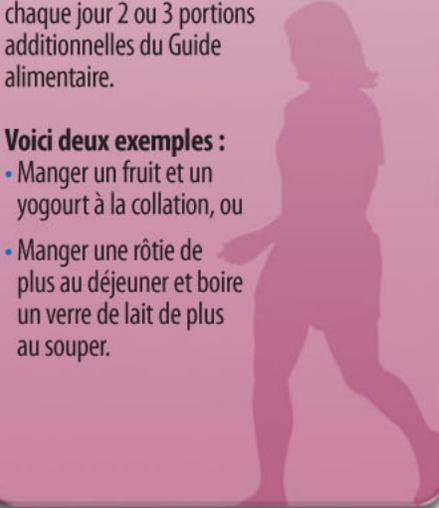
### Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

#### Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



### Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.



## Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?

### Voici un exemple :



#### Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert

250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Viandes et substituts</b>
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Produits céréaliers</b>
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en <b>Huiles et autres matières grasses</b>
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Lait et substituts</b>
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>

# Mangez bien et soyez actif chaque jour !

## Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.



## Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

Le *Guide d'activité physique canadien* recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 90 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Les adultes peuvent additionner des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent additionner des séances de 5 minutes.

*Commencez doucement, puis augmentez graduellement.*



## Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

## Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

### Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 0	
<b>Lipides</b> 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
<b>Glucides</b> 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

## Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

## Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !



Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le *Guide alimentaire canadien en ligne* : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

### ou communiquez avec :

Publications  
Santé Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9  
**Courriel** : publications@hc-sc.gc.ca  
**Tél.** : 1-866-225-0709  
**Télééc.** : (613) 941-5366  
**ATS** : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:  
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

**ANNEXE II : GUIDE NUTRITIONNEL** (révisée 2015-03)

**PRIMAIRE (5 À 10 ANS) ÉLÉMENTS COMPOSANT UN REPAS COMPLET**

Soupe, potage ou jus de tomate ou de légumes  
Mets principal comprenant (viande, volaille, poisson, substitut)  
Pomme de terre ou substituts  
Légumes cuits ou crus  
Dessert du jour  
Lait, jus de fruits ou eau

**SPÉCIFICATIONS RELATIVES AUX ALIMENTS ET QUANTITÉS MINIMALES RECOMMANDÉES**

COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
Soupe	Bouillon dégraissé et réduit en sodium de viande ou de légumes incluant des pâtes alimentaires ou des céréales ou des légumineuses et des légumes et/ou du lait.  Un consommé ne peut remplacer une soupe ou une soupe crème.	150 ml (louche de 5 onces)
Jus de légumes ou de tomate	À la place de la soupe ou de la crème	125 ml
Mets principal	Viande, volaille, poisson, abats.  Les aliments avec un enrobage tels que les poissons, poulet, etc. doivent être enrobés dans une chapelure légère et non dans de la pâte. Le poids des mets est calculé sur la portion de mets protéiques contenus dans l'aliment et non sur le poids total de l'aliment.  Œufs (omelette, quiche, etc.)	60 g cuit  équivalent de 1 œuf (catégorie moyen)
	Mets en casserole Légumineuses Tofu, fromage cottage	50 g de mets protéiques 85 ml 50 à 85 ml



COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
Pomme de terre ou substituts	Pomme de terre, pâte alimentaire riz, couscous	125 ml
Légumes	Cuits, crus Salade de légumes	125 ml
Desserts : Fruits frais ou en conserve dans leur jus ou eau	Entiers ou en morceaux	1 fruit de grosseur moyenne ou 125 ml de solide
Desserts	À base de lait partiellement écrémé Cuisinés à base de grains entiers ou de fruits	125 ml carré de 7 cm
Lait	Partiellement écrémé (2 % MG)	175 ml
Jus de fruits	Sans sucre ajouté	125 ml

#### ARTICLES COMPLÉMENTAIRES :

COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
PRODUITS CÉRÉALIERS		
Contenant 2g et plus de fibres / portion		
Pain tranché	À grains entiers ou blanc enrichi	1 tranche (30 g)
Bagel, pain pita pain	À grains entiers ou blanc enrichi	½ unité
Céréales :		
cuites (ex. gruau)		125 ml (1/4 t)
prêtes à servir (sèches)	(format individuel)	125 à 175 ml
Muffin, pain aux fruits (à base de grains entiers)	Petit	1 unité
Biscuits	De type galette à l'avoine, aux fruits, au son, etc.	1 unité



## LAIT ET SUBSTITUTS

Yogourt	Nature ou aux fruits	125 ml
Fromage :		
Type cheddar ou équivalent	Portion	1 unité (25-30 g)
Frais aux fruits	Portion ex. : Minigo (contenant 30g et moins de sucres/portion)	1 unité
Lait au chocolat	Fait de lait partiellement écrémé	125 ml
Boisson de soya enrichie (nature ou aromatisée)		200 ml

---

## ARTICLES DIVERS :

Beurre d'arachides		15 à 30 m. (1 à 2 c. à table)
Noix et graines	Sans sel ou réduits en sel	60 ml
Pouding	Maison	125 ml
Pouding	Portion pré-emballée	1 unité

---

### NOTE :

Ce tableau est fondé sur le Guide alimentaire canadien, ainsi que sur le document de référence préliminaire pour l'implantation d'une politique alimentaire cadre, région de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux (par Micheline Séguin Bernier, 9 janvier 2006), pour un virage santé à l'école, Politique-Cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif (2007).

Le nombre de portions doit être adapté selon l'âge, les besoins individuels et les périodes de croissance.



### ANNEXE III : GUIDE NUTRITIONNEL (révisée 2015-03)

## SECONDAIRE ET ADULTE : ÉLÉMENTS COMPOSANT UN REPAS COMPLET

Soupe, potage ou jus de tomate ou jus de légumes  
Mets principal comprenant (viande, volaille, poisson, substitut)  
Pomme de terre ou substitut  
Légumes cuits ou crus  
Dessert du jour  
Lait ou jus de fruits  
Pain et beurre ou margarine  
Eau

### SPÉCIFICATIONS RELATIVES AUX ALIMENTS ET QUANTITÉS MINIMALES RECOMMANDÉES

COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
Soupe	Bouillon dégraissé et réduit en soduim de viande ou de légumes incluant des pâtes alimentaires ou des céréales ou des légumineuses des légumes et/ou du lait.  Un consommé ne peut remplacer une soupe ou une soupe crème.	180 ml (louche de 6 onces)
Jus de légumes ou de tomate	À la place de la soupe ou de la crème	150 ml
Mets principal	Viande, volaille, poisson, abats.  Les fritures, aliments panés commercialement ou préalablement frits sont exclus. <i>(Virage Santé : orientation 2, article numéro 13)</i>  Oeufs (omelette, quiche, etc.)  Mets en casserole Légumineuses Tofu, fromage cottage	112 g cuit  équivalent de 2 œufs (catégorie gros)  90 g de mets protéiques 175 ml 175 ml



COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
Pomme de terre ou substituts	Pomme de terre, pâte alimentaire riz, couscous	1 pomme de terre moyenne ou 125 ml cuit
Légumes	Cuits, crus Salade de légumes	125 ml de solide
Desserts : Fruits frais ou en conserves dans leur jus ou eau	Entiers ou en morceaux	1 fruit grosseur moyenne à gros ou 125 ml de solide
Desserts	À base de lait partiellement écrémé Cuisinés à base de grains entiers ou de fruits	125 ml carré de 7 cm
Lait	Partiellement écrémé	250 ml
Jus de fruits	Pur à 100% Sans sucre ajouté Portions emballées individuellement Trois saveurs ou plus	200 ml
Pain	À grains entiers ou blanc enrichi (contenant 2g de fibres ou plus / portion) Emballé individuellement	1 petit pain croûté
Matière grasse	beurre ou margarine	1 barquette (5 g ou 15 ml)

**ARTICLES COMPLÉMENTAIRES :**

**PRODUITS CÉRÉALIERS (contenant 2g de fibres ou plus / portion)**

Pain tranché	À grains entiers ou blanc enrichi	1 tranche
Bagel, pain pita	À grains entiers ou blanc enrichi	1 unité
Pain hamburger	À grains entiers ou blanc enrichi	1 unité
Pain croûté	À grains entiers ou blanc enrichi	1 unité
Sous-marin	À grains entiers ou blanc enrichi	6 pouces



COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
Céréales :		
cuites (ex. gruau)		175 ml (3/4 t)
prêtes à servir (sèches)	(format individuel)	30 g
barre de céréales	Non enrobée de chocolat	1 unité
(moins de 10 g de sucres, 5 g de lipides et 1 g de gras saturés et trans) (plus de 2 g de fibres)		
Muffin, pain aux fruits	Moyen	1 unité
Biscuits	De type galette à l'avoine, aux fruits, au son, etc.	1 unité, 50 g et plus
Gâteau ou carré	De préférence à base de fruits, de grains entiers, servi avec sauce aux fruits ou glaçage léger	carré de 7 cm
<b>LAIT ET SUBSTITUTS</b>		
Boisson de soya enrichie	Nature ou aromatisée	200 ml
Yogourt	Nature ou aux fruits	selon le marché (minimum 100 ml)
Yogourt liquide	De type Yop	selon le marché
Crème glacée à la vanille, lait et yogourt glacé	Portion	75 à 100 ml
Fromage :		
Type cheddar ou équivalent	Portion	50 g (1 ½ on) et plus
Frais aux fruits	Portion ex. : Minigo	1 unité
Lait au chocolat	Fait de lait partiellement écrémé	200 ml
Pouding	Maison	125 ml
Pouding	Portion pré-emballée	1 unité

COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
AUTRES REPAS :		
Assiette-repas, inclus :	Viande, volaille, poisson, légumineuses, fromage	90 g minimum
	Riz, pâtes ou autres substituts	125 ml (1/2 t)
	Légumes cuits ou légumes crus	125 ml (1/2 t) 250 ml (1 t)
Sandwich :		
Pain tranché de toutes sortes (blanc enrichi, à grains entiers) pita, tortillas, wrap), etc.	Viandes tranchées (dinde, jambon, pastrami noix de ronde, poulet ou rosbif) et ou fromage ou garniture	45 g minimum
	ex. : salade au poulet, au thon, etc.	60 g
Pain croûté, sous-marin (contenant 2 g et plus de fibres / portion)	À grains entiers, blanc enrichi viande tranchée	15 cm (6 pouces) 90 g
Hamburger (contenant 2 g et plus de fibres / portion)	Pain à grains entiers ou blanc enrichi	1 unité
	Viande cuite	90 g
Pizza	Pâte mince, de préférence blé entier Viande, volaille, fromage et substituts	90 g
ARTICLES DIVERS :		
Petite assiette froide	Viande ou substitut (dinde, jambon, pastrami noix de ronde, poulet ou rosbif)	45 g minimum
	légumes ou fruits	175 ml
Salade de légumes	Laitue et autres légumes	250 ml
Salade préparée	Pâtes (ex. : macaroni), riz, légumineuses, pommes de terre (préparée avec de la mayonnaise légère ou mélange de mayonnaise et yogourt nature et doivent contenir des légumes)	125 ml

COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
Oeuf cuit dur	Catégorie gros	1 unité en accompagnement 2 unités en mets principal
Noix, graines	Sans sel ou réduits en sel ensachés	60 ml ou selon le marché
Fruits secs	Portions	selon le marché
Eau embouteillée	De source ou minérale	330 ml (1 bouteille)
Thé, café, tisane		250 ml
Beurre d'arachides		30 ml (2 c. à table)
Beurre, margarine		1 barquette (5 g ou 15 ml)
Confitures	Au déjeuner seulement	1 barquette

**NOTE :**

Ce tableau est fondé sur le Guide alimentaire canadien et sur le document de référence préliminaire pour l'implantation d'une politique alimentaire cadre, région de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux (par Micheline Séguin Bernier, 9 janvier 2006), pour un virage santé à l'école, Politique-Cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif (2007).

Le nombre de portions doit être adapté selon l'âge, les besoins individuels et les périodes de croissance. En périodes critiques, les adolescents peuvent aisément combler leurs besoins en augmentant le nombre de portions suggérées.



## **ANNEXE IV** (révisée 2012-05)

### **Liste des aliments interdits**

#### **La vente d'aliments à haute teneur en sucre concentré, en gras ou en sel :**

- toutes les variétés de friandises et de sucreries;
- pâtisseries riches en gras et en sucre (beignes, pâtisseries à la crème, etc.);
- tablettes de chocolat;
- biscuits de type commercial : guimauve, à la crème, recouverts de chocolat, etc.;
- sucettes glacées, telles que « Popsicle »;
- slush (préparations qui ne sont pas à base de vrai jus et/ou qui sont additionnées de sucre);
- boissons gazeuses;
- boissons avec sucres ajoutés (tous les types de cocktails et punchs aux fruits, toutes les variétés de boissons pour sportifs, toutes les variétés de boissons énergisantes, les eaux sucrées, etc.);
- céréales enrobées de sucre;
- toutes les croustilles autres que celles approuvées spécifiquement par la Commission scolaire à l'annexe V;
- gomme à mâcher avec sucre;
- tous les aliments enrobés de chocolat : noix enrobées, tablettes granola enrobées, etc.;
- toutes les variétés d'arachides;
- sirop et nappages à haute teneur en sucre en grande quantité;
- jello sans fruits;
- les articles de collation et pour distributrice dont la liste des ingrédients débute par le terme «sucre » ou un équivalent. (Virage Santé : orientation 2, article numéro 11);
- pop-corn avec gras trans et/ou beurre ajouté.

## **ANNEXE V** (révisée 2015-03)

### **MACHINES DISTRIBUTRICES**

**Les aliments offerts dans les machines distributrices des écoles et des centres devront respecter les exigences établies pour les aliments vendus à la ligne de service de même que les critères suivants :**

- Il sera toujours possible de retrouver une variété d'aliments tels que de l'eau, du lait 2% ou moins, nature ou aromatisé, du jus de fruits pur, des jus de légumes ou tomate dont les portions ne dépasseront pas 300 ml pour le jus et 500 ml pour le lait;
- Dans la mesure du possible, les aliments et boissons contiendront moins de 350 mg de sodium par portion vendue;
- Dans la mesure du possible, on privilégie les aliments sans gras trans (sans shortening, ni huiles hydrogénées);
- Si l'on retrouve des aliments-repas (sandwich, salade, etc.), ils respecteront les exigences pour les aliments vendus à la ligne de service ou à la carte;
- Une variété de fruits frais, en compote, en salade ou en conserve, en barre ou en rouleaux;
- Une variété de produits laitiers (lait, lait aromatisé, yogourt, yogourt à boire, fromage, fromage frais, fromage en bâtonnets, avec craquelins), des laits de riz, de soya (enrichies de calcium et de vitamine D), des poudings au lait;
- Des mélanges de graines, de noix, de fruits séchés non enrobés;
- Des produits de boulangerie tels que: galettes, muffins, céréales, barres de céréales, carrés aux céréales, mélanges de céréales, biscottes, craquelins, biscuits à la farine d'avoine aux raisins, aux dattes, galettes de riz;
- Des légumes crus;
- **Croustilles**
  - Lay's – Cuites au four (Nature), (Ketchup) et (BBQ), portion de 32 g;
  - Doritos – Cuites au four (Fromage Natcho), portion de 32 g;
  - Stacy's – Croustilles de pita (Nature) et (Parmesan, ail et fines herbes), portion de 32 g.
- Les aliments listés à l'annexe IV ne peuvent être offerts.