

# RESSOURCE SUR LES DIRECTIVES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION

À l'intention des programmes de nutrition  
des élèves de la région de York





Les Programmes d'alimentation saine pour les élèves (PASE) de l'Ontario permettent de fournir des petits-déjeuners, des repas et collations matinaux nutritifs qui favorisent l'apprentissage, la croissance et le développement, et le bien-être physique et mental en général. Le ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires a élaboré Le document [Programme d'alimentation saine pour les élèves – lignes directrices sur la nutrition, 2020](#), qui tiennent compte des recherches actuelles ainsi que des pratiques exemplaires en matière d'alimentation saine, conformes au Guide alimentaire canadien.

#### Ce document aidera les programmes :

- à planifier des petits-déjeuners, des repas du matin et des collations nutritifs;
- à rechercher et à choisir les aliments offrant la valeur nutritive maximale;
- à créer un environnement alimentaire accueillant et positif;
- à Fournir des messages réguliers sur l'alimentation saine afin de soutenir l'apprentissage en classe.



## Conseils pour assurer la réussite du programme

- Soyez accueillant et respectueux envers chaque élève.
- Créez un environnement alimentaire positif en :
  - › donnant aux élèves assez de temps pour manger, soit au moins 20 minutes, dans la mesure du possible;
  - › permettant aux élèves de prêter attention à leurs sensations de faim et de satiété;
  - › étant conscients de ce que vous dites au sujet des aliments quand vous discutez de la nourriture et de la santé en présence des élèves.
- Donnez de l'eau du robinet à chaque repas ou collation.
- Proposez une grande variété de légumes, de fruits, d'aliments protéinés et d'aliments à grains complets.
- Limitez la consommation d'aliments hautement transformés et préemballés.
- Mettez en œuvre des pratiques de manipulation et de conservation sécuritaires des aliments et assurez-vous que les élèves se lavent les mains avant de manger.
- Adoptez des pratiques alimentaires qui sont respectueuses de l'environnement, comme l'utilisation de vaisselle et d'ustensiles réutilisables ou recyclables si possible.
- Servez, dans la mesure du possible, des aliments et des boissons venant de l'Ontario.

### Déjeuner ou repas du matin?

Un repas est composé d'au moins :

- un légume ou un fruit,
- un aliment à grains entiers et
- un aliment protéiné.



### Qu'est-ce qu'une collation saine :

Une collation est composée d'au moins :

- un légume ou un fruit et
- un aliment à grains entiers ou un aliment protéiné.



Dans le document *Programme d'alimentation saine pour les élèves – lignes directrices sur la nutrition, 2020*, les choix d'aliments sont catégorisés en "servir" ou "ne pas servir". Il y a aussi des ingrédients mineurs qui peuvent être servis à part, en petites quantités, ou utilisés dans la préparation de plats composés.

## Servir

### Les aliments et boissons :

- ✓ peuvent être servis à tous les repas et collations;
- ✓ sont conformes aux recommandations du Guide alimentaire canadien;
- ✓ contiennent des quantités relativement faibles de sucre ajouté, de sel et de graisses saturées, et sont une bonne source de nutriments tels que les fibres, le calcium et le fer;
- ✓ sont peu transformés;
- ✓ peuvent être consommés en toute sécurité.

## Ne pas servir

### Les aliments et boissons :

- ✗ ne devraient pas être offerts dans les PASE;
- ✗ ne sont pas conformes aux recommandations du Guide alimentaire canadien;
- ✗ contiennent des quantités relativement élevées de sucre ajouté ou de sel ainsi que des gras saturés ou des gras trans; ou de faibles quantités de nutriments importants comme les fibres, le calcium et le fer;
- ✗ sont hautement transformés;
- ✗ peuvent présenter un risque si consommés (p. ex. germes, poisson cru ou produits laitiers non pasteurisés).



## Légumes et fruits

- Servez des légumes ou des fruits à chaque repas et collation.
- Les légumes en conserve et les sauces à base de tomates doivent avoir une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ (valeur quotidienne) par portion.

## Servir

- ✓ Légumes et fruits frais
- ✓ Légumes et fruits congelés sans sucre ajouté, sel ou sauce
- ✓ Compotes de pommes ou purées de fruits non sucrées
- ✓ Fruits en conserve dans de l'eau ou du jus pur à 100 %, égouttés
- ✓ Légumes en conserve (égouttés et rincés)
- ✓ Tomates en conserve et sauces à base de tomates
- ✓ Fruits séchés sans sucre ajouté

## Ne pas servir

- ✗ Jus de légumes ou de fruits, y compris les jus purs à 100 %
- ✗ Boissons aromatisées aux fruits comme les punches et les cocktails
- ✗ Compotes de pommes ou purées de fruits sucrées
- ✗ Croustilles de fruits ou de légumes
- ✗ Fruits séchés avec sucre ajouté
- ✗ Fruits en conserve dans du sirop
- ✗ Bonbons aromatisés aux fruits (p. ex. bonbons gélifiés ou rouleaux de fruits)
- ✗ Pommes de terre frites, rissolées ou instantanées, et pommes de terre ou légumes en pâte à frire
- ✗ Soupe aux légumes à base de crème
- ✗ Germes crus (p. ex. luzerne ou haricot)



## Aliments à grains entiers

- Le grain entier, le blé entier ou le son doivent être le premier ingrédient de la liste des ingrédients.
- Les produits doivent avoir une teneur en sucre inférieure ou égale à 8 g de sucre par portion de 30 g.
- Les produits doivent avoir une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ (valeur quotidienne) par portion.

### Servir

#### Produits de pain à grains entiers ou de blé entier :

- ✓ Pains, muffins anglais, pitas, petits pains, pains mollets, tortillas, rotis, pâtes à pizza, pains plats, bannocks et crêpes

#### Céréales à grains entiers, collations à base de grains, produits de boulangerie et autres produits céréaliers :

- ✓ Céréales à grains entiers et gruau
- ✓ Muffins, scones, et barres de céréales à grains entiers
- ✓ Craquelins à grains entiers et galettes de riz (non aromatisées et non sucrées)
- ✓ Maïs soufflé à l'air (non salé et sans beurre)
- ✓ Grains entiers (p. ex. quinoa, avoine, couscous, riz brun ou riz sauvage)
- ✓ Nouilles de blé entier ou à grains entiers

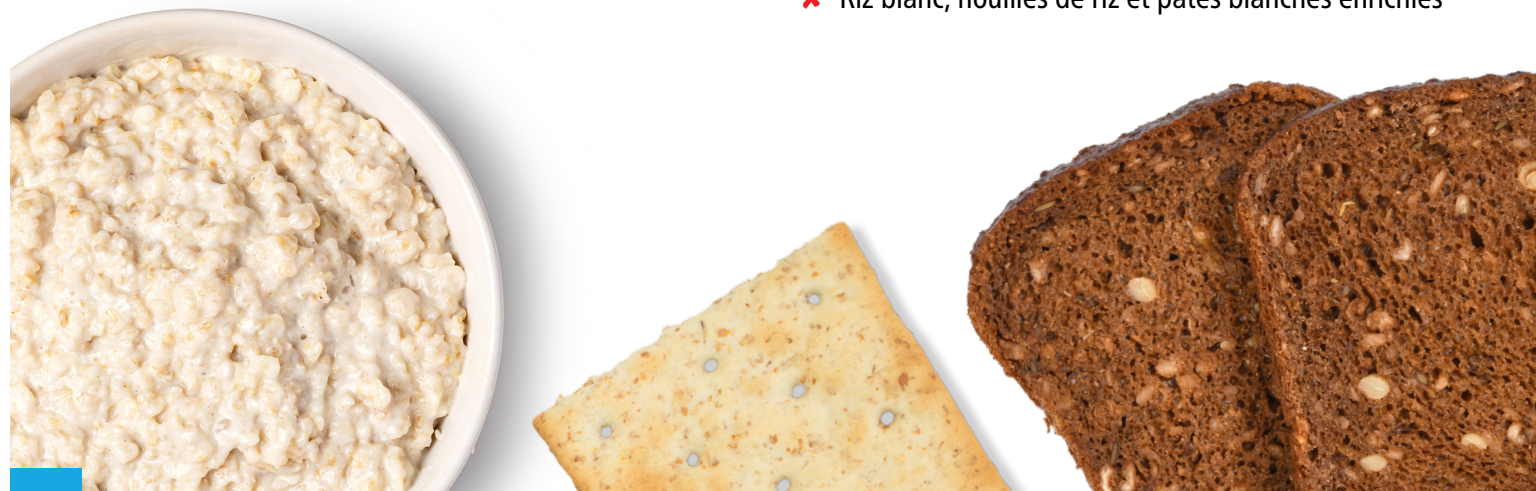
### Ne pas servir

#### Produits de pain :

- ✗ Pains et bagels aromatisés ou enrobés de sucre (p. ex. cannelle et raisins)
- ✗ Pains, bagels, petits pains, crêpes, muffins anglais et tortillas, et de farine de blé enrichie

#### Collations à base de grains, produits de boulangerie, céréales et autres produits céréaliers :

- ✗ Tout produit avec du chocolat, des bonbons, des guimauves ou des morceaux enrobés de chocolat ou de yogourt (p. ex. barres de céréales enrobées de chocolat ou de yogourt)
- ✗ Gâteaux, beignes, tartes, carrés et biscuits
- ✗ Soupes de nouilles instantanées
- ✗ Pâtisseries pour grille-pain, pâtisseries et croissants
- ✗ Croustilles au maïs, bretzels, croustilles de pita et galettes de riz blanc
- ✗ Riz blanc, nouilles de riz et pâtes blanches enrichies



## Aliments protéinés

- Choisissez plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale.
- Les produits doivent avoir une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ (valeur quotidienne) par portion.

### Servir

#### Aliments protéinés d'origine végétale :

- ✓ Haricots, lentilles et pois chiches séchés ou en conserve (égouttés et rincés)
- ✓ Noix, graines et beurres de noix, de graines et de légumineuses (Suivez toujours la politique de votre école ou de votre service de garde en matière d'allergies et d'anaphylaxie)
- ✓ Houmous ou autres trempettes à base de haricots, pois chiches au four et boulettes végétales
- ✓ Pâtes à base de lentilles ou de pois chiches
- ✓ Tofu

#### Lait, substituts de lait et produits laitiers :

- ✓ Lait de vache nature, yogourt, yogourt à base de soya et kéfir ayant une teneur en matières grasses inférieure ou égale à 2 %
- ✓ Boissons végétales non sucrées et non aromatisées, enrichies, contenant au moins 6 g de protéines pour 250 ml et au moins 30 % de la VQ de calcium et de vitamine D par portion de 250 ml
- ✓ Yogourt, yogourt à base de soya et kéfir aromatisés ayant une teneur en sucre inférieure ou égale à 11 g par portion de 100 g et une teneur en matières grasses inférieure ou égale à 2 %
- ✓ Fromage à pâte dure et fromage à effilocheur ayant une teneur en matières grasses inférieure ou égale à 20 % (si possible)

#### Poisson, œufs et viande :

- ✓ Œufs
- ✓ Viande et poisson frais ou congelés
- ✓ Poisson en conserve à faible teneur en mercure, p. ex. thon pâle ou saumon en conserve (égoutté et rincé)
- ✓ Poulet et dinde en conserve (égouttés et rincés)
- ✓ Poulet et dinde précuits
- ✓ Viande maigre fraîche, congelée, hachée ou précuite (p. ex. morceaux de bœuf maigre, longe de porc, viandes traditionnelles et gibier)

### Ne pas servir

#### Aliments protéinés d'origine végétale :

- ✗ Noix ou graines caramélisées ou enrobées
- ✗ Desserts au tofu

#### Lait, substituts de lait et produits laitiers :

- ✗ Lait de vache 3,25 %, lait non pasteurisé et produits de lait non pasteurisés
- ✗ Lait aromatisé (p. ex. lait chocolaté ou lait à la fraise)
- ✗ Chocolat chaud, laits frappés et crème
- ✗ Boissons végétales aromatisées ou sucrées
- ✗ Yogourt à boire ou yogourt congelé
- ✗ Fromage ayant une teneur en sodium supérieure à 10 % de la VQ par portion
- ✗ Tranches de fromage fondu

#### Poisson, œufs et viande :

- ✗ Poisson ayant une teneur élevée en mercure, p. ex. thon blanc en conserve
- ✗ Viande ou poisson pané acheté en magasin
- ✗ Pâtés à la viande
- ✗ Bacon, saucisse à hot-dog, jambon et charcuterie
- ✗ Produits panés congelés



## Ingrédients mineurs

Les aliments suivants peuvent être servis en petites quantités :

- ✓ Condiments comme le ketchup, la relish, la moutarde, le fromage à la crème (1 à 2 c. à thé par élève) et la salsa (3 c. à soupe par élève)
- ✓ Sauces (1 à 2 c. à soupe par élève)
- ✓ Trempettes comme les vinaigrettes, la crème sure, le baba ganoush et la trempette d'épinards (3 c. à soupe par élève)
- ✓ Huiles, margarines non hydrogénées, vinaigrettes et mayonnaise (1 à 2 c. à thé par élève)
- ✓ Garnitures et suppléments comme la noix de coco, le parmesan (environ 2 à 3 c. à thé par élève), les olives (environ 4 ou 5 par élève) et les cornichons (environ un moyen par élève)
- ✓ Miel, confiture, gelée, marmelade, beurre de fruits ou sirop (environ 1 à 2 c. à thé par élève)

## À ne pas servir (divers)

Ces produits contiennent peu ou pas de nutriments essentiels et ont une forte teneur en sucre, en sel ou en gras trans ou saturés.

- ✗ Aliments et boissons contenant de la caféine comme le café, le thé et le thé glacé
- ✗ Boissons gazeuses diètes ou ordinaires, boissons énergisantes, boissons pour sportifs et eau aromatisée ou vitaminée
- ✗ Boissons et barres « protéiques » ou de substitut de repas
- ✗ Bonbons (y compris ceux enrobés de yogourt), chocolat, guimauves, réglisse, desserts gélifiés et poudings
- ✗ Gâteries glacées comme la crème glacée, les sucettes glacées, les barbotines ou les collations au jus congelées
- ✗ Margarines dures, saindoux, graisse alimentaire, huile de palme et aliments contenant des gras trans artificiels
- ✗ Aliments contenant des succédanés de sucre ou des édulcorants



## Utiliser les étiquettes nutritionnelles pour choisir des produits

La plupart des boissons et des aliments emballés possèdent une étiquette nutritionnelle. Les renseignements qui y figurent vous permettent de déterminer si une boisson ou un aliment peut être servi ou non dans le cadre de votre programme d'alimentation saine pour les élèves (PASE).

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/2 cup (30 g) Pour 1/2 tasse (30 g)	
Calories 120	% Daily Value* % valeur quotidienne*
<b>Fat/Lipides</b> 3.5 g	5%
Saturated/satures 0.3 g	
+trans/trans 0 g	2%
<b>Carbohydrate/ Glucides</b> 22 g	
Fibre/Fibres 4 g	14%
Sugars/Sucres 0 g	0%
<b>Protein/Protéines</b> 3 g	
<b>Cholesterol/Cholesterol</b> 0 g	0%
<b>Sodium</b> 170 mg	7%
Potassium 125 mg	3%
Calcium 10 mg	2%
Iron/Fer 1.50 mg	8%

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

**Ingredients:** Whole grain wheat, Vegetable oil, Sea Salt  
**Contains:** Wheat.  
**Ingrédients :** Blé à grains entiers, Huile végétale, Sel de mer.  
**Contient:** Blé.

### Points importants à retenir

- Les renseignements inscrits dans le tableau de la valeur nutritive sont fondés sur une quantité d'aliments appelée « portion ». Celle-ci ne correspond pas nécessairement à la quantité d'aliments que vous choisissez de servir dans votre PASE.
- Le % VQ (valeur quotidienne) indique si un aliment ou une boisson contient beaucoup ou peu d'un nutriment donné. 5 % VQ ou moins indique une faible teneur d'un nutriment donné et 15 % VQ ou plus, une forte teneur.
- Recherchez les yogourts aromatisés ayant une teneur en sucre inférieure ou égale à 11 g par portion de 100 g.
- Recherchez pour votre PASE des aliments et des boissons ayant une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % VQ (valeur quotidienne) par portion.
- Recherchez des produits à grains entiers ayant une teneur en sucre inférieure ou égale à 8 g par portion de 30 g.
- La liste des ingrédients indique tous les ingrédients contenus dans un aliment emballé par ordre de poids en commençant par l'ingrédient contenu en plus grande quantité.
- Recherchez des produits céréaliers dont le premier ingrédient sur la liste est du grain entier, du blé entier ou du son.



## Suggestions d'aliments à servir

Vous trouverez ci-dessous des exemples de chacun des groupes d'aliments à servir. Au moment de choisir les aliments à servir dans votre programme, consultez les critères visant les aliments « à servir » ou « à ne pas servir » [Programme d'alimentation saine pour les élèves – lignes directrices sur la nutrition, 2020](#).

### Légumes et Fruits

- Tranches de concombre
- Mini carottes
- Tomates cerises
- Pois mange-tout
- Pommes
- Avocats
- Petits fruits
- Céleri
- Morceaux de brocoli
- Poivrons
- Raisins
- Poires
- Pêches
- Kiwis
- Melon
- Bananes
- Oranges ou clémentines
- Compote de pommes non sucrée

### Aliments protéinés

- Œufs durs
- Trempettes de haricots (p. ex. houmous, haricots noirs ou lentilles)
- Lait ou boisson de soya enrichie
- Yogourt
- Bâtonnets de fromage ou cubes de fromage à pâte dure
- Beurre de soya
- Graines de tournesol et graines de citrouille
- Poisson en conserve ou poulet en conserve (faible en sodium)

### Aliments à grains entiers

- Pains, petits pains, bagels, muffins anglais, pitas, tortillas, bannocks, naan, rotis, chapati et lavash à grains entiers ou de blé entier
- Gruau ou céréales à grains entiers
- Craquelins et bâtonnets de pain à grains entiers
- Maïs soufflé nature
- Galettes de riz brun
- Muffins et scones à grains entiers
- Barres à base de grains

## Allergies alimentaires

Les coordonnateurs et les administrateurs des programmes d'alimentation saine pour les élèves ainsi que les bénévoles doivent tous collaborer afin de protéger les élèves :

- Informez-vous sur toutes les allergies présentes à l'école.
- Respectez la politique de l'école concernant les allergies et l'anaphylaxie.
- Lisez attentivement les étiquettes et les listes des ingrédients.



Pour de plus amples informations et du soutien dans le choix d'aliments nutritifs, la planification des menus et l'établissement d'un budget dans le cadre de votre programme de nutrition pour les élèves, contactez-nous sur [healthyschools@york.ca](mailto:healthyschools@york.ca) ou composez le **1 877 464-9675, poste 74407**.

## Autres ressources

- **Student Nutrition Program Nutrition Guidelines 2020**  
<https://www.ontario.ca/fr/document/programme-d'alimentation-saine-pour-les-eleves-lignes-directrices-sur-la-nutrition-2020>
- **Foodforlearning.com**  
<https://www.foodforlearning.com/>
- **York Region – Nutrition for Schools**  
<https://www.york.ca/health/healthy-schools/nutrition-schools>
- **Guide alimentaire canadien**  
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>
- **Favoriser une saine alimentation dans les écoles élémentaires**  
<https://www.odph.ca/upload/membership/document/2020-06/nurturing-healthy-eaters-elementary-resource-fr-final.pdf>
- **Favoriser une saine alimentation dans les écoles secondaires**  
<https://www.odph.ca/upload/membership/document/2020-07/nurturing-healthy-eaters-secondary-fr-final.pdf>
- **Écoles saines : Faire le lien entre la nutrition et le bien-être mental**  
<https://www.odph.ca/upload/membership/document/2022-02/summary-nutrition-and-mental-well-being-in-school-aged-children-.pdf>
- **Allergies alimentaires Canada**  
<https://allergiesalimentairescanada.ca/>

**Municipalité régionale de York**

17150, rue Yonge  
Newmarket (Ontario) L3Y 8V3  
Tél. : 1 877 464-9675

23-5222

