

DOCUMENT OFFICIEL



450 758.3500
www.cssamares.qc.ca

4671, rue Principale
St-Félix-de-Valois (Québec) J0K 2M0

Politique alimentaire Nouvelle

Le Service des ressources matérielles

Adoption : C.C.-088-080331

POLITIQUE ALIMENTAIRE

Article 1

PRÉSENTATION

Ce document présente la Politique alimentaire qui doit s'appliquer dans tous les établissements sous la responsabilité de la Commission scolaire des Samares.

Article 2

LES BUTS DE LA POLITIQUE

Les buts de la politique sont :

- de préciser les orientations et les moyens d'action de la commission scolaire en vue d'assurer la qualité de l'alimentation et de favoriser un état nutritionnel optimum chez les jeunes;
- de déterminer les rôles et les responsabilités spécifiques des différents intervenants dans les écoles et dans les services de la commission scolaire, dans l'organisation et la gestion des services alimentaires.

Article 3

L'OBJECTIF GÉNÉRAL

L'objectif général de la Politique alimentaire vise à favoriser chez les élèves un bon état de santé en suscitant la création de saines habitudes alimentaires.

Article 4

LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Les objectifs spécifiques de la Politique alimentaire sont:

- de définir les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts dans les écoles;
- d'offrir un menu varié qui permet aux élèves de se procurer un repas complet couvrant près du 1/3 des besoins nutritionnels de la journée;
- de permettre aux élèves de goûter à des mets variés;
- de promouvoir des mets qui contribuent au bon équilibre alimentaire;
- d'offrir aux élèves des breuvages et des aliments nutritionnels via les distributrices.

Article 5

LES PRINCIPES

- 5.1 Cette politique doit s'appliquer dans tous les établissements sous la responsabilité de la commission scolaire et à toute distribution alimentaire destinée aux élèves durant les jours de classe.
- 5.2 La Commission scolaire des Samares désigne une personne responsable de l'application de la Politique alimentaire et du soutien aux différents intervenants.
- 5.3 L'application de cette politique doit être régie de manière à favoriser l'atteinte de l'autofinancement des opérations reliées aux services alimentaires.

Article 6

DISPOSITIONS GÉNÉRALES

- 6.1 Cette politique est conforme au document du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) «*Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*».
- 6.2 La commission scolaire doit tenter de mettre à la disposition des dîneurs un local adéquatement aménagé afin que l'endroit soit accueillant et convivial. De plus, les lieux utilisés pour les repas doivent être sécuritaires en tout temps.
- 6.3 Ces orientations font partie des contrats signés avec les concessionnaires opérant les cafétérias; aussi sont-ils tenus de les respecter et de s'y conformer. Ainsi, les concessionnaires opérant les cafétérias obtiennent le droit exclusif de la vente d'aliments et de breuvages durant l'horaire régulier.
- 6.4 La liste de la description des menus et des articles complémentaires offerts par le concessionnaire sont approuvées par la personne responsable de l'application de la politique alimentaire.

Les concessionnaires opérant les cafétérias peuvent soumettre une (1) fois par année, à une date déterminée dans le devis, des modifications aux prix des menus et des articles complémentaires. Ces modifications doivent être approuvées par le Comité exécutif.

- 6.5 Une firme de professionnels en nutrition peut être consultée pour conseiller la commission scolaire et offrir un support technique aux établissements.

Article 7

MODALITÉS D'APPLICATION

- 7.1 Cette politique prévoit que tous les articles aux menus seront offerts à la carte afin de permettre aux élèves de compléter leur boîte à lunch. Toutefois, le concessionnaire devra offrir chaque jour le menu table d'hôte en conformité avec **l'annexe 1**.
- 7.2 Cette politique stipule :
- 7.2.1 que des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts, doivent être offerts aux élèves (annexe 5);
 - 7.2.2 que l'assiette principale doit être composée d'au moins un légume d'accompagnement;
 - 7.2.3 que l'on doit faire place à une variété de fruits et de légumes;
 - 7.2.4 que l'on doit faire place à une variété de jus de fruits purs à 100% (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau;
 - 7.2.5 que l'on doit privilégier les produits céréaliers à grains entiers;
 - 7.2.6 que l'on doit offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers et éviter ceux qui sont riches en matière grasse et en sucre;
 - 7.2.7 qu'il faut diminuer le contenu en gras de viande;
 - 7.2.8 que l'on doit privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matière grasse, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti;
 - 7.2.9 qu'il faut éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans);
 - 7.2.10 que les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté soient interdites
 - 7.2.11 que les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme sucre ou un équivalent soient interdits;
 - 7.2.12 que l'offre de pommes de terre frites soit interdite;
 - 7.2.13 que la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits soient interdits;
 - 7.2.14 qu'il faut vendre ou offrir des aliments et des boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement d'événements.

- 7.3 Cette politique détermine qu'un repas complet doit comporter les articles suivants afin de rencontrer près du 1/3 des besoins nutritifs quotidiens :
- mets principal;
 - pomme de terre ou substitut;
 - légumes cuits ou crus;
 - pain et beurre ou margarine non hydrogénée;
 - dessert du jour ou fruit frais/conservé/surgelé/séché;
 - lait ou jus de fruits.
- 7.4 Cette Politique alimentaire stipule que les mets servis dans les services alimentaires devront se conformer aux exigences qualitatives et quantitatives minimalement définies **aux annexes 2 et 3.**
- 7.5 Cette Politique alimentaire stipule que les aliments complémentaires offerts à la cafétéria et aux machines distributrices doivent être évalués à l'aide de la grille d'évaluation à l'annexe 4.
- 7.6 Cependant, les directions d'établissements auront un droit de regard sur la diversité des menus offerts, leur récurrence ainsi que la possibilité de majorer les quantités indiquées à **l'annexe 2** afin de répondre aux spécificités de leur milieu (prendre note que toute majoration des quantités peut se refléter sur le prix vente). Cette mesure doit respecter la Politique alimentaire.

Article 8

LE RÔLE ET LES RESPONSABILITÉS SPÉCIFIQUES DES DIVERS INTERVENANTS DANS LES SERVICES ET DANS LES ÉCOLES

En matière de Politique alimentaire, les services et les écoles se partagent les responsabilités quant à la planification, l'organisation, la mise en opération et l'évaluation des services alimentaires à la Commission scolaire des Samares.

8.1 La direction d'établissement

La direction d'établissement assume les responsabilités des aspects suivants:

- le contrôle et l'évaluation de l'application de la Politique alimentaire dans les écoles sous sa responsabilité;
- l'organisation, la coordination et la planification des activités d'éducation en nutrition;
- le contrôle qualitatif et quantitatif des activités du concessionnaire incluant la supervision des éléments suivants:
 - le suivi des menus approuvés;
 - la variété des articles offerts;
 - les qualités organoleptiques des aliments;
 - le respect des prix de vente en vigueur;
 - le service à la clientèle;
 - l'hygiène et la salubrité des lieux de production et de distribution;
 - l'état des lieux, de l'équipement et de l'outillage.

- la supervision de l'application et du respect du contrat par le concessionnaire, sauf pour les responsabilités spécifiques dévolues au Service des ressources matérielles;
- la préparation des demandes d'immobilisation des achats d'équipement des services de cafétérias en concertation avec le Service des ressources matérielles;
- la mise à jour régulière de l'inventaire des équipements de la cafétéria de la Commission scolaire des Samares;
- l'application de tous les programmes des mesures alimentaires en milieux défavorisés;
- l'entretien, le confort et la salubrité des locaux en collaboration avec les Services des ressources matérielles et le concessionnaire;
- la promotion de la saine alimentation des élèves en facilitant l'accès à la cafétéria par des horaires appropriés, un local agréable et sain, un appui aux campagnes de promotion, etc.;
- la mise sur pied, au besoin, d'un Comité de nutrition composé d'un représentant d'école nommé par la direction, de représentants d'élèves-clients, d'un représentant du concessionnaire et de toute autre personne-ressource;
- le respect de la qualité des services fournis aux clients de la cafétéria en collaboration avec le concessionnaire;
- la communication au concessionnaire en place de tout changement d'horaire de cours ou du nombre d'élèves qui pourrait affecter le service de cafétéria ou de machines distributrices;
- au besoin, recourir à la firme de professionnels retenue à l'article 6.5.

8.2 **Les Services des ressources matérielles**

Les Services des ressources matérielles assument les responsabilités des aspects suivants:

- la transmission du document d'appel d'offres et le choix des concessionnaires;
- le suivi annuel de la mise à jour des permis et assurances;
- l'entretien des lieux physiques des cuisines utilisées par le concessionnaire à la demande de la direction d'établissement;
- l'entretien et la réparation des équipements de cuisine et si nécessaire, le remplacement;
- les plans d'aménagement de locaux affectés comme points de services alimentaires et le choix des équipements requis;
- l'exécution des travaux d'aménagement et d'installation d'équipements;
- la supervision du respect du contrat par le concessionnaire.

POLITIQUE ALIMENTAIRE

Aliments constituant un menu "Table d'hôte"

Les mets constituant un repas complet pour un menu "Table d'hôte" tels qu'apparaissant ci-après, doivent être offerts:

- ➔ Soupe ou potage ou jus de tomate ou de légumes
- ➔ Mets principal du jour incluant:
 - Légume cuit ou cru du plat du jour ou la petite salade d'accompagnement
 - Et pomme de terre, riz, couscous, pâtes, quinoa ou substitut.
- ➔ Dessert maison ou dessert au lait ou fruits frais
- ➔ Lait ou jus

*

* Pain / beurre / margarine non hydrogénée seront vendus à la carte.

IMPORTANT

Allergies :

- ➔ De plus en plus d'élèves sont allergiques aux noix, aux arachides ou autres aliments. Si tel est le cas, **éviter de servir ces aliments ou modifier les recettes contenant ces ingrédients. Pour le secondaire, les aliments potentiellement dangereux doivent être très bien identifiés et la liste des ingrédients facilement accessible.**

POLITIQUE ALIMENTAIRE

Description des aliments offerts à la cafétéria et aux machines distributrices

Aliments constituant un repas complet

| ALIMENTS | SPÉCIFICATIONS | QUANTITÉS | AUTRES SPÉCIFICATIONS |
|--|---|--|--|
| Soupe | Bouillon dégraissé de viande, de légumes, incluant pâtes alimentaires et/ou légumes, potage | 170 ml. (6 oz) | École primaire: La soupe, qui ne devra pas contenir d'aliments du mets principal ou de légumes du même repas, n'est pas toujours essentielle sur le menu. Celle que les jeunes aiment est souvent peu nutritive (bouillon clair avec quelques nouilles) et elle enlève de la place pour les aliments plus nutritifs. Les plus jeunes sont souvent peu amateurs des soupes nutritives (potages, légumes, crèmes). Pour remédier à cette situation, offrir tout de même une belle variété de soupes en diminuant la quantité servie dans le bol. |
| Assiette principale No. 1 | Viande, volaille, abats, poisson, œufs, légumineuse, tofu, incluant légumes et féculents | 75 g (2 ½ oz) d'ingrédient protidique | Privilégier les féculents à grains entiers tels que : riz brun, pâtes de blé entier, pain, tortilla et pita de blé entier. |
| Assiette principale No. 2 | Mets allongé ou en casserole incluant légumes et féculents | 75 g (2 ½ oz) d'ingrédient protidique | |
| Légumes | Frais ou surgelés (cuits ou crus) Feuillus | 125 ml de solide (1/2 tasse) 250 ml (1 tasse) crus ou 125 ml (½ tasse) cuits | Chaque menu du jour doit contenir des légumes chauds ou froids. On devrait pouvoir choisir parmi une variété de légumes en complément. Privilégier les légumes de couleur foncée (vert, orange, rouge). Opter pour un mode de cuisson à la vapeur le plus régulièrement possible. |
| Féculents | Pomme de terre (bouillie, cuite au four, en purée) pâte alimentaire à grains entiers, riz brun, couscous, quinoa. | 125 ml cuit ou 120 à 150 gr (1/2 tasse) | |
| Fruits | Frais entiers ou en morceaux, en purée, non sucrés, surgelés, séchés, en conserve dans leur propre jus. | 1 moyen ou 125 ml (1/2 tasse de solide) | |
| Pain | À grain entier Blanc enrichi | 1 unité de 45 gr. à 55 gr. | Privilégier les grains entiers |
| Dessert maison ex.: carrés, pains, biscuits, muffins renversés, croustillant | Type cuisiné maison avec un minimum de gras et de sucre et contenant des céréales, des fruits secs, du lait. * | 6cm X 8cm X 5cm (2,5po X 3po X 2po) ou l'équivalent | Éviter de servir des biscuits du commerce. Augmenter la valeur nutritive en ajoutant du son d'avoine ou de blé, ou des flocons d'avoine. Remplacer une partie de farine blanche par de la farine de blé entier. Réduire la quantité de sucre ajouté à une recette. Remplacer une partie des matières grasses par de la compote de pommes non sucrée ou de l'ananas broyé. |
| Lait | Nature, partiellement écrémé aromatisé, partiellement écrémé. | 200ml (7oz) 500ml (16 oz) 200ml (7oz) 500ml (16 oz) | Le lait aromatisé doit contenir moins de 30 g de sucres totaux par 250 ml. |

| | | | |
|---|--|--|---|
| Jus de fruits 100% pur Jus de légumes ** | Portion pré-emballée, sans sucre ajouté, sans additif Jus de tomates et/ou jus de légumes | 200ml (7oz) 156ml (5oz) ou 200ml (7 oz) | Offrir uniquement des jus 100% pur, sans sucre ajouté, sans additif, servis en boîte individuelle. |
|---|--|--|---|

IMPORTANT

* Allergies

- De plus en plus d'élèves sont allergiques aux noix, aux arachides ou autres aliments. Si tel est le cas, **éviter de servir ces aliments ou modifier les recettes contenant ces ingrédients. Pour le secondaire, les aliments potentiellement dangereux doivent être très bien identifiés et la liste des ingrédients facilement accessible.**

** Caféine

- Les boissons contenant de la caféine doivent être offertes et consommées seulement dans les locaux réservés au personnel.

POLITIQUE ALIMENTAIRE
Description des aliments offerts à la cafétéria
et aux machines distributrices

Aliments complémentaires

La vente de ces aliments est facultative et doit être approuvée par la personne responsable de l'application de la politique.

Les aliments doivent correspondre aux critères des codes vert ou jaune (voir annexe 4).

| ALIMENTS | SPÉCIFICATIONS | QUANTITÉS |
|--|--|---|
| Sandwich | Pain à grains entiers ou blanc enrichi, Viande, volaille, poisson, œufs, fromage, légumineuse. | 55g (2oz) de pain 45g (1 ½ garniture) |
| Variété: Kaiser, sous-marin, pita, tortilla. | | |
| Assiette froide | Ingrédients de base: Viande, volaille, poisson, œufs, ou fromage Légumes crus. | 55 à 85g (2 à 3 oz) de viande cuite 80g (1/3 tasse) 125ml (1/2 tasse) |
| Comptoir à salade | Ingrédients protidiqes : Œufs, fromage, tofu, légumineuse viandes froides, noix et graines* Variété de crudités, variété de salades, base de laitues et légumes crus Féculents: Salade de riz, macaroni, pomme de terre Vinaigrettes variées. | Prix au 100g |
| Salade repas doit contenir: | Viande tranchée ou 1 œuf moyen Fromage Laitue Carottes râpées Cruautés (minimum de 2 variétés) Vinaigrette | 45g 45g 250ml 125ml 250ml |
| Salade individuelle | 1- Laitue Choux Cruautés Macaroni 2- Si incluse avec l'assiette principale, servir dans un contenant individuel dans l'assiette | 250ml (75g) 200ml (100g) 250ml (100g) 200ml (100g) laitue – 175ml (35g) chou – 125ml (50g) |
| Gelée aux fruits | Contenant 60ml (1/4 de tasse) de fruits frais ou en conserve ou fait avec du jus de fruits + gélatine neutre | 125ml (1/2 tasse) |
| Dessert au lait | Type cuisiné tel que tapioca, pouding au riz, au lait. | 125ml (1/2 tasse) |
| Fromage | Type cheddar ou l'équivalent | 20 à 30 g. (3/4 à 1oz) |
| Œuf cuit dur | Grosueur «moyen» | 10 à 30g. (3/4 à 1 oz) |
| Crème, lait et yogourt glacé | Portion pré-emballée sans bâton, en forme de cône, barre, cassolette | Commercial |
| Yogourt | Nature ou aux fruits | 100 à 125 g. (3 à 4 oz) |
| Boisson au yogourt | À base de lait 2% | 200ml (7 oz) |
| Yogourt portable "tube" | Nature ou aux fruits | 60g |
| Eau de source | Naturelle avec ou sans gaz | 355ml |
| Muffin | Au son, farine d'avoine, fruits, etc. | Diamètre de 8cm (3po) |
| Biscuits | Type galette ou biscuits secs | Diamètre de 10cm (4 po) |
| Céréale | Gruau, son, blé filamenteux | 125ml (4 oz) |

| | | |
|--------------------------------------|--|----------------------|
| Barres aux céréales à grains entiers | À base de flocons, raisins secs, noix, fruits séchés | 1 tablette |
| Margarine non hydrogénée | | 5 à 7g. (1 c. à thé) |
| Beurre d'arachide | Portion individuelle | 15ml (1 c. à table) |
| Arachides, noix, graines * | Non salées, portion individuelle | 40g (1 ½ oz) |

IMPORTANT

***Allergies:**

- De plus en plus d'élèves sont allergiques aux noix, aux arachides ou autres aliments. Si tel est le cas, **éviter de servir ces aliments ou modifier les recettes contenant ces ingrédients. Pour le secondaire, les aliments potentiellement dangereux doivent être très bien identifiés et la liste des ingrédients facilement accessible.**

POLITIQUE ALIMENTAIRE
Classification des aliments offerts
au comptoir et aux machines distributrices.

Un ensemble de critères peuvent être utilisés afin de repérer les aliments à éliminer des comptoirs ou des machines distributrices et de classer les produits à prioriser à l'aide d'un système de codes de couleur.

Les produits identifiés par le code vert sont des aliments à privilégier puisqu'ils possèdent une excellente valeur nutritive. Ces aliments doivent être consommés plus fréquemment.

Les produits identifiés par le code jaune sont des aliments qui possèdent une bonne valeur nutritive. Ces aliments doivent représenter au plus 25% du contenu des comptoirs ou des machines distributrices.

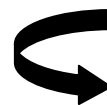
Les aliments identifiés par le code blanc sont interdits de vente.

La valeur nutritive de certains aliments fait en sorte qu'on leur attribue d'emblée le code vert.

- ❖ Légumes et fruits frais
- ❖ Noix, graines ou légumineuses, avec ou sans fruits séchés
- ❖ Yogourt et boissons au yogourt
- ❖ Fromages

Tous les autres aliments (barres de fruits séchés), galettes de riz, barres de céréales, etc., doivent être évalués à l'aide de la grille d'évaluation. Il est à noter que les critères de cette grille sont valides pour tout aliment dont le tableau de la valeur nutritive est inscrit sur l'emballage.

Grille d'évaluation



GRILLE D'ÉVALUATION

Nom du produit :

Format :

À l'aide du tableau de la valeur nutritive et de la liste des ingrédients apparaissant sur le produit, remplir la grille suivante :

| Critères par emballage | | Pointage accordé | Pointage du produit |
|----------------------------|---|------------------|----------------------|
| Gras totaux (lipides) | 3,0 g ou moins | 3 | <input type="text"/> |
| | 3,1 g à 6,0 g | 2 | |
| | 6,1 g à 8,0 g | 1 | |
| | 8,1 g à 9,0 g | 0 | |
| | 9,1 g à 11,0 g | - 1 | |
| | Plus de 11,0 g | - 10 | |
| Gras saturés et gras trans | 1,4 g ou moins | 5 | <input type="text"/> |
| | 1,5 g à 2,0 g | 4 | |
| | 2,1 g à 2,5 g | 3 | |
| | 2,6 g à 3,0 g | 2 | |
| | 3,1 g à 3,5 g | 1 | |
| | 3,6 g à 5,0 g | 0 | |
| | Plus de 5,0 g | -1 | |
| Fibres alimentaires | 6,0 g ou plus | 4 | <input type="text"/> |
| | 4,0 g à 5,9 g | 3 | |
| | 2,0 g à 3,9 g | 2 | |
| | 1,0 g à 1,9 g | 1 | |
| | 0 à 0,9 g | -2 | |
| Sucres | Le sucre est le premier ingrédient de la liste des ingrédients. | -15 | <input type="text"/> |
| | Le sucre est le deuxième ou le troisième ingrédient de la liste des ingrédients. | -3 | |
| | Le sucre n'est pas l'un des trois premiers ingrédients de la liste des ingrédients. | 0 | |
| TOTAL | | | <input type="text"/> |

CLASSIFICATION DES PRODUITS

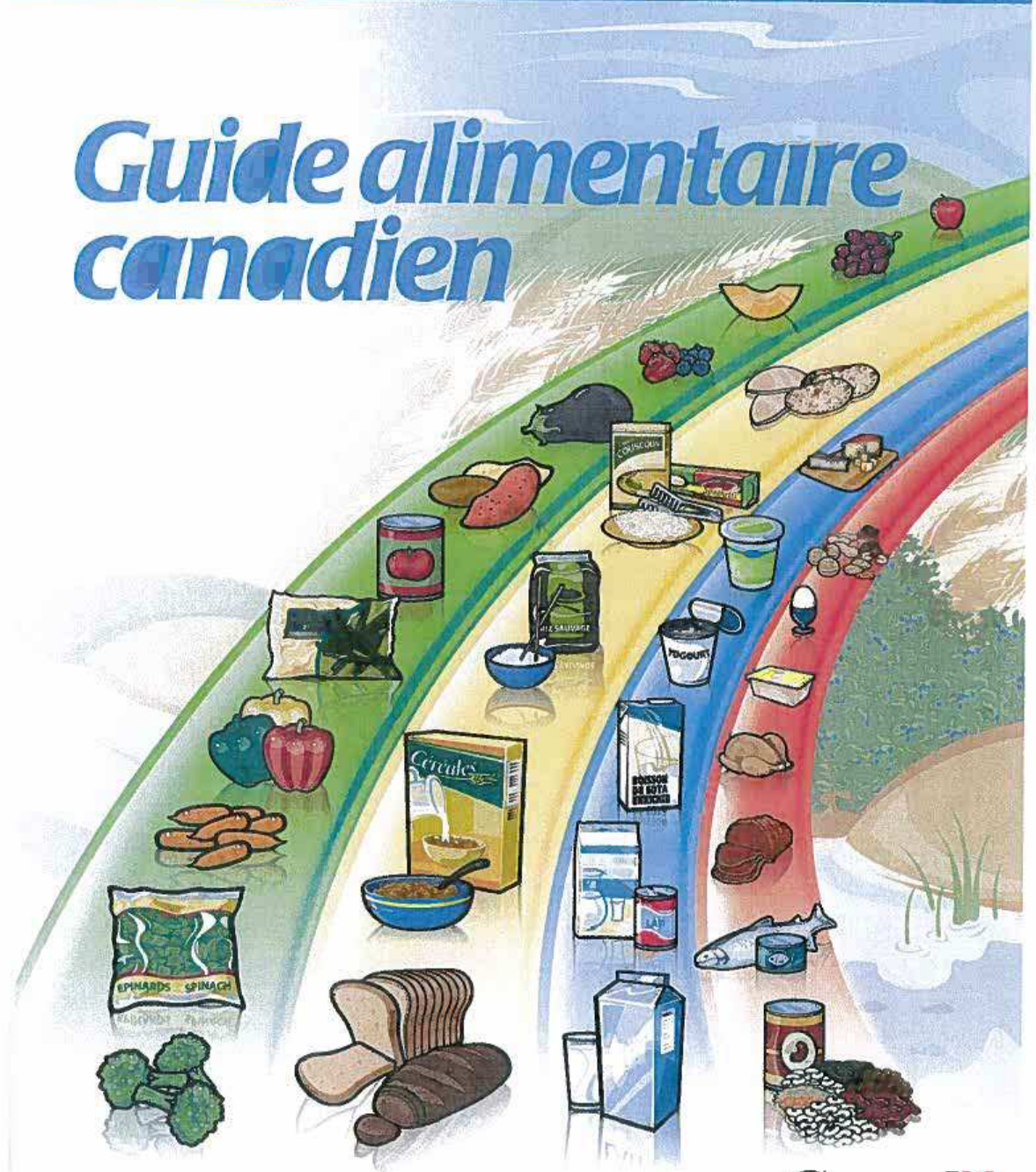
| Total des points | Codes de couleur | Remarque |
|------------------|------------------|-----------------|
| 8 - 12 | Vert | Excellent choix |
| 4 - 7 | Jaune | Bon choix |
| 0 - 3 | Blanc | Choix interdit |
| Moins de 0 | | Choix interdit |



Notre santé et celle
de nos proches

Your health and
safety... our priority.

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 et garçons | | | Filles | Garçons | Femmes | Hommes | Femmes | Hommes |
| Légumes et fruits | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7-8 | 8-10 | 7 | 7 |
| Produits céréaliers | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6-7 | 8 | 6 | 7 |
| Lait et substituts | 2 | 2 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Viandes et substituts | 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 coeur, 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.

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
|  <p>Légumes frais, surgelés ou en conserve 125 mL (½ tasse)</p> |  <p>Légumes feuillus Cuits : 125 mL (½ tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)</p> |  <p>Fruits frais, surgelés ou en conserve 1 fruit ou 125 mL (½ tasse)</p> |  <p>Jus 100 % purs 125 mL (½ tasse)</p> | | |
|  <p>Pain 1 tranche (35 g)</p> |  <p>Bagel ½ bagel (45 g)</p> |  <p>Pains plats ½ pita ou ½ tortilla (35 g)</p> |  <p>Riz, boulgour ou quinoa, cuit 125 mL (½ tasse)</p> |  <p>Céréales Froides : 30 g Chaudes : 175 mL (¾ tasse)</p> |  <p>Pâtes alimentaires ou couscous, cuits 125 mL (½ tasse)</p> |
|  <p>Lait ou lait en poudre (reconstitué) 250 mL (1 tasse)</p> |  <p>Lait en conserve (éaporé) 125 mL (½ tasse)</p> |  <p>Boisson de soya enrichie 250 mL (1 tasse)</p> |  <p>Yogourt 175 g (¾ tasse)</p> |  <p>Kéfir 175 g (¾ tasse)</p> |  <p>Fromage 50 g (1 ½ oz)</p> |
|  <p>Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits 75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)</p> |  <p>Légumineuses cuites 175 mL (¾ tasse)</p> |  <p>Tofu 150 g ou 175 mL (¾ tasse)</p> |  <p>Oeufs 2 oeufs</p> |  <p>Beurre d'arachide ou de noix 30 mL (2 c. à table)</p> |  <p>Noix et graines écalées 60 mL (¼ tasse)</p> |

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 tartinales 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.



* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez 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 Légumes et fruits |
| 75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre | = | 1 portion du Guide alimentaire de Vianes et substituts |
| 250 mL (1 tasse) de riz brun | = | 2 portions du Guide alimentaire de Produits céréaliers |
| 5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola | = | une partie de votre apport quotidien en Huiles et autres matières grasses |
| 250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G. | = | 1 portion du Guide alimentaire de Lait et substituts |
| 1 pomme | = | 1 portion du Guide alimentaire de Légumes et fruits |

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 |
|-------------------------|----------------------|
| Calories 0 | |
| Lipides 0 g | 0 % |
| saturés 0 g | 0 % |
| + trans 0 g | |
| Cholestérol 0 mg | |
| Sodium 0 mg | 0 % |
| Glucides 0 g | 0 % |
| Fibres 0 g | 0 % |
| Sucres 0 g | |
| Protéines 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

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Télé. : (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.