



Lester B. Pearson  
School Board

Commission scolaire  
Lester-B.-Pearson

# REGISTRE DE DOCUMENTS OFFICIELS

## POLITIQUE SUR L'ALIMENTATION ET LA NUTRITION

**Code:** P-2.5

**Date d'entrée en vigueur :** 1<sup>er</sup> juillet 2018

**Nombre de pages :** 8

**Origine :** Services alimentaires

**Endroit d'application et  
d'entreposage :** Service juridique

**Historique:**  
Adoptée - résolution PC 98-06-12  
Modifiée - résolution 01-08-05  
Modifiée - résolution 03-06-02  
Modifiée - résolution 07-02-02  
Modifiée - résolution 2018-01-#02

## Table des matières

<b>Énoncé de la politique .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Objectifs généraux.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Objectifs particuliers .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Application.....</b>	<b>4</b>
Exigences – préparation et distribution d'aliments .....	4
Exigences – environnement physique .....	6
Exigences – environnement éducatif.....	6
<b>4. Responsabilités partagées de tous les partenaires.....</b>	<b>7</b>
<b>5. Entrée en vigueur de la politique .....</b>	<b>8</b>
<b>Annexes</b>	
<b>Annexe A</b>	<b>(i)</b>
<b>Annexe B</b>	<b>(ii)</b>
<b>Annexe C</b>	<b>(iii)</b>
<b>Annexe D</b>	<b>(xvii)</b>
<b>Annexe E</b>	<b>(xviii)</b>

Veillez noter que ces annexes sont fournies à des fins administratives et qu'elles ne font pas partie du présent règlement. Elles peuvent être modifiées sans consultation.

## Énoncé de la politique

La Commission scolaire Lester-B.-Pearson adopte la Politique sur l'alimentation et la nutrition dans un effort pour communiquer les principes d'une saine alimentation. Cette politique vise à fournir aux élèves et aux milieux scolaires des lignes directrices sur la nutrition, à leur transmettre des connaissances, à les soutenir et à leur offrir le contexte favorisant l'adoption de saines habitudes alimentaires.

Une approche de santé à l'école aidera les élèves à réaliser leur plein potentiel éducatif. La promotion et l'enseignement de saines habitudes alimentaires doivent être dispensés à tous les niveaux et dans toutes les écoles et tous les centres. Cette politique répond aux besoins de prévention en matière de problèmes de nutrition dans l'enfance comme l'obésité, le diabète de type II et la mauvaise santé dentaire.

Cette politique s'applique à toutes les écoles et à tous les centres de la Commission scolaire Lester-B.-Pearson ainsi qu'aux services et programmes dispensés pendant les heures scolaires. Tout le personnel et tous les milieux scolaires ont la responsabilité partagée de l'adopter en donnant l'exemple d'une saine alimentation et en distribuant des aliments nutritifs aux élèves pendant les activités scolaires.

La politique sur l'alimentation et la nutrition de la Commission scolaire Lester-B.-Pearson se fonde sur :

1. le Guide alimentaire canadien
2. les recommandations de Santé Canada sur la nutrition
3. la politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif du Québec « Virage santé à l'école »

### 1. Objectifs généraux

- 1.1. Veiller à ce que tous les aliments offerts dans toutes les cafétérias, les cuisines satellites, les caf-mobiles et le milieu scolaire favorisent l'adoption de saines habitudes alimentaires par les élèves.
- 1.2. Définir les responsabilités de tous les partenaires concernés par l'application de cette politique.

### 2. Objectifs particuliers

- 2.1. Définir les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts dans les cafétérias, les caf-mobiles, les casse-croûtes, les distributrices, les services de traiteur, etc.
- 2.2. Favoriser l'enseignement de la nutrition au primaire et au secondaire en collaborant avec le personnel de l'école aux projets d'enseignement de la nutrition qui appuie le programme d'enseignement (FPÉQ) et qui favorise de saines habitudes alimentaires.

- 2.3. Réglementer, autant que possible, la préparation et la distribution de tous les aliments, qu'ils soient achetés, vendus ou donnés dans les écoles et les centres.
- 2.4. S'assurer que les aliments sont préparés selon les principes d'hygiène alimentaire.
- 2.5. Rendre disponibles des aliments nutritifs à des prix raisonnables.
- 2.6. Offrir des aliments diversifiés, encourager les élèves à essayer de nouveaux aliments et donner la priorité à des aliments ayant une bonne valeur nutritionnelle.
- 2.7. Éliminer ou limiter les aliments à faible valeur nutritionnelle.

### 3. Application

#### Exigences – préparation et distribution d'aliments :

- 3.1. Pour offrir des aliments diversifiés :
  - 3.1.1. La révision des menus et des recettes favorisera la variété et comprendra l'ajout de nouveaux aliments, de produits de saison et de recettes multiculturelles.
  - 3.1.2. Un cycle de menu de quatre semaines sera offert.
  - 3.1.3. Des aliments à la carte seront offerts pour que les élèves complètent les repas qu'ils apportent de la maison.
- 3.2. Pour accorder la priorité à des aliments ayant une bonne valeur nutritionnelle :
  - 3.2.1. Un repas équilibré sera offert aux élèves et comprendra des aliments des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Les repas complets comprendront un plat principal, un légume d'accompagnement, des pommes de terre ou un autre féculent, un dessert du jour et du lait.
  - 3.2.2. Tous les plats principaux seront accompagnés d'au moins un légume.
  - 3.2.3. Des légumes et des fruits variés seront offerts.
  - 3.2.4. La priorité sera accordée aux produits à grain entier.
  - 3.2.5. La priorité sera accordée à l'eau, au lait et aux jus de fruits et de légumes 100 % purs.
  - 3.2.6. Des collations et des desserts à base de fruit, de lait et de grains entiers seront offerts.
  - 3.2.7. Les méthodes de cuisson qui utilisent moins de gras (vapeur, four, gril, rôtissage, braisage, pochage) seront favorisées.
- 3.3. Pour éliminer ou limiter les aliments à faible valeur nutritionnelle :
  - 3.3.1. Éliminer toutes les boissons gazeuses (y compris les boissons diète) et les boissons contenant du sucre.

- 3.3.2. Éliminer les aliments frits et les aliments panés commerciaux pré-frits.
- 3.3.3. Éliminer les produits contenant du sucre ou un succédané de sucre comme ingrédient principal.
- 3.3.4. Limiter les produits contenant des gras saturés et éliminer les produits contenant des gras trans.
- 3.3.5. Limiter la vente de frites cuites au four.
- 3.4. La préparation, l'entreposage et la distribution de tous les aliments dans les cafétérias, les cuisines satellites, les caf-mobiles, les distributrices, les traiteurs, les programmes, etc. doivent respecter les lignes directrices sur la sécurité des aliments élaborées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) ou les règlements sur la salubrité des aliments de la Ville de Montréal.
- 3.5. Les critères sur le choix des aliments, la qualité, la quantité et la fréquence sont déterminés dans les précisions de la Politique sur l'alimentation et la nutrition (annexe C).
- 3.6. Environnement où les noix sont contrôlées dans les cafétérias, les cuisines satellites et les caf-mobile.
- 3.6.1. Certaines écoles primaires peuvent décider d'offrir, dans la limite de leurs moyens, un environnement où les noix sont contrôlées. Cette décision est prise par le milieu scolaire.
- 3.6.2. Le programme *Red Dot* (point rouge) – Bien que tout soit mis en œuvre pour servir des produits sans noix, il est possible que certains produits vendus dans les cafétérias d'écoles secondaires et de centres « puissent contenir des traces de noix ou des sous-produits de noix ». Il s'agit de produits préemballés ou précuisinés et achetés de compagnies externes. Ces produits sont identifiés par un point rouge. L'affiche expliquant le point rouge (annexe B) sera disposée en évidence là où ces produits sont vendus. Les élèves doivent lire les étiquettes et poser des questions au sujet des produits préemballés pour leur propre santé et sécurité.
- 3.6.3. Les aliments distribués dans les écoles, quelle que soit l'occasion, doivent être emballés individuellement et identifiés clairement pour éviter la contamination croisée.
- 3.6.4. Tous les autres aspects des allergies aux aliments sont traités dans la Politique de sécurité scolaire 2.7.
- 3.7. Les aliments produits et servis à l'école d'art culinaire Pearson située au Centre de formation des adultes et de formation professionnelle Pearson sont régis par les exigences du programme d'études et exclus de cette politique.
- 3.8. Des choix d'aliments santé seront offerts dans les immeubles et les centres administratifs et d'éducation des adultes et de formation professionnelle.

- 3.9. Tous les contrats de services d'alimentation doivent se conformer à cette politique et comprendre la liste de prix de vente qui est révisée annuellement selon les précisions au contrat.
- 3.10. Les aliments subventionnés ne seront vendus qu'aux heures normales de l'horaire quotidien des élèves.
- 3.11. Tous les milieux scolaires et les conseils d'établissement doivent suivre cette politique quand ils approuvent des activités de collecte de fonds et des événements spéciaux tenus pendant les heures régulières d'école. Les activités reliées aux aliments sont limitées à trois par mois.

#### **Exigences – environnement physique :**

- 3.12. L'école ou le centre prévoit une période de dîner dans un ou des endroits désignés.
- 3.13. Les endroits désignés pour le dîner seront propres, sécuritaires et permettront de manger dans un environnement agréable.

#### **Exigences – environnement éducatif**

- 3.14. Les diététistes de la commission scolaire offriront et soutiendront des projets, des outils et des programmes éducatifs sur la nutrition qui correspondent au programme d'études et qui améliorent les connaissances et les compétences des élèves, des éducateurs et des parents dans toutes les écoles et dans tous les centres. L'éducation sur la nutrition comprendra, sans toutefois s'y limiter, la promotion et l'explication de notions en nutrition, la compréhension des étiquettes, la planification de repas santé et l'établissement de saines habitudes de vie, etc.
- 3.15. Tout le personnel dans les écoles et tous les partenaires du milieu scolaire ont une responsabilité partagée afin de promouvoir et d'offrir des aliments santé et d'enseigner de saines habitudes alimentaires.
- 3.16. Nous encourageons les parents à préparer à leurs enfants un déjeuner santé avant de partir à l'école et de leur donner à apporter des aliments santé pour leurs collations, leurs dîners et les événements spéciaux pour respecter cette politique, le Guide alimentaire canadien et la politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif du Québec.
- 3.17. Nous demandons aux écoles de ne pas associer les aliments à un système de récompense.
- 3.18. Lors des fêtes à l'école et des activités pour souligner les vacances, les fêtes et la fin de l'année ainsi que d'autres occasions spéciales, tous les efforts possibles seront déployés pour ajouter des aliments nutritifs, comme on le précise à l'article 3.16.

#### 4. Responsabilités partagées de tous les partenaires

##### 4.1. Conseil des commissaires

- 4.1.1. Participer à l'élaboration du texte de la Politique sur l'alimentation et la nutrition et l'adopter.

##### 4.2. Comité exécutif de la Commission scolaire Lester-B.-Pearson

- 4.2.1. Approuver les contrats sur le lait et les aliments pour les écoles de quartiers défavorisés.
- 4.2.2. Étudier le contrat de services d'alimentation de la commission scolaire et faire des recommandations au Conseil des commissaires.

##### 4.3. Service alimentaire et d'éducation à la nutrition

La Commission scolaire Lester-B.-Pearson emploiera des diététistes et des techniciens en alimentation pour :

- 4.3.1. Participer à l'élaboration et à la révision du texte proposé de la politique.
- 4.3.2. Implanter et surveiller l'application de la politique dans les cafétérias, les cuisines satellites et les services de caf-mobile au moyen de plusieurs inspections non annoncées pendant toute l'année scolaire. Passer en revue les rapports des inspecteurs du MAPAQ et des vérificateurs externes.
- 4.3.3. Déterminer les spécifications pour chaque produit et aliment offert dans les cafétérias et les caf-mobiles.
- 4.3.4. Aider le personnel à organiser les activités d'éducation en nutrition et à publier du matériel et de l'information pour le personnel scolaire, les élèves et les parents.
- 4.3.5. Collaborer avec le fournisseur de services alimentaires à l'offre d'aliments dans les cafétérias, les cuisines satellites et les caf-mobiles.
- 4.3.6. Participer au processus d'appel d'offres aux fournisseurs de services alimentaires.
- 4.3.7. Collaborer avec l'administration de l'école à soutenir les services de cafétéria.
- 4.3.8. Veiller à ce que soit assuré l'entretien de tout l'équipement des cafétérias et aider à superviser les rénovations et l'ouverture de nouvelles cafétérias et cuisines satellites et de caf-mobiles.
- 4.3.9. Mettre les spécifications à jour quand des avis sur la nutrition sont publiés. Ces professionnels ont un droit réservé de mettre à jour les spécifications sans nécessité de les faire adopter. Elles peuvent être consultées et utilisées dans une annexe à part.

4.3.10. Gérer les programmes de subvention de lait et d'aliments et collaborer avec l'administration de l'école pour établir ces programmes comme en ont besoin toutes les écoles.

#### 4.4. Directions d'écoles

4.4.1. Assurer la supervision des élèves pendant les récréations et le dîner dans les cafétérias ou les endroits désignés.

4.4.2. Assurer l'application de cette politique dans leurs écoles pendant les heures normales d'école.

4.4.3. Assurer l'hygiène et le confort dans les lieux où se prennent les repas.

4.4.4. Promouvoir une saine alimentation dans le milieu scolaire.

4.4.5. Communiquer au fournisseur de services alimentaires tous les changements aux heures d'école qui peuvent modifier le service à la cafétéria.

4.4.6 Collaborer avec les Services alimentaires et d'éducation à la nutrition pour établir les programmes sur le lait et les aliments au besoin.

#### 4.5. Fournisseur de services alimentaires

4.5.1. Respecter la Politique sur l'alimentation et la nutrition ainsi que le contrat.

#### 4.6. Services des Ressources financières

4.6.1. Attribuer les subventions gouvernementales destinées au programme des aliments et du lait.

4.6.2. Veiller à ce que le fournisseur de services alimentaires respecte tous les engagements financiers selon le contrat.

#### 4.7. Service des Ressources matérielles

4.7.1. Exécuter l'entretien nécessaire afin d'assurer la sécurité et la propreté des installations dont les murs, les plafonds, les planchers, les hottes, la ventilation, la plomberie et les bacs à graisse dans chaque école.

### 5. Entrée en vigueur de la politique

La Politique sur l'alimentation et la nutrition entre en vigueur le 1<sup>er</sup> juillet 2018.

Aucune des annexes ne fait partie intégrante de la présente politique. Elles y sont ajoutées à des fins d'information ou d'administration seulement et peuvent être modifiées sans consultation après son adoption.



## Annexe A

### **GLOSSAIRE**

**Caf-mobile** : Programme de dîner pour les écoles primaires participantes. Les repas sont préparés par le fournisseur de services alimentaires sous-traitant et livrés aux écoles.

**Contrat de services d'alimentation** : Le contrat de services d'alimentation s'applique au fournisseur de services alimentaires externe, tel qu'adopté par résolution par le Conseil des commissaires. La Politique sur l'alimentation et la nutrition fait partie intégrante du contrat.

**Cuisine satellite** : cuisine qui se trouve habituellement dans une école primaire et où des aliments semi-préparés sont livrés en vrac à partir d'une des cafétérias servant de centre de production en sous-traitance. La préparation est ensuite terminée sur place et un service de type cafétéria est fait aux élèves. Les repas sont commandés à l'avance par les parents.

**Fournisseur de services alimentaires** : entreprise de services alimentaires à qui la CSLBP a accordé un contrat.

**Milieu scolaire** : désigne tous les éléments du milieu dans le réseau scolaire et comprend non limitativement les élèves, les enseignants, le personnel des services de garde, les directions, les parents, le conseil d'établissement, les comités de parents, les groupes de bénévoles, les entreprises locales et les professionnels de la santé.

**Programme de formation de l'école québécoise** : programme qu'utilisent quotidiennement les enseignants pour exécuter leurs tâches. Ce programme est aussi un guide essentiel pour les directions d'écoles, le personnel et les conseils d'établissement. Son objectif vise à soutenir les écoles dans l'aide qu'elles apportent aux élèves pour réussir leurs projets personnels, éducatifs et professionnels. Il a été conçu pour dispenser une éducation de base commune et il s'articule sur l'acquisition de compétences par les élèves avec comme objectif l'utilisation efficace des connaissances dans l'exécution des tâches et les activités concrètes. Les écoles s'en servent pour aider les élèves à s'adapter aux changements sociaux et à participer activement à leur apprentissage. [http://www1.education.gouv.qc.ca/sections/programmeFormation/index\\_en.asp](http://www1.education.gouv.qc.ca/sections/programmeFormation/index_en.asp)

**Sain** : les aliments qualifiés de sains doivent fournir des quantités importantes de vitamine A, vitamine C, calcium, fer, protéines et fibres et respecter le Guide alimentaire canadien.

**Spécifications de la politique sur l'alimentation et la nutrition** : document complémentaire créé à partir de la recherche actuelle en nutrition. L'équipe de l'alimentation et de la nutrition peut le modifier quand des avis sur la nutrition sont publiés et que la disponibilité des produits varie.

## Annexe B

# **Programme *Red Dot***

Le point rouge sur l'emballage extérieur d'un produit alimentaire indique que l'aliment **PEUT CONTENIR DES TRACES DE NOIX** ou de **SOUS-PRODUITS DE NOIX**.



Il incombe aux élèves d'être proactifs et de s'informer quant aux ingrédients contenus dans les produits.

Le point rouge est un symbole d'avertissement visant à alerter les élèves qui ont des allergies **D'UNE ÉVENTUELLE MENACE**.

L'absence d'un point rouge ne garantit pas que l'aliment ne contient pas de noix.

Services alimentaires et d'éducation à la nutrition –  
Politique sur l'alimentation et la nutrition

COMMISSION SCOLAIRE  
LESTER-B.-PEARSON

## Annexe C

### SPÉCIFICATIONS DE LA POLITIQUE SUR L'ALIMENTATION ET LA NUTRITION

ALIMENTS	SPÉCIFICATION	GROSSEUR DES PORTIONS
<p>Mets principal A-</p> <p>FRÉQUENCE : Mets principal A et /ou B: offrir 2 choix par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ viande, volaille, poisson, oeufs, légumineuses</li> <li>➤ peut inclure 85 % de viande maigre, de volaille, de poisson, d'œufs, de légumineuses</li> <li>➤ doit être servi avec une portion de féculent et de légumes (autres que des pommes de terre). Il devrait y avoir un choix d'au moins 2 légumes (cuits ou crus).</li> <li>➤ Total de protéines – 18 g minimum</li> <li>➤ ≤ 18 g de gras (15 % ou 2,5 g de gras saturé et de gras trans) par plat (ce calcul doit inclure la viande [ou substitut], le féculent et les légumes)</li> <li>➤ ≤ 860 mg de sodium (afin d'inclure des légumes d'accompagnement plus savoureux)</li> <li>➤ ≥2 g fibre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ voir les NOTES 1, 2, 3 &amp; 4</li> <li>➤ par portion 2 ½ onces de viande, de volaille ou de poisson cuits</li> <li>➤ ou 2 œufs ou 175 ml de légumes</li> <li>➤ Quand c'est possible, une deuxième portion (une portion et demie du mets principal et une portion du mets d'accompagnement) doit être offerte.</li> </ul>
<p>Mets principal B – mets en cocotte</p> <p>FRÉQUENCE : Mets principal A et /ou B: offrir 2 choix par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mets en cocotte fait de pommes de terre, de riz ou de pâtes et d'aliments protéinés (viande, volaille, poisson, œufs, fromage, etc.)</li> <li>➤ doit être servi avec une portion de légumes (autres que des pommes de terre)</li> <li>➤ Total de protéines – 18 g minimum</li> <li>➤ ≤ 18 g de gras (15 % ou 2,5 g de gras saturé et de gras trans) par plat (ce calcul doit inclure la viande [ou substitut], le féculent et les légumes)</li> <li>➤ ≤ 860 mg de sodium (afin d'inclure des légumes plus savoureux)</li> <li>➤ ≥2 g de fibres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ voir les NOTES 1, 2, 3 &amp; 4</li> <li>➤ par portion 2 ½ onces de viande, de volaille ou de poisson cuits</li> <li>➤ ou 2 oeufs ou 175 ml de légumineuses ou 150 g de tofu ou 2 onces de fromage</li> <li>➤ Quand c'est possible, une deuxième portion (une portion et demie du mets principal et une portion du mets d'accompagnement) doit être offerte.</li> </ul>

<p>Mets principal C –</p> <p>FRÉQUENCE : Servir au moins une option au prix indiqué sur la liste de prix pour le mets principal C</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Doit être servi avec une portion de légumes (autres que des pommes de terre)</li> <li>➤ Total de protéines – 18 g minimum</li> <li>➤ ≤ 18 g de gras (15 % ou 2,5 g de gras saturé et de gras trans) par plat (ce calcul doit inclure la viande [ou substitut], le féculent et les légumes)</li> <li>➤ ≤ 960 mg de sodium (afin d'inclure des légumes plus savoureux)</li> <li>➤ ≥ 2 g de fibres</li> <li>➤ comprend 50-75 g de pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Voir les NOTES 1, 2, 3 &amp; 4</li> <li>➤ par portion 2 ½ onces de viande, de volaille ou de poisson cuits</li> <li>➤ ou 2 oeufs ou 175 ml de légumineuses ou 150 g de tofu ou 2 onces de fromage</li> </ul>
<p>Mets principal D – plat froid</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les ingrédients comprennent : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Viande, volaille, poisson, oeufs, légumineuses, fromage, etc.</li> <li>➤ Pomme de terre ou autre féculent (le cas échéant)</li> <li>➤ Au moins 2 portions de légumes</li> </ul> </li> <li>➤ Pour les mets principaux contenant des oeufs : le maximum de gras saturé sera évalué par aliment</li> <li>➤ Total de protéines – 18 g minimum</li> <li>➤ ≤ 18 g de gras (15 % ou 2,5 g de gras saturé et de gras trans) par plat</li> <li>➤ ≤ 860 mg de sodium</li> <li>➤ ≥ 2g de fibres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Voir les NOTES 1, 2, 3 &amp; 4</li> <li>➤ par portion 2 ½ onces de viande, de volaille ou de poisson cuits</li> <li>➤ ou 2 oeufs ou 175 ml de légumineuses ou 150 g de tofu ou 2 onces de fromage</li> </ul>
<p>Mets principal V – choix végétarien</p> <p>FRÉQUENCE : au moins 2 fois par semaine, peut remplacer A ou B</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Total de protéines – 18 g minimum</li> <li>➤ ≤ 18g de gras (15 % ou 2,5 g de gras saturé et de gras trans) par plat (ce calcul doit inclure la viande (ou substitut), le féculent s'il y a lieu et les légumes)</li> <li>➤ ≤ 860 mg de sodium (afin d'inclure des légumes plus savoureux)</li> <li>➤ ≥ 2g de fibres</li> <li>➤ Doit être servi avec une portion de légume</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Voir les NOTES 1, 2, 3 &amp; 4</li> <li>➤ par portion 2 ½ onces de viande, de volaille ou de poisson cuits</li> <li>➤ ou 2 oeufs ou 150 g de tofu ou 2 onces de fromage ou 175 ml de légumineuses <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Quand c'est possible, offrir une deuxième portion (une portion et demie du mets principal et une portion des accompagnements)</li> </ul> </li> </ul>
<p>Soupe-repas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Total de protéines = 18 g minimum</li> <li>➤ ≤ 18 g de gras (15% de gras saturés et de gras trans) pour le bol (ce calcul doit inclure la viande [ou substitut], le féculent et les légumes)</li> <li>➤ ≤ 960 mg de sodium</li> <li>➤ Doit inclure au minimum 1 tasse de légumes (2 portions)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Voir les NOTES 1, 2, 3 &amp; 4</li> <li>➤ Par mesure de sécurité, le contenant doit être approuvé par la commission scolaire</li> </ul>

<p>Repas complet</p> <p>FRÉQUENCE : offrir tous les jours</p>	<p>Doit inclure :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le mets principal A, B, C ou V. Le mets principal doit être au-dessus de la norme incluant la portion de légumes.</li> <li>➤ Une portion de pommes de terre ou autre féculent, s'il y a lieu</li> <li>➤ Dessert du jour (peut inclure un choix de desserts à l'occasion)</li> </ul> <p>Doit être servi avec du lait</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Quand c'est possible, offrir une deuxième portion (une portion et demie du mets principal et une portion des accompagnements).</li> </ul>
<p>CAF-MOBILE (dans les écoles participantes)</p> <p>FRÉQUENCE : Deux choix doivent être offerts tous les jours (chauds ou froids)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Spécifications du repas complet ci-dessus, qui peut comprendre des plats froids. Rotation des boissons à envisager.</li> <li>➤ Rotation des desserts : 5 jours/semaine = 2 fruit+1 lait+2 produits de boulangerie ou 1 fruit+2 laits+2 produits de boulangerie</li> <li>➤ 2 jours/semaine (8 jours/cycle) = 2 fruits + 2 laits + 4 produits de boulangerie</li> <li>➤ Servi avec une portion de légumes : choix possible de 75 % crus 25 % cuits</li> <li>➤ Casse-croûte dans les cuisines satellites – variété à approuver tous les ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Quand c'est possible, offrir une deuxième portion (une portion et demie du mets principal et une portion des accompagnements).</li> </ul>
<p>Légumes crus</p> <p>FRÉQUENCE : offrir tous les jours</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ portion de 125 ml</li> <li>➤ Ou 1 de taille moyenne</li> <li>➤ Ou 250 ml (1 tasse) de légumes feuillus</li> </ul>
<p>Légumes cuits</p> <p>FRÉQUENCE : offrir une variété tous les jours</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Frais ou congelés</li> <li>➤ ≤3 g de gras (15 % de gras saturés et de gras trans)</li> <li>➤ ≤240 mg de sodium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ portion de 125 ml</li> </ul>
<p>Salades d'accompagnement (à base de légumes)</p> <p>FRÉQUENCE : offrir une variété tous les jours</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ≤5 de gras (2 g ou moins de gras saturé et de gras trans)</li> <li>➤ ≤480 mg de sodium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ portion de 125 ml</li> </ul>
<p>Salades d'accompagnement (à base de féculents et/ou de légumineuses)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ≤5 de gras (2 g ou moins de gras saturé et de gras trans)</li> <li>➤ ≤480 mg de sodium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ portion de 125 ml</li> </ul>

FRÉQUENCE : offrir une variété tous les jours		
Salades d'accompagnement à haute teneur en protéine	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ≥ 6 g de protéines</li> <li>➤ ≤ 10 g de gras (2 g ou moins de gras saturés et de gras trans)</li> <li>➤ ≤ 550 mg de sodium</li> </ul>	
Féculeux : pommes de terre ou substitut  FRÉQUENCE : servir en rotation avec les plats	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ≤ 480 mg de sodium</li> <li>➤ Pâtes, riz, couscous, orge, quinoa, etc.</li> <li>➤ Ne peuvent pas être achetés individuellement</li> <li>➤ Une autre portion de féculents peut être achetée avec un plat principal moyennant des frais supplémentaires</li> </ul>	➤ portion de 125 ml (80 g)
« Frites » au four en julienne  FRÉQUENCE : servir 1 fois/semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Servir avec un repas/plat principal seulement</li> <li>➤ ≤ 480 mg de sodium</li> </ul>	➤ portion de 125 ml (80 g)
Fruits frais  FRÉQUENCE : Min. de 2 choix offerts chaque jour à la récréation et au dîner (frais ou en boîte)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entier ou en morceaux</li> <li>➤ Variété offerte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 125 ml portion</li> <li>➤ 1 de taille moyenne</li> <li>➤ Ou min. de 80 g</li> </ul>
Fruits en conserve	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conservés dans leur jus, dans de l'eau ou dans un sirop léger si les autres options ne sont pas disponibles</li> <li>➤ Sans édulcorants artificiels</li> </ul>	➤ 125 ml (80 g) portion
Fruits séchés ou pâte ou sauce aux fruits	➤ 100 % pur (sans sucre ajouté)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fruits séchés ou pâte : 62 ml</li> <li>➤ Sauce : 100-125 ml</li> </ul>
Jus  FRÉQUENCE : la portion de 200 ml doit être disponible en tout temps	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 100 % pur (sans sucre ajouté)</li> <li>➤ Portion individuelle préemballée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ portion de 200 ml et de 355 ml au comptoir seulement</li> <li>➤ portion de 500 ml pour les distributrices seulement</li> <li>➤ Voir la note 5</li> </ul>

Lait	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Portion individuelle préemballée</li> <li>➤ Écrémé, 1 % M.G. ou 2 % M.G.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lait 200 ml ou 500 ml</li> <li>➤ Lait au chocolat : 200 ml seulement</li> <li>➤ Voir la note 5</li> </ul>
Boisson au soja enrichie	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ≤10 g de sucre par 250 ml</li> <li>➤ ≤1,5 g de gras saturé par 250 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 250 ml</li> <li>➤ Voir la note 5</li> </ul>
Yogourt  FRÉQUENCE : minimum de 1 sorte disponible tous les jours	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 % M.G. ou moins</li> <li>➤ 55 mg ou 5 % de la valeur quotidienne en calcium ou plus</li> <li>➤ Variété de saveurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nature ou avec fruits : 100-125 g (125 ml) minimum</li> <li>➤ Boisson (yogourt liquide) : 200 ml minimum</li> </ul>
Pains de grains entiers	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Si les grains entiers sont disponibles, ils doivent être offerts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tranché 50-75g</li> <li>➤ Petit pain croustillant : individuel, de type commercial ou cuit 50-70 g</li> <li>➤ Pain pita ou tortilla : 6-9 pouces de diamètre</li> <li>➤ Bagel : individuel, de type commercial</li> <li>➤ Cuit, 80-115g</li> </ul>
Soupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ≤2 g de gras (15 % ou 0,5 g ou moins de gras saturé et trans)</li> <li>➤ ≤500 mg de sodium si potage</li> <li>➤ ≤650 mg de sodium si potage crème</li> <li>➤ Bouillon dégraissé de viande ou de légumes, incluant des pâtes et/ou des légumes, des légumineuses, du riz</li> <li>➤ Potage ou potage crème</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 6 onces (170 ml)</li> </ul>
Sandwich  FRÉQUENCE : une variété à servir tous les jours	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Total de protéines = minimum de 18 g ou par portion</li> <li>➤ ≤18 g de gras</li> <li>➤ ≤960 mg de sodium</li> <li>➤ Pour les sandwichs contenant des œufs : le maximum de gras saturé sera évalué pour chaque aliment</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 tranches de pain de blé entier</li> <li>➤ 2 onces de viande, de volaille, de poisson cuits ou 2 œufs ou 175 ml de légumineuses ou 150 g de tofu ou 2 onces de fromage</li> </ul>
Sandwich de luxe  FRÉQUENCE : à servir en rotation	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Total de protéines = minimum de 18 g ou par portion</li> <li>➤ ≤18 g de gras</li> <li>➤ ≤960 mg de sodium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pain de spécialité dont tortilla de 7-10 po de diamètre, petit pain croustillant, pita ou bagel ou autre pain à grain entier</li> <li>➤ 2 onces de viande, de volaille, de poisson cuits ou 2 œufs ou 175 ml de</li> </ul>

		légumineuses ou 150 g de tofu ou 2 onces de fromage
Gelée aux fruits FRÉQUENCE : à offrir tous les jours en tout temps	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dessert à la gélatine, fait avec du jus pur (min. 60 ml [<math>\frac{1}{4}</math> tasse] avec vitamine C ajoutée pour offrir 18 mg de vitamine C par portion)</li> <li>➤ Méthode : pour conserver l'intégrité des vitamines, faites bouillir l'eau et ajouter la poudre en remuant, laissez refroidir un peu. Ajouter le jus froid</li> </ul>	➤ Portion de 125 ml (4 onces)
Pouding au lait FRÉQUENCE : à offrir tous les jours en tout temps	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prêt à manger ou du commerce</li> <li>➤ Doit être fait de lait (min. de <math>\frac{1}{4}</math> de tasse de lait 2 %, 1 % ou écrémé par portion afin d'offrir 55 mg ou 5 % VQ de calcium)</li> </ul>	➤ Portion de 125 ml
Dessert laitier (tapioca cuit, pouding au riz)	➤ Doit être fait de lait (min. de $\frac{1}{4}$ de tasse de lait 2 %, 1 % ou écrémé par portion afin d'offrir 55 mg ou 5 % VQ de calcium)	➤ Portion de 125 ml
Fromage	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ De type cheddar ou équivalent (préemballé)</li> <li>➤ 20 % ou moins de M.G.</li> <li>➤ 55 mg ou 5 % VQ en calcium ou plus</li> <li>➤ <math>\leq 480</math> mg de sodium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fromage ferme : 28-50 g</li> <li>➤ Fromage en crème : 18 g</li> </ul>
Œuf à la coque	➤ Taille moyenne ou plus gros	➤ 20-30 g
Crème glacée Lait glacé Yogourt glacé	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Portion individuelle (préemballée) ex. : cornet, sandwich ou <i>sundae</i></li> <li>➤ Choix à faire approuver tous les ans par la commission scolaire</li> <li>➤ Source de calcium (55 ou 5 % VQ en calcium ou plus)</li> <li>➤ Le sucre ne doit pas constituer le premier ingrédient.</li> </ul>	➤ Du commerce 100 ml
Sorbet	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sans sucre artificiel</li> <li>➤ Le sucre ne doit pas constituer le premier ingrédient</li> </ul>	➤ Du commerce 100 ml
Thé, café	➤ Offert seulement aux adultes et aux élèves des secteurs de l'éducation des adultes et de la formation professionnelle	
Dessert	➤ Vendu le midi SEULEMENT	➤ Gâteau : morceau de 6x8x3 cm ou de 5x6x5 cm



<p>FRÉQUENCE : 2 divers choix tous les jours et un autre de la journée précédente</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Biscuit : 30-50 g</li> <li>➤ Muffin 55 g à 100 g</li> <li>➤ Brownie: 6x4x3 cm</li> <li>➤ Carré de Rice Krispy : 6x8x5 cm</li> <li>➤ Barre céréalière : 30-50 g sans glaçage (à identifier avec un point rouge s'il y a lieu)</li> <li>➤ Danoise, brioche, croissant : 10x7x6 cm</li> <li>➤ Etc.</li> </ul>
<p>Produits de boulangerie : collation</p> <p>FRÉQUENCE : peuvent être vendus en tout temps</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ≤ 7 g de gras avec &lt; 2 g de gras saturé et 0 gras trans</li> <li>➤ ≥ fibre 2 g</li> <li>➤ ≤ 10 g de sucre</li> <li>➤ à identifier avec un point rouge s'il y a lieu</li> <li>➤ Muffin: son, fruits, blé entier, avoine</li> <li>➤ Barre céréalière : avoine, raisins, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Biscuit : 30 g portion</li> <li>➤ Muffin : 55 g portion</li> <li>➤ Barre céréalière : 30-50 g</li> </ul>
<p>Collations salées</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comprennent des bretzels, du maïs soufflé, des craquelins, des mélanges de collation, des mini galettes de riz, etc.</li> <li>➤ ≤ 30 % de gras (≤15 % de gras saturé et trans) par portion</li> <li>➤ ≤480 mg de sodium</li> <li>➤ Nature, sans glaçage sucré</li> <li>➤ Craquelins de blé entier</li> <li>➤ À identifier avec un point rouge s'il y a lieu</li> <li>➤ La vente de chips (frites ou cuites) est interdite dans les écoles primaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Portion de ≤50 g</li> </ul>
<p>Céréales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gruau, crème de blé, son, type <i>shredded wheat</i>, etc.</li> <li>➤ Grain entier, portion individuelle</li> <li>➤ ≤8 g de sucre</li> <li>➤ ≥ 2 g de fibres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 125 ml (30-50 g)</li> </ul>
<p>Beurre, margarine, huile</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Margarine non hydrogénée (en vrac pour production) et portion individuelle</li> <li>➤ Utiliser les huiles de cuisson végétales qui peuvent supporter une chaleur intense (par ex. canola, maïs, soja, tournesol)</li> <li>➤ Utiliser des huiles mono et/ou polyinsaturées (comme de l'huile d'olive, canola, etc.) pour les vinaigrettes, marinades, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Portions individuelles : 5-7 g</li> </ul>

Miel et confiture	➤ Type du commerce, préportionné	➤ portion de 15 ml
Eau	➤ De source, non gazéifiée, minimum de sels	➤ Voir la note 5
Aliments pour repas léger/ déjeuner et collations Fréquence : À servir au déjeuner et à la récréation seulement	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ≤ 13 g de gras</li> <li>➤ ≥ 6 g de protéines</li> <li>➤ ≤ 650 mg de sodium</li> </ul>	
Galettes jamaïcaines  Fréquence :  2 fois/semaine m a r d i e t j e u d i s e u l e m e n t  À servir au déjeuner et à la récréation seulement	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ≤ 13 g de gras</li> <li>➤ ≥ 6 g de protéines</li> <li>➤ ≤ 650 mg de sodium</li> </ul>	
Pomme de terre pour déjeuner  Fréquence : maximum de deux fois par semaine. Jours à établir en collaboration avec le traiteur	➤ ≤ 480 mg de sodium	➤ Portion de 125 ml (80 g)
Distributrices avec minuterie  Fréquence : Après les heures d'école	➤ Boissons gazeuses	➤ Jusqu'à un maximum de 500 ml
Distributrices en tout temps	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 75 % du contenu doit être : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ jus de fruit ou de légume 100 % pur</li> <li>➤ Eau pure ou non sucrée aromatisée (sans édulcorant artificiel)</li> <li>➤ lait – produit laitier ou substitut du lait</li> </ul> </li> <li>➤ Autres 25 % du contenu :</li> </ul>	➤ Jusqu'à un maximum de 500 ml

	Boissons avec sucre ajouté, p, ex. thé glacé, limonade, eau aromatisée	
Articles interdits – secteur des jeunes	<p>Bonbons Biscuits du commerce avec glaçage, enrobage de chocolat, de type « sandwich » Gâteau de collation du commerce Boissons aux fruits Gomme à mâcher Croustilles (frites) Beignets Barbotine Poutine Pogos Céréales enrobées de sucre Des aliments enrobés de sucre tels que : arachides, noix, maïs soufflé, boisson à haute teneur en caféine Aliments frits Tout aliment qui ne répond pas aux critères précédents</p>	
Articles restreints – secteur des jeunes  Fréquence : maximum deux fois par mois	<p>Chocolat ≤ 70% cacao, le premier ingrédient ne doit pas être du sucre Sucettes glacées (popsicles) Boissons énergétiques Chocolat chaud commercial fait avec de l'eau</p>	

Note 1:

- Calcul des protéines :
  - 52 g/jour (tableau 1) divisé par 3 repas ≈ 18 g
- Protéine 18 g = 16 g pour le plat principal + en moyenne 2 g pour le légume

Note 2:

- Tout légume utilisé pour le calcul des protéines d'un plat sera considéré comme apportant 2 g de protéines, quel que soit son contenu original en protéine

Tableau 1

## Apports nutritionnels de référence

### Valeurs de référence relatives aux macronutriments

Unité	Glucides (Digestibles)			Protéines totales <sup>29</sup>				Lipides totaux		Acide linoléique (n-6)		Acide α-linolénique (n-3)		Fibres totales <sup>31</sup>		Eau totale <sup>33</sup>	
	g/jour			g/kg/jour		g/jour <sup>30</sup>		g/jour		g/jour		g/jour		g/jour		Litres/jour	
	BME	ANR/AS	AMT <sup>28</sup>	BME	ANR/AS	ANR/AS	AMT <sup>28</sup>	AS	AMT <sup>28</sup>	AS	AMT <sup>28</sup>	AS	AMT <sup>28</sup>	AS <sup>32</sup>	AMT <sup>28</sup>	AS	AMT <sup>28</sup>
<b>Nourrissons</b>																	
0-6 mois	ND	60*	ND	ND	1.52*	9.1*	ND	31*	ND	4.4*	ND	0.5*	ND	ND	ND	0.7*	ND
7-12 mois	ND	95*	ND	1.0	1.2	11.0	ND	30*	ND	4.6*	ND	0.5*	ND	ND	ND	0.8*	ND
<b>Enfants</b>																	
1-3 ans	100	130	ND	0.87	1.05	13	ND	ND	ND	7*	ND	0.7*	ND	19*	ND	1.3*	ND
4-8 ans	100	130	ND	0.76	0.95	19	ND	ND	ND	10*	ND	0.9*	ND	25*	ND	1.7*	ND
<b>Hommes</b>																	
9-13 ans	100	130	ND	0.76	0.95	34	ND	ND	ND	12*	ND	1.2*	ND	31*	ND	2.4*	ND
14-18 ans	100	130	ND	0.73	0.85	52	ND	ND	ND	16*	ND	1.6*	ND	38*	ND	3.3*	ND
19-30 ans	100	130	ND	0.66	0.80	56	ND	ND	ND	17*	ND	1.6*	ND	38*	ND	3.7*	ND
31-50 ans	100	130	ND	0.66	0.80	56	ND	ND	ND	17*	ND	1.6*	ND	38*	ND	3.7*	ND
51-70 ans	100	130	ND	0.66	0.80	56	ND	ND	ND	14*	ND	1.6*	ND	30*	ND	3.7*	ND
>70 ans	100	130	ND	0.66	0.80	56	ND	ND	ND	14*	ND	1.6*	ND	30*	ND	3.7*	ND
<b>Femmes</b>																	
9-13 ans	100	130	ND	0.76	0.95	34	ND	ND	ND	10*	ND	1.0*	ND	26*	ND	2.1*	ND
14-18 ans	100	130	ND	0.71	0.85	46	ND	ND	ND	11*	ND	1.1*	ND	26*	ND	2.3*	ND
19-30 ans	100	130	ND	0.66	0.80	46	ND	ND	ND	12*	ND	1.1*	ND	25*	ND	2.7*	ND
31-50 ans	100	130	ND	0.66	0.80	46	ND	ND	ND	12*	ND	1.1*	ND	25*	ND	2.7*	ND
51-70 ans	100	130	ND	0.66	0.80	46	ND	ND	ND	11*	ND	1.1*	ND	21*	ND	2.7*	ND
>70 ans	100	130	ND	0.66	0.80	46	ND	ND	ND	11*	ND	1.1*	ND	21*	ND	2.7*	ND

Grossesse																				
< 18 ans	135	<b>175</b>	ND	0.88	f	1.1	f	71	f	ND	ND	ND	13*	ND	1.4*	ND	28*	ND	3.0*	ND
19-30 ans	135	<b>175</b>	ND	0.88	f	1.1	f	71	f	ND	ND	ND	13*	ND	1.4*	ND	28*	ND	3.0*	ND
31-50 ans	135	<b>175</b>	ND	0.88	f	1.1	f	71	f	ND	ND	ND	13*	ND	1.4*	ND	28*	ND	3.0*	ND
Lactation																				
< 18 ans	160	<b>210</b>	ND	1.05		1.3		71		ND	ND	ND	13*	ND	1.3*	ND	29*	ND	3.8*	ND
19-30 ans	160	<b>210</b>	ND	1.05		1.3		71		ND	ND	ND	13*	ND	1.3*	ND	29*	ND	3.8*	ND
31-50 ans	160	<b>210</b>	ND	1.05		1.3		71		ND	ND	ND	13*	ND	1.3*	ND	29*	ND	3.8*	ND

Dans le tableau ci-dessus, les *Besoins moyens estimatifs (BME)* sont présentés en italique, les **Apports nutritionnels recommandés (ANR)** en caractères gras, les Apports suffisants (AS) en caractères ordinaires suivis d'un astérisque (\*) et les Apports maximaux tolérables (AMT) dans les colonnes ombrées.

- 28** En l'absence de données probantes, aucun AMT n'a été fixé dans le cas des macronutriments. Cela ne signifie pas que les humains puissent tolérer des doses quotidiennes élevées de ces nutriments pendant des périodes prolongées.
- 29** À partir des données disponibles, rien ne justifie une recommandation spécifique à l'égard des protéines chez les végétariens qui consomment des mélanges complémentaires de protéines végétales puisque de tels mélanges peuvent avoir une qualité équivalente à celle des protéines animales.
- 30** La quantité de protéines totales recommandée est basée sur le besoin en protéines par kilogramme de poids multiplié par le poids de référence.
- 31** On entend par fibres totales, la somme des fibres alimentaires et des fibres fonctionnelles. Pour des explications plus détaillées, voir les définitions.
- 32** Dans le cas des fibres totales, on a calculé l'AS à partir d'une norme de 14g de fibres totales/1000 kcal. On a multiplié cette valeur par l'apport usuel médian en énergie observé lors de l'enquête *Continuing Survey of Food Intakes by Individuals* (CSFII 1994-1996, 1998).
- 33** L'eau totale comprend l'eau potable et l'eau fournie par les boissons et les aliments.
- f** Dans le cas des femmes enceintes, le BME et l'ANR ne s'appliquent qu'à la seconde moitié de la grossesse. Pendant la première moitié de la grossesse, le besoin en protéines est le même que chez les femmes non enceintes.

NOTE : Ces valeurs de référence ont été fixées à l'intention de personnes apparemment en bonne santé, ayant une alimentation mixte, de type nord-américain. En présence de certains facteurs physiologiques ou de facteurs liés au mode de vie ou à la santé, il faut parfois ajuster ces valeurs en fonction des besoins individuels.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-reference/tableaux/valeurs-reference-relatives-macronutriments-tableaux-apports-nutritionnels-reference-2005.html>

Note 3:

- Le gras total des plats principaux A, B, C ou V ne doivent pas dépasser 18 g/plat avec une exception une fois par semaine pour un plat seulement, avec un maximum de 25 g/plat.
- Calcul du gras :
  - 25% de calories pour le gras (tableau 2)
  - Utiliser une moyenne de 2 000 kcal calories (des tableaux 3 et 4)
  - $(2\ 000\ \text{kcal} \times 25\%) \div 3\ \text{repas} \div 9\ \text{kcal/g} \approx 18\text{g}$

Tableau 2

	Glucides totaux	Protéines totales	Lipides totaux	Acides gras polyinsaturés n-6 (acide linoléique)	Acides gras polyinsaturés n-3 (acide α- linoléique)
<b>Hommes et femmes</b> <small>34</small>	% de l'énergie	% de l'énergie	% de l'énergie	% de l'énergie	% de l'énergie <small>35</small>
1-3 ans	45 - 65 %	5 - 20 %	30 - 40 %	5 - 10 %	0.6 - 1.2 %
4-18 ans	45 - 65 %	10 - 30 %	25 - 35 %	5 - 10 %	0.6 - 1.2 %
19 ans et plus	45 - 65 %	10 - 35 %	20 - 35 %	5 - 10 %	0.6 - 1.2 %

34 Y compris la grossesse et l'allaitement.

35 On peut consommer jusqu'à 10 % de l'ÉVA sous forme d' acide eicosapentaénoïque (EPA) et /ou d' acide docosahexaénoïque (DHA).

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-reference/tableaux/valeurs-reference-relatives-macronutriments-tableaux-apports-nutritionnels-reference-2005.html>

Tableau 3

## Besoins énergétiques estimatifs

### Hommes (Calories par jour)

Age	Niveau sédentaire <sup>1</sup>	Niveau peu actif <sup>2</sup>	Niveau actif <sup>3</sup>
2-3 ans	1100	1350	1500
4-5 ans	1250	1450	1650
6-7 ans	1400	1600	1800
8-9 ans	1500	1750	2000
10-11 ans	1700	2000	2300
12-13 ans	1900	2250	2600
14-16 ans	2300	2700	3100
17-18 ans	2450	2900	3300
19-30 ans	2500	2700	3000
31-50 ans	2350	2600	2900
51-70 ans	2150	2350	2650
71 ans +	2000	2200	2500

**1** Sédentaire : Votre journée type comporte peu de mouvement (p. ex., longues périodes assises, travail à l'ordinateur, recours fréquent au transport motorisé), et vous faites peu d'activité physique dans vos temps libres.

**2** Peu actif : Votre routine quotidienne comporte certaines activités physiques (p. ex., se rendre à pied jusqu'à l'arrêt d'autobus, tondre le gazon, déneiger) auxquelles vous ajoutez d'autres activités physiques dans vos temps libres.

**3** Actif : Vos tâches quotidiennes comportent certaines activités physiques, et vous cumulez au moins deux heures et demie d'activité aérobie d'intensité modérée à vigoureuse par semaine. Ce type d'activité accélère la respiration et les battements de cœur.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/reenseignements-base-guide-alimentaire/besoins-energetiques-estimatifs.html>

Tableau 4

Femmes (Calories par jour)

Age	Niveau sédentaire <sup>1</sup>	Niveau peu actif <sup>2</sup>	Niveau actif <sup>3</sup>
2-3 ans	1100	1250	1400
4-5 ans	1200	1350	1500
6-7 ans	1300	1500	1700
8-9 ans	1400	1600	1850
10-11 ans	1500	1800	2050
12-13 ans	1700	2000	2250
14-16 ans	1750	2100	2350
17-18 ans	1750	2100	2400
19-30 ans	1900	2100	2350
31-50 ans	1800	2000	2250
51-70 ans	1650	1850	2100
71 ans +	1550	1750	2000

**1** Sédentaire : Votre journée type comporte peu de mouvement (p. ex., longues périodes assises, travail à l'ordinateur, recours fréquent au transport motorisé), et vous faites peu d'activité physique dans vos temps libres.

**2** Peu actif : Votre routine quotidienne comporte certaines activités physiques (p. ex., se rendre à pied jusqu'à l'arrêt d'autobus, tondre le gazon, déneiger) auxquelles vous ajoutez d'autres activités physiques dans vos temps libres.

**3** Actif : Vos tâches quotidiennes comportent certaines activités physiques, et vous cumulez au moins deux heures et demie d'activité aérobique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine. Ce type d'activité accélère la respiration et les battements de cœur.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/reenseignements-base-guide-alimentaire/besoins-energetiques-estimatif.html>

Note 4 :

➤ Calcul du sodium :

- 2 300 mg (table 5) ÷ 3 repas ≈ 760mg
- 760 mg + 100 mg\* = 860 mg pour les plats principaux A, B, D, V
- 760 mg + 200 mg = 960 mg pour le plat principal C

\* Selon les disponibilités du marché, la main-d'oeuvre, le coût, le type d'aliment



Tableau 5

**Apport recommandé en sodium**

<b>Pour être en bonne santé, les...</b>	<b>devraient viser l'<u>apport suffisant</u> (AS) de</b>	<b>sans dépasser l'<u>apport maximal tolérable</u> (AMT) de</b>
Nourrissons de 0 à 6 mois	120 mg/jour	Aucune donnée
Nourrissons de 7 à 12 mois	370 mg/jour	Aucune donnée
Enfants de 1 à 3 ans	1 000 mg/jour	1 500 mg/jour
Enfants de 4 à 8 ans	1 200 mg/jour	1 900 mg/jour
Adolescents de 9 à 13 ans	1 500 mg/jour	2 200 mg/jour
Adultes de 14 à 50 ans	1 500 mg/jour	2 300 mg/jour
Adultes de 51 à 70 ans	1 300 mg/jour	
Adultes de plus de 70 ans	1 200 mg/jour	
Grossesse	1 500 mg/jour	

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/sodium.html>

Note 5:

- 75 % du contenu offert au comptoir et dans les frigos du présentoir doivent être des jus purs à 100 % sans sucre, de l'eau, du lait et des substituts.
- 25 % du contenu offert au comptoir et dans les frigos du présentoir peuvent être de l'eau aromatisée, du thé glacé ou de la limonade.

## Annexe D

Comparaison entre la politique-cadre du Québec sur une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif et la politique de la CSLBP sur l'alimentation et la nutrition

# Comparaison entre la politique-cadre du gouvernement et la nôtre

		polit. CSLBP	modifications
<b>1. Offrir des aliments diversifiés et donner la priorité à des aliments ayant une bonne valeur nutritionnelle</b>	1. Offrir des repas composés des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts; viande et substituts.	✓	
	2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement.	✓	
	3. Faire place à une variété de fruits et de légumes.	✓	
	4. 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.	✓	
	5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers.	✓	Pas toujours offerts dans le commerce
	6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers et éviter ceux riches en matières grasses et en sucre	✓	Desserts à base de lait et de fruits pas toujours offerts en tout temps; autres desserts riches en matières grasses et en sucre offert au dîner seulement
	7. Diminuer le contenu en gras de la viande	✓	
	8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire la vapeur, au four, braisé, poché, grille ou rôti	✓	
	9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans).	✓	Quantités restreintes
<b>2. Éliminer ou limiter les aliments à faible valeur nutritionnelle de tous les approvisionnement scolaires</b>	10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec du substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté.		Boissons gazeuses interdites. Boissons pour sportifs, thé glacé et certaines boissons fruitées dans les distributrices. Certaines boissons fruitées et du thé glacé offerts au comptoir. Nous proposons des changements dans cette révision.
	11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme sucre ou un équivalent	✓	
	12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites		Frites limitées à 1 x par semaine Patates de petit déjeuner limitées à 2 x par semaine.
	13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits.	✓	
<b>3. Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas</b>	14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion de campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.		Les écoles y sont encouragées.
	15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps.	✓	
	16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux.	✓	

---

## Annexe E

MAPAQ - <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Pages/Accueil.aspx>

Guide alimentaire canadien - <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html>

Food Safety Guidelines – Fight Bac - <http://www.fightbac.org/>

Les diététistes du Canada – <http://www.dietitians.ca/>

Santé Canada – Tableaux nutritionnels - <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/dietary-reference-intakes/tables.html>

Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif du Québec - [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/Goingtotehehealthyrouteatschool\\_policyframework\\_AN.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/Goingtotehehealthyrouteatschool_policyframework_AN.pdf)