



**Commission scolaire
de l'Or-et-des-Bois**

POLITIQUE DE GESTION

concernant

LES SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES ET DE VIE

CONSULTATION

Conseils d'établissement le : Entre le 10 nov. 08 et
19 janv. 09
Comité consultatif de gestion le : 3 décembre 2008
Comité de parents le : 9 février 2009

ADOPTION ET RESPONSABILITÉ

Adoptée le : 17 février 2009 Résolution : # CC-060-08-09
Entrée en vigueur le : 1^{er} avril 2009

Service responsable : Direction générale

Dans le texte qui suit, la forme masculine est utilisée sans discrimination et simplement pour alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

1.0	FONDEMENT	5
2.0	ASSISE	5
3.0	DÉFINITION	5
4.0	OBJECTIFS.....	5
5.0	PRINCIPES	6
5.1	Saine alimentation	6
5.2	Mode de vie physiquement actif	6
5.3	Éducation, promotion et communication	6
5.4	Mobilisation des partenaires	6
6.0	RÔLES ET RESPONSABILITÉS.....	6
6.1	Responsabilités du conseil des commissaires.....	6
6.2	Responsabilité du comité de parents.....	6
6.3	Responsabilités du directeur général.....	7
6.4	Responsabilité de la direction des ressources éducatives.....	7
6.5	Responsabilités de la direction des Ressources matérielles	7
6.6	Responsabilité du comité consultatif de gestion	8
6.7	Responsabilités de la direction d'établissement	8
6.8	Responsabilité du personnel.....	8
6.9	Responsabilités des élèves	9
6.10	Responsabilités des parents.....	9
6.11	Responsabilités du concessionnaire.....	9
7.0	MACHINES DISTRIBUTRICES.....	9
8.0	ALLERGIES ALIMENTAIRES	10
9.0	EXCLUSION DE LA POLITIQUE	10
10.0	RÉVISION	10
11.0	ENTRÉE EN VIGUEUR.....	10

ANNEXE I	11
SYNTHÈSE DES ORIENTATIONS DE LA POLITIQUE-CADRE	11
ANNEXE 2	15
GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN	15
ANNEXE 3	21
LISTE DES ALIMENTS INTERDITS	21
ANNEXE 4	22
COLLATIONS À LA LIGNE DE SERVICE ET / OU DANS LES MACHINES DISTRIBUTRICES.....	22

1.0 FONDAMENT

La Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois est convaincue que la santé et la réussite éducative sont étroitement liées. Elle convient du besoin d'intégrer à ses pratiques la promotion d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

2.0 ASSISE

La présente politique résulte de l'adoption de la politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif mise en place par le gouvernement du Québec. Celui-ci confie aux commissions scolaires le mandat de traduire la politique-cadre en une politique locale qui précisera les orientations ciblées pour tous ses établissements. (Art. 257, L.I.P.) (Annexe 1)

3.0 DÉFINITION

Le terme *établissements* désigne : les écoles primaires et secondaires, les services de garde, le centre administratif, le centre de formation professionnelle et les centres d'éducation des adultes.

4.0 OBJECTIFS

- 4.1 Soutenir nos établissements afin d'offrir un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires et de vie.
- 4.2 Assurer le développement des compétences de la communauté éducative au regard des saines habitudes alimentaires et de vie.
- 4.3 Susciter des initiatives d'éducation, de communication et de promotion favorisant des attitudes positives et des comportements encourageant de saines habitudes de vie à long terme.
- 4.4 Mobiliser les différents partenaires afin d'entreprendre des actions globales et concertées visant l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.
- 4.5 Cette politique encadre les aliments qui sont en vente à l'école, mais ne se veut pas un encadrement des aliments de la collation ou des boîtes à lunch en provenance de la maison.

5.0 PRINCIPES

5.1 Saine alimentation

- 5.1.1 Le Guide alimentaire canadien est le document de référence pour l'application de la présente politique.
- 5.1.2 Nos établissements offrent une alimentation diversifiée.
- 5.1.3 Les aliments à faible valeur nutritive sont éliminés.
- 5.1.4 Les aires de repas sont sécuritaires, accueillantes et conviviales.

5.2 Mode de vie physiquement actif

- 5.2.1 Les occasions d'être actif physiquement sont valorisées et tiennent compte des intérêts de la clientèle.
- 5.2.2 Les activités physiques sont sécuritaires.

5.3 Éducation, promotion et communication

- 5.3.1 Les activités d'éducation et de promotion soutiennent le développement de saines habitudes alimentaires et de vie.
- 5.3.2 L'information aux parents et à la communauté sur les actions mises en place soutient les efforts du milieu scolaire et assure une continuité.

5.4 Mobilisation des partenaires

Des partenariats avec la communauté sont essentiels (*réf. : Annexe 1, thème 3*)

6.0 RÔLES ET RESPONSABILITÉS

6.1 Responsabilités du conseil des commissaires

Adopter la politique.

6.2 Responsabilité du comité de parents

Participer à la consultation sur la présente politique.

6.3 Responsabilités du directeur général

- 6.3.1 Réviser la politique au besoin.
- 6.3.2 S'assurer de la diffusion de cette politique dans nos établissements.
- 6.3.3 S'assurer de l'application de cette politique dans nos établissements.
- 6.3.4 Consulter le comité consultatif de gestion.
- 6.3.5 Consulter le comité de parents.
- 6.3.6 Rendre compte au conseil des commissaires des consultations effectuées sur cette politique.
- 6.3.7 Soutenir les intervenants dans leurs responsabilités respectives.
- 6.3.8 Gérer les exclusions de la présente politique.

6.4 Responsabilité de la direction des ressources éducatives

- 6.4.1 Établir les liens entre cette politique et le domaine « Santé et bien-être » du programme de formation de l'école québécoise.
- 6.4.2 Outiller, informer et former le personnel pour la mise en œuvre d'un programme d'activités physiques, dans le cadre du programme des services éducatifs complémentaires.
- 6.4.3 Collaborer avec les organismes communautaires et de santé à promouvoir une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

6.5 Responsabilités de la direction des Ressources matérielles

- 6.5.1 Octroyer le contrat aux concessionnaires de cafétérias.
- 6.5.2 Assurer le suivi au regard de l'application et le respect des contrats avec les concessionnaires.
- 6.5.3 Assurer une évaluation des produits offerts et des services alimentaires dispensés.
- 6.5.4 Fournir un guide nutritionnel au concessionnaire pour le choix des aliments et des quantités (annexe 2).
- 6.5.5 Soutenir les établissements dans les demandes de subvention et les travaux de rénovation des cours d'école et des plateaux sportifs.

6.6 Responsabilité du comité consultatif de gestion

Participer à la consultation sur la présente politique.

6.7 Responsabilités de la direction d'établissement

- 6.7.1 Appliquer la politique de la Commission scolaire dans l'établissement sous sa juridiction.
- 6.7.2 Sensibiliser le personnel, les élèves et les parents au contenu de la présente politique.
- 6.7.3 S'assurer que son personnel reçoive la formation nécessaire à l'application des programmes d'éducation et de promotion des saines habitudes alimentaires et de vie dans son établissement.
- 6.7.4 Peut autoriser les élèves de son école à consommer ou à vendre un ou plusieurs aliments jugés non conformes par la politique alimentaire, lors d'une activité spéciale ou d'une campagne de financement.
- 6.7.5 Approuver la liste des produits offerts, des menus et des prix des services alimentaires.
- 6.7.6 Élaborer un protocole de gestion des allergies alimentaires pour son établissement.
- 6.7.7 Répondre aux questions des parents.
- 6.7.8 Offrir des occasions d'être actif physiquement dans son établissement.
- 6.7.9 Ajouter au plan de réussite des actions retenues pour le développement des saines habitudes alimentaires et de vie.
- 6.7.10 Rendre compte à la direction générale de l'application et de la gestion de la présente politique.

6.8 Responsabilité du personnel

- 6.8.1 Collaborer à la mise en œuvre des actions retenues au plan de réussite de l'établissement.
- 6.8.2 Faire la promotion du fondement et des principes de cette politique.
- 6.8.3 Connaître et utiliser le protocole de gestion des allergies.

6.9 Responsabilités des élèves

- 6.9.1 Développer des attitudes et des comportements en cohérence avec la présente politique.
- 6.9.2 Participer à l'établissement d'un climat sécuritaire, accueillant et convivial dans les aires de repas.
- 6.9.3 Pratiquer une activité sportive au niveau scolaire, communautaire ou familial.

6.10 Responsabilités des parents

- 6.10.1 Sensibiliser leur enfant aux principes d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.
- 6.10.2 Privilégier le choix d'aliments nutritifs pour la boîte à lunch.
- 6.10.3 Collaborer avec les agents du milieu à l'application de la politique alimentaire.
- 6.10.4 Faire la promotion de la pratique d'activité physique auprès de son enfant.
- 6.10.5 Informer l'école des allergies alimentaires de leur enfant.

6.11 Responsabilités du concessionnaire

- 6.11.1 Collaborer avec la direction de l'établissement concernant les mesures à prendre pour assurer la sécurité des élèves souffrant d'allergies alimentaires.
- 6.11.2 Faire approuver annuellement, ou avant toute modification par la direction d'établissement, la liste des produits offerts, des menus, de la durée du cycle des menus et des prix. (Annexe 3)
- 6.11.3 Offrir des aliments préparés, entreposés et distribués selon les normes d'hygiène et de salubrité du MAPAQ, de façon à prévenir toute forme de contamination alimentaire.
- 6.11.4 Participer aux activités faisant la promotion de saines habitudes alimentaires.
- 6.11.5 Respecter le guide des critères nutritionnels identifiés à l'annexe 2.

7.0 MACHINES DISTRIBUTRICES

Le contenu des machines distributrices dans les établissements doit respecter le guide nutritionnel tel que décrit dans l'annexe 4.

8.0 ALLERGIES ALIMENTAIRES

Chacun des établissements doit développer un protocole qui prévoit la gestion des allergies alimentaires.

9.0 EXCLUSION DE LA POLITIQUE

9.1 La Commission scolaire est consciente que le contexte éducatif de la formation professionnelle et de la formation générale des adultes ne permet pas toujours l'application intégrale de tous les énoncés de la présente politique. Toutefois, ces centres ont la responsabilité de mettre en place des stratégies prometteuses dans leur environnement éducatif qui soient favorables au développement de saines habitudes alimentaires et de vie.

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

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

9.4 Des activités à caractère exceptionnelles peuvent être exemptées.

10.0 RÉVISION

10.1 La présente politique sera modifiée au besoin.

10.2 En cas de révision, les groupes suivants devront être consultés sur les changements, avant son adoption : comité de parents (par la direction générale et comité consultatif de gestion (par la direction générale).

11.0 ENTRÉE EN VIGUEUR

Cette politique entre en vigueur le 1^{er} avril de l'année 2009.

ANNEXE I

SYNTHÈSE DES ORIENTATIONS DE LA POLITIQUE-CADRE

Thème 1 : Environnement scolaire

	Orientations	Composantes prioritaires
SAINE ALIMENTATION	1. Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive	<ol style="list-style-type: none"> 1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du <i>Guide alimentaire canadien</i> : 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. 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 sucres 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 à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti 9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans)
	2. Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire	<ol style="list-style-type: none"> 10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté 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 13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits 14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.
	3. Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas	<ol style="list-style-type: none"> 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

SYNTHÈSE DES ORIENTATIONS DE LA POLITIQUE-CADRE

Thème 1 : Environnement scolaire - Suite

	Orientations	Actions jugées efficaces et prometteuses
MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF	1. Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde ou dans le cadre des activités parascolaires.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Offrir une gamme élargie d'activités récréatives 2. Former et soutenir de jeunes leaders 3. Former et soutenir le personnel des services de garde 4. Intégrer dans la grille horaire diverses possibilités d'activités physiques
	2. Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptés à leurs capacités	<ol style="list-style-type: none"> 5. Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service 6. Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles 7. Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice 8. Offrir des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement
	3. Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement	<ol style="list-style-type: none"> 9. Mettre à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante 10. Aménager la cour d'école afin d'inciter à bouger davantage 11. Profiter des temps de pauses pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent

SYNTHÈSE DES ORIENTATIONS DE LA POLITIQUE-CADRE

Thème 2 : ÉDUCATION, PROMOTION ET COMMUNICATION

	Orientations	Actions présentées à titre d'inspiration
	<p>1. Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie 2. Inscrire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement des saines habitudes de vie 3. Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie 4. Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût 5. Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires 6. Réaliser régulièrement des activités de promotion qui encouragent l'adoption de saines habitudes de vie (Plaisirs d'hiver; Mois de l'activité physique et du sport étudiant; Marchons vers l'école; Mois de la nutrition; Moi, je croque 5 fruits et légumes; Bien dans sa tête, bien dans sa peau; Pelure de banane; etc.) 7. Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif
	<p>2. Informer périodiquement les parents et la communauté des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité</p>	<ol style="list-style-type: none"> 8. Diffuser des messages, des vidéos, etc. sur le site Internet de l'école 9. Introduire une section particulière dans un rapport annuel 10. Publier des articles dans un journal local ou celui de l'école 11. Remettre des brochures publiées par des ministères ou d'autres organismes 12. Distribuer régulièrement une lettre d'information 13. Distribuer des dépliants produits avec des partenaires du milieu (Centres de santé et de services sociaux (CSSS), municipalité, etc.) 14. Tenir des stands à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant des activités sociales de la communauté, etc.

SYNTHÈSE DES ORIENTATIONS DE LA POLITIQUE-CADRE

Thème 3 : Mobilisation avec des partenaires

	Orientations	Actions présentées à titre d'inspiration
	<p>1. Établir ou consolider des partenariats avec la communauté</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté (municipalité, centre communautaire, club privé, etc.) 2. Établir avec la municipalité des corridors sécuritaires vers l'école (signalisation adéquate, accès sécuritaires, réglementation routière, etc.) 3. Mettre en place des projets intégrateurs mettant en scène différents groupes du milieu 4. Réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets globaux et concertés de promotion et de prévention 5. Faire place à la participation de bénévoles venant des familles et du milieu

ANNEXE 2

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

ÉLÉMENTS COMPOSANT UN REPAS COMPLET – Primaire (5 à 10 ans)		
<input checked="" type="checkbox"/> Soupe, potage ou jus de tomate ou de légumes	<input checked="" type="checkbox"/> Pomme de terre ou substituts	<input checked="" type="checkbox"/> Dessert du jour
<input checked="" type="checkbox"/> Mets principaux comprenant : viande, volaille, poisson, substitut	<input checked="" type="checkbox"/> Légumes cuits ou crus	<input checked="" type="checkbox"/> Lait ou jus de fruits

Spécifications relatives aux aliments et aux quantités minimales recommandées

COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
SOUPE	Bouillon dégraissé de viande ou de légumes incluant des pâtes alimentaires ou des céréales ou des légumineuses et des légumes et/ou du lait Un consommé ne peut remplacer une soupe ou une soupe crème	150 ml (louche de 5 onces)
JUS DE LÉGUMES OU DE TOMATE	À la place de la soupe ou de la crème	125 ml
METS PRINCIPAUX	Viande, volaille, poisson, abats Les aliments avec un enrobage tels que les poissons, poulet, etc. doivent être enrobés dans une chapelure légère et non dans de la pâte. Le poids des mets est calculé sur la portion de mets protéiques contenus dans l'aliment et non sur le poids total de l'aliment	60 g cuit
	Oeufs (omelette, quiche, etc.)	Équivalent de 1 oeuf (catégorie moyenne)
	Mets en casserole	50 g de mets protéiques
	Légumineuses	85 ml
	Tofu, fromage cottage	85 ml
POMME DE TERRE OU SUBSTITUTS	Pomme de terre, pâte alimentaire, riz, couscous	125 ml ou 1 pomme de terre moyenne
LÉGUMES	Cuits, crus	125 ml de solide
	Salade de légumes	125 ml à 250 ml
DESSERTS : FRUITS FRAIS OU EN CONSERVE	Entiers ou en morceaux	1 fruit de grosseur moyenne ou 125 ml de solide
DESSERTS	À base de lait partiellement écrémé	125 ml
	Cuisinés à base de grains entiers ou de fruits	Carré de 7 cm
LAIT	Partiellement écrémé (2% MG)	125 ml
JUS DE FRUITS	Sans sucre ajouté	125 ml

ANNEXE 2 – Suite I

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

ÉLÉMENTS COMPOSANT UN REPAS COMPLET – Primaire (5 à 10 ans)		
<input checked="" type="checkbox"/> Soupe, potage ou jus de tomate ou de légumes	<input checked="" type="checkbox"/> Pomme de terre ou substituts	<input checked="" type="checkbox"/> Dessert du jour
<input checked="" type="checkbox"/> Mets principaux comprenant : viande, volaille, poisson, substitut	<input checked="" type="checkbox"/> Légumes cuits ou crus	<input checked="" type="checkbox"/> Lait ou jus de fruits

Spécifications relatives aux aliments et aux quantités minimales recommandées

ARTICLES COMPLÉMENTAIRES		
PRODUITS CÉRÉALIERS		
PAIN TRANCHÉ	À grains entiers ou blanc enrichi	1 tranche (30 g)
BAGEL, PAIN PITA	À grains entiers ou blanc enrichi	½ unité
PAIN CROUTÉ (individuel, sous-marin)	À grains entiers ou blanc enrichi	½ unité
CÉRÉALES CUITES (ex. : gruau)		125 ml (½ tasse)
CÉRÉALES PRÊTES À SERVIR (sèches)		125 ml ou portion de 30 g (individuelle)
MUFFIN, PAIN AUX FRUITS	Petit / maison ou commercial (voir critères nutritionnels à respecter)	1 unité
BISCUITS	De type galette à l'avoine, aux fruits, au son, etc. / maison ou commercial (voir critères nutritionnels à respecter)	1 unité
PRODUITS LAITIERS		
YOGOURT	Nature ou aux fruits	125 ml ou portion individuelle
FROMAGE : type cheddar ou équivalent	Portion	30 g
FRAIS AUX FRUITS	Portion (ex. : Minigo)	1 unité
LAIT AU CHOCOLAT	Fait de lait partiellement écrémé	125 ml
POUDING	Maison	125 ml
POUDING	Portion pré-emballée	1 unité
ARTICLES DIVERS		
BEURRE D'ARACHIDES (selon protocole de gestion des allergies alimentaires de chaque école)	Privilégier les produits sans sel ou réduits en sel ensachés	15 à 30 ml (1 à 2 c. à table)
NOIX ET GRAINES (selon protocole de gestion des allergies alimentaires de chaque école)		45 ml
NOTE :	Ce tableau est fondé sur le Guide alimentaire canadien, ainsi que sur le document de référence préliminaire pour l'implantation d'une politique alimentaire cadre, région de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux (par Michéline Séguin Bernier, 9 janvier 2006). Révisé par Ysabell Lamarche, diététiste-nutritionniste, au Centre de Santé et de Services Sociaux de la Vallée-de-l'Or. Le nombre de portions doit être adapté selon l'âge, les besoins individuels et les périodes de croissance.	

ANNEXE 2 – Suite II

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

ÉLÉMENTS COMPOSANT UN REPAS COMPLET – Secondaire et adulte		
<input checked="" type="checkbox"/> Soupe, potage ou jus de tomate ou de légumes	<input checked="" type="checkbox"/> Pomme de terre ou substituts	<input checked="" type="checkbox"/> Dessert du jour
<input checked="" type="checkbox"/> Mets principaux comprenant : viande, volaille, poisson, substitut	<input checked="" type="checkbox"/> Légumes cuits ou crus	<input checked="" type="checkbox"/> Lait ou jus de fruits
		<input checked="" type="checkbox"/> Pain et beurre ou margarine

Spécifications relatives aux aliments et aux quantités minimales recommandées

COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
SOUPE	Bouillon dégraissé de viande ou de légumes incluant des pâtes alimentaires ou des céréales ou des légumineuses et des légumes et/ou du lait Un consommé ne peut remplacer une soupe ou une soupe crème	180 ml (louche de 6 onces)
JUS DE LÉGUMES OU DE TOMATE	À la place de la soupe ou de la crème	125 ml
METS PRINCIPAUX	Viande, volaille, poisson, abats Les aliments avec un enrobage tels que les poissons, poulet, etc. doivent être enrobés dans une chapelure légère et non dans de la pâte. Le poids des mets est calculé sur la portion de mets protéiques contenus dans l'aliment et non sur le poids total de l'aliment	75 g cuit
	Oeufs (omelette, quiche, etc.)	Équivalent de 2 oeufs (catégorie gros)
	Mets en casserole	70 g de mets protéiques
	Légumineuses	175 ml
	Tofu, fromage cottage	175 ml
POMME DE TERRE OU SUBSTITUTS	Pomme de terre, pâte alimentaire, riz, couscous	1 pomme de terre moyenne ou 125 ml cuit
LÉGUMES	Cuits, crus	125 ml de solide
	Salade de légumes	250 ml
DESSERTS : FRUITS FRAIS OU EN CONSERVE	À base de lait partiellement écrémé	125 ml
DESSERTS	Cuisinés à base de grains entiers ou de fruits	Carré de 7 cm
LAIT	Partiellement écrémé	250 ml
JUS DE FRUITS	Sans sucre ajouté	125 ml

ANNEXE 2 – Suite III

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

ÉLÉMENTS COMPOSANT UN REPAS COMPLET – Secondaire et adulte		
<input checked="" type="checkbox"/> Soupe, potage ou jus de tomate ou de légumes	<input checked="" type="checkbox"/> Pomme de terre ou substituts	<input checked="" type="checkbox"/> Dessert du jour
<input checked="" type="checkbox"/> Mets principaux comprenant : viande, volaille, poisson, substitut	<input checked="" type="checkbox"/> Légumes cuits ou crus	<input checked="" type="checkbox"/> Lait ou jus de fruits
		<input checked="" type="checkbox"/> Pain et beurre ou margarine

Spécifications relatives aux aliments et aux quantités minimales recommandées

ARTICLES COMPLÉMENTAIRES		
PRODUITS CÉRÉALIERS		
PAIN	À grains entiers ou blanc enrichi	1 tranche 1 petit pain croûté
MATIÈRE GRASSE	Beurre ou margarine	1 barquette (5 g ou 15 ml)
PAIN TRANCHÉ	À grains entiers ou blanc enrichi	1 tranche
BAGEL, PAIN PITA	À grains entiers ou blanc enrichi	1 unité
PAIN HAMBURGER	À grains entiers ou blanc enrichi	1 unité
PAIN CROÛTÉ (individuel, sous-marin)	À grains entiers ou blanc enrichi	1 unité
CÉRÉALES (voir critères nutritionnels à respecter) cuites (ex. : gruau)		175 ml (¾ tasse)
prêtes à servir (sèches)		175 ml ou portion individuelle de 30 g
BARRE DE CÉRÉALES	Non enrobée	1 unité
BARRE DE RIZ	Non enrobée	1 unité
MUFFIN, PAIN AUX FRUITS	Petit à moyen / maison ou commercial (voir critères nutritionnels à respecter)	1 unité
BISCUITS	De type galette à l'avoine, aux fruits, au son, etc. / maison ou commercial (voir critères nutritionnels à respecter)	1 unité, 50 g et plus
GÂTEAU OU CARRÉ	De préférence à base de fruits et/ou de grains entiers, servi avec sauce aux fruits, glaçage léger ou yogourt	Carré de 7 cm
TARTE	Garniture au lait ou aux fruits, de préférence. Une seule croûte à base de céréales ou de farine de blé. De préférence sans gras trans et/ou matières grasses hydrogénées	Carré de 7 cm ou 1/12 tarte

ANNEXE 2 – Suite IV

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

ÉLÉMENTS COMPOSANT UN REPAS COMPLET – Secondaire et adulte		
<input checked="" type="checkbox"/> Soupe, potage ou jus de tomate ou de légumes	<input checked="" type="checkbox"/> Pomme de terre ou substituts	<input checked="" type="checkbox"/> Dessert du jour
<input checked="" type="checkbox"/> Mets principaux comprenant : viande, volaille, poisson, substitut	<input checked="" type="checkbox"/> Légumes cuits ou crus	<input checked="" type="checkbox"/> Lait ou jus de fruits
		<input checked="" type="checkbox"/> Pain et beurre ou margarine

Spécifications relatives aux aliments et aux quantités minimales recommandées

PRODUITS LAITIERS		
YOGOURT	Nature ou aux fruits	125 ml ou 1 portion individuelle
YOGOURT LIQUIDE	De type Yop	Selon le marché
CRÈME GLACÉE, LAIT ET YOGOURT GLACÉ	Portion	75 à 100 ml
FROMAGE : <small>type cheddar ou équivalent</small>	Portion	30 g
FRAIS AUX FRUITS	Portion (ex. : Minigo)	1 unité
LAIT AU CHOCOLAT	Fait de lait partiellement écrémé	125 ml
POUDING	Maison	125 ml
POUDING	Portion pré-emballée	1 unité
AUTRES REPAS		
SALADE REPAS	Viande, volaille, poisson, légumineuses, fromage	75 g minimum
	Riz, pâtes ou autres féculents	125 ml (½ tasse)
	Légumes cuits	125 ml (½ tasse)
	Légumes crus	250 ml (1 tasse)
SANDWICH : <small>pain tranché de toutes sortes</small>	Blanc enrichi, à grains entiers, pita, tortillas, wrap, etc.	2 tranches
	Viandes tranchées et ou fromage ou garniture (ex. : salade de poulet)	45 g
PAIN CROÛTÉ, SOUS-MARIN	À grains entiers, blanc enrichi	15 cm (4-6 pouces)
	Garniture ou viande tranchée	75 g
HAMBURGER	Pain à grains entiers ou blanc enrichi	1 unité
	Viande cuite	85 g

ANNEXE 2 – Suite V

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

ÉLÉMENTS COMPOSANT UN REPAS COMPLET – Secondaire et adulte		
<input checked="" type="checkbox"/> Soupe, potage ou jus de tomate ou de légumes	<input checked="" type="checkbox"/> Pomme de terre ou substituts	<input checked="" type="checkbox"/> Dessert du jour
<input checked="" type="checkbox"/> Mets principaux comprenant : viande, volaille, poisson, substitut	<input checked="" type="checkbox"/> Légumes cuits ou crus	<input checked="" type="checkbox"/> Lait ou jus de fruits
		<input checked="" type="checkbox"/> Pain et beurre ou margarine

Spécifications relatives aux aliments et aux quantités minimales recommandées

ARTICLES DIVERS		
SALADE DE LÉGUMES	Laitue et autres légumes	250 ml
SALADE PRÉPARÉE	Pâtes (ex. : macaroni), riz, légumineuses, pomme de terre	125 ml
OEUF CUIT DUR	Catégorie : gros	1 unité en accompagnement 2 unités en mets principal
NOIX, GRAINES <small>(selon protocole de gestion des allergies alimentaires de chaque école)</small>	Privilégier les produits sans sel ou réduits en sel ensachés	60 ml ou selon le marché
FRUITS SECS	Portions	Selon le marché
EAU EMBOUTEILLÉE	De source ou minérale	1 bouteille selon le marché
THÉ, CAFÉ, TISANE	Pour la clientèle adulte	250 ml
BEURRE D'ARACHIDES <small>(selon protocole de gestion des allergies alimentaires de chaque école)</small>		30 ml (2 c. à table)
BEURRE, MARGARINE		1 barquette (5 g ou 15 ml)
CONFITURES	Au déjeuner seulement	1 barquette
NOTE :	<p>Ce tableau est fondé sur le Guide alimentaire canadien, ainsi que sur le document de référence préliminaire pour l'implantation d'une politique alimentaire cadre, région de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux (par Micheline Séguin Bernier, 9 janvier 2006).</p> <p>Révisé par Ysabelle Lamarche, diététiste-nutritionniste, au Centre de Santé et de Services Sociaux de la Vallée-de-l'Or</p> <p>Le nombre de portions doit être adapté selon l'âge, les besoins individuels et les périodes de croissance. En périodes critiques, les adolescents peuvent aisément combler leurs besoins en augmentant le nombre de portions suggérées.</p>	

ANNEXE 3

LISTE DES ALIMENTS INTERDITS

1.0	La cuisson des aliments dans une friteuse est éliminée.
2.0	<p>La vente d'aliments à haute teneur en sucre concentré ou en gras :</p> <ul style="list-style-type: none">2.1 Toutes les variétés de friandises et de sucreries;2.2 Pâtisseries riches en gras et en sucre (beignes, pâtisseries à la crème, etc.);2.3 Tablettes de chocolat à moins de 70 % de cacao et/ou ayant le mot « sucré » ou un synonyme comme 1^{er} ingrédient;2.4 Biscuits de type commercial : guimauve, à la crème, recouverts de chocolat, etc.;2.5 Sucettes glacées, tels que popsicles;2.6 Slush;2.7 Boissons gazeuses;2.8 Boissons laitières contenant 30 g et plus de sucres totaux par 250 ml;2.9 Boissons avec sucres ajoutés (tous les types de cocktails et punchs aux fruits, toutes les variétés de boissons pour sportifs, toutes les variétés de boissons énergisantes, les eaux sucrées, etc.);2.10 Céréales enrobées de sucre;2.11 Croustilles;2.12 Gomme à mâcher avec sucre;2.13 Tous les aliments ayant un enrobage chocolaté ou à saveur de yogourt : noix enrobées, tablettes granolas enrobées, etc.;2.14 Sirop et nappages à haute teneur en sucre.
3.0	Certains aliments à haute teneur en sel, tels que sauce soya régulière.

ANNEXE 4

COLLATIONS À LA LIGNE DE SERVICE ET / OU DANS LES MACHINES DISTRIBUTRICES

- | | |
|-----|---|
| 1.0 | <p>Doivent respecter la présente politique ainsi que les critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">1.1 Il sera toujours possible de retrouver une variété d'aliments tels que de l'eau, du lait 2 % ou moins, nature ou aromatisé, du jus de fruits pur, des jus de légumes ou tomate dont les portions ne dépasseront pas 300 ml pour le jus et 500 ml pour le lait;1.2 Tous les aliments et boissons contiendront moins de 350 mg de sodium par portion vendue;1.3 Dans la mesure du possible, on privilégie les aliments sans gras trans (sans shortening, ni huiles hydrogénées);1.4 Si l'on retrouve des aliments-repas (sandwich, salade, etc.), ils respecteront les exigences pour les aliments vendus à la ligne de service ou à la carte;1.5 Une variété de fruits frais, en compote ou en conserve ou en barre;1.6 Une variété de produits laitiers (yogourt, yogourt à boire, fromage, fromage frais, fromage en bâtonnets, avec craquelins), des laits de riz, de soya (enrichies de calcium et de vitamine D), des poudings, les laits aromatisés contiendront moins de 30 g de sucres au total par portion de 250 ml;1.7 Des mélanges de graines, de noix (selon le protocole de gestion des allergies alimentaires de chaque école), de fruits séchés non enrobés;1.8 Des produits de boulangerie répondant à certains critères inscrits sur l'étiquette nutritionnelle (voir « Pour un virage santé à l'école – fiche thématique # 3 – collations santé » photocopie ci-jointe) ou faits maison (riches en fibre, réduits en matières grasses et en sucre lorsque possible);1.9 Des légumes crus;1.10 Les aliments listés à l'annexe 3 ne peuvent être offerts. |
|-----|---|