

## ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

L'étiquette nutritionnelle, c'est-à-dire le tableau de valeur nutritive et la liste d'ingrédients, se retrouve sur l'emballage des aliments. Utiliser cette information afin de choisir des aliments de la catégorie à « servir ».

Lire les étiquettes nutritionnelles des aliments pour comparer les produits et choisir les options les plus saines. Selon le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) du tableau de la valeur nutritive, 5 % ou moins d'un nutriment c'est peu et 15 % ou plus c'est beaucoup.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup (55 g)/Par 1 tasse (55 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories / Calories 220</b>	
<b>Fat / Lipides 9 g</b>	<b>14 %</b>
Saturated / saturés 5 g	
+ Trans / trans 0.4 g	<b>30 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol 35 mg</b>	
<b>Sodium / Sodium 140 mg</b>	<b>6 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides 34 g</b>	<b>11 %</b>
Fibre / Fibres 2 g	<b>8 %</b>
Sugars / Sucres 8 g	
<b>Protein / Protéines 3 g</b>	
Vitamin A / Vitamine A	4 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %

Quantité de référence.

Le terme « faible teneur en sodium » signifie qu'il y a **140 mg ou moins** de sodium par quantité de référence.

Les céréales froides et chaudes prêtes-à-manger, les produits de boulangerie et les barres de granola ou de types céréales devraient se limiter à **8 g ou moins** de sucre par portion de 30 g.

Dans une liste d'ingrédients le terme « grain entier » peut aussi être représenté par : blé à grains entiers, blé entier ou concassé, seigle, orge mondé, riz brun, riz sauvage, boulgour, avoine, flocons d'avoine, coucous de grains entiers, graines de lin, Kamut, amarante, millet, quinoa, sorgho, épeautre, sarrasin, maïs entier, semoule de maïs et triticale entier.

## PLANIFICATION ET ACHAT

Consulter les portions du Guide alimentaire canadien et l'emballage des aliments pour calculer le nombre de portions d'un produit et la quantité que vous devrez acheter.

Choisir des légumes et des fruits cultivés en Ontario et d'autres produits ontariens. Rechercher le symbole Ontario, terre nourricière quand vous faites l'épicerie.



Consulter les circulaires en ligne et en magasin pour connaître les ventes, les coupons et les offres spéciales qui contribueront à réduire le coût des aliments. Utiliser l'égalisation des prix si votre épicerie le permet.

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2016

# PROGRAMME D'ALIMENTATION SAINE POUR LES ÉLÈVES

## Lignes directrices sur la nutrition 2016

### Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse



# GUIDE DE POCHE



## INTRODUCTION

Le présent Guide de poche est utilisé en parallèle avec les **lignes directrices sur la nutrition 2016 du Programme d'alimentation saine pour les élèves de l'Ontario**. Le présent Guide de poche vous aidera à :

- Choisir des aliments et des boissons qui respecteront les principes directeurs des lignes directrices sur la nutrition du Programme d'alimentation saine pour les élèves (voir ci-dessous);
- Planifier des menus nutritifs pour votre programme à l'aide d'une liste de vérification des repas et des collations;
- Choisir les aliments et les boissons ayant la plus haute valeur nutritive; et
- Planifier vos courses à l'épicerie.

Veuillez consulter la brochure des **lignes directrices sur la nutrition 2016 du Programme d'alimentation saine pour les élèves de l'Ontario** pour obtenir de plus amples renseignements.

## Principes du programme



Offrir des légumes ou des fruits, ou les deux à chaque repas et collation. Il faut choisir des aliments cultivés en Ontario dans la mesure du possible.



Les repas contiennent une portion de trois des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien et doivent inclure au moins une portion du groupe alimentaire Légumes et fruits **et** une portion du groupe alimentaire Lait et substituts.



Les collations comprennent au moins une portion de deux des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien et doivent inclure au moins une portion du groupe alimentaire Légumes et fruits.



L'eau potable est toujours accessible et offerte.



Respecter l'environnement. Dans la mesure du possible, utiliser de bonnes pratiques en matière de service alimentaire en choisissant des plats et des ustensiles réutilisables ou recyclables. Réduire les déchets liés à l'emballage et aux articles jetables.



Manipuler les aliments de façon sécuritaire en tout temps.

- Boisson de soya non enrichie et autres boissons à base de plante (p. ex., lait ou boissons à la noix de coco, au riz, aux amandes, aux pommes de terre)
- Crème de table, crème à café, crème fouettée, garnitures de crème fouettée non laitières

## VIANDES ET SUBSTITUTS

- Produits à base d'œufs liquides assaisonnés ou aromatisés
- Noix ou graines salées ou enrobées et beurres de noix, de légumineuses ou de graines auxquels sont ajoutées des saveurs
- Substituts de viande panés et frits achetés en magasin
- Languettes de similiviande et miettes de similibacon
- Saucisses à hot-dog, saucisses et bacon sans viande
- Poisson pané et en pâte à frire acheté en magasin et poisson frais, congelé ou en conserve ayant une teneur élevée en mercure
- Poulet ou autres viandes panés ou en pâte à frire et frits achetés en magasin
- Saucisses à hot-dog, saucisses, bâtonnets de pepperette
- Viandes préparées ou salaisonées avec de la sauce
- Charcuteries

## AUTRES ALIMENTS ET BOISSONS AYANT UNE FAIBLE TENEUR EN ÉLÉMENTS NUTRITIFS

- Boissons caféinées
- Boissons gazeuses diètes et ordinaires ou thé glacé sucré
- Boissons énergisantes ou boissons pour sportifs
- Eau aromatisée ou vitaminée
- Boissons et barres « protéiques » ou de substitut de repas
- Bonbons (y compris enrobés de yogourt, de type gélatine, réglisse, à saveur de fruits)
- Chocolat et barres de chocolat (y compris les barres énergétiques et protéiques)
- Guimauves
- Desserts gélifiés
- Gâteries glacées (p. ex., crème glacée, sucettes glacées ou de type freezies, barbotines, collations au jus congelées, yogourt glacé)
- Margarines dures
- Saindoux ou shortening
- Huile de palme
- Aliments contenant des lipides trans artificiels
- Thé et café

## LÉGUMES ET FRUITS

- Légumes et fruits frais, congelés, en conserve et séchés avec sucre, sel ou sauce ajouté
- Boissons à saveur de fruits comme des punchs et des cocktails
- Pâtes de fruits déshydratés et collations aux fruits (c.-à-d., jujubes, rouleaux de fruits)
- Compotes de pommes ou purées de fruits sucrées
- Produits de pommes de terre emballés (p. ex., frites, pommes de terre rissolées)
- Croustilles de légumes et de fruits (p. ex., pommes de terre, carottes, bananes)
- Soupes aux légumes à base de crème

## PRODUITS CÉRÉALIERS

*Le premier ingrédient de la liste n'est pas du grain entier, du blé entier ou du son et le sucre représente > 8 g par portion de 30 g.*

- Pains, bagels, petits pains, muffins anglais, crêpes, gaufres et tortillas de farine de blé enrichie ou multigrains
- Pains et bagels aromatisés ou enrobés de sucre
- Céréales avec du chocolat, des bonbons, des guimauves ou des morceaux enrobés de sucre
- Gruau sucré préemballé
- Produits de boulangerie, y compris les barres de granola et de type céréales contenant du chocolat, du caramel, des guimauves, des bonbons ou des morceaux de chocolat ou enrobés de yogourt
- Pâtisseries pour grille-pain, pâtisseries, croissants, gâteaux, petits gâteaux, beignes, tartes et carrés
- Maïs soufflé au micro-ondes et (ou) maïs soufflé avec saveurs ajoutées
- Bretzels, croustilles de pita et autres collations de type croustilles (y compris les mini-galettes de riz assaisonnées et les nachos)
- Riz blanc, nouilles de riz et pâtes blanches enrichies
- Céréales, riz et pâtes instantanés ou assaisonnés préemballés et soupes aux nouilles instantanées

## LAIT ET SUBSTITUTS

- Chocolat chaud
- Lait frappés
- Tranches de fromage fondu
- Yogourt avec garnitures de bonbons ou de chocolat

## LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA PLANIFICATION DE MENUS

Une fois votre menu terminé, assurez-vous qu'il satisfait à chacune des exigences ci-dessous :

	EXIGENCES	OUI
1	Tous les repas contiennent une portion de trois des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Les repas doivent inclure : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une portion du groupe alimentaire Légumes et fruits; <b>et</b></li> <li>• Une portion du groupe alimentaire Lait et substituts.</li> </ul>	
2	Les collations comprennent : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une portion du groupe alimentaire Légumes et fruits; <b>et</b></li> <li>• Une portion d'un autre groupe alimentaire du Guide alimentaire canadien.</li> </ul>	
3	Tous les aliments offerts respectent les lignes directrices sur la nutrition du Programme d'alimentation saine pour les élèves concernant tous les groupes alimentaires, en particulier : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le premier ingrédient de la liste des produits céréaliers est du grain entier, du blé entier ou du son.</li> <li>• Les produits de boulangerie, les barres de granola ou de type céréales et les céréales froides et chaudes prêtes-à-manger contiennent <math>\leq</math> 8 g de sucre par portion de 30 g.</li> </ul>	
4	Tous les principaux ingrédients des plats composés respectent les lignes directrices sur la nutrition du Programme d'alimentation saine pour les élèves concernant tous les groupes alimentaires.	
5	Le menu ne contient aucun aliment provenant de la catégorie des aliments à « ne pas servir » selon les lignes directrices sur la nutrition du Programme d'alimentation saine pour les élèves.	
6	Les aliments de la catégorie des ingrédients mineurs selon les lignes directrices sur la nutrition du Programme d'alimentation saine pour les élèves sont utilisés en petites quantités.	
7	De l'eau potable est toujours accessible et offerte aux enfants et aux jeunes.	

Les tableaux des choix d'aliments et de boissons ne sont pas des listes exhaustives. Si vous avez des questions concernant un aliment qui ne fait pas partie de la liste, veuillez communiquer avec votre organisme responsable du Programme d'alimentation saine pour les élèves ou votre bureau de santé publique.

### LÉGUMES ET FRUITS

- Légumes et fruits frais, congelés, en conserve et séchés sans sucre, sel ou sauce ajouté
- Fruits en conserve dans du jus ou du sirop léger, égouttés
- Compotes ou mélanges de fruits non sucrés
- Pommes de terre bouillies, au four ou en purée
- Jus de légumes purs à 100 %, à faible teneur en sodium
- Salsa

### PRODUITS CÉRÉALIERS

*Le premier ingrédient de la liste est du grain entier, du blé entier ou du son et le sucre représente  $\leq 8$  g par portion de 30 g.*

- Pains, brioches, bagels, petits pains, muffins anglais, pitas, tortillas, pains plats, rôtis, pains naans et banniques de grains entiers ou de blé entier
- Gruau (p. ex., cuisson rapide, gros flocons)
- Certaines céréales froides ou sèches
- Produits de boulangerie, y compris des barres de granola ou de type céréales sans chocolat, bonbons ou guimauves et non enrobées de chocolat ou de yogourt
- Craquelins et bâtonnets de pains (gressins) de grains entiers et galettes de riz brun
- Pâtes ou polenta de grains entiers
- Grains entiers comme du riz brun, du quinoa, de l'avoine, du boulgour et du sarrasin

### LAIT ET SUBSTITUTS

- Lait de vache nature écrémé, 1 %, 2 % et 3,25 %
- Lait écrémé ou partiellement écrémé en poudre
- Boisson de soya enrichie non sucrée
- Yogourt, yogourt de soya et kéfir nature ou aromatisé
- Yogourt en tube aromatisé et yogourt à boire
- Fromage non fondu à pâte dure et molle
- Fromage à effilocheur et en grains

### VIANDES ET SUBSTITUTS

- Œufs entiers ou produits à base d'œufs liquides nature
- Noix<sup>A</sup> et graines entières (nature, non salées) et beurres de noix<sup>A</sup>, de légumineuses et de graines
- Houmous ou autres trempettes de haricot
- Haricots, lentilles et pois chiches en conserve ou séchés sans sel ou sauce ajouté
- Tofu, tempeh et protéines végétales texturées<sup>A</sup>
- Poisson frais, congelé ou en conserve à faible teneur en mercure<sup>B</sup> sans panure, sauce, sel ou assaisonnement à moins qu'ils soient ajoutés sur place
- Poulet, dinde, agneau, bœuf maigre, porc nature, frais, congelé ou précuit
- Poulet de type rôtisserie
- Viandes traditionnelles et gibiers

### PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE :

Utiliser les portions du Guide alimentaire canadien ci-dessous afin de planifier vos menus.

**Légumes et fruits :** 125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits frais, surgelés ou en conserve ou 250 ml (1 tasse) de légumes-feuillus crus ou de salade ou 1 fruit.

**Produits céréaliers :** 1 tranche (35 g) de pain, ½ bagel (45 g), ½ pain pita (35 g), ½ tortilla (35 g), 125 ml (½ tasse) de riz cuit, de pâtes alimentaires ou de couscous cuits, 30 g de céréales froides ou 175 ml de céréales chaudes.

**Lait et substituts :** 250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya enrichie, 175 g (¾ tasse) de yogourt, 50 g (1½ oz) de fromage.

**VianDES et substituts :** 75 g (2 ½ oz) ou 125 ml (½ tasse) de poisson, de crustacés, de volaille ou de viande maigre cuit, 175 ml (¾ tasse) de légumineuses, 2 œufs, 30 ml (2 c. à table) de beurre de noix.<sup>A</sup>

<sup>A</sup> Suivez la politique concernant l'anaphylaxie de votre école.

<sup>B</sup> Le thon blanc en conserve a une teneur élevée en mercure, alors que le thon pâle en conserve est à faible teneur en mercure. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter les lignes directrices sur la nutrition 2016 du Programme d'alimentation saine pour les élèves de l'Ontario.