



Programme d'alimentation saine pour les élèves -

lignes directrices sur la nutrition 2020

Ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires

Table des matières

Section 1 : Objet des lignes directrices sur la nutrition	3
Section 2 : Principes directeurs	4
Principes directeurs des PASE :	4
Section 3 : Tableaux des choix d'aliments et de boissons	6
Comprendre les catégories « servir » et « ne pas servir »	6
Aliments protéinés	13
Section 4 : Renseignements sur les aliments et la nutrition	18
Guide alimentaire canadien	18
Section 5 : Salubrité des aliments	23
Exigences en matière de salubrité des aliments	23
Section 6 : Planification des menus et achat des aliments	27
Planification des menus et achat des aliments	27
Section 7 : Régimes alimentaires spéciaux	34
Section 8 : Lignes directrices concernant l'acceptation des dons alimentaires	35
Section 9 : Exemples de menus	36
Liste de vérification pour la planification des menus	36
Idées d'aliments à emporter	37
Menu de repas à emporter	38
Menu de collations à emporter	38
Menu de déjeuners ou de repas du matin	39
Menu de collations	40
Menu de dîners	41
Section 10 : Sources	42
Remerciements	44



Section 1 :Objet des lignes directrices sur la nutrition

Le Programme d'alimentation saine pour les élèves (PASE) de l'Ontario aide les écoles à offrir des repas ou des collations nutritifs aux enfants et aux jeunes. Les lignes directrices 2020 sur la nutrition du PASE (lignes directrices) aideront les fournisseurs du PASE à :

- créer un environnement dans lequel tous les enfants et les jeunes se sentent à l'aise;
- encourager les enfants et les jeunes à être attentifs à leurs signaux de faim et de satiété;
- proposer des aliments ayant la plus haute valeur nutritive;
- manipuler, entreposer et préparer les aliments et les boissons de manière salubre;
- créer des menus simples et nutritifs pour les déjeuners, les repas du matin, les dîners et les collations.

Les lignes directrices tiennent compte des recherches les plus récentes et des pratiques exemplaires en vigueur en matière de saine alimentation. Les responsables des programmes sont encouragés à s'appuyer sur les lignes directrices pour choisir et servir des aliments nutritifs.



Section 2 : Principes directeurs

Les lignes directrices du PASE sont conformes au **Guide alimentaire canadien** (GAC) et reconnaissent les principes suivants :

- Une bonne alimentation est importante pour favoriser une croissance et un développement sains.
- Les enfants et les jeunes en bonne santé sont de meilleurs apprenants.
- Une bonne alimentation peut réduire le risque de rencontrer des problèmes de santé par la suite.
- Les élèves peuvent utiliser les connaissances en matière de saine alimentation qu'ils ont acquises en classe et mettre à profit leur expérience dans le cadre du PASE pour faire des choix alimentaires plus sains au quotidien.

Principes directeurs des PASE :

1. Un repas est composé au minimum :
 - d'un légume ou d'un fruit **et**
 - d'un aliment protéiné **et**
 - d'un aliment à grains entiers.
2. Une collation est composée au minimum :
 - d'un légume ou d'un fruit **et**
 - d'un aliment protéiné ou d'un aliment à grains entiers.
3. Une grande variété de légumes, de fruits, d'aliments protéinés et d'aliments à grains entiers sont proposés.
4. L'eau potable est toujours accessible.

5. Les repas et les collations sont constitués le plus souvent possible d'aliments peu transformés. Cela suppose, lorsque c'est possible, de proposer moins d'aliments préemballés et prêts-à-manger.
6. Les pratiques de manipulation salubre des aliments sont mises en œuvre lors de la manipulation, de l'entreposage et de la préparation des aliments.
7. La politique en matière d'anaphylaxie de l'école est connue et observée.
8. Les pratiques de service alimentaire respectueuses de l'environnement, comme l'utilisation de vaisselle et d'ustensiles réutilisables ou recyclables, sont mises en œuvre lorsque cela est possible. Les déchets liés aux aliments, aux emballages et aux articles jetables sont réduits au minimum. Les pratiques de l'école sont observées.
9. Il convient de promouvoir un environnement alimentaire agréable dans lequel les enfants et les jeunes sont encouragés à réagir à leurs signaux internes de faim et de satiété.
10. Il convient de servir, dans la mesure du possible, des aliments et boissons issus de l'Ontario.



Conseils visant à tirer le meilleur parti du PASE

- Collaborez avec le directeur d'école pour déterminer le temps dont disposent les enfants et les jeunes pour manger. La durée idéale d'un repas est d'au moins 20 minutes (dans la mesure du possible).
- Promouvez un environnement alimentaire dans lequel il est agréable de discuter. Limitez les distractions comme les écrans.
- Essayez de nouvelles **recettes** (disponible en anglais). Essayez de nouvelles saveurs, textures et associations de couleurs.
- Proposez des légumes et fruits variés tout au long du mois. Servez, dans la mesure du possible, des aliments de saison.
- Proposez des aliments qui tiennent compte des croyances et des cultures de la communauté scolaire.
- Faites participer les enfants, les jeunes, les parents et les bénévoles à la planification des menus et au choix des aliments.
- Faites participer les enfants et les jeunes à la préparation et au nettoyage des aliments, dans la mesure du possible. Mettez en œuvre les **pratiques de manipulation salubre des aliments** afin de préparer les aliments en toute sécurité.
- Respectez le fait que l'appétit des enfants et des jeunes puisse varier pour diverses raisons. Les élèves sont encouragés à écouter leurs signaux de faim et de satiété. Si un élève est rassasié, mais qu'il n'a pas terminé son repas, ne l'incitez pas à manger davantage. De même, ne refusez pas d'aliments à un élève si vous estimez qu'il a suffisamment mangé.
- Évitez d'offrir des aliments à titre de récompense ou d'incitation.
- Les enfants et les jeunes sont facilement influencés par les remarques ou les conversations informelles sur le poids, la taille du corps ou les calories. Faites preuve d'une attitude positive lorsque vous abordez les questions relatives à l'alimentation et la santé devant les élèves.
- Communiquez avec votre coordinateur de développement communautaire, votre coordinateur de l'alimentation et de la logistique ou votre **organisme responsable** pour savoir comment ils peuvent contribuer à votre PASE (p. ex., renseignements sur les fournisseurs approuvés, les produits alimentaires approuvés, la conception des menus, etc.).
- Communiquez avec votre **bureau local de santé publique** pour obtenir de plus amples renseignements sur la nutrition et la salubrité des aliments.



Section 3 : Tableaux des choix d'aliments et de boissons

Les choix d'aliments et de boissons sont répartis en plusieurs tableaux fondés sur l'**Assiette pour bien manger** du **GAC** : légumes et fruits, aliments à grains entiers, aliments protéinés.

Dans chaque tableau, les choix d'aliments sont classés dans la catégorie « servir » ou « ne pas servir ».

Il y a également un tableau pour les « ingrédients mineurs », qui sont des aliments qui ne font pas partie de l'Assiette pour bien manger.



Comprendre les catégories « servir » et « ne pas servir »

Servir

Les aliments et boissons de cette catégorie :

- ✓ contiennent des quantités relativement faibles de sucre, de sel et de gras saturés ajoutés. Ce sont de bonnes sources de nutriments comme les fibres, le calcium et le fer;
- ✓ sont peu transformés;
- ✓ peuvent être servis à tous les repas et collations;
- ✓ sont conformes aux recommandations du GAC;
- ✓ peuvent être consommés sans danger.

Ne pas servir

Les aliments et boissons de cette catégorie :

- ✗ contiennent des quantités relativement élevées de sucre ou de sel ajouté. Ils contiennent des gras malsains ou de petites quantités de nutriments comme les fibres, le calcium et le fer;
- ✗ sont hautement transformés;
- ✗ ne devraient pas être proposés dans les PASE;
- ✗ ne sont pas conformes aux recommandations du GAC;
- ✗ peuvent présenter un risque à la consommation (p. ex., poisson cru, germes ou produits laitiers non pasteurisés)

Remarque : Les tableaux des choix d'aliments et de boissons ne constituent pas des listes exhaustives. Si vous avez des questions concernant un élément qui n'apparaît pas dans la liste, communiquez avec votre **organisme responsable** ou votre **bureau local de santé publique**.

Comment utiliser les tableaux des choix d'aliments et de boissons

La plupart des boissons et des aliments emballés possèdent une étiquette nutritionnelle. Les renseignements qui y figurent sont nécessaires pour savoir si un aliment ou une boisson peut être servi (ou non) dans votre PASE. Il est important de savoir comment utiliser le **tableau de la valeur nutritive** et la **liste des ingrédients** des aliments et des boissons. Voici quelques éléments qu'il vous faudra connaître :

- Certains aliments comme les légumes et les fruits frais ne possèdent pas d'étiquette nutritionnelle, car rien n'y a été ajouté.
- Tous les légumes et les fruits frais relèvent de la catégorie « servir » des tableaux des choix d'aliments et de boissons (à l'exception des germes crus, pour des raisons de salubrité des aliments).
- Les renseignements inscrits dans le **tableau de la valeur nutritive** s'appuient sur une quantité d'aliments appelée « portion ». Cette quantité apparaît dans le haut du tableau. La **portion** vous indique la quantité d'aliments utilisée pour calculer les nombres qui se trouvent dans le tableau de la valeur nutritive. La **portion** n'est pas nécessairement la quantité d'aliments que vous choisissez de servir dans votre PASE.
- Le **% VQ (valeur quotidienne)** indique si un aliment ou une boisson contient beaucoup ou peu de nutriments. 5 % VQ ou moins signifie qu'un aliment ou une boisson contient un nutriment en petite quantité et 15 % VQ ou plus signifie qu'un aliment ou une boisson contient un nutriment en grande quantité⁵. Le % VQ se trouve du côté droit du tableau de la valeur nutritive.

- Le GAC recommande de réduire la consommation de sodium. Les produits panifiés, les céréales, les collations préemballées, les viandes transformées, etc. peuvent contenir une grande quantité de sodium. Privilégiez dans votre PASE les aliments et les boissons ayant une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ (valeur quotidienne).

- Le GAC recommande de choisir des aliments et des boissons contenant moins de sucre ajouté. Certains aliments

comme les produits de boulangerie, les céréales sucrées, les collations préemballées et les yogourts aromatisés peuvent contenir une grande quantité de sucre ajouté.

- Privilégiez les produits à grains entiers ayant **une teneur en sucre inférieure ou égale à huit grammes par portion de 30 grammes**.
- Privilégiez les yogourts aromatisés ayant **une teneur en sucre inférieure ou égale à 11 grammes par portion de 100 grammes**.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 1 tasse (250 mL) Per 1 cup (250 mL)	
Calories 110	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %
*5% ou moins c'est peu , 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little , 15% or more is a lot	

- Le GAC recommande de manger des **aliments à grains entiers** (disponible en anglais). Les aliments à grains entiers sont une bonne source de fibres alimentaires. On peut citer, à titre d'exemple, la farine de blé entier, le sarrasin, l'orge, le maïs, l'avoine, le quinoa, l'épeautre, le boulgour, le farro, le couscous à blé entier, le grain de blé et le riz brun.
- La **liste des ingrédients** indique tous les ingrédients contenus dans un aliment emballé par ordre de poids. L'ingrédient contenu en plus grande quantité figure en tête de liste. Privilégiez les produits céréaliers où le premier ingrédient inscrit sur la liste des ingrédients est du grain entier.
- Une certaine pratique peut être nécessaire pour lire et comprendre les étiquettes des aliments. Vous devrez aussi peut-être effectuer des calculs manuels pour déterminer si un aliment ou une boisson relève de la catégorie « servir » ou « ne pas servir ». Rendez vous sur **UnlockFood.ca** et **Santé Canada** pour en savoir plus sur la lecture des étiquettes des aliments.

Légumes et fruits

Servez des légumes ou des fruits à chaque repas et collation.

	Servir	Ne pas servir
Légumes	<ul style="list-style-type: none">✓ Légumes frais✓ Légumes congelés sans sel ou sauce ajoutés✓ Pommes de terre bouillies, au four ou en purée sans sel ajouté✓ Légumes en conserve ayant une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ (valeur quotidienne) par portion, égouttés et rincés pour réduire davantage la teneur en sodium✓ Tomates en conserve et sauces pour pâte et pizza à base de tomates ayant une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ (valeur quotidienne) par portion	<ul style="list-style-type: none">✗ Jus de légumes, y compris les jus purs à 100 %✗ Produits de pommes de terre (p. ex., frites, pommes de terre rissolées, pommes de terre instantanées)✗ Légumes en pâte à frire ou frits✗ Croustilles de légumes (p. ex., pommes de terre, carottes)✗ Soupe aux légumes en conserve, sauces pour pâte et pizza à base de tomates ayant une teneur en sodium supérieure à 10 % de la VQ (valeur quotidienne) par portion✗ Soupes aux légumes à base de crème✗ Germes crus (p. ex., luzerne, haricot, trèfle, radis et haricot mungo)



	Servir	Ne pas servir
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fruits frais ✓ Fruits congelés sans sucre ajouté ✓ Compotes de pommes ou purées de fruits non sucrées ✓ Fruits en conserve dans l'eau ou du jus pur à 100 %, égouttés ✓ Fruits séchés sans sucre ajouté 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Jus de fruit, y compris les jus purs à 100 % ✗ Boissons aromatisées aux fruits comme les boissons aux fruits, les punches et les cocktails ✗ Jus ou cidre non pasteurisé ✗ Pâtes de fruits déshydratées ✗ Compotes de pommes ou purées de fruits sucrées ✗ Fruits en conserve dans du sirop ✗ Fruits séchés avec sucre ajouté ✗ Fruits en pâte à frire ou frits ✗ Desserts gélifiés contenant des fruits ✗ Bonbons aromatisés aux fruits (p. ex., bonbons gélifiés, rouleaux de fruits) ✗ Croustilles de fruits (p. ex., bananes, bananes plantains)

💡 **Bon à savoir!**

Les fruits séchés (sans sucre ajouté) peuvent faire partie d'une saine alimentation, mais collent parfois aux dents, ce qui peut causer des caries. Si vous choisissez de servir des fruits séchés, faites-le dans le cadre d'un repas avec de l'eau, des fruits et légumes croquants ou du cheddar⁶.



Aliments à grains entiers

	Servir	Ne pas servir
Aliments à grains entiers	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le premier ingrédient inscrit sur la liste des ingrédients est du grain entier, du blé entier ou du son ET ✓ La teneur en sodium est inférieure ou égale à 10 % de la VQ (valeur quotidienne) par portion ET ✓ La teneur en sucre est inférieure ou égale à huit grammes par portion de 30 grammes 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Le premier ingrédient inscrit sur la liste des ingrédients n'est pas du grain entier, du blé entier ou du son OU ✗ La teneur en sodium est supérieure à 10 % de la VQ (valeur quotidienne) par portion OU ✗ La teneur en sucre est supérieure à huit grammes par portion de 30 grammes
Produits panifiés	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pains, petits pains, bagels, pains mollets, muffins anglais, pitas, tortillas, pains plats, rotis, naan, bannock, chapati, lavash, challah à grains entiers ou de blé entier ✓ Crêpes ou gaufres à grains entiers ou de blé entier ✓ Croûte ou pâte à pizza à grains entiers ou de blé entier 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Pains, bagels, petits pains, muffins anglais, crêpes, gaufres et tortillas de farine de blé enrichie ou multigrain ✗ Pains, naans et bagels aromatisés ou enrobés de sucre (p. ex., cannelle, raisins, bleuets) ✗ Croûte ou pâte à pizza blanche, y compris les pizzas congelées ou achetées
Céréales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gruau (p. ex., cuisson rapide ou gros flocons) ✓ Gruau instantané (légèrement sucré) ✓ Céréales à grains entiers 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Céréales avec du chocolat, des bonbons, des guimauves ou des morceaux enrobés de sucre ✗ Gruau instantané (normalement sucré)

	Servir	Ne pas servir
Produits de boulangerie	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Muffins et scones à grains entiers 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Pâtisseries pour grille-pain, pâtisseries et croissants ✗ Muffins et scones avec du chocolat, du caramel ou des bonbons ✗ Gâteaux, petits gâteaux, beignes, tartes, biscuits et carrés
Collations à base de grains	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Barres de céréales à grains entiers sans chocolat, bonbons ou guimauves et non enrobées de chocolat ou de yogourt ✓ Craquelins et bâtonnets de pain à grains entiers ✓ Maïs soufflé (soufflé à l'air, non salé, sans beurre) ✓ Galettes de riz brun non aromatisées et non sucrées 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Barres de céréales enrobées de chocolat ou de yogourt ou contenant des guimauves, des bonbons ou des morceaux de chocolat ✗ Maïs soufflé non soufflé à l'air (p. ex., maïs soufflé au micro-ondes) ou maïs soufflé avec arômes ajoutés ✗ Bretzels ✗ Croustilles au maïs ✗ Croustilles de pita ✗ Collations de type croustilles (y compris les mini-galettes de riz assaisonnées et les nachos) ✗ Galettes de riz brun aromatisées ou sucrées
Pâtes, riz et autres céréales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grains entiers (p. ex., quinoa, avoine, boulgour, sarrasin, orge, farro, couscous à grains entiers) ✓ Riz brun et riz sauvage ✓ Pâtes, soba, udon et vermicelles de blé entier ou à grains entiers ✓ Polenta 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Riz blanc (prétraité, étuvé), nouilles de riz et pâtes blanches enrichies ✗ Céréales, riz et pâtes assaisonnées et préemballées (p. ex., ail, herbes, poulet, légumes, macaroni au fromage) ✗ Soupes de nouilles instantanées

Aliments protéinés

	Servir	Ne pas servir
Lait	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lait de vache nature écrémé, 1 % ou 2 % ✓ Lait écrémé ou partiellement écrémé en poudre ✓ Lait concentré en conserve pour la cuisine et la cuisson ✓ Babeurre pour la cuisine et la cuisson 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Lait aromatisé (p. ex., lait chocolaté, lait à la fraise) ✗ Chocolat chaud ✗ Lait frappés ✗ Lait de vache 3,25 % (lait homogénéisé), crème de table, crème à café, crème fouettée, garnitures de crème fouettée non laitières ✗ Lait non pasteurisé (p. ex., lait cru)
Substituts de lait	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Boisson de soya enrichie non sucrée et non aromatisée ✓ Boissons végétales non sucrées et non aromatisées contenant au moins six grammes de protéines pour 250 ml et au moins 30 % de la VQ de calcium et 30 % de la VQ de vitamine D pour 250 ml <p>Remarque : Les boissons végétales non sucrées qui ne remplissent pas les critères de teneur en protéines, en calcium et en vitamine D (p. ex., boissons à base de noix de coco, de riz, d'amandes, de pommes de terre, d'avoine) peuvent être servies aux enfants ayant des allergies UNIQUEMENT si les boissons de soya non sucrées (ou leur équivalent) ne sont pas une solution envisageable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Boissons végétales non enrichies ✗ Boissons végétales aromatisées ou sucrées

	Servir	Ne pas servir
Yogourt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yogourt, yogourt de soya et kéfir nature ayant une teneur en matière grasse inférieure ou égale à 2 % ✓ Yogourt, yogourt de soya et kéfir aromatisé ou sucré ayant une teneur en sucre inférieure ou égale à 11 grammes par portion de 100 grammes et une teneur en matière grasse inférieure ou égale à 2 % 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Yogourt avec sucre, bonbons ou chocolat ajoutés ✗ Yogourt congelé ✗ Yogourt à boire ✗ Yogourt à base de lait non pasteurisé
Fromage	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fromage non fondu à pâte dure et à pâte molle à base de lait pasteurisé (p. ex., cheddar, mozzarella, parmesan, monterey, havarti, gouda, suisse, panir, féta, ricotta, cottage) ayant (si possible) une teneur en matière grasse du lait inférieure ou égale à 20 % ✓ Fromage effiloché, fromage en grains ayant (si possible) une teneur en matières grasses du lait inférieure ou égale à 20 % et inférieure ou égale à 10 % de la VQ par portion 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Tranches de fromage fondu ✗ Fromage à base de lait non pasteurisé ✗ Fromage à pâte molle à base de lait non pasteurisé (p. ex., brie, camembert et fromage bleu comme le roquefort et le gorgonzola) ✗ Fromage pané ou frit (bâtonnets), fromage en grains ayant une teneur en sodium supérieure à 10 % de la VQ par portion
Œufs	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Œufs achetés auprès d'une source approuvée (ou œufs « classés ») ✓ Œufs entiers liquides pasteurisés nature ✓ Œufs durs prébouillis 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Œufs achetés auprès d'une source non approuvée (ou œufs « non classés ») ✗ Œufs non pasteurisés ✗ Produits à base d'œufs liquides assaisonnés ou aromatisés ✗ Œufs crus ou légèrement cuits et plats contenant des œufs insuffisamment cuits comme la mousse, les vinaigrettes et les sauces fabriquées sur place

	Servir	Ne pas servir
<p>Beurres de noix, de graines et de légumineuses</p> <p>Observez la politique en matière d'anaphylaxie de votre école.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beurres de noix, de graines et de légumineuses (y compris les beurres d'arachide, d'amande, de noix de Grenoble, de sésame, de tournesol, de pois et de soya) ✓ Noix et graines entières (rôties à sec ou non et sans sucre, sel ou huile ajoutés) 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Beurres de noix, de légumineuses ou de graines avec sucre ajouté (p. ex., chocolat, noisettes au chocolat, miel, baies) ✗ Noix ou graines salées ou enrobées
<p>Tofu, haricots et lentilles</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Haricots, lentilles et pois séchés ✓ Houmous ou autres trempettes à base de haricots ayant une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ par portion ✓ Pois chiches au four ayant une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ par portion ✓ Pâtes à base de lentilles, de pois chiches et autres pâtes végétales ayant une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ par portion ✓ Haricots, lentilles et pois chiches en conserve ayant une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ (valeur quotidienne) par portion, égouttés et rincés pour réduire davantage la teneur en sodium ✓ Tofu, tempeh et protéines végétales texturées ayant une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ par portion ✓ Galettes et boulettes végétales ayant une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ par portion 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Haricots au four en conserve, dans de la sauce tomate, avec du porc, de la mélasse ou du sirop d'érable ✗ Substituts de viande panés et frits achetés en magasin ✗ Languettes de simili-viande ✗ Saucisses à hot-dog, saucisses et bacon végétaux ✗ Tacos et burritos congelés et préparés ✗ Desserts au tofu

	Servir	Ne pas servir
Poisson	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poisson frais, congelé ou en conserve ayant une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ par portion, égoutté et rincé pour réduire davantage la teneur en sodium, et ayant une faible teneur en mercure (p. ex., morue, sole, aiglefin, saumon, tilapia, truite, thon pâle en conserve, cisco) 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Poisson pané ou en pâte à frire et frit acheté en magasin ✗ Poisson frais, congelé ou en conserve ayant une teneur élevée en mercure (p. ex., thon blanc en conserve) ✗ Poisson fumé à froid
Viande	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viande fraîche, congelée, hachée ou précuite ayant une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ par portion: <ul style="list-style-type: none"> • Morceaux de bœuf maigre, longe de porc, viandes traditionnelles et gibier sauvage • Galettes de viande hachée ou boulettes de viande • Poulet et dinde sans peau ✓ Poulet et dinde en conserve, égouttés et rincés pour réduire davantage la teneur en sodium ✓ Poulet et dinde précuits 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Viandes préparées ou salaisonnées (p. ex., saucisses à hot-dog, saucisses, bâtonnets de pepperette) ✗ Produits de charcuterie (p. ex., bologne, salami, saucisson d'été, rosbif, dinde et poulet de charcuterie) ✗ Viandes panées et frites achetées en magasin ✗ Jambon ✗ Côtes levées ✗ Bacon de flanc, bacon de dos, bacon de dinde et de poulet, miettes de simili bacon ✗ Pâtés à la viande

💡 Bon à savoir!

Santé Canada conseille de limiter la consommation de thon blanc en conserve chez les jeunes enfants en raison de sa teneur élevée en mercure.⁷ Il n'y a aucune limite quant à la quantité de thon pâle en conserve que peuvent consommer les jeunes enfants, puisque ce type de thon n'a pas une teneur élevée en mercure.



Autres aliments à ne pas servir

Ces aliments et boissons contiennent peu ou pas de nutriments essentiels et présentent des quantités élevées de sucre, de sel ou de gras malsains ajoutés.

Ne pas servir

- ✗ Aliments et boissons contenant de la caféine comme le café, le thé et le thé glacé
- ✗ Boissons gazeuses diètes et ordinaires
- ✗ Boissons énergisantes ou boissons énergétiques
- ✗ Eau aromatisée ou vitaminée
- ✗ Boissons et barres « protéiques » ou de substitut de repas (sauf lorsque celles-ci sont préconisées par un parent ou un fournisseur de soins pour des raisons médicales)
- ✗ 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, glaçons, sucettes glacées, barbotines ou collations au jus congelées)
- ✗ Margarines dures
- ✗ Saindoux ou graisse alimentaire
- ✗ Huile de palme
- ✗ Aliments contenant des gras trans artificiels

- ✗ Aliments contenant des succédanés de sucre ou des édulcorants

- ✗ Crème-dessert

Ingrédients mineurs

Les aliments suivants peuvent être utilisés en petites quantités (comme indiqué ci-dessous) et servis comme accompagnements, au besoin, ou être utilisés dans la préparation de plats composés.

- **Condiments** p. ex., ketchup, relish, moutarde, fromage à la crème (environ 1 à 2 c. à thé par élève), salsa (environ 3 c. à soupe par élève)
- **Sauces** (environ 1 à 2 c. à soupe par élève)
- **Trempettes** p. ex., vinaigrettes, crème sure (environ 1 à 2 c. à soupe par élève), baba ganoush, trempette d'épinard (environ 3 c. à soupe par élève)
- **Huiles, margarines non hydrogénées, vinaigrettes, mayonnaise** p. ex., canola, olive, carthame, soya, tournesol, margarine non hydrogénée, matières grasses traditionnelles liquides à température ambiante, beurre (environ 1 à 2 c. à thé par élève)
- **Garnitures et suppléments** p. ex., noix de coco, parmesan (environ 2 à 3 c. à thé par élève), olives (environ 4 à 5 par élève), cornichons (environ 1 moyen par élève)
- **Miel, confiture, gelée, marmelade, beurre de fruits ou sirop** (environ 1 à 2 c. à thé par élève)

💡 Bon à savoir!

Le fromage à la crème n'est pas une bonne source de protéines et ne compte pas comme un aliment protéiné dans le GAC.

Section 4 : Renseignements sur les aliments et la nutrition

Guide alimentaire canadien

Le GAC recommande aux Canadiens :

- de consommer une variété d'aliments sains tous les jours, y compris des légumes et des fruits, des aliments protéinés et des aliments à grains entiers;
- de choisir plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale;
- de faire de l'eau leur boisson de choix.

Le GAC précise également qu'une alimentation saine est plus que les aliments que l'on consomme. Il préconise :

- de prendre conscience de ses habitudes alimentaires;
- de cuisiner plus souvent;
- de savourer ses aliments;
- de prendre ses repas en bonne compagnie;
- d'utiliser les étiquettes des aliments;
- de limiter la consommation d'aliments riches en sodium, en sucre ou en gras saturés;
- de rester vigilant face au marketing alimentaire.

Aliments protéinés

Les aliments protéinés sont de bonnes sources de protéines et de certaines vitamines et substances minérales (comme la vitamine D et le calcium) qui sont nécessaires au maintien d'une bonne santé.

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés

Faites de l'eau
votre boisson
de choix



Choisissez
des aliments à
grains entiers

Les aliments à base de produits laitiers sont des options adaptées pour les PASE. Le lait de vache est une excellente source de calcium et de vitamine D. Le yogourt et le fromage sont de bonnes sources de calcium. Ces aliments sont nutritifs et bien acceptés par la plupart des enfants et des jeunes. Ils peuvent être facilement inclus dans les repas et les collations.

Certaines **boissons végétales** comme les boissons de soya enrichies non sucrées présentent un profil nutritionnel similaire à celui du lait de vache et peuvent être proposées dans les PASE. Les autres boissons végétales comme les boissons à base d'amandes, d'avoine, de noix de coco, de noix de cajou, de lin, de chanvre et de riz non sucrées et non aromatisées ne

sont pas de bonnes sources de protéines et ne devraient pas être proposées dans les PASE. Des exceptions peuvent être envisagées pour les élèves ayant des allergies alimentaires. Pour de plus amples renseignements, consultez la section relative au lait dans les **tableaux des choix d'aliments et de boissons**.

Les aliments protéinés d'origine végétale sont également des options adaptées pour les PASE. Ils contiennent plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés, ce qui est bénéfique pour le maintien d'une bonne santé.

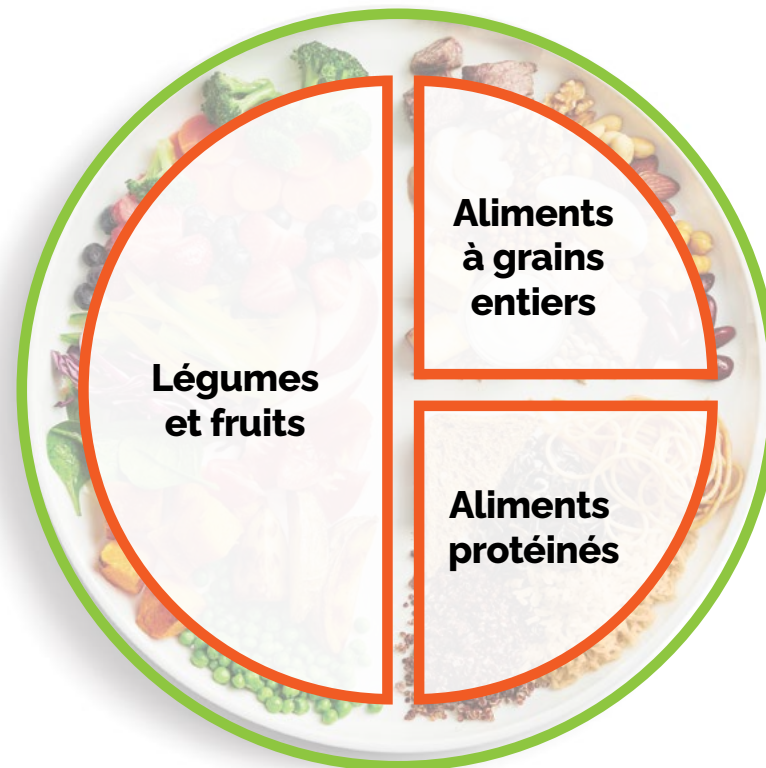
Taille des portions

Le GAC ne donne plus d'orientations concernant le nombre de **portions** d'aliments et de boissons que l'on devrait consommer chaque jour. Il recommande plutôt aux Canadiens (de plus de deux ans) d'utiliser le concept de « proportions » pour planifier des repas et des collations sains.

L'assiette pour bien manger a pour but d'aider les Canadiens à comprendre les proportions recommandées : les légumes et les fruits devraient constituer la moitié de notre alimentation quotidienne, les aliments à grains entiers devraient constituer un quart de notre alimentation et les aliments protéinés devraient constituer le dernier quart, l'eau étant la boisson de choix. L'Assiette pour bien manger s'applique à tout type de plat ou de repas. Elle peut être utilisée même lorsque les aliments sont combinés, comme dans une soupe, un sauté ou une cocote.

L'assiette pour bien manger n'indique pas la quantité d'aliments que les Canadiens devraient consommer ni que ces derniers devraient uniquement consommer leurs aliments dans des assiettes.

La quantité d'aliments consommés par un enfant ou un jeune au cours d'une journée peut varier. Elle est fonction



de nombreux facteurs, notamment son âge, son stade de croissance, son niveau d'activité, son état de santé général et ses gènes. Il faut partir du principe que les enfants et les jeunes connaissent la quantité d'aliments dont ils ont besoin pour satisfaire leur appétit. Tous les enfants et les jeunes doivent être encouragés à écouter leurs signaux naturels de faim et de satiété.

Consultez la section relative à la **planification des menus et à l'achat des aliments** pour vous aider à déterminer les quantités d'aliments à acheter et à servir.

Étiquettes nutritionnelles

Les étiquettes des aliments constituent une source importante de renseignements pour les PASE. Le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients peuvent vous aider à faire des choix éclairés et à trouver des produits conformes aux lignes directrices du PASE.

Rendez-vous sur Santé Canada pour en savoir plus sur la lecture des étiquettes des aliments.

Pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ)

Le % VQ (valeur quotidienne) se trouve du côté droit du tableau de la valeur nutritive. Il permet de vérifier si un aliment ou une boisson contient peu ou beaucoup de nutriments. 5 % VQ ou moins signifie qu'un aliment ou une boisson contient un nutriment en petite quantité et 15 % VQ ou plus signifie qu'un aliment ou une boisson contient un nutriment en grande quantité⁵.

Les lignes directrices se basent sur le % VQ pour choisir des aliments qui sont faibles en sodium (c'est-à-dire ayant une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ). Rendez-vous sur Santé Canada pour en savoir plus sur le % VQ.

Foire aux questions

Comment pouvons-nous réduire la quantité de sucre servie dans notre PASE?

Le GAC recommande de limiter les aliments et les boissons ayant une teneur élevée en sucre pour diminuer la quantité de sucre consommée par les Canadiens. Une consommation élevée de sucre accroît le risque d'effets néfastes sur la santé. Les lignes directrices recommandent de consommer une moins grande quantité de sucre :

en limitant la portion à huit grammes ou moins de sucre par portion de 30 grammes pour les céréales froides et chaudes prêtes-à-manger et les autres aliments à grains entiers;

en limitant la portion à 11 grammes de sucre par portion de 100 grammes de yogourt sucré ou aromatisé

Pour ajouter une saveur sucrée aux aliments et aux boissons, essayez ces astuces :

- Utilisez de la purée de fruits (p. ex., compote de pommes) à la place du sirop pour sucrer les gaufres ou les crêpes à grains entiers.
- Agrémentez les céréales de fruits en purée, entiers ou congelés non sucrés.
- Ajoutez des épices comme de la cannelle au gruau nature.
- Fabriquez des boissons fouettées avec du lait (ou une boisson végétale de la catégorie « servir »), du yogourt et des fruits (et non des jus).
- Proposez du yogourt nature avec des fruits (p. ex., baies congelées, tranches de banane, morceaux d'ananas, etc.) à la place du yogourt sucré.

Quels types de yogourts devons-nous privilégier?

Aujourd'hui, la plupart des yogourts aromatisés contiennent une grande quantité de sucre ajouté. Cela vaut tout particulièrement pour les yogourts destinés aux enfants comme les yogourts en tube et les yogourts à boire. Dans certains yogourts en tube, le sucre peut représenter jusqu'à 60 % de l'énergie. Seule une petite quantité de ce sucre est « naturelle » : le reste est du sucre ajouté. Privilégiez les yogourts ayant une teneur en sucre inférieure ou égale à 11 grammes par portion de 100 grammes.

Le yogourt nature est une bonne source de calcium. D'autres types de yogourts contiennent différentes quantités de calcium. Comparez les tableaux de la valeur nutritive et choisissez, dans la mesure du possible, un yogourt avec un plus grand % VQ de calcium par portion.

Certains yogourts contiennent des ingrédients supplémentaires qui leur confèrent une certaine couleur, saveur ou texture. Comparez les **listes des ingrédients** et choisissez, dans la mesure du possible, un yogourt contenant peu d'ingrédients supplémentaires.

Le sodium est-il la même chose que le sel?

Le **sodium** est un nutriment présent dans le sel. Des aliments faibles en sodium ou sans sel ajouté doivent être proposés autant que possible. La plupart des enfants canadiens consomment trop de sodium, ce qui accroît le risque de problèmes de santé. Tous les types de sels ont une teneur élevée en sodium. Le sel casher, le sel de mer, la fleur de sel, le sel de l'Himalaya, le sel gourmet et le sel fumé renferment tous la même quantité de sodium que le sel de table. Ils ne constituent pas des choix plus sains..

Quelle différence y a-t-il entre les termes « grains raffinés », « grains enrichis », « grains entiers » et « multigrains »?

Les grains entiers contiennent toutes les parties du grain : le germe, le son et l'endosperme. Parmi les sources de grains entiers, on peut citer la farine de blé entier, le sarrasin, l'orge, le maïs, l'avoine, le quinoa, l'épeautre, le boulgour, le farro, le couscous à blé entier, le grain de blé et le riz brun. Les aliments à grains entiers constituent un choix plus sain, car ils renferment les nutriments et les fibres des trois parties du grain.

Les grains raffinés ont subi un processus de raffinage visant à éliminer le germe et le son, ce qui leur confère une texture plus douce. Parmi les grains raffinés les plus courants figurent la farine blanche et le riz blanchi.

Les grains enrichis ont subi un processus de raffinage visant à éliminer le germe et le son, mais des nutriments y ont été rajoutés. Bien que de nombreuses vitamines éliminées lors

du processus de raffinage puissent être rajoutées, les fibres perdues ne sont pas remplacées.

Le terme « multigrain » signifie qu'un aliment contient plusieurs sortes de grains, mais ces grains peuvent être raffinés.

Apprenez à repérer les **aliments à grains entiers** (disponible en anglais).

Pourquoi les produits de charcuterie sont-ils inclus dans la catégorie des aliments à « ne pas servir »?

Les viandes transformées comme les viandes froides, le jambon, le bacon, les saucisses et les saucisses à hot-dog contiennent des nitrates et des nitrites. Ces ingrédients sont ajoutés à la viande pour éviter qu'elle périsse et pour en rehausser la couleur et la saveur. Les nitrates et les nitrites ne sont pas à eux seuls capables de causer le cancer, mais ils peuvent se transformer dans notre corps pour former des composés associés à un risque accru de cancer. De plus, ces types de viandes ont généralement une teneur élevée en sodium.



Comment pouvons-nous savoir si une recette est conforme aux lignes directrices?

Tout d'abord, vérifiez si la recette fournit le **tableau de la valeur nutritive**. Le cas échéant, utilisez ces renseignements ainsi que la **liste des ingrédients** pour déterminer la catégorie à laquelle appartient la recette (« servir » ou « ne pas servir »). Si la recette ne fournit pas le tableau de la valeur nutritive, utilisez la liste des ingrédients pour déterminer la catégorie la plus probable de la recette. Dans la plupart des recettes (p. ex., soupes, boissons fouettées, cocottes), les ingrédients principaux doivent appartenir à la catégorie « servir ». Vérifiez auprès de votre **organisme responsable** ou de votre **bureau local de santé publique** si vous avez encore des doutes quant à la conformité de votre recette avec les lignes directrices.

Comment notre PASE peut-il réduire l'incidence sur l'environnement?

Il existe plusieurs façons par lesquelles les PASE peuvent avoir une incidence positive sur l'environnement. Voici quelques suggestions :

- Apprenez à trier les produits recyclables, les ordures et les déchets organiques en fonction du fonctionnement en vigueur dans votre région.
- Incorporez plus souvent des aliments d'origine végétale dans les menus de votre PASE. Ces aliments nécessitent généralement moins de ressources telles que l'eau et la terre. Ils produisent également moins de gaz à effet de serre par rapport aux aliments d'origine animale.
- Utilisez des sacs ou des contenants propres et réutilisables si vous achetez vos aliments auprès de magasins de vente au détail.
- Réfléchissez à la manière dont les aliments sont produits, emballés, transformés et transportés avant de les acheter.

- Choisissez des aliments **de saison** produits **dans la région**. Cela contribue à réduire les émissions de carbone émises au cours du transport. Les produits de saison coûtent généralement moins cher, ce qui est d'autant plus avantageux pour les PASE.
- Consignez les dates d'achat de vos aliments et **conservez-les adéquatement** au réfrigérateur ou au congélateur. Si vous avez des légumes et des fruits en trop, essayez de trouver des moyens de les utiliser avant qu'ils ne soient plus bons. Par exemple, les poivrons peuvent être servis comme collation avec du houmous ou une trempette à base de haricots, ou être congelés en vue de leur utilisation ultérieure dans un sauté, un roulé ou sandwich ou un mélange de haricots. **Voici** quelques autres conseils sur les moyens de réduire le gaspillage alimentaire.

Pouvons-nous servir dans notre PASE des aliments achetés auprès d'une ferme ou d'un marché fermier?

Communiquez avec votre **organisme responsable** ou votre **bureau local de santé publique** pour obtenir des renseignements à ce sujet.



Section 5 : Salubrité des aliments

Il est important que les aliments soient manipulés de manière salubre pour éviter que des personnes ne tombent **malades** à cause d'aliments servis dans les PASE.

Exigences en matière de salubrité des aliments

Les PASE sont des dépôts d'aliments et doivent, à ce titre, se conformer au **Règlement de l'Ontario 493/17 : Dépôts d'aliments**. En janvier 2020, certaines modifications ont été apportées au Règlement qui régit les PASE. Ces modifications concernent les programmes qui servent uniquement des aliments à faible risque ou prêts-à-manger et préemballés.

Vous êtes invité à communiquer avec votre **organisme responsable** ou votre **bureau local de santé publique** pour connaître la mesure dans laquelle le Règlement s'applique à votre programme.

Formation des manipulateurs d'aliments

Les PASE peuvent servir une grande variété d'aliments et de boissons à condition d'avoir sur place au moins un bénévole formé ou certifié en **manipulation salubre des aliments**.

La formation des manipulateurs d'aliments est assurée en présentiel et en ligne. Communiquez avec votre **organisme responsable** ou votre **bureau local de santé publique** pour en savoir davantage sur les possibilités de formation dans votre région. Il se peut qu'ils proposent des formations en manipulation des aliments spécialement adaptées aux PASE.

Aliments à risque élevé

Les aliments à risque élevé sont plus susceptibles de causer des **maladies d'origine alimentaire** que les aliments à faible risque. Plus le nombre d'étapes liées à la préparation et au service d'un aliment augmente, plus le risque de croissance de bactéries dans cet aliment augmente.

Certains aliments sont constamment à risque élevé (p. ex., viande crue, œufs crus) tandis que d'autres le deviennent en raison de la méthode employée pour leur préparation ou leur service. Par exemple, lorsque l'on transvase du lait, que l'on découpe du fromage ou que l'on répartit du yogourt contenu dans un grand récipient en plusieurs portions, ces aliments deviennent à risque élevé. Parmi les aliments à risque élevé, on peut citer les légumes, les fruits et les fromages découpés, les céréales mélangées avec du lait ou encore le gruau cuit.

Les PASE qui servent des aliments à risque élevé doivent avoir sur place au moins une personne formée ou certifiée en manipulation salubre des aliments. Une personne formée ou certifiée en manipulation salubre des aliments peut veiller à ce que les bénévoles du programme manipulent les aliments de manière salubre et à ce que les exigences du **Règlement de l'Ontario 493/17 : Dépôts d'aliments** soient respectées. Cette personne doit être présente lorsque les aliments sont préparés et servis.

Aliments à faible risque ou préemballés et prêts-à-manger

Les aliments à faible risque sont des aliments qui se trouvent sous une forme ou dans un état empêchant toute croissance de bactéries susceptibles de causer des maladies. Les aliments prêts-à-manger sont des aliments qui ne nécessitent aucune autre étape de transformation avant leur consommation. Les aliments préemballés sont des aliments qui sont emballés dans

un lieu autre que celui où ils sont vendus. Parmi les aliments à faible risque ou préemballés et prêts-à-manger, on peut citer les légumes entiers, les fruits entiers ou encore les yogourts en portion individuelle.

Les PASE qui servent uniquement des aliments à faible risque, préemballés et prêts-à-manger ne sont pas obligés d'avoir sur place une personne formée ou certifiée à la manipulation salubre des aliments¹⁵. Ils doivent néanmoins mettre en œuvre les pratiques de manipulation salubre des aliments en s'appuyant sur les conseils ci-dessous.

Conseils de manipulation salubre des aliments pour les PASE

Les conseils énoncés ci-dessous n'ont pas pour but de remplacer les renseignements contenus dans les programmes de formation en manipulation salubre des aliments.

1. Garder les mains propres

- Le lavage des mains est obligatoire avant toute manipulation d'aliments. Il s'agit d'une étape importante permettant de s'assurer que les aliments demeurent propres à la consommation.
- **Lavez-vous les mains** régulièrement lorsque vous préparez et manipulez des aliments. Utilisez de l'eau courante chaude et froide et du savon liquide. Utilisez un sèche-mains ou des serviettes en papier issues d'un distributeur pour vous sécher les mains.
- N'utilisez pas de désinfectant pour les mains : il s'agit d'un produit différent du savon utilisé pour se laver les mains.
- Lavez-vous les mains après avoir été aux toilettes, après avoir éternué, toussé ou après vous être mouché. Demandez aux élèves de faire de même.

- Portez des gants si vous vous êtes coupé ou brûlé à la main, de même que si vous portez de faux ongles ou des bagues qui ne peuvent être retirées. Changez souvent de gants. Lavez-vous toujours les mains lorsque vous changez de gants pour vous assurer qu'elles restent constamment propres.
- Évitez de vous toucher les cheveux, le visage ou d'autres parties du corps lorsque vous manipulez des aliments. Dans ce cas, lavez-vous les mains.
- Veillez à ce que vos cheveux, vos bijoux ou d'autres objets ne tombent pas dans les aliments.

2. Acheter et servir des aliments propres à la consommation

- Assurez-vous que les aliments que vous servez dans votre PASE ont été manipulés de manière salubre avant de vous les procurer. Pour de plus amples renseignements, adressez-vous à votre **organisme responsable** et à votre **inspecteur de la santé publique**.
- Les entreprises qui manipulent des aliments doivent être inspectées et attester que les aliments dont ils assurent la vente sont propres à la consommation. Sont notamment concernés les épiceries, les traiteurs, les restaurants, les grossistes, les carrefours d'alimentation communautaires et les distributeurs.
- Ne proposez pas d'aliments préparés au domicile d'un particulier.
- Servez uniquement des aliments issus de conserves qui ne sont pas rouillées, bosselées, renflées et qui ne fuient pas.
- Ne servez pas de légumes et de fruits partiellement avariés (p. ex., qui présentent des moisissures ou dont certaines parties sont ramollies).

- Vous pouvez servir les aliments quelques jours après la **date « meilleur avant »**. Passé cette date, les aliments commencent à perdre en saveur, en qualité, etc., mais restent propres à la consommation.
- Assurez-vous que les aliments ne sont pas moisissus ou rassis. Cela peut arriver avant ou après la date « meilleur avant » si les aliments ne sont pas manipulés correctement.

3. Manipuler et entreposer les aliments soigneusement

- Votre **organisme responsable** vous communiquera tous les renseignements dont vous avez besoin pour manipuler et entreposer les aliments de manière salubre.
- Conservez les sacs d'épicerie et les contenants réutilisables dans un état propre. Nettoyez-les régulièrement avec de l'eau chaude et du savon et rincez. Il n'est pas nécessaire de les désinfecter s'ils ont uniquement servi à transporter des aliments préemballés.
- Inscrivez la date sur tous les aliments lorsque vous en prenez possession. Servez les aliments plus vieux en premier. Ne servez pas de pain ou des produits de boulangerie rassis.
- Scellez les emballages après leur ouverture (p. ex., pain, céréales). Si un aliment se rapproche de sa date « meilleur avant », congelez-le afin de pouvoir le consommer ultérieurement.
- Conservez les aliments au-dessus du sol.
- Gardez les produits de nettoyage et autres agents chimiques à l'écart des aliments et hors de la portée des élèves. Dans l'éventualité où des élèves bénévoles seraient amenés à utiliser des produits nettoyants, assurez-vous qu'ils sont formés à les utiliser en toute sécurité.

Conseils pour les PASE qui servent uniquement des aliments à faible risque ou préemballés et prêts-à-manger

1. Préparer les aliments pour les servir de manière salubre

Communiquez avec votre **organisme responsable** ou votre **bureau local de santé publique** pour savoir comment aménager votre site et obtenir le matériel et les fournitures nécessaires pour servir des aliments à faible risque ou préemballés et prêts-à-manger de manière salubre. Adressez-vous à votre directeur d'école pour connaître le type de désinfectant que votre école a approuvé en vue de son utilisation sur les surfaces prévues pour manger. Renseignez-vous sur les moyens de vous le procurer. Lisez et suivez les instructions d'emploi.



- **Lavez-vous toujours les mains** avant de manipuler des aliments. Un lavabo doit se trouver à proximité de l'aire de préparation et de service des aliments.
- Nettoyez et désinfectez les éviers, les surfaces de travail et les surfaces prévues pour manger avec de l'eau chaude et du savon, rincez et laissez sécher à l'air libre. Vaporisez ensuite la solution désinfectante et laissez à nouveau sécher à l'air libre.
- Passez les fruits et les légumes entiers sous l'eau courante et laissez-les sécher sur des serviettes en papier avant de les servir.

2. Nettoyer et désinfecter correctement les ustensiles et les surfaces

Les PASE qui servent des aliments à faible risque ou prêts-à-manger et préemballés peuvent utiliser un lave-vaisselle ou employer la **méthode de l'évier à deux ou trois compartiments** pour nettoyer et désinfecter les ustensiles et la vaisselle (p. ex., bols destinés au service des fruits ou des légumes entiers) entrés en contact avec les aliments.

- S'il n'y a pas d'évier séparé pour le lavage des mains, assurez-vous que l'évier a été nettoyé et désinfecté avant d'y laver la vaisselle.
- L'étape du rinçage et de la désinfection doit être réalisée dans un deuxième ou troisième évier. Si vous n'avez pas accès à ces éviers, vous pouvez utiliser un récipient ou un bac à vaisselle à la place.
- Laissez la vaisselle et les ustensiles sécher à l'air libre ou utilisez des serviettes en papier. Il n'est pas recommandé d'utiliser de lavette pour faire sécher la vaisselle et les ustensiles.
- Désinfectez quotidiennement les lavettes après les avoir lavés. Imprégnez les lavettes du désinfectant utilisé pour nettoyer les surfaces, puis faites-les sécher à l'air libre. L'utilisation d'éponges n'est pas recommandée.

Section 6 : Planification des menus et achat des aliments

Planification des menus et achat des aliments

- Sachez quel est votre budget et utilisez-le pour planifier vos menus et vos achats.
- Préparez vos menus en amont et utilisez la **liste de vérification pour la planification des menus**. Proposez une grande variété d'aliments chaque semaine.
- Établissez un plan d'achat en vous basant sur les menus. Choisissez des fournisseurs de denrées alimentaires dont les prix correspondent à votre budget. Cette planification permet de réduire le nombre de livraisons que les fournisseurs doivent effectuer auprès de votre site (ou le nombre d'allers-retours à l'épicerie locale).
- Rédigez la liste des choses que vous devez acheter en répertoriant les aliments que vous avez déjà sous la main.
- Organisez vos achats et achetez en gros autant que possible.
- Utilisez le système centralisé d'achat d'aliments en ligne du PASE (si celui-ci est disponible dans votre région). Ce système offre une grande variété d'aliments et de boissons conformes aux lignes directrices du PASE, ainsi que de nombreux autres avantages (p. ex., livraison, traçabilité, rappels, transport et entreposage sécuritaires). Pour de plus amples renseignements, adressez-vous à votre coordinateur local de développement communautaire, votre coordinateur de l'alimentation et de la logistique ou votre **organisme responsable**.

- Consultez les circulaires en ligne et en magasin pour connaître les promotions, les coupons et les offres spéciales qui contribueront à réduire le coût des aliments. Faites jouer la garantie du meilleur prix si votre épicerie le permet.
- Choisissez des légumes et des fruits cultivés en Ontario et d'autres aliments produits en Ontario. Privilégiez les aliments qui portent le symbole « **Ontario, terre nourricière** ».
- Choisissez des légumes et fruits frais **de saison**. Les légumes et fruits congelés et en conserve constituent également des options nutritives.
- Choisissez des **aliments locaux** dans la mesure du possible. Certains fournisseurs d'achat d'aliments centralisés présentent des produits de provenance locale. Pour de plus amples renseignements, adressez-vous à votre coordinateur local de développement communautaire, votre coordinateur de l'alimentation et de la logistique ou votre **organisme responsable**.
- Si vous avez un jardin scolaire intérieur ou extérieur et que vous souhaitez servir les aliments qui y sont cultivés dans votre PASE, communiquez avec votre **organisme local** et votre **bureau local de santé publique** pour en savoir davantage sur les pratiques de manipulation salubre des aliments propres à votre situation.
- **Lisez les étiquettes des aliments** pour comparer les produits. Pour ce qui est du sodium, utilisez le pourcentage de la valeur quotidienne (**% VQ**) indiqué dans le tableau de la valeur nutritive. Les lignes directrices préconisent une teneur en sodium inférieure ou égale à 10 % de la VQ par **portion**. La teneur en sucre maximale pour les produits à grains est de huit grammes par **portion** de 30 grammes et de 11 grammes par **portion** de 100 grammes pour le yogourt aromatisé.



- Lorsque vous faites vos achats en magasin, choisissez, dans la mesure du possible, les aliments les moins chers. Les aliments de marque maison sont aussi nutritifs que ceux de marque populaire.

Comment savoir quelle quantité acheter

Demandez conseil à votre coordinateur local de développement communautaire, votre coordinateur de l'alimentation et de la logistique ou votre **organisme responsable** pour calculer la quantité d'aliments à acheter pour votre programme. Les quantités varient d'un programme à l'autre en fonction du nombre d'élèves, de leur âge, de la période de l'année et d'autres facteurs propres à chaque communauté scolaire.

La **portion** indiquée sur les étiquettes des aliments protéinés et des aliments à grains entiers vous donne une idée générale de la quantité à acheter par repas ou collation. Multipliez ensuite cette valeur par le nombre de repas ou de collations que vous allez servir dans la semaine.

Pour les légumes et les fruits, utilisez les tableaux ci-dessous pour estimer le poids des différents légumes et fruits à acheter en fonction du nombre de repas ou de collations à servir.

Conservez une trace de vos achats d'aliments et faites chaque semaine l'inventaire des aliments restants. Cela vous permettra de savoir si vous devez augmenter la quantité d'aliments à acheter ou la réduire.

Utilisez ces **conseils pour réduire le gaspillage alimentaire**.



Guide d'achat de légumes et de fruits en quantité

Légumes		Combien de livres me faut-il pour...		
Types de légumes et portions suggérées	Une livre = (environ)	10 élèves	25 élèves	50 élèves
Asperges (fraîches) 1 portion = ½ tasse ou 6 pousses	1 botte (16 à 20 pousses) ou 3 tasses	2	4	8
Haricots verts 1 portion = ½ tasse	3 tasses	2	4	8
Brocoli 1 portion = ½ tasse	1 botte ou 4 ½ tasses	1 ½	3	5 ½
Choux 1 portion = ½ tasse (1 grosse tête = 4 lb)	4 grandes ou 3 tasses	1 ½	3	5 ½
Carottes 1 portion = ½ tasse ou 1 moyenne	4 grandes ou 3 tasses	2	4	8
Chou-fleur 1 portion = ½ tasse (1 grosse tête = 12 tasses ou 2,75 lb)	2 tasses	2	5	10

Légumes		Combien de livres me faut-il pour...		
Types de légumes et portions suggérées	Une livre = (environ)	10 élèves	25 élèves	50 élèves
Céleri 1 portion = ½ tasse ou 1 branche (1 botte = 1,5 lb)	4 tasses	1 ½	3	6 ½
Légumes congelés 1 portion = ½ tasse	3 tasses	2	4	6
Laitue frisée 1 portion = 1 tasse	1 tête ou 8 à 11 tasses	1	2 - 3	4 ½ - 6 ½
Champignons 1 portion = ½ tasse	30 champignons ou 6 tasses (coupés en tranches)	1	2	4
Poivrons 1 portion = ½ tasse ou ½ moyen	3 moyens ou 3 tasses	1 ½	3 - 4	6 ½ - 8
Pommes de terre 1 portion = ½ tasse ou ½ moyenne	3 pommes de terre ou 3 tasses	2	4	8
Pois mange-tout 1 portion = ½ tasse	20 cosses ou 4 tasses	1 ½	3	6 ½

Légumes		Combien de livres me faut-il pour...		
Types de légumes et portions suggérées	Une livre = (environ)	10 élèves	25 élèves	50 élèves
Épinards 1 portion = 1 tasse (frais)	6 à 10 tasses (frais)	1 - 2	2 ½ - 4	5 - 8
Tomates 1 portion = ½ tasse	3 moyennes ou 3 tasses	2	4	8
Navets 1 portion = ½ tasse	4 tasses	1 ½	3	6 ½
Courgettes 1 portion = ½ tasse	3 petites ou 4 tasses	1 ½	3 ½	6 ½

Fruits		Combien de livres me faut-il pour...		
Types de fruits et portions suggérées	Une livre = (environ)	10 élèves	25 élèves	50 élèves
Pommes 1 portion = 1 petite ou ½ tasse	3 moyennes ou 3 tasses	3 ½	8 ½	17
Abricots (séchés) 1 portion = ½ tasse	3 tasses	1	2	4
Abricots (frais) 1 portion = 3 abricots	5 à 8 moyens	4 - 6	9 ½ - 15	19 - 30

Fruits		Combien de livres me faut-il pour...		
Types de fruits et portions suggérées	Une livre = (environ)	10 élèves	25 élèves	50 élèves
Bananes 1 portion = 1 moyenne	3 moyennes ou 2 tasses (coupées en tranches)	3 ½	8 ½	17
Baies (hors fraises) 1 portion = ½ tasse	2 tasses	2 ½	6 ½	12 ½
Melons brodés 1 portion = ½ tasse (1 melon brodé = 3 lb ou 7 tasses)	1/3 moyen ou 2 ½ tasses	2	5	10
Cerises 1 portion = 20 cerises	60 à 80 cerises ou 3 tasses	2 ½	6 ½	12 ½ - 17
Raisins sans pépins 1 portion = 20 raisins	40 raisins ou 3 tasses	5	12 ½	25
Melons miel 1 portion = ½ tasse (1 melon miel = 5 ½ lb ou 12 tasses)	1/4 moyen ou 3 tasses	1 ½	4	8
Mandarines 1 portion = 1 mandarine	3 à 4 mandarines ou 2 à 3 tasses	2 ½ - 3 ½	6 ½ - 8 ½	12 ½ - 17
Oranges 1 portion = 1 moyenne	2 à 3 oranges ou 2 à 3 tasses	3 ½ - 5	8 ½ - 12 ½	17 - 25

Fruits		Combien de livres me faut-il pour...		
Types de fruits et portions suggérées	Une livre = (environ)	10 élèves	25 élèves	50 élèves
Pêches (en conserve, coupées en tranches) 1 portion = ½ tasse	2 tasses ou une conserve de 16 oz	2 ½	6 ½	12 ½
Pêches (fraîches) 1 portion = 1 moyenne	3 moyennes ou 2 tasses	3 ½	8 ½	17
Poires 1 portion = 1 moyenne	3 moyennes ou 2 tasses	3 ½	8 ½	17
Ananas 1 portion = ½ tasse (1 ananas = 3 lb ou 5 tasses)	1/3 ananas ou 2 1/5 tasses)	2	5	10
Prunes 1 portion = 1 prune	5 moyennes ou 2 ½ tasses	2	5	10

Remarque : 1 livre équivaut à 2,2 kilogrammes.



Section 7 : Régimes alimentaires spéciaux

Régime fondé sur les croyances : De nombreuses religions donnent des indications quant aux aliments qu'il convient de consommer pour exprimer sa foi. Les PASE doivent s'efforcer de proposer des aliments et des boissons compatibles avec les croyances de l'élève, tout en respectant les lignes directrices du PASE.

Régime adapté à la culture : L'origine ethnique et culturelle d'une personne influe de manière significative sur ses choix et ses habitudes alimentaires. Les PASE doivent s'efforcer de tenir compte de la diversité de la communauté scolaire dans les aliments et les boissons qu'ils choisissent, tout en respectant les lignes directrices du PASE.

Régime végétarien ou à base de produits végétaux : Les élèves qui observent un régime **végétarien** ou à base de produits végétaux peuvent consommer des boissons de soya enrichies ainsi qu'une grande variété d'aliments à base de protéines végétales comme les haricots, les lentilles, le tofu, etc. Ils peuvent également éviter ou limiter la consommation de produits laitiers et d'œufs.

Régime végétalien : Les personnes qui observent un **régime végétalien** ne consomment aucun aliment d'origine animale tel que les œufs, les produits laitiers, la gélatine et le miel.

Régime prescrit pour raisons médicales : Il convient d'exercer une certaine vigilance lorsque des aliments sont servis à des élèves présentant des problèmes de santé. Les parents et les fournisseurs de soins sont les interlocuteurs privilégiés pour connaître les besoins propres à chaque élève.

Allergies et intolérances alimentaires : Pour assurer la sécurité et le bien-être des enfants et des jeunes ayant des allergies alimentaires, appliquez les pratiques exemplaires suivantes :

- Supervisez les jeunes enfants pendant qu'ils mangent.
- Adoptez une « règle qui interdit le partage » lors des repas.
- Encouragez tous les élèves à se laver les mains avant et après avoir mangé.
- Veillez à ce que les surfaces prévues pour manger soient nettoyées avant et après le programme.
- Proposez des solutions de substitution aux élèves ayant des allergies alimentaires (p. ex., offrir aux élèves allergiques au lait une boisson de soya enrichie au lieu du lait et offrir aux élèves atteints de la maladie coéliqua des craquelins de riz complet sans gluten au lieu de craquelins faits de blé entier). Consultez le parent ou le tuteur de l'élève avant de lui proposer une solution de substitution.

Rendez-vous sur **Allergies Alimentaires Canada** pour en savoir plus sur les différences entre les allergies et les intolérances alimentaires.

Les PASE doivent se conformer à la politique en matière d'anaphylaxie de leur école. Celle-ci contient notamment les **plans d'urgence pour l'anaphylaxie** pour les élèves ayant des allergies. Consultez le directeur d'école pour en savoir plus. .

Ressources complémentaires sur les allergies alimentaires dans les écoles :

- Cours organisés par **Connaître les allergies** à l'intention des écoles
- **L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres milieux, 3e édition révisée**
- Ressources élaborées par **Allergies Alimentaires Canada** à l'intention des écoles

Pour tout autre besoin particulier en matière d'alimentation, communiquez avec un diététiste de votre **bureau local de santé publique**.

Section 8 : Lignes directrices concernant l'acceptation des dons alimentaires

Assurez-vous que les aliments et les boissons donnés à votre PASE :

- entrent dans la catégorie « servir » des **tableaux des choix d'aliments et de boissons**;
- proviennent de sources saines certifiées comme les épiceries, les grossistes et distributeurs, les services de restauration soumis à des inspections (p. ex., traiteurs), les carrefours d'alimentation communautaires et les fermes ou marchés fermiers approuvés;
- sont manipulés, transportés et entreposés sur la base des pratiques de manipulation saine des aliments;
- se trouvent dans leur contenant d'origine, dont le scellement n'a pas été rompu;
- sont offerts sans condition, comme la promotion de produits ou la distribution d'articles (p. ex., jouets, affiches).

Pour de plus amples renseignements, consultez le **Document de référence pour un don d'aliments sûrs** et le **Matériel complémentaire pour les dons d'aliments** édités par le ministère de la Santé de l'Ontario.



Section 9 : Exemples de menus

Liste de vérification pour la planification des menus

Les menus du PASE doivent satisfaire aux exigences suivantes :

	Exigences	Oui
1	Tous les repas sont composés au minimum : <ul style="list-style-type: none">• d'un légume ou d'un fruit et• d'un aliment protéiné et• d'un aliment à grains entiers	
2	Toutes les collations sont composées au minimum : <ul style="list-style-type: none">• d'un légume ou d'un fruit et• d'un aliment protéiné ou• d'un aliment à grains entiers	
3	Tous les aliments et boissons appartiennent à la catégorie « servir » des tableaux des choix d'aliments et de boissons	
4	Les aliments et boissons présents dans la catégorie « ne pas servir » des tableaux des choix d'aliments et de boissons ne sont pas inclus dans les menus	
5	Les aliments considérés comme des « ingrédients mineurs » dans les tableaux des choix d'aliments et de boissons sont servis en petites quantités	
6	L'eau potable est toujours accessible	

Idées d'aliments à emporter

Légumes et fruits	Aliments protéinés*	Aliments à grains entiers*
<ul style="list-style-type: none"> • Tranches de concombre • Mini-carottes • Tomates cerises • Pois mange-tout • Pomme • Baies • Céleri • Fleurons de brocoli • Poivrons • Raisins • Poires • Pêches • Melon • Bananes • Oranges • Oranges, clémentines 	<ul style="list-style-type: none"> • Œufs bouillis <p>Trempettes de haricots (p. ex., houmous, haricots noirs, lentilles)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mélange de graines (p. ex., graines de tournesol, graines de citrouille et graines de lin) • Lait • Boisson de soya enrichie • Yogourt • Fromage effiloqué, cubes de fromage à pâte dure • Poisson en conserve, poulet en conserve (faible en sodium) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pains, petits pains, bagels, pains mollets, muffins anglais, pitas, tortillas, pains bannock, naan, rôtis, chapati, lavash, céréales à grains entiers ou de blé entier • Craquelins et bâtonnets de pain à grains entiers • Maïs soufflé nature • Galettes de riz brun • Muffins et scones à grains entiers • Barres à base de grains

*Observez la politique en matière d'anaphylaxie de l'école. Vérifiez les étiquettes de ces aliments pour vous assurer qu'ils entrent dans la catégorie « servir » des tableaux des choix d'aliments et de boissons.

Menu de repas à emporter

Jour	Semaine 1
1	Pomme Bâtonnet de fromage Barre à base de grains
2	Mini-carottes et mini-concombres <u>Houmous</u> Craquelins à grains entiers
3	Pêche Lait Céréales froides
4	Banane Yogourt Bagel de blé entier
5	Tomates cerises et bâtonnets de céleri Œuf bouilli Galette de riz brun

Menu de collations à emporter

Jour	Semaine 1
1	Pois mange-tout, concombre et lanières de poivron <u>Trempe de haricots noirs</u>
2	Mini-carottes et bâtonnets de céleri Thon pâle en conserve Craquelins à grains entiers
3	Banane Yogourt
4	Orange Barre à base de grains
5	Tomates cerises et bâtonnets de céleri Œuf bouilli Galette de riz brun

Menu de déjeuners ou de repas du matin

Un repas est composé au minimum d'un légume ou d'un fruit ET d'un aliment protéiné ET d'un aliment à grains entiers.

Jour	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
1	Tranches de pomme Cubes de fromage Muffin aux bananes	Poire Yogourt <u>Muffin aux pommes et à la cannelle</u>	Melon brodé Fromage cottage Pita de blé entier
2	Quartiers d'orange Lait ou boisson de soya enrichie Céréales à grains entiers	Brocoli Muffin aux œufs (œufs, lait à faible teneur en matière grasse, épinard, oignon, poivron rouge, sel et poivre) Craquelins à grains entiers	Bâtonnets de céleri Quésadilla (poivrons verts en dés, oignons, fromage, salsa, haricots noirs) Lait
3	Fraises Mélange de graines (graines de tournesol, graines de citrouille, graines de lin) <u>Crêpes aux fraises</u>	Tomates cerises et mini carottes <u>Dhal aux lentilles rouges</u> Naan de blé entier	Salade de fruits (raisins, melon miel, baies) Lait <u>Bannock à l'avoine</u> (disponible en anglais)
4	Bâtonnets de légumes (brocoli, carottes, céleri) <u>Houmous</u> Craquelins à grains entiers	<u>Boisson fouettée tourbillon framboise-épinard</u> (disponible en anglais) Biscotte à grains entiers	<u>Œufs brouillés aux légumes</u> Tortilla de blé entier
5	Tranches d'avocat Œuf bouilli Muffin anglais de blé entier	Tranches de concombre Tranche de suisse Bagel à grains entiers	Tranches de pomme Yogourt Barre à base de grains

Menu de collations

Une collation est composée au minimum d'un légume ou d'un fruit ET d'un aliment à grains entiers OU d'un aliment protéiné.

Jour	Semaine 1	Semaine 2
1	Tranches de poire Cubes de fromage marbré	Carottes et bâtonnets de céleri <u>Trempeur de haricots</u>
2	Guacamole Triangles de pita de blé entier	Quartiers d'orange Maïs soufflé
3	Tranches de poivron rouge et de concombre Œuf bouilli	Baies Yogourt
4	Raisins Barre à base de grains	Salade d'épinards avec carottes râpées Thon pâle en conserve Craquelins de blé entier
5	Pomme <u>Pois chiches rôtis</u>	Banane Fromage cottage Bagel à grains entiers

Menu de dîners

Un repas est composé au minimum d'un légume ou d'un fruit ET d'un aliment protéiné ET d'un aliment à grains entiers.

Jour	Semaine 1	Semaine 2
1	<p><u>Salade de chou</u> Mini-pizza (muffin anglais de blé entier, sauce tomate, mozzarella)</p>	<p><u>Chili à la dinde</u> Chapati de blé entier</p>
2	<p>Cari aux légumes Lait Riz brun</p>	<p>Salade (jeunes pousses d'épinards, fraises, oignons rouges, vinaigre balsamique, huile d'olive vierge extra, sel et poivre) <u>Roulé à la salade de thon</u></p>
3	<p>Fleurons de brocoli et de chou-fleur <u>Macaroni au fromage avec éclats de légumes</u></p>	<p><u>Couscous aux légumes et aux pois chiches</u></p>
4	<p><u>Soupe au maïs, aux haricots et à la courge</u> Bannock de blé entier</p>	<p><u>Salade de fruits</u> Muffin aux œufs (œufs, lait à faible teneur en matière grasse, épinard, oignon, poivron rouge, sel et poivre) Pain à grains entiers</p>
5	<p>Carottes et bâtonnets de céleri <u>Sandwich aux œufs</u></p>	<p><u>Ragoût de lentilles à la tomate</u> (disponible en anglais) Pita de blé entier</p>

Section 10 : Sources

1. Santé Canada. 2020. Guide alimentaire canadien. Extrait de [guide-alimentaire.canada.ca/fr](https://www.guide-alimentaire.canada.ca/fr)
2. Centers for Disease Control and Prevention. 1996. Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating, MMWR;45 (No. RR-9).
3. Reville, P. 2018. Healthy children, better learning. Extrait de gse.harvard.edu/news/uk/18/09/healthy-children-better-learning (disponible en anglais)
4. Ellyn Satter Institute. Non daté. Raise a child who is a joy to feed. Extrait de [ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding](https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding) (disponible en anglais)
5. Santé Canada. 2019. Pourcentage de la valeur quotidienne. Extrait de canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/pourcentage-valeur-quotidienne.html
6. Association dentaire de l'Ontario. 2016. Nutrition and Children. Extrait de youroralhealth.ca/children95/nutrition81 (disponible en anglais)
7. Santé Canada. 2008. Consigne de consommation à l'égard du mercure présent dans le poisson : choisir en toute connaissance de cause. Extrait de canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/contaminants-chimiques/contaminants-environnementaux/mercure/mercure-poisson.html
8. Santé Canada. 2019. Utilisez l'Assiette bien manger pour préparer des repas sains. Extrait de [guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/utilisez-l-assiette-bien-manger-preparer-repas-sains](https://www.guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/utilisez-l-assiette-bien-manger-preparer-repas-sains)
9. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. 2014. Le sucre, les maladies du cœur et l'AVC; déclaration. Extrait de heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/iavc/2017-position-statements/sucre-ps-fr.ashx?rev=e834bd2ca97d4670b67a6b2edc7d1cc7
10. Santé Canada. 2017. Le sodium au Canada. Extrait de canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/sodium.html
11. Santé Canada. 2019. Grains entiers – découvrez les faits. Extrait de canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/recommandations-saine-alimentation/savourez-une-variete/grains-entiers/les-faits.html
12. UnlockFood.ca. 2018. Miser sur les grains entiers (FAQ). Extrait de unlockfood.ca/fr/Articles/Guides-alimentaires/Miser-sur-les-grains-entiers.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fFood-guides%2fChoosing-Whole-Grains-FAQs
13. Société canadienne du cancer. Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer. 2018. Extrait de cdn.cancer.ca/-/media/files/cancer-information/resources/publications/eating-well-when-you-have-cancer/32062-eating-well-when-you-have-cancer-fr.pdf

14. Eat Right. 2019. Sustainable eating. Extrait de eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/sustainable-eating (disponible en anglais)
15. Règlement de l'Ontario 493/17 : Dépôts d'aliments 2020. Extrait de ontario.ca/fr/lois/reglement/170493
16. Ministère de la Santé et des Soins de longue durée. 2018. La salubrité des aliments : Guide des manipulateurs d'aliments de l'Ontario. Extrait de health.gov.on.ca/fr/pro/programs/publichealth/enviro/docs/training_manual.pdf
17. UnlockFood.ca. 2015. Salubrité des aliments – aliments en conserve. Extrait de unlockfood.ca/fr/Articles/Etiquetage-des-aliments/Salubrite-des-aliments-%e2%80%93-Aliments-en-conserve.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fNutrition-Labeling%2fFood-Safety-Canned-Foods
18. Child Nutrition Council of Manitoba. 2015. Building programs that deliver on vegetables and fruits. Extrait de childnutritioncouncil.com (disponible en anglais)



Remerciements

Les lignes directrices 2020 sur la nutrition du Programme d'alimentation saine pour les élèves ont été actualisées et révisées par **Nutrition Connections** (disponible en anglais) pour le compte du **ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires**.

Nous tenons à remercier nos partenaires et nos réviseurs d'avoir mis leur temps, leur expérience et leur réflexion au service de la révision des présentes lignes directrices :

Nutrition Connections

Erin Colburn, diététiste, M.Sc.S.

Marissa Lustri, M.S.P. (en cours)

Megan Charlish, diététiste, M.S.P.

Sandy Maxwell, diététiste, B.Sc.A.

Partenaires

Jennifer Strome, diététiste, B.Sc.A., certificat d'études supérieures en administration publique et de l'IFLR, Bureau de santé du comté de Brant, responsable des Diététistes en santé publique de l'Ontario

Michelle J. Martin, B.Sc.A., B.Ed., OEEO, CISP(C), Service de santé de la région de Durham

Tony Makrostergios, M.S.P., CISP(C), responsable de l'Institut canadien des inspecteurs en santé publique (section de l'Ontario)

Réviseurs

Aisha Malik, diététiste, B.Sc., Bureau de santé du district de Haliburton, Kawartha et Pine Ridge

Ashleigh Callan, diététiste, M.Sc., EAD, Bureau de santé de Peterborough

Caroline Cheng, diététiste, M.Sc.S., Service de santé de la région de York

Courtney-Brooke Laurie, diététiste, B.Sc.A., Bureau de santé de Haldimand-Norfolk

Danielle Labonte, diététiste, M.NA, Bureau de santé du district de Leeds, Grenville et Lanark

Darlene Edmonds, Haldimand-Norfolk REACH

Elizabeth Smith, diététiste, M.S.P., Services de santé publique de Hamilton

Isabela Herrmann, diététiste, B.Sc., Bureau de santé de la région de Peel

Jessica Munn, diététiste, M.S.P., Bureau de santé de Toronto

Jill Mustard, diététiste, M.Sc., Service de santé de la région de York

Jody Dawson, diététiste, M.Sc., Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka

Mariel Munoz Tayraco, diététiste, M.S.P., Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex

Rachel Prowse, diététiste, Ph. D, Santé publique Ontario

Tyler Arsenault, B.Sc.A., Haldimand-Norfolk REACH

Sandra Tsui, M.S.P. (en cours), Université de Toronto

Shannon Labre, diététiste, Service de santé publique de Sudbury et du district

Wendy Carron, M.B.A., Haldimand-Norfolk REACH