

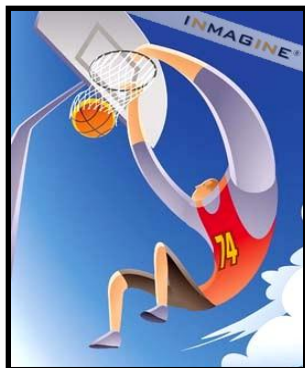
POLITIQUE DE LA SANTÉ



***POLITIQUE
POUR UNE ALIMENTATION
SAINE***



MANGER MIEUX



JND JUVÉNAT
NOTRE-DAME
DU SAINT-LAURENT

Février 2009

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	3
1. CONTEXTE	4
2. BUT DE LA POLITIQUE	4
3. PRINCIPES DIRECTEURS.....	4
4. PARTAGE DES RESPONSABILITÉS.....	5
5. RESPONSABILITÉS D'APPLICATION	8
6. RÉFÉRENCES	8
ANNEXE 1 RESSOURCES DOCUMENTAIRES RECONNUES.....	9
ANNEXE 2 RÈGLES APPLICABLES AU CONCESSIONNAIRE.....	10
1. EXIGENCES RELATIVES AUX REPAS.....	10
2. MACHINES DISTRIBUTRICES À L'USAGE DES ÉLÈVES.....	12
3. DÉJEUNERS.....	13
4. REPAS COMPLETS.....	14
ANNEXE 3 BOÎTES À LUNCH SANTÉ*	17
1. CONTENU	17
2. PROPOSITIONS D'ALIMENTS	18
3. COLLATIONS SANTÉ.....	20

INTRODUCTION

En octobre 2006, le gouvernement du Québec a annoncé le Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de problèmes reliés au poids 2006-2012, *Investir pour l'avenir*. En cohérence avec ce plan d'action, le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) publiait en octobre 2007 la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*¹. « Par cette action, il manifestait sa ferme intention de faire des établissements scolaires du Québec des milieux où les élèves peuvent manger mieux et bouger plus² ».

Pour donner suite à ces initiatives du gouvernement, la direction du Juvénat Notre-Dame a mis sur pied, pendant l'année scolaire 2007-2008, un comité de la santé et lui a confié le mandat de dresser le portrait de l'école en matière de santé et de bien-être et d'élaborer une politique de la santé rencontrant les objectifs suivants : 1. Mettre en place une gestion participative de l'école (élèves et éducateurs) et de la famille afin de promouvoir l'école en santé 2. Favoriser l'accès à une alimentation adéquate 3. Favoriser un mode de vie physiquement actif 4. Favoriser l'aménagement d'un milieu sécuritaire et respectueux de l'environnement. Le comité était composé de parents d'élèves, d'enseignants, d'élèves, de responsables de la vie étudiante et de membres de la direction.

Dans les pages qui suivent, nous vous présentons le fruit du travail de ce comité. Il s'agit de la *Politique de la santé* de notre institution, et elle couvre les aspects de l'alimentation et de l'activité physique. Elle cible et interpelle les jeunes, la famille, l'école et tous ses intervenants (enseignants, éducateurs, entraîneurs), et les différents concessionnaires offrant les services de l'alimentation. Cette politique veut exercer son influence sur des facteurs communs à la réussite éducative, à la santé et au bien-être des jeunes tels que l'estime de soi, les habitudes de vie et les comportements sécuritaires. Elle s'inscrit dans le projet éducatif de l'école, qui vise l'éducation intégrale de la personne.

La première partie du document présente l'aspect alimentaire de la politique de la santé, et la deuxième, les éléments du mode de vie physiquement actif. Le même format de présentation a été utilisé pour les deux parties, ce qui peut à l'occasion faire apparaître quelques redites.

1. L'expression « mode de vie physique actif » fait référence à un mode de vie où, dans un contexte sécuritaire, des activités physiques ou sportives sont intégrées dans le quotidien, que ce soit pour le loisir ou les déplacements. (Voir Politique-cadre du MELS p. 6)
2. *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, MELS, p. 6



Parce que le succès a bien plus qu'une dimension...

POLITIQUE ALIMENTAIRE

1. CONTEXTE

Le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) a publié en octobre 2007 sa politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif qui propose d'agir globalement, de façon concertée, en matière de promotion et de prévention pour favoriser la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes.

La présente Politique alimentaire du Juvénat Notre-Dame se situe dans le prolongement de cet engagement de même que dans les orientations de son Projet éducatif qui précise que l'éducation intégrale comprend aussi les dimensions d'hygiène, d'alimentation saine, de vie active et sportive et d'équilibre humain.

2. BUT DE LA POLITIQUE

La politique alimentaire vise à préciser les orientations de l'École en matière d'alimentation, et à déterminer les rôles et les responsabilités spécifiques des divers intervenants en regard de l'organisation et de la gestion des services alimentaires. Elle s'inscrit dans la volonté du Juvénat de développer chez ses élèves de saines habitudes de vie.

3. PRINCIPES DIRECTEURS

- 3.1 Le Juvénat privilégie une offre de services alimentaires
- qui favorise les aliments nutritifs, variés et attrayants, tout en tenant compte des goûts des élèves ;
 - qui respecte les principes d'une saine alimentation (voir Annexes 2 et 3).

- 3.2 Le Juvénat se réfère aux éléments contenus dans le *Guide alimentaire canadien* et dans la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* du MELS, ainsi qu'aux autres ressources documentaires reconnues dans le domaine (voir Annexe 1) pour guider ses interventions en matière d'alimentation.
- 3.3 Le Juvénat consulte les élèves de façon ponctuelle sur les changements à apporter à l'offre de services et il en informe régulièrement les parents.
- 3.4 Le Juvénat privilégie l'instauration d'une politique de prix modulée de telle sorte qu'elle favorise la consommation d'aliments sains.
- 3.5 Le Juvénat s'assure que les aliments proposés aux élèves dans le cadre des activités d'autofinancement et des activités parascolaires soient conformes aux principes d'une alimentation saine.
- 3.6 Le Juvénat peut autoriser des exceptions aux principes identifiés dans la présente politique lors d'activités particulières*.
- 3.7 Le Juvénat privilégie la mise en place d'activités de sensibilisation susceptibles de contribuer au développement de saines habitudes alimentaires.
- 3.8 Le Juvénat privilégie une organisation horaire qui assure un temps suffisant pour la prise de repas afin de permettre à ses élèves de manger sans se presser.
- 3.9 Le Juvénat favorise le respect des principes du développement durable dans la distribution des aliments proposés.

* La direction de l'École est seule autorisée à permettre des exemptions aux dispositions de la présente politique dans le cas de situations et d'événements particuliers, ou d'activités de circonstance tenues par l'école, les parents, les élèves. Lors des sorties éducatives et des voyages, la présente politique est plus difficilement applicable.

4. PARTAGE DES RESPONSABILITÉS

4.1 Le directeur général

- 4.1.1 Le directeur général s'assure que les membres de la communauté de l'école (élèves, parents et membres du personnel) soient informés du contenu de la présente politique.
- 4.1.2 Le directeur général s'assure que le contrat négocié avec le concessionnaire retenu pour assurer les services alimentaires au Juvénat respecte le contenu de la présente politique, en particulier les dispositions prévues à l'Annexe 2.

- 4.1.3 Le directeur général informe les parents et les élèves des menus offerts par l'entremise du site internet de l'École.
- 4.1.4 De concert avec le comité sur l'Environnement et avec le concessionnaire, le directeur général prend les mesures requises pour que les principes du développement durable soient pris en compte dans la distribution des aliments au Juvénat.
- 4.1.5 Le directeur général approuve la liste des prix exigés aux élèves. Avec l'aide d'un professionnel en nutrition, il approuve aussi la liste de la description des menus et des mets offerts par le concessionnaire.

4.2 Les directeurs des élèves et les titulaires

- 4.2.1 Les directeurs des élèves (1^{er} cycle et 2^e cycle) s'assurent d'informer les élèves du contenu de la présente politique.
- 4.2.2 Les titulaires s'assurent que les activités proposées aux élèves de leur classe tiennent compte, sauf autorisation particulière d'un directeur des élèves, des principes de la présente politique.
- 4.2.3 Si nécessaire, les directeurs des élèves communiquent avec les parents d'un élève qui rencontre des besoins particuliers en lien avec son alimentation, ou qui présente des allergies alimentaires.
- 4.2.4 Avec l'aide du technicien en travail social et des ressources externes appropriées, les directeurs des élèves assurent le suivi des élèves qui présentent des difficultés au plan de leur alimentation.
- 4.2.5 Les directeurs des élèves informent le concessionnaire de tout changement d'horaire de cours ou du nombre d'élèves qui pourrait affecter le service de la cafétéria.

4.3 Les enseignants

- 4.3.1 Les enseignants collaborent à la réalisation des activités de sensibilisation proposées par le comité de la santé.
- 4.3.2 Les enseignants proposent aux élèves des activités visant, en lien avec leur discipline, à les sensibiliser aux principes d'une saine alimentation.

4.3.3 Les enseignants doivent également respecter la politique alimentaire, agissant ainsi à titre de modèles vis-à-vis des élèves.

4.4 Le comité de la santé

4.4.1 Le comité de la santé propose des activités de prévention et de sensibilisation à l'importance d'une alimentation saine.

4.4.2 Le comité de la santé révisé annuellement la Politique alimentaire de l'école et propose à la direction les actions à entreprendre.

4.4.3 Le comité de la santé est composé minimalement des membres suivants : trois élèves, deux parents, deux enseignants, deux animateurs, deux membres de la direction.

4.5 Les surveillants-éducateurs et les autres membres du personnel

4.5.1 Les surveillants-éducateurs et les autres membres du personnel collaborent avec la direction dans l'application du contenu de la présente politique. Au besoin, ils signalent toute situation particulière aux directeurs des élèves.

4.6 Les parents

4.6.1 Les parents informent le Juvénat des besoins particuliers de leur enfant au regard de son alimentation.

4.6.2 Les parents sont invités à sensibiliser leur enfant à la nécessité d'adopter de saines habitudes alimentaires.

4.6.3 Les parents collaborent avec le Juvénat dans la sensibilisation des élèves à l'importance d'une alimentation saine.

4.7 L'élève

4.7.1 L'élève respecte les principes d'une alimentation saine lorsqu'il consomme des aliments au Juvénat.

4.7.2 L'élève participe aux activités de sensibilisation sur les habitudes alimentaires proposées au Juvénat.

4.8 Le concessionnaire

- 4.8.1 Le concessionnaire propose une offre de services conforme à la présente politique (cf. Annexe 2) à la direction de l'École.
- 4.8.2 Le concessionnaire procède à une validation de l'offre de services alimentaires proposée aux élèves auprès d'un spécialiste en nutrition reconnu.
- 4.8.3 Le concessionnaire rend disponibles les menus proposés aux élèves.
- 4.8.4 Le concessionnaire propose aux élèves, dans les machines distributrices, des aliments et des boissons qui respectent l'orientation de la présente politique.
- 4.8.5 Au meilleur de ses connaissances, le concessionnaire informe les élèves souffrant d'allergies alimentaires qui en font la demande en leur fournissant les listes d'ingrédients pour leur permettre de faire les choix conséquents.
- 4.8.6 Le concessionnaire prend les mesures requises pour respecter les normes de salubrité généralement reconnues dans le secteur de l'alimentation pour la conservation, la préparation, la cuisson et le service des aliments.
- 4.8.7 Le concessionnaire fait approuver par le directeur général la liste des menus et des prix avant toute modification concernant les produits offerts.

5. RESPONSABILITÉS D'APPLICATION

Le directeur général assure l'implantation de la présente politique et rend compte de son application au conseil d'administration de l'École.

Les directeurs des élèves sont responsables de l'application de la présente politique pour ce qui a trait aux élèves.

Le responsable des ressources matérielles assure le suivi des éléments suivants : l'hygiène et la salubrité, l'état des lieux et des équipements, la mise à jour des permis et assurances.

6. RÉFÉRENCES

- ANNEXE 1 Ressources documentaires reconnues
- ANNEXE 2 Règles applicables au concessionnaire
- ANNEXE 3 Boîtes à lunch santé

ANNEXE 1

RESSOURCES DOCUMENTAIRES RECONNUES

1. Le Guide alimentaire canadien
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index_f.html
2. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), *Pour un virage santé à l'École. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.* (2007)
3. Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux du Québec. (2005). *Alliés pour la santé-les fruits et légumes*, www.santepub-mtl.qc.ca
4. Beauchesne-Rondeau, É. et Chaumette, P. (2004). *Situation environnementale de la nutrition dans les écoles de la région de la capitale nationale*. Direction régionale de santé publique, Québec, 13 pages, www.rrsss03.qouv.qc.ca
5. Les diététistes du Canada. (2004). *Recommandations concernant l'alimentation et la nutrition dans les écoles*, à l'intention du ministère de l'Éducation de l'Ontario. 6 pages, www.edu.gov.on.ca
6. Organisation mondiale de la santé. (2004). *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*. Genève, 8 pages, www.who.int/fr
7. Valteau, L, Almeida, S., Deane, M.E., Froats-Emond, C, Henderson, D., Prange, M.E., et Wai, C. (2004). *Appel à l'action : Créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition*. Bureau de santé de Wellington-Dufferin-Guelph, 60 pages, www.osnp-ph.on.ca

Sites à consulter

(Ctrl + clic pour suivre le lien)

EXTENSO	Se définit comme le Centre de référence en nutrition humaine www.extenso.org
MELS	www.mels.gouv.qc.ca
MSSS	www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub
MAPAQ	www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires
Programme de promotion des saines habitudes de vie <i>Bougez plus, mangez mieux</i>	www.vasy.gouv.qc.ca
Santé Canada	www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

1. EXIGENCES RELATIVES AUX REPAS

- 1.1 Les aliments des quatre groupes du **Guide alimentaire canadien** doivent être accessibles aux élèves. En tout temps, pour la durée du contrat, les recommandations du **Guide alimentaire canadien** en vigueur doivent être respectées.
- 1.2 La cafétéria offre un menu cyclique, en utilisant une période de rotation d'au moins quatre semaines. De plus, une variété de salade fraîche ainsi que d'autres articles complémentaires sont à la disposition des élèves à la cafétéria.
- 1.3 Les mets servis doivent se conformer aux exigences quantitatives et qualitatives minimalement définies dans les pages qui suivent.
- 1.4 Un repas complet doit comporter les articles suivants :
- Soupe ou potage maison, jus de légumes ou de tomates en remplacement de la soupe ou du potage ;
 - Assiette principale (2 choix de menus) composée de :
 - Féculents (riz, pâtes alimentaires, pomme de terre, pains, cous-cous, etc.) ; avec un roulement régulier et équivalent (entre riz, pâtes et pomme de terres) ;
 - Légumes cuits ou crus (chaque assiette principale doit contenir au moins un légume d'accompagnement) ;
 - Viande, volaille, poisson ou d'un substitut (œufs, légumineuses, etc.) ;
 - Dessert du jour : dessert au lait, fruits frais ou en conserve ou dessert maison ;
 - Lait partiellement écrémé ou jus de fruits pur à 100%.
- 1.5 Tous les articles au menu doivent être offerts à la carte en plus du repas complet afin de permettre aux élèves de compléter leur boîte à lunch.
- 1.6 Les aliments doivent être sains et nutritifs. Porter une attention particulière aux recettes utilisées afin que les mets offerts, tout en étant santé, soient savoureux et de texture intéressante.
- 1.7 Prioriser les fruits frais et les légumes crus puisqu'ils possèdent leur pleine valeur nutritive. Les légumes cuits doivent être croquants. Les modes de cuisson à privilégier sont à la vapeur et au four.

- 1.8 Privilégier les légumes et fruits de couleur foncée (vert, orange, rouge) puisqu'ils fournissent une plus grande quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.
- 1.9 Les coupes de viande et de volaille doivent être maigres.
- 1.10 Dans la mesure du possible, remplacer les charcuteries (bacon, saucisse, pepperoni, salami, bologne, simili-poulet) qui contiennent une quantité importante de matières grasses et de sodium, par des viandes froides (dinde, jambon, pastrami dans la noix de ronde, poulet et rosbif).
- 1.11 Les viandes, poissons et autres aliments panés qui n'ont pas été frits peuvent être offerts s'ils sont réchauffés ou cuits au four. La chapelure de blé entier grillée est à privilégier pour les croquettes de poulet, les filets de poissons, etc.
- 1.12 Privilégier la substitution ou l'ajout de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, produits du soya, etc.) à la viande des mets composés (chili, sauce à spaghetti, pâté chinois, burritos mexicains, etc.) afin d'augmenter la teneur en fibres alimentaires des mets offerts.
- 1.13 Offrir une grande variété de laits et substituts. Ces choix incluent le lait, le lait aromatisé (contenant moins de 30 grammes de sucres totaux par 250 ml), le yogourt, le yogourt à boire, le fromage emballé en portions individuelles, le fromage frais et les boissons de soya enrichies de calcium et de vitamine D.
- 1.14 Offrir des produits céréaliers faibles en matières grasses et en sucres tels que les galettes de riz, les craquelins, les biscottes, les barres de céréales, les muffins et les galettes faibles en gras et en sucres.
- 1.15 Privilégier les produits céréaliers contenant 2 grammes de fibres ou plus par portion.
- 1.16 Préférer les sauces tomate aux sauces crémeuses (Alfredo, à la crème, hollandaise, carbonara). Favoriser les sauces béchamel faibles en gras (une cuillerée à table de matière grasse par 250 ml), les sauces brunes déshydratées et réduites en sodium.
- 1.17 Le nom des vinaigrettes et des composantes doit être clairement indiqué. Les vinaigrettes ne doivent pas être incorporées à la laitue ou aux salades et doivent être offertes à part.
- 1.18 Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, par exemple à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti.

- 1.19 Éliminer la friture et les aliments panés préalablement frits.
- 1.20 Offrir au moins une fois par semaine un repas avec du poisson non frit, non pané (aiglefin, morue, saumon, sole, thon, tilapia, truite, turbot, etc.) et de préférence gras puisqu'il fournit des acides gras essentiels à la santé.
- 1.21 Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre » (termes synonymes : sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt et sirop de maïs).
- 1.22 Éliminer les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (trans). Les termes suivants indiquent qu'un produit contient ces types de gras : shortening, huile hydrogénée, saindoux, suif, huile de palme et de palmiste.
- 1.23 Une quantité suffisante d'aliments doit être disponible lors du 2e dîner.
- 1.24 S'assurer que la diversité des aliments qui composent le repas s'exprime dans une assiette colorée et attrayante, donc appétissante.
- 1.25 Faire preuve d'originalité dans l'appellation des mets afin d'éveiller la curiosité des jeunes.
- 1.26 Les menus doivent être rendus accessibles au début de chaque année scolaire.

2. MACHINES DISTRIBUTRICES À L'USAGE DES ÉLÈVES

- 2.1 Les machines distributrices sous la responsabilité du concessionnaire et celles gérées par l'École doivent respecter en terme de contenu la présente politique.
- 2.2 Les produits offerts sont classés à l'aide d'un système de couleurs. Les produits identifiés par le code *vert* ou *jaune* sont des aliments à privilégier puisqu'ils possèdent une bonne valeur nutritive. Les aliments dont le code est vert devraient être consommés le plus fréquemment. Les aliments identifiés par le code *blanc* ne devraient être consommés qu'à l'occasion.
- 2.3 Les machines distributrices et les réfrigérateurs et comptoirs de la cafétéria peuvent offrir des portions préemballées des aliments suivants :

Breuvages

- Jus de fruits 100% pur;
- Jus de légumes ;
- Boissons de riz ou de soya enrichies de calcium et de vitamine D ;

- Lait et lait aromatisé au chocolat, fraise, vanille et banane partiellement écrémé, portions de 200 ml;
- Boissons désaltérantes hypocaloriques (type Powerade/Gatorade) (au gymnase) ;
- Eau en bouteille non aromatisée.

Ne pas offrir les gros formats (plus de 384 ml) et privilégier les contenants qui peuvent être refermés afin de permettre de répartir sa consommation au besoin.

Aliments réfrigérés

- Fruits frais, en compote ou entiers ;
- Yogourts ;
- Fromage emballé individuellement.

Autres aliments

- Barre de fruits ;
- Mélange de fruits séchés et de graines ;
- Barres aux céréales (à grains entiers, à base de flocons d'avoine ou de fruits séchés) ;
- Biscuits « santé » (type galette ou biscuits secs avec valeur nutritive approuvée) ;
- Galettes de riz (saveurs variées) ;
- Mélange et sachets de noix non enrobées.

Aliments à consommer occasionnellement

- Croustilles (aucunes croustilles régulières ; offrir un nombre limité de croustilles cuites au four ; introduire des grignotises de types bretzels et craquelins : Méli-mélo, Crispers, Minces aux légumes ou au cheddar, Handi-snack, Minis crousties cheddar (croustilles de riz) ; attention à la quantité de gras totaux, de gras saturés et trans);
- Chocolat (offrir une ou deux sortes composées à 70 % et plus de cacao ; portion d'environ 35 g) .

3. DÉJEUNERS

Les aliments offerts à la cafétéria à l'heure du déjeuner sont :

- Céréales à grains entiers, peu sucrées, et enrichies
- Fruits ;
- Muffin au son ou à l'avoine de type maison et aux fruits ;
- Rôties de grains entiers;
- Condiments pour les rôties;

- Fromage cheddar, fondu, à la crème léger et cottage ;
- Variété de pains à grains entiers tels que bagel et muffin anglais ;
- Lait (2 % m.g. ou moins) ou un substitut.

4. REPAS COMPLETS

REPAS COMPLET		
COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
Soupe ou potage	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 un potage.	180 ml (louche de 6 onces)
Jus de légumes ou de tomate	À la place de la soupe ou du potage.	125 ml
Assiette principale	Viande, volaille, poisson (seuls ou mélangés) Les aliments contenant un enrobage tel que poisson, poulet, etc. doivent être enrobés dans une chapelure légère, idéalement de blé entier, et non dans de la pâte. Oeufs (omelette, fritatta, etc.) Légumineuses.	90 g cru ou 75 g cuit Équivalent à 2 œufs (catégorie moyenne) 180 ml
Légumes	Cuits ou crus. Salade de légumes (non salade verte seulement). Laitue	125 ml de solide ou au moins le tiers de l'assiette principale. 250 ml
Pommes de terre ou féculents	Pommes de terre, pâtes alimentaires, riz (en rotation équivalente). Couscous, boulgour, quinoa.	125 ml
Pain	Blé entier ou grains entiers de préférence	30 g ou 1 tranche
Desserts :		
Fruits frais ou en conserve ou en compote	De préférence non sucrés, sinon peu sucrés	1 fruit ou 125 ml
Dessert au lait	Tapioca, pouding au lait, pouding au riz	125 ml
Yogourt		100 g

Brevages :		
Lait	2% de m.g ou moins	200 ml (1 berlingot)
Jus de fruits	100 % pur	200 ml

ARTICLES COMPLÉMENTAIRES		
COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
Sandwich	Pains variés (de préférence, à grains entiers) : pain en tranche, pita, tortillas, etc. Garniture : viande, volaille, poisson, oeuf ou fromage.	2 tranches 90 g cuit
Assiette froide	Viande ou substitut. Légumes ou fruits.	90 g cuit 250 ml (minimum 3 variétés)
Petite assiette froide	Viande ou substitut. Légumes et fruits .	45 g cuit 175 ml (minimum 3 variétés)
Salade	Laitue et autres légumes.	250 ml
Salade préparée (pâtes, pomme de terre, riz, etc.)	Une attention particulière doit être apportée à la quantité de matières grasses utilisées. (Les sauces ou vinaigrettes peuvent être incorporées).	125 ml
Fromage en cube	Type cheddar ou équivalent - portion préemballée.	20 à 30 g
Œuf cuit dur	Grosseur moyenne.	Unité
Sous-marin	Pain (de préférence de grains entiers) Viande ou viande froide (jambon maigre, poitrine de dinde, rosbif, poulet, pastrami dans la noix de ronde). Fromage (de préférence à 20 % m.g. ou moins) Salade ou légumes Utiliser un condiment faible en m.g.	15 cm 90 g 30 g 60 ml
Pizza sans Charcuterie	Pain/pâte. Viande ou substitut et fromage / Végétarienne.	40- 60 g 125 ml

Muffins maison	Aux grains entiers et aux fruits. Minimum de matières grasses et de sucre.	70 g
COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
Biscuits (galette)	De type galette à l'avoine, aux fruits, etc. Minimum de matières grasses et de sucre.	10 cm de diamètre
Gâteau ou carré	De préférence à base de fruits et à base de farine de grains entiers. Peut être servi avec un coulis de fruits.	6 cm x 6 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 ou shortening.	25 cm (8 portions)
Fruits secs. Graines de tournesol, citrouille.	Portion préemballée. Non salées.	Selon le marché 1 portion
Eau embouteillée	Non aromatisée.	Selon le marché
Céréales	Froides entières (++) et/ou enrichies.	125 ml

1. CONTENU

- 1.1 La boîte à lunch devrait contenir des aliments de chacun des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.
- 1.2 Éliminer, autant de possible, les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre ». Les termes suivants sont des synonymes de sucre : sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt et sirop de maïs.
- 1.3 Éviter, autant que possible, les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (trans). Les termes suivants indiquent qu'un produit contient ces types de gras : shortening, huile hydrogénée, saindoux, suif, huile de palme et de palmitiste.
- 1.4 Les aliments les moins transformés sont à choisir en premier lieu puisque moins un aliment est transformé, plus il conserve sa valeur nutritive. Par exemple, la pomme entière contient plus de fibres que la compote de pommes non sucrée et le jus de pomme.
- 1.5 Le sandwich constitue souvent la base de la boîte à lunch. Afin d'éviter la monotonie, différents types de pains (pita, kaiser, bagel, tortilla, muffin anglais, panini de blé entier, etc.) et garnitures peuvent être utilisés. Il est à noter que la mayonnaise légère devrait être privilégiée.
- 1.6 Les salades sont aussi une excellente idée de repas. La mayonnaise, la crème sure et les vinaigrettes devraient être allégées en matières grasses. De plus, il est possible de remplacer une partie de la mayonnaise par du yogourt nature dans la préparation des vinaigrettes et des trempettes.
- 1.7 Utiliser des ingrédients préalablement réfrigérés pour la préparation des sandwiches et des salades. Des aliments déjà froids au moment de les mettre dans la boîte à lunch se conserveront plus longtemps (par exemple, préparer un mélange à sandwich aux œufs la veille).
- 1.8 Pour un lunch chaud, utiliser une bouteille isolante (thermos) et des contenants adéquats pour le micro-ondes. Les repas équilibrés de la veille feront les bons repas du lendemain!
- 1.9 Les repas surgelés peuvent dépanner occasionnellement, mais il faut demeurer vigilant quant à la quantité de matières grasses et de sodium qui varie énormément d'un plat à l'autre ainsi qu'à la quantité de protéines et de légumes qui

peut être insuffisante. Si c'est le cas, on peut compléter le repas avec un morceau de fromage, des crudités, un dessert au lait et un fruit.

- 1.10 L'École met à la disposition des élèves une quantité suffisante d'appareils micro-ondes afin qu'ils puissent réchauffer leur repas. Éviter d'empiler les plats à l'intérieur des fours micro-ondes.

2. PROPOSITIONS D'ALIMENTS

2.1 Aliments à privilégier dans chacun des quatre groupes alimentaires

Légumes et fruits

- Crudités : carotte, poivron, chou-fleur, brocoli, navet, pois mange-tout, céleri, concombre, etc.
- Laitue et épinards
- Jus de légumes
- Fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, bleuets, cantaloup, cerises, raisins, etc.
- Fruits séchés : raisins, abricots, papaye, canneberges, etc.
- Jus de fruits non sucrés
- Compote de fruits non sucrée
- Fruits en conserve dans du jus ou un sirop léger

Lait et substituts

- Lait
- Lait aromatisé (contenant moins de 35 grammes de sucres totaux par 250 ml)
- Yogourt, yogourt à boire
- Fromages : cheddar, feta, mozzarella, ricotta, cottage, etc.
- Fromage frais
- Desserts au lait : pouding, tapioca, blanc-manger
- Boissons de riz ou de soya enrichies de calcium et de vitamine D

Produits céréaliers

- Pain de blé entier, pain multigrain, pain de seigle, pain au son d'avoine
- Pâtes alimentaires de blé entier ou multigrains
- Craquelins à grains entiers
- Riz brun et riz sauvage
- Barres de céréales, galettes de riz
- Muffin au son maison
- Biscuits secs
- Couscous, orge, millet, boulghour, quinoa

Viande et substituts

- Viandes froides : jambon, dinde, rosbif, pastrami dans la noix de ronde, poulet
- Viande rouge et volaille
- Poissons et fruits de mer (thon ou saumon en conserve dans l'eau)
- Œufs
- Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois chiches
- Noix et graines
- Produits du soya (tofu)
- Beurre d'arachide

2.2 Voici des exemples de combinaisons d'aliments qui peuvent rehausser le traditionnel sandwich :

- Yogourt nature, fromage râpé, pomme râpée et noix hachées
- Hoummos (purées de pois chiches), carotte râpée et courgette rapée
- Œufs cuits durs écrasés, persil haché, olives farcies hachées et mayonnaise
- Poulet cuit haché, salsa, mangue, poivron rouge et crème sûre
- Thon émietté en conserve dans l'eau, poivron rouge en dés, céleri haché, oignon vert haché et yogourt nature
- Avocat écrasé, crevettes en morceau, jus de citron, laitue émincée et yogourt nature

2.3 Voici des exemples de salades :

- Pâtes de blé entier mélangées à des pâtes blanches, légumes crus (poivron, céleri, courgette, etc.), vinaigrette légère, cubes de jambon
- Tomates cerises, poivron en cubes, oignons rouges hachés, fromage feta, olives noires, vinaigrette grecque légère
- Couscous, raisins secs, pois chiches, tomates en cubes, échalotes
- Épinards, clémentines, pamplemousses, yogourt nature, jus de citron, noix d'acajou

2.4 Exemples de boîtes à lunch équilibrées et variées

Ces exemples de repas équilibrés ne fournissent pas de quantités ni de portions, puisqu'ils doivent être adaptés selon l'âge et le gabarit du jeune.

- Sandwich au thon (pain aux 12 céréales, thon en conserve dans l'eau égoutté, fromage à la crème léger, oignon espagnol haché finement, jus de citron); jus de légumes; fruits séchés; yogourt; muffin au son maison

- Rottinis aux œufs (rottinis trois couleurs ou au blé entier, œufs cuits durs, mayonnaise légère, olives noires, poivron rouge et céleri en cubes, sel et poivre);
jus de pomme; fromage cheddar en tranches; biscuits à l’avoine, barre de fruits non sucrée
- Salade de légumineuses (haricots mélangés en conserve, vinaigrette italienne, oignon, carotte râpée, tomates en dés, persil, sel et poivre);
jus de fruits tropicaux, crudités (bébés carottes et tranches de concombre); pain aux bananes maison; yogourt en tube
- Kaiser au poulet (pain kaiser de blé entier, poulet cuit haché, mayonnaise légère, salsa, oignon vert haché finement, sel et poivre);
lait; banane; compote de fruits non sucrée; galettes de riz
- Spaghetti sauce à la viande (pâtes de blé entier, sauce aux tomates avec bœuf haché, fromage parmesan râpé);
eau; salade (laitue romaine, concombre, tomate, carottes et vinaigrette);
fromage frais aux fraises; raisins
- Couscous au poulet (couscous, poulet cuit en dés, tomates cerises, bouillon de poulet réduit en sel, coriandre, carottes cuites);
boisson de soya enrichie; parfait aux fruits (yogourt nature, raisins frais ou congelés, céréales muesli)

3. COLLATIONS SANTÉ

3.1 Composition d’une collation santé

Une collation santé est un complément alimentaire qui fournit l’énergie entre deux repas, sans toutefois couper l’appétit pour le repas suivant. Bien qu’elle ne soit pas obligatoire, les enfants et les adolescents en pleine croissance en ont souvent besoin. Elle doit être constituée d’aliments faisant partie d’au moins un des quatre groupes suivants :

- Les légumes et fruits ainsi que les produits céréaliers contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l’énergie à l’organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires.

- Les laits et substituts contiennent des glucides et des protéines et fournissent le calcium et la vitamine D nécessaires à la santé des os et des dents.
- Les viandes et substituts contiennent principalement des protéines, permettent d’être rassasié pendant une plus longue période et assurent la croissance des os, des muscles et des autres tissus.

3.2 Suggestions de collations

- Légumes et fruits :
 - crudités : carottes, poivron, brocoli, navet, pois mange-tout, céleri, concombre, chou-fleur, etc.;
 - jus de légumes;
 - fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, fraises, bleuets, cantaloup, cerises, raisins, etc.;
 - fruits séchés : raisins, abricots, papayes, canneberges, etc.;
 - compote de fruits non sucrée; fruits en conserve non sucrés;
 - jus de fruits non sucrés;
 - barres de fruits non sucrées.
- Produits céréaliers :
 - produits céréaliers faibles en matières grasses et en sucres tels que les galettes de riz, les craquelins, les biscottes, les barres de céréales, les muffins de type maison et les galettes faibles en gras et en sucres;
 - privilégier les produits céréaliers contenant deux grammes de fibres ou plus par portion.
- Laits et substituts :
 - Yogourt, yogourt à boire, fromage emballé en portions individuelles, fromage frais.
- Substituts de la viande :
 - oeufs durs;
 - noix, graines et légumineuses (fèves de soya, etc.) seules ou mélangées, avec ou sans fruits séchés; les mélanges de noix, de graines ou de légumineuses avec confiseries ou friandises ajoutées sont cependant à éviter.

3.3 Collations et activités sportives

Les jeunes qui participent à des activités parascolaires de nature sportive ou à des tournois ont besoin d'une collation nutritive afin d'obtenir l'énergie nécessaire. Ils doivent donc combiner des aliments provenant des produits céréaliers ou des légumes et fruits (qui contiennent des glucides) avec des aliments provenant des produits laitiers ou des substituts de viande (qui contiennent des protéines). Il est important de noter que les adolescents doivent consommer une plus grande quantité d'aliments pour combler leurs besoins énergétiques et nutritionnels.

3.4 Boissons pour sportifs

De façon générale, l'eau représente la meilleure source d'hydratation. Cependant, au cours des activités sportives soutenues et de longue durée (activités parascolaires, tournois, etc.), une source d'énergie et d'hydratation supplémentaire peut être nécessaire. Pour ce faire, on peut préparer un mélange maison qui sera tout aussi efficace et de meilleure valeur nutritive que les boissons offertes sur le marché :

- Une tasse de jus sans sucre ajouté
- Une tasse d'eau
- Une pincée de sel

Il existe une certaine confusion entre les termes « boissons énergétiques ou énergisantes » et « boissons pour sportifs ». Les boissons énergétiques ou énergisantes (ex. : Red Bull, Red Dragon, Impulse, Diablo, YJ Stinger, etc.) contiennent de la caféine, du guarana ou d'autres stimulants. Ces boissons sont à éviter. Quant aux boissons pour sportifs (ex. : Powerade, Gatorade, etc.), elles sont composées d'eau, de sucre et d'électrolytes.

Les facteurs les plus importants pour savoir si vous devez prendre une boisson pour sportifs sont :

1. La température ambiante
2. La durée et l'intensité prévue de votre effort.

Pour vous guider, voici un petit tableau reprenant la position de l'*American College of Sports Medicine* (1996).

Recommandations sur le contenu de la boisson énergétique

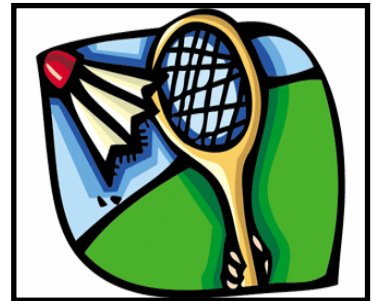
Durée de l'effort	Contenu
Moins de 60 min	De l'eau suffit La température de l'eau doit être autour de 10 °C, et de 5 °C en cas de chaleur humide
Plus de 60 min	Boisson contenant de 4 à 8 g de glucides par 100 ml Ajouter ¼ de c. à thé de sel par litre d'eau si la température est humide

* L'annexe 3 est en grande partie extraite de la fiche thématique *Boîtes à lunch santé* publiée par le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du sport dans sa politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*.

Ont participé à l'élaboration de cette politique :

Bisson, Marie-Josée, parent
Cloutier, Réjean, directeur des élèves
Côté, Jacinthe, enseignante
Fontaine, Laura, élève
Fournier-Dufour, Jean-Simon, élève
Gélinas, Claude, directeur général
Lapointe, Sylvie, parent
Leduc, Judith, enseignante
Parent, Élodie, élève
Roy, Sylvie, animatrice
Savard, Félix-André, élève
Talbot, Jimmy-Éric, directeur des élèves et responsable du sport
Vézina, Marco, enseignant

Des remerciements à Madame Natalie Alméras, Ph. D., membre du Centre de recherche de l'Hôpital Laval et professeure rattachée au Département des sciences des aliments et de nutrition de l'Université Laval, et à son équipe de nutritionnistes.



www.jnd.qc.ca