



Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles

Une ressource pour les bénévoles



Le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador et ses partenaires se sont engagés à améliorer l'accès à des boissons et à des aliments sains pour les enfants et les jeunes d'âge scolaire. Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles (Lignes directrices) sont un outil destiné aux écoles et aux fournisseurs d'aliments aux écoles pour les aider à offrir ces aliments et boissons à l'école et lors d'activités parrainées par l'école.

Étant donné que les élèves prennent bon nombre de repas et collations dans ces établissements, il est important qu'ils aient accès aux aliments et aux boissons les plus sains qui soient. Un environnement alimentaire scolaire sain peut :

- aider à nourrir les élèves pour qu'ils soient prêts à apprendre;
- faire le lien entre ce qui est enseigné en classe en matière d'alimentation saine et les aliments et boissons auxquels ils ont accès à l'école et lors d'activités parrainées par l'école;
- réduire l'exposition des élèves aux aliments riches en sucre, en sel et en gras saturés;
- offrir la possibilité de faire des choix sains;
- favoriser une bonne alimentation à long terme.

La participation des parents et des gardiens d'enfants, du personnel enseignant, des élèves, du personnel scolaire, des conseils d'école, des bénévoles et des fournisseurs d'aliments aux écoles est importante pour soutenir la mise en œuvre des Lignes directrices. Pour la réussite de la mise en œuvre des Lignes directrices, tous doivent participer, comprendre la valeur des Lignes directrices et soutenir le changement.

Comment les bénévoles peuvent-ils soutenir la mise en œuvre des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles?

Les Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles (Lignes directrices) s'appliquent à tous les aliments et boissons vendus et servis à l'école, y compris dans les cafétérias, les programmes de déjeuner et de dîner, les cantines et les distributeurs automatiques, et à l'occasion des collectes de fonds. Les Lignes directrices s'appliquent également aux aliments et boissons proposés lors d'activités parrainées par l'école (sports, théâtre, etc.) après l'école et pendant les fins de semaine.

Ce que les enfants et les jeunes choisissent de manger et de boire dépend en grande partie des choix qui leur sont offerts. Les programmes de déjeuner et de dîner à l'école, ainsi que les cantines à l'école ou lors d'activités scolaires, permettent aux enfants et aux jeunes d'avoir accès à des choix sains. Passer à une offre plus importante de **légumes et de fruits** (frais, surgelés et en conserve) sont tous d'excellents choix), d'**aliments protéinés**, de **grains entiers** et d'**eau** favoriseront un environnement alimentaire plus sain à l'école.

Si vous achetez des aliments et des boissons pour un programme de déjeuner ou de dîner scolaire, ou si vous gérez une cantine lors d'une activité scolaire (p. ex. un tournoi sportif), il est important de

savoir quels sont les aliments qui correspondent aux Lignes directrices et ceux qui n'y correspondent pas. Les tableaux et les informations figurant aux pages 3 à 5 vous fourniront ces indications et vous aideront à déterminer ce qui peut être offert.

De nombreux aliments et boissons sains peuvent faire partie des programmes alimentaires des écoles et être proposés dans les cantines lors d'activités scolaires. Pour les cantines organisées lors d'activités scolaires, tels que les tournois sportifs, les écoles ont indiqué que les options suivantes avaient bien fonctionné :

- chili avec un petit pain à base de grains entiers;
- soupes maison (p. ex. original ou dinde);
- macaronis au fromage;
- sandwichs au fromage cheddar fondu sur pain à base de grains entiers;
- bagels ou muffins anglais à base de grains entiers avec margarine, confiture ou fromage à la crème;
- hamburgers grillés au bœuf, à l'original ou à la dinde hachés, sur pain à base de grains entiers.



Pour des idées de collations saines pour les cantines, consultez la rubrique [Idées pour cantines scolaires](#). Les élèves et leurs familles ont demandé que des aliments et des boissons sains soient offerts dans ces établissements. Faites donc la promotion de la nouvelle approche de votre cantine et discutez avec la communauté scolaire des types d'aliments et de boissons qu'elle souhaiterait voir proposés. Certaines écoles utilisent des affiches ou les médias sociaux pour faire la publicité de leurs plats délicieux et sains à l'avance et lors de l'activité.

Certaines écoles recherchent du parrainage pour des activités scolaires. Gardez à l'esprit que tout parrainage doit soutenir l'environnement alimentaire sain. Les titres des activités (p. ex. les tournois sportifs), la signalisation ou les bannières, le parrainage alimentaire, les cartes-cadeaux ou les prix, etc., doivent tous respecter les Lignes directrices. Dans le passé, certaines écoles se sont associées à des chaînes de restauration rapide pour parrainer ces activités, ce qui communique des messages contradictoires aux élèves et à la communauté scolaire et n'est pas conforme aux Lignes directrices. Au lieu de cela, les entreprises locales non alimentaires peuvent accepter de soutenir ces activités et de voir leur nom promu, comme les magasins d'équipements sportifs ou les quincailleries.

Les Lignes directrices s'appliquent également à tout ce qui est utilisé pour la collecte de fonds dans les écoles. Consultez les [Idées de collecte de fonds pour les écoles](#) pour des suggestions.

Mise en œuvre des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles

Les renseignements suivants peuvent aider le personnel de l'école, les bénévoles et les fournisseurs d'aliments à déterminer quels aliments et boissons peuvent être vendus et servis à l'école et lors d'activités parrainées par l'école.

Fruits et légumes

Choix les plus sains	À ne pas vendre ou servir
<p>Les aliments et boissons suivants peuvent être vendus ou servis à l'école</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruits et légumes frais • Fruits et légumes surgelés • Légumes en conserve (utilisez des variétés à faible teneur en sodium si possible ou rincez-les avant de les utiliser) • Fruits en conserve ou salades de fruits (dans du jus ou un sirop léger) • Compotes de fruits (faites de fruits à 100 %, sans sucre ajouté, p. ex. compote de pommes non sucrée) • Fruits secs (fruits 100 % naturels, sans sucre ajouté) 	<p>Ces aliments ou ces boissons sont plus riches en sodium (sel), en sucre ou en gras saturés et ne peuvent ni être vendus ni être servis à l'école</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jus de fruits à 100 %; boissons, punchs ou cocktails à base de jus de fruits • Légumes en sauce (préemballés) • Fruits en conserve dans des sirops épais • Légumes enrobés de pâte à frire et/ou frits • Frites ou quartiers de pommes de terre (préfrits)* • Croustilles (normales ou cuites au four) • Gélatine sucrée/desserts gélatinisés • Salades de fruits gélatinisées ou dans de la gelée • Garniture de tarte préparée • Collations à base de fruits transformés (p. ex. pâte de fruits déshydratée ou jujubes) • Barres de fruits congelées ou glaçons aux fruits • Produits contenant des édulcorants sans sucre

* Préfrit : La plupart des frites ou des quartiers de pommes de terre sur le marché sont préfrits, ce qui signifie que la pomme de terre est coupée et partiellement frite avant d'être congéleée ou emballée. Les pommes de terre ne sont pas dorées pendant la cuisson, ce qui peut donner l'impression qu'elles ne sont pas frites. Vérifiez les informations figurant sur le produit à base de pommes de terre pour vous assurer qu'il n'est pas préfrit. Les produits à base de pommes de terre qui ne sont pas préfrits (p. ex. les pommes de terre pré découpées, les pommes de terre pré cuites) peuvent être vendus ou servis à l'école s'ils contiennent 200 mg de sodium ou moins et 1 g de graisses saturées ou moins par portion de 85 g.

Aliments à grains entiers

Choix les plus sains	À ne pas vendre ou servir
<p>Les aliments et boissons suivants peuvent être vendus ou servis à l'école</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grains entiers, p. ex. l'orge, le seigle, l'avoine complète, le boulgour et le quinoa • Produits de boulangerie à base de grains entiers* (pain, bagels, tortillas, pitas, petits pains, pain bannique, pain naan, croûte de pizza, pain pita, etc.) • Gruau (non sucrés) • Céréales à base de grains entiers, chaudes ou froides (avec 8 g de sucre ou moins par portion de 30 g ou 3/4 de tasse) • Muffins ou pains à base de grains entiers (avec 8 g de sucre ou moins et 2 g de graisses saturées ou moins par morceau de 35 g) • Crêpes ou gaufres à base de grains entiers • Craquelins à base de grains entiers (avec 2 g de graisses saturées ou moins et 270 mg de sodium ou moins dans 30 g ou 6 craquelins plus grands) • Barres granolas ou de céréales (avec 8 g de sucre ou moins dans une barre de 24 à 40 g) • Maïs soufflé nature • Riz brun • Riz sauvage à base de grains entiers* • Pâtes à base de grains entiers* 	<p>These foods or beverages are higher in sodium (salt), sugars and/or saturated fat and cannot be sold or served at school</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pâtisseries, croissants, tartes, biscuits⁺, beignets, brioches à la cannelle, brioches sucrées, gâteaux, brownies, carrés • Nouilles, pâtes ou riz déjà assaisonnés • Riz ou pâtes en conserve • Céréales chaudes ou froides qui ne sont pas à base de grains entiers • Céréales chaudes ou froides (même si elles sont à base de grains entiers) avec du chocolat, des bonbons ou des guimauves • Barres granolas ou de céréales enrobées (p. ex. recouvertes ou trempées dans du chocolat ou du yogourt) • Barres de céréales de riz soufflé (p. ex. carrés Rice Krispies) • Barres énergétiques et barres protéinées • Pâtisseries à chauffer au grille-pain • Crottes de fromage, feuilletés, torsades, croustilles, pailles, bretzels (normaux ou cuits) • Nachos ou chips tortilla • Produits contenant des édulcorants sans sucre

* La disponibilité des produits à grains entiers évolue rapidement et, à mesure que la demande de ces produits augmentera, leur accessibilité et leur prix devraient s'améliorer. Les fournisseurs d'aliments destinés aux écoles sont encouragés à proposer des versions à base de grains entiers (ou blé entier) dans la mesure du possible. Si l'accès à ces aliments pour les écoles pose problème, veuillez contacter le nutritionniste régional pour en discuter.

+ L'école ne peut pas servir de biscuits. Bien que certains fournisseurs d'aliments destinés aux écoles font des biscuits avec des ingrédients plus sains (p. ex. de la farine de blé entier ou d'avoine), il n'est toujours pas acceptable de les vendre ou de les servir à l'école.

Aliments protéinés

Choix les plus sains	À ne pas vendre ou servir
<p>Les aliments et boissons suivants peuvent être vendus ou servis à l'école</p> <ul style="list-style-type: none"> • Légumineuses (haricots, pois, lentilles) – fraîches, en conserve, séchées • Noix et graines* • Houmous • Fèves au four • Œufs • Tofu • Poulet, dinde, bœuf, porc, gibier sauvage frais ou congelé+ • Viande hachée extra-maigre ou maigre • Poisson et fruits de mer frais ou congelés • Poisson en conserve • Lait blanc (2 % de matière grasse laitière ou moins) • Lait au chocolat (disponible auprès de la School Milk Foundation [Fondation du lait pour les écoles]) • Boisson de soja enrichie non sucrée (ou aromatisée avec 20 g de sucre ou moins par 250 ml) • Boissons au yogourt (avec 20 g de sucre ou moins par 200 ml) • Fromage à pâte dure ou en bloc (p. ex. cheddar, mozzarella ou havarti), y compris les fromages en portions ou en bâtonnets/ficelles (non transformés) • Fromage cottage • Yogourt (non sucré ou contenant 16 g de sucre ou moins par portion de 100 g) • Tubes de yogourt (avec 16 g de sucre ou moins dans un tube de 50 à 60 g) 	<p>Ces aliments ou ces boissons sont plus riches en sodium (sel), en sucre ou en gras saturés et ne peuvent ni être vendus ni être servis à l'école</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viande, poisson, dinde, poulet préfrits en pâte à frire ou panés du commerce (p. ex. pépites de poulet ou doigts de poulet)^x • Charcuterie – bologna, pepperoni, salami, jambon, dinde, poulet et rosbif • Saucisse à hot dog • Bacon • Saucisse • Crème glacée, yogourt glacé, dessert glacé • Lait frappé maison ou préemballé • Fromage transformé – à tartiner, en tranches ou en sauce (p. ex. Cheez Whiz) • Pouding • Produits contenant des édulcorants sans sucre

* Les noix et les graines sont des aliments protéinés sains. La plupart des écoles n'autorisent pas les arachides ou les noix pour tenir compte des allergies. Si votre école autorise les arachides ou les noix, ceux-ci sont considérés comme des aliments sains à vendre ou à servir à l'école.

+ Tout fournisseur de services alimentaires qui sert du gibier sauvage doit posséder à la fois une licence d'établissement alimentaire et une licence de service de viande sauvage.

○ Certaines autres boissons à base de plantes qui sont faibles en protéines, p. ex. les boissons de riz et de noix de coco, ne font pas partie de la catégorie des aliments protéinés. D'autres boissons à base de plantes non sucrées sont énumérées avec les boissons.

✗ La plupart des produits panés sur le marché sont préfrits, ce qui signifie que le produit est frit avant d'être congelé ou emballé. Vérifiez les informations figurant sur le produit pour vous assurer qu'il n'est pas préfrit. Les produits qui ne sont pas préfrits (p. ex. les hamburgers au poulet précuits) peuvent être vendus ou servis à l'école s'ils contiennent 3 g de graisses saturées ou moins et 350 mg de sodium ou moins par portion de 60 g.

Boissons

Le Guide alimentaire canadien recommande de faire de l'eau votre boisson de choix. Essayez de proposer de l'eau pure dans les programmes de restauration scolaire ou à l'occasion d'activités parrainées par l'école. D'autres eaux aromatisées naturellement, sans jus, sans sucre ou sans édulcorant, peuvent également être proposées.

Les boissons saines autres que l'eau peuvent inclure :

- Lait
- Boissons végétales enrichies non sucrées (p. ex. soya, amande, riz, noix de coco)
- Café ou thé sans sucre*

* Ces boissons peuvent être vendues ou servies dans les écoles secondaires seulement et peuvent être offertes aux élèves ou au personnel. Les condiments, c.-à-d. le lait, la crème et le sucre, peuvent être servis à part. Les édulcorants sans sucre ne peuvent pas être servis.

Les boissons suivantes ne peuvent être vendues ou servies à l'école ou à l'occasion d'activités parrainées par l'école :

- Eau aromatisée (aromatisée artificiellement, édulcorée avec du sucre ou des édulcorants sans sucre)
- Jus de fruits à 100 %
- Boissons aux fruits, punchs et cocktails
- Eau vitaminée
- Boissons pour sportifs
- Boissons énergétiques ou concentrés d'énergie
- Boissons gazeuses (ordinaires et diètes)
- Barbotines (slush)
- Thé glacé sucré
- Boissons sucrées chaudes ou froides à base de café ou de thé



- Lait frappé fait maison ou préemballé
- Frappés aux fruits en bouteille/préparés
- Chocolat chaud commercial (normal ou « léger »)

Manipulation sécuritaire des aliments

Il est également important de tenir compte de la manipulation sécuritaire des aliments lors de la préparation ou du service d'aliments pour l'école ou des événements scolaires. Les conseils de sécurité alimentaire suivants peuvent aider à éviter les maladies d'origine alimentaire :

Nettoyer

- Les mains, les surfaces et les ustensiles fréquemment.

Cuire

- Toutes les viandes, les volailles, le poisson et les œufs à la température interne appropriée.
- Utilisez un thermomètre pour vérifier la température.

Réfrigérer

- Tous les produits périssables et les restes de repas rapidement afin de réduire la prolifération des bactéries.
- Dégelez les aliments congelés dans le réfrigérateur ou dans un four à micro-ondes, et non à température ambiante.

Séparer

- Les viandes crues des légumes et des fruits crus, et les aliments crus des aliments préparés.
- Utilisez des planches à découper et des ustensiles différents pour éviter la contamination croisée.
- Placez les viandes crues emballées dans des casseroles sur les étagères inférieures du réfrigérateur, sous les aliments prêts à consommer, afin d'éviter la contamination causée par l'égouttement.

Pour plus d'informations sur les modules de formation en ligne gratuits portant sur une variété de sujets relatifs à la sécurité alimentaire, visitez le site

[SkillsPassNL](#) (en anglais seulement). Ces modules courts sont utiles pour présenter ou rafraîchir rapidement les concepts de sécurité alimentaire.



Pour plus d'aide dans l'utilisation des Lignes directrices provinciales en matière d'alimentation dans les écoles, communiquez avec nous :

Consultants en liaison pour la promotion de la santé en milieu scolaire

Avalon-Est	Sarah Burton	sarahburton1@nlesd.ca
Avalon-Ouest	Jennifer Rex	jenniferrex@nlesd.ca
Centre	Corey Samson	coreysamson@nlesd.ca
Ouest	Victoria White	victoriawhite@nlesd.ca
Labrador	Andrew Battcock	andrewbattcock@nlesd.ca

Nutritionnistes régionales

Est (zone métropolitaine)	Lesley Burgess	lesley.burgess@easternhealth.ca
Est (zone rurale)	Melissa Caravan	melissa.caravan@easternhealth.ca
Centre	Jill Wheaton	jill.wheaton@centralhealth.nl.ca
Ouest	Kailey Pauls	kaileypauls@westernhealth.nl.ca
Labrador-Grenfell	Hannah Buckle	hannah.buckle@lghealth.ca





