

---

**COMMISSION SCOLAIRE DES PHARES**  
**PROCÉDURES ADMINISTRATIVES**  
**RELATIVES À L'APPLICATION DE LA POLITIQUE ALIMENTAIRE**

---

**CONTENU :**

1. EXIGENCES RELATIVES AUX ALIMENTS (EXCLUSIONS ET ALLERGIES)
2. EXIGENCES QUANTITATIVES ET QUALITATIVES POUR LES METS OFFERTS DANS LES SERVICES ALIMENTAIRES
3. EXIGENCES RELATIVES AU CONTENU DES MACHINES DISTRIBUTRICES
4. EXIGENCES RELATIVES À L'ÉDUCATION ET À LA PROMOTION DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES
5. EXIGENCES RELATIVES À LA COMMUNICATION ET À LA DIFFUSION DE LA POLITIQUE ALIMENTAIRE

\*\*\*\*\*

**1.0 EXIGENCES RELATIVES AUX ALIMENTS (EXCLUSIONS ET ALLERGIES)**

En conformité avec les objectifs de la Politique, la Commission scolaire favorise une alimentation saine et équilibrée dont certaines catégories d'aliments sont exclues et ce, autant pour le secteur des jeunes que des adultes.

**1.1 Aliments à haute teneur en matières grasses, principalement saturées et trans**

**Est interdite** la vente et l'utilisation des aliments suivants :

- Pâtisseries, biscuits, barres et grignotines (incluant croustilles) contenant plus de 8g de matières grasses totales OU plus de 2g de gras saturés par portion servie;

- Pâtisseries, biscuits et barres contenant des gras trans;
- Tous les aliments cuits ou précuits en grande friture, panés commercialement ou non (bâtonnets de poisson, croquettes de poulet, fondue parmesan, pommes de terre frites, etc.).

Note (1) : le menu mensuel des déjeuners, ne comportera pas plus de deux des éléments suivants : saucisses, saucissons, pepperoni, salami, bacon et autres types de charcuteries.

## 1.2 Aliments à haute teneur en sucres concentrés

**Est interdite** la vente et l'utilisation des aliments suivants :

- Toutes les variétés de friandises (bonbons, réglisses, jujubes, etc.);
- Pâtisseries dont le premier ingrédient est le sucre. Si le premier ingrédient est suivi d'une parenthèse, utiliser cette dernière pour déterminer le premier ingrédient;
- Toutes les variétés de tablettes de chocolat;
- Toutes les variétés de boissons gazeuses;
- Punchs, cocktails, barbotines et boissons aux fruits additionnés de sucre;
- Boissons pour sportifs (voir note 2);
- Boissons énergisantes de type Red Bull, Guru, etc.;
- Céréales enrobées de sucre;
- Arachides et noix enrobées de sucre (garniture sucrée au yogourt, chocolat, etc.);
- Gomme à mâcher sucrée.

Note (2) : les boissons pour sportifs pourront être disponibles dans une machine distributrice ou un comptoir situé dans les lieux réservés exclusivement à la pratique d'activités sportives (ex. : gymnases).

### **1.3 Aliments à haute teneur en sel**

**Est interdite** la vente et l'utilisation des aliments suivants :

- Arachides et noix salées;
- Grignotines enrobées de sel (ex. : pretzels, bâtonnets de sésame).

### **1.4 Aliments contenant de la caféine**

N'est permise la vente de café/thé/chocolat chaud que dans le service alimentaire principal fréquenté par élèves et personnel (ex. : cafétéria) et dans les lieux destinés exclusivement au personnel et aux invités (ex. : salle des professeurs, centre administratif). Les cafés ou poudres utilisées ne doivent pas contenir de gras trans (huiles hydrogénées).

### **1.5 Allergies alimentaires**

L'établissement de principes visant une bonne gestion des allergies alimentaires en milieu scolaire repose sur les préceptes suivants :

- Éviter de marginaliser les élèves aux prises avec une allergie alimentaire;
- Minimiser les exclusions d'aliments puisqu'ils peuvent procurer un faux sentiment de sécurité;
- Privilégier une approche visant la responsabilisation et l'éducation des élèves et du personnel;
- Tenir compte de la plus grande vulnérabilité des élèves du primaire, surtout ceux du premier cycle, par rapport aux élèves du secondaire;
- Tenir compte du fait qu'il est très difficile de contrôler le contenu des repas et collations préparés à la maison et consommés à l'école par les élèves.

#### **1.5.1 Principes applicables à tout lieu et à toute clientèle**

- Interdiction d'utiliser de l'huile d'arachide, du beurre d'arachide ou des arachides dans la cuisson des aliments;

- Obligation d'identifier clairement tout produit alimentaire préparé contenant des arachides ou des noix (amandes, noix de Brésil, noix de cajou, noisettes ou avelines, noix de macadamia, pacanes, pignons et noix de Grenoble) ou des possibles transformations de celles-ci;
- Connaissance obligatoire du contenu spécifique (liste des ingrédients) des produits alimentaires vendus ou servis; ceci est nécessaire pour bien informer les élèves allergiques au sujet des allergènes suivants : graines de sésame, lait, œufs, poissons, crustacés et mollusques, soya, blé.

#### **1.5.2 Principes applicables aux services de garde et lors de toute situation où un repas et une collation sont servis à la clientèle d'âge primaire par l'école**

- Le service de garde ou l'école n'est pas dans l'obligation de donner un autre repas, desserts ou collation à l'enfant qui ne peut le manger du fait qu'il est allergique ou intolérant à un ingrédient que ceux-ci contiennent. Toutefois, ceci n'exclut pas la possibilité que le service de garde ou l'école puisse offrir un autre repas, desserts ou collation à l'enfant allergique;
- Tout enfant souffrant d'une allergie alimentaire ne devrait consommer que les mets préparés à la maison lorsque l'allergène est présent au menu. Pour ce faire, leurs parents doivent avoir été préalablement informés du menu;
- Pour le poisson et les fruits de mer, il est connu que lors de sa cuisson, des particules de poisson peuvent être entraînées dans l'air et causer des réactions allergiques aux personnes qui y sont sensibilisées et qui respirent ces particules, donc il est très important de bien aérer la pièce lors de et après la cuisson du poisson;
- Le personnel cuisinier doit être renseigné sur les mesures à prendre afin de diminuer les risques de contamination au cours de la manipulation, de la préparation et du service des aliments.

### 1.5.3 Mise en place de mesures de sécurité

#### A) Information et sensibilisation

- Application du « Protocole d'intervention lors du choc anaphylactique » élaboré par le CSSSRN annexé à la présente.

#### B) Prévention

Mise en place de procédures de sécurité pour la salle de repas et la zone où les collations et les repas sont servis :

- Exiger que les élèves allergiques consomment uniquement les aliments préparés à la maison ou qu'ils sont autorisés à manger;
- Tous les élèves doivent se laver les mains avant et après avoir mangé. Si par manque de temps les enfants ne peuvent se laver les mains, les serviettes commerciales comme Wet Ones antibactérien (Ex : Playtex, Dove, Del, Pampers, Procter et Gamble) peuvent s'avérer efficaces. Il est important de mentionner que les solutions désinfectantes (Ex : Purel) sont inefficaces pour se débarrasser de particules alimentaires qui seraient allergènes
- Nettoyer les tables et autres surfaces après les repas;
- Interdire le partage d'aliments, d'ustensiles et de contenants;
- Dans les salles de classe d'élèves anaphylactiques, accroître la supervision durant l'heure de la collation.

Mise en place de procédures pour les fêtes et occasions spéciales :

- Demander à l'enfant allergique de se limiter à la nourriture qu'il a apportée de chez lui;
- Mettre l'accent sur les activités plutôt que sur les aliments pour souligner les occasions spéciales.

Mise en place de procédures pour les sorties scolaires :

- S'assurer qu'un ou des membres du personnel soient informés de la présence d'enfants allergiques, des allergènes en cause, des symptômes à surveiller et du traitement;
- S'assurer que l'auto-injecteur soit facilement accessible pendant la sortie.

## **2.0 EXIGENCES QUANTITATIVES ET QUALITATIVES POUR LES METS OFFERTS DANS LES SERVICES ALIMENTAIRES (cafétéria, comptoir lunch, cantine, salon du personnel, service de garde, etc.)**

Les aliments qui ne sont pas retrouvés dans les tableaux qui suivent doivent être conformes aux critères de la procédure 3, Exigences relatives au contenu des machines distributrices.

### **2.1 ÉCOLES PRIMAIRES (À L'EXCEPTION DES SERVICES DE GARDE)**

#### **DISPOSITIONS GÉNÉRALES**

Les menus complets comprennent toujours :

- Une portion de viande ou de poisson ou œufs ou des substituts de la viande;
- Une portion de pain et de margarine ou de beurre;
- Une portion de pommes de terre, de pâtes alimentaires ou autre produit céréalier;
- Une portion de légumes : en salade, crus ou cuits;
- Une portion de lait ou une portion de jus de fruits;
- Une soupe ou un potage;
- Un dessert : privilégier les desserts à base de fruits (salades de fruits ou fruits dans du jus ou du sirop léger, compotes de fruits non sucrées, croustade aux fruits, etc.) ou de lait (pouding au lait, blanc-manger, yogourt, tapioca, etc.);
- Un breuvage.

L'assiette principale comprend toujours :

- Une portion de viande ou de poisson ou œufs ou des substituts de la viande;

- Une portion de pommes de terre, de pâtes alimentaires ou autre produit céréalier;
- Une portion de légumes : en salade, crus ou cuits.

Les aliments et mets préparés et/ou servis dans les écoles primaires doivent être conformes aux choix, spécifications et quantités minimales présentés dans les tableaux suivants. Les critères pour le menu du jour se basent sur le principe qu'un repas devrait fournir le tiers des besoins nutritionnels quotidiens de l'enfant.

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS MINIMALES
<b>ARTICLES DU MENU DU JOUR</b>		
Mets principal	Viande, volaille, poisson	60g
	Œuf	1
	Légumineuses	175ml
	Mets allongé ou casserole avec source de protéine	60g (cuit)
Féculent	Pomme de terre préparée avec un minimum de gras (voir précisions sur les gras)	125ml ou 1 moyenne (cuit)*
	Pâtes alimentaires, riz ou autre céréale	125ml (cuit) 250ml en mets principal
Légume cuit ou cru	Légume cuit ou cru	125ml
	Salade de légumes	250ml
Lait	Partiellement écrémé (2% MG), portion préemballée	150ml-200ml
Jus de fruit	Jus sans sucre ajouté, portion préemballée ou non	125ml-175ml*
Fruits	Idéalement frais ou en conserve	125ml
Pain	De grains entiers ou enrichi	1 tranche ou 1 petit pain*
Margarine ou beurre		1 barquette*

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS MINIMALES
<b>ARTICLES COMPLÉMENTAIRES OU SERVIS EN COLLATION</b>		
Soupe	Bouillon dégraissé de viandes ou de légumes incluant pâtes alimentaires ou riz ou autre céréale et/ou légumes, soupe-crème, potage, etc.	170ml
Fruits frais ou en conserve (dans leur jus ou sirop léger)	Entier ou en morceaux	125ml ou 1 moyen
Sandwich ou sous-marin sans charcuterie	Pain de grains entiers ou blanc enrichi	2 tranches 1 pain de 60g (kaiser, pannini, bagel, pita, français, etc.)

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS MINIMALES
<b>ARTICLES COMPLÉMENTAIRES OU SERVIS EN COLLATION</b>		
	Viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses, fromage	60g de garniture ou 60g de viande franche ou 50g de fromage
	Laitue	1 grande feuille
	Tomates	1 grande tranche
	Moutarde, sauce à salade, mayonnaise	15ml
Assiette froide repas	Viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses et/ou fromage	60g (cuit)
	Légumes et/ou fruits	250ml
Assiette froide d'accompagnement	Viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses et/ou fromage	45g cuit
	Légumes et/ou fruits	175ml
Salade de pâtes, de riz, de pommes de terre ou autre céréale	Cuites + garniture	125ml
Salade verte	Laitue + légumes crus	250ml
Fromage	Fromage ferme	20g
	Fromage cottage, ricotta	45ml
Gâteau	De type cuisiné, préparé avec un minimum de gras (voir précision sur les gras) et de sucre (carré, pain, renversé, croustillant aux fruits, gâteau aux carottes, tarte avec garniture au lait ou aux fruits, etc.)	6cm x 8cm x 6cm ou l'équivalent*
Gelée aux fruits	Comportant 60ml de jus 100% pur ou de fruits frais et/ou en conserve, par portion servie.	125ml
Dessert au lait	Tapioca, pouding au riz ou au lait (si préparation commerciale, sans gras trans)	125ml
Yogourt	Nature ou aux fruits, partiellement écrémé	125ml ou portion commerciale individuelle
Muffin	De type cuisiné au son, à l'avoine, aux fruits (voir précision sur les gras)	100g (cuit)* et **
Galette	De type cuisiné au son, à l'avoine, aux fruits (dattes, raisins, etc.) (voir précision sur les gras)	< 15cm de diamètre**
Barre tendre	Produit commercial sans enrobage sucré ni gras <i>trans</i>	Portion commerciale**
Crème glacée	Portion préemballée	Portion commerciale**

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS MINIMALES
<b>ARTICLES OCCASIONNELS</b>		
Hamburger	2 fois aux 4 semaines peu importe le choix de l'article	60g de viande (cuite)
Pizza avec charcuteries		60g de charcuteries et fromage
Sous-marin avec charcuteries		60g de charcuteries et fromage

**Précisions sur les gras :**

Utiliser un minimum de gras parmi les suivants : huile de maïs, de tournesol, de soya, de canola, d'olive ou margarine non hydrogénée faite à partir de ces huiles.

- \* Dans ces cas, les quantités correspondent également aux portions maximales.
- \*\* Ces produits devront également répondre aux exigences de la **procédure 3**.

## 2.2 ÉCOLES PRIMAIRES – SERVICES DE GARDE

### DISPOSITIONS PARTICULIÈRES

A) Les menus complets comprennent :

- Une entrée (optionnel) : soupe, potage, jus de légume ou crudités;
- Portion de viande, poisson, œufs ou substituts de la viande;
- Portion de pommes de terre, pâtes alimentaires, riz ou autre produit céréalier;
- Portion de légume : crus, cuits, salade, soupe, potage ou jus;
- Breuvage : lait ou jus de fruits pur à 100%;
- Dessert : à base de lait (yogourt, pouding au lait, tapioca, etc.) ou de fruits (fruits frais, salade de fruits dans du jus ou sirop léger, compotes non sucrées, croustades aux fruits, etc.) \*

\* Une fois par semaine sera permis le service d'autres types de desserts (ex. : gâteaux, tartes, carrés, etc.). Il est toutefois recommandé de les préparer avec un minimum de matières grasses et de sucre ajoutés, de même que de suivre les précisions sur les gras.

## B) Particularités

### Portions minimales :

Les recommandations quant aux quantités minimales que l'on retrouve dans le tableau relatif aux écoles primaires devraient être respectées en tout temps afin de fournir le tiers des besoins nutritionnels quotidiens de l'enfant. Le jugement doit par contre s'appliquer pour les enfants ayant une plus petite faim et pour éviter la perte d'aliments.

### Service d'une 2<sup>e</sup> assiette :

Il n'est pas recommandé d'imposer une restriction sur la quantité d'aliments consommés par l'enfant car ce dernier devrait être en mesure de déterminer la quantité d'aliments qu'il doit manger. Par contre, le rôle du personnel en milieu de service de garde est :

- D'encourager la prise d'aliments nutritifs et variés en offrant des repas équilibrés;
- D'insister sur le temps des repas afin que l'enfant puisse reconnaître sa sensation d'être rassasié; un minimum de 20 à 30 minutes est recommandé;
- D'encourager la prise de nouveaux aliments, les déguster et les apprécier;
- De prôner la modération plutôt que l'interdiction et la restriction;
- D'offrir des accompagnements nutritifs tels les crudités, fruits, yogourt et fromage aux enfants ayant une plus grosse faim.

## 2.3 ÉCOLES SECONDAIRES ET CENTRES DE FORMATION

### DISPOSITIONS GÉNÉRALES

Les menus complets comprennent toujours :

- Une portion de viande ou de poisson ou œufs ou des substituts de la viande;
- Une portion de pain et de margarine ou de beurre;

- Une portion de pommes de terre, de pâtes alimentaires ou autre produit céréalier;
- Une portion de légumes : en salade, crus ou cuits;
- Une portion de lait ou une portion de jus de fruits;
- Une soupe ou un potage;
- Un dessert : privilégier les desserts à base de fruits (salades de fruits ou fruits dans du jus ou du sirop léger, compotes de fruits non sucrées, croustade aux fruits, etc.) ou de lait (pouding au lait, blanc-manger, yogourt, tapioca, etc.);
- Un breuvage.

L'assiette principale comprend toujours :

- Une portion de viande ou de poisson ou œufs ou des substituts de la viande;
- Une portion de pommes de terre, de pâtes alimentaires ou autre produit céréalier;
- Une portion de légumes : en salade, crus ou cuits.

Les aliments et mets servis dans les écoles secondaires et dans les centres doivent être conformes aux choix, spécifications et quantités minimums présentés dans le tableau qui suit. Les critères pour le menu du jour se basent sur le principe qu'un repas devrait fournir le tiers des besoins nutritionnels quotidiens de l'adolescent ou de l'adulte.

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS MINIMALES
<b>ARTICLES DU MENU DU JOUR</b>		
Mets principal	Viande, volaille, poisson	100 g
	Œuf	2
	Légumineuses	17 5ml
	Mets allongé ou casserole avec source de protéine	90 g (cuit)
Féculent	Pomme de terre préparée avec un minimum de gras (voir précisions sur les gras)	125 ml ou 1 moyenne (cuit)*
	Pâtes alimentaires, riz ou autre céréale	180 ml (cuit) en accompagnement 250 ml en mets principal

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS MINIMALES
<b>ARTICLES DU MENU DU JOUR</b>		
Légume cuit ou cru	Légume cuit ou cru	175 ml
	Salade de légumes	250 ml
Lait	Partiellement écrémé (2% MG), portion préemballée	150 ml – 200 ml
Jus de fruit	Jus sans sucre ajouté, portion préemballée ou non	125 ml – 200 ml*
Fruits	Idéalement frais ou en conserve	125 ml
Pain	De grains entiers ou enrichi	1 tranche ou 1 petit pain*
Margarine ou beurre		1 barquette*

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS MINIMALES
<b>ARTICLES COMPLÉMENTAIRES</b>		
Soupe	Bouillon dégraissé de viandes ou de légumes incluant pâtes alimentaires ou riz ou autre céréale et/ou légumes, soupe-crème, potage, etc.	170 ml
Fruits frais ou en conserve (dans leur jus ou sirop léger)	Entier ou en morceaux	125 ml ou 1 moyen
Sandwich ou sous-marin sans charcuterie	Pain de grains entiers ou blanc enrichi	2 tranches 1 pain de 60 g (kaiser, pannini, bagel, pita, français, etc.)
	Viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses, fromage	75 g de garniture ou 75 g de viande franche ou 50 g de fromage
	Laitue	1 grande feuille
	Tomates	1 grande tranche
	Moutarde, sauce à salade, mayonnaise	15 ml
Assiette froide repas	Viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses et/ou fromage	75 g (cuit)
	Légumes et/ou fruits	250 ml
Assiette froide d'accompagnement	Viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses et/ou fromage	45 g cuit
	Légumes et/ou fruits	175 ml
Salade de pâtes, de riz, de pommes de terre ou autre céréale en accompagnement	Cuites + garniture	125 ml
Salade de pâtes, de riz, de pommes de terre ou autre céréale, servie ou vendue comme repas	Cuites + garniture + protéine (viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses et/ou fromage)	250 ml 30 g de viande ou substitut (cuite) par tasse de salade-repas
Salade verte	Laitue + légumes crus	250 ml

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS MINIMALES
<b>ARTICLES COMPLÉMENTAIRES</b>		
Fromage	Fromage ferme	30 g
	Fromage cottage, ricotta	45 ml
Gâteau	De type cuisiné préparé avec un minimum de gras (voir précision sur les gras) et de sucre (carré, pain, renversé, croustillant aux fruits, gâteau aux carottes, tarte avec garniture au lait ou aux fruits, etc.)	6 cm x 8 cm x 6 cm ou l'équivalent*
Gelée aux fruits	Comportant 60ml de jus 100% pur ou de fruits frais et/ou en conserve, par portion servie.	125 ml
Dessert au lait	Tapioca, pouding au riz ou au lait (si préparation commerciale, sans gras trans)	125 ml
Yogourt	Nature ou aux fruits, partiellement écrémé	125 ml ou portion commerciale individuelle
Muffin	De type cuisiné au son, à l'avoine, aux fruits (voir précision sur les gras)	100 g (cuit)* et **
Galette	De type cuisiné au son, à l'avoine, aux fruits (dattes, raisins, etc.) (voir précision sur les gras)	< 15 cm de diamètre**
Barre tendre	Produit commercial sans enrobage sucré ni gras <i>trans</i>	Portion commerciale**
Crème glacée	Portion préemballée	Portion commerciale**

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS MINIMALES
<b>ARTICLES OCCASIONNELS</b>		
Hamburger	2 fois aux 4 semaines peu importe le choix de l'article	75 g de viande (cuite)
Pizza avec charcuteries		75 g de charcuteries et fromage
Sous-marin avec charcuteries		75 g de charcuteries et fromage

Les articles occasionnels doivent s'intégrer à la ligne de service générale du service alimentaire et non faire l'objet d'une ligne de service distincte.

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS MINIMALES
<b>BAR À SALADES</b>		
Salades préparées	Toujours un minimum de deux sources de protéine (viande, volaille, poisson, substitut ou fromage), soit servies seules en accompagnement ou dans le mélange de salade	30 g de viande ou substitut (cuite) par tasse de salade-repas
	Quantité de matières grasses maximales dans les salades préparées (ex. : salade de pâtes, de pommes de terre, etc.)	15 ml – 30 ml* de matière grasse (mayonnaise, vinaigrette, etc.) par tasse de salade

**Précisions sur les gras :**

Utiliser un minimum de gras parmi les suivants : huile de maïs, de tournesol, de soya, de canola, d'olive ou margarine non hydrogénée faite à partir de ces huiles.

- \* Dans ces cas, les quantités correspondent également aux portions maximales.
- \*\* Ces produits devront également répondre aux exigences de la **procédure 3**.

### 3.0 EXIGENCES RELATIVES AU CONTENU DES MACHINES DISTRIBUTRICES

Le contenu des machines distributrices, en plus de respecter la **procédure 1** (exclusions), devra être conforme aux exigences suivantes :

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS
Noix, graines, légumineuses ou mélange de ces produits, avec ou sans fruits séchés	Sans friandise ajoutée ni enrobage sucré Idéalement à l'état naturel
Lait aromatisé	Avec au moins 235 mg de calcium (ou 21 %VQ) par 250 ml de lait ≤ 35 g sucre total par 250 ml ≤ 2 % matières grasses (MG)
Yogourt et boisson au yogourt	Avec au moins 240 mg de calcium (ou 21 %VQ) par 175 g de yogourt ≤ 35 g sucre total par 200 g (ou 31 g par 175 g ou 20 g par 113 g ou 17.5 g par 100 g) ≤ 2 % MG
Fromage	Avec au moins 240 mg de calcium (ou 21 %VQ) par 50 g de fromage < 30 % MG
Fruits, légumes et leur jus	100 % pur
Sous-marins et sandwichs	Voir précisions de la procédure 2 (pages 9 et 10)
Autres produits (biscuits, galettes, barres tendres, grignotines, carrés, pains, etc.)	Produits de <u>bonne qualité nutritionnelle</u> selon les critères de matières grasses totales, saturées, sucre total et fibres alimentaires (voir méthode de classification à la page suivante) – en grande quantité Produits de <u>qualité nutritionnelle moyenne</u> (voir méthode de classification à la page suivante) – avec visibilité moindre (rangées du bas, une seule rangée, ratio plus faible, etc.)
Eaux embouteillées	À l'état naturel, non-additionnées de sucre ou de substituts de sucre

VQ = Valeur quotidienne

### MÉTHODE DE CLASSIFICATION DES ALIMENTS

CATÉGORIE	TOTAL DES POINTS
Aliments de bonne qualité nutritionnelle	8 à 12 si < 450 mg de NA/portion
Aliments de qualité nutritionnelle moyenne	4 à 7 entre 450 mg et 600 de NA/portion
Aliments de mauvaise qualité nutritionnelle	3 ou moins ( <u>interdit</u> )

GRAMMES DE LIPIDES TOTAUX PAR PORTION	POINTS
3.0 g ou moins	3
3.1 g à 6.0 g	2
6.1 g à 8.0 g	1
8.1 g à 9.0 g	0
9.1 g à 11.0 g	-1
Plus de 11.0 g	-10

GRAMMES DE GRAS SATURÉS ET TRANS	POINTS
1.4 g ou moins	5
1.5 g à 2.0 g	4
2.1 g à 2.5 g	3
2.6 g à 3.0 g	2
3.1 g à 3.5 g	1
3.6 g à 5 g	0
Plus de 5.0 g	-1

GRAMMES DE FIBRES ALIMENTAIRES PAR PORTION	POINTS
6.0 g ou plus	4
4.0 g à 5.9 g	3
2.0 g à 3.9 g	2
1.0 g à 1.9 g	1
De 0 g à 0.9 g	-2

SUCRE DANS LA LISTE DES INGRÉ- DIENTS	POINTS
Le sucre est en première position dans la liste des ingrédients	-15
Le sucre est en deuxième ou troisième position dans la liste des ingrédients	-3
Le sucre est en toute autre position dans la liste des ingrédients	0

NB : Si le premier ingrédient est suivi d'une parenthèse, utiliser cette dernière pour déterminer le premier ingrédient.

RÉF : Grille d'évaluation tirée de la fiche thématique numéro 2 – Machines distributrices et saine alimentation – Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie actif, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2007.

## **4.0 EXIGENCES RELATIVES À L'ÉDUCATION ET À LA PROMOTION DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES**

### **PRÉAMBULE**

Les activités de promotion et d'éducation en nutrition contribueront à sensibiliser les élèves, les intervenants scolaires et le personnel à l'importance d'une saine alimentation et les encourageront à s'engager activement dans le développement de saines habitudes alimentaires.

Ces activités s'inscrivent dans l'approche de l'école en santé et dans le plan de réussite de l'école. La direction de l'école est responsable de la supervision de l'ensemble des activités reliées à l'alimentation en milieu scolaire (Art. 7.3.1 de la Politique alimentaire).

Elles sont de préférence réalisées régulièrement et ce, tout au long de l'année scolaire dans une optique de profiter de toutes les opportunités possibles pour y faire référence. La continuité est une condition de succès du maintien des habitudes développées.

### **4.1 Mettre en place dans le milieu scolaire différentes activités relatives à l'éducation et à la promotion de saines habitudes alimentaires :**

- Intégrer régulièrement au programme éducatif des activités d'apprentissage et de promotion d'une saine alimentation (voir annexe A et annexe B) ;
- Sensibiliser les intervenants scolaires à promouvoir de saines habitudes alimentaires (voir annexe A) ;
- Profiter des campagnes et activités de promotion provinciales et nationales ;
- Faire appel à une nutritionniste pour :
  - Soutenir le comité de parents;
  - Présenter divers sujets reliés à l'alimentation;
  - Former le personnel;
  - Agir en tant que ressource en matière de nutrition;
  - Développer, réaliser et animer des activités;

- Développer du contenu éducatif en matière de nutrition;
- Autres.

**4.2 Informer périodiquement les parents et les membres de la communauté reliés aux milieux scolaires des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et en assurent la continuité :**

- Sensibiliser les parents aux principes et à l'importance d'une saine alimentation et encourager la continuité des activités éducatives à la maison (voir annexe C) ;
- Informer les parents face à la Politique alimentaire ;
- Publier, s'il y a lieu, des articles dans un journal local, le journal interne de la commission scolaire et dans le journal de l'école ;
- Diffuser des messages, des vidéos et autres sur le site web de l'école ;
- Faire appel à une nutritionniste pour :
  - Soutenir le comité de parents;
  - Présenter divers sujets reliés à l'alimentation;
  - Agir en tant que ressource en matière de nutrition;
  - Autres.

## **5.0 EXIGENCES RELATIVES À LA COMMUNICATION ET À LA DIFFUSION DE LA POLITIQUE ALIMENTAIRE**

### **5.1 Faire connaître la Politique alimentaire aux parents et aux membres de la communauté reliés aux milieux scolaires sur le territoire de la Commission scolaire des Phares :**

- Publier les mises à jour dans le journal interne de la commission scolaire, dans le journal de l'école ou sur le site web de l'école ;
- Introduire une section particulière, s'il y a lieu, dans le rapport annuel de l'école;
- Rendre la Politique alimentaire accessible sur le site web de la commission scolaire ainsi que sur le site des écoles primaires, secondaires et les centres de formation.

### **5.2 S'assurer que le personnel des milieux scolaire connaît la Politique alimentaire et en soutient activement la promotion et la mise en application :**

- Rendre accessible la Politique alimentaire et les procédures administratives nécessaires à l'application de celle-ci sur le site Web de la commission scolaire ou de l'école;
- Avoir une copie de la Politique alimentaire et les procédures administratives à l'application de celle-ci disponibles au secrétariat de chaque école pour consultation;
- Faire appel à la nutritionniste de la commission scolaire pour donner une présentation afin de mieux comprendre, interpréter et appliquer la Politique alimentaire et les procédures administratives nécessaires à l'application de celle-ci ;
- Donner l'exemple de bonnes habitudes alimentaires à l'école (ex : éviter la consommation d'aliments non vendus ou servis en milieu scolaire).

**Date de révision : Le 10 novembre 2010**

## ANNEXE A

### Suggestions d'activités et campagnes de promotion de saines habitudes alimentaires

#### Activités :

- Messages sur l'interphone de l'école ou à la radio étudiante, site web de l'école et le journal interne ;
- Bulletin d'informations au sujet d'une saine alimentation pour les parents et les élèves ;
- Affiches dans l'école (surtout à la cafétéria et les diverses salles où l'on peut manger) ;
- Foires santé ;
- Kiosques d'informations ;
- Activités parascolaires culinaires ;
- Dégustations (collaborer avec un chef ou un épicier) ;
- Murale ou bannière d'aliments des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien (GAC)* ;
- Ateliers en classe portant sur divers sujets donnés par des professionnels (préparation et manipulation d'aliments, lecture d'étiquettes nutritionnelles, déjeuners nutritifs, etc.) ;
- Sorties éducatives dans une ferme ou marché local, épicerie, usine de fabrication ou de transformation des aliments ;
- Cueillette de pommes ou autres fruits ou légumes ;
- Autres activités organisées par les élèves.

## ANNEXE A

### Suggestions d'activités et campagnes de promotion de saines habitudes alimentaires (suite)

#### Campagnes :

- Défi santé 5/30 (Acti-menu) : <http://www.defisante530.com/defisante/fr/>
- Programme 0-5-30 (Agence de santé et services sociaux Bas-Saint-Laurent) :  
<http://www.0-5-30.com/>
- Chaque jour moi j'croque 5 fruits et légumes (Sport étudiant)  
<http://www.sportetudiant.com/fre/defi/7701.cfm>
- Mois de la nutrition (Diététistes du Canada)  
[http://www.dietitians.ca/public/content/eat\\_well\\_live\\_well/french/nutritionmonth/index.asp](http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/nutritionmonth/index.asp)
- Pelure de banane (Sport étudiant) [www.peluredebanane.com](http://www.peluredebanane.com)
- Collations saines et bonnes pour les dents (Agence de santé et services sociaux Mauricie et centre du Québec)  
[http://www.agencecss04.qc.ca/sante\\_publicue/collations/collations.html](http://www.agencecss04.qc.ca/sante_publicue/collations/collations.html)

## ANNEXE B

### Propositions de notions et activités de promotion de saine alimentation à incorporer au programme éducatif, selon les disciplines

#### Ressources et outils disponibles afin de concevoir des activités éducatives :

Chaque jour, moi j'croque 5 fruits et légumes	Programme ayant pour but de donner au personnel et aux élèves et parents le goût de consommer davantage de fruits et légumes. Activités selon les cycles du primaire.
Outil Passeport Santé	Outil pédagogique à utiliser dans le cours d'éducation physique pour la promotion de la saine alimentation et d'un mode de vie actif au primaire.
Mission Nutrition, programme éducatif de Kellogg's	Ateliers éducatifs avec plans de leçons pour les champs santé, éducation physique, français, mathématiques, sciences humaines, sciences, TIC et liens famille. Préscolaire, primaire, secondaire 1 et 2.
De l'énergie, j'en mange	Livre complet d'activités éducatives pour une saine alimentation à l'adolescence. Activités avec outils par champs d'enseignement au secondaire.

#### Exemples de liens avec le Programme de formation de l'école québécoise (PDFQ) avec la ressource «Mission Nutrition».

##### 1<sup>ère</sup> année

##### **Mission 2 (maison)**

Arts plastiques

Compétence 1: Réaliser des créations plastiques

##### **Mission 2 (activité 1)**

Français

Compétence 2: Écrire des textes variés

##### **Mission 3 (activité 1)**

Français

Compétence 1: Lire des textes variés

## ANNEXE B

### Propositions de notions et activités de promotion de saine alimentation à incorporer au programme éducatif, selon les disciplines (suite)

#### 1<sup>ère</sup> année (suite)

##### **Mission 3 (activité 2)**

Arts plastiques

Compétence 2: Réaliser des créations plastiques médiatiques

##### **Mission 4 (activité 1)**

Arts plastiques

Compétence 2: Réaliser des créations plastiques médiatiques

#### 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années

##### **Mission 3 (activité 2)**

Arts plastiques

Compétence 2: Réaliser des créations plastiques médiatiques

##### **Mission 4 (activité 1)**

Science et technologie (1<sup>er</sup> cycle)

Compétence: Explorer le monde de la science et de la technologie

Science et technologie (2<sup>e</sup> cycle)

Compétence: Proposer des explications ou des solutions à des problèmes d'ordre scientifique ou technologique.

##### **Mission 5 (activité 1)**

Mathématiques

Compétence 3: Communiquer à l'aide du langage mathématique

##### **Mission 5 (activité 2)**

Mathématiques (2<sup>e</sup> cycle)

Compétence 2: Reasonner à l'aide de concepts et de processus mathématiques.

## ANNEXE B

### Propositions de notions et activités de promotion de saine alimentation à incorporer au programme éducatif, selon les disciplines (suite)

#### 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années

##### **Mission 1 (activités 1, 2 et 3)**

Science et technologie

Compétence 1: Proposer des explications ou des solutions à des problèmes d'ordre scientifique ou technologique.

##### **Mission 2 (activité 1)**

Science et technologie

Compétence 1: Proposer des explications ou des solutions à des problèmes d'ordre scientifique ou technologique.

##### **Mission 2 (activité 3)**

Français

Compétence 1: Lire des textes variés.

##### **Mission 4 (activité 1)**

Science et technologie

Compétence 1: Proposer des explications ou des solutions à des problèmes d'ordre scientifique ou technologique.

##### **Mission 5 (activités 1, 2 et 3)**

Science et technologie

Compétence 1: Proposer des explications ou des solutions à des problèmes d'ordre scientifique ou technologique.

Éducation physique et à la santé

Compétence 3: Adopter un mode de vie sain et actif.

##### **Mission 6 (activité 2)**

Français

Compétence 2: Écrire des textes variés.

## ANNEXE B

### Propositions de notions et activités de promotion de saine alimentation à incorporer au programme éducatif, selon les disciplines (suite)

#### 6<sup>e</sup> année à secondaire 2

#### SAINE ALIMENTATION

##### **Mission 2 (activités 1, 2 et 3)**

Mathématiques

Compétence 2: Reasonner à l'aide de concepts et de processus mathématiques.

##### **Mission 3 (activité 1)**

Français

Compétence 2: Écrire des textes variés.

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE

##### **Mission 2 (activités 1 et 2)**

Français (activité 1)

Compétence 2: Écrire des textes variés.

Éducation physique et à la santé (activité 2)

Compétence 3: Adopter un mode de vie sain et actif.

##### **Mission 3 (activité 1)**

Français

Compétence 2: Écrire des textes variés.

Compétence 3: Communiquer oralement.

## ANNEXE C

### Moyens de soutenir les parents dans leur rôle visant à favoriser une saine alimentation

#### Informations à communiquer :

- Recommandations alimentaires pour une saine alimentation (ex : *Guide alimentaire canadien*) ;
- Influence de différents déterminants sur la saine alimentation (physiologiques, psychologiques, environnementaux, médias) ;
- Influence des facteurs familiaux (présence à la maison, disponibilité d'aliments sains, exemple positif des parents, repas pris en famille, attitude positive envers l'alimentation, connaissance des parents en matière de saine alimentation) ;
- Connaissances des changements anatomiques, physiologiques et psychologiques accompagnant la puberté ;
- Importance de la prise du petit déjeuner ;
- Activités éducatives et mesures mises en place à l'école dont la Politique alimentaire ;
- Ressources communautaires disponibles.

#### Moyens de communication :

- Dépliant préparé par les élèves sur le contenu sain et équilibré d'une boîte à lunch ou autre repas de la journée (ex. : petit déjeuner, souper) ;
- Messages, vidéos, recettes de déjeuners simples et nutritifs sur le site web de l'école ;
- Brochures publiées par les ministères ou partenaires du milieu (ex : Agence de santé et de services sociaux, CSSS et autres organismes communautaires) ;
- Tenir des kiosques à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant des activités sociales de la communauté ;
- Participation lors d'activités spéciales scolaires ou parascolaires.

## ANNEXE C

### Moyens de soutenir les parents dans leur rôle visant à favoriser une saine alimentation (suite)

#### Sites internet à consulter :

- Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif «Pour un virage santé à l'école»  
<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/>
- Santé et services sociaux Québec  
<http://www.msss.gouv.qc.ca/>
- Agence de santé et services sociaux du Bas-Saint-Laurent  
<http://www.agencesssbsl.gouv.qc.ca/>
- Vas-y; Ministère de la santé  
<http://www.vasy.gouv.qc.ca/>
- Diététistes du Canada  
[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- Santé Canada  
<http://www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php>
- Festin enchanté de Cru-Cru  
<http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php>
- À quoi tu carbures?  
<http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/aquoitucarbures/index.html>