

☒ Règlement

☒ Politique

☒ Pratique de gestion

Approbation : Conseil des Commissaires
Résolution : CC-2008-09-605
Responsable : Direction des ressources éducatives
Date d'approbation : 2 septembre 2008
Date d'entrée en vigueur : 2 septembre 2008
Date prévue de révision : Au besoin
Date d'annulation :
Date de l'avis public préalable : S.O.
Date de l'avis public d'adoption : S.O.

Liste des écrits de gestion remplacés :

Politique alimentaire 2007-2008 RE-2007-25.

Consultation(s) effectuée(s) :

Comité des politiques pédagogiques.

Directions d'établissement.

Comité des saines habitudes de vie.

Date des amendements :

30 juin 2009 (CC-2009-06-725)

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 1	But.....	3
Chapitre 2	Portée.....	3
Chapitre 3	Préambule.....	3
Chapitre 4	Objectifs.....	4
Chapitre 5	Fondements.....	4
Chapitre 6	Orientations et composantes.....	5
Chapitre 7	Principes généraux de gestion ou modalités générales d'organisation des services alimentaires.....	5
Chapitre 8	Partage des responsabilités.....	6
Chapitre 9	Exclusions de la politique.....	10
Chapitre 10	Entrée en vigueur.....	10
Annexe A	Composantes prioritaires.....	11
Annexe B	Exigences quantitatives et qualitatives pour les mets offerts au service alimentaire.....	12
Annexe C	Guide alimentaire canadien.....	14

CHAPITRE 1

BUT

Le but de ce document est d'établir une politique, pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, applicable dans les établissements et bâtiments administratifs de la Commission scolaire.

CHAPITRE 2

PORTÉE

Cette Politique s'adresse aux établissements, aux services administratifs et éducatifs de la Commission scolaire et aux concessionnaires évidemment. Dans son application, elle interpelle aussi les équipes-écoles et équipes-centres, les conseils d'établissement, les parents, les élèves et tous les employés et élus de la Commission scolaire puisque la portée éducative d'une telle politique ne peut être limitée à la salle de classe et à la cafétéria : elle implique, en sus des établissements scolaires, tous les services et lieux où sont rendus ces services tels que le siège social et le point de service.

CHAPITRE 3

PRÉAMBULE

À l'heure où socialement on décrie la mal-bouffe et qu'on en mesure de plus en plus les effets, à l'heure où la majorité des études font état d'une progression alarmante du taux de cas d'obésité chez les jeunes et où on note une forte propension des jeunes à l'inactivité physique, d'autres études, elles, font un lien étroit entre nutrition et apprentissage.

Si la Loi sur l'instruction publique (L.I.P.) autorise les commissions scolaires à mettre sur pied des services de restauration (art. 257), le nouveau programme de formation, pour sa part, fait état de l'importance de l'éducation à la santé comme facteur de réussite pour les élèves.

Toutes ces données établissent la pertinence d'intervenir dans notre environnement scolaire : il y a nécessité de se donner un encadrement qui balise les modalités d'organisation des services offerts en matière de nutrition dans nos établissements : il y a aussi pertinence d'enchâsser ce cadre nutritionnel dans un référent « santé » plus large qui prenne en compte, outre l'alimentation, les habitudes sportives des élèves, l'intégration des questions d'alimentation dans les programmes d'enseignement et l'adoption d'habitudes de vie générales (sommeil, socialisation, équilibre, etc.

...) propres au développement d'une vie saine. Il importe que ces interventions tiennent compte des particularités d'un milieu défavorisé.

CHAPITRE 4

OBJECTIFS

Les objectifs de la Politique pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif de la Commission scolaire sont les suivants :

- 4.1 Promouvoir et sensibiliser les élèves, le personnel et les parents à l'impact de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.

- 4.2 Favoriser l'intégration d'activités éducatives en nutrition aux programmes de formation destinés aux élèves.
- 4.3 Favoriser le soutien auprès des élèves et du personnel vivant des difficultés liées à l'alimentation.
- 4.4 Établir le cadre général de fonctionnement relatif au service alimentaire dans nos établissements. Encadrer toute distribution alimentaire dans chaque point de service quel qu'en soit le mode et quelque soit le but de l'activité.
- 4.5 Augmenter les occasions d'être physiquement actif à l'école.
- 4.6 Préciser les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts dans les services alimentaires en conformité avec le Guide alimentaire canadien.
- 4.7 Déterminer les responsabilités respectives des différents intervenants et gestionnaires impliqués dans l'application de cette politique.
- 4.8 Informer les parents et la communauté des choix faits par la Commission scolaire et les établissements afin de les compter comme alliés dans l'actualisation de cette Politique.
- 4.9 Favoriser la collaboration des partenaires concernés.

CHAPITRE 5 FONDEMENTS

La présente Politique prend assise sur les documents (ou activités) suivants :

- 5.1 La loi sur l'Instruction publique, 1998, articles 257, 258 et 292.
- 5.2 Les nouveaux programmes de formation au primaire et au secondaire, (2000 et 2003), lesquels comportent un volet relatif à la santé incluant la nutrition.
- 5.3 Le Cadre de référence pour l'élaboration des services éducatifs et complémentaires (2002).
- 5.4 Le Guide alimentaire canadien 2007.
- 5.5 L'alimentation au Québec, voies d'action pour le milieu scolaire (le document d'orientation, le document complémentaire d'orientation et le guide d'application), 1988.
- 5.6 Le plan d'action gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des problèmes liés au *poids* Investir pour l'avenir, 2006 – 20012.
- 5.7 L'approche École en santé.
- 5.8 Le rapport « L'amélioration des saines habitudes de vie chez les jeunes », septembre 2005.

CHAPITRE 6 ORIENTATIONS

- 6.1 Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive.
- 6.2 Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire.
- 6.3 Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas.
- 6.4 Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde ou dans le cadre des activités parascolaires.
- 6.5 Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités.
- 6.6 Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser des occasions d'être actif physiquement.
- 6.7 Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.
- 6.8 Informer périodiquement les parents et la communauté des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité.
- 6.9 Établir ou consolider des partenariats avec la communauté

CHAPITRE 7 PRINCIPES GÉNÉRAUX DE GESTION OU MODALITÉS GÉNÉRALES D'ORGANISATION DES SERVICES ALIMENTAIRES

On retrouve dans ce chapitre les principes de gestion et/ou modalités d'organisation des services alimentaires pour les élèves dans la Commission scolaire. Ces éléments donnent lieu à des responsabilités spécifiques dans le chapitre 8.

- 7.1 Les normes de référence pour les questions de choix, de qualité et de quantité des aliments sont celles édictées dans le Guide alimentaire canadien; en résumé le menu, qui comprend autant les composantes du repas complet que les aliments à la carte pris individuellement, doit :
 - 7.1.1 Respecter les composantes prioritaires de l'annexe A.
 - 7.1.2 Être établi selon un cycle de quatre semaines afin d'éviter la répétition trop rapprochée des mêmes plats de base.
 - 7.1.3 Répondre aux exigences quantitatives et qualitatives précisées à l'annexe B.

- 7.2 Sur une base habituelle, le service alimentaire d'un concessionnaire doit :
 - 7.2.1 Respecter les composantes prioritaires de l'annexe A.
 - 7.2.2 Favoriser, autant que possible, les aliments exempts d'OGM.
- 7.3 Les contrats offerts aux concessionnaires précisent les prix des aliments, les normes de référence en termes de qualité et quantité de même que les indications relatives au renouvellement du contrat. Le Guide alimentaire canadien (Annexe C) est joint au contrat de même que les grilles de quantité (Annexe B) et la liste des composantes prioritaires (Annexe A).
- 7.4 Toutes les questions logistiques reliées à l'organisation du service alimentaire par un concessionnaire telles que l'obtention d'un permis, les assurances, l'entretien du système de réfrigération, le lavage des appareils, le ramassage des ordures, la propreté des lieux et l'hygiène corporelle, ne sont pas traitées dans cette Politique mais font nécessairement partie du contrat à signer entre le concessionnaire et la Commission scolaire.
- 7.5 Pour tenir compte de circonstances particulières, les milieux scolaires pourraient faire occasionnellement exception à la politique. Ils pourront déterminer un nombre limité d'événements où les aliments et les boissons de faible valeur nutritive seront offerts. Ils pourraient, par exemple, privilégier les événements qui sont rattachés à des traditions culturelles comme les sorties à la cabane à sucre, la Saint-Valentin ou l'Halloween.

CHAPITRE 8

PARTAGE DES RESPONSABILITÉS

Dans la mise en oeuvre et l'actualisation de cette Politique, les responsabilités sont réparties entre plusieurs instances soit le Conseil des commissaires, le Comité exécutif, le directeur général, le Service des ressources matérielles, les Services éducatifs jeunes, le Service de la formation professionnelle et de la formation générale aux adultes, la direction d'établissement, le Conseil d'établissement, les enseignants, les autres professionnels, les parents, les élèves, le Service de garde et le concessionnaire.

- 8.1 Le Conseil des commissaires :
 - 8.1.1 adopte la Politique pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.
- 8.2 Le Comité exécutif :
 - 8.2.1 adopte annuellement le prix de vente des aliments ou mets de service de cafétéria.
- 8.3 La Direction générale
 - 8.3.1 est responsable de l'application de la politique pour tous les établissements et centres.
- 8.4 Le Service des ressources matérielles (SRM) :

- 8.4.1 gère les opérations d'évaluation et de l'adjudication des contrats ou de l'appel d'offres; il inclut l'obligation de respecter la politique dans les contrats.
- 8.4.2 voit à l'évaluation du respect du concessionnaire de l'annexe B par l'entremise d'un service de nutritionniste.
- 8.4.3 transmet aux directions d'établissement toute l'information sur l'application de la politique.
- 8.4.4 recommande annuellement le prix de vente des mets et aliments aux élèves.
- 8.4.5 assure l'entretien et les réparations des équipements lourds dans les cafétérias.
- 8.4.6 assure le cas échéant, avec la direction d'établissement, le choix et les modifications des locaux dédiés à ce service et l'installation des équipements et de l'outillage.
- 8.4.7 s'assure de la collaboration du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) dans l'évaluation de la conformité des équipements et des lieux et en transmet les résultats aux directions d'établissements et au service des ressources matérielles.
- 8.5 Le Service des ressources éducatives et le Service de la formation professionnelle et de la formation générale aux adultes
 - 8.5.1 informent les enseignants, à partir du programme de formation, des références à une bonne nutrition et à un mode de vie physiquement actif.
 - 8.5.2 favorisent l'implication du personnel dans la sensibilisation à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif dans un contexte d'éducation à la santé en collaboration avec les directions d'établissement.
 - 8.5.3 s'assurent de la collaboration du Centre de santé et de services sociaux (CSSS) (nutritionniste) dans les opérations d'analyse des menus.
 - 8.5.4 peuvent faire des recommandations afin d'assurer la cohérence entre les services rendus par les concessionnaires et les programmes de formation.
- 8.6 La direction d'établissement :
 - 8.6.1 est responsable de l'application de la Politique alimentaire et de la supervision de l'ensemble des activités reliées à l'alimentation scolaire dans son établissement, incluant les activités du service de garde.
 - 8.6.2 fait connaître et partager les objectifs de la Politique alimentaire auprès des élèves, des parents, du personnel de l'établissement et du conseil d'établissement.
 - 8.6.3 s'assure de la surveillance et de l'encadrement des élèves lorsqu'ils fréquentent la salle à dîner ou la cafétéria.

- 8.6.4 prévoit, pour les élèves et/ou leurs parents, en concertation avec le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) et des partenaires externes, des activités de sensibilisation et d'éducation au développement de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif. Certaines de ces activités peuvent s'intégrer dans les programmes de formation et d'autres peuvent être prévues à l'intérieur des programmes des services complémentaires ou des activités parascolaires.
- 8.6.5 fait le lien entre les activités prévues à l'article précédent et le plan de réussite, le projet éducatif ou le plan d'action de l'établissement, lorsque pertinent.
- 8.6.6 soutient les élèves et le personnel vivant des situations difficiles reliées à l'alimentation.
- 8.6.7 assure l'entretien et les réparations habituelles des équipements et de l'outillage dans la salle à dîner et la cafétéria (cuisine).

Les points 8.6.8 à 8.6.12 concernent les écoles ayant un service de concessionnaire.

- 8.6.8 assure conjointement avec la direction des ressources matérielles la gestion des installations nécessaires et la supervision des contrats du service alimentaire.
- 8.6.9 assure conjointement avec la direction des services éducatifs la cohérence entre l'offre de service du concessionnaire et les programmes de formation.
- 8.6.10 évalue, en utilisant notamment les différents rapports reçus, les produits et services rendus pour fins d'amélioration, d'appel d'offres, de résiliation de contrat et d'indexation des prix, conjointement avec la direction des ressources matérielles et en informe le C.E.
- 8.6.11 donne suite aux avis de salubrité des autorités municipale, provinciale ou fédérale, conjointement avec la direction du Service des ressources matérielles (DRM), le cas échéant.
- 8.6.12 reçoit annuellement les menus cycliques (4 semaines) du concessionnaire et voit à leur conformité avec le contrat. Sur demande, elle en achemine copie aux services éducatifs et au service des ressources matérielles.

8.7 Le conseil d'établissement :

- 8.7.1 supporte l'actualisation de la Politique dans l'établissement;
- 8.7.2 approuve l'utilisation des locaux mis à la disposition du service alimentaire (LIP 93).

- 8.7.3 peut faire appel à l'organisme de participation des parents (O.P.P.) afin de connaître le point de vue des parents sur le service alimentaire.

8.8 L'enseignant

- 8.8.1 planifie et anime des situations d'apprentissage et d'évaluation en lien avec le programme de formation et dans le respect de la politique.
- 8.8.2 Assure la cohérence entre la politique et la consommation de nourriture en classe ou lors d'activités.

8.9 Les autres personnels

- 8.9.1 collaborent aux activités de promotion et de sensibilisation de l'établissement en lien avec les programmes des services complémentaires

8.10 Le parent (ou tuteur)

- 8.10.1 incite son enfant à respecter la Politique dans le milieu scolaire.
- 8.10.2 encourage son enfant qui s'alimente à l'école (avec boîte à lunch ou menu du concessionnaire) à consommer des repas équilibrés.
- 8.10.3 s'assure que le contenu de la boîte à lunch, le cas échéant, respecte le Guide alimentaire canadien et le code de vie de l'école.
- 8.10.4 supporte l'établissement dans sa volonté d'amener les élèves à un meilleur état de santé par une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

8.11 L'élève (jeune et adulte)

- 8.11.1 adhère aux principes de la Politique dans chacun des établissements de la Commission scolaire.

8.12 Le personnel du service de garde

- 8.12.1 souscrit, dans l'école où le service existe, aux objectifs de la Politique.
- 8.12.2 collabore avec l'équipe-école et les parents au développement de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif chez les élèves-usagers.

8.13 Le concessionnaire

- 8.13.1 fournit les services alimentaires prévus dans le contrat, affiche la liste de prix des aliments offerts et fournit à la direction d'établissement sa planification cyclique de menus.

8.13.2 respecte les particularités énoncées au chapitre 6 et les prescriptions du Guide alimentaire canadien (Annexe C) de même que les prescriptions relatives aux exigences (Annexe A) et aux quantités (Annexe B).

8.13.3 collabore avec la direction de l'établissement à la promotion des principes d'une saine alimentation.

CHAPITRE 9 SONT EXCLUS DE LA POLITIQUE

Les services alimentaires destinés aux fins ci-après décrites sont exclus de la présente Politique :

9.1 Les événements spéciaux et les activités de circonstance tenues par la Commission scolaire, l'établissement ou les parents où les élèves sont absents. Dans le cas d'une activité spéciale tenue par les élèves, l'autorisation devra être obtenue comme précisé à l'article 7.6.4.

9.2 Les salles à manger ouvertes au public, au personnel et aux élèves adultes dans le cadre des programmes de formation du secteur de l'alimentation (Centre de la formation professionnelle).

9.3 Les produits alimentaires offerts lors de la location à un organisme externe d'une partie de l'établissement pour une activité.

CHAPITRE 10 ENTRÉE EN VIGUEUR

La Politique entre en vigueur lors de son adoption par le Conseil des commissaires et sa mise en application doit être entièrement réalisée au plus tard en juin 2009.

ANNEXE A

COMPOSANTES PRIORITAIRES

Orientations	
Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive	1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts 2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement 3. Faire place à une variété de fruits et de légumes 4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100% (non sucrés) et de jus de légumes en plus du lait et de l'eau 5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers 6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux riches en matières grasses et en sucres 7. Diminuer le contenu en gras de la viande 8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est à dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti 9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans)
Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire	10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substituts de sucre (boissons diètes), ainsi que les boissons avec sucre ajouté 11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent 12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites 13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits 14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc ...
Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas	15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps 16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux.

ANNEXE B

**EXIGENCES QUANTITATIVES ET QUALITATIVES
POUR LES METS OFFERTS AU SERVICE ALIMENTAIRE**

Articles constituant un repas complet (Table d'hôte)

1.1.1.1.1 Articles	Spécifications	Quantités
Table d'hôte	Soupe ou potage ou jus de tomate ou de légumes Mets principal du jour incluant : Légume cuit ou cru du plat du jour ou la petite salade d'accompagnement Pommes de terre ou substitut Dessert maison ou dessert au lait ou fruits frais Lait ou jus	Voir ci-dessous

Articles constituant un repas complet (À la carte)

1.1.1.1.2 Articles	Spécifications	Quantités
Soupe	Bouillon dégraissé de viande, de légumes, incluant pâtes alimentaires et/ou légumes, soupe crème	170 ml (8 oz)
Assiette principale	Viande, volaille, abats, poisson, œufs, légumineuses, incluant légumes et féculents	85 g (3 oz) d'ingrédient protidique
Assiette principale	Mets allongé ou en casserole incluant légumes et féculents	55 g (2 oz) d'ingrédient protidique
Légumes	Cuit Cru	80 à 125 ml de solide (1/3 à 1/2 tasse) 125 ml (1/2 tasse)
Féculent	Pommes de terre, pâtes alimentaires, riz, couscous	100 ml cuit ou 120 à 150 g (1/3 tasse)
Fruits frais	Pomme, orange	1 moyen
Pain	À grains entiers	1 unité de 45 g à 55 g
Dessert maison	À base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers et éviter ceux qui sont riches en matières grasses et en sucres	6 cm X 8 cm X 5 cm (2,5 po X 3 po X 2 po) ou l'équivalent
Lait	Nature, partiellement écrémé	200 ml (7 oz)
	Chocolat, partiellement écrémé	200 ml (7 oz)
Jus de fruit	Portion pré-emballée, sans sucre ajouté, sans additif	200 ml (7 oz)
	En fontaine 100% pur	257 ml (9 oz)
Jus de légumes	Jus de tomate et/ou de légumes	200 ml (7 oz)
Café, thé		250 ml (8 oz) 375 ml (12 oz)

Articles complémentaires

1.1.1.1.3 Articles	Spécifications	Quantités
Sandwich	Pain blanc enrichi, à grains entiers Viande, volaille, poisson, œufs, fromage, légumineuses	55 g (2 oz) de pain 45 g garniture
Salade individuelle	Salade au chou ou macaroni	200 ml (100 g)
Gelée aux fruits		125 ml (1/2 tasse)
Dessert au lait	Type cuisiné tel que tapioca, pouding au riz, au lait	125 ml (1/2 tasse)
Yogourt	Nature ou aux fruits	100 g
Eau de source	Naturelle ou aromatisée	591 ml
Muffin	Au son, farine d'avoine, fruits, etc.	Diamètre de 8 cm (3 po)
Biscuits	Type galette ou biscuits secs	70 g (2.5 oz)
Beurre, margarine		5 à 7 g (1c. à thé)
Frites		90 g
Poutine		225 g (8 oz)
Rôties	Pain de blé entier ou enrichi ou aux raisins	2
Confiture ou marmelade	Portion individuelle	15 ml (1 c à thé)
Bagel		1
Fromage à la crème		15 ml fromage à la crème

1.1.2 Autres articles complémentaires

1.1.2.1.1 Articles	Spécifications	Quantités
Muffin anglais		
Yogourt		
Yop		
Hambourgeois au poulet		
Assiette de «pâtes en folie»	(Assiette de pâtes + 1 pain + salade) sont différents chaque jour	
Enroulé à la salade césar et crudités		
Salade grecque	Petit format	284 g
Cubes de fromage et raisins	Format : verre de 5 onces	45 g de fromage
Parfait à déjeuner	Format : 9 onces	240 ml yogourt 42 g fruits

1.1.2.1.2 Articles distributrices	Spécifications	Quantités
Jus	Canette	341 ml
Eau de source	En bouteille	591 ml
Croustilles au four		43 g
Biscuits commerciaux		2 / sachets
Barre tendre		

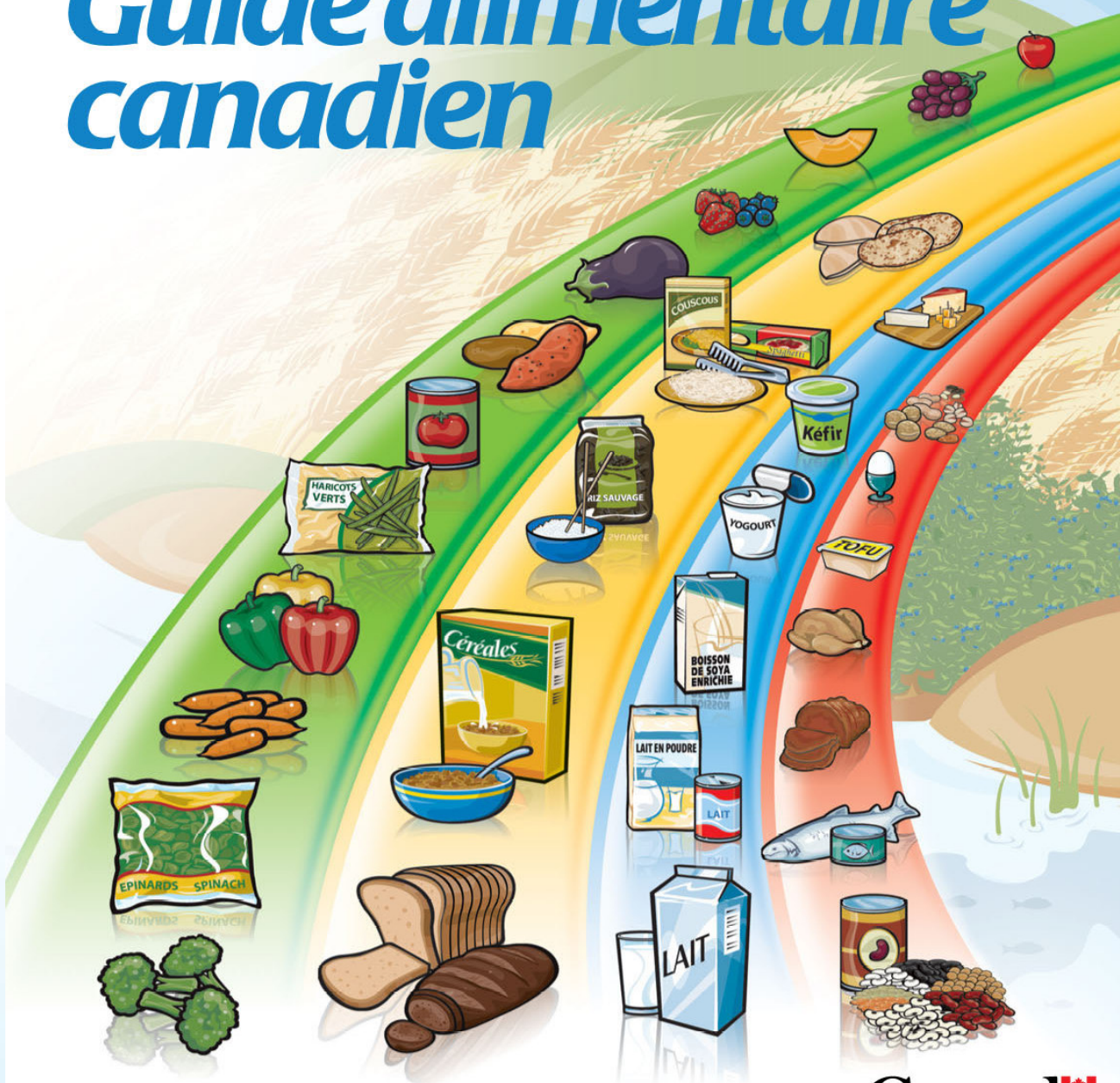


Santé
Canada Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.

Bien manger
avec le
**Guide alimentaire
canadien**



Canada

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Sexe			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Comblent vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du coeur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?
Regardez les exemples présentés ci-dessous.

 Légumes frais, surgelés ou en conserve 125 mL (½ tasse)	 Légumes feuillus Cuits : 125 mL (½ tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)	 Fruits frais, surgelés ou en conserve 1 fruit ou 125 mL (½ tasse)	 Jus 100 % purs 125 mL (½ tasse)		
 Pain 1 tranche (35 g)	 Bagel ½ bagel (45 g)	 Pains plats ½ pita ou ½ tortilla (35 g)	 Riz, boulgour ou quinoa, cuit 125 mL (½ tasse)	 Céréales Froides : 30 g Chaudes : 175 mL (¾ tasse)	 Pâtes alimentaires ou couscous, cuits 125 mL (½ tasse)
 Lait ou lait en poudre (reconstitué) 250 mL (1 tasse)	 Lait en conserve (éaporé) 125 mL (½ tasse)	 Boisson de soya enrichie 250 mL (1 tasse)	 Yogourt 175 g (¾ tasse)	 Kéfir 175 g (¾ tasse)	 Fromage 50 g (1 ½ oz)
 Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits 75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)	 Légumineuses cuites 175 mL (¾ tasse)	 Tofu 150 g ou 175 mL (¾ tasse)	 Oeufs 2 oeufs	 Beurre d'arachide ou de noix 30 mL (2 c. à table)	 Noix et graines écalées 60 mL (¼ tasse)

Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire... partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !

► **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**

- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

► **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**

- Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

► **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

► **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**

- Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.

► **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
- Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinales que vous leur ajoutez.

► **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**

- Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
- Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

► **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

► **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**

► **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.***

- Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.

► **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**

- Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
- Cuisinez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



Savourez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.



Buvez de l'eau pour étancher votre soif !

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !



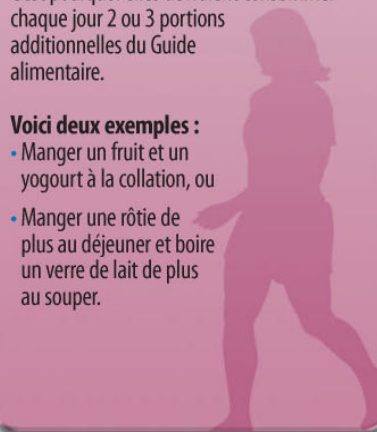
Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.



Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?

Voici un exemple :



Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert

250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de Légumes et fruits
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de Viandes et substituts
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de Produits céréaliers
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en Huiles et autres matières grasses
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de Lait et substituts
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de Légumes et fruits

Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.



Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

Le *Guide d'activité physique canadien* recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 90 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Les adultes peuvent additionner des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent additionner des séances de 5 minutes.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.



Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive

par 100 mL (100 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !



Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le *Guide alimentaire canadien en ligne* : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Téléc. : (613) 941-5366
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.