

UNE SAINTE ALIMENTATION ET MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

TABLE DES MATIÈRES

Préambule	2
Points d'ancrage de la politique	2
Objectifs de la politique	2
Champs d'application (volet saine alimentation)	3
Rôles et responsabilités	3
Exigences relatives à une saine alimentation	4
Exclusions (volet saine alimentation)	5
Champs d'application (volet mode de vie physiquement actif)	5
Rôles et responsabilités	5
Exigences relatives à un mode de vie physiquement actif	6
Suivi et évaluation	6
Entrée en vigueur	7
ANNEXE A : Tableaux 1, 2 et 3 tirés de la politique-cadre	8
ANNEXE B : Liste des aliments à interdire (faible valeur nutritive)	14
ANNEXE C : Suggestions d'aliments santé	16
OUTIL DE RÉFÉRENCE	19
Pages 2 et 6 tirées du Guide alimentaire canadien	

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

PRÉAMBULE

Considérant que :

- L'école est un milieu de vie et d'apprentissage;
- La santé et la réussite éducative sont étroitement liées.

Il apparaît nécessaire que le milieu scolaire mette en place des actions concrètes pour favoriser le développement des individus au niveau des saines habitudes de vie. Pour ce faire, il s'avère donc important de créer un environnement propice à la saine alimentation et à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

C'est à la lumière de la « *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* » élaboré par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, que la Commission scolaire de l'Estuaire se dote de sa propre politique adaptée à la réalité de son milieu.

Cette politique permettra donc d'offrir à nos élèves une alimentation variée en privilégiant des aliments de bonnes valeurs nutritives, des temps et des endroits où ils pourront manger sainement ainsi que des infrastructures pour bouger plus.

POINTS D'ANCRAGE DE LA POLITIQUE

- Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, *investir pour l'avenir*,
- Deux mesures de la Stratégie d'action jeunesse 2006-2009 soit éliminer la malbouffe et déployer l'approche « *École en santé* » (approche permettant d'accroître l'efficacité des interventions de promotion de la santé et de prévention réalisée pour améliorer la réussite, la santé et le bien-être des élèves).

OBJECTIFS DE LA POLITIQUE

La présente politique a pour objectifs :

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

- S'assurer que les écoles favorisent l'adoption d'une saine alimentation par l'offre d'aliments sains;
- Augmenter les occasions d'être physiquement actif à l'école pour l'ensemble des élèves;
- Définir les rôles et responsabilités des divers intervenants en matière alimentaire.
- Susciter des initiatives d'éducation, de communication et de promotion favorisant l'acquisition de saines habitudes de vie à long terme;
- Mobiliser les différents partenaires scolaires et communautaires pour entreprendre des actions globales et concertées visant l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

CHAMPS D'APPLICATION (VOLET SAINE ALIMENTATION)

Lieux d'application

Cette politique s'applique à toutes les écoles primaires et secondaires ainsi qu'aux centres de formation professionnelle et de formation des adultes.

Destinataires

Elle s'adresse :

- À tout le personnel de la Commission scolaire de l'Estuaire;
- À tous les distributeurs de services alimentaires (traiteurs, concessionnaires ou commerçants de machines distributrices.

Clientèles visées :

- Tous les élèves de 5 à 18 ans fréquentant un établissement de la Commission scolaire de l'Estuaire;

RÔLES ET RESPONSABILITÉS

LA COMMISSION SCOLAIRE DE L'ESTUAIRE

SE-P-2008-04-15

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Commission scolaire

- Assurer le suivi et l'évaluation de cette politique;
- Soutenir les établissements scolaires, les distributeurs de services alimentaires et les différents partenaires dans leurs responsabilités respectives.

Directions d'écoles et de centres

- Assurer l'application de cette politique dans son établissement;
- Favoriser et promouvoir dans son milieu l'acquisition de connaissances, d'attitudes et d'habiletés reliées à l'application des principes d'une alimentation saine et équilibrée (ex : boîte à lunch, campagnes de financement) en impliquant les élèves, les parents et le personnel;
- Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas.

Distributeurs de services alimentaires (traiteurs, concessionnaires, commerçants de machines distributrices ou service de cafétéria, s'il y a lieu)

- Respecter la politique en lien avec l'offre alimentaire;
- Collaborer avec la direction de l'établissement à la promotion d'une saine alimentation.

EXIGENCES RELATIVES À UNE SAINE ALIMENTATION

- La commission scolaire privilégie une alimentation équilibrée dont certaines catégories d'aliments ne peuvent faire partie (Annexe B);
 - Les aliments doivent être sains, salubres, nutritifs et équilibrés dans le souci de plaire aux élèves;
 - Les aliments offerts doivent respecter les composantes prioritaires d'une saine alimentation (Annexe A – Tableau 1, Thème 1 et Annexe C).
-

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

- Une attention particulière est portée aux allergies alimentaires : interdiction d'utiliser de l'huile d'arachide pour la cuisson, interdiction de vendre des produits contenant des arachides ou des noix et information à la clientèle lorsque certains produits contiennent des éléments allergènes;
- Différentes actions d'éducation, de promotion, de communication et de partenariat avec la communauté devront être mises en place afin de concrétiser les orientations en matière de saine alimentation (Annexe A – Tableau 1, Thèmes 2 et 3).

Les campagnes de financement, les événements spéciaux, les voyages et les sorties éducatives, etc. devront être conformes aux principes d'une saine alimentation. En ce sens, à compter de septembre 2008, tout aliment à faible valeur nutritive devra être éliminé.

(Voir Annexe A - Tableau 3).

Dans l'éventualité où un service de cafétéria verrait le jour dans un milieu, les concessionnaires devraient obligatoirement respecter les exigences de la politique-cadre en ce qui concerne les menus santé en milieu scolaire.

EXCLUSIONS (VOLET SAINE ALIMENTATION)

Certaines activités ou événements ponctuels et thématiques tenus par la commission scolaire ou l'établissement ne sont pas régis par cette politique. Cette politique n'est également pas applicable en ce qui concerne les locations d'établissement.

CHAMPS D'APPLICATION (VOLET MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF)

Ce volet de la politique s'applique à toutes les écoles primaires et secondaires.

Les milieux de la formation professionnelle et de la formation des adultes sont invités à s'en inspirer pour assurer une continuité des actions entreprises en matière de mode de vie physiquement actif.

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Commission scolaire

- Assurer le suivi et l'évaluation de cette politique;
- Soutenir les établissements scolaires et les différents partenaires dans leurs responsabilités respectives.

Directions d'écoles ou de centres

- Assurer l'application de cette politique dans son établissement;
- Favoriser dans son milieu l'acquisition de connaissances, d'attitudes et d'habiletés reliées à l'application des principes d'un mode de vie physiquement actif en impliquant les élèves, les parents et le personnel;
- Augmenter les occasions pour les élèves d'être actifs physiquement.

EXIGENCES RELATIVES À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

L'école joue un rôle déterminant afin d'offrir à tous les jeunes de nombreuses occasions de pratiquer des activités physiques variées au moment des récréations, au service de garde ou dans le cadre d'activités parascolaires.

Pour ce faire, les écoles devront mener des actions concrètes dans le but d'augmenter les occasions de bouger, d'offrir des activités qui correspondent aux préférences des jeunes et d'organiser des lieux propices à la pratique d'activités physiques, dont la cour d'école (Annexe A - Tableau 1, Thème 1).

Différentes actions d'éducation, de promotion, de communication et de partenariat avec la communauté devront être mises en place afin de concrétiser les orientations en matière de mode de vie physiquement actif (Annexe A – Tableau 1, Thèmes 2 et 3).

La commission scolaire pourra soutenir la mise en place de certaines actions dans les écoles.

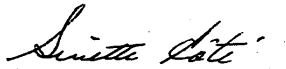
SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

SUIVI ET ÉVALUATION

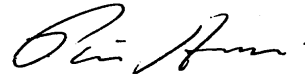
Afin d'assurer le suivi et l'évaluation du déploiement et de la mise en œuvre des orientations de la « *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* », des grilles d'évaluation seront fournies à chaque établissement. Ces grilles devront être complétées et acheminées à la commission scolaire. Les échéanciers pour le déploiement et la mise en œuvre de chaque orientation sont joints en annexe (Annexe A - Tableaux 2 et 3).

ENTRÉE EN VIGUEUR

Cette politique entre en vigueur lors de son adoption par le conseil des commissaires de la Commission scolaire de l'Estuaire le 15 avril 2008 par la résolution portant le numéro C-07-106.



Ginette Côté
Présidente



Pierre Harnois
Secrétaire général

ANNEXE A

TABLEAU 1 : SYNTHÈSE DES ORIENTATIONS DE LA POLITIQUE-CADRE

TABLEAU 2 : PRIORITÉS POUR LE DÉPLOIEMENT DES ORIENTATIONS

TABLEAU 3 : CALENDRIER DE MISE EN ŒUVRE DES ORIENTATIONS LIÉES À UNE SAINE ALIMENTATION

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

TABLEAU 1 SYNTHÈSE DES ORIENTATIONS DE LA POLITIQUE-CADRE

THÈME 1 : ENVIRONNEMENT SCOLAIRE

	Orientations	Composantes prioritaires
Saine alimentation	1. Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive	<ol style="list-style-type: none"> 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'utilisent 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)
	2. Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire	<ol style="list-style-type: none"> 10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut 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.
	3. Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas	<ol style="list-style-type: none"> 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
Mode de vie physiquement actif	Orientations	Actions jugées efficaces et prometteuses
	1. 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 para-scolaires	<ol style="list-style-type: none"> 1. Offrir une gamme élargie d'activités récréatives 2. Former et soutenir de jeunes leaders 3. Former et soutenir le personnel des services de garde 4. Intégrer dans la grille horaire diverses possibilités d'activités physiques
	2. Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités	<ol style="list-style-type: none"> 5. Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service 6. Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles 7. Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice 8. Offrir des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement
3. Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement	<ol style="list-style-type: none"> 9. Mettre à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante 10. Aménager le cour d'école afin d'inciter à bouger davantage 11. Profiter des temps de pauses pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent 	

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

THÈME 2 : ÉDUCATION, PROMOTION ET COMMUNICATION

Orientations	Actions présentées à titre d'inspiration
<p>1. Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie 2. Inscrire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement de saines habitudes de vie 3. Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie 4. Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût 5. Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires 6. Réaliser régulièrement des activités de promotion qui encouragent l'adoption de saines habitudes de vie (Plaisirs d'hiver; Mois de l'activité physique et du sport étudiant; Marchons vers l'école; Mois de la nutrition; Moi, je croque 5 fruits et légumes; Bien dans sa tête, bien dans sa peau; Palune de banane; etc.) 7. Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif
<p>2. 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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 8. Diffuser des messages, des vidéos, etc. sur le site Internet de l'école 9. Introduire une section particulière dans un rapport annuel 10. Publier des articles dans un journal local ou celui de l'école 11. Remettre des brochures publiées par des ministères ou d'autres organismes 12. Distribuer régulièrement une lettre d'information 13. Distribuer des dépliants produits avec des partenaires du milieu (CSSS, municipalité, etc.) 14. Tenir des stands à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant des activités sociales de la communauté, etc.

THÈME 3 : MOBILISATION AVEC DES PARTENAIRES

Orientation	Actions présentées à titre d'inspiration
<p>1. Établir ou consolider des partenariats avec la communauté</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté (municipalité, centre communautaire, club privé, etc.) 2. Établir avec la municipalité des corridors sécuritaires vers l'école (signalisation adéquate, accès sécuritaires, réglementation routière, etc.) 3. Mettre en place des projets intégrateurs mettant en scène différents groupes du milieu 4. Réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets globaux et concertés de promotion et de prévention 5. Faire place à la participation de bénévoles venant des familles et du milieu

LA COMMISSION SCOLAIRE DE L'ESTUAIRE

SE-P-2008-04-15

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

TABLEAU 2 PRIORITÉS POUR LE DÉPLOIEMENT DES ORIENTATIONS

Organismes	Priorités	Indicateurs	Cibles et échéancier	
Commissions scolaires Établissements d'enseignement privés	À l'aide d'une grille élaborée par le MELS, dresser un portrait de la situation en regard des orientations de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif ⁸	<ul style="list-style-type: none"> > Pourcentage des commissions scolaires qui dressent un portrait de leur situation > Pourcentage des établissements d'enseignement privés qui dressent un portrait de leur situation 	100 % Novembre 2007	
	Adopter une politique locale pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif ou, au besoin, mettre à jour celle qui existe en tenant compte du contenu de la présente politique et des indications de calendrier incluses dans les tableaux 2 et 3	<ul style="list-style-type: none"> > Pourcentage des commissions scolaires qui ont adopté ou mis à jour une politique locale > Pourcentage des établissements d'enseignement privés qui ont adopté ou mis à jour une politique locale 	100 % Novembre 2007	
	Chaque année, et sur une période de trois ans, dresser à l'aide d'une grille fournie par le MELS, un bilan de l'implantation de la Politique-cadre	<ul style="list-style-type: none"> > Pourcentage des commissions scolaires qui dressent un bilan de l'implantation de la Politique-cadre > Pourcentage des établissements d'enseignement privés qui dressent un bilan de l'implantation de la Politique-cadre 	100 % En janvier de chaque année (2009 à 2011)	
Écoles publiques et centres Établissements d'enseignement privés	Inscrire dans leur planification (plan de réussite, plan d'action ou autre) leur stratégie d'implantation des orientations de la Politique-cadre, en tenant compte des indications de calendrier incluses dans le présent tableau et dans le tableau 3	<ul style="list-style-type: none"> > Pourcentage des écoles publiques et des centres qui se sont donné une stratégie d'implantation des orientations de la Politique-cadre > Pourcentage des établissements d'enseignement privés qui se sont donné une stratégie d'implantation des orientations de la Politique-cadre 	100 % Janvier 2008	
	Mettre en place les composantes liées aux orientations en matière de saine alimentation (Voir le tableau 3 pour obtenir le calendrier de déploiement des 16 composantes prioritaires)	<ul style="list-style-type: none"> > Nombre de composantes mises en place > Pourcentage des établissements⁹ qui ont atteint le nombre attendu de composantes 	Janvier 2008 4 100 %	Septembre 2008 16 100 %

8. Dans le cas des commissions scolaires, ce portrait inclura la situation de l'ensemble des écoles et des centres sous leur responsabilité.
9. Le terme « établissements » fait référence ici aux écoles primaires, secondaires et aux centres du réseau public ainsi qu'aux établissements d'enseignement privés.

LA COMMISSION SCOLAIRE DE L'ESTUAIRE

SE-P-2008-04-15

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Organismes	Priorités	Indicateurs	Cibles et échéancier		
			2008	2009	2010
Écoles publiques et centres Établissements d'enseignement privés	Mettre en place des actions pour actualiser les orientations en matière de mode de vie physiquement actif	> Pourcentage des établissements qui ont mis en place des actions pour chacune des orientations en matière de mode de vie physiquement actif	Septembre		
			50 %	75 %	100 %
	Mettre en place des actions pour actualiser les orientations en matière d'éducation, de promotion et de communication	> Pourcentage des établissements qui ont mis en place des actions pour chacune des orientations en matière d'éducation, de promotion et de communication	Septembre		
			50 %	75 %	100 %
Commissions scolaires Écoles publiques et centres Établissements d'enseignement privés	Établir des partenariats avec la communauté en vue d'actualiser les orientations de la Politique-cadre	> Pourcentage des établissements qui ont établi des partenariats avec la communauté	Septembre		
			50 %	75 %	100 %

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

TABLEAU 3 CALENDRIER DE MISE EN ŒUVRE DES ORIENTATIONS LIÉES À UNE SAINE ALIMENTATION

La mise en œuvre des orientations liées à une saine alimentation se fera en deux temps. Quatre des 16 composantes retenues dans la Politique-cadre seront appliquées à compter de janvier 2008 alors que les autres le seront en septembre 2008. Le tableau ci-dessous propose la répartition attendue. Il est demandé aux commissions scolaires et aux écoles de respecter ce calendrier pour que les jeunes aient le plus tôt possible accès à une saine alimentation à l'école.

THÈME 1 : ENVIRONNEMENT SCOLAIRE ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE SAINE ALIMENTATION

	Janvier 2008	Septembre 2008
<p>ORIENTATION 1 Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive</p> <p>Composantes prioritaires :</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) 	<p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p>	<p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p>
<p>ORIENTATION 2 Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire</p> <p>Composantes prioritaires :</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut 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. 	<p>●</p> <p>●</p> <p>●</p>	<p>●</p> <p>●</p>
<p>ORIENTATION 3 Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas</p> <p>Composantes prioritaires :</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 		<p>●</p> <p>●</p>

ANNEXE B

LISTE DES ALIMENTS À INTERDIRE

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

LISTE DES ALIMENTS À INTERDIRE (FAIBLE VALEUR NUTRITIVE)

La vente d'aliments à haute teneur en sucre concentré ou en gras par exemple :

- Tous les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » (sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt et sirop de maïs).
- Boissons gazeuses sucrées, celles avec substituts de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté (boissons au chocolat – contenant plus de 30 grammes de sucre par 250 ml, boissons glacées aromatisées (Slush), cocktail, punch aux fruits, boissons pour sportifs, boissons énergisantes, etc.)
- Toutes les variétés de friandises et de sucreries
- Beignes, pâtisseries à la crème, biscuits ou muffins de type commercial
- Sucettes glacées
- Céréales enrobées de sucre
- Croustilles
- Gomme à mâcher avec sucre
- Aliments enrobés de chocolat : noix enrobées, tablettes granola enrobées, etc.
- Fromages salés

Il est important de rappeler qu'il faut tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.

ANNEXE C

SUGGESTIONS D'ALIMENTS SANTÉ

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

SUGGESTIONS D'ALIMENTS SANTÉ

- Variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés)
- Jus de légumes
- Lait et lait aromatisé contenant moins de 30 grammes de sucre par 250 ml
- Eau
- Yogourt à boire

** Éliminer autant que possible, les gros formats (plus de 384 ml)

- Légumes crus
 - Fruits frais
 - Sandwich maison
 - Salades composées
 - Fromages
 - Yogourt
 - Compote de fruits non sucrée
 - Galettes de riz
 - Barres de fruits séchés
 - Barres de céréales
 - Produits céréaliers
- 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 de type maison et les galettes faibles en gras et en sucres.
 - Privilégier les produits céréaliers contenant 2 grammes de fibres ou plus par portion.
 - Privilégier des produits céréaliers qui répondent à certains critères inscrits sur l'étiquette nutritionnelle et dans la liste des ingrédients.

Biscuits (pour 2 biscuits moyens ou environ 30 grammes)*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 7 grammes de lipides
- Moins de 2 grammes de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

Craquelins*

Les craquelins à privilégier sont ceux faits de grains entiers, contenant peu de gras saturés et trans. Une attention particulière peut être portée au contenu en sodium qui devrait être égal ou inférieur à 250 mg par 30 grammes de craquelins.

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Barres de céréales (1 barre)*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 5 grammes de lipides
- Moins de gramme de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

Céréales à déjeuner (environ 30 grammes)*

- Moins de 5 grammes de sucres pour une céréale sans fruits
- Moins de 10 grammes de sucres pour une céréale avec des fruits
- Moins de 4 grammes de lipides
- Moins de 1 gramme de gras saturés et trans
- Plus de 3 grammes de fibres

Muffins de type maison (environ 100 grammes)*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 5 grammes de lipides
- Moins de 2 grammes de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

* Source : À table en famille, par Marie Breton et Isabelle Émond, diététistes, Flammarion Québec, 2001

OUTIL DE RÉFÉRENCE

SOURCE : GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

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 et garçons			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.

SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

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 0 mL (0 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
Télec. : (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.