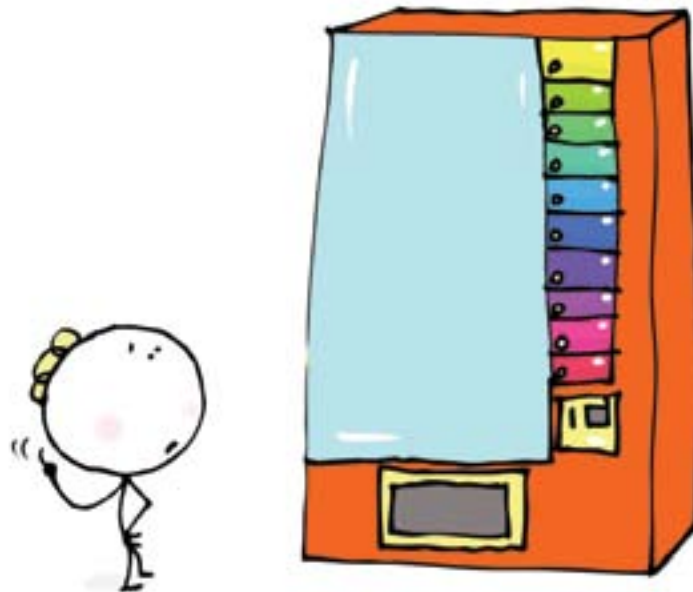
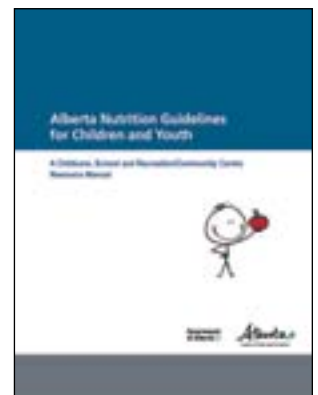
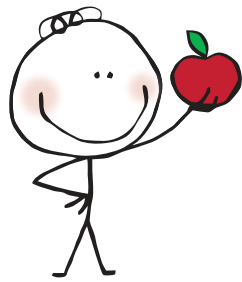


# L'alimentation saine des enfants et des jeunes dan les écoles

Une ressource pour vous aider à  
comprendre les *Lignes directrices  
de l'Alberta en matière de  
nutrition pour les enfants et les  
jeunes*

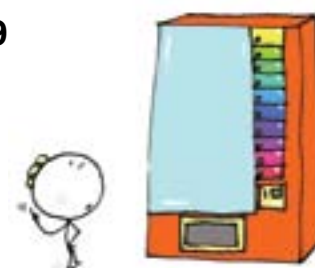
- ✓ Facile à lire
- ✓ Étapes simples
- ✓ Idées pour la vie quotidienne





# Table des matières

<b>Au sujet de cette ressource</b>	<b>2</b>
<b>Une alimentation saine est importante pour les enfants et les jeunes</b>	<b>3</b>
<b>L'école peut aider les enfant et les jeunes à manger sainement</b>	<b>4</b>
<b>Connaitre les aliments sains</b>	<b>5</b>
✓ Se servir du <i>Guide alimentaire canadien</i>	5
✓ Apprendre au sujet des portions	7
✓ Lire les étiquettes sur l'emballage des produits alimentaires	9
✓ Utiliser le système d'évaluation des aliments de l'Alberta ( <i>Alberta Food Rating System</i> )	
☞ Qu'est-ce que le système d'évaluation des aliments?	12
● Choisir les légumes et les fruits	14
● Choisir les produits céréaliers	18
● Choisir les produits laitiers et substituts	22
● Choisir les viandes et substituts	28
● Choisir les plats composés emballés	33
<b>Assurer l'offre de choix sains en matière de nutrition</b>	<b>40</b>
✓ Boissons saines	40
✓ Collations saines	43
✓ Élaborer une politique de l'école sur la nourriture	46
<b>Ressources</b>	<b>47</b>
<b>Annexe: Lignes directrices en matière de plats composés et valeur nutritive</b>	<b>48</b>



## Au sujet de cette ressource

### À qui cette ressource est-elle destinée?

Cette ressource facile à lire est destinée aux élèves, aux bénévoles et à d'autres afin d'appuyer le respect dans les écoles des Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition.

- ☞ écoles élémentaires
- ☞ écoles secondaires 1<sup>er</sup> cycle
- ☞ écoles secondaires 2<sup>e</sup> cycle
- ☞ écoles à niveaux multiples



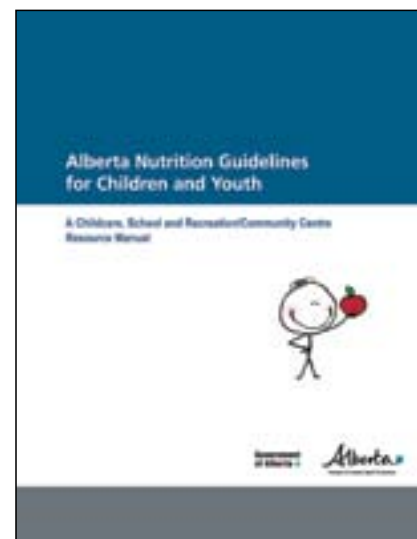
Cette ressource est destinée également aux parents et aux autres personnes qui élèvent des enfants.

### Les lignes directrices pour les écoles sur l'alimentation

Une alimentation saine est importante pour les enfants et les jeunes. L'école peut aider les enfants à manger sainement.

Les écoles peuvent suivre les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes.

Ces lignes directrices ont été élaborées par le gouvernement de l'Alberta. Cette ressource vous aidera à les comprendre.



# Une alimentation saine est importante pour les enfants et les jeunes

## Pourquoi une alimentation saine est-elle importante pour les jeunes?

☞ Elle favorise leur croissance physique et la formation de dents, d'os et de muscles forts.



☞ Elle aide leur cerveau à se développer



☞ Elle contribue à les protéger contre des maladies maintenant et à l'avenir.

☞ Elle les aide à rester énergiques pendant toute la journée.



☞ Elle les aide à acquérir de saines habitudes alimentaires pour la vie.



**Les corps sains sont de toutes les formes et de toutes les tailles!**

# L'école peut aider les enfants et les jeunes à manger sainement

Plusieurs écoles fournissent de la nourriture aux enfants ou aux jeunes. Par exemple:

☞ Certaines écoles permettent la vente de nourriture et de boissons à travers des machines distributrices.



☞ Certaines écoles ont une cantine, un casse-croute ou une cafétéria.



☞ Certaines écoles servent de la nourriture et des boissons au moment des événements spéciaux, par exemple, lors des soirées de danse ou des événements sportifs.



Comment l'école peut-elle aider les enfants et les jeunes à manger sainement?

❶ D'abord, l'école peut apprendre à connaître les boissons et les aliments sains. Par exemple:

☞ Dans cette ressource, vous pouvez vous pratiquer à lire les étiquettes sur les aliments emballés.

Valeur nutritive	
Par 1/2 tasse (85 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 60	
Lipides 0 g	0 %
Saturés 0 g	0 %
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	

INGRÉDIENTS : SEMOULE DE BLÉ DUR ENTIER

❷ Puis, les écoles peuvent assurer l'offre de nourriture et de boissons saines. Par exemple:

☞ En consultant cette ressource, vous pouvez apprendre à formuler une politique de l'école sur la nourriture à appliquer dans le cas des machines distributrices et des casse-croutes.

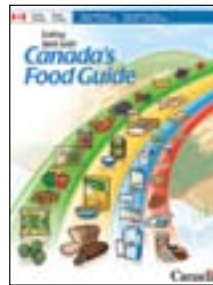
☞ Commencez par quelques petits changements.



# Connaitre les aliments sains

## ✓ Se servir du *Guide alimentaire canadien*

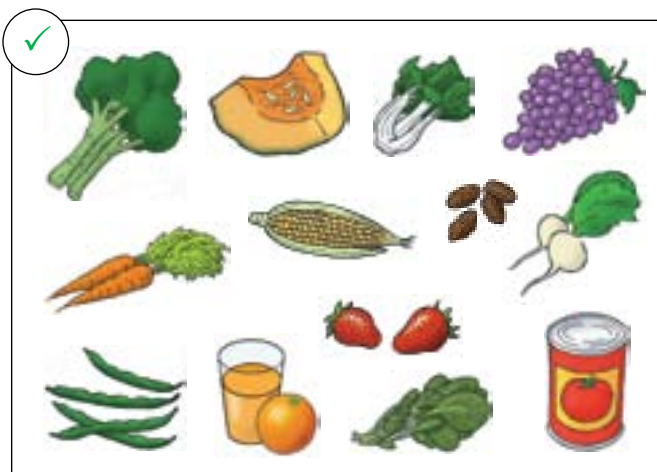
Le *Guide alimentaire canadien* comporte quatre groupes alimentaires. Consultez les boîtes ci-dessous.



Le *Guide alimentaire canadien* emploie une couleur différente pour désigner chaque groupe alimentaire. Par exemple, il se sert du jaune pour indiquer les produits céréaliers. Ces quatre mêmes couleurs sont utilisées dans cette ressource.

Surveillez les coches (✓) et les cercles (●) colorés.

### Légumes et fruits



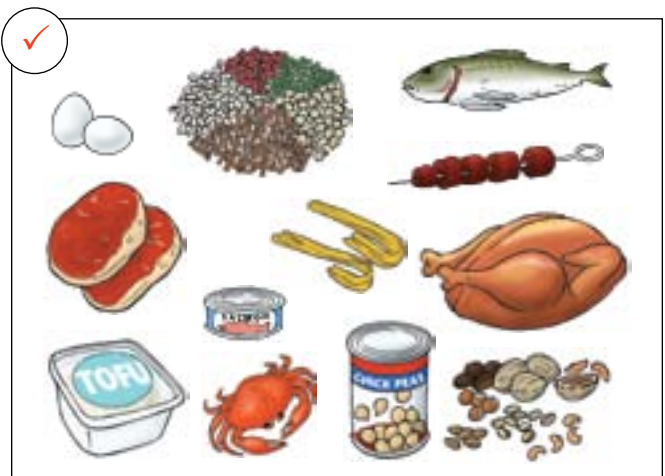
### Lait et substituts



### Produits céréaliers



### Viandes et substituts



# L'école doit aider les élèves à suivre le *Guide alimentaire canadien*

## À midi

- ☞ Encouragez les élèves à choisir des aliments des quatre groupes alimentaires. Par exemple:

### Diner

- ✓ concombre
- ✓ pita
- ✓ lait
- ✓ saumon

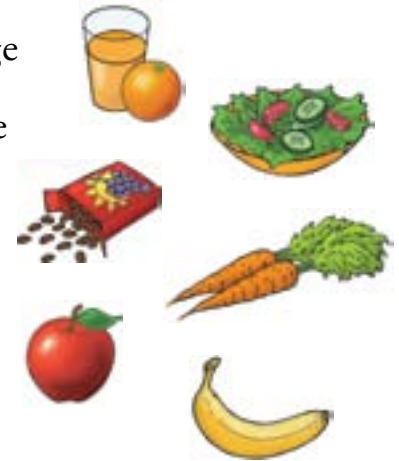


## Tous les jours

- ☞ Encouragez les élèves à choisir des aliments différents de chaque groupe alimentaire. Par exemple:

### Légumes et fruits

- ✓ jus d'orange
- ✓ salade verte
- ✓ raisins secs
- ✓ carottes
- ✓ pomme
- ✓ banane



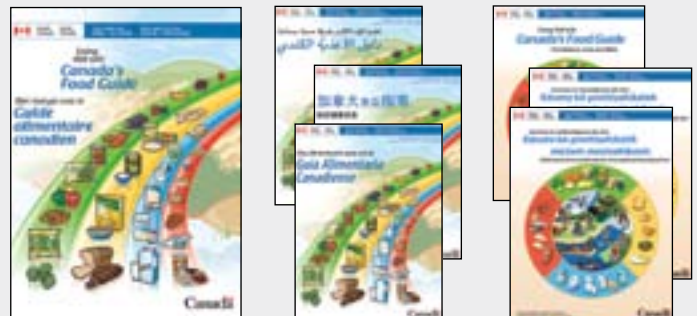
## Collation

- ☞ Comme collation, les élèves devraient choisir des aliments de deux groupes alimentaires. Par exemple:

- ✓ baies
- ✓ yogourt



Vous pouvez commander des exemplaires de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, qui est disponible en français, en anglais et en d'autres langues. Il existe également des guides alimentaires conçus pour les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis. Pour en savoir plus, veuillez consulter la page 47 de cette ressource.





# ✓ Apprendre au sujet des portions

## Combien de portions?

Le *Guide alimentaire canadien* recommande un certain nombre de portions par jour pour les enfants et les jeunes. Le nombre de portions varie selon l'âge de la personne.

### Enfants âgés de 5 à 8 ans

Légumes et fruits	→	5 portions
Produits céréaliers	→	4 portions
Lait et substituts	→	2 portions
Viande et substituts	→	1 portion

### Enfants âgés de 9 à 13 ans

Légumes et fruits	→	6 portions
Produits céréaliers	→	6 portions
Lait et substituts	→	3 à 4 portions
Viande et substituts	→	1 à 2 portions

### Filles âgées de 14 à 18 ans

Légumes et fruits	→	7 portions
Produits céréaliers	→	6 portions
Lait et substituts	→	3 to 4 portions
Viande et substituts	→	2 portions

### Garçons âgés de 14 à 18 ans

Légumes et fruits	→	8 portions
Produits céréaliers	→	7 portions
Lait et substituts	→	3 to 4 portions
Viande et substituts	→	3 portions

En voici un exemple:



Ce garçon de 8 ans a besoin de 5 portions par jour de fruits et légumes.



Ce jeune de 14 ans a besoin de 8 portions par jour de fruits et légumes.



**Note:** Certains élèves sont très actifs. Ils pourraient avoir besoin de plus de portions de chaque groupe alimentaire.



## C'est combien, une portion?

Comme le montre le *Guide alimentaire canadien*, la taille de la portion suggérée varie selon l'aliment. En voici quelques exemples:

### Une portion de lait et substituts, selon le *Guide*

- 250 mL (1 tasse) de lait



- 175 mL (¾ tasse) de yogourt



- 50 g (1½ once) de fromage

☞ Une quantité différente de chacun de ces aliments fait une portion de lait et substituts.

### Une portion de fruits et légumes, selon le *Guide*

- 1 fruit, petit ou moyen



- 125 mL (½ tasse) de compote de fruit



- 40 g (¼ tasse) de fruit séché



☞ Une quantité différente de chacun de ces aliments fait une portion de fruits et légumes.

### Utilisez ces icônes

Ces icônes vous aideront à vous souvenir de la taille des portions suggérées des aliments différents.



baseball = 250 mL (1 tasse)



balle de tennis = 175 mL (¾ tasse)



rondelle de hockey = 125 mL (½ tasse)



2 balles de golf = 60 mL (¼ tasse)



2 effaces = 50 g (1½ onces)

Vous rencontrerez ces icônes dans cette ressource. Par exemple:

- Une portion de fromage (50g) est à peu près de la taille de 2 effaces.



- Une portion de fruit séché (¼ tasse) est à peu près de la taille de 2 balles de golf.



# ✓ Lire les étiquettes sur l'emballage des produits alimentaires

Plusieurs aliments se vendent en paquet, en sac ou en boîte. Au Canada, ces produits emballés doivent porter une étiquette.

Les étiquettes présentent de l'information importante. Par exemple, on y trouve un **tableau de valeur nutritive** et la **liste des ingrédients**.

Qu'est-ce qu'il faut remarquer sur l'étiquette?



Il faut un peu de temps pour apprendre à lire les étiquettes. Tout au long de cette ressource, vous vous exercerez à lire les étiquettes

## Regardez le tableau de valeur nutritive

Le tableau de valeur nutritive montre les nutriments importants qui se trouvent dans l'aliment. Il en indique aussi la quantité.

Par exemple:

- ☞ Combien de **lipides (de gras)** ce yogourt contient-il?
- ☞ Combien de **sodium (de sel)** contient-il?
- ☞ Combien de **sucre** contient-il?



### Que signifient les symboles?

g = grammes  
mg = milligrammes  
mL = millilitres

### Valeur nutritive

Par 1/2 tasse (175 mL)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
<b>Lipides 0.1 g</b>	1 %
Saturés 0.2 g + Trans 0 g	1 %
Cholestérol 5 mg	
<b>Sodium 110 mg</b>	5 %
Glucides 12 g	4 %
Fibre 0 g	0 %
<b>Sucres 12 g</b>	
Protéines 8 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 2 %
Calcium 30 %	Fer 0 %

## Regardez la portion suggérée

La portion suggérée se trouve au haut du tableau

Valeur nutritive	
Par 10 craquelins (20 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 3 g	5 %



La valeur nutritive est celle d'une portion. Quelle est la portion suggérée sur ce tableau de valeur nutritive?

Par 10 craquelins (20 g)

☞ La portion suggérée est des 20 g.

### Nombre de portions

Souvenez-vous que le *Guide alimentaire canadien* recommande le nombre de portions que les gens doivent prendre chaque jour. Par exemple:

☞ Les enfant âgés de 5 à 8 ans ont besoin de 4 portions de produits céréaliers.



☞ Les enfants âgés de 9 à 12 ans ont besoin de 6 portions de produits céréaliers.



### C'est combien, une portion?

Le *Guide alimentaire canadien* suggère la taille recommandée d'une portion. Par exemple, une portion suggérée de craquelins est de 20 à 25 g.

☞ Regardez la portion suggérée qui se trouve sur le tableau de valeur nutritive ci-dessus. Est-elle à peu près équivalente à la portion suggérée par le *Guide alimentaire canadien*? **Oui.**

### N'oubliez pas!

La valeur nutritive présentée est celle d'une portion suggérée, mais la portion suggérée sur le tableau de valeur nutritive peut être différente de celle du *Guide alimentaire canadien*.

Vous vous exercerez à comparer les portions suggérées en faisant les exercices qui se trouvent aux pages 17, 21, 27 et 32.

## Qu'est-ce qu'une valeur quotidienne?

Les valeurs quotidiennes vous informent des nutriments dans une portion. Il s'agit des valeurs quotidiennes des **adultes**.

Santé Canada vous suggère une façon facile de comprendre les valeurs quotidiennes:

☞ 5% ou moins de la valeur quotidienne signifie que l'aliment en question n'a que très peu de ce nutriment, tandis qu'une valeur quotidienne de 15% ou plus indique qu'il en a une quantité significative.

Une portion de ce gruau contient-elle peu ou beaucoup de calcium? **Peu.**

### Valeurs quotidiennes pour enfants et jeunes

À part celles du calcium et de la vitamine D, les valeurs quotidiennes des tableaux de valeur nutritive ne sont pas celles des enfants ou des jeunes.



Valeur nutritive	
Par 1/3 tasse (30 g) cru	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0.4 g	2 %
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 20 g	7 %
Fibre 3 g	11 %
Sucres 0 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A 0%	Vitamine C 0%
<b>Calcium 2%</b>	Fer 8%

## Regardez la liste des ingrédients

### L'ordre est important

Les aliments emballés s'accompagnent d'une liste d'ingrédients. L'ordre est très important. Le premier ingrédient est le plus important en poids.

Voici la liste des ingrédients d'une boisson aux pommes.



INGRÉDIENTS: EAU, SUCRE, JUS DE POMME CONCENTRÉ, ACIDE MALIQUE, SAVEUR NATURELLE, ACIDE ASCORBIQUE, COLORANT.

Quel est le premier ingrédient? **De l'eau.** Il s'agit de l'ingrédient le plus important en poids. Le sucre est le deuxième ingrédient.

### Le type d'ingrédients est important

Il est important de regarder le type d'ingrédients utilisés dans les aliments.

Ces macaronis sont-ils faits de grain entier à 100%? **Oui.**



INGRÉDIENTS: SEMOULE DE BLÉ DUR ENTIER.

Ces macaronis, sont-ils faits de grains entiers à 100%?

**Non.**



INGRÉDIENTS: FARINE DE BLÉ ENRICHIE.



# ✓ Utiliser le système d'évaluation des aliments de l'Alberta (Alberta Food Rating System)

## Qu'est-ce que le système d'évaluation des aliments?

Le système d'évaluation des aliments de l'Alberta (Alberta Food Rating System) est présenté dans les *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les adolescents*. Selon ce système, les aliments se répartissent en trois groupes:

- ❶ « Choisissez-les le plus souvent possible »
- ❷ « Choisissez-les de temps en temps »
- ❸ « Choisissez-les le moins souvent possible »

Utilisez le système d'évaluation des aliments pour choisir des aliments ayant:

- ➡ **moins de gras**
- ➡ **moins de sucre**
- ➡ **moins de sel**

### Groupe « Choisissez-les le plus souvent possible »

Il y a beaucoup d'aliments de cette sorte. En voici quelques exemples:



### Groupe « Choisissez-les de temps en temps »

Exemples:



Les aliments des groupes « le plus souvent possible » et « de temps en temps » se ressemblent parfois. Mais ceux du groupe « de temps en temps » contiennent plus de gras, de sucre ou de sel. Utilisez le système d'évaluation des aliments pour vous aider à faire des choix

### Groupe « Choisissez-les le moins souvent possible »

Exemples:



## Recommandations en matière d'aliments servis et vendus à l'école

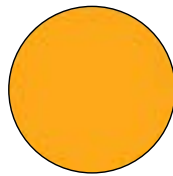
Les *Lignes directrices en matière de nutrition* comportent des recommandations concernant les aliments et les boissons qui peuvent être servis et vendus à l'école, par exemple, à travers des machines distributrices et dans les casse-croutes, les cantines et les cafétérias.

Remarque: En planifiant leurs repas, les cafétérias devraient privilégier les ingrédients du type « **Choisissez le plus souvent possible** ».

On fait des recommandations différentes selon le type d'école, par exemple:

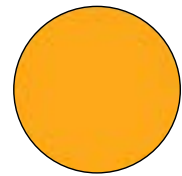
### Écoles élémentaires

100% des aliments devraient faire partie du groupe « **Choisissez le plus souvent possible** ».



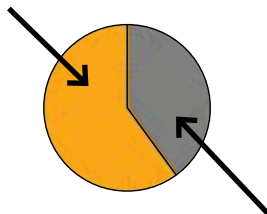
### Écoles à niveaux multiples

100% des aliments devraient faire partie du groupe « **Choisissez le plus souvent possible** ».



### Écoles secondaires 1<sup>er</sup> cycle

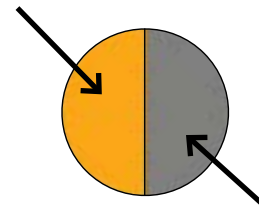
Au moins 60% des aliments devraient faire partie du groupe « **Choisissez le plus souvent possible** ».



Jusqu'à 40% des aliments peuvent faire partie du groupe « **Choisissez de temps en temps** ».

### Écoles secondaires 2<sup>e</sup> cycle

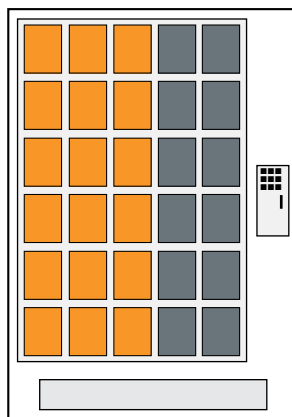
Au moins 50% des aliments devraient faire partie du groupe « **Choisissez le plus souvent possible** ».



Jusqu'à 50% des aliments peuvent faire partie du groupe **Choisissez de temps en temps**.

### L'exemple d'une machine distributrice dans une école secondaire 1<sup>er</sup> cycle

- ☞ 60% d'aliments « **Choisissez le plus souvent possible** »
- ☞ 40% d'aliments du groupe « **Choisissez de temps en temps** »



Aux pages 14 à 39, vous apprendrez à utiliser le système d'évaluation des aliments. Vous apprendrez à choisir des aliments des groupes « **Choisissez le plus souvent possible** » et « **Choisissez de temps en temps** ».

## Utiliser le système d'évaluation des aliments - Choisir les légumes et les fruits

- ☞ Les exercices qui se trouvent aux pages 14 et 15 vous aideront à choisir des fruits et légumes du groupe « **Choisissez le plus souvent possible** ».
- ☞ Ceux de la page 16 vous aideront à choisir des fruits et légumes du groupe « **Choisissez de temps en temps** ».

☞ À la page 17, vous vous exercerez à lire une étiquette de fruits ou de légumes.

Les renseignements se trouvant sur ces pages proviennent des *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*.



### « Choisissez le plus souvent possible »

#### Frais à 100% et séché

C'est combien, *une portion*, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 1 légume ou fruit de petite ou moyenne taille 
- 125 mL (½ tasse) de fruits ou légumes 
- 40 g (¼ tasse) de fruit séché sans sucre ajouté 
- 250 mL (1 tasse) de salade verte 

La plupart des fruits et légumes frais se vendent sans étiquette. Tous les fruits et légumes frais sont des choix santé!

#### En conserves et congelé

C'est combien, *une portion*, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 125 mL (½ tasse) de fruits ou légumes 
- 125 mL (½ tasse) de compote de fruit 

#### Lisez l'étiquette

L'aliment devrait être composé de fruits ou de légumes à 100%. Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 100 mg de sodium
- ☞ de sucre ou d'édulcorants artificiels

## Barres aux fruits ou aux légumes séchés et collations

C'est combien, *une portion*, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- barre aux fruits (ou aux fruits et aux légumes) séchés de 14 g
- 20 g de collation de fruits séchés



### Lisez l'étiquette

L'aliment devrait être composé de fruits ou légumes à 100%. Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 100 mg de sodium
- ☞ plus de 20 g de sucre
- ☞ de sucre ajouté ni d'édulcorants artificiels

## Jus

C'est combien, *une portion*, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 125 mL (½ tasse) de jus



### Lisez l'étiquette

Le jus devrait être composé de jus à 100%. Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 100 mg de sodium
- ☞ de sucre ajouté ni d'édulcorants artificiels

**Conseil:** Vérifiez l'étiquette pour voir si le produit contient des édulcorants artificiels tels que l'aspartame, le sorbitol ou le sucralose.

## Cuit au four avec gras ajouté

C'est combien, *une portion*, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 50 g (½ tasse) de légumes ou de fruits frais ou congelés, cuits au four



- 125 mL (½ tasse) produit de fruits ou de légumes entiers



### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 5 g lipides
- ☞ plus de 2 g de gras saturés
- ☞ de gras trans
- ☞ plus de 100 mg de sodium
- ☞ de sucre ajouté ni d'édulcorants artificiels

**Le saviez-vous?** Les portions suggérées du système d'évaluation des aliments sont équivalentes aux portions suggérées du *Guide alimentaire canadien*

## « Choisissez de temps en temps »

### Fruits et légumes transformés

#### C'est combien, *une* portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 125 mL (½ tasse) de fruits ou de légumes congelés ou en conserves
- 125 mL (½ tasse) de jus
- 125 mL (½ tasse) de compote de fruit
- 40 g (60 mL ou ¼ tasse) de fruit séché avec sucre ajouté
- une barre de fruits et de légumes de 14 g
- une collation de fruits ou de légumes séchés de 20 g
- 125 mL (½ tasse) d'un produit composé de fruits ou de légumes
- 250 mL (1 tasse) de salade
- 125 mL (½ tasse ou 50 g) d'un produit cuit au four contenant des fruits ou des légumes

#### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 10 g de lipides
- ☞ plus de 4 g de gras saturés
- ☞ de gras trans
- ☞ plus de 300 mg de sodium
- ☞ plus de 16 g de sucre\*, et elle ne devrait contenir aucun édulcorant artificiel

#### Exception

\* Une portion de fruit séché ou une collation aux fruits ou aux légumes séchés ne doivent pas contenir plus de 30 g de sucres.



## Regardons une étiquette « fruits et légumes »



### Compote de pommes

**1<sup>re</sup> étape:** La portion de compote de fruits suggérée par le *Guide* est de **125 mL (½ tasse)**.

Ce sont les valeurs nutritives de **125 mL (½ tasse)** de compote

La portion suggérée est-elle la même? Oui. Ce qui veut dire qu'il sera facile d'utiliser le système d'évaluation d'aliments dans le cas de la compote.

**2<sup>e</sup> étape:** Quelle est la recommandation du système d'évaluation des aliments dans le cas de la compote? Consultez la page 14 pour voir la catégorie « **Choisissez le plus souvent possible** » et la page 16 pour voir la catégorie « **Choisissez de temps en temps** ».

**3<sup>e</sup> étape:** Maintenant, comparez les valeurs nutritives de cette compote de pommes aux recommandations du système d'évaluation d'aliments trouvées au moment de la 2<sup>e</sup> étape. Par exemple:

- ☞ Cette compote, a-t-elle moins de 100 mg de sodium (« **Choisissez le plus souvent possible** »)?
- ☞ A-t-elle moins de 300 mg de sodium (« **Choisissez de temps en temps** »)?

Complétez la comparaison des valeurs nutritives de cette compote de pommes aux recommandations des catégories « **Choisissez le plus souvent possible** » et « **Choisissez de temps en temps** ».

### Valeur nutritive

Par **1/2 tasse (125 mL)**

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 50	
Lipides 0.1 g	0 %
Saturés 0 g	0 %
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
<b>Sodium 2 mg</b>	0 %
Glucides 14 g	5 %
Fibre 2 g	8 %
Sucres 13 g	
Protéines 0.2 g	
Vitamine A 0%	Vitamine C 35%
Calcium 0%	Fer 2%

INGRÉDIENTS: POMMES, ACIDE ASCORBIQUE.

S'agit-il d'une compote de fruits à 100%? **Oui.**  
Il ne contient pas de sucre ajouté.

**4<sup>e</sup> étape:** Cette compote de pommes:

- est un aliment « **Choisissez le plus souvent possible** »
- est un aliment « **Choisissez de temps en temps** »
- n'est ni l'un ni l'autre

## Utiliser le système d'évaluation des aliments - Choisir les produits céréaliers

- ☞ Les exercices qui se trouvent aux pages 18 et 19 vous aideront à choisir des produits céréaliers du groupe « **Choisissez le plus souvent possible** ».
- ☞ Ceux de la page 20 vous aideront à choisir des produits céréaliers du groupe « **Choisissez de temps en temps** ».

- ☞ À la page 21, vous vous exercerez à lire un étiquette de produits céréaliers.

Les renseignements se trouvant sur ces pages proviennent des *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*.



### Choisissez le plus souvent possible

#### Céréales à grains entiers, pain et pâtes

C'est combien, *une portion*, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 35 g de pain, petit pain, pain naan ou roti, pita, roulé, croute de pizza ou bannock
- ½ bagel (45 g)
- 20 g to 25 g de craquelins
- 2 galettes de riz moyennes
- 175 mL (¾ tasse) ou 175-190 g de céréales chaudes
- 250 mL (1 tasse) ou 30 g de céréales froides
- 125 mL (½ tasse) de graines ou de pâtes cuites ou 43 g pas cuites



- 125 mL de riz brun, sauvage ou brun étuvé cuit (ou 25 g du même aliment non cuit)
- 125 mL (½ tasse) de congee cuit ou de polenta cuite
- 500 mL (2 tasses) de maïs soufflé à l'air



#### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 3 g de lipides
- ☞ plus de 1 g de gras saturés
- ☞ de gras trans
- ☞ plus de 140 mg de sodium
- ☞ moins de 2 g de fibres
- ☞ plus de 8 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel

## Gâteaux aux grains entiers

C'est combien, *une portion*, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- ½ muffin (35 g)
- 35 g pain sans levure (par exemple, pain aux bananes)
- barre de granola ou biscuit d'entre 30 g et 38 g
- crêpe ou gaufre de 35 g






### Lisez l'étiquette

Les gâteaux et les pains devraient être faits aux grains entiers. Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 5 g de lipides
- ☞ plus de 2 g de gras saturés
- ☞ de gras trans
- ☞ plus de 200 mg de sodium
- ☞ moins de 2 g de fibres
- ☞ plus de 10 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel

## Produits de boulangerie aux grains entiers et aux fruits ou légumes

C'est combien, *une portion*, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- ½ muffin (35 g) 
- 35 g de pain sans levure (par exemple, pain aux bananes)
- barre de granola ou biscuit de 30 g à 38 g 
- de 30 g à 35 g (⅓ tasse ou 80 mL) de céréales du type granola
- crêpe ou gaufre de 35 g 

### Lisez l'étiquette

Ces produits devraient être faits aux grains entiers. Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 5 g de lipides
- ☞ plus de 2 g de gras saturés
- ☞ de gras trans
- ☞ plus de 200 mg de sodium
- ☞ moins de 2 g de fibres
- ☞ plus de 12 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel

## Choisissez de temps en temps

### Produits de boulangerie aux céréales et aux grains

C'est combien, *une portion*, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 35 g de pain, petit pain, pain « naan » ou « roti », pita, roulé ou crouste de pizza
- muffin, pain sans levure, crêpe ou gaufre de 35 g
- de 20 g à 25 g de craquelins
- barre granola ou biscuit de 30 g à 38 g
- 125 mL (½ tasse) de riz, de pâtes ou de grains cuits (ou 43 g du même aliment non cuit)
- 175 mL (¾ tasse) ou de 175 g à 190 g de céréales chaudes
- 250 mL (1 tasse) ou 30 g de céréales froides
- 500 mL (2 tasses) de maïs soufflé (ou de maïs soufflé allant au microonde)
- ½ bagel (45 g)
- de 30 g à 35 g (80 mL ou ½ tasse) de céréales de type granola
- 2 galettes de riz moyennes
- 125 mL (½ tasse) de congee ou de polenta

#### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 10 g de lipides
- ☞ plus de 4 g de gras saturés
- ☞ de gras trans
- ☞ plus de 300 mg de sodium
- ☞ plus de 16 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel



**N'oubliez pas!** Les portions suggérées du système d'évaluation des aliments sont équivalentes aux portions suggérées du *Guide alimentaire canadien*.

## Regardons une étiquette « produits céréaliers »



### Craquelins

**1<sup>re</sup> étape:** La portion de craquelins suggérée par le *Guide* est de **20 g à 25 g**.

Ce sont valeurs nutritives de **20 g** de craquelins.

La portion suggérée est-elle à peu près la même? **Oui**. Ce qui veut dire qu'il sera facile d'utiliser le système d'évaluation d'aliments dans le cas de cet aliment.

**2<sup>e</sup> étape:** Quelle est la recommandation du système d'évaluation des aliments dans le cas des craquelins? Consultez la page 18 pour voir la catégorie « **Choisissez le plus souvent possible** » et la page 20 pour voir la catégorie « **Choisissez de temps en temps** ».

**3<sup>e</sup> étape:** Maintenant, comparez les valeurs nutritives de cette quantité de craquelins aux recommandations du système d'évaluation d'aliments trouvées au moment de la 2<sup>e</sup> étape. Par exemple:

- ☞ Ces craquelins, contiennent-ils pas plus de 3 g de lipides (« **Choisissez le plus souvent possible** »)?
- ☞ Contiennent-ils pas plus de 10 g de lipides (« **Choisissez de temps en temps** »)?

Complétez la comparaison des valeurs nutritives de cette quantité de craquelins aux recommandations des catégories « **Choisissez le plus souvent possible** » et « **Choisissez de temps en temps** ».

### Valeur nutritive

Par 10 craquelins (20 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 0.5 g + Trans 0 g	3 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 120 mg	5 %
Glucides 14 g	5 %
Fibre 2 g	8 %
Sucres 0 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 0%	Vitamine C 0%
Calcium 0%	Fer 8%

INGRÉDIENTS: BLÉ À GRAINS  
ENTIERS, HUILE DE SOYA, SEL.

Le blé à grains entiers est le premier ingrédient de la liste.

**4<sup>e</sup> étape:** Ces craquelins:

- sont un aliment « **Choisissez le plus souvent possible** »
- sont un aliment « **Choisissez de temps en temps** »



## Utiliser le système d'évaluation des aliments—choisir les produits laitiers et substituts

- ☞ Les exercices qui se trouvent aux pages 22 à 24 vous aideront à choisir des produits laitiers et substituts du groupe « **Choisissez le plus souvent possible** ».
- ☞ Ceux des pages 24 à 26 vous aideront à choisir des produits laitiers et substituts du groupe « **Choisissez de temps en temps** ».

- ☞ À la page 27, vous vous exercerez à lire une étiquette de produits laitiers et substituts.

Les renseignements se trouvant sur ces pages proviennent des *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*.



### « Choisissez le plus souvent possible »

#### Lait

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 250 mL (1 tasse) de lait (écrémé, à 1% ou à 2%)



#### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 5 g de lipides
- ☞ plus de 3 g de gra saturés
- ☞ plus de 0.3 g de gras trans
- ☞ plus de 120 mg de sodium
- ☞ plus de 12 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel
- ☞ moins de 8 g de protéines
- ☞ moins de 30% de la VQ en calcium
- ☞ moins de 44% de la VQ en vitamine D

#### Boisson au soya forifiée

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 250 mL (1 tasse) de boisson au soya



#### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 5 g de lipides
- ☞ plus de 1 g de gra saturés
- ☞ de gras trans
- ☞ plus de 120 mg de sodium
- ☞ plus de 9 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel
- ☞ moins de 6 g de protéines
- ☞ moins de 30% de la VQ en calcium
- ☞ moins de 44% de la VQ en vitamine D

## Yogourt ou kéfir (à base de lait)

C'est combien, une portion, selon le  
*Guide alimentaire canadien*?

● 175 mL  
(¾ tasse)



### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 3 g de lipides
- ☞ plus de 2 g de gras saturés
- ☞ plus de 0.3 g de gras trans
- ☞ plus de 120 mg de sodium
- ☞ plus de 12 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel
- ☞ au moins 6 g de protéines
- ☞ moins de 15% de la VQ en calcium

## Yogourt de soya (comme le yogourt mais fait à base de lait de soya)

C'est combien, une portion, selon le  
*Guide alimentaire canadien*?

● 175 mL  
(¾ tasse)



### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 3 g de lipides
- ☞ plus de 1 g de gras saturés
- ☞ de gras trans
- ☞ plus de 50 mg de sodium
- ☞ plus de 9 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel
- ☞ moins de 6 g de protéines
- ☞ moins de 15% de la VQ en calcium

## Fromage cottage

C'est combien, une portion, selon le  
*Guide alimentaire canadien*?

● 125 mL  
(½ tasse ou 115 g)



### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 5 g de lipides
- ☞ plus de 3 g de gras saturés
- ☞ plus de 0.5 g de gras trans
- ☞ plus de 120 mg de sodium
- ☞ moins de 8 g de protéines

N'oubliez pas! Les portions suggérées du système d'évaluation des aliments sont équivalentes aux portions suggérées du *Guide alimentaire canadien*.

## Fromage à pâte dure ou molle (à base de lait)

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

● 50 g



### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 10 g de lipides
- ☞ plus de 6 g de gras saturés
- ☞ plus de 0.5 g de gras trans
- ☞ plus de 350 mg de sodium (pâte dure)
- ☞ plus de 200 mg de sodium (pâte molle)
- ☞ moins de 8 g de protéines

## Bloc à base de soya fortifié coupé en tranches (semblable au fromage)

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

● 50 g



### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 5 g de lipides
- ☞ plus de 1 g de gras saturés
- ☞ de gras trans
- ☞ plus de 350 mg de sodium
- ☞ moins de 6 g de protéines

## « Choisissez de temps en temps »

## Lait aromatisé

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

● 250 mL (1 tasse)  
de lait écrémé, à  
1% ou à 2%



### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 6 g de lipides
- ☞ plus de 4 g de gras saturés

- ☞ plus de 0.3 g de gras trans
- ☞ plus de 200 mg de sodium
- ☞ plus de 21 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel
- ☞ moins de 5 g de protéines
- ☞ moins de 30% de la VQ en calcium
- ☞ moins de 44% de la VQ en vitamine D

## Yogourt, boisson au yogourt, fromage cottage

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) yogourt
- 200 mL (0.8 tasse) boisson au yogourt
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de fromage cottage

### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 5 g de lipides
- ☞ plus de 3 g de gras saturés
- ☞ plus de 0.3 g de gras trans (fromage cottage: jusqu'à 0.5 g)
- ☞ plus de 120 mg de sodium (fromage cottage: jusqu'à 350 mg)
- ☞ plus de 20 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel
- ☞ moins de 5 g de protéines

## Fromage à pâte dure ou molle (à base de lait)

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 50 g

### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 20 g de lipides
- ☞ plus de 10 g de gras saturés
- ☞ plus de 0.5 g de gras trans
- ☞ plus de 450 mg de sodium (fromage dur)
- ☞ plus de 350 mg de sodium (fromage à pâte molle)
- ☞ moins de 6 g de protéines

## Pouding (de lait)

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse)

### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 3 g de lipides
- ☞ plus de 2 g de gras saturés
- ☞ plus de 0.3 g de gras trans
- ☞ plus de 200 mg de sodium
- ☞ plus de 20 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel
- ☞ moins de 4 g de protéines
- ☞ moins de 10% de la VQ en calcium

## Boisson au soya aromatisée

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 250 mL (1 tasse)

Remarque: La boisson au soya doit être **fortifiée**.

### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 6 g de lipides
- ☞ plus de 1 g de gras saturés

- ☞ de gras trans
- ☞ plus de 150 mg de sodium
- ☞ plus de 20 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel
- ☞ moins de 5 g de protéines
- ☞ moins de 30% de la VQ en calcium
- ☞ moins de 44% de la VQ en vitamine D

## Yogourt de soya (comme le yogourt, mais fait à base de lait de soya)

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 175 mL (¾ tasse)

### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 5 g de lipides
- ☞ plus de 1 g de gras saturés
- ☞ de gras trans
- ☞ plus de 120 mg de sodium
- ☞ plus de 20 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel
- ☞ moins de 5 g de protéines
- ☞ moins de 15% de la VQ en calcium

## Bloc à base de soya fortifié coupé en tranches (semblable au fromage)

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 50 g

### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 8 g de lipides
- ☞ plus de 2 g de gras saturés
- ☞ de gras trans
- ☞ plus de 400 mg de sodium
- ☞ moins de 6 g de protéines



## Regardons une étiquette— « lait et substituts »



### Lait au chocolat

**1<sup>re</sup> étape:** La portion de lait suggérée par le *Guide* est de **1 tasse (250 mL)**.

Ce sont les valeurs nutritives de **1 tasse (250 mL)** de lait.

La portion suggérée est-elle à peu près la même? **Oui.**

**2<sup>e</sup> étape:** Quelle est la recommandation du système d'évaluation des aliments dans le cas du lait aromatisé? Consultez la page 24 pour voir la catégorie « **Choisissez de temps en temps** ». Le lait aromatisé n'est pas un aliment « **Choisissez le plus souvent possible** ».

**3<sup>e</sup> étape:** Maintenant, comparez les valeurs nutritives de cette quantité de lait au chocolat aux recommandations du système d'évaluation d'aliments trouvées au moment de la 2<sup>e</sup> étape. Par exemple:

☞ Ce lait a-t-il 21 g de sucres ou moins? Complétez la comparaison des valeurs nutritives de cette quantité de lait au chocolat aux recommandations de la catégorie « **Choisissez de temps en temps** ».

**4<sup>e</sup> étape:** Ce lait au chocolat:

- est un aliment « **Choisissez le plus souvent possible** »
- est un aliment « **Choisissez de temps en temps** »
- n'est ni l'un ni l'autre

Valeur nutritive	
Par 1 tasse (250 mL)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 5 g	8 %
Saturés 3 g + Trans 0.2 g	19 %
Cholestérol 25 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Glucides 23 g	8 %
Fibre 1 g	4 %
<b>Sucres 21 g</b>	
Protéines 9 g	
Vitamine A 10%	Vitamine D 45%
Calcium 30%	Fer 4%

INGRÉDIENTS: LAIT PARTIELLEMENT, ÉCRÉMÉ, SUCRE, PUDRE DE CACAO, SEL, CARRAGHÉNANES, COLORANT, ARÔME ARTIFICIEL, PALMITATE DE VITAMINE A, VITAMINE D3.

Ce lait au chocolat contient des sucres et du sel ajoutés



## Utiliser le système d'évaluation des aliments—choisir les viandes et substituts

☞ Les exercices qui se trouvent aux pages 28 à 30 vous aideront à choisir des viandes et substituts du groupe « **Choisissez le plus souvent possible** ».

☞ Ceux de la page 31 vous aideront à choisir des viandes et substituts du groupe « **Choisissez de temps en temps** ».

☞ À la page 32, vous vous exercerez à lire une étiquette de viandes et substituts.

Les renseignements se trouvant sur ces pages proviennent des *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*.



### Exemples de viandes

- ✓ boeuf
- ✓ porc et jambon
- ✓ agneau
- ✓ bison
- ✓ gibier (viande d'animaux sauvages)\* Par exemple: chevreuil, wapiti, lapin



\* Le gibier doit être préparé dans une usine inspectée par le gouvernement fédéral.

### Exemples de poissons

- ✓ thon
- ✓ saumon
- ✓ morue
- ✓ maquereau
- ✓ hareng
- ✓ sardines
- ✓ crevette
- ✓ crabe
- ✓ calamar



### Exemples de volailles

- ✓ poulet
- ✓ dinde
- ✓ canard
- ✓ oie



### Exemples de substituts

- ✓ oeufs
- ✓ légumineuse
- ✓ tofu
- ✓ noix



N'oubliez pas! Les portions suggérées du système d'évaluation des aliments sont équivalentes aux portions suggérées du *Guide alimentaire canadien*.

## « Choisissez le plus souvent possible »

### Viande, poisson et volaille

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 75 g (2.5 onces) de viande, de poisson ou de volaille cuit ou en conserves



- 125 mL (½ tasse) de viande ou de volaille hachée cuite



#### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 10 g de lipides
- ☞ plus de 3 g de gras saturés
- ☞ plus de 0.5 g de gras trans
- ☞ plus de 200 mg de sodium
- ☞ moins de 14 g de protéines

**Conseil:** Choisissez des viandes **maigres**. Retranchez l'excès de graisse avant de faire cuire la viande et égouttez pour enlever les graisses libérées par la cuisson.

### Charcuterie (viandes froides)

Voici quelques exemples de la charcuterie:

- ☞ viande à sandwich coupée en tranches
- ☞ saucisson

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 75 g (2.5 onces) or 125 mL (½ tasse) cuite



#### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 5 g de lipides
- ☞ plus de 3 g de gras saturés
- ☞ plus de 0.5 g de gras trans
- ☞ plus de 350 mg de sodium
- ☞ moins de 10 g de protéines

**Conseil:** Surveillez le sel et le gras dans la charcuterie. Trop de sel et de gras n'est pas bon pour la santé.

## Substituts

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 2 oeufs



- 175 mL (¾ tasse) de légumineuses (trempées, cuites ou en conserves)



- 175 mL (¾ tasse ou 150 g) de tofu



- Noix et graines, nature et sans sel. Par exemple:

- environ 20 amandes (60 mL ou 36 g)



- environ 10 noix ou pacanes (25 g)



- Environ 46 cacahouètes (60 mL ou 37 g)



- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre de noix (par exemple: d'arachides, de cajou ou d'amandes)



### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 10 g de lipides\*
- ☞ plus de 3 g de gras saturés
- ☞ plus de 0.5 g de gras trans
- ☞ plus de 200 mg de sodium\*\*
- ☞ de sucre ajouté, ni aucun édulcorant artificiel
- ☞ moins de 6 g de protéines

### Exceptions

\* Les noix, les graines et le beurre de noix ou de graines peuvent contenir plus de gras, mais ce gras doit être naturel (plutôt qu'ajouté)

\*\* Les noix, les graines et les beurres de noix ou de graines ne devraient pas contenir de sodium (ou sel) ajouté

Remarque: Certains élèves pourraient être allergiques aux arachides ou aux noix. Votre école a-t-elle une politique sur les allergies alimentaires?

## « Choisissez de temps en temps »

### Viande, poisson et volaille

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 75 g (2.5 onces) cuit ou en conserves
- 125 mL (½ tasse) haché et cuit

#### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 10 g de lipides
- ☞ plus de 6 g de gras saturés
- ☞ plus de 0.5 g de gras trans
- ☞ plus de 400 mg de sodium
- ☞ moins de 7 g de protéines

### Charcuterie

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 75 g (2.5 onces)  
ou 125 mL (½ tasse) cuite

#### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 10 g de lipides
- ☞ plus de 6 g de gras saturés
- ☞ plus de 0.5 g de gras trans
- ☞ plus de 500 mg de sodium
- ☞ moins de 7 g de protéines

### Substituts

C'est combien, une portion, selon le *Guide alimentaire canadien*?

- 2 oeufs
- 175 mL (¾ tasse) de légumineuses (trempées, cuites ou en conserves)
- 175 mL (¾ tasse ou 150 g) tofu
- Noix et graines, par exemple:
  - environ 20 amandes (36 g)
  - environ 10 noix ou pacanes (25 g)
- Environ 46 cacahuètes (60 g ou 37 g)
- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre de noix (par exemple: d'arachides, de cajou ou d'amandes)

#### Lisez l'étiquette

Une portion ne devrait pas contenir:

- ☞ plus de 10 g de lipides\*
- ☞ plus de 6 g de gras saturés
- ☞ plus de 0.5 gras trans
- ☞ plus de 400 mg de sodium
- ☞ plus de 3 g de sucres, ni aucun édulcorant artificiel
- ☞ moins de 3 g de protéines

#### Exception

- \* Les noix, les graines et le beurre de noix ou de graines peuvent contenir plus de gras, mais ce gras doit être naturel (plutôt qu'ajouté).

## Regardons une étiquette « viande et substituts »

### Amandes



**1<sup>re</sup> étape:** La portion d'amandes suggérée par le *Guide* est de **36 g** (environ 20 amandes).

Ce sont les valeurs nutritives de **60 g** d'amandes.

La portion suggérée est-elle à peu près la même? **Non.**

Ce qui veut dire qu'il vous faut faire le calcul.

$$36 \div 60 = .6$$



Une portion d'amandes selon le *Guide* fait **0.6** fois la portion correspondant aux valeurs nutritives données ici.

**2<sup>e</sup> étape:** Quelle est la recommandation du système d'évaluation des aliments dans le cas des amandes? Consultez la page 30 sur la catégorie « **Choisissez de temps en temps** » et la page 31 sur la catégorie « **Choisissez de temps en temps** ».

**3<sup>e</sup> étape:** Maintenant, comparez les valeurs nutritives de cette quantité d'amandes aux recommandations du système d'évaluation d'aliments trouvées au moment de la 2<sup>e</sup> étape.

Souvenez-vous que la portion suggérée sur ce paquet n'est pas de la même taille que la portion suggérée par le *Guide*. Il vous faut multiplier les chiffres du tableau des valeurs nutritives par **0.6**.

### Valeur nutritive

Par **1 paquet (60 g)**

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 320	
Lipides 19 g	29 %
Saturés 2 g	10 %
+ Trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
<b>Sodium 0 mg</b>	0 %
Glucides 23 g	8 %
Fibre 5 g	24 %
Sucres 3 g	
<b>Protéines 13 g</b>	
Vitamine A 0%	Vitamine C 0%
Calcium 20%	Fer 15%

INGRÉDIENTS: AMANDES.

Une portion de ces amandes selon le *Guide* contient:

- ☞ aucun gras ajouté
- ☞ aucun gras trans, sodium, sucre ajouté ou édulcorant artificiel
- ☞ 7.8 g de protéines ( $13 \text{ g} \times 0.6 = 7.8 \text{ g}$ )

**4<sup>e</sup> étape:** Ces amandes:

- sont un aliment « **Choisissez le plus souvent possible** »
- sont un aliment « **Choisissez de temps en temps** »





## Utiliser le système d'évaluation des aliments —choisir les plats composés emballés

Certains aliments emballés contiennent des ingrédients provenant de plus d'un seul groupe alimentaire. Ces produits s'appellent des plats composés. Par exemple:

- ☞ burritos
- ☞ casseroles
- ☞ repas congelés
- ☞ pizzas
- ☞ sandwiches
- ☞ boissons frappées
- ☞ soupes



Le système d'évaluation des aliments fait des recommandations pour les plats composés emballés. Ce système distingue trois groupes de plats composés:

- ❶ à base de viande, de poisson ou de volaille
- ❷ à base de légumes
- ❸ soupes

Les recommandations ressemblent aux tableaux de valeurs nutritives. Regardez l'exemple à droite.



Dans les exercices aux pages 34 à 39, vous vous exercerez à utiliser le système d'évaluation des aliments pour évaluer des plats composés.

**Remarque:** Les tableaux pour les plats composés se trouvent à la fin de ce livret.

### À base de viande/ poisson/volaille

#### Valeur nutritive

Par Plat composé

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b> 200 – 299	
<b>Lipides</b> ≤ 7 g	
Saturés ≤ 2 g	
+Trans ≤ 0,3 g	
<b>Sodium</b> ≤ 500 mg	
<b>Glucides</b>	
Fibre ≥ 2 g	
Sucre: aucun édulcorant artificiel	
<b>Protéines</b> ≥ 10 g	

Voici un tableau tiré du système d'évaluation des aliments des *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*.

Ce tableau concerne les plats composés « **Choisissez le plus souvent possible** » contenant de 200 à 299 calories. Sur ce tableau, on voit les symboles suivants:

≥ supérieur ou égal

≤ inférieur ou égal

## Regardons une étiquette « plats composés emballés »

### Repas de pâtes aux légumes



**1<sup>re</sup> étape:** Le système d'évaluation des aliments de l'Alberta distingue entre 3 sortes de plats composés:

- ❶ à base de viande, de poisson ou de volaille
- ❷ à base de légumes
- ❸ soupes

☞ Dans lequel de ces groupes ce repas congelé se classe-t-il?

dans le groupe « à base de légumes »



**2<sup>e</sup> étape:** Lisez les valeurs nutritives de ce repas de pâtes aux légumes.

☞ Combien de calories ce plat composé contient-il?

340 calories



**Remarque:** Ce plat composé contient des grains. Pour être classé aliment « **Choisissez le plus souvent possible** », il doit contenir une sorte de **grains**

### Valeur nutritive

Par plateau de 300 g

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories 340</b>	
Lipides 8 g	8 %
Saturés 3 g + Trans 0.2 g	19 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 420 mg	8 %
Glucides 52 g	8 %
Fibre 9 g	4 %
Sucres 6 g	
Protéines 15 g	
Vitamine A 15%	Vitamine C 45%
Calcium 20%	Fer 35%

INGRÉDIENTS: PÂTES PENNE AU BLÉ ENTIER CUITES (EAU, SEMOULE DE BLÉ DUR ENTIER), TOMATES (CONTIENNENT JUS DE TOMATE, ACIDE CITRIQUE, CHLORURE DE CALCIUM), LÉGUMES RÔTIS (POIVRONS ROUGES ET JAUNES, COURGETTES, OGNONS ROUGES, COURGE JAUNE), EAU, CONCENTRÉ DE TOMATE, FROMAGE PARMESAN (LAIT PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ, CULTURES BACTÉRIENNES, SEL, ENZYMES MICROBIENNES, CELLULOSE), CAROTTES, CHAMPIGNONS, HUILE D'OLIVE EXTRAVERGE, AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, AIL, VINAIGRE BLANC, FINES HERBES ET ÉPICES, SEL.

Suite ☞

**3<sup>e</sup> étape:** Maintenant, vous devez consulter les tableaux se rapportant aux plats composés. Vous les trouverez dans les Lignes directrices en matière de nutrition ou à la fin de ce livret.

☞ Il vous faut les deux tableaux se rapportant aux plats composés contenant de 300 à 399 calories.

Voici les deux tableaux en question.

« Choisissez le plus souvent possible »

À base de légumes	
Valeur nutritive	
Par plat composé	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories 300 – 399	
Lipides ≤ 10 g	
Saturés ≤ 3 g	
+Trans ≤ 0.5 g	
Sodium ≤ 700 mg	
Glucides	
Fibre ≥ 2 g	
Sucre sans aucun édulcorant artificiel	
Protéines ≥ 10 g	

« Choisissez de temps en temps »

À base de légumes	
Valeur nutritive	
Par plat composé	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories 300 – 399	
Lipides ≤ 15 g	
Saturés ≤ 6 g	
+Trans ≤ 0.75 g	
Sodium ≤ 900 mg	
Protéines ≥ 7 g	

**4<sup>e</sup> étape:** Comparez les valeurs nutritives du repas de pâtes aux recommandations se trouvant dans les deux tableaux ci-dessus. Par exemple:

☞ La quantité de lipides dans les pâtes est-elle **égale ou inférieure à 10 g**?  
**Oui.**

**5<sup>e</sup> étape:** Ce repas de pâtes:

- est un aliment « **Choisissez le plus souvent possible** »
- est un aliment « **Choisissez de temps en temps** »
- n'est ni l'un, ni l'autre

## Regardons une étiquette « plats composés emballés »



### Repas au poulet, riz et légumes

**1<sup>re</sup> étape:** Le système d'évaluation des aliments de l'Alberta distingue entre 3 sortes de plats composés:

- ❶ à base de viande, de poisson ou de volaille
- ❷ à base de légumes
- ❸ soupes

☞ Dans lequel de ces groupes ce repas congelé se classe-t-il?



**2<sup>e</sup> étape:** Lisez les valeurs nutritives de ce repas au poulet, riz et légumes.

☞ Combien de calories ce plat composé contient-il?



**Remarque:** Ce plat composé contient des grains. Pour être classé aliment « **Choisissez le plus souvent possible** » il doit contenir une sorte de **grains**

### Valeur nutritive

Par plateau de 265 g

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories 270</b>	
Lipides 7 g	11 %
Saturés 1 g + Trans 0 g	8 %
Cholestérol 25 mg	
Sodium 580 mg	24 %
Glucides 34 g	11 %
Fibre 4 g	16 %
Sucres 4 g	
Protéines 19 g	
Vitamine A 10%	Vitamine C 20%
Calcium 6%	Fer 6%

INGRÉDIENTS: RIZ BRUN CUIT, POULET ASSAISONNÉ CUIT (POULET, EAU, ASSAISONNEMENT, ISOLAT DE PROTÉINE DE SOYA, SEL PHOSPHATES DE SODIUM), BROCOLI, EAU, MAÏS MINIATURE, CAROTTES, ÉPINARDS, HUILE DE SOYA, INGRÉDIENTS LAITIERS, AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, SEL, AIL, SUCRE, VINAIGRE DE CIDRE, HUILE DE SÉSAME, CONCENTRÉ DE JUS DE LIME, GOMME XANTHANE, ÉPICES, ARÔME.

Suite ☞

**3<sup>e</sup> étape:** Maintenant, vous devez consulter les tableaux se rapportant aux plats composés. Vous les trouverez dans les Lignes directrices en matière de nutrition ou à la fin de ce livret.

☞ Il vous faut les deux tableaux se rapportant aux plats composés à base de volaille contenant de 200 à 299 calories.

Voici les deux tableaux en question.

**« Choisissez le plus souvent possible »**

À base de viande/poisson/volaille	
<b>Valeur nutritive</b>	
Par plat composé	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories 200 – 299</b>	
Lipides ≤ 7 g	
Saturés ≤ 2 g	
+Trans ≤ 0.3 g	
<b>Sodium ≤ 500 mg</b>	
Glucides	
Fibre ≥ 2 g	
Sucre no artificial sweeteners	
Protéines ≥ 10 g	

**« Choisissez de temps en temps »**

À base de viande/poisson/volaille	
<b>Valeur nutritive</b>	
Par plat composé	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories 200 – 299</b>	
Lipides ≤ 10 g	
Saturés ≤ 4 g	
+Trans ≤ 0.5 g	
<b>Sodium ≤ 750 mg</b>	
Protéines ≥ 8 g	

**4<sup>e</sup> étape:** Comparez les valeurs nutritives du repas au poulet aux recommandations se trouvant sur les deux tableaux ci-dessus. Par exemple:

- ☞ La quantité de sodium dans le repas au poulet **est-elle inférieure ou égale** à 500 mg? **Non.**
- ☞ Est-elle **inférieure ou égale** à 750 mg? **Oui.**

**5<sup>e</sup> étape:** Ce repas au poulet

- est un plat « **Choisissez le plus souvent possible** »
- est un plat « **Choisissez de temps en temps** »
- n'est ni l'un, ni l'autre

## Regardons une étiquette « plats composés emballés »

### Burrito aux fèves et au riz



**1<sup>re</sup> étape:** Le système d'évaluation des aliments de l'Alberta distingue entre 3 sortes de plats composés:

- ❶ à base de viande, de poisson ou de volaille
- ❷ à base de légumes
- ❸ soupes

☞ Dans lequel de ces groupes ce burrito se classe-t-il?




---

**2<sup>e</sup> étape:** Lisez les valeurs nutritives de ce burrito.

☞ Combien de calories ce plat composé contient-il?




---

### Valeur nutritive

Par 1 burrito (170 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories 300</b>	
Lipides 7 g	11 %
Saturés 0.5 g + Trans 0 g	4 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 580 mg	24 %
Glucides 48 g	16 %
Fibre 6 g	24 %
Sucres 2 g	
Protéines 10 g	
Vitamine A 2%	Vitamine C 6%
Calcium 4%	Fer 20%

Remarque: Ce plat composé contient des grains. Pour être classé aliment « **Choisissez le plus souvent possible** », il doit contenir une sorte de **grains**

INGRÉDIENTS: HARICOTS PINTO, FARINE DE BLÉ ENTIER ET DE BLÉ, EAU FILTRÉE, RIZ BRUN, TOMATES, HUILE DE CARTHAME, OGNONS, POIVRONS, FARINE DE RIZ, SEL, ÉPICES, AIL.

Suite ☞



**3<sup>e</sup> étape:** Maintenant, vous devez consulter les tableaux se rapportant aux plats composés. Vous les trouverez dans les Lignes directrices en matière de nutrition ou à la fin de ce livret.

☞ Il vous faut les deux tableaux se rapportant aux plats à base de légumes contenant de 300 à 399 calories.

Voici les deux tableaux en question.

« Choisissez le plus souvent possible »

À base de légumes

Valeur nutritive

Par plat composé

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories 300 – 399	
Lipides ≤ 10 g	
Saturés ≤ 3 g	
+Trans ≤ 0.5 g	
Sodium ≤ 700 mg	
Glucides	
Fibre ≥ 2 g	
Sucres sans aucun édulcorant artificiel	
<b>Protéines ≥ 10 g</b>	

« Choisissez de temps en temps »

À base de légumes

Valeur nutritive

Par plat composé

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories 300 – 399	
Lipides ≤ 15 g	
Saturés ≤ 6 g	
+Trans ≤ 0.7 g	
Sodium ≤ 900 mg	
Protéines ≥ 7 g	

**4<sup>e</sup> étape:** Comparez les valeurs nutritives du burrito aux recommandations qui se trouvent dans les deux tableaux ci-dessus. Par exemple:

☞ La quantité de protéines dans le burrito, est-elle **supérieure ou égale** à 10 g? **Oui.**

**5<sup>e</sup> étape:** Ce burrito:

- est un plat « **Choisissez le plus souvent possible** »
- est un plat « **Choisissez de temps en temps** »
- n'est ni l'un, ni l'autre



# Assurer l'offre de choix sains en matière de nutrition

## ✓ Boissons saines

### De l'eau en premier

Les enfants et les jeunes ont besoin de boire de l'eau chaque jour. Ils devraient avoir accès à l'eau potable en permanence.



Les élèves peuvent-ils avoir une bouteille d'eau à leur pupitre dans votre école?

### Boissons santé

On devrait pouvoir trouver des boissons santé à l'école. Par exemple:

- ☞ eau
- ☞ lait (écrémé, à 1%, à 2%)
- ☞ boissons au soya fortifiées
- ☞ jus de fruit à 100%
- ☞ jus de légumes à 100% (à faible teneur en sel)

### Lait avec le repas

Encouragez les élèves à boire du lait ou une boisson au soya fortifiée avec le repas.



### Pas trop de jus

Souvenez-vous que, selon le *Guide*, une portion de jus n'est que de 125 mL (½ tasse).



Encouragez les élèves à prendre plus souvent des légumes et des fruits que du jus.



### Éviter les boissons sucrées

Plusieurs boissons contiennent beaucoup de sucre et peu de nutriments. Par exemple:

- ☞ boissons aux fruits
- ☞ ponchs aux fruits
- ☞ boissons pour sportifs
- ☞ boissons de glace concassée



Ces boissons ne sont pas recommandées pour les enfants et les jeunes. Ce ne sont pas des aliments « **Choisissez le plus souvent possible** ».

### Éviter la caféine

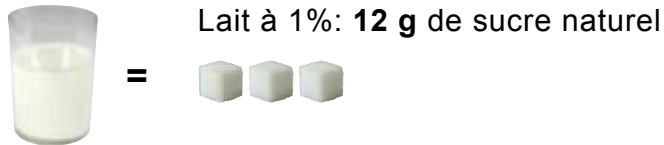
Encouragez les élèves à éviter les boissons contenant de la caféine. Par exemple:

- ☞ thé noir
- ☞ café
- ☞ boissons gazeuses contenant de la caféine
- ☞ boissons énergétiques

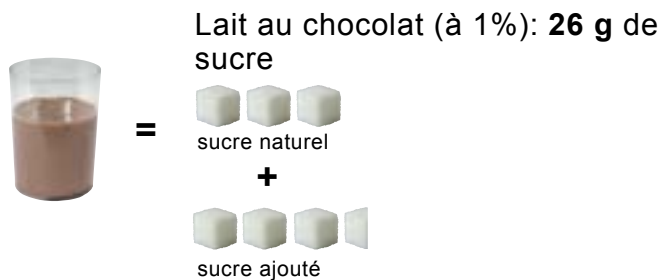
## Combien de sucre?

### Quelle est la quantité de sucre dans 1 tasse (250 mL) de ces boissons?

« Choisissez le plus souvent possible »



« Choisissez de temps en temps »



« Choisissez le moins souvent possible »



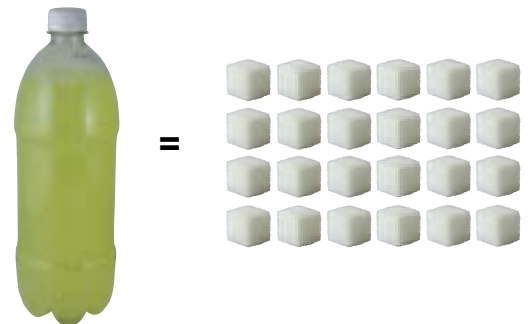
4 g de sucre = 1 morceau de sucre (1 c. à thé)

Remarque: Ces quantités de sucre, données à titre exemple, varient selon le produit

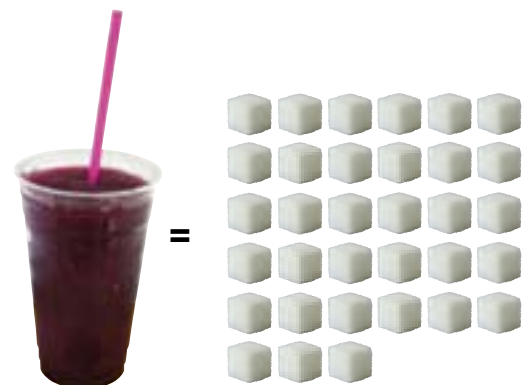
### Les portions

Plusieurs boissons sucrées sont vendues dans des bouteilles, ou servies dans des tasses, grand format. Ces boissons contiennent beaucoup de sucre. Par exemple:

- Un litre de boisson gazeuse peut contenir jusqu'à 96 grammes de sucre!



- Un litre de boisson de glace concassée peut contenir 133 grammes de sucre!



### Boissons santé

Faites en sorte que des boissons santé soient disponibles dans votre école.

## Machines distributrices: boissons

Votre école a-t-elle une politique sur la vente de boissons santé dans les machines distributrices? Voici des choses à considérer à cet égard.

### Possibilités de boissons à vendre dans les machines distributrices scolaires

#### Du groupe « Choisissez le plus souvent possible »

- ✓ eau
- ✓ lait (écrémé, à 1% ou à 2%)
- ✓ boissons au soya fortifiées
- ✓ jus de fruit à 100%

#### Du groupe « Choisissez de temps en temps »

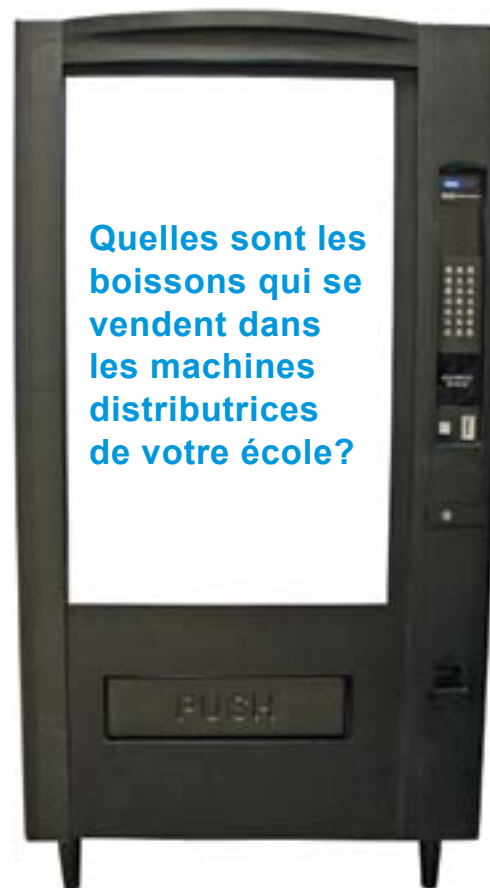
- ✓ lait au chocolat ou autre lait aromatisé
- ✓ boissons au soya fortifiées aromatisées
- ✓ jus de légumes à 100% (à faible teneur en sel)

**N'oubliez pas de lire les étiquettes. Évitez le sucre et le sel ajoutés.**

### De quelle taille les boissons devraient-elles être?

On peut boire la quantité d'eau que l'on veut. On ne devrait pas prendre plus d'une ou deux des portions recommandées par le *Guide* des autres boissons. Par exemple:

- ½ tasse (125 mL) de jus de pommes
- 1 tasse (250 mL) de jus d'orange
- 1 tasse (250 mL) de lait



**Encouragez les élèves à boire de l'eau pendant toute la journée.**

**Encouragez les élèves à choisir des boissons santé.**

## ✓ Collations saines

Dans plusieurs écoles, des collations se vendent dans des machines distributrices, des cantines et des casse-croutes. Comment pouvez-vous garantir que des collations santé soient disponibles dans votre école. Voici quelques conseils.

### Emplacement

- ☞ Placez les collations les meilleures pour la santé au niveau des yeux dans les machines distributrices. À la cantine ou au casse-croute, mettez bien en évidence les collations santé.

### Taille

- ☞ Faites en sorte qu'aucune des collations ne soit trop grande. Consultez le *Guide alimentaire canadien* pour connaître la taille de la portion recommandée.



### Price

- ☞ Les collations santé ne doivent pas coûter plus cher que les collations moins bonnes pour la santé.



### Publicité

- ☞ Ne montrez que les collations santé sur les affiches et les dépliants publicitaires diffusés dans votre école.

## Évènements spéciaux

Les écoles offrent souvent des collations lors de évènements spéciaux. Par exemple:

- ☞ à des soirées de danse
- ☞ pendant des journées sportives



Mettez bien en évidence les collations santé lors de tous les évènements spéciaux. N'offrez que de petites portions des collations moins bonnes pour la santé.

## De petits pas

- ☞ Commencez par de petits changements tout simples. Les élèves et les membres du personnel auront besoin de temps pour apprendre au sujet des Lignes directrices en matière de nutrition.
- ☞ Il se peut que cela prenne du temps pour trouver des vendeurs capables de fournir des collations qui sont meilleures pour la santé.



## Machines distributrices: collations santé

Votre école a-t-elle une politique concernant la vente de collations santé dans ses machines distributrices? Cette politique est-elle conforme aux lignes directrices en matière de nutrition qui s'appliquent aux écoles comme la vôtre? Veuillez consulter les renseignements qui se trouvent à la page 13.

Avez-vous vérifié les valeurs nutritives de chaque aliment qui se vend dans les machines distributrices de votre école? S'agit-il d'aliments « **Choisissez le plus souvent possible** » ou « **Choisissez de temps en temps** »?

### Dans les machines distributrices non réfrigérées

Voici quelques bons choix d'aliments à offrir dans une machine distributrice non réfrigérée.

#### Exemples d'aliments « Choisissez le plus souvent possible »:

- ✓ amandes, nature et non salées
- ✓ croustilles de pommes (fruit à 100%)
- ✓ fruit coupé en dés dans du jus de fruit à 100%
- ✓ barre aux fruits ou aux légumes séchés (fruits ou légumes à 100%)
- ✓ compote de fruit (non sucrée)
- ✓ raisins secs



#### Exemples d'aliments « Choisissez de temps en temps »:

- ✓ fruit coupé en dés avec sucre ajouté
- ✓ barre granola aux pépites de chocolat
- ✓ noix avec sel ajouté
- ✓ ensemble d'ingrédients pour une salade au thon



### Dans les machines distributrices réfrigérées

Voici quelques bons choix d'aliments à offrir dans une machine distributrice réfrigérée.



#### Exemples d'aliments « Choisissez le plus souvent possible »:

- ✓ fruits frais
- ✓ crudités
- ✓ craquelins au blé entier et fromage à pâte dure
- ✓ yogourt à base de lait ou de soya



#### Exemples d'aliments « Choisissez de temps en temps »:

- ✓ yogourt aromatisé à base de lait ou de soya



## Casse-croutes et cantines: collations santé

Votre école a-t-elle une politique concernant la vente de collations santé dans au casse-croute ou à la cantine? Voici quelques bons choix alimentaires.

**Vérifiez toujours les étiquettes sur les produits alimentaires. Référez-vous aux lignes directrices en matière de nutrition pour vous aider à choisir des collations santé.**

### Aliments réfrigérés



#### Exemples d'aliments « Choisissez le plus souvent possible »:

- ✓ oeufs durs
- ✓ bâtons de céleri remplis de beurre d'arachides parsemé de raisins secs
- ✓ fruits frais
- ✓ boisson frappée faite maison
- ✓ crudités
- ✓ craquelins au blé entier et fromage à pâte dure
- ✓ yogourt à base de lait ou de soya



#### Exemples d'aliments « Choisissez de temps en temps »:

- ✓ yogourt aromatisé à base de lait ou de soya
- ✓ boisson au yogourt
- ✓ yogourt et granola



### Aliments non réfrigérés

#### Exemples d'aliments « Choisissez le plus souvent possible »:

- ✓ amandes, nature et non salées
- ✓ croustilles de pommes (fruit à 100%)
- ✓ petit bagel au blé entier
- ✓ barre aux fruits ou aux légumes séchés (fruit à 100%)
- ✓ fruits frais
- ✓ compote de fruit (non sucrée)
- ✓ gruau instantané (sans sucre ajouté)
- ✓ maïs soufflé (nature, soufflé à air)
- ✓ raisins secs



#### Exemples d'aliments « Choisissez de temps en temps »:

- ✓ fruits ou légumes coupés en dés avec sucre ajouté
- ✓ biscuits Graham (à teneur réduite en gras)
- ✓ barre granola
- ✓ biscuit à l'avoine
- ✓ maïs soufflé allant au microonde et à teneur réduite en gras
- ✓ ensemble d'ingrédients pour faire une salade au thon



# ✓ Élaborer une politique de l'école en matière de nutrition

Comment faire pour servir et vendre des aliments santé dans votre école? Commencez en élaborant une politique alimentaire. Voici cinq étapes à suivre.

## 1<sup>re</sup> étape — Former un comité

Demandez à des personnes appartenant à des groupes différents de faire partie d'un comité de politique alimentaire. Par exemple, vous pourriez demander:

- ☞ à des élèves
- ☞ à des parents
- ☞ à des enseignants
- ☞ à des vendeurs de nourriture

## 2<sup>e</sup> étape — Parler des objectifs

Parlez de ce que vous voulez accomplir. Par exemple:

- ☞ Pourquoi devons-nous avoir une politique en matière de nutrition?
- ☞ Quels changements voulons-nous faire?
- ☞ Par quelles étapes devons-nous passer?
- ☞ Combien de temps nous faudra-t-il pour effectuer ces changements?

## 3<sup>e</sup> étape — Rédiger la politique

Décidez-vous sur le choix des questions les plus importantes. Par exemple:

- ☞ machines distributrices, casse-croutes et cantines
- ☞ la taille des portions
- ☞ le prix de la nourriture
- ☞ adultes modèles d'une alimentation saine



## 4<sup>e</sup> étape — Décider d'un plan

Laissez aux élèves, aux enseignants et aux autres membres du personnel le temps de changer leur façon d'effectuer leurs choix alimentaires. Commencez par de petits changements faciles.

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3 Supprimer boissons gazeuses	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 Ajouter des fruits frais	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 Réunion	28
29	30	31				

### À faire en janvier

**3 janvier:** Retirer les boissons gazeuses des machines distributrices.

**16 janvier:** Commencer à vendre des fruits frais à la cantine.

**27 janvier:** Réunion du Comité de la politique alimentaire.

## 5<sup>e</sup> étape — Évaluer les changements

Vérifiez l'application de la politique alimentaire. Au moyen d'un questionnaire, demandez aux élèves, aux enseignants et aux parents leur avis sur les changements. Par exemple, vous pourriez leur poser ces questions:

- ☞ Avez-vous changé votre façon de choisir les aliments?
- ☞ Trouve-t-on assez de choix santé dans les machines distributrices?
- ☞ Quels autres changements donneraient de bons résultats dans le domaine de notre alimentation?

# Ressources

## Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*

Vous pouvez vous procurer votre exemplaire de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* en français, en anglais ou en dix autres langues. Il existe également des guides alimentaires pour les Premières nations, les Inuits et les Métis.



On peut obtenir ce guide de trois façons:

1. Vous pouvez le consulter à l'écran de votre ordinateur.
2. Vous pouvez imprimer une copie de la version PDF du guide.
3. Vous pouvez en commander un exemplaire.

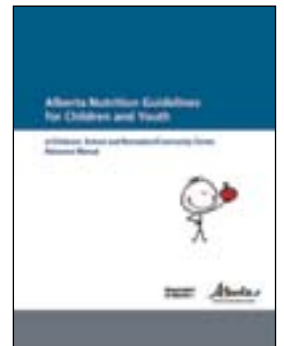
Pour en savoir plus, veuillez consulter le site Web

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>



## Les lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes

Les lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes proposent aux écoles des renseignements pour les aider à offrir une alimentation saine à leurs élèves. Les exemplaires de ces lignes directrices se trouvent uniquement en ligne. Ils vous permettent de les lire à l'écran de votre ordinateur ou dans la version PDF imprimée.



## Sécurité alimentaire

Le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments offre dans son site Web des conseils au sujet de la sécurité alimentaire. Vous pouvez lire ces consignes et vous en imprimer la version PDF.



Veuillez visiter le site [www.canfightbac.org/en](http://www.canfightbac.org/en)

## Annexe: Lignes directrices en matière de plats composés et valeur nutritive

Voici les tableaux des plats composés qui se trouvent dans les *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*.



### Plats composés « Choisissez le plus souvent possible » — À base de viande/de poisson/de volaille

À base de viande/poisson/volaille	
<b>Valeur nutritive</b>	
Par plat composé	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories 100 – 199</b>	
<b>Lipides</b> ≤ 4 g	
Saturés ≤ 1 g	
+Trans ≤ 0.2 g	
<b>Sodium</b> ≤ 350 mg	
<b>Glucides</b>	
Fibre ≥ 2 g	
Sucre sans aucun édulcorant artificiel	
<b>Protéines</b> ≥ 7 g	

À base de viande/poisson/volaille	
<b>Valeur nutritive</b>	
Par plat composé	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories 200 – 299</b>	
<b>Lipides</b> ≤ 7 g	
Saturés ≤ 2 g	
+Trans ≤ 0.3 g	
<b>Sodium</b> ≤ 500 mg	
<b>Glucides</b>	
Fibre ≥ 2 g	
Sucre sans aucun édulcorant artificiel	
<b>Protéines</b> ≥ 10 g	

À base de viande/poisson/volaille	
<b>Valeur nutritive</b>	
Par plat composé	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories 300 – 399</b>	
<b>Lipides</b> ≤ 10 g	
Saturés ≤ 3 g	
+Trans ≤ 0.5 g	
<b>Sodium</b> ≤ 700 mg	
<b>Glucides</b>	
Fibre ≥ 2 g	
Sucre sans aucun édulcorant artificiel	
<b>Protéines</b> ≥ 14 g	

À base de viande/poisson/volaille	
<b>Valeur nutritive</b>	
Par plat composé	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories 400 – 499</b>	
<b>Lipides</b> ≤ 14 g	
Saturés ≤ 4 g	
+Trans ≤ 0.7 g	
<b>Sodium</b> ≤ 700 mg	
<b>Glucides</b>	
Fibre ≥ 2 g	
Sucre sans aucun édulcorant artificiel	
<b>Protéines</b> ≥ 17 g	

À base de viande/poisson/volaille	
<b>Valeur nutritive</b>	
Par plat composé	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories 500 – 599</b>	
<b>Lipides</b> ≤ 17 g	
Saturés ≤ 5 g	
+Trans ≤ 0.8 g	
<b>Sodium</b> ≤ 700 mg	
<b>Glucides</b>	
Fibre ≥ 2 g	
Sucre sans aucun édulcorant artificiel	
<b>Protéines</b> ≥ 21 g	

#### Exemples:

Sandwichs, y compris hamburgers, donairs, tacos, roulés, sushis, rouleaux de printemps ou de salade, pizza et samoussas.

Plats composés, y compris macaronis au fromage, pâtes avec sauce, pâté chinois, pad thaï, salades-repas, chili con carne, salades de pâtes et tous les plats composés à base de viande, de poisson ou de volaille.

**Remarque:** Pour pouvoir rentrer dans la catégorie « Choisissez le plus souvent possible », un plat composé contenant des produits céréaliers doit être fait aux grains entiers.

## Plats composés « Choisissez le plus souvent possible » — À base de légumes

### À base de légumes

#### Valeurs nutritives

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	100 – 199
<b>Lipides</b>	≤ 4 g
Saturés	≤ 1 g
+Trans	≤ 0.2 g
<b>Sodium</b>	≤ 350 mg
<b>Glucides</b>	
Fibre	≥ 2 g
Sucre	sans aucun édulcorant artificiel
<b>Protéines</b>	≥ 5 g

### À base de légumes

#### Valeurs nutritives

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	200 – 299
<b>Lipides</b>	≤ 7 g
Saturés	≤ 2 g
+Trans	≤ 0.3 g
<b>Sodium</b>	≤ 500 mg
<b>Glucides</b>	
Fibre	≥ 2 g
Sucre	sans aucun édulcorant artificiel
<b>Protéines</b>	≥ 7 g

### À base de légumes

#### Valeurs nutritives

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	300 – 399
<b>Lipides</b>	≤ 10 g
Saturés	≤ 3 g
+Trans	≤ 0.5 g
<b>Sodium</b>	≤ 700 mg
<b>Glucides</b>	
Fibre	≥ 2 g
Sucre	sans aucun édulcorant artificiel
<b>Protéines</b>	≥ 10 g

### À base de légumes

#### Valeurs nutritives

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	400 – 499
<b>Lipides</b>	≤ 13 g
Saturés	≤ 4 g
+Trans	≤ 0.7 g
<b>Sodium</b>	≤ 700 mg
<b>Glucides</b>	
Fibre	≥ 2 g
Sucre	sans aucun édulcorant artificiel
<b>Protéines</b>	≥ 12 g

### À base de légumes

#### Nutrition Facts

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	500 – 599
<b>Lipides</b>	≤ 17 g
Saturés	≤ 5 g
+Trans	≤ 0.8 g
<b>Sodium</b>	≤ 700 mg
<b>Glucides</b>	
Fibre	≥ 2 g
Sucres	sans aucun édulcorant artificiel
<b>Protéines</b>	≥ 15 g

#### Exemples:

Sandwichs végétariens y compris burritos et tacos aux fèves et hamburgers.

Plats composés y compris frittatas, quiche, salades de pâtes, sautés de légumes, chili con carne, pad thai et riz frit, ainsi que soya/pois chiche, haricots noirs, lentilles et tofu.

Tout plat végétarien à base d'oeuf ou de haricots.

Boisson frappée.

### Mélange de noix et de fruits séchés

#### Valeurs nutritives

Par 37 g / 60mL / ¼ tasse

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	≤ 150
<b>Lipides</b>	aucun ajout
<b>Sodium</b>	aucun ajout
<b>Sucre</b>	aucun ajout

#### Exemples:

Noix, graines, fruits et légumes séchés, mélanges aux grains entiers.

## Plats composés « Choisissez le plus souvent possible » — Soupe

### Soupe — À base de bouillon

#### Valeur nutritive

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b> ≤ 200	
Lipides ≤ 2 g	
Saturés ≤ 1 g	
+Trans ≤ 0.1 g	
Sodium ≤ 250 mg	

### Soupe — À base de bouillon

#### Valeur nutritive

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b> 201 – 300	
Lipides ≤ 4 g	
Saturés ≤ 2 g	
+Trans ≤ 0.2 g	
Sodium ≤ 400 mg	

#### Exemples:

Au riz et au poulet, de nouilles au boeuf, gombo végétarien et soupe aux tomates ou aux légumes sans crème et sans lait.

### Soupe — Style repas

#### Valeur nutritive

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b> ≤ 200	
Lipides ≤ 4 g	
Saturés ≤ 1 g	
+Trans ≤ 0.2 g	
Sodium ≤ 250 mg	
<b>Glucides</b>	
Fibre ≥ 2 g	
Sucre sans aucun édulcorant artificiel	
<b>Protéines</b> ≥ 7 g	

### Soupe — Style repas

#### Valeur nutritive

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b> 201 – 300	
Lipides ≤ 7 g	
Saturés ≤ 2 g	
+Trans ≤ 0.3 g	
Sodium ≤ 400 mg	
<b>Glucides</b>	
Fibre ≥ 2 g	
Sucre sans aucun édulcorant artificiel	
<b>Protéines</b> ≥ 10 g	

#### Exemples:

Chaudrées, soupe à la viande, ragouts et soupes à base de crème.



## Plats composés « Choisissez de temps en temps » — À base de viande/de poisson/de volaille

### À base de viande/poisson/volaille

#### Valeur nutritive

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b> 100 – 199	
<b>Lipides</b> ≤ 6 g	
Saturés ≤ 3 g	
+Trans ≤ 0,3 g	
<b>Sodium</b> ≤ 500 mg	
<b>Protéines</b> ≥ 5 g	

### À base de viande/poisson/volaille

#### Valeur nutritive

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b> 200 – 299	
<b>Lipides</b> ≤ 10 g	
Saturés ≤ 4 g	
+Trans ≤ 0,5 g	
<b>Sodium</b> ≤ 750 mg	
<b>Protéines</b> ≥ 8 g	

### À base de viande/poisson/volaille

#### Valeur nutritive

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b> 300 – 399	
<b>Lipides</b> ≤ 15 g	
Saturés ≤ 6 g	
+Trans ≤ 0,7 g	
<b>Sodium</b> ≤ 900 mg	
<b>Protéines</b> ≥ 10 g	

### À base de viande/poisson/volaille

#### Valeur nutritive

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b> 400 – 499	
<b>Lipides</b> ≤ 19 g	
Saturés ≤ 8 g	
+Trans ≤ 0,9 g	
<b>Sodium</b> ≤ 900 mg	
<b>Protéines</b> ≥ 13 g	

### À base de viande/poisson/volaille

#### Valeur nutritive

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b> 500 – 599	
<b>Lipides</b> ≤ 23 g	
Saturés ≤ 10 g	
+Trans ≤ 1 g	
<b>Sodium</b> ≤ 900 mg	
<b>Protéines</b> ≥ 15 g	

#### Exemples:

Sandwichs, y compris hamburgers, donairs, tacos, roulés, sushis, rouleaux de printemps et de salade, pizza, samoussas et pâtés impériaux.

Plats composés, y compris macaronis au fromage, pâtes avec sauce, pâté chinois, pad thaï, salades-repas, chili con carne, salades de pâtes et tous les plats composés à base de viande, de poisson ou de volaille.

## Plats composés « Choisissez de temps en temps » — À base de légumes

### À base de légumes

#### Valeur nutritive

Par plat composé

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	<b>100 – 199</b>
Lipides	≤ 6 g
Saturés	≤ 3 g
+Trans	≤ 0.3 g
Sodium	≤ 500 mg
Protéines	≥ 4 g

### À base de légumes

#### Valeur nutritive

Par plat composé

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	<b>200 – 299</b>
Lipides	≤ 10 g
Saturés	≤ 4 g
+Trans	≤ 0.5 g
Sodium	≤ 750 mg
Protéines	≥ 6 g

### À base de légumes

#### Valeur nutritive

Par plat composé

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	<b>300 – 399</b>
Lipides	≤ 15 g
Saturés	≤ 6 g
+Trans	≤ 0.75 g
Sodium	≤ 900 mg
Protéines	≥ 7 g

### À base de légumes

#### Valeur nutritive

Par plat composé

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	<b>400 – 499</b>
Lipides	≤ 19 g
Saturés	≤ 8 g
+Trans	≤ 0.95 g
Sodium	≤ 900 mg
Protéines	≥ 9 g

### À base de légumes

#### Valeur nutritive

Par plat composé

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	<b>500 – 599</b>
Lipides	≤ 23 g
Saturés	≤ 10.5 g
+Trans	≤ 1.15 g
Sodium	≤ 900 mg
Protéines	≥ 11 g

#### Exemples:

Sandwichs végétariens, y compris burritos et tacos aux fèves et hamburgers.

Plats composés, y compris frittatas, quiche, salades de pâtes, sautés de légumes, chili con carne, pad thaï et riz frit, ainsi que soya/pois chiche, haricots noirs, lentilles et tofu.

Tout plat végétarien à base d'oeuf ou de haricots.

Boisson frappée, barre protéinée au soya, barre aux noix/aux grains et aux fruits.

### Mélange de noix et de fruits séchés

#### Valeur nutritive

Par 37 g / 60mL / ¼ tasse

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	<b>≤ 200</b>
Lipides	≤ 15 g
Sodium	≤ 200 mg

#### Exemples:

Noix, graines, fruits et légumes séchés et mélanges aux grains entiers qui peuvent contenir du sucre et du sodium (sel) ajoutés.

## Plats composés « Choisissez de temps en temps » — Soupe

### Soupe – À base de bouillon

#### Valeur nutritive

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	<b>≤ 200</b>
<b>Lipides</b>	≤ 4 g
Saturés	≤ 2 g
+Trans	≤ 0.2 g
<b>Sodium</b>	≤ 300 mg

### Soupe – À base de bouillon

#### Valeur nutritive

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	<b>201 – 300</b>
<b>Lipides</b>	≤ 7 g
Saturés	≤ 3 g
+Trans	≤ 0.3 g
<b>Sodium</b>	≤ 450 mg

#### Exemples:

Au riz et au poulet, de nouilles au boeuf, gombo végétarien et soupe aux tomates ou aux légumes sans crème et sans lait.

### Soupe — Style repas

#### Valeur nutritive

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	<b>≤ 200</b>
<b>Lipides</b>	≤ 6 g
Saturés	≤ 3 g
+Trans	≤ 0.3 g
<b>Sodium</b>	≤ 300 mg
<b>Protéines</b>	≥ 5 g

### Soupe — Style repas

#### Valeur nutritive

Par voir exemples sur cette page

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
<b>Calories</b>	<b>201 – 300</b>
<b>Lipides</b>	≤ 10 g
Saturés	≤ 4 g
+Trans	≤ 0.5 g
<b>Sodium</b>	≤ 450 mg
<b>Protéines</b>	≥ 8 g

#### Exemples:

Chaudrées, soupe à la viande, ragouts et soupes à base de crème.

