



LIGNES DIRECTRICES

SUR LA VENTE D'ALIMENTS ET DE BOISSONS
DANS LES ÉCOLES DE LA C.-B.



BRITISH
COLUMBIA

HealthyFamiliesBC



2013

© Copyright, 2013 Province of British Columbia

Ministry of Health, Population and Public Health Division

1515 Blanshard Street, Victoria, BC V8W 3C8

www.gov.bc.ca/health/

Ministère de l'éducation

P.O. Box 9161 Stn Prov Govt, Victoria, BC V8W 9H3

www.gov.bc.ca/bced/

ISBN 978-0-7726-6781-6

Cette publication ainsi que toutes les ressources de soutien peuvent être consultées gratuitement à cette adresse :

healthyschoolsbc.ca/category/26/food-and-beverage-guidelines

Dans cette nouvelle version des Lignes directrices, le texte et les hyperliens ont été mis à jour et les polices de caractères modifiées.

Table des matières

4 SECTION 1 Survol

Pourquoi suivre des lignes directrices sur la nutrition dans les écoles?
Qu'est-ce qu'une saine alimentation?
Que comprennent les Lignes directrices?
Quoi de neuf en 2013?
Où les Lignes directrices doivent-elles être mises en application?
Qui utilise les Lignes directrices?
Le respect des Lignes directrices est-il vérifié?

11 SECTION 2 Comment utiliser les Lignes directrices

Évaluation des boissons et aliments récemment préparés
Évaluation des boissons et aliments récemment préemballés
Comment évaluer une combinaison d'aliments récemment préparés et d'aliments préemballés?

15 SECTION 3 Aller plus loin en suivant les Lignes directrices – Politiques optionnelles

Restreindre le marketing de la malbouffe
Limiter la vente de succédanés du sucre
Favoriser une alimentation saine en classe
Eau embouteillée

18 SECTION 4 La Liste de vérification

Évaluation des boissons et aliments récemment préparés

38 SECTION 5 Critères nutritionnels

Évaluation des boissons et aliments préemballés

61 SECTION 6 Feuilles d'information

77 ANNEXE A Principaux changements apportés aux Critères nutritionnels en 2013

79 ANNEXE B Comprendre l'information sur la nutrition donnée par les emballages



SURVOL

Le gouvernement de la Colombie-Britannique tient à favoriser des écoles saines où les élèves peuvent apprendre et s’amuser.



Les Lignes directrices sur la vente d’aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique (les « Lignes directrices ») déterminent les normes nutritionnelles minimales devant être respectées par les écoles en ce qui concerne tous les aliments et boissons vendus aux élèves. Ce document contient des renseignements, des outils et des feuilles d’information pour faciliter la mise en application des Lignes directrices partout dans les écoles.

Les Lignes directrices constituent une politique obligatoire applicable dans toutes les écoles de la Colombie-Britannique.

Les Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique ont été publiées pour la première fois en 2005 par les ministères de l'Éducation et de la Santé et ont été rendues obligatoires dans toutes les écoles publiques en 2008. Elles sont basées sur la meilleure information disponible en matière de nutrition et sur la réglementation et les recommandations nationales et provinciales les plus récentes sur la saine alimentation.

Les parents, les enseignants, les cadres scolaires, les élèves et le personnel des services alimentaires ont tous un rôle à jouer dans la mise en application des Lignes directrices dans leur école.

Pourquoi suivre des lignes directrices sur la nutrition dans les écoles?

Les Lignes directrices ont été conçues pour favoriser une alimentation saine à l'école grâce à un meilleur accès à des aliments nutritifs et à une offre plus limitée de la malbouffe. Notamment par l'intermédiaire des programmes de repas chauds, des cafétérias, des machines distributrices et d'activités de collecte de fonds, les écoles fournissent une grande partie des repas, des collations et des boissons que consomment les élèves dans une journée. Une alimentation saine à l'école favorise l'apprentissage, la croissance physique et mentale, ainsi que l'adoption d'habitudes et de choix santé.

La recherche indique qu'une alimentation constituée principalement de boissons et d'aliments sains :

- permet aux élèves d'avoir une croissance optimale et leur fournit les nutriments essentiels à des os, des dents et des muscles forts;
- favorise le développement de leur cerveau;
- améliore leur rendement scolaire, leur capacité à apprendre, leur durée d'attention et leur comportement;
- leur fournit de l'énergie pour les activités quotidiennes;
- réduit le risque immédiat de contracter des maladies et de souffrir ultérieurement de maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiaques et le cancer;
- favorise l'adoption d'habitudes alimentaires saines à l'âge adulte.

Les Lignes directrices sont une composante d'une stratégie globale favorisant des écoles saines grâce à la promotion de choix santé, en classe comme à la maison. Les élèves bénéficient d'un apprentissage optimal lorsque les leçons apprises en classe sont mises en pratique de façon constante à l'extérieur de la classe. Offrir des aliments sains à la cafétéria, lors d'activités scolaires, dans les machines distributrices et pendant les activités de collecte de fonds contribue à créer un environnement scolaire aidant les élèves à acquérir les connaissances, les compétences et les habitudes nécessaires pour assurer leur bien-être tout au long de leur vie.



Healthy Schools BC, une des principales initiatives de la stratégie Healthy Families BC du gouvernement de la Colombie-Britannique, rassemble les intervenants des milieux de la santé, de l'éducation et de la communauté dans le but de créer des environnements scolaires sains favorisant la santé et l'apprentissage.

Le programme Comprehensive School Health (CSH) est un modèle pour aider les éducateurs, les intervenants en santé, le personnel scolaire, les élèves, les parents et d'autres à collaborer pour faire de leurs écoles des lieux où il fait bon apprendre, travailler et s'amuser. Les Lignes directrices constituent un exemple de politique favorisant des écoles saines pouvant servir de base à une approche globale visant ce même objectif.

Qu'est-ce qu'une saine alimentation?

Lorsque c'est possible, les écoles devraient offrir des aliments nutritifs et peu transformés mentionnés dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* plutôt que des aliments préemballés, qui ont souvent une haute teneur en sodium, en gras ou en sucre. Offrir une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires au déjeuner et au dîner et d'au moins deux groupes alimentaires aux collations constitue une autre façon de favoriser une saine alimentation à l'école. Les paragraphes suivants expliquent plus en détail comment choisir des boissons et des aliments sains.



Les boissons

- Offrez le plus souvent possible de l'eau, du lait non sucré ou des boissons de soja enrichies.
- Les jus de fruits purs sont nutritifs, mais contiennent beaucoup de sucres naturels. Il est recommandé de limiter la consommation de jus des enfants à une demi-tasse (125 ml) par jour, et celle des adolescents et des adultes à une tasse (250 ml) par jour.
- Les boissons sucrées englobent les boissons énergétiques, les boissons fruitées, les sodas, les boissons pour sportifs, les barbotines, les boissons au café ou au thé et les eaux vitaminées. La plupart des boissons sucrées sont pauvres en nutriments et prennent la place de choix plus sains comme l'eau et le lait.



Les légumes et fruits

- Mettez l'accent sur les légumes vert foncé ou orange (brocoli, laitue romaine, chou vert, épinards, patates douces, carottes et potirons).
- Efforcez-vous d'offrir des fruits et légumes de couleurs variées : vert, bleu, pourpre, orange, rouge, jaune et blanc.
- Offrez des légumes et des fruits plus souvent que des jus.
- Offrez des fruits et légumes frais de saison lorsqu'ils sont disponibles. Les fruits et légumes surgelés constituent également de bons choix.



Les produits céréaliers

- Offrez des pains, des pâtes, du riz, des craquelins et des céréales de grains entiers.
- Les produits à base de *grains entiers* comprennent : le pain fait à 100 % de grains entiers, le riz brun, l'avoine, le riz sauvage, le quinoa, l'orge, le sarrasin et le millet.

Le lait et les substituts du lait

- Offrez du lait ordinaire ou des boissons de soja enrichies non aromatisées. Les boissons végétales enrichies à base d'avoine, d'amandes, de riz, de pommes de terre ou de chanvre, par exemple, contiennent peu de protéines et ne sont donc pas de bons substituts au lait.
- Utilisez du lait plutôt que de la crème dans les potages.
- Offrez du yogourt nature garni de fruits plutôt que des yogourts à saveur de fruits.



Les viandes et substituts

- Offrez régulièrement du poisson, comme du saumon, de la truite, de l'omble, des sardines, du maquereau ou du hareng. Santé Canada, par le biais du Guide alimentaire canadien, recommande que les enfants consomment au moins deux portions de poisson par semaine.
- Offrez souvent des substituts de viande comme des haricots, des lentilles et du tofu.
- Offrez de la viande maigre et des substituts de viande faibles en gras ou en sel ajoutés. La plupart des charcuteries, comme le saucisson de Bologne, le salami, la viande fumée, le bacon et le jambon renferment trop de sodium pour répondre aux critères des Lignes directrices.



Autres astuces pour une saine alimentation

- Offrez des portions qui combleront l'appétit des élèves et leurs besoins nutritionnels, afin d'assurer leur croissance et leur développement.
- Faites des soupes à partir de bouillons maison ou de bouillons commerciaux à faible teneur en sodium. La plupart des préparations et mélanges pour soupe commerciaux contiennent beaucoup de sodium.
- Préparez les mets de manière à limiter les quantités de sel (sodium), de gras et de sucre ajoutés. (Voir le document [*Tips and Recipes for Quantity Cooking*](#) et [*Bake Better Bites*](#) pour obtenir de plus amples renseignements).
- La santé bucco-dentaire est une composante importante de la santé et du bien-être. Offrez une gamme d'aliments sains qui ne collent pas aux dents et, pour étancher la soif, de l'eau ordinaire.



SENSIBILISATION AUX ALLERGIES

Ces Lignes directrices n'abordent pas le problème des allergies alimentaires à l'école. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sensibilisation aux allergies, veuillez consulter les sites suivants : [BC Ministry of Education Core Anaphylaxis Resources](#) et [BC Anaphylactic and Child Safety Framework and the Anaphylaxis Protection Order](#).

Que comprennent les Lignes directrices?

Les Lignes directrices comprennent des outils et des renseignements qui aideront les écoles à choisir les aliments et les boissons qu'elles vont vendre, dont :



- des outils pour déterminer si les **mets récemment préparés** devraient être considérés comme étant **À vendre** ou **À ne pas vendre**, en se basant sur le contenu nutritionnel et les ingrédients;

➤ Utilisez la [Liste de vérification](#) pour évaluer votre recette, ou choisissez des recettes déjà évaluées dans les sites [Bake Better Bites](#) et [Tips and Recipes for Quantity Cooking](#).



- des outils pour déterminer si les **aliments préemballés** devraient être considérés comme étant **À vendre prioritairement**, **À vendre occasionnellement** ou **À ne pas vendre**, en se basant sur le contenu nutritionnel et les ingrédients;

➤ Utilisez les [Critères nutritionnels](#) ou la liste annotée d'aliments offerts par les marques commerciales ([Brand Name Food List](#))

- des **recommandations et suggestions** générales sur la façon de choisir des boissons et des aliments sains qui seront vendus aux élèves.

➤ Voir les astuces données dans les sections [Qu'est-ce qu'une saine alimentation](#) et [Feuilles d'information](#).



Consultez www.healthlinkbc.ca/foodguidelines pour obtenir des liens vers des ressources qui appuient la mise en oeuvre des Lignes directrices.

Quoi de neuf en 2013?

Les modifications apportées aux Lignes directrices reflètent les nouvelles données en matière de normes de nutrition et de disponibilité des produits, ainsi que les commentaires de ses utilisateurs. Voici les principaux changements apportés à l'édition de 2013 :

- Une révision des Critères nutritionnels et des catégories d'aliments selon les dernières données scientifiques
- Une Liste de vérification qui permet d'évaluer les mets récemment préparés selon les Critères nutritionnels
- De nouvelles ressources pour aider les écoles à mettre en pratique les Lignes directrices : des feuilles d'information, une brochure de renseignements généraux et des vidéos éducatives
- Des recommandations sur les façons dont les écoles peuvent utiliser les Lignes directrices pour que l'ensemble de la communauté scolaire puisse profiter des bienfaits d'une saine alimentation sur les élèves et les adultes.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les modifications apportées à cette édition, veuillez consulter l'[Annexe A](#).

Les ministères de la Santé et de l'Éducation ont invité les utilisateurs des Lignes directrices à leur faire part de leurs commentaires pour préparer la présente Édition 2013. Parmi ceux-ci, on retrouve :

- des cadres scolaires,
- des enseignants,
- des gestionnaires de services alimentaires,
- des chefs de cuisine,
- des diététistes professionnels,
- des parents,
- des coordonnateurs de la stratégie de vie saine,
- des coordonnateurs de programmes de repas à l'école,
- des professeurs d'économie domestique,
- des intervenants de l'industrie des aliments et des boissons.

Où les Lignes directrices doivent-elles être mises en application?

Les écoles doivent suivre les Lignes directrices pour tous les aliments et boissons vendus aux élèves dans les écoles publiques de la Colombie-Britannique et lors des activités organisées par l'école. Toutes les écoles publiques élémentaires, intermédiaires et secondaires de la Colombie-Britannique doivent s'assurer que les aliments et boissons vendus aux élèves répondent aux critères établis dans les Lignes directrices.

Qu'en est-il des écoles indépendantes, des écoles privées et des écoles des Premières Nations?

Les écoles indépendantes, les écoles privées et les écoles des Premières Nations sont invitées, sans y être obligées, à respecter les Lignes directrices pour la vente d'aliments et de boissons à leurs élèves.



Bien que les Lignes directrices ne s'appliquent qu'aux aliments vendus aux élèves, certaines écoles peuvent choisir de soutenir leur objectif en encourageant la consommation d'aliments sains dans l'ensemble de la communauté scolaire. La section [Aller plus loin en suivant les Lignes directrices](#) propose quelques idées à ce sujet.

Les Lignes directrices s'appliquent :

- aux machines distributrices, aux magasins et aux cafétérias des écoles;
- aux ventes de dîners organisées par les parents;
- aux foires et ventes de pâtisseries organisées par l'école;
- aux aliments et boissons vendus aux élèves lors d'activités sportives ou d'excursions scolaires (même en dehors du campus);
- aux aliments et boissons vendus aux élèves dans le cadre d'une activité de collecte de fonds;
- à tous les programmes de repas offerts à l'école, y compris ceux vendus à un tarif subventionné;
- aux mets préparés par les élèves dans le cadre de projets scolaires et vendus ensuite aux élèves.

Les Lignes directrices ne s'appliquent pas :

- aux dîners apportés de la maison;
- aux aliments et boissons apportés par les parents à l'école et qui ne sont pas vendus aux élèves;
- aux mets préparés par les élèves dans le cadre de projets scolaires et qui sont consommés par les élèves sans leur être vendus;
- aux aliments et boissons vendus aux adultes (qui ne sont pas des élèves) dans le cadre d'une activité de collecte de fonds;
- aux activités de collecte de fonds organisées par des adultes et destinées aux adultes.



QUELS CRITÈRES DEVRAIS-JE UTILISER POUR LES ÉCOLES INTERMÉDIAIRES?

Comme il est mentionné dans les Critères nutritionnels, certains critères diffèrent dans le cas des écoles secondaires. Si une école intermédiaire a été fusionnée à une école secondaire, utilisez les critères établis pour les écoles secondaires. Vous pouvez aussi utiliser les critères généraux les plus restrictifs.

Qui utilise les Lignes directrices?

Toute personne qui vend des aliments aux élèves dans les écoles doit suivre les Lignes directrices pour s'assurer que les aliments et boissons vendus respectent les normes minimales en matière de nutrition. Cela inclut non seulement les administrateurs et les enseignants, mais aussi les parents et les comités consultatifs de parents qui organisent des événements de collecte de fonds ou des programmes de repas chauds, les employés des services alimentaires qui servent des repas et des collations et les élèves qui organisent des activités scolaires où des aliments et des boissons sont vendus. L'industrie des aliments et des boissons suit également ces Lignes directrices afin de présenter aux écoles des options respectant les normes nutritionnelles.

Voir la feuille d'information intitulée [Participation de tous à la mise en pratique des Lignes directrices](#).

Le respect des Lignes directrices est-il vérifié?

Les Lignes directrices constituent une politique que tous les districts scolaires doivent mettre en application afin de respecter la directive gouvernementale visant à éliminer la vente de la malbouffe dans les écoles. Comme elles ne constituent pas une exigence législative, elles ne sont pas soutenues par un programme de conformité et d'application.

Pour toute question concernant la mise en application des Lignes directrices au sein d'un district scolaire particulier, adressez-vous au bureau de district.



COMMENT UTILISER LES LIGNES DIRECTRICES



Les Lignes directrices comprennent des outils permettant aux écoles de déterminer si les aliments et boissons respectent les normes minimales en matière de nutrition et peuvent être vendus aux élèves dans leurs écoles. Ces outils permettent d'évaluer aussi bien les mets récemment préparés que les mets et boissons préemballés.



MES RECETTES DOIVENT-ELLE FAIRE L'OBJET D'UNE ANALYSE NUTRITIONNELLE?

Pour répondre aux critères des Lignes directrices, vos recettes n'ont pas à faire l'objet d'une analyse nutritionnelle. Toutefois, le personnel des services alimentaires, les enseignants, les parents ou les élèves voudront peut-être utiliser un logiciel d'analyse nutritionnelle, comme l'Analyseur de recette présenté par les Diététistes du Canada, afin de créer un tableau de valeur nutritive pour leurs recettes. Ces données peuvent ensuite être utilisées pour évaluer les recettes en se basant sur les Critères nutritionnels plutôt que sur la Liste de vérification. Veuillez noter que des listes d'ingrédients et des tableaux de valeur nutritive professionnels seront exigés pour toute soumission à la Brand Name Food List.

Certains livres de cuisine et certaines recettes présentent des tableaux de valeur nutritive ou des données nutritionnelles. Vous pouvez utiliser cette information pour déterminer si la recette appartient à la catégorie À vendre prioritairement, À vendre occasionnellement ou À ne pas vendre, selon les Critères nutritionnels.

Évaluation des boissons et aliments récemment préparés

Les boissons et aliments récemment préparés seront classés dans les catégories **À vendre** ou **À ne pas vendre**. Vous pouvez évaluer votre propre recette, ou utiliser une recette ayant déjà été évaluée.

- Servez-vous de la Liste de vérification pour évaluer les boissons et mets récemment préparés.
- Utilisez des ressources présentant des évaluations de mets, telles que :
 - Bake Better Bites: Recipes and Tips for Healthier Baked Goods
 - Tips and Recipes for Quantity Cooking: Nourishing Minds and Bodies

Qu'est-ce que la Liste de vérification?

La Liste de vérification sert à déterminer si les boissons et mets récemment préparés répondent aux critères des Lignes directrices. Utilisez cette liste pour évaluer les boissons ou les mets récemment préparés qui ne présentent pas de tableau de valeur nutritive ni de liste d'ingrédients. Si les aliments sont préparés à l'extérieur de l'école, la Liste de vérification peut également être utilisée par le fournisseur pour s'assurer que les mets sont conformes aux Lignes directrices.

TOUS les **mets et boissons récemment préparés** et vendus aux élèves doivent appartenir à la catégorie **À vendre**.

Mets et boissons récemment préparés

À évaluer à l'aide de la Liste de vérification

À vendre

(Tous les choix doivent appartenir à cette catégorie)

Ces mets et boissons récemment préparés fournissent les nutriments essentiels et contiennent peu de sodium, de sucre et de gras, comparativement aux mets appartenant à la catégorie *À ne pas vendre*.

À ne pas vendre

(Ne devraient pas être vendus aux élèves)

Les mets et boissons de cette catégorie contiennent davantage de gras, de sodium ou de sucre et peuvent être moins nutritifs. Ils ne devraient pas être vendus aux élèves.

Évaluation des boissons et aliments préemballés

Les mets et boissons préemballés sont classés selon les catégories suivantes : **À vendre prioritairement**, **À vendre occasionnellement** et **À ne pas vendre**. Vous pouvez évaluer vous-même un produit à l'aide des Critères nutritionnels, ou encore choisir un des produits déjà évalués dans la *Brand Name Food List*.

Que sont les Critères nutritionnels?

Les Critères nutritionnels sont utilisés pour déterminer si les boissons et aliments préemballés répondent aux exigences des Lignes directrices et peuvent être vendus aux élèves. Ils présentent les valeurs nutritionnelles de 14 groupes d'aliments (par exemple, les produits céréaliers, le lait et ses substituts). Les écoles devraient évaluer les aliments préemballés à l'aide des Critères nutritionnels si ces produits présentent un tableau de valeur nutritive (ou une feuille de renseignements) et une liste d'ingrédients.

Selon les Lignes directrices, **au moins 50 %** des aliments et boissons **préemballés** vendus aux élèves doivent appartenir à la catégorie **À vendre prioritairement**. Cette règle s'applique à chacun des points de vente d'aliments (machines distributrices, magasin de l'école, cafétéria, dîners du programme « PAC Lunch », aliments vendus aux activités sportives, etc.).

Les aliments et boissons appartenant à la catégorie **À ne pas vendre** ne doivent pas être vendus aux élèves.



QU'EST-CE QUE LA BRAND NAME FOOD LIST?

La Brand Name Food List est un outil en ligne où les aliments préemballés et d'autres aliments présentant un tableau de valeur nutritive et une liste d'ingrédients sont évalués à l'aide des Critères nutritionnels des Lignes directrices.



*Au moins 50 % des produits doivent appartenir à la catégorie **À vendre prioritairement**.*

Aliments et boissons préemballés À évaluer à l'aide des Critères nutritionnels	À vendre prioritairement (Au moins 50 % des produits)	À vendre occasionnellement (Jusqu'à 50 % des produits)	À ne pas vendre (Ne devraient pas être vendus aux élèves)
	Les aliments et boissons de cette catégorie sont des choix plus sains. Ils contiennent habituellement davantage de nutriments essentiels et moins de sodium, de gras et de sucre.	Les aliments et boissons de cette catégorie contiennent des nutriments essentiels, mais ont une plus forte teneur en sodium, en sucre et en gras que ceux de la catégorie <i>À vendre prioritairement</i> .	Les aliments et boissons de cette catégorie contiennent de plus grandes quantités de gras, de sodium ou de sucre et peuvent être moins nutritifs. Ils ne devraient pas être vendus aux élèves.

Comment évaluer une combinaison d'aliments préparés et d'aliments préemballés?

Étape 1

Assurez-vous que tous les mets *récemment* préparés appartiennent à la catégorie **À vendre**.

Étape 2

Assurez-vous qu'au moins 50 % des mets et boissons *préemballés* disponibles à tout moment appartiennent à la catégorie **À vendre prioritairement**. Le reste des mets et boissons doivent appartenir à la catégorie **À vendre occasionnellement**.

Boîte de jus de fruit – *préemballée*

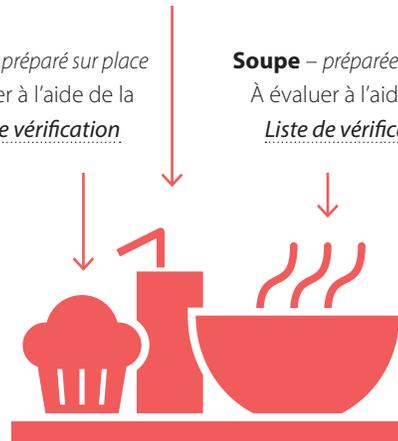
À évaluer à l'aide des Critères nutritionnels

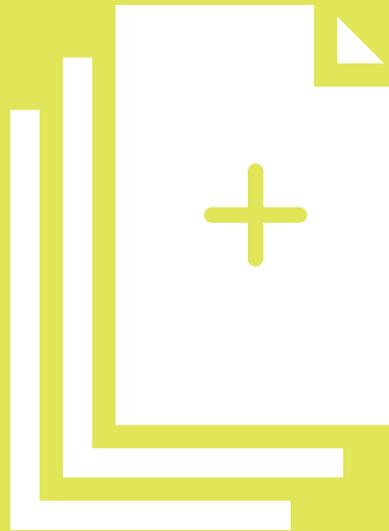
Muffin – *préparé sur place*

À évaluer à l'aide de la Liste de vérification

Soupe – *préparée sur place*

À évaluer à l'aide de la Liste de vérification





ALLER PLUS LOIN EN SUIVANT LES LIGNES DIRECTRICES – POLITIQUES OPTIONNELLES

En plus de respecter les normes nutritionnelles des Lignes directrices, les écoles peuvent choisir de déployer encore plus d'efforts pour promouvoir une alimentation saine et une meilleure connaissance de la nutrition dans toute la communauté scolaire.



Sujets couverts dans cette section

- Restreindre le marketing de la malbouffe
- Limiter la vente de succédanés du sucre
- Favoriser une alimentation saine en classe
- Eau embouteillée



Restreindre le marketing de la malbouffe

Offrir aux élèves un environnement sain où manger ne se limite pas à réglementer la vente des aliments et boissons, mais nécessite aussi de veiller à ce que cet environnement ne serve pas au marketing de la malbouffe. Le terme « marketing » englobe les notions de publicité, de promotion et de parrainage. Les affiches, la distribution de coupons, ainsi que le matériel de sport et de loisirs, les cahiers et les activités faisant la promotion d'aliments et de boissons sont des exemples de marketing dans les écoles.

Les enfants et les adolescents sont particulièrement vulnérables à l'influence du marketing des aliments parce qu'ils ne sont pas en mesure d'évaluer de manière critique son objectif de persuasion et de commercialisation. Des études indiquent que chez les enfants et les adolescents, le marketing des aliments influe directement sur les préférences alimentaires, la consommation et les achats des produits publicisés, lesquels sont composés en grande partie de boissons et produits alimentaires malsains, à forte teneur en calories, en sucre, en sodium ou en gras trans et qui ne comportent que peu de nutriments essentiels.

La mise en application des Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique envoie un message positif aux élèves au sujet d'une saine alimentation. Les écoles peuvent également réduire ou restreindre le marketing de la malbouffe visant les élèves. Restreindre le marketing alimentaire à celui proposant des mets et boissons préemballés classés dans la catégorie *À vendre prioritairement* ou des mets et boissons récemment préparés classés dans la catégorie *À vendre* aide à créer un environnement plus sain où les élèves pourront apprendre et s'épanouir.

Limiter la vente de succédanés du sucre

Selon les Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique, les mets et boissons contenant des succédanés du sucre (édulcorants artificiels et puissants) ne doivent pas être vendus dans les écoles primaires et intermédiaires. La vente de ces aliments n'est permise que dans les écoles secondaires en tant que produits de la catégorie *À vendre occasionnellement*.

Certains parents, enseignants et professionnels de la santé ont exprimé des inquiétudes à propos de la vente d'aliments et boissons contenant des succédanés du sucre dans les écoles secondaires. Selon la littérature scientifique actuelle, les enfants et les adolescents peuvent consommer sans danger de petites quantités de succédanés de sucre. Néanmoins, la question de la pertinence de la vente d'aliments et boissons contenant de tels succédanés aux enfants d'âge scolaire est toujours à l'étude. Les recherches et le consensus scientifique à ce sujet seront réexaminés périodiquement et serviront d'assises à tout changement de politique concernant les succédanés du sucre.

Les écoles secondaires et les districts scolaires peuvent toutefois choisir d'interdire la vente d'aliments et boissons contenant des succédanés du sucre.



LA LISTE DE VÉRIFICATION ÉVALUATION DES BOISSONS ET ALIMENTS RÉCEMMENT PRÉPARÉS

La Liste de vérification permet de s'assurer que les boissons et aliments récemment préparés et vendus aux élèves correspondent aux Critères nutritionnels.



La Liste de vérification est recommandée pour les cafétérias, les restaurants et les traiteurs fournissant aux écoles de la Colombie-Britannique des mets récemment préparés qui seront vendus aux élèves et qui ne sont pas accompagnés d'information nutritionnelle. Les produits accompagnés d'information nutritionnelle peuvent être évalués à l'aide des Critères nutritionnels.

Comment utiliser la LISTE DE VÉRIFICATION

- 1 Choisissez la section à laquelle appartient votre mets ou boisson.
- 2 Lisez la description donnée au haut de la section pour voir si cela correspond à votre mets ou boisson. Dans le cas contraire, les précisions, sous la description, vous aideront à déterminer la section appropriée.
- 3 Évaluez votre recette en répondant à chacune des questions posées dans cette section. Pour que votre recette soit classée dans la catégorie **À vendre**, la réponse à toutes les questions doit être « Oui ».
- 4 Si votre recette se classe dans la catégorie **À ne pas vendre** (si vous avez répondu « Non » à une ou plusieurs questions), lisez les conseils pour l'évaluation ou faites le 8-1-1 pour consulter un diététiste professionnel de HealthLink BC. Cette personne vous aidera à corriger votre recette de manière à ce qu'elle respecte les Lignes directrices.



VOUS DEVREZ :

- Savoir comment lire un tableau de valeur nutritive (voir page 80)
- Avoir des compétences de base en mathématiques
- Disposer d'une calculatrice et d'un carnet de notes
- Avoir accès aux aliments préemballés utilisés dans vos recettes afin de pouvoir lire leurs tableaux de valeur nutritive



TABLEAU D'ÉQUIVALENCES

10 ml (2 c. à thé) :

- de sel de table = 12 g
- de sucre granulé = 8,5 g
- d'huile végétale = 9 g
- de margarine molle = 9,5 g

LA LISTE DE VÉRIFICATION

Table des matières

20	<u>Plats de salades, de fruits et de légumes</u>	30	<u>Plats d'accompagnement</u>
22	<u>Plats à base de produits céréaliers, produits de boulangerie et pâtisseries</u>	32	<u>Soupes</u>
25	<u>Plats de viandes et substituts</u>	34	<u>Sauces et trempettes d'accompagnement</u>
27	<u>Plats composés, sandwiches, roulés, pitas, burgers et pizzas</u>	36	<u>Boissons</u>

Liste de vérification : Évaluation des boissons et aliments récemment préparés

Plats de salades, de fruits et de légumes



Cette section porte sur l'évaluation des recettes faites principalement avec des légumes ou des fruits, y compris les vinaigrettes servies dans les salades. Si vous préparez une vinaigrette qui sera servie à part, évaluez ici la salade et évaluez la vinaigrette à la section Sauces et trempettes d'accompagnement. Évaluez les salades à base de céréales dans la section Plats à base de produits céréaliers, produits de boulangerie et pâtisseries.

Exemples de plats : salade César, salade assaisonnée, salade d'épinards, légumes cuits à la vapeur, purée de pommes de terre, pommes de terre rôties, sauté de légumes, salade de fruits, pommes au four, compote de pommes, tranches de patates douces au four.

Si les principaux ingrédients de votre recette proviennent de deux groupes alimentaires (ou plus) du Guide alimentaire canadien :

- dans le cas d'un plat principal, évaluez-le en suivant les indications de la section Plats composés, sandwiches, roulés, pitas, burgers et pizzas;
- dans le cas d'un plat d'accompagnement, évaluez-le en suivant les indications ci-dessous ou celles de la section Plats d'accompagnement.

Répondez à chacune des questions en caractères gras de cette section par Oui ou Non.

- Si toutes les réponses sont **Oui** : la recette est classée dans la catégorie **À vendre**.
- Si vous avez répondu **Non** à une ou plusieurs questions : la recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**.

Si votre recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**, lisez les conseils pour l'évaluation ou faites le 8-1-1 pour consulter un diététiste professionnel qui vous aidera à créer une recette plus saine.

Sodium

Réduction de la teneur en sodium

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées. Sinon, passez à la section « Réduction de la teneur en sucre ».

Principales sources de sodium

- Sel
- Sauces, margarine, condiments ou épices mélangées (p. ex. épices pour bifteck) préemballés
- Fonds, bouillons, soupes ou mélanges à soupe en poudre préemballés
- Tomates, pâte de tomate ou sauce tomate en conserve (sauf les tomates « sans sel ajouté »)
- Fromage
- Haricots, lentilles ou légumes en conserve
- Produits séchés, saumurés ou marinés (p. ex. : bacon, jambon, saucisses, olives, cornichons)

Calcul du sodium dans votre recette

1. Si vous ajoutez du sel dans votre recette (de n'importe quel type, y compris le sel aromatisé) :
 - multipliez le nombre de ml de sel utilisé pour votre recette par 475, pour obtenir la quantité de sodium (en mg) ainsi ajoutée à votre recette (p. ex. : 1 c. à thé = 5 ml X 475 = 2375 mg).
2. Pour les autres principales sources de sodium :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en mg) de sodium par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de sodium que cet ingrédient ajoute à votre recette.
3. Additionnez les quantités de sodium ajoutées à votre recette pour chacune des sources de sodium utilisées.
4. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.

Votre plat contient-il 300 mg ou moins de sodium par portion vendue?

Oui **Non**



Conseil pour l'évaluation : pour réduire la quantité de sodium dans votre recette, utilisez des herbes, du jus de citron, des vinaigres, des épices, de l'ail, du gingembre ou d'autres assaisonnements plutôt que des sauces salées en bouteille.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC :** faites le 8-1-1

Plats de salades, de fruits et de légumes



Sucres

Réduction de la teneur en sucre

Votre plat contient-il 15 ml ou moins de sucres ajoutés (cela comprend tous les types de sucres, y compris le miel, la mélasse et le sirop) par portion vendue?

Oui Non

Gras

Utilisation de petites quantités de gras

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées.

Principales sources de gras

- Huile végétale
- Margarine
- Beurre
- Mayonnaise
- Vinaigrette
- Crème
- Fromage à la crème
- Fromage
- Croustilles ou nouilles croustillantes préemballées

Calcul du gras (lipides) dans votre recette

1. Pour chacun des ingrédients ci-dessus :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en g) de gras par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de gras que cet ingrédient ajoute à votre recette.
2. Additionnez les quantités de gras ajoutées à votre recette pour chacune des sources de gras utilisées.
3. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.

Votre plat contient-il 5 g ou moins de gras par portion vendue?

Oui Non

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC**: faites le 8-1-1

Liste de vérification : Évaluation des boissons et aliments récemment préparés

Plats à base de produits céréaliers, produits de boulangerie et pâtisseries

Cette section porte sur l'évaluation des recettes faites principalement avec des produits céréaliers.

Exemples de plats : riz, nouilles, quinoa, couscous, crêpes américaines, gaufres, gruau, mélange céréalier, pains, brioches, muffins, biscuits, bars céréalières, gâteaux, carrés sucrés.

Si les principaux ingrédients de votre recette proviennent de deux groupes alimentaires (ou plus) du Guide alimentaire canadien :

- dans le cas d'un plat principal, évaluez-le en suivant les indications de la section Plats composés, sandwiches, roulés, pitas, burgers et pizzas;
- dans le cas d'un plat d'accompagnement, évaluez-le en suivant les indications ci-dessous ou celles de la section Plats d'accompagnement.

Note : Si vous utilisez un produit préemballé présentant un tableau de valeur nutritive pour le produit « une fois préparé », préparez-le tel qu'il est indiqué puis évaluez-le à l'aide des Critères nutritionnels.

Répondez à chacune des questions en caractères gras de cette section par **Oui** ou **Non**.

- Si toutes les réponses sont **Oui** : la recette est classée dans la catégorie **À vendre**.
- Si vous avez répondu **Non** à une ou plusieurs questions : la recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**.

Si votre recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**, lisez les conseils pour l'évaluation ou faites le 8-1-1 pour consulter un diététiste professionnel qui vous aidera à créer une recette plus saine.

Sodium

Réduction de la teneur en sodium

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées. Sinon, passez à la section « Réduction de la teneur en sucre ».

Principales sources de sodium

- Sel
- Saucés, margarine, condiments ou épices mélangées (p. ex. : épices pour bifteck préemballés)
- Fonds, bouillons, soupes ou mélanges à soupe en poudre préemballés
- Tomates, pâte de tomate ou sauce tomate en conserve (sauf les tomates « sans sel ajouté »)
- Fromage
- Haricots, lentilles ou légumes en conserve
- Produits séchés, saumurés ou marinés (p. ex. : bacon, jambon, saucisses, olives, cornichons)
- Pains, petits pains, pitas, tortillas, roti (pain indien) ou autres produits similaires

Calcul du sodium dans votre recette

1. Si vous ajoutez du sel dans votre recette (de n'importe quel type, y compris le sel aromatisé) :
 - multipliez le nombre de ml de sel utilisé pour votre recette par 475, pour obtenir la quantité de sodium (en mg) ainsi ajoutée à votre recette (p. ex. : 1 c. à thé = 5 ml X 475 = 2375 mg).
2. Pour les autres principales sources de sodium :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en mg) de sodium par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de sodium que cet ingrédient ajoute à votre recette.

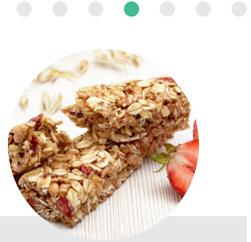


Conseil pour l'évaluation : Pour réduire la quantité de sodium dans votre recette, préparez vos plats à base de produits céréaliers avec de l'eau, du lait ou un fond maison. Servez-vous de sauce tomate sans sel ajouté pour réaliser une sauce tomate plus faible en sodium. Le basilic, l'origan et l'ail ajoutent de la saveur aux plats.



Astuce pour réduire la quantité de sodium : Le bicarbonate de soude et la levure chimique contiennent beaucoup de sodium. Choisissez des recettes contenant de petites quantités de ces ingrédients.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC** : faites le 8-1-1



Plats à base de produits céréaliers, produits de boulangerie et pâtisseries

Sodium

Réduction de la teneur en sodium (suite)

3. Additionnez les quantités de sodium ajoutées à votre recette pour chacune des sources de sodium utilisées.
4. Si vous mettez du sel dans l'eau de cuisson des pâtes, calculez 200 mg de sodium de plus pour chaque 100 g de pâtes sèches utilisées.
5. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.

Votre plat contient-il 450 mg ou moins de sodium par portion vendue?

Oui Non

Sucres

Réduction de la teneur en sucre



Conseil pour l'évaluation : Réduisez la teneur en sucre de vos recettes à base de produits céréaliers en y introduisant des fruits (frais ou séchés) ou de la courge cuite pour ajouter un goût sucré, de la saveur et des nutriments.

Votre plat contient-il 20 ml ou moins de sucres ajoutés (cela comprend tous les types de sucres, y compris le miel, la mélasse, le sirop, les pépites de chocolat et les friandises) par portion vendue?

Oui Non

Succ. du Sucre

Succédanés du sucre

Votre recette est-elle exempte de succédanés du sucre?

(Dans le cas des écoles secondaires, les succédanés du sucre sont permis; vous pouvez donc cocher **Oui**.)

Oui Non

Gras

Utilisation de petites quantités de gras

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées.

Principales sources de gras

- Huile végétale
- Beurre
- Vinaigrette
- Fromage à la crème
- Fromage
- Margarine
- Mayonnaise
- Crème
- Crème sure
- Croustilles ou nouilles croustillantes préemballées
- Pâte utilisée pour les pâtisseries

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC**: faites le 8-1-1



Plats à base de produits céréaliers, produits de boulangerie et pâtisseries

Gras

Utilisation de petites quantités de gras (suite)

Calcul du gras (lipides) dans votre recette

1. Pour chacun des ingrédients ci-dessus :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en g) de gras par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de gras que cet ingrédient ajoute à votre recette.
2. Additionnez les quantités de gras ajoutées à votre recette pour chacune des sources de gras utilisées.
3. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.



Conseil pour l'évaluation : Réduisez la quantité de gras dans vos mets à base de produits céréaliers en évitant d'en ajouter. Par exemple, remplacez la moitié de la quantité de mayonnaise par du yogourt nature dans les salades de pâtes.

Votre plat contient-il 7 g ou moins de gras par portion vendue?



Oui



Non

Gras trans

Réduction de la quantité de gras trans

1. Si votre recette ne contient pas d'huile, de margarine, d'autre source de graisse alimentaire, de pâte ou de pâtisseries cuites préemballées, cochez **Oui**.
2. Si votre recette contient un ou plusieurs de ces produits, vérifiez leurs listes d'ingrédients pour voir si elles mentionnent les termes « hydrogéné » ou « partiellement hydrogéné ». Si ces termes n'y apparaissent pas, cochez **Oui**.
3. Si la liste d'ingrédients de votre produit mentionne ces termes, utilisez le calculateur de gras trans en ligne ([Trans Fat Calculator](#)) pour vous assurer que ce produit est conforme aux restrictions en matière de gras trans.



Conseil pour l'évaluation : Consultez la liste de produits à faible teneur en gras trans en ligne (en anglais) pour trouver un substitut, ou faites le 8-1-1 pour obtenir de l'aide.

Tous les produits utilisés dans votre recette sont-ils conformes aux restrictions en matière de gras trans?



Oui



Non

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC**: faites le 8-1-1

Plats de viandes et substituts



Cette section porte sur l'évaluation des recettes faites principalement avec de la viande ou des substituts de viande.

Exemples de plats : tout plat de viande ou de substitut de viande, dont la viande marinée ou servie en sauce, comme les souvlakis, le pain de viande, le bifteck, les côtelettes de porc, le poulet teriyaki, le tofu aigre-doux, les filets de morue, les pois chiches épicés, les œufs.

Si les principaux ingrédients de votre recette proviennent de deux groupes alimentaires (ou plus) du Guide alimentaire canadien :

- dans le cas d'un plat principal, évaluez-le en suivant les indications de la section Plats composés, sandwiches, roulés, pitas, burgers et pizzas;
- dans le cas d'un plat d'accompagnement, évaluez-le en suivant les indications ci-dessous ou celles de la section Plats d'accompagnement.

Note : Si vous réchauffez un produit préemballé sans y ajouter d'autres ingrédients, évaluez-le à l'aide des Critères nutritionnels.

Répondez à chacune des questions en caractères gras de cette section par Oui ou Non.

- Si toutes les réponses sont **Oui** : la recette est classée dans la catégorie **À vendre**.
- Si vous avez répondu **Non** à une ou plusieurs questions : la recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**.

Si votre recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**, lisez les conseils pour l'évaluation ou faites le 8-1-1 pour consulter un diététiste professionnel qui vous aidera à créer une recette plus saine.

Sodium

Réduction de la teneur en sodium

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées. Sinon, passez à la section « Utilisation de petites quantités de gras ».

Principales sources de sodium

- Sel
- Sauces, margarine, condiments ou épices mélangées (p. ex. : épices pour bifteck) préemballés
- Fonds, bouillons, soupes ou mélanges à soupe en poudre préemballés
- Tomates, pâte de tomate ou sauce tomate en conserve (sauf les tomates « sans sel ajouté »)
- Fromage
- Haricots, lentilles ou légumes en conserve
- Produits séchés, saumurés ou marinés (p. ex. : bacon, jambon, saucisses, olives, cornichons)

Calcul du sodium dans votre recette

1. Si vous ajoutez du sel dans votre recette (de n'importe quel type, y compris le sel aromatisé) :
 - multipliez le nombre de ml de sel utilisé pour votre recette par 475, pour obtenir la quantité de sodium (en mg) ainsi ajoutée à votre recette (p. ex. : 1 c. à thé = 5 ml X 475 = 2375 mg).
2. Pour les autres principales sources de sodium :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en mg) de sodium par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de sodium que cet ingrédient ajoute à votre recette.



Conseil pour l'évaluation : Pour réduire la quantité de sodium dans votre recette, utilisez des coupes de viande entières non assaisonnées. Remplacez les sauces salées, comme la sauce soja, la sauce hoisin et la sauce de poisson, par des versions à plus faible teneur en sodium ou utilisez-les en moins grande quantité. Pour donner plus de saveur à vos mets, utilisez du gingembre, de l'ail, de la coriandre ou du persil frais, ou encore des feuilles de Murraya (curry) séchées ou des flocons de chili.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC :** faites le 8-1-1



Plats de viandes et substituts

Sodium

Réduction de la teneur en sodium (suite)

3. Additionnez les quantités de sodium ajoutées à votre recette pour chacune des sources de sodium utilisées.
4. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.

Votre plat contient-il 450 mg ou moins de sodium par portion vendue?

Oui Non

Gras

Utilisation de petites quantités de gras



Conseil pour l'évaluation : Pour réduire la quantité de gras dans votre recette, rôtissez, faites cuire au four ou à la vapeur, grillez, braisez ou pochez vos viandes et vos substituts de viande.

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées.

Principales sources de gras

- Huile végétale
- Beurre
- Vinaigrette
- Fromage à la crème
- Fromage
- Margarine
- Mayonnaise
- Crème
- Crème sure
- Croustilles ou nouilles croustillantes préemballées

Calcul du gras (lipides) dans votre recette

1. Pour chacun des ingrédients ci-dessus :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en g) de gras par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de gras que cet ingrédient ajoute à votre recette.
2. Additionnez les quantités de gras ajoutées à votre recette pour chacune des sources de gras utilisées.
3. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.



Conseil pour l'évaluation : Réduisez la quantité de gras de votre recette en servant de la salsa maison sur les plats de poisson et de poulet. Préparez une réduction de vinaigre balsamique et obtenez ainsi une sauce savoureuse pour accompagner les plats de viande, de poulet ou de haricots. Faites cuire, bouillir ou pocher les œufs au lieu de les faire frire.

Votre recette requiert-elle une méthode de cuisson autre que la friture en bain?

Oui Non

Le gras est-il retiré de la viande hachée après la cuisson?
(Si vous n'utilisez pas de viande hachée, cochez Oui.)

Oui Non

Votre plat contient-il 16 g ou moins de gras par portion vendue?

Oui Non

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC :** faites le 8-1-1

Liste de vérification : Évaluation des boissons et aliments récemment préparés

Plats composés, sandwichs, roulés, pitas, burgers et pizzas



Cette section porte sur l'évaluation des mets servis à titre de plat principal et dont les ingrédients de base proviennent de deux groupes alimentaires (ou plus) du Guide alimentaire canadien.

Exemples : sauté, pâté chinois, cari, paella, macaroni au fromage, spaghetti, lasagne, soupe-repas, ragoût, sandwichs, burgers, roulés, quesadillas, tacos, pizzas.

Note : Si vous réchauffez un produit préemballé sans y ajouter d'ingrédients, évaluez-le à l'aide des Critères nutritionnels.

Si votre recette contient des produits préparés (p. ex. : chili contenant de la sauce tomate maison), tenez compte dans vos calculs de tous les ingrédients de ces produits préparés (dans l'exemple, la sauce tomate) qui font partie des « principales sources de sodium » et des « principales sources de gras trans ».

Répondez à chacune des questions en caractères gras de cette section par Oui ou Non.

- Si toutes les réponses sont **Oui** : la recette est classée dans la catégorie **À vendre**.
- Si vous avez répondu **Non** à une ou plusieurs questions : la recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**.

Si votre recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**, lisez les conseils pour l'évaluation ou faites le 8-1-1 pour consulter un diététiste professionnel qui vous aidera à créer une recette plus saine.

Sodium

Réduction de la teneur en sodium

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées. Sinon, passez à la section « Apport en protéines ».

Principales sources de sodium

- Sel
- Sauces, margarine, condiments ou épices mélangées (p. ex. : épices pour bifteck) préemballés
- Fonds, bouillons, soupes ou mélanges à soupe en poudre préemballés
- Tomates, pâte de tomate ou sauce tomate en conserve (sauf les tomates « sans sel ajouté »)
- Fromage
- Produits séchés, saumurés ou marinés (p. ex. : bacon, jambon, saucisses, olives, cornichons)
- Haricots, lentilles ou légumes en conserve
- Viande, volaille ou poisson panés, en pâte à frire ou en sauce préemballés
- Pains, petits pains, pitas, tortillas, rôti (pain indien) ou autres produits similaires
- Pâte à pizza

Calcul du sodium dans votre recette

1. Si vous ajoutez du sel dans votre recette (de n'importe quel type, y compris le sel aromatisé) :
 - multipliez le nombre de ml de sel utilisé pour votre recette par 475, pour obtenir la quantité de sodium (en mg) ainsi ajoutée à votre recette (p. ex. : 1 c. à thé = 5 ml X 475 = 2375 mg).
2. Pour les autres principales sources de sodium :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en mg) de sodium par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de sodium que cet ingrédient ajoute à votre recette.



Conseil pour l'évaluation : Pour réduire la quantité de sodium dans votre recette, utilisez des coupes de viande entières non assaisonnées. Utilisez le fromage en petites quantités. Garnissez les pizzas de beaucoup de légumes plutôt que de viandes transformées. Utilisez des coupes entières de viande comme des poitrines de poulet, de la viande hachée maigre (gras enlevé) ou des crevettes pour garnir les pizzas et les sandwichs. Les tartines faites à partir de thon ou de saumon en conserve, d'œufs, de cari de pois chiches ou de haricots maison constituent d'autres options de garnitures à sandwichs à faible teneur en sodium.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC** : faites le 8-1-1



Plats composés, sandwichs, roulés, pitas, burgers et pizzas

Sodium

Réduction de la teneur en sodium (suite)

- 3. Additionnez les quantités de sodium ajoutées à votre recette pour chacune des sources de sodium utilisées.
- 4. Si vous mettez du sel dans l'eau de cuisson des pâtes, calculez 200 mg de sodium de plus pour chaque 100 g de pâtes sèches utilisées.
- 5. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.

Votre plat contient-il 900 mg ou moins de sodium par portion vendue?

Oui **Non**

Protéines

Apport en protéines



Conseil pour l'évaluation : Ajoutez à votre recette des protéines d'origine végétale comme des haricots, des lentilles ou du tofu. Remplacez une partie de la viande ou toute la viande par des légumes ou du tofu dans des recettes telles que le pâté chinois, les caris, les sautés et les plats en cocotte.

Votre recette contient-elle au moins un ingrédient riche en protéines, comme la viande, le poisson, la volaille, les haricots, les lentilles, les pois chiches, les œufs, le tofu, les noix, les graines ou le fromage?

Oui **Non**

Gras

Utilisation de petites quantités de gras

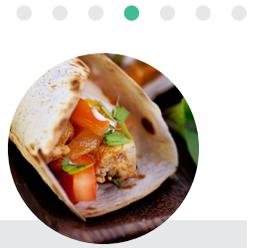
Votre recette requiert-elle une méthode de cuisson autre que la friture en bain?

Oui **Non**

Le gras est-il retiré de la viande hachée après la cuisson?
(Si vous n'utilisez pas de viande hachée, cochez **Oui**.)

Oui **Non**

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC : faites le 8-1-1**



Plats composés, sandwichs, roulés, pitas, burgers et pizzas

Gras

Utilisation de petites quantités de gras (suite)

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées.

Principales sources de gras

- Huile végétale
- Vinaigrette
- Fromage
- Crème
- Pesto
- Beurre ou margarine
- Mayonnaise
- Crème sure
- Fromage à la crème
- Croustilles ou nouilles croustillantes préemballées
- Pâte utilisée pour les pâtisseries

Calcul du gras (lipides) dans votre recette

1. Pour chacun des ingrédients ci-dessus :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en g) de gras par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de gras que cet ingrédient ajoute à votre recette.
2. Additionnez les quantités de gras ajoutées à votre recette pour chacune des sources de gras utilisées.
3. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.



Conseil pour l'évaluation : Réduisez la quantité de gras de votre recette en utilisant de petites quantités d'huile lorsque vous faites sauter des aliments. Ajoutez du babeurre plutôt que de la crème, de la crème sure ou du beurre à la purée de pommes de terre. Servez des salsas maison plutôt que des sauces à base de crème; elles accompagnent bien les plats de poisson et de poulet. Pour rehausser la saveur de vos plats de macaroni au fromage et les rendre plus onctueux et nutritifs, ajoutez-leur de la purée de courge.

Votre plat contient-il 17 g ou moins de gras par portion vendue?



Oui



Non

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec
[HealthLink BC](#) : faites le 8-1-1

Plats d'accompagnement



Cette section porte sur l'évaluation de mets, autres que les desserts, dont les ingrédients de base proviennent de deux groupes alimentaires (ou plus) du Guide alimentaire canadien, qui NE sont PAS servis à titre de plat principal et qui n'entrent pas dans une seule catégorie d'aliments.

Exemples : gratin de brocoli et de chou-fleur, salade grecque, salade de pâtes.

Note : Si vous réchauffez un produit préemballé sans y ajouter d'ingrédients, évaluez-le à l'aide des Critères nutritionnels.

Si votre recette contient des produits préparés (p. ex. : plat de pâtes contenant de la sauce tomate maison), tenez compte dans vos calculs de tous les ingrédients de ces produits préparés (dans l'exemple, la sauce tomate) qui font partie des « principales sources de sodium » et des « principales sources de gras trans ».

Répondez à chacune des questions en caractères gras de cette section par **Oui** ou **Non**.

- Si toutes les réponses sont **Oui** : la recette est classée dans la catégorie **À vendre**.
- Si vous avez répondu **Non** à une ou plusieurs questions : la recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**.

Si votre recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**, lisez les conseils pour l'évaluation ou faites le 8-1-1 pour consulter un diététiste professionnel qui vous aidera à créer une recette plus saine.

Sodium

Réduction de la teneur en sodium

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées. Sinon, passez à la section « Utilisation de petites quantités de gras ».

Principales sources de sodium

- Sel
- Sauces, margarine, condiments ou épices mélangées (p. ex. : épices pour bifteck) préemballés
- Fonds, bouillons, soupes ou mélanges à soupe en poudre préemballés
- Tomates, pâte de tomate ou sauce tomate en conserve (sauf les tomates « sans sel ajouté »)
- Fromage
- Produits séchés, saumurés ou marinés (p. ex. : bacon, jambon, saucisses, olives, cornichons)
- Pains et produits panifiés
- Haricots, lentilles ou légumes en conserve
- Viande, volaille ou poisson panés, en pâte à frire ou en sauce préemballés

Calcul du sodium dans votre recette

1. Si vous ajoutez du sel dans votre recette (de n'importe quel type, y compris le sel aromatisé) :
 - multipliez le nombre de ml de sel utilisé pour votre recette par 475, pour obtenir la quantité de sodium (en mg) ainsi ajoutée à votre recette (p. ex. : 1 c. à thé = 5 ml X 475 = 2375 mg).
2. Pour les autres principales sources de sodium :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en mg) de sodium par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de sodium que cet ingrédient ajoute à votre recette.



Conseil pour l'évaluation : pour réduire la quantité de sodium dans votre recette, assaisonnez-la à l'aide d'herbes fraîches et d'épices sèches. Remplacez les sauces salées, comme la sauce soja, la sauce hoisin et la sauce de poisson, par des versions à plus faible teneur en sodium ou utilisez-les en moins grande quantité.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC** : faites le 8-1-1

Plats d'accompagnement



Sodium

Réduction de la teneur en sodium (suite)

3. Additionnez les quantités de sodium ajoutées à votre recette pour chacune des sources de sodium utilisées.
4. Si vous mettez du sel dans l'eau de cuisson des pâtes, calculez 200 mg de sodium de plus pour chaque 100 g de pâtes sèches utilisées.
5. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.

Votre plat contient-il 450 mg ou moins de sodium par portion vendue?

Oui Non

Gras

Utilisation de petites quantités de gras

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées.

Principales sources de gras

- Huile végétale
- Vinaigrette
- Fromage
- Crème
- Pesto
- Beurre ou margarine
- Mayonnaise
- Crème sure
- Fromage à la crème
- Croustilles ou nouilles croustillantes préemballées

Calcul du gras (lipides) dans votre recette

1. Pour chacun des ingrédients ci-dessus :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en g) de gras par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de gras que cet ingrédient ajoute à votre recette.
2. Additionnez les quantités de gras ajoutées à votre recette pour chacune des sources de gras utilisées.
3. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.



Conseil pour l'évaluation : réduisez la quantité de gras de votre recette en utilisant de petites quantités d'huile lorsque vous faites sauter des aliments. Si vous utilisez du fromage, optez pour de petites quantités.

Votre recette requiert-elle une méthode de cuisson autre que la friture en bain?

Oui Non

Le gras est-il retiré de la viande hachée après la cuisson?

(Si vous n'utilisez pas de viande hachée, cochez Oui.)

Oui Non

Votre plat contient-il 8 g ou moins de gras par portion vendue?

Oui Non

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC :** faites le 8-1-1

Liste de vérification : Évaluation des boissons et aliments récemment préparés

Soupes



Cette section porte sur l'évaluation de recettes de soupes servies en accompagnement ou comme collation.

Exemples : soupe aux tomates, soupe aux légumes, soupe aux nouilles, soupe à la courge.

S'il s'agit d'une recette de soupe-repas, évaluez-la en suivant les directives de la section Plats composés, sandwiches, roulés, pitas, burgers et pizzas.

Note : si vous ne faites qu'ajouter de l'eau à un mélange à soupe en poudre sans y intégrer d'autres ingrédients, évaluez le produit à l'aide des Critères nutritionnels.

Répondez à chacune des questions en caractères gras de cette section par Oui ou Non.

- Si toutes les réponses sont **Oui** : la recette est classée dans la catégorie **À vendre**.
- Si vous avez répondu **Non** à une ou plusieurs questions : la recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**.

Si votre recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**, lisez les conseils pour l'évaluation ou faites le 8-1-1 pour consulter un diététiste professionnel qui vous aidera à créer une recette plus saine.

Sodium

Réduction de la teneur en sodium

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées. Sinon, passez à la section « Utilisation de petites quantités de gras ».

Principales sources de sodium

- Sel
- Sauces, margarine, condiments ou épices mélangées (p. ex. : épices pour bifteck préemballés)
- Fonds, bouillons, soupes ou mélanges à soupe en poudre préemballés
- Tomates, pâte de tomate ou sauce tomate en conserve (sauf les tomates « sans sel ajouté »)
- Fromage
- Haricots, lentilles ou légumes en conserve
- Produits séchés, saumurés ou marinés (p. ex. : bacon, jambon, saucisses, olives, cornichons)

Calcul du sodium dans votre recette

1. Si vous ajoutez du sel dans votre recette (de n'importe quel type, y compris le sel aromatisé) :
 - multipliez le nombre de ml de sel utilisé pour votre recette par 475, pour obtenir la quantité de sodium (en mg) ainsi ajoutée à votre recette (p. ex. : 1 c. à thé = 5 ml X 475 = 2375 mg).
2. Pour les autres principales sources de sodium :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en mg) de sodium par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de sodium que cet ingrédient ajoute à votre recette.
3. Additionnez les quantités de sodium ajoutées à votre recette pour chacune des sources de sodium utilisées.
4. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.

Votre plat contient-il 500 mg ou moins de sodium par portion vendue?

Oui **Non**



Conseil pour l'évaluation : pour réduire la quantité de sodium dans votre recette, utilisez des bouillons ou des fonds à faible teneur en sodium. Essayez de n'utiliser que la moitié de la quantité de bouillon demandée dans la recette. Vous pouvez aussi ajouter de la citrouille en conserve à votre soupe pour en rehausser la saveur et en augmenter la teneur en nutriments. Utilisez de la purée de tomate sans sel ajouté ou des tomates sans sel ajouté. Ajoutez des herbes fraîches à votre soupe juste avant de la servir pour la rendre plus savoureuse.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC :** faites le 8-1-1

Soupes



Gras

Utilisation de petites quantités de gras

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées.

Principales sources de gras

- Huile végétale
- Beurre
- Crème sure
- Fromage
- Margarine
- Crème
- Fromage à la crème

Calcul du gras (lipides) dans votre recette

1. Pour chacun des ingrédients ci-dessus :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en g) de gras par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de gras que cet ingrédient ajoute à votre recette.
2. Additionnez les quantités de gras ajoutées à votre recette pour chacune des sources de gras utilisées.
3. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.



Conseil pour l'évaluation : réduisez la quantité de gras de votre recette en utilisant du lait, du lait enrichi (quatre portions de lait écrémé pour une portion de lait écrémé en poudre) ou des portions égales de lait à faible teneur en gras et de lait évaporé plutôt que de la crème dans vos soupes. Ajoutez des pommes de terre et beaucoup de légumes à vos bouillons pour les épaissir. Une fois vos soupes prêtes à servir, incorporez un peu de lait pour les rendre plus veloutées.

Votre plat contient-il 7 g ou moins de gras par portion vendue?



Oui



Non

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec [HealthLink BC](#): faites le 8-1-1

Sauces et trempettes d'accompagnement



Cette section porte sur l'évaluation des recettes de sauces et trempettes servies en accompagnement.

Exemples : sauce aux arachides pour satés, houmous, trempette d'épinards, vinaigrette maison servie en accompagnement.

S'il s'agit d'une sauce servie directement sur les aliments ou incorporée à un mets, évaluez-la en même temps que le plat dont elle fait partie, en suivant les directives de la section portant sur ce type de plat.

Répondez à chacune des questions en caractères gras de cette section par Oui ou Non.

- Si toutes les réponses sont **Oui** : la recette est classée dans la catégorie **À vendre**.
- Si vous avez répondu **Non** à une ou plusieurs questions : la recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**.

Si votre recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**, lisez les conseils pour l'évaluation ou faites le 8-1-1 pour consulter un diététiste professionnel qui vous aidera à créer une recette plus saine.

Sodium

Réduction de la teneur en sodium

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées. Sinon, passez à la section « Réduction de la teneur en sucre ».

Principales sources de sodium

- Sel
- Sauces, margarine, condiments ou épices mélangées (p. ex. : épices pour bifteck) préemballés
- Fonds, bouillons, soupes ou mélanges à soupe en poudre préemballés
- Tomates, pâte de tomate ou sauce tomate en conserve (sauf les tomates « sans sel ajouté »)
- Fromage
- Haricots, lentilles ou légumes en conserve
- Produits séchés, saumurés ou marinés (p. ex. : bacon, jambon, saucisses, olives, cornichons)

Calcul du sodium dans votre recette

1. Si vous ajoutez du sel dans votre recette (de n'importe quel type, y compris le sel aromatisé) :
 - multipliez le nombre de ml de sel utilisé pour votre recette par 475, pour obtenir la quantité de sodium (en mg) ainsi ajoutée à votre recette (p. ex. : 1 c. à thé = 5 ml X 475 = 2375 mg).
2. Pour les autres principales sources de sodium :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en mg) de sodium par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de sodium que cet ingrédient ajoute à votre recette.
3. Additionnez les quantités de sodium ajoutées à votre recette pour chacune des sources de sodium utilisées.
4. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.

Votre plat contient-il 200 mg ou moins de sodium par portion vendue?



Oui



Non



Conseil pour l'évaluation : pour réduire la quantité de sodium dans votre recette, utilisez surtout des herbes, du jus de citron, des vinaigres, des épices, de l'ail, du gingembre ou d'autres assaisonnements plutôt que des sauces salées en bouteille.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC :** faites le 8-1-1

Sauces et trempettes d'accompagnement



Sucres

Réduction de la teneur en sucre

Votre plat contient-il 10 ml ou moins de sucres ajoutés (cela comprend tous les types de sucres, y compris le miel, la mélasse et le sirop) par portion vendue?

Oui Non

Gras

Utilisation de petites quantités de gras

Si votre recette comporte un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous, suivez les directives numérotées.

Principales sources de gras

- Huile végétale
- Beurre
- Vinaigrette
- Crème sure
- Fromage
- Margarine
- Mayonnaise
- Crème
- Fromage à la crème

Calcul du gras (lipides) dans votre recette

1. Pour chacun des ingrédients ci-dessus :
 - consultez le tableau de valeur nutritive de l'ingrédient pour obtenir la quantité (en g) de gras par portion;
 - comparez la mesure d'une portion dans le tableau de valeur nutritive à la quantité nécessaire à votre recette et calculez la quantité de gras que cet ingrédient ajoute à votre recette.
2. Additionnez les quantités de gras ajoutées à votre recette pour chacune des sources de gras utilisées.
3. Divisez ce résultat par le nombre de portions que donne votre recette.



Conseil pour l'évaluation : Réduisez la quantité de gras de votre recette en préparant des vinaigrettes et des tartinades à base de yogourt nature. Utilisez du yogourt grec ou préparez du lebné (yogourt égoutté) plutôt que d'utiliser de la crème sure ou du fromage à la crème. (Pour préparer du lebné : égouttez du yogourt nature à l'aide d'un morceau de gaze ou d'un filtre à café, toute une nuit, au réfrigérateur.)

Votre plat contient-il 10 g ou moins de gras par portion vendue?

Oui Non

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **HealthLink BC** : faites le 8-1-1

Liste de vérification : Évaluation des boissons et aliments récemment préparés

Boissons



Cette section porte sur l'évaluation des boissons récemment préparées.

Exemples : frappés aux fruits, jus de fruits fraîchement pressés, boissons à base de thé ou de café décaféiné.

Note : Si vous utilisez un produit préemballé sans y ajouter d'ingrédients, évaluez-le à l'aide des Critères nutritionnels.

Répondez à chacune des questions en caractères gras de cette section par *Oui* ou *Non*.

- Si toutes les réponses sont **Oui** : la recette est classée dans la catégorie **À vendre**.
- Si vous avez répondu **Non** à une ou plusieurs questions : la recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**.

Si votre recette est classée dans la catégorie **À ne pas vendre**, lisez les conseils pour l'évaluation ou faites le 8-1-1 pour consulter un diététiste professionnel qui vous aidera à créer une recette plus saine.

Volume des portions

Volumes des portions

Portions adéquates pour une alimentation saine

1. Pour des boissons à base de lait, de soja ou de yogourt :

La portion équivaut-elle à 250 ml ou moins pour les écoles primaires ou à 500 ml ou moins pour les écoles intermédiaires et secondaires?

Oui **Non**

2. Pour toutes les boissons à base de jus :

La portion équivaut-elle à 250 ml ou moins pour les écoles primaires ou à 360 ml ou moins pour les écoles intermédiaires et secondaires?

Oui **Non**

3. Pour toutes les autres boissons :

La portion équivaut-elle à 600 ml ou moins?

Oui **Non**

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec [HealthLink BC](#) : faites le 8-1-1

Boissons



Produits

Utilisation de produits préemballés plus sains

Les fruits (frais ou congelés), les jus de fruits purs, le lait ordinaire, les boissons de soja nature, le lait écrémé en poudre et le yogourt nature sont tous classés dans la catégorie **À vendre prioritairement** et n'ont pas à être évalués.

Est-ce que tous les autres ingrédients de votre recette (à l'exception des épices et du sucre) sont conformes aux Critères nutritionnels des catégories **À vendre occasionnellement** ou **À vendre prioritairement**?

Oui Non

Sucres

Réduction de la teneur en sucre

1. Si votre boisson est faite uniquement d'ingrédients non sucrés et ne contient pas de jus :

Votre boisson contient-elle 10 ml ou moins de sucre ajouté (dont le miel, les sirops et les concentrés de jus de fruits) par portion de 250 ml (1 tasse)?

Oui Non

OU

2. Si votre boisson est faite d'ingrédients sucrés ou contient du jus :



Conseil pour l'évaluation : de nombreux yogourts aromatisés contiennent beaucoup de sucre et sont classés dans la catégorie **À ne pas vendre**. Utilisez plutôt du yogourt nature et ajoutez des fruits à votre recette.

Votre boisson est-elle exempte de sucre ajouté (dont le miel, les sirops et les concentrés de jus de fruits)?

Oui Non

Succ. du sucre

Succédanés du sucre

Votre boisson est-elle exempte de succédanés du sucre? (Les succédanés du sucre sont permis dans les écoles secondaires; cochez **Oui** dans ce cas.)

Oui Non

Caféine

Caféine

Votre boisson est-elle exempte de thé noir, de thé vert et de café non décaféiné?

Oui Non

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec [HealthLink BC](#) : faites le 8-1-1



CRITÈRES NUTRITIONNELS

Les Critères nutritionnels sont les normes minimales en matière de nutrition telles qu'elles sont définies dans les Lignes directrices. Les aliments et boissons préemballés présentant une liste d'ingrédients et un tableau de valeur nutritive peuvent être évalués à l'aide des Critères nutritionnels.

ÉVALUATION DES BOISSONS ET ALIMENTS PRÉEMBALLÉS

Pour de plus amples renseignements,
communiquez avec **HealthLink BC** :
faites le 8-1-1

Comment utiliser les Critères nutritionnels

1. Utilisez la Liste alphabétique des mets et boissons pour déterminer la catégorie à laquelle appartient le produit à évaluer. Allez à la section correspondante, puis lisez la description et les exemples de mets et boissons de cette catégorie. S'il ne s'agit pas de la catégorie à laquelle appartient votre produit, essayez-en une autre ou faites le 8-1-1 pour obtenir l'aide gratuite d'un diététiste professionnel de HealthLink BC. Certains produits peuvent appartenir à plus d'une catégorie. Choisissez celle où votre produit obtient la meilleure évaluation.
2. Une fois la catégorie de votre produit déterminée, comparez l'information donnée dans le tableau de valeur nutritive et la liste d'ingrédients de l'emballage aux Critères nutritionnels. Les normes sont déterminées pour une portion vendue, à moins d'indication contraire. Votre mets ou boisson sera classé comme étant *À vendre prioritairement*, *À vendre occasionnellement* ou *À ne pas vendre*. Pour obtenir de l'aide concernant l'utilisation des tableaux de valeur nutritive et des listes d'ingrédients des aliments préemballés, consultez l'*Annexe B*.

Liste alphabétique des mets et boissons

Mets ou boisson	Catégorie alimentaire	Page
Amandes (rôties, assaisonnées)	<u>Viandes et substituts</u>	50
Arachides (nature, rôties, assaisonnées)	<u>Viandes et substituts</u>	50
Bagel-déjeuner	<u>Plats composés</u>	54
Bagels	<u>Produits céréaliers</u>	47
Banique	<u>Produits céréaliers</u>	47
Barres aux fruits	<u>Barres-collation et mélanges montagnards</u>	57
Barres aux fruits et noix	<u>Barres-collation et mélanges montagnards</u>	57
Barres aux fruits glacées	<u>Légumes et fruits</u>	46
Barres céréalières	<u>Barres-collation et mélanges montagnards</u>	57
Barres céréalières sucrées (p. ex. : carrés de riz croustillant)	<u>Barres-collation et mélanges montagnards</u>	57
Barres de chocolat	<u>Confiserie</u>	59
Barres énergétiques	<u>Barres-collation et mélanges montagnards</u>	57
Barres substituts de repas	<u>Barres-collation et mélanges montagnards</u>	57
Bâton de pepperoni	<u>Viandes et substituts</u>	50
Beignes	<u>Produits céréaliers</u>	47
Beurre	<u>Condiments, vinaigrettes, trempettes et tartinades</u>	58
Biscuits	<u>Produits céréaliers</u>	47
Bœuf (frais, congelé, assaisonné)	<u>Viandes et substituts</u>	50
Boisson au riz, enrichie	<u>Boissons à base de lait ou de substituts de lait</u>	52
Boisson au soja, enrichie	<u>Boissons à base de lait ou de substituts de lait</u>	52
Boisson aux amandes, enrichie	<u>Boissons à base de lait ou de substituts de lait</u>	52
Boissons à saveur de fruits	<u>Autres boissons</u>	53
Boissons aromatisées aux fruits	<u>Autres boissons</u>	53
Boissons au yogourt	<u>Boissons à base de lait ou de substituts de lait</u>	52
Boissons énergétiques	<u>Autres boissons</u>	53
Boissons gazeuses	<u>Autres boissons</u>	53
Boissons isotoniques	<u>Autres boissons</u>	53
Boissons non alcoolisées	<u>Autres boissons</u>	53



Conseil d'évaluation : La **Brand Name Food List** contient peut-être déjà une évaluation de vos mets et boissons préemballés. Si votre produit ne s'y trouve pas, vous pouvez demander à un diététiste professionnel de l'évaluer et de l'ajouter à cette liste en utilisant l'outil en ligne « Soumettre un produit » (Submit an item). Faites le 8-1-1 pour obtenir l'aide gratuite d'un diététiste professionnel de HealthLink BC.



Mets ou boisson	Catégorie alimentaire	Page
Boissons pour sportifs	<u>Autres boissons</u>	53
Bonbons gélifiés aux fruits	<u>Légumes et fruits</u>	46
Boulettes de viande	<u>Viandes et substituts</u>	50
Boulettes de viande pour burgers	<u>Viandes et substituts</u>	50
Boulettes pour burger végétariennes, boulettes de viande	<u>Viandes et substituts</u>	50
Boulgour	<u>Produits céréaliers</u>	47
Bretzels	<u>Produits céréaliers</u>	47
Brioche à la cannelle	<u>Produits céréaliers</u>	47
Brocoli avec sauce au fromage	<u>Plats d'accompagnement</u>	55
Brownies	<u>Produits céréaliers</u>	47
Burgers	<u>Viandes et substituts</u>	50
Burritos	<u>Plats composés</u>	54
Café	<u>Autres boissons</u>	53
Caris	<u>Plats composés</u>	54
Céréales chaudes instantanées préemballées	<u>Céréales pour déjeuner préemballées, chaudes ou froides</u>	48
Céréales froides préemballées	<u>Céréales pour déjeuner préemballées, chaudes ou froides</u>	48
Chapati	<u>Produits céréaliers</u>	47
Charcuteries	<u>Viandes et substituts</u>	50
Charque	<u>Viandes et substituts</u>	50
Chili	<u>Plats composés</u>	54
Chocolat chaud fait de lait, d'ingrédients du lait ou de boisson à base de plante	<u>Boissons à base de lait ou de substituts de lait</u>	52
Chou-fleur avec sauce au fromage	<u>Plats d'accompagnement</u>	55
Confitures et gelées, en accompagnement	<u>Condiments, vinaigrettes, trempettes et tartinades</u>	58
Coquille à taco	<u>Produits céréaliers</u>	47
Cornichons	<u>Condiments, vinaigrettes, trempettes et tartinades</u>	58
Coupes de fruits	<u>Légumes et fruits</u>	46
Couscous	<u>Produits céréaliers</u>	47
Craquelins	<u>Produits céréaliers</u>	47
Crème de blé instantanée	<u>Céréales pour déjeuner préemballées, chaudes ou froides</u>	48



Mets ou boisson	Catégorie alimentaire	Page
Crème de légumes	<u>Soupes</u>	56
Crème de riz instantanée	<u>Céréales pour déjeuner préemballées, chaudes ou froides</u>	48
Crème glacée	<u>Aliments à base de lait ou de substituts de lait</u>	49
Crème pâtissière	<u>Aliments à base de lait ou de substituts de lait</u>	49
Crêpes américaines	<u>Produits céréaliers</u>	47
Croissants	<u>Produits céréaliers</u>	47
Croustilles	<u>Légumes et fruits</u>	46
Croustilles de fruits	<u>Légumes et fruits</u>	46
Croustilles de légumes	<u>Légumes et fruits</u>	46
Croustilles de maïs	<u>Produits céréaliers</u>	47
Croustilles pita	<u>Produits céréaliers</u>	47
Danoises	<u>Produits céréaliers</u>	47
Desserts glacés à base de soja	<u>Aliments à base de lait ou de substituts de lait</u>	49
Dinde (fraîche, congelée, panée, assaisonnée)	<u>Viandes et substituts</u>	50
Eau (nature, aromatisée, plate, pétillante)	<u>Autres boissons</u>	53
Eau/jus de noix de coco	<u>Jus de fruits ou de légumes</u>	51
Eau vitaminée	<u>Autres boissons</u>	53
Edamame (fèves soja), assaisonné	<u>Viandes et substituts</u>	50
Falafel (boulette de pois chiches et de féveroles)	<u>Viandes et substituts</u>	50
Crème-dessert (« pudding »)	<u>Aliments à base de lait ou de substituts de lait</u>	49
Frappés aux fruits (avec ingrédients du lait)	<u>Boissons à base de lait ou de substituts de lait</u>	52
Frappés aux fruits (ingrédients de fruits ou de légumes)	<u>Jus de fruits ou de légumes</u>	51
Frappés aux fruits avec lait ou yogourt	<u>Boissons à base de lait ou de substituts de lait</u>	52
Friandises	<u>Confiserie</u>	59
Friandises glacées, avec jus de fruits	<u>Jus de fruits ou de légumes</u>	51
Friandises glacées, sans jus de fruits	<u>Confiserie</u>	59
Frites	<u>Légumes et fruits</u>	46
Fromage	<u>Aliments à base de lait ou de substituts de lait</u>	49
Fromage à la crème	<u>Condiments, vinaigrettes, trempettes et tartinades</u>	58



Mets ou boisson	Catégorie alimentaire	Page
Fruits (en conserve, séchés, frais, congelés)	<u>Légumes et fruits</u>	46
Fruits séchés	<u>Légumes et fruits</u>	46
Galettes de riz	<u>Produits céréaliers</u>	47
Gâteaux	<u>Produits céréaliers</u>	47
Gaufres	<u>Produits céréaliers</u>	47
Gomme à mâcher	<u>Confiserie</u>	59
Graines (nature, assaisonnées, pralinées)	<u>Viandes et substituts</u>	50
Gratin dauphinois	<u>Plats d'accompagnement</u>	55
Grillardises (p. ex. : Pop Tarts®)	<u>Produits céréaliers</u>	47
Gruau instantané	<u>Céréales pour déjeuner préemballées, chaudes ou froides</u>	48
Gruau, préemballé, prêt à manger	<u>Céréales pour déjeuner préemballées, chaudes ou froides</u>	48
Haricots et riz, en accompagnement	<u>Plats d'accompagnement</u>	55
Haricots, de tous types	<u>Viandes et substituts</u>	50
Houmous	<u>Condiments, vinaigrettes, trempettes et tartinades</u>	58
Jello	<u>Confiserie</u>	59
Jus de fruits (pur)	<u>Jus de fruits ou de légumes</u>	51
Jus de légumes mélangés	<u>Jus de fruits ou de légumes</u>	51
Jus de tomate	<u>Jus de fruits ou de légumes</u>	51
Jus purs de fruits ou de légumes, ou mélange des deux	<u>Jus de fruits ou de légumes</u>	51
Ketchup, en accompagnement	<u>Condiments, vinaigrettes, trempettes et tartinades</u>	58
Lait au chocolat	<u>Boissons à base de lait ou de substituts de lait</u>	52
Lait, nature et aromatisé	<u>Boissons à base de lait ou de substituts de lait</u>	52
Laits frappés	<u>Boissons à base de lait ou de substituts de lait</u>	52
Lasagne	<u>Plats composés</u>	54
Légumineuses (pois, haricots, lentilles, fèves de soja)	<u>Viandes et substituts</u>	50
Limonade	<u>Autres boissons</u>	53
Macaroni au fromage	<u>Plats composés</u>	54
Mais soufflé (nature, assaisonné ou aromatisé)	<u>Produits céréaliers</u>	47
Margarine, en accompagnement	<u>Condiments, vinaigrettes, trempettes et tartinades</u>	58

Mets ou boisson	Catégorie alimentaire	Page
Mayonnaise, en accompagnement	<i>Condiments, vinaigrettes, trempettes et tartinades</i>	58
Mélange campagnard	<i>Barres-collation et mélanges montagnards</i>	57
Mélange céréalier	<i>Céréales pour déjeuner prêtes à manger, chaudes ou froides</i>	48
Muffins	<i>Produits céréaliers</i>	47
Muffins anglais	<i>Produits céréaliers</i>	47
Noix écalées (nature, assaisonnées, pralinées)	<i>Viandes et substituts</i>	50
Nouilles, assaisonnées	<i>Produits céréaliers</i>	47
Nouilles, dans une tasse avec bouillon	<i>Soupes</i>	56
Pain	<i>Produits céréaliers</i>	47
Pain aux bananes	<i>Produits céréaliers</i>	47
Pain de viande	<i>Viandes et substituts</i>	50
Pain naan	<i>Produits céréaliers</i>	47
Pain pita	<i>Produits céréaliers</i>	47
Pâte à pizza	<i>Produits céréaliers</i>	47
Pâté jamaïcain	<i>Plats composés</i>	54
Pâtes aux tomates, à la crème ou à la sauce au fromage	<i>Plats composés</i>	54
Pâtisseries	<i>Produits céréaliers</i>	47
Petits gâteaux	<i>Produits céréaliers</i>	47
Petits pains	<i>Produits céréaliers</i>	47
Pizza	<i>Plats composés</i>	54
Plats en cocotte	<i>Plats composés</i>	54
Poisson (pané, en conserve, frais, congelé, assaisonné)	<i>Viandes et substituts</i>	50
Poisson pané	<i>Viandes et substituts</i>	50
Pommes de terre (fraîches, congelées, frites, rôties, assaisonnées)	<i>Légumes et fruits</i>	46
Pommes de terre rissolées	<i>Légumes et fruits</i>	46
Poulet (pané, frais, congelé, assaisonné)	<i>Viandes et substituts</i>	50
Poulet pané	<i>Viandes et substituts</i>	50
Purée de pommes de terre	<i>Légumes et fruits</i>	46



Mets ou boisson	Catégorie alimentaire	Page
Quiche	<u>Plats composés</u>	54
Ragoût	<u>Plats composés</u>	54
Riz (nature, assaisonné)	<u>Produits céréaliers</u>	47
Rôti (pain indien)	<u>Produits céréaliers</u>	47
Roulé de tortilla	<u>Produits céréaliers</u>	47
Roulés (de type sandwich)	<u>Plats composés</u>	54
Salade de haricots, en accompagnement	<u>Plats d'accompagnement</u>	55
Salade de pâtes, en accompagnement	<u>Plats d'accompagnement</u>	55
Salade de quinoa, en accompagnement	<u>Plats d'accompagnement</u>	55
Salade grecque, en accompagnement	<u>Plats d'accompagnement</u>	55
Salade, légumes et grains, en accompagnement	<u>Plats d'accompagnement</u>	55
Salade, légumes et vinaigrette seulement	<u>Légumes et fruits</u>	46
Salade-repas, légumes, grains et viande ou substitut de viande	<u>Plats composés</u>	54
Salades de légumes	<u>Légumes et fruits</u>	46
Salsa, en accompagnement	<u>Condiments, vinaigrettes, trempettes et sauces</u>	58
Sandwiches	<u>Plats composés</u>	54
Sauce	<u>Condiments, vinaigrettes, trempettes et tartinades</u>	58
Sauce à pizza, à base de tomates	<u>Légumes et fruits</u>	46
Sauce au soja, en accompagnement	<u>Condiments, vinaigrettes, trempettes et tartinades</u>	58
Sauce aux pommes	<u>Légumes et fruits</u>	46
Sauce pour pâtes à base de crème ou de lait	<u>Condiments, vinaigrettes, trempettes et tartinades</u>	58
Sauce aux tomates pour pâtes	<u>Légumes et fruits</u>	46
Sauce tomate en conserve ou en pot	<u>Légumes et fruits</u>	46
Saucisses à hot dog	<u>Viandes et substituts</u>	50
Saucisses	<u>Viandes et substituts</u>	50
Saucisses à déjeuner	<u>Viandes et substituts</u>	50
Saucisses fumées (de bœuf, de porc, de poulet ou de dinde)	<u>Viandes et substituts</u>	50
Sauté, légumes et viande ou substitut de viande	<u>Plats composés</u>	54

Mets ou boisson	Catégorie alimentaire	Page
Sauté, légumes seulement	<u>Légumes et fruits</u>	46
Scones	<u>Produits céréaliers</u>	47
Soupe aux légumes	<u>Soupes</u>	56
Soupe aux tomates	<u>Soupes</u>	56
Soupe poulet et nouilles	<u>Soupes</u>	56
Soupe aux nouilles	<u>Soupes</u>	56
Soupes et potages à base de légumes, en accompagnement (crème d'asperges, crème de carottes, soupe aux lentilles, etc.)	<u>Soupes</u>	56
Soupes-repas	<u>Plats composés</u>	54
Spaghetti aux boulettes de viande	<u>Plats composés</u>	54
Sucettes glacées, à base de fruits	<u>Légumes et fruits</u>	46
Sucettes glacées, à base de jus de fruit	<u>Jus de fruits ou de légumes</u>	51
Sucettes glacées, sans base de fruits	<u>Confiserie</u>	59
Sushi	<u>Plats composés</u>	54
Tartes et tartelettes	<u>Produits céréaliers</u>	47
Tempeh	<u>Viandes et substituts</u>	50
Thé	<u>Autres boissons</u>	53
Thé glacé	<u>Autres boissons</u>	53
Tofu (nature, assaisonné, en dessert)	<u>Viandes et substituts</u>	50
Tomates en conserve	<u>Légumes et fruits</u>	46
Tourtière	<u>Plats composés</u>	54
Viande froide	<u>Viandes et substituts</u>	50
Vinaigrette, en accompagnement	<u>Condiments, vinaigrettes, trempettes et sauces</u>	58
Yogourt (nature, aromatisé, glacé)	<u>Aliments à base de lait ou de substituts de lait</u>	49
Yogourt glacé	<u>Aliments à base de lait ou de substituts de lait</u>	49

Critères nutritionnels : Évaluation des boissons et aliments préemballés

Légumes et fruits



Le premier ingrédient (à l'exception de l'eau) des aliments de cette catégorie est un fruit ou un légume.

- Les jus (dont ceux faits de concentrés) sont évalués à l'aide des directives de la catégorie « Jus de fruits ou de légumes ».

Exemples d'aliments évalués selon les directives de cette catégorie :

Compote de pommes, algues séchées, fruits séchés, frites, barres aux fruits glacées, coupes de fruits, bonbons gélifiés aux fruits, croustilles de fruits ou de légumes, pommes de terre rissolées, purée de pommes de terre, pommes de terre rôties, salade faite exclusivement de légumes, de fruits et de vinaigrette, sauté de légumes.

Tous les légumes et fruits frais et non traités appartiennent à la catégorie **À vendre prioritairement**.

Le produit préemballé est-il conforme aux Critères nutritionnels?

Toutes les données sont calculées pour une portion vendue, sauf indication contraire.

	À vendre prioritairement	À vendre occasionnellement	À ne pas vendre
Gras (lipides)	5 g ou moins		Plus de 5 g
Gras trans	5 % ou moins du gras total		Plus de 5 % du gras total
Sodium	140 mg ou moins	300 mg ou moins	Plus de 300 mg
Sucres	20 g ou moins	30 g ou moins	Plus de 30 g
Ingrédients édulcorants	Le premier ingrédient ne doit pas être un sucre	Le premier ingrédient ne doit pas être un sucre	Le premier ingrédient est un sucre
Succédanés du sucre	AUCUN succédané du sucre	AUCUN succédané du sucre (sauf pour les écoles secondaires)	Contient des succédanés du sucre (sauf pour les écoles secondaires)
Caféine	15 mg ou moins		Plus de 15 mg, ou mention du terme « caféine » dans la liste d'ingrédients sans indication de la quantité
Autres ingrédients	AUCUN avertissement et AUCUNE quantité précise d'ingrédients botaniques mentionnés dans la liste d'ingrédients		Un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques apparaît dans la liste d'ingrédients

Critères nutritionnels : Évaluation des boissons et aliments préemballés

Produits céréaliers



Le premier ou deuxième ingrédient (sans tenir compte de l'eau) des aliments de cette catégorie est une céréale (farine, avoine, orge, riz, son, etc.).

- Les barres céréalières sont évaluées à l'aide des directives de la catégorie « Barres-collation et mélanges montagnards ».
- Les céréales sont évaluées à l'aide des directives de la catégorie « Céréales pour déjeuner préemballées, chaudes ou froides ».

Exemples d'aliments évalués selon les directives de cette catégorie :

Bagels, pains, petits pains, gâteaux, chapati, biscuits, craquelins, beignes, muffins anglais, miches, muffins, pain naan, crêpes américaines, pain pita, pâte à pizza, bretzels, galettes de riz, nouilles assaisonnées ou en sauce, pâtes ou riz, pâtisseries à chauffer au grille-pain, croustilles au maïs, roulés de tortilla, gaufres.

Le produit préemballé est-il conforme aux Critères nutritionnels?

Toutes les données sont calculées pour une portion vendue, sauf indication contraire.

	À vendre prioritairement	À vendre occasionnellement	À ne pas vendre
Grains entiers	Le premier ingrédient (à l'exception de l'eau, des fruits et des légumes) doit être un grain entier	Pas de critère concernant les grains entiers	Pas de critère concernant les grains entiers
Gras (lipides)	5 g ou moins	7 g ou moins	Plus de 7 g
Graisses saturées	3 g ou moins		Plus de 3 g
Gras trans	5 % ou moins du gras total		Plus de 5 % du gras total
Sodium	350 mg ou moins	450 mg ou moins	Plus de 450 mg
Sucres	6 g ou moins <i>(Si le premier ou deuxième ingrédient est un fruit : 14 g ou moins)</i>	16 g ou moins <i>(Si le premier ou deuxième ingrédient est un fruit : 20 g ou moins)</i>	Plus de 16 g <i>(Si le premier ou deuxième ingrédient est un fruit : plus de 20 g)</i>
Ingrédients édulcorants	Le premier ingrédient ne doit pas être un sucre	Le premier ingrédient ne doit pas être un sucre	Le premier ingrédient est un sucre
Succédanés du sucre	AUCUN succédané du sucre	AUCUN succédané du sucre (sauf pour les écoles secondaires)	Contient des succédanés du sucre (sauf pour les écoles secondaires)
Caféine	15 mg ou moins		Plus de 15 mg , ou mention du terme « caféine » dans la liste d'ingrédients sans indication de la quantité
Autres ingrédients	AUCUN avertissement et AUCUNE quantité précise d'ingrédients botaniques mentionnés dans la liste d'ingrédients		Un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques apparaît dans la liste d'ingrédients

Critères nutritionnels : Évaluation des boissons et aliments préemballés

Céréales pour déjeuner préemballées, chaudes ou froides



Les aliments classés dans cette catégorie comprennent les céréales froides pour déjeuner préemballées et les mélanges de céréales chaudes préemballés.

Exemples d'aliments évalués selon les directives de cette catégorie :

Céréales froides prêtes à manger, crème de riz instantanée, crème de blé instantanée, gruau instantané.

Le produit préemballé est-il conforme aux Critères nutritionnels?

Toutes les données sont calculées pour une portion vendue, sauf indication contraire.

	À vendre prioritairement	À vendre occasionnellement	À ne pas vendre
Grains entiers	Le premier ingrédient (à l'exception de l'eau et des fruits) doit être un grain entier	Pas de critère concernant les grains entiers	Pas de critère concernant les grains entiers
Gras (lipides)	5 g ou moins	7 g ou moins	Plus de 7 g
Graisses saturées	3 g ou moins		Plus de 3 g
Gras trans	5 % ou moins du gras total		Plus de 5 % du gras total
Sodium	200 mg ou moins	300 mg ou moins	Plus de 300 mg
Sucres	6 g ou moins <i>(Si le premier ou deuxième ingrédient est un fruit : 14 g ou moins)</i>	16 g ou moins <i>(Si le premier ou deuxième ingrédient est un fruit : 20 g ou moins)</i>	Plus de 16 g <i>(Si le premier ou deuxième ingrédient est un fruit : plus de 20 g)</i>
Ingrédients édulcorants	Le premier ingrédient ne doit pas être un sucre	Le premier ingrédient ne doit pas être un sucre	Le premier ingrédient est un sucre
Succédanés du sucre	AUCUN succédané du sucre	AUCUN succédané du sucre (sauf pour les écoles secondaires)	Contient des succédanés du sucre (sauf pour les écoles secondaires)
Caféine	15 mg ou moins		Plus de 15 mg , ou mention du terme « caféine » dans la liste d'ingrédients sans indication de la quantité
Autres ingrédients	AUCUN avertissement et AUCUNE quantité précise d'ingrédients botaniques mentionnés dans la liste d'ingrédients		Un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques apparaît dans la liste d'ingrédients

Critères nutritionnels : Évaluation des boissons et aliments préemballés

Aliments à base de lait ou de substituts de lait



Le premier ingrédient des aliments de cette catégorie est le lait ou un substitut du lait (crème, lait évaporé, ingrédients du lait modifiés, solides du lait, lait écrémé en poudre, lactosérum). Les yogourts enrichis faits de boissons à base de plantes et les fromages appartiennent également à cette catégorie.

Exemples d'aliments évalués selon les directives de cette catégorie :

Fromage, crème pâtissière, desserts glacés au soja, yogourt glacé, glace italienne, crème glacée, crème-dessert (« pudding »), yogourt.

Le produit préemballé est-il conforme aux Critères nutritionnels?

Toutes les données sont calculées pour une portion vendue, sauf indication contraire.

	À vendre prioritairement	À vendre occasionnellement	À ne pas vendre
Gras (lipides)	15 g ou moins		Plus de 15 g
Gras trans	5 % ou moins du gras total		Plus de 5 % du gras total
Sodium	350 mg ou moins	450 mg ou moins	Plus de 450 mg
Sucres	13 g ou moins	20 g ou moins	Plus de 20 g
Calcium	10 % de la valeur quotidienne (VQ) ou plus	5 % de la VQ ou plus	Moins de 5 % de la VQ
Succédanés du sucre	AUCUN succédané du sucre	AUCUN succédané du sucre (sauf pour les écoles secondaires)	Contient des succédanés du sucre (sauf pour les écoles secondaires)
Caféine	15 mg ou moins		Plus de 15 mg, ou mention du terme « caféine » dans la liste d'ingrédients sans indication de la quantité
Autres ingrédients	AUCUN avertissement et AUCUNE quantité précise d'ingrédients botaniques mentionnés dans la liste d'ingrédients		Un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques apparaît dans la liste d'ingrédients

Critères nutritionnels : Évaluation des boissons et aliments préemballés

Viandes et substituts



Le premier ou deuxième ingrédient des aliments de cette catégorie est une viande ou un substitut de viande.

- Les barres protéinées et les mélanges campagnards (p. ex. : mélanges de deux types ou plus de fruits, de noix, de graines ou de céréales) sont évalués à l'aide des directives de la catégorie « Barres-collation et mélanges montagnards ».

Exemples d'aliments évalués selon les directives de cette catégorie :

Poisson pané, boulettes pour burgers, bâtonnets de poulet, hot dogs, charcuteries, pain de viande, noix nature ou assaisonnées, graines nature ou assaisonnées, saucisses, poulet assaisonné, tofu assaisonné, boulettes de viande à la suédoise, salade de thon, saucisses à déjeuner végétariennes, boulettes pour burger végétariennes.

Le produit préemballé est-il conforme aux Critères nutritionnels?

Toutes les données sont calculées pour une portion vendue, sauf indication contraire.

	À vendre prioritairement	À vendre occasionnellement	À ne pas vendre
Calories	250 calories ou moins	350 calories ou moins	Plus de 350 calories
Gras (lipides)	12 g ou moins (si les arachides, les noix et les graines sont le 1 ^{er} ou le 2 ^e ingrédient, elles n'ont pas à être évaluées sous ce critère)	16 g ou moins (si les arachides, les noix et les graines sont le 1 ^{er} ou le 2 ^e ingrédient, elles n'ont pas à être évaluées sous ce critère)	Plus de 16 g
Graisses saturées	5 g ou moins	7 g ou moins	Plus de 7 g
Gras trans	5 % ou moins du gras total		Plus de 5 % du gras total
Sodium	250 mg ou moins (arachides, noix, graines : 200 mg ou moins)	450 mg ou moins (arachides, noix, graines : 300 mg ou moins)	Plus de 450 mg (arachides, noix, graines : plus de 300 mg)
Sucres	4 g ou moins	8 g ou moins	Plus de 8 g
Protéines	7 g ou plus (les arachides, les noix et les graines n'ont pas à être évaluées sous ce critère)	5 g ou plus (les arachides, les noix et les graines n'ont pas à être évaluées sous ce critère)	Moins de 5 g (les arachides, les noix et les graines n'ont pas à être évaluées sous ce critère)
Succédanés du sucre	AUCUN succédané du sucre	AUCUN succédané du sucre (sauf pour les écoles secondaires)	Contient des succédanés du sucre (sauf pour les écoles secondaires)
Caféine	15 mg ou moins		Plus de 15 mg, ou mention du terme « caféine » dans la liste d'ingrédients sans indication de la quantité
Autres ingrédients	AUCUN avertissement et AUCUNE quantité précise d'ingrédients botaniques mentionnés dans la liste d'ingrédients		Un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques apparaît dans la liste d'ingrédients

Critères nutritionnels : Évaluation des boissons et aliments préemballés

Jus de fruits ou de légumes



Le premier ingrédient (sans tenir compte de l'eau) des boissons de cette catégorie est un jus ou une purée de fruits ou de légumes.

Exemples de boissons et d'aliments évalués selon les directives de cette catégorie :

Sucettes glacées à base de jus ou de purée de fruits, salade de fruits, jus de fruits, frappés au jus de fruits, mélanges de jus de fruits et légumes, jus de tomate, jus de légumes.

Le produit préemballé est-il conforme aux Critères nutritionnels?

Toutes les données sont calculées pour une portion vendue, sauf indication contraire.

	À vendre prioritairement	À vendre occasionnellement	À ne pas vendre
Volume des portions	Aucun jus n'appartient à cette catégorie	Écoles primaires : 250 ml ou moins	Écoles primaires : Plus de 250 ml
		Écoles intermédiaires et secondaires : 360 ml ou moins	Écoles intermédiaires et secondaires : Plus de 360 ml
Gras (lipides)		5 g ou moins	Plus de 5 g
Gras trans		5% ou moins du gras total	Plus de 5 % du gras total
Sucres ajoutés		Aucun sucre ajouté <i>(le « jus de fruit concentré » est considéré comme un sucre ajouté s'il n'est pas précédé de l'ingrédient « eau » dans la liste d'ingrédients)</i>	Sucres ajoutés <i>(le « jus de fruit concentré » est considéré comme un sucre ajouté s'il n'est pas précédé de l'ingrédient « eau » dans la liste d'ingrédients)</i>
Sodium		200 mg ou moins par portion de 250 ml	Plus de 200 mg par portion de 250 ml
Succédanés du sucre		AUCUN succédané du sucre (sauf pour les écoles secondaires)	Contient des succédanés du sucre (sauf pour les écoles secondaires)
Caféine		15 mg ou moins	Plus de 15 mg, ou mention du terme « caféine » dans la liste d'ingrédients sans indication de la quantité
Autres ingrédients	AUCUN avertissement et AUCUNE quantité précise d'ingrédients botaniques mentionnés dans la liste d'ingrédients	Un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques apparaît dans la liste d'ingrédients	

Critères nutritionnels : Évaluation des boissons et aliments préemballés

Boissons à base de lait ou de substituts de lait



Le premier ingrédient des boissons de cette catégorie est le lait ou un substitut du lait. Les boissons enrichies à base de plantes appartiennent également à cette catégorie.

Exemples de boissons évaluées selon les directives de cette catégorie :

Boisson aux amandes, lait nature et aromatisé, boisson au riz, boisson au soja, boisson au yogourt.

Le produit préemballé est-il conforme aux Critères nutritionnels?

Toutes les données sont calculées pour une portion vendue, sauf indication contraire.

	À vendre prioritairement	À vendre occasionnellement	À ne pas vendre
Volume des portions	Écoles primaires : 250 ml ou moins		Écoles primaires : Plus de 250 ml
	Écoles intermédiaires et secondaires : 500 ml ou moins		Écoles intermédiaires et secondaires : Plus de 500 ml
Gras (lipides)	5 g ou moins par portion de 250 ml	10 g ou moins par portion de 250 ml	Plus de 10 g par portion de 250 ml
Gras trans	5 % ou moins du gras total		Plus de 5 % du gras total
Sodium	150 mg ou moins par portion de 250 ml	250 mg ou moins par portion de 250 ml	Plus de 250 mg par portion de 250 ml
Sucres	13 g ou moins par portion de 250 ml	20 g ou moins par portion de 250 ml	Plus de 20 g par portion de 250 ml
Protéines	6 g ou plus par portion de 250 ml	Moins de 6 g par portion de 250 ml	Ne s'applique pas
Calcium	30 % de la VQ ou plus par portion de 250 ml	20 % de la VQ ou plus par portion de 250 ml	Moins de 20 % de la VQ par portion de 250 ml
Vitamine D	44 % de la VQ ou plus par portion de 250 ml	Moins de 44 % de la VQ par portion de 250 ml	Ne s'applique pas
Succédanés du sucre	AUCUN succédané du sucre	AUCUN succédané du sucre (sauf pour les écoles secondaires)	Contient des succédanés du sucre (sauf pour les écoles secondaires)
Caféine	15 mg ou moins		Plus de 15 mg, ou mention du terme « caféine » dans la liste d'ingrédients sans indication de la quantité
Autres ingrédients	AUCUN avertissement et AUCUNE quantité précise d'ingrédients botaniques mentionnés dans la liste d'ingrédients		Un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques apparaît dans la liste d'ingrédients

Critères nutritionnels : Évaluation des boissons et aliments préemballés

Autres boissons



Les boissons de cette catégorie ne sont pas à base de jus ou de lait.

- Les boissons enrichies à base de plantes sont évaluées selon les directives de la catégorie « Boissons à base de lait ou de substituts du lait ».

Exemples de boissons évaluées selon les directives de cette catégorie :

Eau embouteillée, eau aromatisée, boissons à saveur de fruits, thé glacé, boissons non alcoolisées, eau pétillante, boissons isotoniques ou pour sportifs, eau vitaminée.

Le produit préemballé est-il conforme aux Critères nutritionnels?

Toutes les données sont calculées pour une portion vendue, sauf indication contraire.

	À vendre prioritairement	À vendre occasionnellement	À ne pas vendre
Volume des portions	Seule l'eau (plate ou gazeuse) appartient à cette catégorie.	600 ml ou moins	Plus de 600 ml
Gras (lipides)		3 g ou moins	Plus de 3 g
Gras trans		5 % ou moins du gras total	Plus de 5 % du gras total
Sodium		200 mg ou moins par portion de 250ml	Plus de 200 mg par portion de 250ml
Sucres		8 g ou moins	Plus de 8 g
Succédanés du sucre		AUCUN succédané du sucre (sauf pour les écoles secondaires)	Contient des succédanés du sucre (sauf pour les écoles secondaires)
Caféine		15 mg ou moins	Plus de 15 mg, ou mention du terme « caféine » dans la liste d'ingrédients sans indication de la quantité
Autres ingrédients		AUCUN avertissement et AUCUNE quantité précise d'ingrédients botaniques mentionnés dans la liste d'ingrédients	Un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques apparaît dans la liste d'ingrédients

Critères nutritionnels : Évaluation des boissons et aliments préemballés

Plats composés



Les principaux ingrédients des mets de cette catégorie proviennent de deux groupes alimentaires ou plus. Ces mets sont servis en tant que plats principaux. Les soupes-repas, comme le minestrone ou les chaudières de poisson, appartiennent à cette catégorie. Les plus petites portions de ces mets, qui ne constituent pas des plats principaux, devraient être évaluées selon les directives de la catégorie « Plats d'accompagnement ».

Exemples d'aliments évalués selon les directives de cette catégorie :

Bagels-déjeuner, burritos, chili, caris, lasagne, macaroni au fromage, salades repas, pizza, samosas, sandwiches, spaghetti aux boulettes de viande, ragoûts, sautés, sushi, nouilles au tofu, roulés, enchiladas au poulet, paella, pâte chinois, fruits de mer en cocotte, salade aux tacos.

Le produit préemballé est-il conforme aux Critères nutritionnels?

Toutes les données sont calculées pour une portion vendue, sauf indication contraire.

	À vendre prioritairement	À vendre occasionnellement	À ne pas vendre
Grains entiers	Si le premier ingrédient est une céréale, elle doit être à base de <u>grains entiers</u> .	Pas de critère concernant les <u>grains entiers</u> .	Pas de critère concernant les <u>grains entiers</u> .
Gras (lipides)	17 g ou moins		Plus de 17 g
Graisses saturées	5 g ou moins	8 g ou moins	Plus de 8 g
Gras trans	5 % ou moins du gras total		Plus de 5 % du gras total
Sodium	700 mg ou moins	900 mg ou moins	Plus de 900 mg
Sucres	24 g ou moins		Plus de 24 g
Protéines	10 g ou plus		Moins de 10 g
Succédanés du sucre	AUCUN succédané du sucre	AUCUN succédané du sucre (sauf pour les écoles secondaires)	Contient des succédanés du sucre (sauf pour les écoles secondaires)
Caféine	15 mg ou moins		Plus de 15 mg, ou mention du terme « caféine » dans la liste d'ingrédients sans indication de la quantité
Autres ingrédients	AUCUN avertissement et AUCUNE quantité précise d'ingrédients botaniques mentionnés dans la liste d'ingrédients		Un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques apparaît dans la liste d'ingrédients

Plats d'accompagnement



Les principaux ingrédients des mets de cette catégorie proviennent de plus d'un groupe alimentaire. Ces mets sont servis en petites portions et ne constituent pas des plats principaux.

Exemples d'aliments évalués selon les directives de cette catégorie :

Riz et haricots, salade de haricots, brocoli ou chou-fleur avec sauce au fromage, salade grecque, salade verte avec graines ou fromage, demi-sandwich ou demi-roulé, nouilles d'accompagnement, salade de quinoa, riz pilaf, gratin dauphinois, ratatouille.

Le produit préemballé est-il conforme aux Critères nutritionnels?

Toutes les données sont calculées pour une portion vendue, sauf indication contraire.

	À vendre prioritairement	À vendre occasionnellement	À ne pas vendre
Grains entiers	Si le premier ingrédient est une céréale, elle doit être à base de <u>grains entiers</u> .	Pas de critère concernant les <u>grains entiers</u> .	Pas de critère concernant les <u>grains entiers</u> .
Calories	300 calories ou moins		Plus de 300 calories
Gras (lipides)	8 g ou moins		Plus de 8 g
Gras trans	5 % ou moins du gras total		Plus de 5 % du gras total
Sodium	350 mg ou moins	450 mg ou moins	Plus de 450 mg
Sucres	12 g ou moins		Plus de 12 g
Succédané du sucre	AUCUN succédané du sucre	AUCUN succédané du sucre (sauf pour les écoles secondaires)	Contient des succédanés du sucre (sauf pour les écoles secondaires)
Caféine	15 mg ou moins		Plus de 15 mg, ou mention du terme « caféine » dans la liste d'ingrédients sans indication de la quantité
Autres ingrédients	AUCUN avertissement et AUCUNE quantité précise d'ingrédients botaniques mentionnés dans la liste d'ingrédients		Un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques apparaît dans la liste d'ingrédients

Critères nutritionnels : Évaluation des boissons et aliments préemballés

Soupes



Cette catégorie comprend les soupes maison, les soupes en conserve et les mélanges à soupe en sachet.

- Les soupes-repas sont évaluées à l'aide des directives de la catégorie « Plats composés ».

Exemples d'aliments évalués selon les directives de cette catégorie :

Soupe poulet et nouilles, crème de légumes, soupe aux tomates, soupes aux légumes, soupe de raviolis chinois.

Le produit préemballé est-il conforme aux Critères nutritionnels?

Toutes les données sont calculées pour une portion vendue, sauf indication contraire.

	À vendre prioritairement	À vendre occasionnellement	À ne pas vendre
Gras (lipides)	4 g ou moins	7 g ou moins	Plus de 7 g
Graisses saturées	2 g ou moins	3 g ou moins	Plus de 3 g
Gras trans	5 % ou moins du gras total		Plus de 5 % du gras total
Sodium	400 mg ou moins	500 mg ou moins	Plus de 500 mg
Succédanés du sucre	AUCUN succédané du sucre	AUCUN succédané du sucre (sauf pour les écoles secondaires)	Contient des succédanés du sucre (sauf pour les écoles secondaires)
Caféine	15 mg ou moins		Plus de 15 mg, ou mention du terme « caféine » dans la liste d'ingrédients sans indication de la quantité
Autres ingrédients	AUCUN avertissement et AUCUNE quantité précise d'ingrédients botaniques mentionnés dans la liste d'ingrédients		Un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques apparaît dans la liste d'ingrédients

Critères nutritionnels : Évaluation des boissons et aliments préemballés

Barres-collation et mélanges montagnards



Les aliments classés dans cette catégorie comprennent les collations sous forme de barres et de mélanges montagnards.

- Les mélanges montagnards évalués ici englobent ceux composés de plus d'un type de : fruit, noix ou graines, céréales.
- Les mélanges composés uniquement de noix ou de graines (nature, pralinées ou assaisonnées) sont évalués à l'aide des directives de la catégorie « Viandes et substituts ».

Exemples d'aliments évalués selon les directives de cette catégorie :

Barres céréalières, barres et pâtes de fruits déshydratés, barres aux noix et aux fruits, barres substituts de repas, barres protéinées, barres énergétiques.

Le produit préemballé est-il conforme aux Critères nutritionnels?

Toutes les données sont calculées pour une portion vendue, sauf indication contraire.

	À vendre prioritairement	À vendre occasionnellement	À ne pas vendre
Grains entiers	Si le premier ingrédient est une céréale, elle doit être à base de grains entiers	Pas de critère concernant les grains entiers	Pas de critère concernant les grains entiers
Calories	300 calories ou moins		Plus de 300 calories
Gras (lipides)	5 g ou moins (Si les arachides, les noix ou les graines constituent le premier ou deuxième ingrédient, le produit n'a pas à être évalué sous ce critère)	7 g ou moins (Si les arachides, les noix ou les graines constituent le premier ou deuxième ingrédient, le produit n'a pas à être évalué sous ce critère)	Plus de 7 g
Graisses saturées	3 g ou moins		Plus de 3 g
Gras trans	5 % ou moins du gras total		Plus de 5 % du gras total
Sodium	200 mg ou moins	300 mg ou moins	Plus de 300 mg
Sucres	6 g ou moins (Si le premier ou deuxième ingrédient est un fruit : 20 g ou moins)	16 g ou moins (Si le premier ou deuxième ingrédient est un fruit : 30 g ou moins)	Plus de 16 g (Si le premier ou deuxième ingrédient est un fruit : plus de 30 g)
Ingrédients édulcorants	Le premier ingrédient ne doit pas être un sucre	Le premier ingrédient ne doit pas être un sucre	Le premier ingrédient est un sucre
Succédané du sucre	AUCUN succédané du sucre	AUCUN succédané du sucre (sauf pour les écoles secondaires)	Contient des succédanés du sucre (sauf pour les écoles secondaires)
Caféine	15 mg ou moins		Plus de 15 mg, ou mention du terme « caféine » dans la liste d'ingrédients sans indication de la quantité
Autres ingrédients	AUCUN avertissement et AUCUNE quantité précise d'ingrédients botaniques mentionnés dans la liste d'ingrédients		Un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques apparaît dans la liste d'ingrédients

Critères nutritionnels : Évaluation des boissons et aliments préemballés

Condiments, vinaigrettes, trempettes et tartinades



Les aliments classés dans cette catégorie comprennent les condiments, les vinaigrettes, les trempettes et les tartinades servies en accompagnement.

- S'il s'agit d'un ingrédient intégré à un mets ou à une boisson, évaluez l'ensemble du plat selon les directives de la catégorie à laquelle appartient ce plat.

Exemples d'aliments évalués selon les directives de cette catégorie :

Sauce barbecue, beurre, fromage à la crème, miel, ketchup, margarine, mayonnaise, vinaigrettes, salsa, crème sure, sauce soja.

Le produit préemballé est-il conforme aux Critères nutritionnels?

Toutes les données sont calculées pour une portion vendue, sauf indication contraire.

	À vendre prioritairement	À vendre occasionnellement	À ne pas vendre
Gras (lipides)	10 g ou moins		Plus de 10 g
Gras trans	5 % ou moins du gras total (margarine molle et huile : 2 % ou moins du gras total)		Plus de 5 % du gras total (margarine molle et huile : plus de 2 % du gras total)
Sodium	200 mg ou moins		Plus de 200 mg
Sucres	8 g ou moins		Plus de 8 g
Succédanés du sucre	AUCUN succédané du sucre	AUCUN succédané du sucre (sauf pour les écoles secondaires)	Contient des succédanés du sucre (sauf pour les écoles secondaires)
Caféine	15 mg ou moins		Plus de 15 mg, ou mention du terme « caféine » dans la liste d'ingrédients sans indication de la quantité
Autres ingrédients	AUCUN avertissement et AUCUNE quantité précise d'ingrédients botaniques mentionnés dans la liste d'ingrédients		Un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques apparaît dans la liste d'ingrédients

Critères nutritionnels : Évaluation des boissons et aliments préemballés

Confiserie (p. ex. : friandises, chocolats, jujubes)

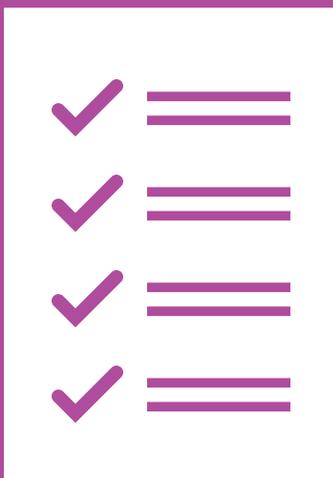


Les principaux ingrédients des aliments classés dans cette catégorie n'appartiennent à aucun des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

- Toute vente de friandises, de chocolats ou de jujubes contenant du sucre est interdite dans les écoles de la Colombie-Britannique, étant donné que ces produits ont une forte teneur en sucre ou en gras et peu de valeur nutritive.
- Seules les gommes à mâcher sans sucre peuvent être vendues dans les écoles secondaires si leur administration le permet.

Exemples d'aliments évalués selon les directives de cette catégorie :

Friandises, gommes à mâcher, barres de chocolat, bonbons gélifiés, desserts à la gélatine (p. ex. : jello), réglisse, sucettes et friandises glacées (si elles ne sont pas préparées avec des fruits ou du jus de fruits).



FEUILLES D'INFORMATION

Table des matières

62 *Participation de tous à la mise en pratique des Lignes directrices*

69 *Pour de meilleures ventes d'aliments nutritifs dans les écoles*

65 *Des machines distributrices et des magasins remplis de boissons et d'aliments sains*

71 *Idées pour les ventes d'aliments pendant les collectes de fonds dans les écoles*

67 *Vente d'aliments et de boissons lors d'activités sportives à l'école*

73 *Planification de menus santé dans les cafétérias*

75 *Ventes de pâtisseries alléchantes*

Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.

Participation de tous à la mise en pratique des Lignes directrices



Introduction

Tous les membres de la communauté scolaire doivent collaborer afin de favoriser une école saine soutenant une bonne alimentation. Une saine alimentation fait partie intégrante d'un environnement scolaire sain. Les élèves peuvent suggérer d'excellentes idées pouvant être intégrées au processus de planification. Invitez-les à participer à la prise de décision afin de choisir les meilleures politiques, mesures et options d'aliments et de boissons pour leur école. Les élèves, les enseignants, les parents, les cadres scolaires et les fournisseurs de services alimentaires peuvent tous promouvoir de bonnes habitudes alimentaires à l'école, pendant les activités parascolaires et à la maison, et donner l'exemple. Tout le monde peut contribuer à la promotion d'une saine alimentation et à la mise en pratique des Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique.

Voici quelques exemples de ce que ces personnes peuvent faire :

Élèves

- ✓ Mettez sur pied un groupe consultatif. Demandez que des mets et des boissons sains soient offerts à la cafétéria, dans les machines distributrices, au magasin de l'école et lors des activités scolaires.
- ✓ Faites entendre votre opinion. Participez à des activités telles que des dégustations de nouvelles recettes à la cafétéria pour aider à planifier les menus et des sondages sur les types d'aliments sains qui devraient être offerts dans les écoles et lors d'activités scolaires.
- ✓ Sensibilisez les gens de votre école aux répercussions du marketing de la malbouffe destiné aux élèves.
- ✓ Pour obtenir de plus amples renseignements sur les mesures à prendre et les façons de mettre en pratique les Lignes directrices, consultez les sections suivantes :
 - *Pour de meilleures ventes d'aliments nutritifs dans les écoles*
 - *Planification de menus santé dans les cafétérias*



Parents

- ✓ Participez. Joignez-vous à un comité pour promouvoir une politique nutritionnelle saine à l'école et la mise en pratique des Lignes directrices à tous les points de vente d'aliments de l'école.
- ✓ Examinez votre école. Voyez où les élèves peuvent être exposés à du marketing de la malbouffe. Songez à des moyens que pourrait prendre l'école pour restreindre l'influence de ce marketing.



- ✓ Utilisez la Liste de vérification quand vous préparez des aliments qui seront vendus dans le cadre d'activités scolaires, comme une vente de pâtisseries. Vous pouvez aussi utiliser les recettes déjà évaluées des sites [Bake Better Bites](#) et [Tips and Recipes for Quantity Cooking](#).
- ✓ Faites participer les élèves à la préparation d'aliments pour des activités scolaires et parlez-leur des quatre groupes alimentaires du site [Bien manger avec le Guide alimentaire canadien](#).
- ✓ Pour obtenir de plus amples renseignements sur les mesures à prendre pour mettre en pratique les Lignes directrices, consultez les sections suivantes :
 - [Vente d'aliments et de boissons lors d'activités sportives à l'école](#)
 - [Ventes de pâtisseries alléchantes](#)

Enseignants

- ✓ Pour enseigner la nutrition, choisissez des stratégies axées sur la pratique. Dans le cadre de projets scolaires, encouragez les élèves à travailler avec le personnel des services alimentaires et les fournisseurs d'aliments et de boissons pour promouvoir une nourriture plus saine.
- ✓ Utilisez les Lignes directrices pour des projets en classe. Par exemple, les élèves peuvent se servir des leurs habiletés en mathématiques, en rédaction et en affaires pour évaluer le goût, le prix, l'attrait et la conformité aux [Critères nutritionnels](#) et à la [Liste de vérification](#) de certains mets et boissons, puis en faire rapport.
- ✓ Utilisez une [approche globale de la santé à l'école](#) pour trouver des occasions de manger sainement partout dans l'école.
- ✓ Enseignez aux élèves les principes d'une saine alimentation et la façon de cultiver, de préparer et de composter les aliments.
- ✓ Renseignez les élèves sur les systèmes alimentaires locaux à l'aide des programmes [Farm to School](#). De nombreuses ressources sont déjà disponibles pour vous aider à entreprendre un programme.
- ✓ Encouragez les parents à se servir des Lignes directrices pour favoriser des choix sains lorsqu'ils participent à des activités scolaires où des aliments et des boissons sont vendues, comme des activités sportives, des ventes de pâtisseries et d'autres activités de collecte de fonds à l'école.
- ✓ Dans le cadre des activités des journées pédagogiques, mettez sur pied un atelier de nutrition où les Lignes directrices seront utilisées, comme celui offert par [Action Schools! BC](#).
- ✓ Incitez un groupe d'élèves à former un comité pour favoriser la bonne nutrition à l'école.
- ✓ Prônez l'inclusion d'une saine alimentation dans les politiques et objectifs de l'école.
- ✓ Faites une demande d'adhésion au [Healthy Schools Network](#), ou participez au processus.





Cadres scolaires

- ✓ Mettez sur pied un comité voué à l'élaboration et au suivi de politiques favorisant une école saine. Faites-y participer au moins un représentant de chacun de ces groupes : cadres scolaires, parents, élèves, enseignants, personnel des services alimentaires et personnel de soutien de l'école.
- ✓ Collaborez avec le conseil et le district scolaires pour promouvoir la mise en pratique des Lignes directrices en travaillant de concert avec les fournisseurs d'aliments et de boissons de votre district.
- ✓ Soutenez l'éducation en matière de nutrition dans toute l'école.
- ✓ Songez à aller plus loin en suivant les Lignes directrices afin de mettre en place d'autres politiques, par exemple pour restreindre le marketing de la malbouffe dans votre école.
- ✓ Incitez les enseignants à utiliser du matériel d'éducation à la nutrition et les Lignes directrices dans leur programme d'enseignement ainsi que dans le cadre des projets scolaires et des présentations des élèves, et collaborez avec eux dans ce but. Favorisez l'utilisation des outils d'enseignement disponibles. Allouez aux enseignants du temps et des ressources afin qu'ils puissent apprivoiser ces outils et les utiliser en classe.
- ✓ Intégrez les principes d'une saine alimentation aux objectifs et politiques de l'école.
- ✓ Participez au BC School Fruit and Vegetable Nutritional Program, mettez sur pied un programme Farm to School, ou inscrivez-vous à Action Schools! BC.
- ✓ Faites connaître au personnel de l'école le processus de demande d'adhésion au Healthy Schools Network.
- ✓ Intégrez au calendrier de l'école une demi-journée pédagogique vouée à la discussion et à la planification d'un soutien à la saine alimentation.

Fournisseurs des services alimentaires

- ✓ Fournissez une bonne variété d'aliments sains englobant les quatre groupes alimentaires du site Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Assurez-vous de tenir compte des préférences des élèves et de leurs héritages culturels.
- ✓ Évaluez les boissons et les mets à l'aide des Lignes directrices. Utilisez la Liste de vérification pour évaluer les recettes des mets récemment préparés. Utilisez les Critères nutritionnels pour évaluer les aliments préemballés.
- ✓ Utilisez les recettes des sites Bake Better Bites et Tips and Recipes for Quantity Cooking pour intégrer des choix sains au menu.
- ✓ Offrez des portions adéquates; évitez les portions gigantesques.
- ✓ Faites participer les élèves et les enseignants à l'élaboration de techniques de marketing pour faire connaître les nouveaux ajouts au menu.
- ✓ Collaborez avec les élèves et leurs parents pour élaborer et évaluer les menus. Offrez des dégustations et faites des sondages pour évaluer le taux de satisfaction.
- ✓ Pour obtenir de plus amples renseignements sur les mesures à prendre pour mettre en pratique les Lignes directrices, consultez les sections suivantes :
 - Pour de meilleures ventes d'aliments nutritifs dans les écoles
 - Planification de menus santé dans les cafétérias



Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.

Des machines distributrices et des magasins remplis de boissons et d'aliments sains



Pour remplir vos machines distributrices et vos magasins d'aliments sains, suivez ces trois règles :

- ✓ **Inventaire** : Faites l'inventaire et dressez une liste des produits actuellement vendus dans chacune de vos machines distributrices et chacun de vos magasins scolaires. Servez-vous de la fiche d'évaluation du [Brand Name Food List](#) ou d'un autre outil de vérification, telle la [Food and Beverage Stock List](#).
- ✓ **Évaluation** : Pour classer les mets et les boissons dans les catégories *À vendre prioritairement*, *À vendre occasionnellement* et *À ne pas vendre*, utilisez les Critères nutritionnels des Lignes directrices ou la [Brand Name Food List](#). Évaluez séparément les produits de chaque machine distributrice et de chaque magasin. Faites une évaluation pour les aliments et une évaluation pour les boissons.
- ✓ **Stratégie** : Au moins 50 % des mets et boissons vendus doivent appartenir à la catégorie *À vendre prioritairement*, et jusqu'à 50 % d'entre eux peuvent appartenir à la catégorie *À vendre occasionnellement*. Élaborez un plan pour rendre les ventes de vos machines distributrices et de vos magasins scolaires conformes aux Lignes directrices.

Pour favoriser une saine alimentation :

- ✓ Consultez les élèves avant de choisir les aliments et boissons qui seront vendus dans les machines distributrices et les magasins scolaires. Optez pour des produits qu'ils aiment et qui répondent aux normes nutritionnelles des Lignes directrices.
- ✓ Demandez des échantillons aux fournisseurs et organisez une dégustation pour les élèves, les parents et les enseignants.
- ✓ Vendez les produits de la catégorie *À vendre prioritairement* à des prix plus bas que ceux des produits de la catégorie *À vendre occasionnellement*.
- ✓ Faites la promotion des produits *À vendre prioritairement* en les plaçant à la hauteur des yeux dans les machines distributrices et à la caisse dans les magasins scolaires.
- ✓ Faites la promotion des produits *À vendre prioritairement* en les intégrant au matériel promotionnel de l'école, comme les affiches et les dépliants.
- ✓ Négociez avec les fournisseurs pour qu'ils fassent la promotion des choix sains dans leurs annonces publicitaires (p. ex. : sur leurs machines distributrices, leurs uniformes, leurs camions de livraison, etc.).



FAITES-EN TOUT UN PLAT!

Servez-vous de la force du nombre. Les districts scolaires ou les grandes écoles ont plus d'influence auprès des fournisseurs d'aliments et de boissons. Les districts peuvent centraliser les services de vente par machines distributrices en publiant une demande de propositions qui attirera des fournisseurs prêts à respecter les Lignes directrices.

Faites la promotion des Lignes directrices en établissant des liens avec la communauté scolaire :

- ✓ Mettez sur pied un comité sur les produits des machines distributrices dans l'école. Faites-y participer au moins un représentant de chacun des groupes suivants : cadres, enseignants, parents, personnel de soutien et élèves.
- ✓ Faites participer d'autres parents et enseignants à des discussions sur les aliments et boissons vendus dans les machines distributrices et les magasins scolaires. Fournissez-leur régulièrement des mises à jour (par l'intermédiaire d'avis ou de bulletins d'information, par exemple).

Collaborez avec les fournisseurs pour respecter les Lignes directrices :

- ✓ Utilisez le processus contractuel pour choisir des fournisseurs qui se montrent proactifs dans l'identification des produits *À vendre prioritairement* ou *À vendre occasionnellement* et pour adapter les contrats d'approvisionnement actuels aux Lignes directrices.
- ✓ Avant de signer une entente avec un fournisseur, demandez :
 - une liste des produits qui seront placés dans chaque machine distributrice et chaque magasin, leur classement selon la Liste de vérification ou les Critères nutritionnels des Lignes directrices et le pourcentage que représentent les produits *À vendre prioritairement* et *À vendre occasionnellement*;
 - comment se fera le suivi des stocks des machines distributrices et des magasins (p. ex. : fréquence de réapprovisionnement et suivi des dates de péremption des produits);
 - quelle sera la fréquence des rapports de ventes (p. ex. : mensuels, semestriels);
 - comment le fournisseur respectera les Lignes directrices et en fera rapport.
- ✓ Si les fournisseurs ne sont pas en mesure de respecter les Lignes directrices, communiquez avec le personnel de la trésorerie du district scolaire pour connaître vos options.

Élaborez un plan de mise en œuvre :

Un plan peut aider votre comité à s'organiser, en cernant vos objectifs, vos stratégies, votre échéancier, les responsabilités de chacun, etc.

Exemple de plan de mise en œuvre

Objectif	Stratégie	Échéancier	Responsable
S'assurer qu'au moins 50 % des produits des machines distributrices sont <i>À vendre prioritairement</i> , et que moins de 50 % sont <i>À vendre occasionnellement</i>	Effectuer une vérification du contenu des machines distributrices de l'école	Tous les trois mois	Parent
S'assurer qu'au moins 50 % des produits des magasins scolaires sont <i>À vendre prioritairement</i> , et que moins de 50 % sont <i>À vendre occasionnellement</i>	Effectuer une vérification du contenu des magasins de l'école	Chaque mois	Enseignant
Assurer un suivi des ventes par machines distributrices afin de peaufiner les stratégies de fixation des prix	Rédiger des rapports de ventes pour peaufiner les stratégies de fixation des prix	Tous les trois mois	Fournisseur
S'assurer que le fournisseur respecte les Lignes directrices	Préparer ou modifier le contrat avec le fournisseur pour y inclure l'utilisation des Lignes directrices	Mars 2014	Cadre scolaire

Comment en apprendre davantage?

- ✓ HealthLink BC :
 - Consultez un diététiste professionnel en faisant le 8-1-1 ou envoyez un courriel à un diététiste professionnel de [HealthLinkBC](http://www.healthlinkbc.ca)
 - www.healthlinkbc.ca
 - Brand Name Food List : www.brandnamefoodlist.ca
- ✓ Food and Beverage Stock List, ministère de l'Éducation : www.bced.gov.bc.ca/health/stocklist_tool.pdf
- ✓ Modèle, DP du Ministère pour les ventes par machines distributrices, ministère de l'Éducation : http://www.bced.gov.bc.ca/health/ministry_rfp_vending_services_2013.doc

Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.

Vente d'aliments et de boissons lors d'activités sportives à l'école



Pour assurer une bonne hydratation :

- ✓ Suggérez aux élèves d'apporter des bouteilles d'eau réutilisables pour boire avant, pendant et après l'activité ou le jeu.
- ✓ Assurez-vous que les élèves ont accès à de l'eau en tout temps.
- ✓ Assurez-vous qu'**au moins 50 %** des boissons offertes appartiennent à la catégorie *À vendre prioritairement*, comme l'eau, l'eau gazéifiée, le lait nature et les boissons au soja enrichies et non aromatisées.
- ✓ Assurez-vous que **pas plus de 50 %** des boissons offertes appartiennent à la catégorie *À vendre occasionnellement*, comme les jus de fruits ou de légumes purs et le lait au chocolat à faible teneur en sucre.
- ✓ Avant d'offrir des boissons comme les boissons pour sportifs, consultez la section « Autres boissons » des Critères nutritionnels.

Signes de déshydratation

• Crampes	• Maux de tête
• Difficulté de concentration	• Étourdissement
• Bouche sèche	• Chair de poule
• Rougeurs au visage	• Nausée
• Faiblesse, fatigue	• Sensation de chaleur



FAITES-EN TOUT UN PLAT!

*L'eau est l'option de choix pour apaiser la soif.
Une bonne hydratation aide les élèves à se sentir alertes et énergiques.*

Pour offrir des collations et des repas sains :

- ✓ Choisissez des produits frais et entiers comme les fruits frais, les bagels faits de grains entiers et les noix et graines pour donner et redonner de l'énergie, plutôt que des « aliments pour les sportifs » comme les barres protéinées ou énergisantes, les boissons pour sportifs, les gels et les substituts de repas.
- ✓ N'offrez que des boissons et aliments faits d'ingrédients naturels, comme l'avoine, le riz brun, les fruits séchés, les noix et les graines.
- ✓ Offrez des repas et des collations riches en glucides et faits avec des produits de grains entiers, des fruits, des légumes et du lait écrémé. Les glucides constituent la principale source d'énergie des sportifs.
- ✓ Suivez les Lignes directrices en vous assurant qu'**au moins 50 %** des repas préemballés et des collations offertes appartiennent à la catégorie *À vendre prioritairement*, et le reste à la catégorie *À vendre occasionnellement*.

- ✓ Veillez à ce que les listes d'ingrédients soient présentes et visibles sur les emballages pour que les parents et les élèves puissent facilement déceler les risques d'allergies ou d'intolérance, ou les incompatibilités pour des raisons religieuses ou de préférences.
- ✓ Consultez une personne agréée par le site [Food Safe](#) pour vous assurer que toutes les précautions ont été prises.
- ✓ Vendez des aliments à faible teneur en sucre, en sodium et en gras provenant de chacun des quatre groupes alimentaires du [Guide alimentaire canadien](#).
- ✓ Pour obtenir des performances et une santé optimales, offrez le repas de deux à quatre heures avant une activité et la collation une ou deux heures avant une compétition sportive.

Exemples de collations saines pour les activités sportives à l'école

- Mélange campagnard fait de noix, de graines et de fruits séchés
- Salade de haricots mélangés
- Rôtie (pain de grains entiers) avec beurre d'arachides ou d'amandes
- Craquelins faits de grains entiers avec fromage
- Barre céréalière faite de grains entiers avec lait ou yogourt
- Salade verte avec poulet grillé récemment préparée
- Coupe de salade de fruits avec eau ou jus de fruit pur
- Viande maigre sur une moitié de petit pain fait de grains entiers
- Frappé maison fait de yogourt nature, de lait et de fruits frais
- Demi-bagel avec fromage

Pour soutenir activement une saine alimentation :

- ✓ Faites participer les élèves au choix d'aliments et de boissons des catégories *À vendre prioritairement* et *À vendre occasionnellement* qui devraient être vendus lors d'activités sportives.
- ✓ Offrez les produits de la catégorie *À vendre prioritairement* à des coûts moindres que ceux de la catégorie *À vendre occasionnellement*.

Comment en apprendre davantage?

- ✓ HealthLink BC :
 - Consultez un diététiste professionnel en faisant le 8-1-1 ou envoyez un courriel à un diététiste professionnel de [HealthLinkBC](#)
 - www.HealthLinkBC.ca
- ✓ [HealthLinkBC File #109Energy Drinks](#)
- ✓ Programme Food Safe : www.foodsafe.ca
- ✓ Caring About Food Safety (cours en ligne sur la salubrité alimentaire) : www.health.gov.bc.ca/protect/food-safety-courses.html
- ✓ Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.

Pour de meilleures ventes d'aliments nutritifs dans les écoles



Mettez en vedette les produits des catégories À vendre prioritairement et À vendre :

- ✓ Évaluez vos aliments et boissons à l'aide de la Liste de vérification dans le cas des mets récemment préparés ou à l'aide des Critères nutritionnels dans le cas des aliments préemballés.
- ✓ Faites grande provision d'eau, de lait nature et de boissons au soja enrichies et sans sucre, et placez-les à l'avant des tablettes des réfrigérateurs à boissons ou à la hauteur des yeux.
- ✓ Mettez les choix plus sains au début du comptoir d'aliments ou des différentes catégories d'aliments (p. ex. : premiers choix de plat principal ou de dessert vus par les élèves).
- ✓ Rendez les produits sous emballage pratique et les produits traités, comme les croustilles et les biscuits, plus difficiles d'accès ou encore disponibles uniquement sur demande auprès d'un membre du personnel de cafétéria.
- ✓ Placez les fruits près de la caisse de manière à ce qu'ils soient très visibles.

Favorisez la vente de produits des catégories À vendre prioritairement et À vendre à l'aide d'incitations verbales ou visuelles :

- ✓ Dites aux employés de cafétéria de demander aux élèves quel choix de légumes ils désirent après leur avoir servi un plat principal.
- ✓ Demandez aux caissiers de favoriser la vente de produits sains, par exemple en demandant aux élèves s'ils aimeraient acheter un fruit avant qu'ils ne paient.
- ✓ Faites des affiches pour promouvoir un plat principal classé parmi les options saines et collez-les à l'entrée de la cafétéria où ce plat est vendu.
- ✓ Inscrivez les collations et repas sains au haut du menu.



FAITES-EN TOUT UN PLAT!

Rendez les choix sains plus attirants et pratiques en les plaçant adéquatement et en faisant la promotion dans la cafétéria. Cela favorisera une bonne alimentation sans nécessiter beaucoup d'effort et d'argent.

Rendez plus attirants les produits des catégories À vendre prioritairement et À vendre :

- ✓ Placez les fruits et légumes dans des contenants et des bols attrayants.
- ✓ Emballez des tranches de fruits et de légumes pour les rendre faciles à emporter.
- ✓ Pour augmenter la visibilité des produits les plus sains, donnez-leur des noms originaux.
- ✓ Vendez les boissons et aliments les plus sains à des prix moindres que ceux des autres produits.
- ✓ Créez des assiettes combinant des produits À vendre prioritairement à des produits populaires À vendre occasionnellement.

Pour soutenir activement une saine alimentation :

- ✓ Collaborez avec les élèves pour choisir et promouvoir des aliments sains et savoureux. La participation des élèves à la planification des menus est un moyen très efficace d'augmenter les ventes d'aliments plus sains.
 - ✓ Faites participer les élèves à l'aide d'activités comme la création de noms pour les mets plus sains du menu (p. ex. : « bouchées de carottes croquantes »).
 - ✓ Assurez-vous que tous les aliments préemballés vendus appartiennent aux catégories *À vendre prioritairement* (au moins 50 %) et *À vendre occasionnellement* (moins de 50 %) et qu'aucun d'entre eux n'est classé comme étant *À ne pas vendre*.
 - ✓ Tous les mets et boissons récemment préparés vendus aux élèves doivent appartenir à la catégorie *À vendre*.
 - ✓ Transformez les choix populaires comme la pizza et les burgers en aliments *À vendre prioritairement*, *À vendre occasionnellement* ou *À vendre*, en utilisant des pains et des pâtes faits de grains entiers et d'autres ingrédients sains.
 - ✓ Référez-vous aux Critères nutritionnels et à la Liste de vérification afin de connaître d'autres astuces pour créer des mets plus sains.
-

Comment en apprendre davantage?

- ✓ HealthLink BC :
 - Consultez un diététiste professionnel en faisant le 8-1-1 ou envoyez un courriel à un diététiste professionnel de [HealthLinkBC](http://www.healthlinkbc.ca).
 - www.healthlinkbc.ca
- ✓ Smarter lunchroom movement : <http://smarterlunchrooms.org/homepage>

Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.

Idées pour les ventes d'aliments pendant les collectes de fonds dans les écoles



Offrez des aliments plus sains à des prix concurrentiels :

- ✓ Faites connaître l'engagement de votre école envers une saine alimentation.
- ✓ Songez à effectuer un sondage pour savoir ce que les parents, les élèves et les membres de la communauté achèteraient parmi les aliments et boissons des catégories *À vendre prioritairement*, *À vendre occasionnellement* ou *À vendre*.
- ✓ Dressez une liste des mets et boissons pouvant être mis au menu de l'activité de collecte de fonds et évaluez-les selon les normes nutritionnelles des Lignes directrices. Choisissez des produits de la catégorie *À vendre prioritairement* ou *À vendre occasionnellement* selon les Critères nutritionnels dans le cas des aliments préemballés et de la catégorie *À vendre* selon la Liste de vérification dans le cas des mets récemment préparés.
- ✓ Tentez d'offrir des aliments préemballés appartenant aux catégories *À vendre prioritairement* (au moins 50 %) et *À vendre occasionnellement* (jusqu'à 50 %).
- ✓ Tous les aliments et boissons récemment préparés vendus aux élèves devraient appartenir à la catégorie *À vendre*.
- ✓ Offrez les boissons et aliments sains à des prix plus bas que ceux des autres options.
- ✓ Songez à offrir des produits non alimentaires lors des ventes et comme prix lors d'activités.

Pour soutenir activement une saine alimentation :

- ✓ Pour partager les responsabilités de planification, formez une équipe de collecte de fonds ayant au moins un représentant des groupes suivants : cadres scolaires, enseignants, parents, personnel de soutien et élèves.
- ✓ À l'aide des ressources [Bake Better Bites](#) et [Tips and Recipes for Quantity Cooking](#), adaptez les recettes favorites pour rendre ces mets plus nutritifs.
- ✓ Mettez bien en évidence les boissons et les mets plus sains, et placez-les à la hauteur des yeux des élèves.
- ✓ Faites connaître l'engagement de votre école envers une saine alimentation à l'aide de matériel promotionnel comme les sacs repas et les logos.
- ✓ Offrez des échantillons de produits sains que les gens pourront voir et déguster.
- ✓ Si vous faites affaire avec des traiteurs, collaborez avec eux pour vous assurer de la présence d'aliments sains au menu, et veillez à ce que ce dernier soit constitué uniquement de produits conformes aux Critères nutritionnels et à la Liste de vérification.



FAITES-EN TOUT UN PLAT!

Les activités de collecte de fonds peuvent inclure des produits non alimentaires à vendre ou à remettre comme prix. En voici quelques exemples :

- Livres de cuisine élaborés avec les recettes soumises par les élèves et les parents
- Matériel promotionnel de l'école, comme des foulards et des t-shirts
- Fleurs ou corbeilles suspendues
- Fournitures scolaires (crayons, bâtonnets de colle, etc.)
- Articles saisonniers (p. ex. décorations de Noël)
- Bouteilles d'eau arborant le logo de l'école
- Espaces de stationnement pour VIP
- Calendriers faits à l'école
- Illustrations d'élèves
- Casse-tête
- Autocollants
- Rubans et attestations
- Cartes
- Porte-clés
- Tasses de voyage
- Tatouages temporaires

Offrez des versions plus saines des mets favoris :

Voici quelques exemples de boissons et d'aliments plus sains à servir et à vendre lors d'activités de collecte de fonds à l'école :

- ✓ Eau, lait nature, boisson au soja enrichie non sucrée, lait au chocolat à faible teneur en sucre, jus de fruits purs
- ✓ Fruits (entiers, séchés, en conserve dans leurs jus)
- ✓ Sucettes glacées entièrement faites de jus pur
- ✓ Crudités (servies avec une cuillère à table de vinaigrette italienne ou Ranch)
- ✓ Pizza végétarienne avec croûte faite de blé entier
- ✓ Pommes de terre cuites au four avec crème sure faible en gras, fromage et ciboulette
- ✓ Yogourt nature avec fruits (sans sucres ni succédanés du sucre ajoutés)
- ✓ Hot dogs au bœuf, à la dinde ou au poulet, à faible teneur en sodium, faits avec pains de blé entier
- ✓ Burgers végétariens ou au poisson non pané, à faible teneur en sodium, faits avec pains de blé entier
- ✓ Tortillas de blé entier avec poulet, haricots noirs, maïs et riz brun
- ✓ Craquelins faits de grains entiers et fromage ou tartinade au thon

Assurez la salubrité des aliments :

- ✓ Consultez une personne ayant reçu une attestation du site [Food Safe](#) pour savoir comment assurer la salubrité des aliments.
- ✓ Maintenez les plats froids périssables à 4 °C ou moins.
- ✓ Maintenez les mets chauds périssables à 60 °C ou plus. Assurez-vous que toutes les personnes qui préparent ou servent la nourriture la manipulent convenablement (p. ex. : veillez à ce que les serveurs disposent de lavabos pour se laver les mains).
- ✓ Utilisez des assiettes et des ustensiles jetables en plastique, ou assurez-vous qu'ils sont lavés et stérilisés selon les normes du site [Food Safe](#).

Comment en apprendre davantage?

- ✓ HealthLink BC :
 - Consultez un diététiste professionnel en faisant le 8-1-1 ou envoyez un courriel à un diététiste professionnel de [HealthLinkBC](#)
 - www.HealthLinkBC.ca
- ✓ Bake Better Bites: Recipes and Tips for Healthier Baked Goods :
<http://healthyschoolsbc.ca/program/404/bake-better-bites-2014-recipes-and-tips-for-healthier-baked-goods>
- ✓ Tips and Recipes for Quantity Cooking: Nourishing Minds and Bodies :
<http://healthyschoolsbc.ca/program/392/tips-and-recipes-for-quantity-cooking-2014-nourishing-minds-and-bodies>
- ✓ Brand Name Food List : www.brandnamefoodlist.ca
- ✓ Healthy Fundraising for Schools – A guide filled with fundraising ideas : http://healthyeatingatschool.ca/uploads/Healthy_Fundraising_For_Schools.pdf
- ✓ Attestation Food Safe (cours en ligne sur la salubrité alimentaire) : www.health.gov.bc.ca/protect/food-safety-module/files/home.htm
- ✓ Programme Food Safe : www.foodsafe.ca

Planification de menus santé dans les cafétérias



Proposez des aliments provenant des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien à chaque repas :

- ✓ Légumes et fruits : Composez des plats où les fruits ou les légumes couvrent la moitié de l'assiette.
- ✓ Produits céréaliers : Offrez les produits préemballés appartenant à la catégorie *À vendre prioritairement* à des prix plus bas que ceux des produits appartenant à la catégorie *À vendre occasionnellement*. Remplacez la farine blanche par de la farine complète dans les recettes et recherchez les aliments préemballés dont l'emballage indique que le premier ingrédient est fait de grains entiers.
- ✓ Lait et substituts du lait : Veillez à ce que les élèves puissent facilement acheter du lait et des substituts du lait. Offrez du lait à faible teneur en gras (écrémé, 1 % ou 2 %) comme boissons et utilisez des produits laitiers à plus faible teneur en gras comme ingrédients pour cuisiner.
- ✓ Viandes et substituts : Utilisez des coupes entières de viande maigre plus souvent que de la viande transformée. Essayez les substituts de viande comme les haricots, les lentilles et le tofu dans divers types de plats, comme les salades et les burgers.

Planifiez des menus sains :

- ✓ Proposez des aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires à chaque repas et à deux groupes alimentaires à chaque collation.
- ✓ Intégrez des légumes au plat principal et offrez-les en accompagnement à chaque repas.
- ✓ Intégrez quotidiennement des fruits prédécoupés au menu des desserts.
- ✓ Utilisez souvent des légumes verts, orange ou jaunes.
- ✓ Utilisez des techniques de cuisson qui n'exigent pas d'ajout de gras, comme la cuisson sur grill, le barbecue, le pochage, la cuisson au four et à la vapeur.
- ✓ Offrez de l'eau et du lait à faible teneur en gras à chaque repas.
- ✓ Offrez souvent des lentilles, des haricots et du tofu.
- ✓ Offrez du poisson (non pané et non frit) au moins une fois par semaine.

Pour soutenir activement une saine alimentation :

- ✓ Évaluez les mets récemment préparés à l'aide de la Liste de vérification.
- ✓ Adaptez les recettes favorites pour les rendre plus nutritives en utilisant des ressources comme les sites Bake Better Bites et Tips and Recipes for Quantity Cooking.
- ✓ Évaluez les aliments préemballés à l'aide des Critères nutritionnels ou consultez la Brand Name Food List pour voir si les produits y sont déjà évalués.
- ✓ Faites participer les élèves aux dégustations et aux choix de produits pour savoir ce qu'ils préfèrent.



FAITES-EN TOUT UN PLAT!

Mettez à vos menus plusieurs aliments appartenant aux catégories *À vendre prioritairement* (produits préemballés) et *À vendre* (mets récemment préparés) incluant des ingrédients comme :

- des grains entiers
- des légumes et des fruits
- des légumineuses
- du poisson
- des aliments riches en calcium comme le lait et les produits laitiers
- des graisses insaturées
- de la viande maigre et de la volaille
- de l'eau (comme boisson désaltérante)

- ✓ Offrez les produits préemballés *À vendre prioritairement* à des prix moindres que ceux des produits préemballés *À vendre occasionnellement*.
- ✓ Utilisez des ressources, telles que le [School Meal and School Nutrition Program Handbook](#), qui vous donneront des trucs et des idées pour vos menus.

Faites la promotion du bon goût des aliments sains tout en réduisant la teneur en sucre, en gras et en sodium des aliments :

- ✓ Conservez les fibres des fruits et légumes en n'épluchant pas ceux à pelure fine.
- ✓ Choisissez des légumes en conserve, des sauces pour pâtes et des soupes ou bouillons à faible teneur en sodium.
- ✓ Choisissez des confitures sans sucre ajouté et des fruits mis en conserve dans leur propre jus ou dans de l'eau.
- ✓ Plutôt que d'ajouter de la crème, de la crème sure ou du beurre, utilisez du lait, du babeurre ou du yogourt.
- ✓ Utilisez des sauces (soja, hoisin, de poisson) étiquetées comme étant faibles en sodium.
- ✓ Sucrez les frappés avec des fruits frais, en conserve ou congelés plutôt qu'avec du sucre ou du miel.
- ✓ Choisissez des viandes non transformées.
- ✓ Offrez plus souvent des substituts de viande, moins onéreux, comme les lentilles et les haricots.
- ✓ Planifiez les menus selon les saisons et servez des produits locaux aussi souvent que possible.

Ajouter peu de sel, ou pas du tout « Un peu » de sel ajouté équivaut à :	
1 portion	10 portions
1/16 c. à thé 0,25 ml 0,3 g	½ c. à thé 2,5 ml 3 g
25 portions	10 portions
1 c. à thé 6 ml 7,5 g	2 c. à thé 12 ml 15 g

Plutôt que d'ajouter du sel :

- Faites preuve d'ingéniosité en utilisant des légumes très goûteux comme des oignons, de l'ail, des échalotes, du gingembre et des poireaux.
- Faites rôtir les légumes et les viandes. Cela donne une excellente saveur aux aliments.
- Ajoutez des herbes fraîches juste avant de servir (les herbes perdent de leur saveur en cuisant).
- Prenez la route des épices. Expérimentez avec des épices comme la cannelle, la muscade, le curcuma, la cardamome, le cumin, le paprika, etc.
- Mettez un peu de piquant. Relevez votre plat en y ajoutant du piment broyé.
- Ajoutez de la saveur avec des vinaigres aromatisés, du jus d'orange, de citron ou de lime.
- Concentrez les saveurs en ajoutant la quantité minimale d'eau demandée dans les soupes et les sauces.
- Utilisez du lait, du jus de fruit, de bouillons maison sans sel, des bouillons ou des jus de légumes à faible teneur en sel plutôt que de l'eau.

Comment en apprendre davantage?

- ✓ HealthLink BC :
 - Consultez un diététiste professionnel en faisant le 8-1-1 ou envoyez un courriel à un diététiste professionnel de [HealthLinkBC](#)
 - www.HealthLinkBC.ca
- ✓ Bake Better Bites: Recipes and Tips for Healthier Baked Goods : <http://healthyschoolsbc.ca/program/404/bake-better-bites-2014-recipes-and-tips-for-healthier-baked-goods>
- ✓ Tips and Recipes for Quantity Cooking: Nourishing Minds and Bodies : <http://healthyschoolsbc.ca/program/392/tips-and-recipes-for-quantity-cooking-2014-nourishing-minds-and-bodies>
- ✓ Brand Name Food List : www.brandnamefoodlist.ca
- ✓ Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- ✓ School Meal and School Nutrition Program Handbook : www.bced.gov.bc.ca/communitylink/pdf/smph.pdf

Ventes de pâtisseries alléchantes



Utilisez des recettes plus saines

- ✓ Évaluez les recettes de plats maison à l'aide de la [Liste de vérification](#).
- ✓ Vendez aux élèves des mets et boissons *récemment préparés* conformes aux Lignes directrices (classés dans la catégorie À vendre de la [Liste de vérification](#)).
- ✓ Recherchez des recettes pouvant inclure des fruits et légumes de saison (pommes, petits fruits, rhubarbe, courgettes) pour assurer la fraîcheur des aliments et soutenir les producteurs de la province.
- ✓ Faites des portions raisonnables. Il est plus probable que des biscuits de 6 cm de diamètre ou moins, des tranches de pains ou gâteaux de 2 cm d'épaisseur ou moins et des muffins de la grosseur d'une balle de tennis ou plus petits respectent les Lignes directrices.
- ✓ Collaborez avec les cadres scolaires, les parents, les enseignants et les élèves pour promouvoir des recettes plus saines à l'aide de ressources telles que [Bake Better Bites](#) et [Tips and Recipes for Quantity Cooking](#).

Utilisez des substituts sensationnels* :

Pour	Plutôt que	Optez pour
Augmenter la teneur en fibres	1 tasse de farine blanche	½ tasse de farine de blé entier plus ½ tasse de farine blanche
		¼ tasse de graines de lin broyées plus ¾ tasse de farine blanche
		Ajouter du son de blé ou de la farine d'avoine au pain maison
Utiliser moins de gras	½ tasse de matière grasse (huile, margarine, beurre)	¼ tasse de purée de fruits plus ¼ tasse de matière grasse
	1 tasse de corps gras solide	¾ tasse de fromage ricotta plus ¼ tasse de corps gras solide
	Lait entier	Lait écrémé, 1 % ou lait écrémé en poudre, boisson de soja enrichie non sucrée
	Crème	Lait, lait évaporé faible en gras ou crème sure faible en gras
Utiliser moins de sucre	1 tasse de sucre	⅔ à ¾ tasse de sucre plus de la cannelle, de l'extrait de vanille ou d'amandes pour plus de saveur
	1 tasse de pépites de chocolat	½ tasse de pépites de chocolat plus ½ à 1 tasse de noix ou fruits séchés hachés
	Glaçage	Fruits frais coupés ou en purée et (ou) saupoudrage de sucre en poudre ou à glacer

*Selon « Sensational Substitutes » tiré de [Bake Better Bites: Recipes and Tips for Healthier Baked Goods](#), p. 5.

Pour soutenir activement une saine alimentation :

- ✓ Veillez à ce que tous les participants utilisent la Liste de vérification pour que leurs plats soient conformes aux normes de nutrition des Lignes directrices.
- ✓ Veillez à ce que tous les participants soient sensibilisés à la salubrité alimentaire à la maison et aux possibilités d'allergies.
- ✓ Présentez sur l'emballage des produits à vendre la liste d'ingrédients et l'information nutritionnelle données dans les recettes (si disponibles).
- ✓ Ne vendez que des mets simples et évitez ceux qui exigent une réfrigération, comme ceux faits avec des produits laitiers, des boissons contenant des produits d'œufs liquides ou des viandes.
- ✓ En plus des pâtisseries, songez à vendre de l'eau embouteillée, des fruits et légumes frais et d'autres choix de collations saines lors d'activités scolaires.
- ✓ Offrez des produits et des prix non alimentaires lors d'activités physiques, de jeux ou de loisirs favorisant un mode de vie sain.

**FAITES-EN TOUT UN PLAT!**

Respectez les Lignes directrices à l'aide d'ingrédients plus sains dans vos recettes, comme :

- Fruits séchés, compote de fruits sans sucre ou édulcorant ajoutés, légumes râpés, son
- Noix et graines (s'il n'y a pas d'allergies)
- Huile ou margarine non hydrogénés comme source de gras

Comment en apprendre davantage?

- ✓ HealthLink BC :
 - Consultez un diététiste professionnel en faisant le 8-1-1 ou envoyez un courriel à un diététiste professionnel de [HealthLinkBC](http://HealthLinkBC.ca)
 - www.HealthLinkBC.ca
- ✓ Bake Better Bites: Recipes and Tips for Healthier Baked Goods : <http://healthyschoolsbc.ca/program/404/bake-better-bites-2014-recipes-and-tips-for-healthier-baked-goods>
- ✓ Tips and Recipes for Quantity Cooking: Nourishing Minds and Bodies : <http://healthyschoolsbc.ca/program/392/tips-and-recipes-for-quantity-cooking-2014-nourishing-minds-and-bodies>
- ✓ Programme Foodsafe : www.foodsafe.ca

Aa

ANNEXE A

Principaux changements apportés aux Critères nutritionnels en 2013

Les Lignes directrices de 2010 ont servi de modèle pour l'élaboration des Critères nutritionnels de l'édition de 2013. Voici un résumé des principaux changements apportés aux Lignes directrices de 2010 :



- Les appellations des catégories sont passées de « À choisir de préférence », « À choisir parfois » et « Non recommandés » à « À vendre prioritairement », « À vendre occasionnellement » et « À ne pas vendre ».
- L'élimination de la catégorie « À choisir le moins souvent » a simplifié les tableaux des Critères nutritionnels.
- L'appellation « édulcorants artificiels » a été changée pour « succédanés du sucre » pour inclure les polyalcools et les édulcorants dérivés de sources naturelles.
- Le critère portant sur l'enrichissement des produits avec des vitamines et minéraux a été éliminé de toutes les catégories alimentaires pour permettre l'utilisation d'autres ingrédients permis par Santé Canada.
- Un autre critère touchant les ingrédients a été ajouté pour chaque catégorie alimentaire afin d'interdire la vente de produits présentant sur leur emballage un avertissement ou une quantité précise d'ingrédients botaniques ou phytothérapeutiques.
- Le calcul des gras trans a été modifié.



Catégorie alimentaire	Principaux changements apportés aux Critères nutritionnels
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Suppression du critère « calories » • Diminution du sodium • Ajout du critère « sucres »
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"> • Ajout du critère « grains entiers » • Suppression des critères « calories », « fibres » et « fer » • Diminution du gras, du sodium et du sucre
Céréales pour déjeuner préemballées, chaudes ou froides	<ul style="list-style-type: none"> • Nouvelle catégorie • Diminution du sodium par rapport à la catégorie « produits céréaliers »
Aliments à base de lait ou de substituts de lait	<ul style="list-style-type: none"> • Suppression du critère « calories » • Diminution du sucre • Augmentation du calcium
Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none"> • Diminution des calories, des graisses saturées et du sodium • Augmentation du sucre et des protéines • Suppression du critère « fer »
Jus de fruits ou de légumes	<ul style="list-style-type: none"> • Suppression du critère « enrichissement »
Boissons à base de lait ou de substituts de lait	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation des portions • Diminution du gras, du sodium et du sucre • Ajout des critères « protéines », « calcium » et « vitamine D » • Inclusion des boissons enrichies à base de plantes dans cette catégorie
Autres boissons	<ul style="list-style-type: none"> • Suppression du critère « calories » • Ajout du critère « gras » • Seule l'eau ordinaire est <i>À vendre prioritairement</i> • Suppression du critère « enrichissement »
Plats composés	<ul style="list-style-type: none"> • Ajout des critères « grains entiers » et « protéines » • Suppression du critère « calories » • Diminution des graisses saturées et du sodium • Suppression des critères « fibres », « fer » et « ingrédients » (portion du guide alimentaire)
Plats d'accompagnement	<ul style="list-style-type: none"> • Nouvelle catégorie
Soupes	<ul style="list-style-type: none"> • Diminution du gras et du sodium • Ajout du critère « graisses saturées » • Suppression des critères « fer » et « 1^{er} ingrédient »
Barres-collation et mélanges montagnards	<ul style="list-style-type: none"> • Nouvelle catégorie remplaçant « noix et graines » et « barres énergétiques » • Ajout des critères « gras » et « graisses saturées » • Modification des critères « sucres » et « importance des sucres »
Condiments, vinaigrettes, trempettes et tartinades	<ul style="list-style-type: none"> • Nouvelle appellation de la catégorie « Condiments et suppléments »
Confiserie	<ul style="list-style-type: none"> • Nouvelle appellation de la catégorie « Friandises, chocolats, etc. » • Seule la gomme à mâcher sans sucre peut être vendue

B1b

ANNEXE B

Comprendre l'information sur la nutrition donnée par les emballages



Les emballages de la plupart des aliments préemballés présentent, dans la liste d'ingrédients et le tableau de valeur nutritive, d'importants renseignements qui vous aideront à évaluer vos aliments selon les Critères nutritionnels et la Liste de vérification des Lignes directrices.

Le tableau de valeur nutritive

Un tableau de valeur nutritive contient l'information nutritionnelle nécessaire pour évaluer un aliment ou une boisson à l'aide des Critères nutritionnels et de la Liste de vérification. L'exemple de tableau ci-dessous montre où trouver l'information dont vous avez besoin pour évaluer un mets préemballé.



Conseil : Pour obtenir de l'aide afin de mieux comprendre les tableaux de valeur nutritive, faites le 8-1-1 pour consulter un diététiste professionnel de HealthLink BC.

Sodium

Le sodium se trouve dans le sel. Consommer trop de sodium peut nuire à la santé. Le tableau de valeur nutritive des mets et boissons préemballés donne la quantité de sodium contenue dans une portion. Recherchez les produits contenant moins de 15 % de la valeur quotidienne (360 mg) de sodium par portion.

Comparez cette quantité à la quantité totale de produit vendue. Est-elle équivalente, plus petite ou plus grande?

C'est ici qu'est indiquée la quantité de gras trans dans un produit. Certaines viandes et certains produits laitiers ont de faibles quantités de gras trans naturels.

Dans les Lignes directrices, les quantités de nutriments permises s'appliquent toujours au volume total du produit que vous vendez (sauf indication contraire). Dans cet exemple, si l'emballage contenait 10 oz de produit, ce dernier contiendrait deux fois la quantité indiquée ici dans le tableau de valeur nutritive, c'est-à-dire 24 g de glucides.

Cette quantité réunit les sucres naturels (comme ceux des fruits ou du lait) et les sucres ajoutés.

Ceci est la quantité TOTALE de gras (lipides).

La quantité de sodium (en mg) par portion vendue fait l'objet d'une restriction pour plusieurs des catégories alimentaires.

Le % indique la portion de la quantité totale quotidienne recommandée pour une personne ayant les plus grands besoins.

INGREDIENTS: POTATOES, SAFFLOWER AND/OR SUNFLOWER OIL, SEA SALT.
INGRÉDIENTS : POMMES DE TERRE, HUILE DE CARTHAME ET/OU HUILE DE TOURNESOL, SEL MARIN.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 18-20 chips (40 g) pour 18-20 croustilles (40 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 210	
Fat / Lipides 13 g	20 %
Saturated / saturés 1 g + Trans / trans 0 g	5 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 160 mg	7 %
Carbohydrate / Glucides 22 g	7 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 3 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	15 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	4 %

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de lire les tableaux de valeur nutritive : <http://www.canadiensante.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/index-fra.php>

Apport recommandé en sodium pour les enfants et les adultes, selon Santé Canada :

Pour être en bonne santé, les...	devraient viser	sans dépasser
enfants de 1 à 3 ans	1000 mg/jour	1500 mg/jour
enfants de 4 à 8 ans	1200 mg/jour	1900 mg/jour
adolescents de 9 à 13 ans	1500 mg/jour	2200 mg/jour
adultes de 14 à 50 ans	1500 mg/jour	2300 mg/jour

La liste d'ingrédients

La plupart des mets et boissons préemballés comportent une liste d'ingrédients. Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant de poids. Certains ingrédients, comme les succédanés du sucre, les vitamines et minéraux, les colorants alimentaires et les arômes ont un poids très léger et se retrouvent donc vers la fin de la liste.

Gras trans

Les Lignes directrices ont comme objectif de restreindre la quantité de gras trans d'origine industrielle contenue dans les aliments et les boissons vendus aux élèves. Ce type de gras, nuisible à la santé cardiaque, est produit par l'hydrogénation des huiles. Ce processus transforme l'huile en un solide, comme la graisse alimentaire, ou un semi-solide, comme la margarine. Les services alimentaires de toutes les écoles doivent se conformer à la **BC Trans Fat Regulation**.

Pour reconnaître les gras trans d'origine industrielle :

1. Recherchez ces mots dans la liste d'ingrédients : hydrogéné, partiellement hydrogéné, margarine, graisse alimentaire (« shortening »).
 - a. Si ces mots n'apparaissent pas dans la liste d'ingrédients, le produit est conforme aux Lignes directrices.
 - b. Si un de ces mots apparaît dans la liste d'ingrédients, le produit contient peut-être des gras trans d'origine industrielle. Passez à l'étape 2 ci-dessous.
2. Consultez le tableau de valeur nutritive pour voir si la quantité de gras trans n'équivaut pas à plus de 5 % du gras total. Les gras trans des huiles et des margarines molles devraient équivaloir à moins de 2 % du gras total.



Conseil : Le calculateur de gras trans en ligne ([Trans Fat Calculator](#)) peut faire le calcul pour vous.

$$\% \text{ de gras trans} = \frac{\text{grammes de gras trans}}{\text{grammes de gras total}} \times 100$$

Sucres

Il existe plusieurs types de sucres. Les sucres dits organiques ou naturels peuvent avoir un goût légèrement différent de celui du sucre raffiné, mais ils demeurent tout de même des sucres. Les jus de fruits concentrés et les purées de fruits sont souvent utilisés comme édulcorants et sont traités comme des sucres dans les Lignes directrices. Pour reconnaître ces sucres, recherchez les ingrédients suivants :

- glucose-fructose, glucose, galactose, dextrose, fructose, lactose, maltose, saccharose, tréhalose, maltodextrine
- sucre, sucre brun, sucre de canne, sucre de betterave, miel, mélasse, jus de canne (vesou) évaporé, nectar d'agave, sirop de malt, sirop d'érable, sirop de riz et tout autre type de sirop, de concentré de purée de fruits ou de jus de fruits.

Succédanés du sucre

Les succédanés du sucre comprennent les édulcorants artificiels et les édulcorants puissants dont ceux dérivés de sources naturelles. Les succédanés du sucre peuvent être vendus dans les écoles secondaires en tant qu'ingrédients des produits *À vendre occasionnellement*, mais pas dans les écoles primaires ou intermédiaires. Pour reconnaître les succédanés du sucre, recherchez les ingrédients suivants :

Édulcorants artificiels et édulcorants puissants : aspartame (Nutrasweet, Sweet'n Low, Sugar Twin), néotame, acésulfame-potassium (Ace-K), sucralose (Splenda), cyclamate (Sugar Twin, Sucaryl), thaumatine

Édulcorants puissants dérivés de sources naturelles : hydrolysats d'amidon hydrogéné, isomalt, lactitol, maltitol, sirop de maltitol, mannitol, sorbitol, sirop de sorbitol, xylitol, érythritol, polydextrose, glycosides de stéviol (stévia)



Grains entiers

Tous les grains sont constitués de trois principales composantes : le son, l'endosperme et le germe. Les grains entiers ont conservé ces trois composantes, alors que dans les grains raffinés (comme la farine blanche et le riz blanc), le son et le germe ont été en grande partie retirés.

L'évaluation des produits selon le critère nutritionnel « grains entiers » des Lignes directrices est basée sur la définition suivante des grains entiers :

On appelle grains entiers les caryopses intacts, moulus, concassés ou en flocons dont les principaux constituants anatomiques – l'albumen amylicé, le germe et le son – sont présents dans les mêmes proportions relatives que dans les caryopses intacts. (Traduit de : The American Association of Cereal Chemists [AACC], 1999)

En plus des fibres, les grains entiers fournissent des micronutriments essentiels comme le fer, le magnésium, le phosphore, le manganèse, le sélénium et la vitamine B.

Comment puis-je reconnaître les produits faits de grains entiers?

- Recherchez ces mots dans la liste d'ingrédients : (nom d'un grain) entier, (nom d'un grain) moulu à la meule, riz brun, avoine, farine d'avoine, grains de blé.

Blé entier et grain entier sont-ils synonymes?

- Non. Au Canada, dans la farine de blé entier, jusqu'à 5 % du grain peut être retiré afin de réduire la rancidité et prolonger la durée de conservation du produit. La majeure partie du germe et une fraction du son sont éliminées au cours de ce processus; on ne peut donc pas dire que blé entier est synonyme de grain entier.

Caféine

Santé Canada exige maintenant que la caféine ajoutée soit incluse dans la liste d'ingrédients des aliments préemballés, mais n'oblige pas la mention de la quantité de caféine ajoutée dans les produits (qu'elle soit d'origine naturelle ou qu'il s'agisse d'un additif). Des *lignes directrices sur l'étiquetage volontaire de la caféine* ont été élaborées pour l'industrie et ces lignes directrices portent, entre autres, sur la mention de la quantité de tout type de caféine dans les produits.

Recherchez la présence de caféine sur l'emballage :

1. Dans la liste d'ingrédients – mention du terme « caféine »
2. Dans le tableau de valeur nutritive – mention « Teneur en caféine : x mg par "portion déterminée" »

Santé Canada recommande une consommation quotidienne maximale de 62,5 mg pour les enfants de 7 à 9 ans et de 85 mg pour les enfants de 10 à 12 ans. Les adolescents de plus de 13 ans ne devraient pas consommer plus de 2,5 mg de caféine par kilogramme de masse corporelle.

Les Lignes directrices restreignent la quantité de caféine pouvant être ajoutée aux produits vendus aux élèves afin de protéger ces derniers des effets secondaires provoqués par une trop grande consommation de caféine.





HealthyFamiliesBC 