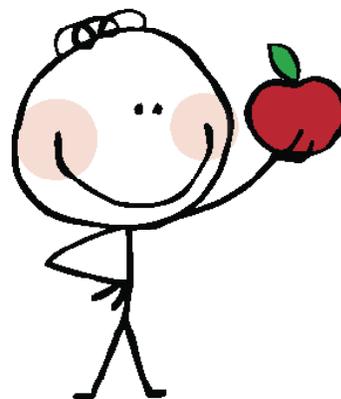


Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes

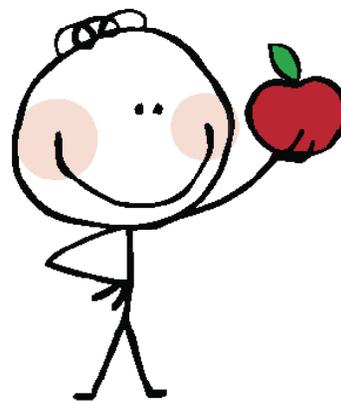
Un manuel de ressources pour les garderies, les écoles et les centres récréatifs et communautaires





Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes

Un manuel de ressources pour les garderies, les écoles et les centres récréatifs et communautaires



Government
of Alberta ■

Alberta ■
La liberté de choix. La volonté de réussir.

Remarque. – Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.

Plusieurs sites Web sont énumérés dans ce guide. Ces sites sont proposés à titre de service uniquement, pour vous aider à trouver des idées pouvant être utiles pour l'enseignement et l'apprentissage. Toutes les adresses des sites Web ont été vérifiées et étaient exactes lors de la publication, mais il revient à l'utilisateur d'en valider l'exactitude au moment de les utiliser.

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquer avec :

Direction de l'éducation française
Alberta Education
Édifice 44 Capital Boulevard
10044, 108^e Rue N.-O.
Edmonton (Alberta) T5J 5E6
Tél. : 780-427-2940 à Edmonton ou
Sans frais en Alberta en composant le 780-310-0000
Télééc. : 780-422-1947
Courriel : DEF@edc.gov.ab.ca

Ce document est destiné aux personnes suivantes :

<i>Élèves</i>	√
<i>Enseignants</i>	√
<i>Personnel administratif</i>	√
<i>Conseillers</i>	√
<i>Parents</i>	√



Cette ressource peut être consultée à l'adresse suivante : <<http://education.alberta.ca/francais/teachers/progres/core/sante.aspx>>.

Copyright © 2011, la Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre d'Alberta Education, Alberta Education, Édifice 44 Capital Boulevard, 10044 – 108^e Rue, Edmonton (Alberta) T5J 5E6. Tous droits réservés.

Tout a été mis en œuvre pour assurer la mention des sources originales et le respect de la loi sur le droit d'auteur. Nous prions toute personne qui relève un écart à ces principes de bien vouloir en informer la Direction de l'éducation française, Alberta Education.

Le détenteur des droits d'auteur autorise toute personne à reproduire ce document, ou certains extraits, à des fins éducatives et sans but lucratif. La permission de reproduire le matériel appartenant à une tierce partie devra être obtenue directement du détenteur des droits d'auteur de cette tierce partie.

Table des matières

Introduction	1
L'importance des lignes directrices	3
Principes directeurs	5
Recommandations sommaires	7
Lignes directrices en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes	11
Une saine alimentation pour tous les enfants et les jeunes	11
Le système de points alimentaires	15
Catégorie 1 – À choisir le plus souvent	17
Catégorie 2 – À choisir à l'occasion	25
Catégorie 3 – À choisir le moins souvent	31
Boissons	32
Une saine alimentation pour les enfants et les jeunes : Considérations particulières	33
A. Garderies	35
B. Écoles	55
C. Établissements communautaires et récréatifs	69
Glossaire	75
Annexes	79
Annexe A : Lignes directrices concernant l'élaboration de politiques	81
Annexe B : Outils de mise en œuvre	89
Annexe C : Foire aux questions	95
Annexe D : Références	101
Annexe E : Bien manger avec le Guide alimentaire canadien	107

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

Introduction

Le gouvernement de l'Alberta s'engage à promouvoir des habitudes alimentaires saines et un poids santé chez les enfants et les jeunes de l'Alberta. Comme bon nombre de repas et de collations sont consommés en dehors de la maison, il est important de s'assurer que les enfants et les jeunes ont accès à des choix alimentaires sains, peu importe où ils vont. Ces situations surviennent pour la plupart dans les garderies, les écoles ainsi que les lieux et les établissements récréatifs. Ces établissements et ces organismes offrent donc une occasion unique d'exercer une influence sur les habitudes et les comportements alimentaires des enfants et des jeunes de l'Alberta. Le manuel *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* a pour objectif de fournir à ces établissements et à ces organismes les outils dont ils ont besoin pour offrir aux enfants et aux jeunes des choix alimentaires sains dans les garderies, les écoles et les centres récréatifs, ainsi qu'à l'occasion d'événements spéciaux et au sein de la collectivité en général.

Les lignes directrices en matière de nutrition présentées dans ce manuel aideront les Albertains à proposer et à encourager des habitudes et des choix alimentaires sains. Qu'il s'agisse d'individus, de familles, d'organismes ou de collectivités, tous peuvent collaborer à accroître la disponibilité de choix alimentaires plus sains et à susciter de l'intérêt à cet égard. Sur le plan pratique, les lignes directrices aideront les Albertains à reconnaître et à appliquer de manière uniforme les concepts associés à une nutrition saine, de façon que les enfants aient accès à des aliments sains en tous lieux.

Depuis octobre 2010, le guide intitulé *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* est disponible uniquement en ligne. Ce format électronique nous permet d'y apporter des corrections ou des ajouts au fur et à mesure que nous obtenons de nouveaux renseignements.

Nous vous encourageons à nous soumettre des suggestions et des commentaires en écrivant à health.u@gov.ab.ca.



[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

L'importance des lignes directrices

Faits et statistiques : une saine alimentation pour les jeunes et les enfants

Une saine alimentation favorise la santé des enfants.

- Durant l'enfance et l'adolescence, les choix alimentaires peuvent favoriser une croissance et un développement optimaux et être à la base des habitudes alimentaires de toute la vie.
- De mauvaises habitudes alimentaires et des apports nutritionnels insuffisants au cours des vingt premières années de vie ont été associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires, de cancer, de diabète et d'autres maladies chroniques pouvant survenir plus tard dans la vie (Organisation mondiale de la santé, 2002; Zemel et collab., 2004; Zemel, 2005).
- En outre, les habitudes alimentaires et l'état nutritionnel ont été liés au rendement scolaire, au comportement et à l'estime de soi chez les enfants et les jeunes (Walsh-Pierce et Wardle, 1997; Corbin et collab., 1997; Whalley, 2004).

Une saine alimentation contribue au développement du cerveau et à la capacité d'apprendre.

- Les choix et les habitudes alimentaires ont une incidence sur le développement du cerveau des enfants et des jeunes, ainsi que sur leur aptitude à apprendre (McCain, 1999).
- Le développement optimal du cerveau exige un apport constant de plusieurs nutriments, dont le fer, la vitamine B12, le zinc et les acides gras oméga-3 (Hughes, 2003; Bryan, 2004).
- Les habitudes alimentaires qui ne permettent pas un apport suffisant de ces nutriments essentiels ont été associées à une fonction cognitive et à un rendement scolaire moindres (Louwman et collab., 2000; Whalley, 2004).

La qualité du régime alimentaire des enfants et des jeunes canadiens

- Un sondage en ligne, réalisé en Alberta auprès d'élèves de la sixième à la neuvième année, a révélé que les filles ne consommaient pas le nombre minimal de portions recommandé pour trois des quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, viandes et substituts, lait et substituts) figurant dans le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (Calengor, 2006).
- De 7 à 16 % des enfants consomment plus de gras que le niveau maximal recommandé fixé à 35 % de l'apport calorique, soit le seuil au-delà duquel il est probable que les risques pour la santé augmentent (Garriguet, 2004; IOM, 2002).
- Selon les recherches sur les enfants canadiens vivant dans les Prairies, ces jeunes consomment une quantité limitée de légumes et de fruits, soit en moyenne seulement quatre portions par jour, comparativement au minimum recommandé de cinq (Garriguet, 2004).
- Les enfants qui disent consommer des légumes et des fruits moins de cinq fois par jour risquent davantage d'avoir un excès de poids ou d'être obèses (Shields, 2004).
- Au Canada, 61 % des garçons et 83 % des filles ne consomment pas les trois portions de produits laitiers recommandées chaque jour (Garriguet, 2004).
- Dans le régime alimentaire des enfants et des jeunes canadiens, c'est au déjeuner que le plus petit nombre de calories est consommé, ce qui peut se traduire par une plus grande quantité de collations pendant la journée (Garriguet, 2004).

Consommation excessive d'aliments riches en gras, en sucre, en sel et en calories

- Les aliments qui sont principalement composés de sucre ou de gras, ainsi que les collations à teneur élevée en gras ou en sel, représentent près du quart de l'apport énergétique (calories) des enfants et des jeunes canadiens de 4 à 18 ans (Garriguet, 2004).
- Près de la moitié des enfants albertains disent consommer quotidiennement des aliments riches en gras et en calories (Foundations for School Nutrition Initiatives in Alberta, 2006).
- Le quart des enfants canadiens disent consommer quotidiennement des repas-minute, bon nombre desquels ont une teneur élevée en gras, en sel, en sucre et en calories (Foundations for School Nutrition Initiatives in Alberta, 2006).
- Dans le cas de 76 % des enfants âgés de 1 à 3 ans et de plus de 90 % des enfants âgés de 4 à 8 ans, la consommation de sodium excède la limite supérieure pour leur groupe d'âge. Il en va de même pour 97 % des adolescents et 80 % des adolescentes (Santé Canada, Statistique Canada, 2004). La consommation excessive de sodium est associée à un risque accru d'hypertension artérielle. L'hypertension augmente le risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque ou rénale : <<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/sodium-fra.php>>.
- Plus de 39 % des élèves du secondaire premier cycle et plus de 50 % des élèves du secondaire deuxième cycle disent acheter au moins une fois par semaine des aliments dans les distributeurs automatiques et les dépanneurs (Calengor, 2006; Taft et McCargar, 2004).

- Les boissons et les aliments riches en calories et moins nutritifs, comme les boissons gazeuses, ont été associés à un risque d'embonpoint chez les enfants et les jeunes (Malik, Schulze et Hu, 2006).
- En Alberta, les adolescents obèses consomment une bien plus grande quantité d'aliments principalement composés de sucre ou de gras, ainsi que de collations à teneur élevée en sel que leurs homologues de poids normal (Calengor, 2006).

Poids corporel et santé

- En 2004, plus du quart des enfants et des jeunes canadiens âgés de 2 à 17 ans avaient un excès de poids ou étaient obèses, soit plus de deux fois le taux observé en 1973 (Conseil Canadien de la Santé, 2006).
- Plus du quart des enfants et des jeunes albertains ont un surplus de poids, ce qui se traduit par une augmentation du nombre de cas de diabète de type 2 chez les jeunes (Southern Alberta Child and Youth Health Network, 2006).



Principes directeurs

Les lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes ont été élaborées en fonction des principes directeurs suivants :

1. Elles ont été élaborées en réponse à des demandes formulées par des personnes et des organismes qui travaillent avec les enfants et les jeunes, et qui souhaitent obtenir de l'aide afin de créer des environnements favorisant des choix alimentaires sains chez les enfants et les jeunes.
2. Elles sont fondées sur des preuves actuelles de ce qui constitue des habitudes alimentaires saines pour les enfants et les jeunes.
3. Elles s'inspirent de la science nutritionnelle pour offrir des conseils pratiques sur les choix alimentaires.
4. Elles servent de complément aux recommandations de Santé Canada présentées dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* et adoptent une approche fondée sur la ration alimentaire totale, plutôt que d'être centrées sur des nutriments particuliers.
5. Elles ont pour objectif la promotion et l'atteinte d'une croissance, d'une santé globale et d'un développement optimaux chez les enfants et les jeunes.
6. Elles ont pour objectif la promotion et l'atteinte d'un poids santé chez les enfants et les jeunes.
7. Elles comprennent des stratégies pratiques de mise en œuvre.
8. Elles reflètent la diversité ethnique et culturelle chez la population albertaine, y compris chez les Premières nations, les Métis et les Inuits.
9. Elles tiennent compte du rôle de la famille dans l'orientation des choix alimentaires des enfants et des jeunes.
10. Elles encouragent et soutiennent la promotion de choix alimentaires sains dans tous les établissements et lors de tous les événements fréquentés par les enfants et les jeunes.



[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

Recommandations sommaires

Les pages suivantes présentent le sommaire des recommandations de base visant l'offre de choix santé dans les garderies, les écoles et les centres récréatifs et communautaires.

Les garderies...

...peuvent offrir des aliments sains	...peuvent améliorer l'accès à un environnement sécuritaire où manger	...peuvent créer des environnements qui favorisent des choix alimentaires sains	...peuvent avoir une influence positive sur les aliments offerts par les parents ou tuteurs	Les services de garde avant et après l'école
<i>Recommandations :</i>				
<ul style="list-style-type: none"> Offrir régulièrement des repas et des collations, toutes les deux ou trois heures. 	<ul style="list-style-type: none"> Respecter les lignes directrices de la province concernant les allergies aux noix. 	<ul style="list-style-type: none"> Offrir suffisamment de temps et d'espace pour manger. 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser le Guide alimentaire canadien (repas = aliments des 4 groupes alimentaires; collations = aliments de 2 groupes alimentaires). 	<ul style="list-style-type: none"> Offrir des collations qui comprennent des aliments nutritifs de 2 groupes alimentaires.
<ul style="list-style-type: none"> Utiliser le Guide alimentaire canadien (repas = aliments des 4 groupes alimentaires; collations = aliments de 2 groupes alimentaires). 	<ul style="list-style-type: none"> Ne pas servir d'aliments à risque élevé (de la viande, de la volaille ou du poisson insuffisamment cuits ainsi que des produits laitiers, des jus et du miel non pasteurisés). 	<ul style="list-style-type: none"> Créer un climat positif pour les repas en faisant en sorte que les aliments sains soient appétissants. 		<ul style="list-style-type: none"> Tous les aliments consommés régulièrement doivent figurer dans la catégorie d'aliments « À choisir le plus souvent ».
<ul style="list-style-type: none"> Tous les aliments offerts figurent dans la catégorie d'aliments « À choisir le plus souvent ». 	<ul style="list-style-type: none"> Faire connaître au personnel les lignes directrices concernant le soutien à offrir aux enfants allergiques. 	<ul style="list-style-type: none"> Servir des portions qui conviennent à l'âge des enfants. 		<ul style="list-style-type: none"> Disposer de collations supplémentaires pour satisfaire les besoins nutritionnels.
<ul style="list-style-type: none"> S'assurer que la taille et le nombre de portions sont conformes à ce qui est indiqué dans le Guide alimentaire canadien. 	<ul style="list-style-type: none"> Connaître les mesures d'intervention à appliquer lorsqu'un enfant a une réaction indésirable après avoir consommé un aliment. 	<ul style="list-style-type: none"> Introduire les nouveaux aliments en petites quantités, à plusieurs reprises. 		<ul style="list-style-type: none"> S'assurer que la taille et le nombre de portions sont conformes à ce qui est indiqué dans le Guide alimentaire canadien.
	<ul style="list-style-type: none"> Couper les aliments en portions appropriées et éviter les aliments qui présentent un risque d'étouffement. 	<ul style="list-style-type: none"> Éviter d'utiliser les aliments comme récompense ou punition. 		
	<ul style="list-style-type: none"> Offrir au personnel une formation en planification de menus. 			

Les établissements scolaires...

...peuvent offrir des aliments sains	... peuvent améliorer l'accès à des aliments sûrs et nutritifs	... peuvent créer des environnements qui favorisent des choix alimentaires sains	Niveau scolaire
<i>Recommandations :</i>			
<ul style="list-style-type: none"> Utiliser le Guide alimentaire canadien (repas = aliments des 4 groupes alimentaires; collations = aliments de 2 groupes alimentaires). 	<ul style="list-style-type: none"> S'assurer que les choix alimentaires sains sont offerts à un prix concurrentiel par rapport aux aliments moins nutritifs. 	<ul style="list-style-type: none"> Offrir suffisamment de temps et d'espace pour manger. 	<ul style="list-style-type: none"> Écoles élémentaires : tous les aliments offerts figurent dans la catégorie d'aliments « À choisir le plus souvent ».
<ul style="list-style-type: none"> S'assurer que la taille des portions individuelles est conforme à ce qui est indiqué dans le Guide alimentaire canadien. 	<ul style="list-style-type: none"> Les choix de repas sains abordables doivent avoir priorité sur les collations saines abordables. 	<ul style="list-style-type: none"> S'assurer que les choix alimentaires sains sont suffisamment nombreux et visibles. 	<ul style="list-style-type: none"> Écoles secondaires 1^{er} cycle : 60 % des aliments offerts doivent figurer dans la catégorie d'aliments « À choisir le plus souvent » et 40 % dans la catégorie d'aliments « À choisir à l'occasion ».
<ul style="list-style-type: none"> Remplir les distributeurs automatiques avec des contenants de taille appropriée. 	<ul style="list-style-type: none"> Tous les distributeurs automatiques doivent contenir des choix alimentaires sains. 	<ul style="list-style-type: none"> Placer les aliments et les boissons santé bien en vue. 	<ul style="list-style-type: none"> Écoles secondaires 2^e cycle : 50 % des aliments offerts doivent figurer dans la catégorie d'aliments « À choisir le plus souvent » et 50 % dans la catégorie d'aliments « À choisir à l'occasion ».
<ul style="list-style-type: none"> N'offrir que de petites portions d'aliments moins bons pour la santé (lorsque ces aliments sont permis). 	<ul style="list-style-type: none"> Les choix alimentaires sains doivent être accessibles et bien visibles lors des journées au cours desquelles des aliments spéciaux sont offerts et lors d'événements spéciaux. 	<ul style="list-style-type: none"> S'assurer que les choix alimentaires viennent renforcer les concepts de nutrition enseignés à l'école 	<ul style="list-style-type: none"> Écoles de plusieurs niveaux, comme les écoles allant de la maternelle à la douzième année : tous les aliments offerts figurent dans la catégorie « À choisir le plus souvent ».
	<ul style="list-style-type: none"> La fréquence des journées au cours desquelles des aliments spéciaux sont offerts doit être définie dans les politiques de l'école. 	<ul style="list-style-type: none"> S'assurer que les activités de collecte de fonds rejoignent les concepts d'une saine alimentation enseignés à l'école. 	<ul style="list-style-type: none"> Là où c'est permis, n'offrir que de petites portions d'aliments « À choisir le moins souvent ».
	<ul style="list-style-type: none"> Assurer une surveillance des élèves qui utilisent des fours à micro-ondes ou autres appareils. 		
	<ul style="list-style-type: none"> S'assurer que les superviseurs des périodes de repas connaissent les lignes directrices concernant le soutien à offrir aux enfants qui ont des allergies. 		
	<ul style="list-style-type: none"> S'assurer que les superviseurs connaissent les politiques de l'école sur la façon d'intervenir lorsqu'un enfant a une réaction indésirable après avoir consommé un aliment, ou lorsqu'un enfant s'étouffe. 		

Les établissements et les environnements récréatifs...

...peuvent offrir des aliments sains	...peuvent améliorer l'accès à des aliments sûrs et nutritifs	...peuvent créer des environnements qui favorisent des choix alimentaires sains	Des aliments plus sains dans les établissements récréatifs	De plus...
Recommandations :				
<ul style="list-style-type: none"> Des légumes et des fruits (crus, sans gras, sucre ou sel ajouté sinon très peu) doivent toujours être offerts.* Des aliments à grains entiers doivent toujours être offerts. De l'eau doit être disponible en tout temps. Du lait (écrémé, 1 %, 2 %) ainsi que des jus de fruits et de légumes à 100 % doivent être offerts.* Des produits de viande et de volaille maigres, des fèves et des lentilles, ainsi que des noix nature doivent toujours être offerts.* S'assurer que la taille des portions individuelles est conforme à ce qui est indiqué dans le Guide alimentaire canadien. Offrir des collations qui ne contiennent pas plus de 100 kcal par portion individuelle : <ul style="list-style-type: none"> 30 g dans le cas des croustilles ou des craquelins (1 tasse) 30 g dans le cas des céréales très sucrées (1 tasse) 20 g dans le cas de la charqui 30 – 38 g dans le cas des biscuits et des barres de céréales 20 g dans le cas des tablettes de chocolat et des bonbons (1 mini) 55 g dans le cas des produits de boulangerie – pâtisseries, muffins et beignes 85 g (125 ml / ½ tasse) dans le cas des desserts congelés – crème glacée (dans un bol ou sur un bâtonnet) 237 ml dans le cas des boissons (8 oz) <p>* Là où les services alimentaires disposent de l'équipement adéquat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> S'assurer que les choix alimentaires sains sont offerts à un prix concurrentiel par rapport aux aliments moins nutritifs. Tous les distributeurs automatiques doivent contenir des choix alimentaires sains. 	<ul style="list-style-type: none"> Les choix alimentaires sains doivent être frais, pratiques et présentés dans un emballage attrayant, bien en vue. 	<p>Boissons :</p> <ul style="list-style-type: none"> Lait : écrémé, 1 %, 2 % ou aromatisé Boissons de soya enrichies Eau : du robinet, embouteillée : naturelle, gazéifiée, aromatisée Jus : de fruits/légumes à 100 % <p>Légumes et fruits :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruits frais Quartiers de pommes de terre cuites au four Légumes avec trempettes faibles en gras Boissons fouettées faites de fruits congelés, de lait et de yogourt nature <p>Produits céréaliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> Craquelins de grains entiers, faibles en gras (avec ou sans fromage) Barres de céréales de grains entiers Collations faites de grains entiers ou de maïs Croustilles cuites au four ou de riz soufflé Bagels, muffins, pains et céréales de grains entiers Croustilles de pain pita de grains entiers, cuites au four, accompagnées de salsa Bretzels Maïs soufflé <p>Lait et substituts :</p> <ul style="list-style-type: none"> Lait : écrémé, 1 %, 2 % ou aromatisé Yogourt frais et glacé faible en gras Fromage et bâtonnets de fromage Boissons de soya enrichies Boissons au yogourt <p>Viandes et substituts :</p> <ul style="list-style-type: none"> Thon pâle prêt à manger en conserve, dans l'eau Viandes et volaille à faible teneur en gras et en sel Noix, noix de soya Mélange montagnard Charqui <p>Mets composés :</p> <ul style="list-style-type: none"> Sushi Dahl avec pain naan ou pain plat de blé entier Burritos de blé entier et sandwichs roulés, avec viandes maigres et légumes Bols de riz avec viandes maigres et légumes Sandwichs sur pains de grains entiers 	<ul style="list-style-type: none"> Les entraîneurs doivent posséder des connaissances pratiques de la nutrition en général et de la nutrition propre aux sports. Les clubs de jeunes garçons et de jeunes filles ainsi que les camps de jour et les camps d'été doivent respecter les lignes directrices proposées pour les centres de la petite enfance et les écoles, selon l'âge des participants. Former les éducateurs afin qu'ils soient en mesure d'offrir des choix alimentaires sains et de donner l'exemple de bons comportements alimentaires.

Lignes directrices en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes

Une saine alimentation pour tous les enfants et les jeunes

Les enfants ont des besoins nutritionnels différents de ceux des adultes; il ne faut donc pas les considérer comme de petits adultes. Une alimentation adéquate est particulièrement importante durant l'enfance et l'adolescence; elle permet de :

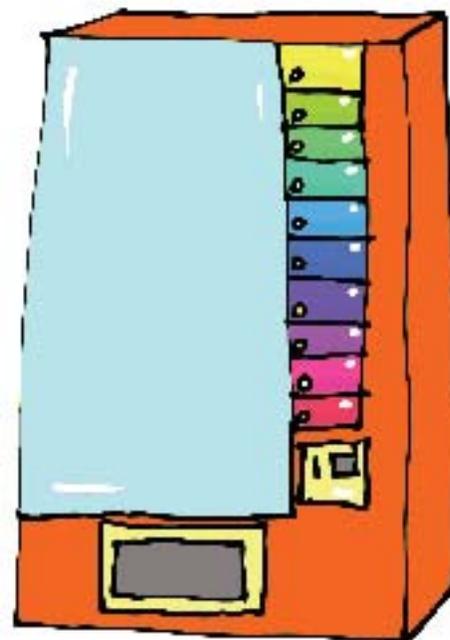
- soutenir une croissance et un développement physiques, cognitifs et sociaux optimaux;
- acquérir dès maintenant de saines habitudes alimentaires que l'enfant maintiendra plus tard;
- atteindre et garder un poids santé;
- réduire le risque de maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le cancer, l'ostéoporose et le diabète de type 2.

Bien que les besoins nutritionnels des jeunes varient selon l'âge, le sexe et le degré d'activité, tous les enfants et les jeunes profiteront d'une approche équilibrée en matière d'alimentation. Une perspective globale d'une saine alimentation doit tenir compte des points suivants :

- les composantes d'un régime alimentaire sain;
- des façons d'améliorer l'accès à des aliments sûrs et nutritifs;
- des façons de créer des environnements favorisant des choix alimentaires sains.

Les parents, bien sûr, jouent un rôle important dans le choix d'aliments sains, mais le personnel des garderies, des écoles, des établissements récréatifs et des événements communautaires ont tous une contribution unique et importante à faire. Les *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* s'appuient sur une démarche positive et décrivent des façons générales et spécifiques pour les Albertains de participer à la promotion de la santé et du bien-être des enfants et des jeunes de l'Alberta.

Les recommandations générales présentées aux pages suivantes s'appliquent dans tous les endroits que peuvent fréquenter les enfants et les jeunes.



i) *Une alimentation saine pour les enfants et les jeunes comprend :*

- Des aliments riches en nutriments provenant des quatre groupes alimentaires présentés dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Pour en obtenir une copie, consultez l'Annexe E.
- Le choix d'une variété d'aliments de chaque groupe alimentaire, chaque jour.
- Le choix de différents types d'aliments à l'intérieur d'un même groupe alimentaire contribue à prévenir les carences nutritionnelles.
- La prise régulière de repas et de collations.
- La consommation quotidienne d'eau. Les enfants et les jeunes doivent toujours avoir accès à de l'eau.
- Le choix de portions de taille adéquate, selon la faim et la satiété.
- Une consommation d'aliments à teneur élevée en sucre, en sel ou en mauvais gras se limitant à un maximum d'un choix par semaine.
- Des portions d'aliments et de boissons riches en mauvais gras, en sucre et en sel fondées sur une proportion d'environ 100 kcal par portion.*
 - 30 g dans le cas des croustilles ou des craquelins
 - 30 g dans le cas des céréales à teneur élevée en sucre (1 tasse)
 - 20 g dans le cas de la charqui
 - 30 g dans le cas des biscuits (2) et des barres de céréales (1)
 - 20 g dans le cas des tablettes de chocolat et des bonbons (1 mini)
 - 55 g dans le cas des produits de boulangerie, y compris les pâtisseries, les muffins et les beignes
 - 85 g (½ tasse) dans le cas des desserts congelés, de la crème glacée (dans un bol ou sur un bâtonnet)
 - 237 ml (8 oz) dans le cas des boissons gazeuses ou des boissons à saveur de fruits

- Un meilleur accès aux aliments nutritifs et un accès limité aux aliments moins nutritifs.
- La garantie que les personnes qui achètent les aliments savent lire les étiquettes et choisir des aliments sains.

ii) *L'amélioration de l'accès à des aliments sûrs et nutritifs comprend :*

- L'offre d'instructions concernant la manipulation sécuritaire des aliments à toutes les personnes qui préparent ou servent de la nourriture.
- Le respect des normes provinciales en matière de salubrité des aliments. Ces lignes directrices facultatives en matière de nutrition s'ajoutent aux normes provinciales obligatoires en ce qui concerne les aliments offerts dans les établissements publics.
 - La « Public Health Act » (Loi sur la santé publique) contient des règlements sur la manipulation des aliments (Government of Alberta, 2006).
 - L'Alberta Health and Wellness Food Retail and Foodservices Code contient d'autres renseignements sur la manipulation des aliments (Alberta Health and Wellness, 2003).
- La réduction du potentiel d'allergies en :
 - ayant une liste des ingrédients de tous les aliments dont on dispose;
 - étiquetant les aliments qui contiennent des allergènes communs, comme les noix et le poisson;
 - communiquant avec les autorités régionales en matière de santé pour obtenir de l'information et de l'aide concernant le maintien d'un environnement dans lequel on est sensibilisé aux allergies;
 - élaborant des politiques fondées sur les dernières recommandations en matière d'allergies.

* *L'apport calorique ne doit comprendre que de petites portions d'aliments hautement énergétiques et faibles en nutriments.*

L'eau est le premier choix de boisson recommandée pour étancher la soif et s'hydrater.



iii) *La création d'environnements favorisant des choix alimentaires sains suppose :*

- que l'on veille à ce que les choix sains soient ceux qui sont faciles à faire;
- que l'on collabore avec le personnel, les parents, les enfants et les éducateurs afin d'élaborer des politiques qui soutiendront les enfants et les jeunes dans leur choix d'aliments santé;
 - Les adultes doivent prendre l'initiative pour ce qui est de déterminer les choix alimentaires qui seront offerts aux enfants aux différentes étapes de leur vie. Les adultes doivent décider des aliments à offrir ainsi que du moment et de l'endroit où ils seront offerts; les enfants doivent décider s'ils mangeront ou non, et de la quantité d'aliments qu'ils consommeront.
 - Les adultes peuvent contribuer à établir des habitudes alimentaires saines en encourageant les enfants à manger lorsqu'ils ont faim et à s'arrêter lorsqu'ils sont rassasiés.
 - Il faut s'assurer que les politiques alimentaires sont connues de tous, y compris des enfants, des parents et des éducateurs.
- que les adultes sont des modèles positifs – les enfants adoptent bon nombre des habitudes et comportements (en ce qui a trait à l'alimentation, à la santé et au poids) qu'ils observent chez les adultes qui occupent une place importante dans leur vie;
- que l'on permet aux enfants d'établir un lien positif avec l'alimentation, en leur offrant un environnement dans lequel ils peuvent se sentir à l'aise et détendus;
- que l'on parle et que l'on enseigne aux enfants et aux jeunes;
 - Il faut des connaissances et des compétences pour maintenir de bonnes habitudes alimentaires. Le fait de parler aux enfants et aux jeunes des avantages que procure une alimentation saine et de leur enseigner les principes fondamentaux associés à l'achat et à la préparation des aliments et à la planification de menus représentent les bases d'une bonne santé.
 - Il faut s'assurer que les enfants et les jeunes ont accès à des aliments sains, afin qu'ils puissent mettre en pratique ce qu'ils ont appris.
 - Il faut enseigner aux enfants et aux jeunes comment réagir aux signaux de la faim que leur envoie leur corps. Il faut les aider à faire la différence entre manger parce que l'on a faim et manger parce qu'il y a quelque chose à manger.
- que l'on reconnaît et récompense les comportements positifs et que l'on sert de modèle pour inculquer de bonnes habitudes alimentaires – la reconnaissance de comportements positifs permet de renforcer l'importance de faire des choix alimentaires sains;
- que l'on fait preuve de créativité lorsqu'il s'agit de récompenser un bon comportement – les récompenses peuvent être autre chose qu'un aliment, comme du temps libre supplémentaire, des autocollants, des jeux, des articles de bricolage, un équipement de sport;
- que l'on n'utilise que des aliments sains ou des articles non alimentaires pour réunir des fonds.
- que l'on crée des environnements calmes et plaisants dans lesquels il est agréable de manger, et que l'on favorise le développement social des jeunes;
- que l'on reconnaît et que l'on célèbre le fait qu'il existe des corps sains de plusieurs tailles et de plusieurs formes.

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

Le système de points alimentaires

Le système de points alimentaires est un moyen simple de distinguer les aliments sains des aliments moins bons pour la santé. En classant les aliments par catégorie et en enseignant aux enfants et aux jeunes les raisons pour lesquelles il est important de choisir des aliments sains, il sera plus facile pour les enfants et les jeunes de faire des choix alimentaires sains. Accompagnés d'activités physiques quotidiennes, les choix alimentaires sains offrent aux enfants en croissance les nutriments dont ils ont besoin pour demeurer en santé. Les aliments moins bons pour la santé sont classés ainsi car ils n'offrent aucune valeur nutritive ou sont riches en sucre, en mauvais gras ou en sodium (sel).

On encourage les établissements et les organismes à créer un système d'identification pour les trois catégories suivantes : À choisir le plus souvent; À choisir à l'occasion; À choisir le moins souvent. Les critères de classification des aliments dans ces catégories figurent aux pages 17 à 31. Certains organismes peuvent souhaiter aller plus loin en identifiant les aliments des trois catégories à l'aide de symboles s'apparentant aux [feux de circulation](#).

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien indique la quantité et la taille des portions recommandées d'aliments sains qui doivent être consommés chaque jour, en fonction des différentes catégories d'âges. Le gouvernement de l'Alberta a choisi d'utiliser les recommandations énoncées dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* afin de déterminer quels aliments doivent être placés dans chacune des trois catégories susmentionnées. Dans la mesure du possible, le système de points alimentaires est basé sur la taille des portions recommandée dans le Guide alimentaire. En ce qui concerne les aliments pour lesquels la taille des portions n'est pas indiquée dans le Guide alimentaire, la taille des portions suggérée a été puisée de la version 2007 du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) disponible dans le site Web de Santé Canada, à l'adresse <<http://www.hc-sc.gc.ca>>.

Afin de faciliter davantage la classification des aliments dans les trois catégories susmentionnées, la teneur totale en fibres, en sucre, en mauvais gras et en sodium (sel) par portion individuelle a été prise en compte. Les critères relatifs à ces ingrédients ont été puisés de la version 2007 du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN).

Les *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* ne recommandent pas la consommation d'édulcorants artificiels, conformément aux recommandations de l'Institute of Medicine (IOM) en ce qui concerne les aliments à servir aux enfants et aux jeunes. Ces recommandations découlent du fait que la consommation d'édulcorants artificiels chez ce groupe d'âge n'a pas fait l'objet d'études à long terme.

Pour être en santé, les enfants et les jeunes doivent manger une variété d'aliments qui favorisent la santé. La plupart de leurs choix doivent figurer dans la catégorie des aliments « À choisir le plus souvent ». Bien que les aliments figurant dans la catégorie « À choisir à l'occasion » puissent quand même offrir certains nutriments bénéfiques, ils ont tendance à être plus riches en sucre ajouté, en gras et en sodium (sel). On recommande un maximum de trois choix par semaine dans cette catégorie. Les aliments de la catégorie « À choisir le moins souvent » doivent être consommés moins fréquemment, à raison d'une petite portion par semaine.

Vert = À choisir le plus souvent
Jaune = À choisir à l'occasion
Rouge = À choisir le moins souvent



Symboles : \geq plus de ou égal à
 < moins de

\leq moins de ou égal à
 > plus de



Offrir du lait avec les repas. Pour étancher la soif, offrir de l'eau.

Nous devons respecter et soutenir les parents dans leur rôle, lequel consiste à prendre soin de leurs enfants. Si nous éliminons les aliments de la catégorie « À choisir le moins souvent » dans les garderies et les écoles, et que nous laissons les parents déterminer quand, où et comment offrir ces aliments, il est davantage possible que les enfants ne reçoivent que la portion recommandée. En offrant des choix alimentaires plus sains figurant dans les catégories « À choisir le plus souvent » et « À choisir à l'occasion » dans les centres récréatifs ou communautaires, ainsi que de petites portions des aliments de la catégorie « À choisir le moins souvent », il sera possible d'aider les parents à offrir des choix sains à leurs enfants. Il est plus facile d'offrir aux enfants et aux jeunes une éducation favorisant des choix alimentaires sains si les environnements alimentaires facilitent le choix d'aliments sains.

Les parents, les éducateurs et les organismes doivent se familiariser avec les étiquettes alimentaires. On recommande d'utiliser le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients figurant sur les emballages pour décider de la façon de classer les aliments. Santé Canada exige désormais que tous les aliments préemballés vendus au Canada affichent un tableau de la valeur nutritive et une liste des ingrédients. L'annexe B des lignes directrices contient des renseignements de base concernant la consultation des étiquettes alimentaires. Pour obtenir d'autres renseignements à ce sujet, consultez le site Web de Santé Canada à l'adresse <<http://www.hc-sc.gc.ca/nutrition>>, et le site « Faites provision de saine alimentation » à <<http://www.healthyeatinginstore.ca>>.

Même si la quantité de sucre, de sodium (sel) et de gras constitue un élément clé pour déterminer si un aliment représente un choix santé, la source de sucre, de sodium (sel) et de gras ainsi que le type de gras s'avèrent également des critères importants de la classification des aliments.

Une démarche équilibrée pour choisir les aliments suppose ce qui suit :

- Manger des aliments sains chaque jour. Certains aliments contiennent du sucre, du sodium (sel) ou des gras présents naturellement, mais, lorsque consommés selon la quantité et la taille des portions recommandées, favorisent la santé de l'organisme. Par exemple, on pense à une pomme non pelée; elle contient du sucre (14 g), du sodium (1 mg) et du gras (0,24 g) présents naturellement. Cependant, une pomme contient aussi des protéines, des fibres, des vitamines, des minéraux, des antioxydants et des composés phytochimiques, lesquels offrent tous de nombreux avantages nutritionnels connus et inconnus.
- Ne manger qu'une seule portion par semaine d'aliments riches en sucre ajouté, en sodium (sel) et en mauvais gras (saturés et trans) ou dont la valeur nutritive est faible.

Il est à noter que le système de points peut contenir de nombreux autres aliments qui ne sont pas énumérés ici. Au fil du temps et à la suite de l'évolution continue des lignes directrices, le système de points alimentaires évoluera et contiendra de plus en plus d'éléments dans les trois catégories d'aliments. Les commentaires des organismes qui utilisent les lignes directrices dans leurs établissements contribueront à ce processus.

Catégorie 1 — À choisir le plus souvent



Légumes et fruits

Les légumes et fruits de la catégorie « À choisir le plus souvent » sont :

- préparés sans ajout de gras, de sucre ou de sel;
- préparés sans friture.

Choisir les fruits et les légumes plus souvent que le jus.

- Limiter la consommation de jus à une portion par jour selon le *Guide alimentaire canadien*; une portion = ½ tasse (125 ml).
- Choisir plutôt de l'eau pour éteindre sa soif.

Les barres aux fruits et légumes secs collent aux dents quand on les mange.

- Se brosser les dents après avoir mangé des fruits ou légumes secs.

Fruits et légumes frais, congelés, en conserve ou secs 100 %

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Fruits ou légumes frais, congelés ou en conserve =
petite ou moyenne ou 125 ml (½ tasse)
Fruit sec = 60 ml ou 40 g (¼ tasse)
Laitue = 250 ml (1 tasse)
Jus pur à 100 % = 125 ml (½ tasse)
Compote de fruits
(comme une compote de pommes non sucrée) = 125 ml (½ tasse)

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides de source naturelle seulement	
Sodium ≤ 100 mg	
Glucides	
Fibres de source naturelle seulement	
Sucres sans sucre ajouté, sans édulcorant artificiel	

Fruits et légumes, barres et collations secs 100 %

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Barre aux fruits/légumes
(fruits/légumes/purée/jus 100 %) = 14 g
Collation de fruits/légumes
(fruits/légumes/purée/jus 100 %) = 20 g

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides de source naturelle seulement	
Sodium ≤ 100 mg	
Glucides	
Fibres de source naturelle seulement	
Sucres ≤ 20 g fruits 100 %, sans sucre ajouté; sans édulcorant artificiel	

Fruits et légumes cuits au four 100 %

Valeur nutritive

Pour 125 ml ou 50 g (½ tasse)

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 5 g	
Saturés ≤ 2 g	
+Trans 0 g	
Sodium ≤ 100 mg	
Glucides	
Fibres de source naturelle seulement	
Sucres sans sucre ajouté, sans édulcorant artificiel	



Symboles : ≥ plus de ou égal à
< moins de

≤ moins de ou égal à
> plus de

Catégorie 1 — À choisir le plus souvent



Produits céréaliers

Céréales, pains et pâtes de grains entiers

Valeur nutritive

Pour 1 portion

- Pain ou petit pain = 1 tranche ou 35 g
- Croûte de pizza = 35 g
- Pain naan, roti, pain pita ou tortilla = ½ pain ou tortilla de 17 cm de diamètre ou 35 g
- Craquelins = de 20 g à 25 g
- Bagel = ½ ou 45 g
- Préparation de céréales et de pâtes = 125 ml cuites ou 43 g non cuites
- Céréales froides = 250 ml (1 tasse) ou 30 g
- Céréales chaudes = 175 ml (½ tasse)
- Galettes de riz = 2 de taille moyenne
- Polenta = 125 ml (½ tasse)
- Congee = 125 ml (½ tasse)
- Riz brun, sauvage ou étuvé = 125 ml (½ tasse) cuit ou 25 g non cuit
- Maïs soufflé = 500 ml (2 tasses)

Valeur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 3 g	
Saturés ≤ 1 g	
+Trans 0 g	
Sodium ≤ 140 mg	
Glucides	
Fibres ≥ 2 g	
Sucres ≤ 8 g; sans édulcorant artificiel	

Exemples :

Céréales de grains entiers (blé, blé concassé, seigle, kamut, amarante, larme-de-Job, tef, millet, chia, quinoa, sorgho, orge perlé ou mondé, riz sauvage, brun ou étuvé, boulgour, semoule de maïs) ou tout produit préparé avec ces grains.

Produits de boulangerie de grains entiers

Valeur nutritive

Pour 1 portion

- Muffin (½) ou pain rapide = 35 g
- Barre de céréales et biscuits = de 30 g à 38 g
- Crêpe ou gaufre = 35 g

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 5 g	
Saturés ≤ 2 g	
+Trans 0 g	
Sodium ≤ 200 mg	
Glucides	
Fibres ≥ 2 g	
Sucres ≤ 10 g; sans édulcorant artificiel	

Exemples :

Produits de boulangerie préparés avec des grains entiers (blé, blé concassé, seigle, kamut, amarante, larme-de-Job, tef, millet, chia, quinoa, sorgho, orge perlé ou mondé, riz sauvage, brun ou étuvé, boulgour, semoule de maïs).



Produits de boulangerie de grains entiers avec fruits ou légumes

Valeur nutritive

Pour 1 portion

- Muffin (½) ou pain rapide = 35 g
- Barre de céréales et biscuits = de 30 g à 38 g
- Céréales de type muesli = 80 ml (½ tasse) ou de 30 à 35 g
- Crêpe ou gaufre = 35 g
- Bagel = ½ ou 45 g

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 5 g	
Saturés ≤ 2 g	
+Trans 0 g	
Sodium ≤ 200 mg	
Glucides	
Fibres ≥ 2 g	
Sucres ≤ 12 g; sans édulcorant artificiel	

Exemples :

Produits de boulangerie de grains entiers avec fruits (petits fruits, rhubarbe, ananas, fruits secs) ou légumes (carottes, citrouille, zucchini, etc.).

Exemples :

- muffin aux bleuets
- pain rapide aux carottes et à l'ananas
- crêpe à la mangue



Remarque.— Les grains entiers devraient figurer en premier dans la liste des ingrédients.

Symboles : ≥ plus de ou égal à
< moins de

≤ moins de ou égal à
> plus de

Catégorie 1 — À choisir le plus souvent



Lait et substituts

Lait liquide

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Lait liquide = 250 ml (1 tasse)

Lait concentré = 125 ml (½ tasse)

Lait en poudre = 75 ml (¼ tasse) ou 25 g

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 5 g	
Saturés ≤ 3 g	
+Trans ≤ 0,3 g	
Sodium ≤ 120 mg	
Glucides	
Sucres ≤ 12 g; sans édulcorant artificiel	
Protéines ≥ 8 g	
Calcium ≥ 30 % VQ	
Vitamine D ≥ 44 % VQ	

Boisson de soya enrichie

Valeur nutritive

Pour 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 5 g	
Saturés ≤ 1 g	
+Trans ≤ 0 g	
Sodium ≤ 120 mg	
Glucides	
Sucres ≤ 9 g; sans édulcorant artificiel	
Protéines ≥ 6 g	
Calcium ≥ 30 % VQ	
Vitamine D ≥ 44 % VQ	



Exemples :

Lait liquide ou concentré, écrémé, 1 % et 2 %.

Yogourt de soya

Valeur nutritive

Pour 175 ml (¾ tasse)

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 3 g	
Saturés ≤ 1 g	
+Trans ≤ 0 g	
Sodium ≤ 50 mg	
Glucides	
Sucres ≤ 9 g; sans édulcorant artificiel	
Protéines ≥ 6 g	
Calcium ≥ 15 % VQ	

Yogourt et kéfir de lait

Valeur nutritive

Pour 175 ml (¾ tasse)

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 3 g	
Saturés ≤ 2 g	
+Trans ≤ 0,3 g	
Sodium ≤ 120 mg	
Glucides	
Sucres ≤ 12 g; sans édulcorant artificiel	
Protéines ≥ 6 g	
Calcium ≥ 15 % VQ	



Symboles : ≥ plus de ou égal à
< moins de

≤ moins de ou égal à
> plus de

Catégorie 1 — À choisir le plus souvent



Lait et substituts

Fromage laitier à pâte ferme ou molle

Valeur nutritive

Pour 50 g

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 10 g	
Saturés ≤ 6 g	
+Trans ≤ 0,5 g	
Sodium ≤ 350 mg (ferme); ≤ 200 mg (molle)	
Protéines ≥ 8 g	
Calcium ≥ 30 % VQ	

Exemples :

Fromage cheddar, mozzarella, panir, ricotta.

Pain et tranches de soya enrichis

Valeur nutritive

Pour 50 g

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 5 g	
Saturés ≤ 1 g	
+Trans ≤ 0 g	
Sodium ≤ 350 mg	
Protéines ≥ 6 g	

Fromage cottage

Valeur nutritive

Pour 125 ml (½ tasse) ou 115 g

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 5 g	
Saturés ≤ 3 g	
+Trans ≤ 0,5 g	
Sodium ≤ 120 mg	
Protéines ≥ 8 g	

Exemples :

Fromage caillé sec, fromage cottage sans sel ajouté.



Catégorie 1 — À choisir le plus souvent



Viandes et substituts

Viande, poisson et volaille

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Bœuf, porc, agneau, gibier, volaille (poulet, dinde), poisson, etc. = 2,5 oz ou 75 g cuit ou 125 ml (½ tasse) haché cuit

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 10 g	
Saturés ≤ 3 g	
+Trans ≤ 0,5 g	
Sodium ≤ 200 mg	
Protéines ≥ 14 g	

Exemples :

Toutes les viandes maigres (bœuf, venaison, bison, porc, agneau, etc.), la volaille (poulet, dinde, canard, etc.) et le poisson — cuit au four, bouilli, poché, rôti ou grillé à la poêle ou au BBQ.



Charcuteries, saucisses et viandes préemballées

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Bœuf, porc, agneau, gibier, volaille (poulet, dinde), poisson, etc. = 75 g cuit ou 125 ml

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 5 g	
Saturés ≤ 3 g	
+Trans ≤ 0,5 g	
Sodium ≤ 350 mg	
Protéines ≥ 10 g	

Exemples :

Viandes tranchées préemballées et saucisses.



Substituts

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Ceufs = 2

Noix et graines, nature non salées = 60 ml ou 20 amandes (36 g), 10 noix de Grenoble (25 g) ou 10 pacanes (25 g)

Arachides = 60 ml ou 46 arachides (37 g)

Beurre de noix (arachide, noix de cajou, amande, etc.) = 2 c. à table ou 30 ml

Légumineuses – haricots (communs, noirs, ronds blancs, soya, etc.) et lentilles (pois chiches, pois cassés, etc.) = 175 ml (¾ tasse) cuites

Tofu = 175 ml (¾ tasse) ou 150 g

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 10 g*	
Saturés ≤ 3 g	
+Trans ≤ 0,5 g	
Sodium ≤ 200 mg**	
Glucides	
Sucres de source naturelle, sans édulcorant artificiel	
Protéines ≥ 6 g	
Calcium ≥ 25 % VQ (tofu)	
Fer ≥ 4 % VQ (tofu) ≥ 2 % VQ (noix, beurre de noix et légumineuses)	

Exemples :

Toutes les légumineuses (haricots, lentilles et arachides)

Toutes les noix et les graines (noix de Grenoble, amandes, pacanes, noix de cajou, graines de sésame, graines de lin, etc.)

* Les noix, les graines, et le beurre de noix et de graines peuvent avoir plus de gras. Le gras doit être de source naturelle (non ajouté).

Beurre de noix (arachide, etc.) – sans huile hydrogénée.

** Les noix, les graines, et le beurre de noix et de graines ne doivent pas être additionnés de sodium (sel).

Remarque. – Le gibier doit provenir d'une installation inspectée par les autorités fédérales.

Symboles : ≥ plus de ou égal à
< moins de

≤ moins de ou égal à
> plus de

Catégorie 1 — À choisir le plus souvent



Mets composés

Choisissez un met composé d'aliments provenant des autres groupes alimentaires.

À base de viande, de poisson ou de volaille

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	100 à 199
Lipides	≤ 4 g
Saturés	≤ 1 g
+Trans	≤ 0,2 g
Sodium	≤ 350 mg
Glucides	
Fibres	≥ 2 g
Sucres sans édulcorant artificiel	
Protéines	≥ 7 g

À base de viande, de poisson ou de volaille

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	200 à 299
Lipides	≤ 7 g
Saturés	≤ 2 g
+Trans	≤ 0,3 g
Sodium	≤ 500 mg
Glucides	
Fibres	≥ 2 g
Sucres sans édulcorant artificiel	
Protéines	≥ 10 g

À base de viande, de poisson ou de volaille

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	300 à 399
Lipides	≤ 10 g
Saturés	≤ 3 g
+Trans	≤ 0,5 g
Sodium	≤ 700 mg
Glucides	
Fibres	≥ 2 g
Sucres sans édulcorant artificiel	
Protéines	≥ 14 g

À base de viande, de poisson ou de volaille

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	400 à 499
Lipides	≤ 14 g
Saturés	≤ 4 g
+Trans	≤ 0,7 g
Sodium	≤ 700 mg
Glucides	
Fibres	≥ 2 g
Sucres sans édulcorant artificiel	
Protéines	≥ 17 g

À base de viande, de poisson ou de volaille

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	500 à 599
Lipides	≤ 17 g
Saturés	≤ 5 g
+Trans	≤ 0,8 g
Sodium	≤ 700 mg
Glucides	
Fibres	≥ 2 g
Sucres sans édulcorant artificiel	
Protéines	≥ 21 g

Exemples :

Sandwichs, burgers, donairs, tacos, roulés, sushis, rouleaux de printemps, rouleaux frais, pizzas, samosas, etc.

Casseroles, macaronis au fromage, pâtes en sauce, pâté chinois, sauté thaï, salade-repas, chili con carne, salade de pâtes, etc., et tout autre met à base de viande, de poisson ou de volaille.

Remarque.— Pour être considéré comme faisant partie de la catégorie « À choisir le plus souvent », un met composé de produits céréaliers doit contenir des grains entiers.

Symboles : ≥ plus de ou égal à
 < moins de

≤ moins de ou égal à
 > plus de

Catégorie 1 — À choisir le plus souvent



Mets composés

Buvez un verre de lait ou une boisson de soya enrichie avec votre met composé et mangez un fruit à la fin du repas.

Végétariens	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	100 à 199
Lipides	≤ 4 g
Saturés	≤ 1 g
+Trans	≤ 0,2 g
Sodium	≤ 350 mg
Glucides	
Fibres	≥ 2 g
Sucres	sans édulcorant artificiel
Protéines	≥ 5 g

Végétariens	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	200 à 299
Lipides	≤ 7 g
Saturés	≤ 2 g
+Trans	≤ 0,3 g
Sodium	≤ 500 mg
Glucides	
Fibres	≥ 2 g
Sucres	sans édulcorant artificiel
Protéines	≥ 7 g

Végétariens	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	300 à 399
Lipides	≤ 10 g
Saturés	≤ 3 g
+Trans	≤ 0,5 g
Sodium	≤ 700 mg
Glucides	
Fibres	≥ 2 g
Sucres	sans édulcorant artificiel
Protéines	≥ 10 g

Végétariens	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	400 à 499
Lipides	≤ 13 g
Saturés	≤ 4 g
+Trans	≤ 0,7 g
Sodium	≤ 700 mg
Glucides	
Fibres	≥ 2 g
Sucres	sans édulcorant artificiel
Protéines	≥ 12 g

Végétariens	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	500 à 599
Lipides	≤ 17 g
Saturés	≤ 5 g
+Trans	≤ 0,8 g
Sodium	≤ 700 mg
Glucides	
Fibres	≥ 2 g
Sucres	sans édulcorant artificiel
Protéines	≥ 15 g

Mélange montagnard	
Valeur nutritive	
Pour 37 g ou 60 ml (¼ tasse)	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	≤ 150
Lipides	sans ajout
Sodium	sans ajout

Exemples :

Noix, graines, fruits secs et grains entiers.

Exemples :

Sandwichs végétariens, burritos, tacos aux haricots, burgers végétariens, etc.

Casseroles, frittatas, quiches, salades de pâtes, sautés, chili con carne, sauté thaï, riz frit préparé avec des haricots de soya, des pois chiches, des haricots noirs, des lentilles ou du tofu, etc.

Tout met végétarien à base d'œufs ou de haricots.

Boisson fouettée.



Remarque.— Pour être considéré comme faisant partie de la catégorie « À choisir le plus souvent », un met composé de produits céréaliers doit contenir des grains entiers.

Symboles : ≥ plus de ou égal à
< moins de

≤ moins de ou égal à
> plus de

Catégorie 1 — À choisir le plus souvent



Mets composés

Une portion de soupe fait partie d'un repas santé. Assurez-vous que votre repas contient des aliments provenant des quatre groupes alimentaires.

Soupe au bouillon

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	≤ 200
Lipides	≤ 2 g
Saturés	≤ 1 g
+Trans	≤ 0,1 g
Sodium	≤ 250 mg

Soupe au bouillon

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	201 à 300
Lipides	≤ 4 g
Saturés	≤ 2 g
+Trans	≤ 0,2 g
Sodium	≤ 400 mg

Exemples :

Soupe au poulet et riz, soupe au bœuf et aux nouilles, gumbo de légumes, soupe aux tomates ou aux légumes sans ajout de lait ou de crème.

Soupe-repas

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	≤ 200
Lipides	≤ 4 g
Saturés	≤ 1 g
+Trans	≤ 0,2 g
Sodium	≤ 250 mg
Glucides	
Fibres	≥ 2 g
Sucres	sans édulcorant artificiel
Protéines	≥ 7 g

Soupe-repas

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	201 à 300
Lipides	≤ 7 g
Saturés	≤ 2 g
+Trans	≤ 0,3 g
Sodium	≤ 400 mg
Glucides	
Fibres	≥ 2 g
Sucres	sans édulcorant artificiel
Protéines	≥ 10 g

Exemples :

Chaudrée de poisson, soupe consistante, ragôut et soupe crémeuse.



Remarque.— Pour être considéré comme faisant partie de la catégorie « À choisir le plus souvent », un met composé de produits céréaliers doit contenir des grains entiers.

Symboles : ≥ plus de ou égal à
 < moins de

≤ moins de ou égal à
 > plus de

Catégorie 2 — À choisir à l'occasion

Légumes et fruits

Légumes et fruits transformés

Valeur nutritive

Pour 125 ml (½ tasse) ou 50 g

Jus = 125 ml (½ tasse)

Sauce aux fruits = 125 ml (½ tasse)

Fruits secs additionnés de sucre = 60 ml (¼ tasse) ou 40 g*

Barre aux fruits ou légumes = 14 g*

Collation de fruits = 20 g*

Produit de légumes ou fruits = 125 ml (½ tasse)

Produit de boulangerie fait de légumes ou fruits = 125 ml (½ tasse) ou 50 g

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 10 g	
Saturés ≤ 4 g	
+Trans 0 g	
Sodium ≤ 300 mg	
Glucides	
Sucres ≤ 16 g; sans édulcorant artificiel	
* ≤ 30 g; barre de fruits/légumes ou collation de fruits/légumes ou fruits/légumes secs ou fruits additionnés de sucre.	

*Exception



Produits céréaliers

Céréales et produits de boulangerie faits de grains entiers

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Pain ou petit pain = 1 tranche ou 35 g

Pain naan, roti, pain pita ou tortilla = ½ pain ou tortilla de 17 cm de diamètre ou 35 g

Craquelins = de 20 g à 25 g

Barre de céréales et biscuits = de 30 g à 38 g

Préparation de riz, de céréales et de pâtes = 125 ml cuite ou 43 g

Céréales froides = de 175 ml (¾ tasse) à 250 ml (1 tasse) ou 30 g

Muffin (½) ou pain rapide = 35 g

Crêpe ou gaufre = 35 g

Croûte de pizza = 35 g

Maïs soufflé = 500 ml (2 tasses)

Bagel = ½ ou 45 g

Céréales de type muesli = 80 ml (⅓ tasse) ou 30 à 35 g

Galettes de riz = 2 de taille moyenne

Congee = 125 ml (½ tasse)

Polenta = 125 ml (½ tasse)

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 10 g	
Saturés ≤ 4 g	
+Trans 0 g	
Sodium ≤ 300 mg	
Glucides	
Sucres ≤ 16 g; sans édulcorant artificiel	



Symboles : ≥ plus de ou égal à
< moins de

≤ moins de ou égal à
> plus de

Catégorie 2 — À choisir à l'occasion

Lait et substituts

Lait liquide

Valeur nutritive

Pour 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 6 g	
Saturés ≤ 4 g	
+Trans ≤ 0,3 g	
Sodium ≤ 200 mg	
Glucides	
Sucres ≤ 21 g; sans édulcorant artificiel	
Protéines ≥ 5 g	
Calcium ≥ 30 % VQ	
Vitamine D ≥ 44 % VQ	

Exemples :

Lait écrémé, 1 % et 2 % aromatisé.

Substituts

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Yogourt = 175 ml (¾ tasse)
Boisson au yogourt = 200 ml (0,8 tasse)
Fromage cottage = 125 ml (½ tasse)

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 5 g	
Saturés ≤ 3 g	
+Trans ≤ 0,3 g; fromage cottage ≤ 0,5 g	
Sodium ≤ 120 mg; fromage cottage ≤ 350 mg	
Glucides	
Sucres ≤ 20 g; sans édulcorant artificiel	
Protéines ≥ 5 g	
Calcium ≥ 15 % VQ	

Fromage laitier à pâte ferme ou molle

Valeur nutritive

Pour 50 g

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 20 g	
Saturés ≤ 10 g	
+Trans ≤ 0,5 g	
Sodium ≤ 450 mg (ferme); ≤ 350 mg (molle)	
Protéines ≥ 6 g	

Pain ou tranches de soya enrichis

Valeur nutritive

Pour 50 g

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 8 g	
Saturés ≤ 2 g	
+Trans ≤ 0 g	
Sodium ≤ 400 mg	
Protéines ≥ 6 g	

Boisson de soya enrichie

Valeur nutritive

Pour 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 6 g	
Saturés ≤ 1 g	
+Trans ≤ 0 g	
Sodium ≤ 150 mg	
Glucides	
Sucres ≤ 20 g; sans édulcorant artificiel	
Protéines ≥ 5 g	
Calcium ≥ 30 % VQ	
Vitamine D ≥ 44 % VQ	

Exemple :

Boisson de soya enrichie et aromatisée.

Yogourt de soya

Valeur nutritive

Pour 175 ml (¾ tasse)

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 5 g	
Saturés ≤ 1 g	
+Trans ≤ 0 g	
Sodium ≤ 120 mg	
Glucides	
Sucres ≤ 20 g; sans édulcorant artificiel	
Protéines ≥ 5 g	
Calcium ≥ 15 % VQ	

Crème-dessert au lait

Valeur nutritive

Pour 125 ml (½ tasse)

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 3 g	
Saturés ≤ 2 g	
+Trans ≤ 0,3 g	
Sodium ≤ 200 mg	
Glucides	
Sucres ≤ 20 g; sans édulcorant artificiel	
Protéines ≥ 4 g	
Calcium ≥ 10 % VQ	

Symboles : ≥ plus de ou égal à
< moins de

≤ moins de ou égal à
> plus de

Catégorie 2 — À choisir à l'occasion

Viandes et substituts

Viande, poisson et volaille

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Bœuf, porc, agneau, etc.,
volaille (poulet, dinde) ou poisson =
2,5 oz ou 75 g cuit ou 125 ml (½ tasse) haché cuit

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 10 g	
Saturés ≤ 6 g	
+Trans ≤ 0,5 g	
Sodium ≤ 400 mg	
Protéines ≥ 7 g	

Exemples :

Toutes les viandes (bœuf, venaison, bison, porc, agneau, etc.), la volaille (poulet, dinde, canard, etc.) et le poisson.

Charcuteries, saucisses et viandes préemballées

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Bœuf, porc, agneau, etc.,
volaille (poulet, dinde) ou poisson =
75 g cuit ou 125 ml

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 10 g	
Saturés ≤ 6 g	
+Trans ≤ 0,5 g	
Sodium ≤ 500 mg	
Protéines ≥ 7 g	

Exemples :

Viandes froides, saucisses et viande séchée.

Substituts

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Ceufs = 2

Noix et graines, nature non salées =
60 ml ou 20 amandes (36 g), 10 noix de grenoble
(25 g) ou 10 pacanes (25 g)

Arachides = 60 ml ou 46 arachides (37 g)

Beurre de noix (arachide, noix de cajou,
amande, etc.) = 2 c. à table ou 30 ml

Légumineuses (haricots communs, noirs, ronds
blancs, soya, etc.) et lentilles (pois chiches, pois
cassés, etc.) = 175 ml cuites

Tofu = 175 ml ou 150 g

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Lipides ≤ 10 g*	
Saturés ≤ 6 g	
+Trans ≤ 0,5 g	
Sodium ≤ 400 mg	
Glucides	
Sucres ≤ 3 g; sans édulcorant artificiel	
Protéines ≥ 3 g	

Exemples :

Toutes les légumineuses (haricots, lentilles, arachides, etc.) avec ou sans ajout de sel.

Toutes les noix et les graines (noix de grenoble, amandes, pacanes, noix de cajou, graines de sésame, graines de lin, etc.) avec ou sans ajout de sel.

* Les noix, les graines, et le beurre de noix et de graines peuvent avoir plus de gras. Le gras doit être de source naturelle (non ajouté).



Symboles : ≥ plus de ou égal à
< moins de

≤ moins de ou égal à
> plus de

Catégorie 2 — À choisir à l'occasion

Mets composés

Ajoutez des aliments des quatre groupes alimentaires à votre met composé pour un repas santé.

À base de viande, de poisson ou de volaille

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

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

À base de viande, de poisson ou de volaille

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

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

À base de viande, de poisson ou de volaille

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

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

À base de viande, de poisson ou de volaille

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

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

À base de viande, de poisson ou de volaille

Valeur nutritive

Pour 1 portion

Voir la liste des exemples.

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

Exemples :

Sandwichs, burgers, donairs, tacos, roulés, sushis, rouleaux de printemps, rouleaux frais, pizzas, samosas, etc.

Casseroles, macaronis au fromage, pâtes en sauce, pâté chinois, sauté thaï, salade-repas, chili con carne, salade de pâtes, etc., et tout autre met à base de viande, de poisson ou de volaille.

Catégorie 2 — À choisir à l'occasion

Mets composés

Ajoutez des aliments des quatre groupes alimentaires à votre met composé pour un repas santé.

Végétariens	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories 100 à 199	
Lipides ≤ 6 g	
Saturés ≤ 3 g	
+Trans ≤ 0,3 g	
Sodium ≤ 500 mg	
Protéines ≥ 4 g	

Végétariens	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories 200 à 299	
Lipides ≤ 10 g	
Saturés ≤ 4 g	
+Trans ≤ 0,5 g	
Sodium ≤ 750 mg	
Protéines ≥ 6 g	

Végétariens	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories 300 à 399	
Lipides ≤ 15 g	
Saturés ≤ 6 g	
+Trans ≤ 0,7 g	
Sodium ≤ 900 mg	
Protéines ≥ 7 g	

Végétariens	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories 400 à 499	
Lipides ≤ 19 g	
Saturés ≤ 8 g	
+Trans ≤ 0,9 g	
Sodium ≤ 900 mg	
Protéines ≥ 9 g	

Végétariens	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories 500 à 599	
Lipides ≤ 23 g	
Saturés ≤ 10 g	
+Trans ≤ 1 g	
Sodium ≤ 900 mg	
Protéines ≥ 11 g	

Mélange montagnard	
Valeur nutritive	
Pour = 37 g ou 60 ml (¼ tasse)	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories ≤ 200	
Lipides ≤ 15 g	
Sodium ≤ 200 mg	

Exemples :

Mélanges de noix, graines, légumes et fruits secs avec ou sans ajout de sucre et de sodium (sel).

Exemples :

Sandwichs végétariens, burritos, tacos aux haricots, burgers végétariens, etc.

Casseroles, frittatas, quiches, salades de pâtes, sautés, chili con carne, sauté thaï, riz frit préparé avec des haricots de soya, des pois chiches, des haricots noirs, des lentilles ou du tofu, etc.

Tout met végétarien à base d'œufs ou de haricots.

Boisson fouettée, barre aux protéines de soya et barre aux noix/graines et aux fruits.

Symboles : ≥ plus de ou égal à
< moins de

≤ moins de ou égal à
> plus de

Catégorie 2 — À choisir à l'occasion

Mets composés

Les soupes font partie d'un repas santé. Assurez-vous de choisir des aliments provenant des quatre groupes alimentaires.

Soupe au bouillon	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories ≤ 200	
Lipides ≤ 4 g	
Saturés ≤ 2 g	
+Trans ≤ 0,2 g	
Sodium ≤ 300 mg	

Soupe au bouillon	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories 201 à 300	
Lipides ≤ 7 g	
Saturés ≤ 3 g	
+Trans ≤ 0,3 g	
Sodium ≤ 450 mg	



Une alimentation saine + des activités physiques régulières = des enfants et des jeunes en santé

Exemples :

Soupe au poulet et riz, soupe au bœuf et aux nouilles, gumbo de légumes, soupe aux tomates ou aux légumes sans ajout de lait ou de crème.

Soupe-repas	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories ≤ 200	
Lipides ≤ 6 g	
Saturés ≤ 3 g	
+Trans ≤ 0,3 g	
Sodium ≤ 300 mg	
Protéines ≥ 5 g	

Soupe-repas	
Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Voir la liste des exemples.	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories 201 à 300	
Lipides ≤ 10 g	
Saturés ≤ 4 g	
+Trans ≤ 0,5 g	
Sodium ≤ 450 mg	
Protéines ≥ 8 g	

Exemples :

Chaudrée de poisson, soupe consistante, ragoût et soupe crémeuse.

Catégorie 3 — À choisir le moins souvent



À choisir le moins souvent —
Il n'est pas recommandé de consommer ces aliments.

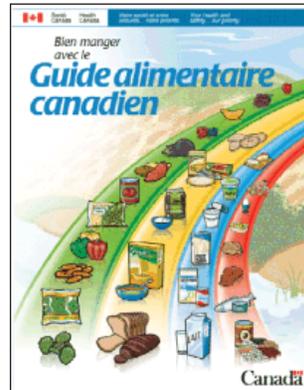
À choisir le moins souvent

Valeur nutritive

Portion :

La taille des portions des aliments et des boissons riches en mauvais gras, en sucre et en sel est fondée sur une proportion d'environ 100 kcal par portion.

Exemple	Portion
Frites	≤ 50 g ou 10 frites
Croustilles et craquelins	≤ 30 g ou 250 ml (1 tasse)
Céréales sucrées ≥ 16 g	≤ 30 g ou 250 ml (1 tasse)
Biscuits et barres de céréales ≥ 16 g de sucre, ≥ 10 g de lipides	30 g ou plus biscuits (2), barre de céréales (1)
Tablettes de chocolat et bonbons	20 g (1 mini)
Produits de boulangerie incluant entre autres les pâtisseries, les muffins et les beignes	≤ 55 g ou plus, poids total ≥ 10 g de lipides
Desserts congelés incluant entre autres les barres glacées et la crème glacée servie dans un bol.	85 g ou 1/2 tasse
Boissons aromatisées aux fruits	237 ml ou 8 oz



1. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* recommande de limiter la consommation d'aliments et de boissons riches en calories, en lipides, en sucre et en sodium (sel) comme les suivants :

- les gâteaux et les pâtisseries, le chocolat et les bonbons, les biscuits et les barres de céréales, les beignes et les muffins, la crème glacée et les desserts congelés, les frites, les croustilles, les nachos et autres collations salées, les boissons aromatisées aux fruits, les boissons gazeuses, les boissons énergisantes et pour sportifs, ainsi que les boissons sucrées chaudes ou froides.

Remarque.— La consommation de ces aliments n'est pas recommandée parce que ceux-ci peuvent aussi contenir des huiles hydrogénées et du shortening d'huile végétale ainsi que des édulcorants artificiels.

2. Si vous choisissez des aliments riches en lipides, en sucre ou en sodium (sel), et faibles en fibres, ne consommez qu'une petite portion.

Symboles : ≥ plus de ou égal à
< moins de

≤ moins de ou égal à
> plus de



Boissons

Les lignes directrices encouragent les établissements et les organismes à prendre en compte les points suivants au moment de choisir des boissons :

1. Promouvoir la consommation d'eau pour étancher la soif et s'hydrater. Prévoir des fontaines d'eau propres, accessibles et en bon état.
2. Assurer un accès à du lait, à des boissons de soya enrichies et à des jus de légumes et de fruits à 100 % réfrigérés.
3. Éviter les boissons telles que les boissons gazeuses, le thé glacé, les boissons pour sportifs^a, les boissons diètes, les punchs aux fruits, les boissons de type limonade et les eaux aromatisées enrichies de vitamines et de minéraux. Ces boissons n'ont qu'une faible valeur nutritive, voire aucune. Ne pas offrir de boissons caféinées (comme le thé, le café et les boissons gazeuses) aux enfants et aux jeunes.^b

^a Éliminer la vente de boissons pour sportifs dans les écoles, sauf lorsqu'elles sont offertes par un entraîneur à des élèves qui participent à des programmes sportifs exigeant des efforts soutenus pendant plus d'une heure.²

^b La caféine peut exciter les enfants, les rendre irritables et agités, et les empêcher de dormir. La caféine peut également gêner la concentration des enfants.

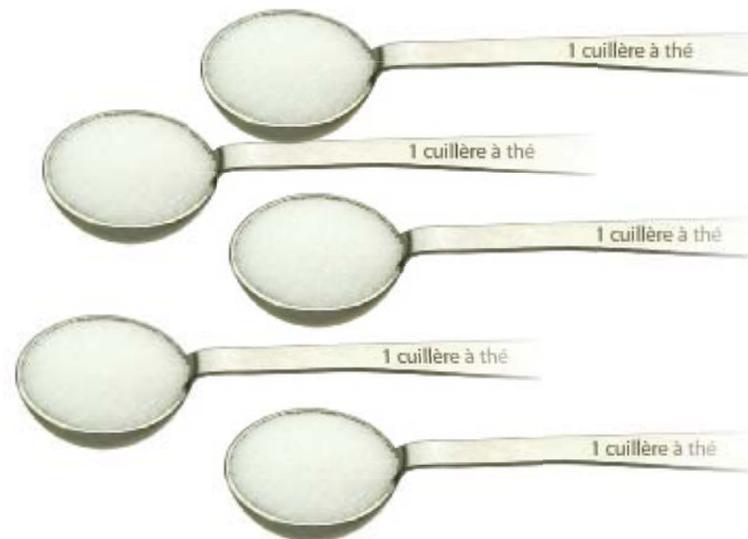


Boissons

Valeur nutritive

Boisson	C. à thé de sucre	Source de...
Lait 1 % (250 ml ou 1 tasse)	3 c. à thé	calcium, vitamine A, D, riboflavine et B12, protéines
Lait au chocolat (250 ml ou 1 tasse)	5 c. à thé	calcium, vitamine A, D, riboflavine et B12, protéines
Boisson de soya aromatisée enrichie de calcium et de vitamine D (250 ml ou 1 tasse)	6 c. à thé	calcium, vitamine A, D, riboflavine et B12, protéine
Jus d'orange à 100 % non sucré (250 ml ou 1 tasse)	7 c. à thé	vitamine C, acide folique et potassium
Boisson gazeuse, 1 cannette (355 ml ou 1,5 tasse)	10 c. à thé	riche en sucre seulement
Barbotine* (500 ml ou 2 tasses)	12 c. à thé	riche en sucre seulement
Boissons pour sportifs* (591 ml ou 2 ½ tasses)	13 c. à thé	riche en sucre seulement
Boisson gazeuse fontaine grand format (1,9 l ou 7 ½ tasses)	52 c. à thé	riche en sucre seulement

* La quantité de sucre des barbotines, des boissons gazeuses et des boissons pour sportifs varie considérablement d'un détaillant à l'autre.



Symboles : ≥ plus de ou égal à
< moins de

≤ moins de ou égal à
> plus de

Une saine alimentation pour les enfants et les jeunes : Considérations particulières

Les enfants et les jeunes passent beaucoup de temps dans les garderies, dans les écoles ainsi que dans des établissements et des lieux récréatifs. La présente section des lignes directrices s'ajoute aux renseignements présentés aux pages 15 à 32, et offre des recommandations précises et simples que les établissements et les organismes peuvent mettre en œuvre pour s'assurer que les enfants et les jeunes ont accès à des choix alimentaires sains partout dans la province. Ces recommandations sont accompagnées de données et d'exemples de stratégies de mise en œuvre. Les annexes contiennent d'autres ressources qui seront utiles aux établissements et aux organismes pour mettre en œuvre les lignes directrices.

Les changements sont souvent mieux accueillis et plus efficaces lorsqu'ils sont appliqués de manière progressive. En commençant par de petits changements simples*, votre organisme sera en mesure d'offrir des choix alimentaires sains en fonction de l'évolution de l'environnement alimentaire.

* *Par exemple, remplacer les boissons sucrées par de l'eau.*

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

A. Garderies

Ces lignes directrices facultatives s'ajoutent aux normes provinciales obligatoires en ce qui concerne les aliments offerts dans les garderies.

Il est possible de télécharger une copie du règlement 143/2008 de l'Alberta intitulé *Child Care Licensing Act, Child Care Licensing Regulation* à l'adresse <<http://www.qp.gov.ab.ca>>, ou de l'obtenir auprès d'un agent responsable des permis.

En Alberta, les centres de la petite enfance englobent les garderies, les pouponnières, les établissements préscolaires, les familles de garde, les services de garde extrascolaires et les haltes-garderies. Certains établissements offrent tous les repas et toutes les collations aux enfants dont ils s'occupent, alors que d'autres demandent aux parents de fournir l'ensemble ou une partie des repas et collations. Que les aliments soient fournis ou non, tous les établissements de garde d'enfants jouent un rôle important dans l'adoption des comportements alimentaires chez les enfants grâce à l'environnement alimentaire qu'ils créent. En assurant un accès à des repas et à des collations saines, et en offrant aux enfants la possibilité de gérer leur consommation en fonction de leur faim et de l'état de satiété, les éducateurs peuvent favoriser des habitudes alimentaires saines chez les enfants dont ils ont la charge.

Les lignes directrices suivantes s'appliquent à tous les établissements de garde d'enfants, bien qu'elles puissent être modifiées dans certains cas afin d'être adaptées à la taille, à la population et au mandat de certains établissements, comme dans le cas des services de garde extrascolaire.

i) Les établissements de garde d'enfants peuvent offrir des aliments sains

Ce que nous savons :

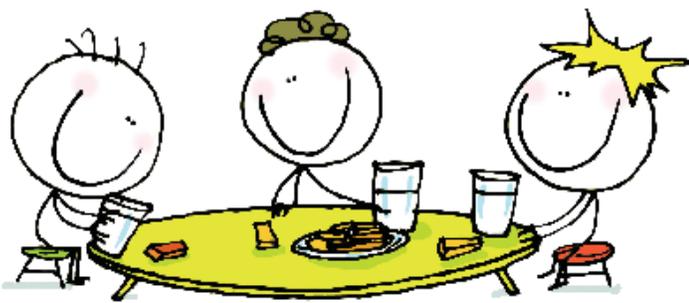
- La consommation régulière de repas et de collations est essentielle à la croissance et au développement normal des enfants.
- Les enfants qui prennent des repas et des collations de façon régulière, particulièrement le déjeuner, s'améliorent considérablement sur le plan scolaire et sur le plan du développement social.
- La consommation de boissons additionnées de sucre se fait au détriment de choix plus sains comme le lait et les jus de fruits et de légumes, lesquels contiennent des nutriments qui contribuent à la santé des os et des dents.
- La taille des portions doit être adaptée à l'âge de l'enfant et en fonction de ses signaux de faim et de satiété.
- Une évaluation des établissements de garde d'enfants de la Nouvelle-Écosse a permis de démontrer l'existence d'un lien entre la formation en planification de menus et un menu de meilleure qualité. La plupart des répondants ont exprimé le désir d'obtenir plus de ressources et une formation à ce sujet (Romaine et collab., 2007).

Recommandations :

- Les enfants doivent régulièrement prendre des repas et des collations toutes les deux ou trois heures.
- Utiliser *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour s'assurer que les repas contiennent des aliments des quatre groupes alimentaires et que les collations contiennent des aliments d'au moins deux groupes alimentaires.
- Tous les aliments consommés régulièrement doivent figurer dans la catégorie « À choisir le plus souvent ».
- La taille des portions individuelles et le nombre de portions offertes doivent être conformes au document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

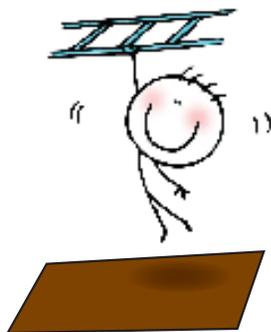
Agir :

- Offrir au personnel une formation en planification de menus.
- Utiliser un outil de planification pour planifier les repas et les collations.
 - Élaborer des menus quotidiens, hebdomadaires ou mensuels réutilisables.
 - Lors de la planification des menus, tenir compte des installations (locaux), du personnel (temps, niveau de compétences) et de l'équipement (fours, cuisinières) nécessaires à la préparation de chaque aliment.
- Créer une collection de recettes santé.
- Évaluer le nombre de portions que contient chaque recette selon le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Ainsi, le processus d'élaboration de menus conformes aux recommandations du guide alimentaire sera simplifié et accéléré.
- Indiquer les portions dans le tableau de la valeur nutritive concernant les aliments qui ne figurent pas dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.
- Offrir seulement de petites portions des aliments moins sains qui sont servis durant les journées et les événements spéciaux. On pense par exemple à des friandises miniatures (comme celles offertes à l'Halloween) ou à de petites portions de boissons sucrées, d'au plus une demi-tasse ou 125 ml.



- Calculer le coût de préparation de chaque recette. Ainsi, il sera possible de prévoir et de minimiser le coût des repas.
- Afin de minimiser les coûts, acheter des produits en saison ou utiliser des aliments en conserve ou congelés, sans sucre ni gras ajouté.
- Inclure des recettes qui donnent toujours des aliments sains.
- Servir des légumes et des fruits coupés aux repas et aux collations plutôt que des jus de fruits.
- Offrir des boissons saines :
 - Servir du lait (écrémé, 1 %, 2 %)* ou des boissons de soya enrichies avec les repas, et servir de l'eau entre les repas.
 - Si l'on sert du jus, n'offrir qu'une demi-tasse à une tasse de jus de fruits 100 % non sucré par jour. Les jus ne doivent jamais être servis dans une bouteille, seulement dans un verre ou un gobelet.
 - Ne pas servir de boissons gazeuses, de thé glacé ou de boissons énergétiques ni de boissons ou punch aromatisés aux fruits.
- On encourage les éducateurs à donner l'exemple, en choisissant des boissons et des aliments sains.

* Les enfants de moins de deux ans doivent consommer du lait entier ou homogénéisé (3,25 % M.G.).



ii) Les établissements de garde d'enfants peuvent améliorer l'accès à un environnement sécuritaire où manger

Ce que nous savons :

- On constate un accroissement de l'incidence des allergies alimentaires. Les allergies alimentaires sont associées à des complications importantes. Aucun établissement ne peut garantir qu'aucun allergène n'est présent.
- Les enfants peuvent facilement s'étouffer avec certains aliments.

Recommandations :

- Les établissements de garde d'enfants doivent avoir en place des mesures conformes aux lignes directrices de la province en ce qui concerne les arachides et les noix.
- Ne pas servir d'aliments à risque élevé comme de la viande, de la volaille ou du poisson insuffisamment cuits, des produits laitiers et des jus non pasteurisés ou du miel aux enfants de moins d'un an (<www.hc-sc.gc.ca>).
- S'assurer que les éducateurs connaissent les lignes directrices concernant le soutien à offrir aux enfants allergiques.
- S'assurer que les éducateurs savent comment intervenir lorsqu'un enfant a une réaction indésirable après avoir consommé un aliment.
- S'assurer que les aliments sont coupés en morceaux de taille appropriée et éviter de servir des aliments avec lesquels les enfants pourraient s'étouffer.
- S'assurer que les éducateurs sont formés pour aider un enfant qui s'étouffe.

Agir :

- Former les éducateurs afin de s'assurer que les aliments servis sont sûrs.
- Afficher une liste des élèves qui ont des allergies et des intolérances. Mettre régulièrement à jour cette liste et s'assurer que les éducateurs la consultent fréquemment.



Encourager les enfants à se brosser les dents après les repas.

iii) Les établissements de garde d'enfants peuvent créer un environnement qui favorise des choix alimentaires sains

Ce que nous savons :

- Les parents et les éducateurs sont ceux qui ont la plus grande influence sur les enfants d'âge préscolaire en ce qui concerne les aliments et les boissons qu'ils consomment; ils jouent donc un rôle important dans l'établissement, chez les enfants, d'une saine relation avec les aliments.
- Les parents et les éducateurs décident des aliments offerts ainsi que du moment et de l'endroit où ceux-ci seront offerts. Les enfants doivent décider s'il mangeront les aliments offerts ou non, et quelle quantité ils consommeront.
- Les enfants peuvent avoir besoin d'être exposés à des aliments non familiers à plusieurs reprises avant de les accepter.
- Les enfants peuvent accepter de nouveaux aliments plus rapidement lorsqu'ils sont en groupe que lorsqu'ils sont seuls.

Recommandations :

- Accorder suffisamment de temps et d'espace pour manger.
- Créer un climat positif pour les repas en faisant en sorte que les aliments sains soient appétissants.
- Servir des portions qui conviennent à l'âge des enfants.
- Introduire les nouveaux aliments en petites quantités et offrir de nombreuses occasions aux enfants de les essayer.
- Éviter d'utiliser les aliments comme récompense ou punition.

Agir :

- Accorder de 10 à 15 minutes pour les collations et de 20 à 30 minutes pour les repas. Les enfants de moins de trois ans peuvent avoir besoin de plus de temps.
- Faire en sorte que les aliments soient appétissants. Élaborer des menus qui contiennent une variété de couleurs, de formes, de saveurs, de textures et de températures.
- Dans la mesure du possible, faire participer les enfants à la préparation des repas.
- Afficher les menus hebdomadaires pour les parents.
- Utiliser des ustensiles, des assiettes et des verres qui conviennent aux enfants.
- Introduire de nouveaux aliments avec des aliments plus familiers.
- Introduire les nouveaux aliments avec enthousiasme.
- Permettre aux enfants de choisir entre plusieurs aliments sains, mais éviter de satisfaire les demandes déraisonnables ou d'accepter d'offrir des aliments qui sont moins bons pour la santé.
- Permettre aux enfants de refuser de manger certains aliments.
- Servir des aliments qui reflètent la diversité culturelle et religieuse des enfants en garderie.
- Veiller à ce que des substituts appropriés soient accessibles aux enfants qui doivent respecter certaines restrictions alimentaires en raison de leur culture ou de leur religion.
- Le fait que les éducateurs mangent avec les enfants contribue à créer un climat positif à l'heure des repas et offre aux enfants un modèle de comportements alimentaires sains.

Les enfants doivent se laver les mains avant et après les repas.





iv) Les établissements de garde d'enfants peuvent avoir une influence positive sur les aliments offerts par les parents ou les tuteurs

Ce que nous savons :

- Les parents et les éducateurs sont les personnes qui ont la plus grande influence sur les enfants d'âge préscolaire en ce qui concerne leurs choix alimentaires.

Recommandations :

- Utiliser *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour s'assurer que les repas contiennent des aliments des quatre groupes alimentaires et que les collations contiennent des aliments d'au moins deux groupes alimentaires.
- Tous les aliments offerts régulièrement doivent figurer dans la catégorie « À choisir le plus souvent ».

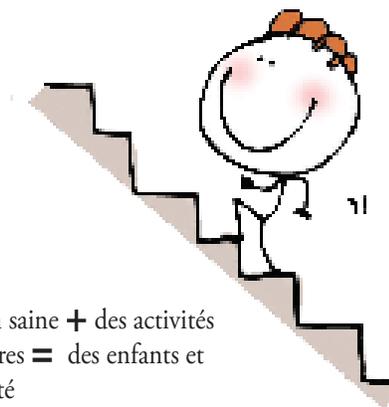
Agir :

- Afficher des menus hebdomadaires lorsque les parents sont responsables de fournir une partie des aliments que l'enfant consommera dans sa journée. Cette information aidera les parents à savoir quels types d'aliments ils doivent mettre dans le sac de leurs enfants.
- Proposer des lignes directrices aux parents pour les aider à choisir les aliments que leurs enfants apporteront.
- Les établissements de garde d'enfants doivent avoir en mains une variété de choix alimentaires sains en cas d'événements imprévus ou d'urgences.

v) Le service de garde avant et après l'école

Ce que nous savons :

- La consommation régulière de repas et de collations est essentielle à la croissance et au développement normaux des enfants.
- Les enfants qui prennent des repas et des collations de façon régulière, particulièrement le déjeuner, s'améliorent considérablement sur le plan scolaire et sur le plan du développement social.
- La consommation de boissons additionnées de sucre remplace la consommation de choix plus sains comme le lait et les jus de fruits et de légumes, lesquels contiennent des nutriments qui contribuent à la santé des os et des dents.
- La taille des portions d'aliments et de boissons doit être fondée sur l'âge et l'appétit. De nombreux aliments prêts à manger sont trop gros pour les petits appétits; les enfants et les jeunes pourraient trop manger si on leur en offre.



Une alimentation saine + des activités physiques régulières = des enfants et des jeunes en santé

Recommandations :

- Les éducateurs doivent offrir aux enfants des collations composées d'aliments nutritifs de deux groupes alimentaires.
- Tous les aliments offerts régulièrement doivent figurer dans la catégorie d'aliments « À choisir le plus souvent ».
- Les éducateurs doivent disposer de collations supplémentaires pour veiller à satisfaire les besoins nutritifs des enfants.
- Les tailles des portions individuelles doivent être conformes à ce qui est indiqué dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

Agir :

- Fournir, ou demander aux parents de fournir, des collations santé simples, comme des légumes et des fruits frais, du yogourt faible en gras, du fromage, des bagels, du pain ou des craquelins de grains entiers, des viandes maigres, du houmous et des noix.*

* [Établissements sans noix](#)



Notre première priorité :
des enfants en santé!

Guide des portions alimentaires pour les bébés de 6 à 12 mois



L'allaitement exclusif demeure la meilleure façon d'assurer le sain développement de l'enfant pendant les six premiers mois de sa vie. Santé Canada et Alberta Health and Wellness encouragent le maintien de l'allaitement jusqu'à deux ans, et même plus. Si le bébé n'est pas allaité, il faut utiliser une préparation pour nourrissons enrichie de fer. Les aliments solides sont introduits à l'âge de 6 mois.

*Ne pas oublier :
Chaque bébé mangera des quantités
différentes d'une journée à l'autre.
Ce document n'est qu'un guide.*

Moment de la journée	Pour commencer, à 6 mois	Entre 6 et 8 mois
Repas du matin 	Continuer d'allaiter ou de donner de la préparation pour nourrissons sur demande. Pour les premières journées : <ul style="list-style-type: none"> • Offrir d'abord le lait maternel ou la préparation pour nourrissons • 1 c. à thé (5 ml) de céréales sèches pour nourrissons enrichies de fer* ou • 1 c. à thé (5 ml) de viandes et substituts : <ul style="list-style-type: none"> • Viande, poulet, poisson, tofu, jaune d'œuf, lentilles, haricots communs, etc. 	Offrir de 1 à 3 repas par jour. Commencer en offrant au bébé 1 repas par jour et passer progressivement à 3 repas par jour. Continuer d'allaiter ou de donner de la préparation pour nourrissons sur demande. <ul style="list-style-type: none"> • Offrir d'abord le lait maternel ou la préparation pour nourrissons • 3 à 4 c. à table (45 à 60 ml) de céréales sèches pour nourrissons enrichies de fer* ou viandes et substituts • 1 à 2 c. à table (15 à 30 ml) de légumes ou fruits : <ul style="list-style-type: none"> • Haricots, carottes, pois, betteraves, patates douces, brocoli, etc. • Bananes, poires, pêches, cantaloup, etc. 
Repas du midi		<ul style="list-style-type: none"> • 3 à 4 c. à table (45 à 60 ml) de céréales sèches pour nourrissons enrichies de fer* ou viandes et substituts • 1 à 2 c. à table (15 à 30 ml) de légumes ou fruits
Repas du soir		<ul style="list-style-type: none"> • 3 à 4 c. à table (45 à 60 ml) de céréales sèches pour nourrissons enrichies de fer* • 1 c. à table (15 ml) de viandes et substituts • 1 à 4 c. à table (15 à 60 ml) de légumes ou fruits
Texture adéquate des aliments	<ul style="list-style-type: none"> • De 6 à 7 mois Aliments en purée lisse, écrasés à la fourchette ou passés au tamis 	<ul style="list-style-type: none"> • De 8 à 9 mois Aliments râpés, émincés, en purée grumeleuse, en dés ou coupés en petits morceaux 

* Avant de nourrir l'enfant, mélanger les céréales sèches conformément aux directives figurant sur le balle.

À ne pas oublier en nourrissant l'enfant

- Les parents décident des aliments offerts ainsi que du moment et de l'endroit où ceux-ci seront offerts. Le bébé décide de la quantité qu'il mange.
- Le bébé peut manger moins ou plus que la quantité indiquée dans ce guide. Le bébé est celui qui est le mieux placé pour juger de ce qu'il doit manger. Il faut regarder ce que l'enfant mange sur une période de quelques jours plutôt que ce qu'il mange en une journée.
- Les enfants âgés de 6 à 24 mois sont les plus à risque de présenter une carence en fer. Le fer assure la bonne santé des cellules sanguines du bébé. Un apport insuffisant en fer peut entraîner des retards de croissance et de développement. Choisir des céréales enrichies de fer et des viandes et substituts afin de satisfaire les besoins de l'enfant.

Si le bébé est né prématurément ou s'il est petit pour son âge, consulter un professionnel de la santé pour connaître les besoins nutritionnels de l'enfant.

Consulter la brochure *Feeding Baby Solid Foods From 6 to 12 months of age* pour obtenir d'autres conseils sur l'alimentation, ou communiquer avec Health Link Alberta (www.healthlinkalberta.ca).

Guide des portions alimentaires pour les bébés de 6 à 12 mois

Ne pas oublier :
Le bébé peut manger moins ou plus que la quantité suggérée dans ce guide. Il faut être attentif aux signaux de faim et de satiété du bébé.

Moment de la journée	De 9 à 11 mois	À 12 mois
Repas du matin	<ul style="list-style-type: none"> • 4 à 6 c. à table (60 à 90 ml) de céréales sèches pour nourrissons enrichies de fer* ou viandes et substituts • 2 à 3 c. à table (30 à 45 ml) de légumes ou fruits • 2 à 3 c. à table (30 à 45 ml) de fromage ou de yogourt nature 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ tasse (125 ml) de céréales sèches pour nourrissons enrichies de fer* ou viandes et substituts • 2 à 3 c. à table (30 à 45 ml) de légumes ou fruits • 2 à 3 c. à table (30 à 45 ml) de fromage ou de yogourt nature
Collation du matin	 <p>Morceaux de poulet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aliments comme du fromage en dés, des fruits, des céréales sèches et un petit verre d'eau
Repas du midi	<ul style="list-style-type: none"> • 2 à 3 c. à table (30 à 45 ml) de céréales sèches pour nourrissons enrichies de fer* • 2 à 3 c. à table (30 à 45 ml) de viandes et substituts • ¼ tasse (60 ml) de légumes ou fruits 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 à 3 c. à table (30 à 45 ml) de céréales sèches pour nourrissons enrichies de fer* ou 4 à 6 c. à table (60 à 90 ml) de riz ou de pâtes ou ½ tranche de pain • 2 à 4 c. à table (30 à 60 ml) de viandes et substituts • 3 à 5 c. à table (45 à 75 ml) de légumes • 2 à 3 c. à table (30 à 45 ml) de fruits
Collation de l'après-midi	 <p>Petit verre d'eau (1/2 tasse)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aliments comme du fromage en dés, des fruits, des céréales sèches et un petit verre d'eau 	 <p>Raisins coupés en morceaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aliments comme du fromage en dés, des fruits, des céréales sèches et un petit verre d'eau
Repas du soir	<ul style="list-style-type: none"> • 2 à 4 c. à table (30 à 60 ml) de viandes et substituts • ½ tasse (125 ml) de légumes ou fruits • 2 à 4 c. à table (30 à 60 ml) de céréales sèches pour nourrissons enrichies de fer* ou 4 à 6 c. à table (60 à 90 ml) de riz ou de pâtes ou ½ tranche de pain  <p>Rôties coupées en lanières</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 à 4 c. à table (30 à 60 ml) de viandes et substituts • ½ tasse (125 ml) de légumes ou fruits • 4 à 6 c. à table (60 à 90 ml) de riz ou de pâtes ou ½ tranche de pain  <p>Pâtes de bœuf entier</p>
Collation du soir	<ul style="list-style-type: none"> • 2 à 4 c. à table (30 à 60 ml) de céréales sèches pour nourrissons enrichies de fer* 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 à 4 c. à table (30 à 60 ml) de céréales sèches pour nourrissons enrichies de fer* • 2 à 3 c. à table (30 à 45 ml) de légumes ou fruits
Texture adéquate des aliments	<ul style="list-style-type: none"> • De 8 à 9 mois Aliments râpés, émincés, en purée grumeleuse, en dés ou coupés en petits morceaux 	<ul style="list-style-type: none"> • De 10 à 12 mois Aliments mous, hachés finement, qui ramollissent ou se dissolvent dans la bouche

* Avant de servir l'enfant, mélanger les céréales sèches conformément aux directives figurant sur le bûche.

À ne pas oublier en nourrissant l'enfant

- Ajuster la variété, la texture et la quantité au fur et à mesure que l'enfant grandit et devient plus habile à manger.
- Entre 9 et 12 mois, les bébés peuvent boire du lait pasteurisé entier (homogénéisé) aux repas s'ils mangent une variété d'aliments riches en fer, de légumes et de fruits.
- Les bébés ont besoin d'aliments qui constituent une bonne source de vitamine C. Cette dernière aide le corps à utiliser le fer que fournissent les aliments.



Portions pour les enfants de 1 à 5 ans recommandées dans le Guide alimentaire

Les jeunes enfants peuvent décider de la quantité qu'ils mangeront. De leur côté, les parents et les éducateurs doivent décider des aliments qui seront offerts et donner l'exemple de comportements alimentaires sains.

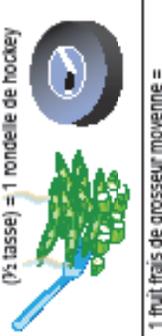
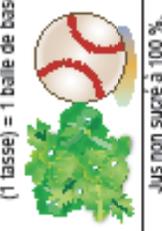
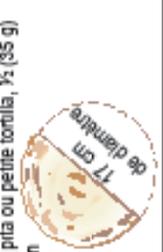
NOMBRE DE PORTIONS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES		GROUPE ALIMENTAIRE		VOICI À QUOI RESSEMBLE UNE PORTION RECOMMANDÉE DANS LE GUIDE ALIMENTAIRE	
Garçons et filles 1 à 3 ans*	Garçons et filles 4 à 5 ans*	Garçons et filles 2 à 3 ans*	Garçons et filles 4 à 5 ans		
jusqu'à 4	4	Légumes et fruits <ul style="list-style-type: none"> Au moins un légume vert et un légume orange par jour. Qu'ils soient frais, congelés ou en conserve, ce sont tous de bons choix. Choisir des légumes et des fruits préparés qui contiennent peu ou aucun gras, sucre ou sel ajoutés. Servir quotidiennement un maximum de 125 ml ou ½ tasse de jus non dilué avec de l'eau. 	5	Légumes cuits 125 ml (½ tasse) = 1 rondelle de hockey 	Légumes-feuilles 250 ml (1 tasse) = 1 balle de baseball 
			4	Produits céréaliers <ul style="list-style-type: none"> Choisir des grains entiers au moins une fois sur deux. Choisir des grains faibles en gras, en sucre et en sel. 	4
jusqu'à 3	3		4	Légumes cuits 125 ml (½ tasse) = 1 rondelle de hockey 	Fruits frais coupés, surgelés ou en conserve 125 ml (½ tasse) = 1 rondelle de hockey 
				3	Produits laitiers <ul style="list-style-type: none"> Choisir du lait à 2 % de matière grasse ou du lait enrichi. Choisir du lait à 2 % de matière grasse ou du lait enrichi. Les produits de viande de bœuf ou de porc doivent contenir au moins 90 % de viande. Les produits de viande de porc ou de bœuf doivent contenir au moins 85 % de viande.
2	2	Lait et substituts <ul style="list-style-type: none"> Offrir 2 portions de lait aigre, 1 % ou 2 % (ou boisson de soja enrichie chaque jour afin de combler la moitié des besoins en vitamine D). Les produits de viande de bœuf ou de porc doivent contenir au moins 90 % de viande. Les produits de viande de porc ou de bœuf doivent contenir au moins 85 % de viande. 	2	Lait ou boisson de soja enrichie, 250 ml (1 tasse) = 1 tasse dans une tasse à mesurer les liquides 	Céréales froides en flocons, 30 g, 250 ml (1 tasse) = 1 balle de baseball 
			2	Produits laitiers <ul style="list-style-type: none"> Choisir du lait à 2 % de matière grasse ou du lait enrichi. Choisir du lait à 2 % de matière grasse ou du lait enrichi. Les produits de viande de bœuf ou de porc doivent contenir au moins 90 % de viande. Les produits de viande de porc ou de bœuf doivent contenir au moins 85 % de viande. 	2

* Bien manger avec le Guide alimentaire canadien indique les quantités et la taille des portions pour les personnes de 2 ans et plus. Pour les personnes de 1 à 3 ans, une portion peut être divisée en portions plus petites qui seront servies à différents moments de la journée. Par exemple, la moitié d'une portion de légumes ou de fruits peut constituer chaque collation.



Portions pour les enfants de 6 à 12 ans recommandées dans le Guide alimentaire

Au fur et à mesure que les enfants grandissent et deviennent plus actifs, la quantité d'aliments qu'ils consomment augmente. C'est une variété d'aliments nutritifs de tous les groupes alimentaires et encourager l'enfant à manger jusqu'à ce qu'il soit rassasié, sans plus. Les parents et les éducateurs doivent montrer l'exemple en mangeant sainement.

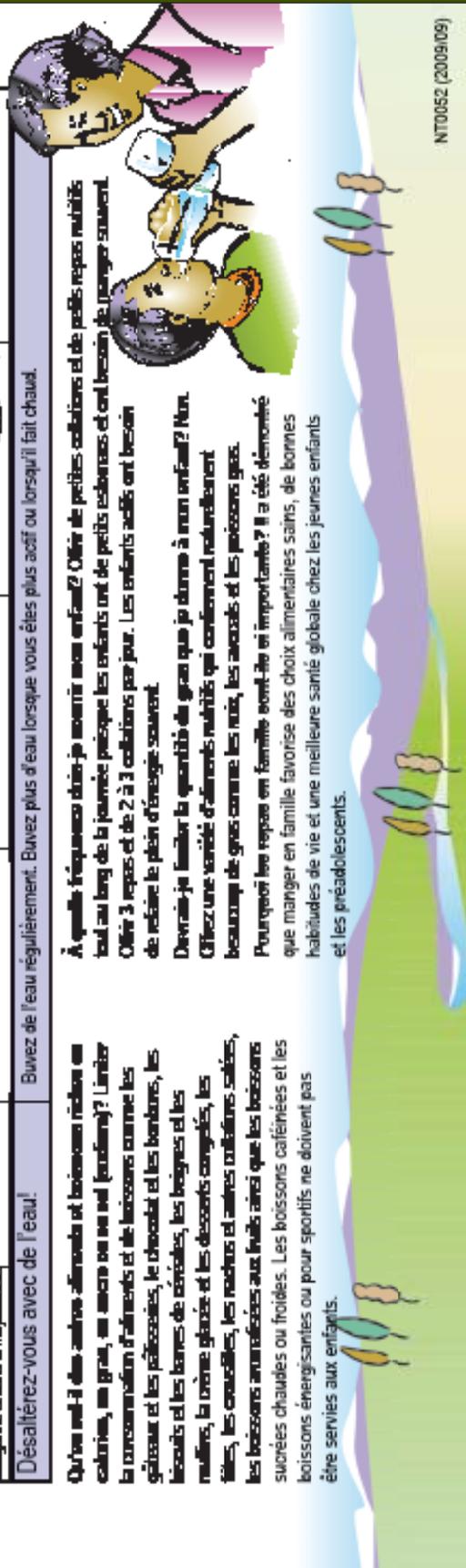
NOMBRE DE PORTIONS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES		GROUPE ALIMENTAIRE		VOICI À QUOI RESSEMBLE UNE PORTION RECOMMANDÉE DANS LE GUIDE ALIMENTAIRE	
5	Garçons et filles 6 à 8 ans	6	Garçons et filles 9 à 12 ans	<p>Légumes et fruits</p> <ul style="list-style-type: none"> Au moins un légume vert et un légume orange par jour. Qu'ils soient frais, congelés ou en conserve, ce sont tous de bons choix. Choisir des légumes et des fruits préparés qui contiennent peu ou aucun gras, sucre ou sel ajoutés. Choisir des légumes et des fruits plus souvent que le jus. Limiter la consommation de jus à une portion quotidienne de 125 ml ou ½ tasse. 	<p>Légumes cuits, 125 ml (½ tasse) = 1 rondelle de hockey</p>  <p>Légumes-feuilles, 250 ml (1 tasse) = 1 balle de baseball</p>  <p>Jus non sucré à 100 %, 125 ml (½ tasse) = ½ tasse dans une tasse pour mesurer les liquides</p> 
4		6		<p>Produits céréaliers</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisir des grains entiers au moins une fois sur deux. Choisir des grains faciles en gras, en sucre et en sel. 	<p>Riz ou pâtes, 125 ml (½ tasse) = 1 rondelle de hockey</p>  <p>Bannock = 1 rondelle de hockey</p> 
2		3 à 4		<p>Lait et substituts</p> <ul style="list-style-type: none"> Selon l'âge, de 2 à 4 portions de lait ou boisson de soja enrichie suffisent pour satisfaire les besoins en vitamine D. Choisir des produits laitiers faibles en gras. 	<p>Petit pain pita ou petite tortilla, ½ (35 g) = 1 portion</p>  <p>Céréales froides en flocons, 30 g, 250 ml (1 tasse) = 1 balle de baseball</p>  <p>Yogourt, 175 g (¼ tasse) = 1 balle de tennis</p> 

Government of Alberta



NOMBRE DE PORTIONS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES		GROUPE ALIMENTAIRE	
Garçons et filles 6 à 8 ans	1 à 2	Poisson, volaille, viande maigre ou gibier cuits, 75 g ou 125 ml (½ tasse) = 1 rondelle de hockey	Viandes et substituts • Offrir plus souvent les substituts principaux comme les haricots, les lentilles ou le tofu. • Manger au moins 2 portions de poisson par semaine. • Choisir des viandes maigres et des substituts préparés qui contiennent peu ou aucun gras ou sel ajoutés.
1	1 à 2	Poisson, volaille, viande maigre ou gibier cuits, 75 g ou 125 ml (½ tasse) = 1 rondelle de hockey 2 oeufs Tofu, 175 ml (¾ tasse) = 1 balle de tennis	Légumineuses cuites comme des haricots ou des lentilles, 175 ml (¾ tasse) = 1 balle de tennis Noix et graines, 60 ml (¼ tasse) = 2 balles de golf
Qu'en est-il des huiles et des gras?	Offrir de 30 à 45 ml (2 à 3 c. à table) de gras non saturés chaque jour. Cela comprend l'huile utilisée pour la cuisson, dans les vinaigrettes, dans la margarine et dans le fromage.	Huile (ex. : canola, olive et soya) 5 ml (1 c. à thé) = 1 pièce de 25 sous Margarine ou beurre non hydrogénés 5 ml (1 c. à thé) = 1 pièce de 25 sous Vinaigrette 15 ml (1 c. à table) = 3 pièces de 25 sous Et sur l'étiquette? 4 g de gras = 1 c. à thé = 1 pièce de 25 sous	Buvez de l'eau régulièrement. Buvez plus d'eau lorsque vous êtes plus actif ou lorsqu'il fait chaud. À quelle fréquence dois-je offrir mon enfant? Offrir de petites collations et de petits repas nutritifs tout au long de la journée puisque les enfants ont de petits estomacs et ont besoin de manger souvent. Offrir 3 repas et de 2 à 3 collations par jour. Les enfants actifs ont besoin de réduire le plein d'énergie souvent. Devrais-je limiter la quantité de gras que je donne à mon enfant? Non. Offrez une variété d'aliments nutritifs qui contiennent naturellement beaucoup de gras comme les noix, les avocats et les poissons gras. Pourquoi les repas en famille sont-ils si importants? Il a été démontré que manger en famille favorise des choix alimentaires sains, de bonnes habitudes de vie et une meilleure santé globale chez les jeunes enfants et les préadolescents.
Désaltérez-vous avec de l'eau!		Qu'en est-il des autres aliments et boissons riches en calories, en gras, en sucre ou en sel (junk food)? Limitez la consommation d'aliments et de boissons comme les gâteaux et les pâtisseries, le chocolat et les bonbons, les biscuits et les barres de céréales, les beignets et les muffins, la crème glacée et les desserts congelés, les frites, les croustilles, les nachos et autres collations salées, les boissons aromatisées aux fruits ainsi que les boissons sucrées chaudes ou froides. Les boissons caféinées et les boissons énergisantes ou pour sportifs ne doivent pas être servies aux enfants.	

NT0052 (2009/09)



Portions recommandées dans le Guide alimentaire canadien

Exemple de répartition journalière des portions pour les enfants de 2 et 3 ans

Portions quotidiennes recommandées dans le Guide alimentaire canadien – Filles et garçons

Groupes d'aliments	2 à 3 ans	4 à 5 ans
Légumes et fruits	4	5
Produits céréaliers	3	4
Lait et substituts	2	2
Vianes et substituts	1	1



Déjeuner

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Vianes et substituts
1	1	1	0

120 ml (1/2 tasse) de céréales enrichies

120 ml (1/2 tasse) de lait ou de substitut de lait enrichi

40 ml (1/4 tasse) de fruits

Collation

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Vianes et substituts
0	1	1	0

120 ml (1/2 tasse) de lait ou de substitut de lait enrichi

2 croûtes de pain grillé

Collation

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Vianes et substituts
1	0	0	0

120 ml (1/2 tasse) de fruits

1 tasse de pain de blé entier

Dîner

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Vianes et substituts
1	1	1	1

120 ml (1/2 tasse) de lait ou de substitut de lait enrichi

120 ml (1/2 tasse) de viande ou de poisson

40 ml (1/4 tasse) de légumes

40 ml (1/4 tasse) de céréales

Souper

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Vianes et substituts
1	1	1	1

120 ml (1/2 tasse) de lait ou de substitut de lait enrichi

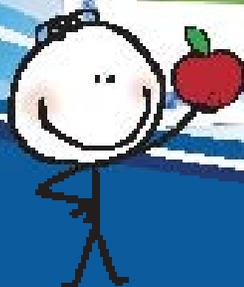
120 ml (1/2 tasse) de viande ou de poisson

120 ml (1/2 tasse) de légumes

120 ml (1/2 tasse) de céréales

Portions totales recommandées dans le Guide alimentaire pour un enfant de 2 à 3 ans (filles et garçons)

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Vianes et substituts
4	3	2	1



Des REPAS faciles à préparer

Objectifs pour les repas :

Inclure des aliments des 4 groupes alimentaires dans la planification des repas.

- Commencer par les légumes et les fruits
- Ajouter un produit céréalier
- Ajouter une viande ou un substitut
- Compléter le repas par du lait ou un substitut

Objectifs pour les collations :

Inclure des aliments de 2 groupes alimentaires dans la planification.

Principes fondamentaux associés à la planification

- Les jeunes enfants ont de petits estomacs; ils doivent donc consommer de petites portions tout au long de la journée.
- Servir une variété d'aliments de chaque groupe alimentaire, en y intégrant leurs aliments préférés ainsi que d'autres aliments sains que mangent les autres membres de la famille.
- Accorder une période de deux à trois heures entre la fin d'un repas ou d'une collation et le début du prochain repas ou de la collation suivante.
- Une portion d'un groupe alimentaire, conforme à ce qui est indiqué dans le guide alimentaire, peut être divisée en plus petites portions, et servie tout au long de la journée. Par exemple, on peut servir une demi-tranche de pain pour deux collations différentes; les deux collations constitueront alors une portion de produits de grains entiers.
- Les collations doivent comprendre des aliments qui pourraient être omis aux repas, comme les légumes et les fruits.

Créer le repas idéal

Des possibilités à l'infini! Vous pouvez créer des déjeuners, des dîners et des soupers simples en choisissant un aliment de chacun des 4 groupes alimentaires.

Voici quelques idées pour commencer :

<i>Légumes et fruits</i>	<i>Produits céréaliers</i>	<i>Lait et substituts</i>	<i>Viandes et substituts</i>
Fruits frais, par exemple des pommes, des bananes, des oranges, des kiwis, du pamplemousse, du melon d'eau, du cantaloup, du melon	Pain de grains entiers	Lait	Poisson frais, congelé ou en conserve
Fruits congelés, par exemple des baies	Petits pains de grains entiers	Boisson de soya enrichie	Bœuf maigre, frais ou congelé
Fruits en conserve	Pita de blé entier	Boisson de riz enrichie	Poulet sans peau, frais ou congelé
Compote de pommes	Muffin anglais de blé entier	Fromage à pâte dure	Dinde sans peau, fraîche ou congelée
Jus de fruits non sucré	Bagel de blé entier ou multigrain	Fromage en tranches	Fruits de mer frais ou congelés
Jus de légumes	Sandwich roulé de blé entier ou multigrain	Yogourt	Porc frais ou congelé
Fruits séchés, par exemple des raisins, des canneberges, des figues, des dattes, des abricots, des pruneaux	Pâtes de blé entier	Fromage cottage	Agneau frais ou congelé
Barre de fruits séchés	Riz brun ou sauvage		Gibier frais ou congelé
Légumes congelés, par exemple du maïs, des pois, des carottes, des légumes mélangés	Gruau ou céréales chaudes de son d'avoine		Œufs
Légumes crus, par exemple des carottes, des pois mange-tout, des tomates cerises, du brocoli, du chou-fleur	Céréales pour petit déjeuner à forte teneur en fibres et faibles en sucre		Tofu
Légumes frais cuits, par exemple de la courge, des asperges, des pois, des haricots verts	Crêpes américaines		Produit de soya, par exemple un végétal burger
Salade de laitue, de chou ou d'épinards	Gaufres		Beurre d'arachide ou autre beurre de noix/graines*
Soupe aux légumes	Crêpes		Haricots/légumineuses comme des haricots communs, des pois chiches, des haricots au four, des lentilles
	Craquelins de grains entiers		Houmous
	Muffins de blé entier		
	Couscous		
	Orge		
	Millet		
	Quinoa		
	Sarrasin		

* [Établissements sans noix](#)

Exemple de plan de menu

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> Gruau ou céréales chaudes de son d'avoine avec fruit Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Rôtie de grains entiers en lanières Œufs brouillés Jus d'orange 	<ul style="list-style-type: none"> Céréales à base de son Lait Une poire ou une pomme tranchée 	<ul style="list-style-type: none"> Parfait au yogourt : Yogourt Baies fraîches ou congelées Muesli 	<ul style="list-style-type: none"> Gaufre(s) à teneur élevée en fibre ou sandwich roulé de blé entier Beurre d'arachide (ou autre beurre de noix) Banane 	<ul style="list-style-type: none"> Muffin anglais de blé entier Fromage cottage ou yogourt Cantaloup ou melon miel 	<ul style="list-style-type: none"> Cubes de fromage Craquelins de grains entiers Jus de pomme
Collation	<ul style="list-style-type: none"> Pain aux bananes Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes crues et pois mange-tout ou sugar snap Craquelins 	<ul style="list-style-type: none"> Yogourt et céréales sèches 	<ul style="list-style-type: none"> Bâtonnets de céleri Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Ananas frais ou en conserve Yogourt 	<ul style="list-style-type: none"> Mélange montagnard contenant des céréales sèches et des fruits séchés 	<ul style="list-style-type: none"> Pita de blé entier et houmous
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> Pizza sur bagel : Bagel Sauce aux tomates Mozzarella Tranche de poulet Poivron vert Jus de fruits à 100 % 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe aux légumes Sandwich fondant : rôties au thon et au fromage fondu Abricots frais ou séchés 	<ul style="list-style-type: none"> Sandwich roulé à la dinde avec fromage cheddar, laitue et poivrons rouges Raisins 	<ul style="list-style-type: none"> Morceaux de pain doré froids ou chauds avec confiture Fraises fraîches ou congelées, en tranches Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Sandwich grillé au jambon et au fromage Tomates cerises Melon d'eau Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Restant de pâtes et de sauce à la viande du souper Carottes crues Quartiers de pamplemousse Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Quesadilla : Fromage cheddar râpé, poulet cuit en dés, poivrons rouges/verts Garniture de salsa Quartiers d'orange
Collation	<ul style="list-style-type: none"> Œufs durs Craquelins de grains entiers 	<ul style="list-style-type: none"> Céleri et beurre d'arachide Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Boisson fouettée avec yogourt, baies congelées et lait 	<ul style="list-style-type: none"> Compote de pommes Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Banane et fraises avec trempette de yogourt aux fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Muffin au son Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Tube de yogourt (congelé) Biscuits au gruau
Souper	<ul style="list-style-type: none"> Poisson cuit au four, comme de la sole ou du saumon Riz brun ou sauvage Haricots verts ou asperges cuites à la vapeur 	<ul style="list-style-type: none"> Burritos : Sandwich roulé de blé entier assaisonné, avec bœuf haché/poulet assaisonné et laitue Tomates en dés Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Côtelettes de porc BBQ Couscous ou riz de blé entier Pois cuits à la vapeur 	<ul style="list-style-type: none"> Doigts de poulet maison, cuits au four (dans la chapelure) Frites maison santé (pommes de terre en tranches aspergées d'huile d'olive et cuites au four) Salade 	<ul style="list-style-type: none"> Pâtes Sauce aux tomates et à la viande Légumes crus et trempette Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Galette de bœuf haché Petit pain de blé entier Salade verte assaisonnée Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Chili avec pomme de terre au four et fromage cheddar râpé Bâtonnets de concombre et de zucchini crus avec trempette Lait
Collation	<ul style="list-style-type: none"> Kiwi Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Pomme tranchée Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Muffin à la citrouille ou à un autre fruit Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Mangue en dés ou pêches fraîches ou en conserve Lait 	<ul style="list-style-type: none"> Yogourt et baies fraîches/congelées 	<ul style="list-style-type: none"> Fromage et craquelins 	<ul style="list-style-type: none"> Croquant aux pommes Lait

N'oubliez pas que l'enfant décidera de la QUANTITÉ qu'il mangera; il suffit d'offrir des choix santé!



Planification de menus en fonction des quatre groupes alimentaires – Garderies

Exemple de répartition journalière des portions pour les enfants de 2 et 3 ans

<i>Repas/collation</i>	<i>Aliments</i>	<i>Produits céréaliers</i>	<i>Légumes et fruits</i>	<i>Lait et substituts</i>	<i>Viandes et substituts</i>
Déjeuner		0,5	0,5	0,5	
Collation du matin		0,5	0,5		
Dîner		0,5	0,5 à 1	0,5	0,5
Collation		0,5	0,5 à 1		
Souper		1	1	0,5 à 1	0,5
Collation			0,5	0,5 à 1	
Nombre total de portions		3	4	2	1
Nombre de portions recommandé		3	4	2	1

Adapté de Education Kit for Tots-Toddlers and Preschool, Capital Health/Caritas Group, Regional Nutrition and Food Service.



Exemple de répartition journalière des portions pour les enfants de 4 et 5 ans

<i>Repas/collation</i>	<i>Aliments</i>	<i>Produits céréaliers</i>	<i>Légumes et fruits</i>	<i>Lait et substituts</i>	<i>Viandes et substituts</i>
Déjeuner		0,5	1	0,5	
Collation du matin		0,5	1		
Dîner		1	1	0,5	0,5
Collation		0,5	1	0,5	
Souper		1	1	0,5	0,5
Collation		0,5			
Nombre total de portions		4	5	2	1
Nombre de portions recommandé		4	5	2	1

Adapté de Education Kit for Tots-Toddlers and Preschool, Capital Health/Caritas Group, Regional Nutrition and Food Service.

Calcul des portions du Guide alimentaire canadien pour une recette

Pâté chinois

Donne 10 portions de $\frac{3}{4}$ de tasse

2 tasses	purée de pommes de terre
1	oignon haché
$\frac{1}{2}$ tasse	brocoli en bouquets
$\frac{1}{2}$ tasse	poivrons verts hachés
2 tasses	carottes hachées
$\frac{1}{4}$ tasse	pâte de tomates
2 $\frac{1}{2}$ tasses	bœuf haché maigre
2 c. à table	huile
$\frac{1}{2}$ tasse	eau
$\frac{1}{2}$ c. à thé	basilic
1 tasse	fromage râpé
1	feuille de laurier
	Paprika, une pincée

Étapes :

- 1) Préchauffer le four à 350 degrés.
- 2) Faire revenir le bœuf haché dans une poêle jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée. Retirer la viande de la poêle.
- 3) Faire sauter l'oignon dans l'huile; ajouter le brocoli, les poivrons, les carottes, le basilic et la feuille de laurier. Bien mélanger; ajouter la pâte de tomates, l'eau et la viande cuite. Amener à ébullition.
- 4) Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 5) Verser le mélange de légumes et de viande, ainsi que le liquide de cuisson, dans un plat de 9 x 13 po allant au four. Couvrir de la purée de pommes de terre et ensuite du fromage. Saupoudrer de paprika pour ajouter de la couleur.
- 6) Cuire au four de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient chaudes.

Quantité totale de légumes : 5 tasses

La recette donne : 10 portions individuelles
= 0,5 tasse par portion
= 1 portion de légumes et fruits

Quantité totale de viandes et substituts : 2,5 tasses

La recette donne : 10 portions individuelles
= 0,25 tasse par portion
= $\frac{1}{2}$ portion de viandes et substituts

Quantité totale de lait et substituts : 1 tasse

La recette donne : 10 portions individuelles
= 0,1 tasse par portion
= 0 portion de lait et substituts

Pour une personne :

Pour une portion de $\frac{3}{4}$ de tasse de pâté chinois :

1 portion de légumes et fruits

0 portion de produits céréaliers

$\frac{1}{2}$ portion de viandes et substituts

0 portion de lait et substituts

Servir avec un petit pain de blé entier et un verre de lait.



Soupe aux nouilles et aux légumes

Donne 9 portions de ½ tasse

4 tasses	bouillon de poulet, de bœuf ou de légumes (à teneur réduite en sodium/sel)
½ tasse	brocoli congelé
½ tasse	petits pois
¼ tasse	maïs en grains
½ tasse	carottes en rondelles
½ tasse	céleri tranché mince
½ tasse	pâtes de blé entier

Quantité totale de légumes : 2,25 tasses

La recette donne : 9 portions individuelles
= 0,25 tasse par portion
= ½ portion de légumes et fruits

Quantité totale de produits céréaliers : 0,5 tasse

La recette donne : 9 portions individuelles
= 0,05 tasse par portion
= 0 portion de produits céréaliers

Étapes :

- 1) Dans une grande casserole, amener le bouillon et l'eau à ébullition. Ajouter les légumes congelés, les carottes et le céleri; cuire une minute.
- 2) Ajouter les nouilles et remuer.
- 3) Réduire à feu doux; laisser mijoter pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants. Servir.

Pour une portion de ½ tasse de soupe aux nouilles et aux légumes :

- ½ portion de légumes et fruits
- 0 portion de produits céréaliers
- 0 portion de viandes et substituts
- 0 portion de lait et substituts



Exemples de collations santé

Utiliser des portions de la taille indiquée dans le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

<ul style="list-style-type: none">• Pointes de pain pita avec houmous• Bâtonnets de zucchini saupoudrés de fromage parmesan• Thon mélangé à 1 c. à table de mayonnaise sur un bagel de blé entier• Yogourt avec tranches de fruits frais• Rôtie de grains entiers avec fromage fondu• Flocons d'avoine avec cannelle et raisins secs*• Tortilla de blé entier avec haricots et salsa• Légumes crus (carottes, brocoli, chou-fleur, poivrons, champignons, navet, concombre) avec trempette au yogourt• Fromage cottage avec poire fraîche• Morceaux de fruits (banane, mangue, ananas) avec trempette au yogourt• Tranches de pommes saupoudrées de cannelle, craquelins de blé entier• Fruits en conserve dans leur jus, yogourt ajouté• Carottes râpées avec raisins secs* et un verre de lait• Bagel de blé entier grillé avec beurre d'arachide et tranches de banane• Haricots noirs/lentilles servis avec du riz brun et assaisonnés d'une c. à table de chutney• Craquelins de grains entiers avec fromage• Cantaloup et ½ muffin au son et aux raisins secs*• Petite pomme de terre au four avec fromage cheddar râpé• Haricots verts cuits avec graines de sésame* et un verre de lait• Œuf dur sur ½ muffin anglais de blé entier• Céréales de grains entiers avec lait et tranches de banane• Boisson fouettée aux fruits (baies congelées, 1 tasse de lait)	<ul style="list-style-type: none">• Crêpe américaine avec compote de pommes• Pâte à pizza maison (garnie de jambon, de fromage, de tomates, de champignons et d'ananas)• Biscuits graham avec fromage marbré• Pain aux bananes maison avec un verre de lait• Yogourt glacé avec tranches de fruits• Salade de chou avec pommes et un verre de lait au chocolat• Biscuit au gruau avec un verre de lait• Barre de céréales nature avec un verre de jus d'orange à 100 %• Pâte de fruits déshydratée (problèmes dentaires, danger d'étouffement), verre de lait
--	---



* Mise en garde : Les enfants de moins de 4 ans peuvent s'étouffer avec ces aliments (Healthy U Alberta. Healthy Eating and Active Living For your 1 to 5 Year old, 2006) :

- Maïs soufflé, noix, graines, raisins secs
- Poisson avec arêtes
- Raisins (coupés en deux ou en quatre)
- Hot-dogs (non recommandés)
- Collations présentées sur brochettes de bois ou sur des cure-dents
- Aliments solides durs, petits et ronds, ainsi que ceux qui sont lisses ou collants, comme les bonbons ou les pastilles pour la toux

B. Écoles

Les écoles peuvent véhiculer un message cohérent encourageant une saine alimentation chez les élèves en s'assurant que ces derniers ont accès à des aliments nutritifs ainsi qu'en leur enseignant et en adoptant de bonnes habitudes alimentaires. L'éducation nutritionnelle en classe doit être renforcée par l'offre de choix alimentaires sains dans les cafétérias, les distributeurs automatiques, le magasin de l'école ou les cantines de l'école ainsi que lors d'événements spéciaux. Parmi les autres questions en matière d'alimentation qui s'appliquent aux écoles, on compte les campagnes de collecte de fonds s'appuyant sur la vente d'aliments, la salubrité des aliments, les allergies, l'établissement des prix, les modèles de comportement et l'environnement où sont pris les repas. Les suggestions suivantes pourraient aider les administrateurs scolaires, les enseignants et les autres membres du personnel de l'école. Les parents, les autres éducateurs et les groupes communautaires peuvent également trouver certaines de ces suggestions utiles.

i) Les écoles peuvent offrir des aliments sains

Ce que nous savons :

- Une alimentation saine favorise la santé, la croissance et le développement intellectuel optimaux de l'enfant.
- En ce qui concerne de nombreux aliments, la taille des portions est beaucoup trop grande et dépasse les besoins. Les enfants et les jeunes mangent plus lorsqu'on leur sert de plus grosses portions.
- La consommation de boissons additionnées de sucre se fait au profit de choix plus sains comme le lait et les jus de fruits et de légumes, lesquels contiennent des nutriments qui contribuent à la santé des os et des dents.

Recommandations :

- Utiliser *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour s'assurer que les repas contiennent des aliments des quatre groupes alimentaires et que les collations contiennent des aliments d'au moins deux groupes alimentaires.
- La taille des portions individuelles doit être conforme à *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.
- Remplir les distributeurs automatiques avec des emballages de taille appropriée.
- N'offrir que de petites portions d'aliments « À choisir le moins souvent » (lorsque ces aliments sont permis).

Agir :

- Les écoles peuvent adopter des politiques alimentaires afin de déterminer les types et les quantités d'aliments qui peuvent être servis ou vendus dans l'école, en fonction des services d'alimentation accessibles.
- S'assurer que les contrats conclus avec les fournisseurs d'aliments et de boissons précisent les types et les quantités d'aliments qui peuvent être offerts dans l'école.
- Offrir des choix alimentaires sains comme accompagnements, par exemple des quartiers de pommes de terre cuites au four plutôt que des frites.
- Les choix de boissons santé comprennent l'eau, le lait (écrémé, 1 %, 2 %), les boissons de soya enrichies et les jus de fruits ou légumes à 100 %.



- Préparer des portions standards conformes à celles présentées dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. S'assurer que les ustensiles utilisés pour servir respectent la taille des portions.
- Si des aliments moins sains sont offerts lors de journées et d'événements spéciaux, n'en offrir que de petites portions. On pense par exemple à des friandises miniatures, comme celles offertes à l'Halloween, ou à de petites portions de boissons sucrées (d'au plus 200 ml).
- Élaborer des menus quotidiens, hebdomadaires ou mensuels réutilisables.
- Lors de la planification des menus, tenir compte des installations (locaux), du personnel (temps, niveau de compétences) et de l'équipement (fours, cuisinières) nécessaires à la préparation de chaque aliment.
- Créer une collection de recettes santé.
- Évaluer le nombre de portions que contient chaque recette en fonction du document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Ainsi, le processus d'élaboration de menus conformes aux recommandations du Guide alimentaire canadien sera grandement simplifié et accéléré. Calculer le coût de préparation de chaque recette. Ainsi, il sera possible de prévoir et de minimiser le coût des repas.
- Voir la section sur la [planification des menus](#), aux pages 66 et 67.



L'eau est le premier choix de boisson recommandée pour éteindre la soif et s'hydrater.

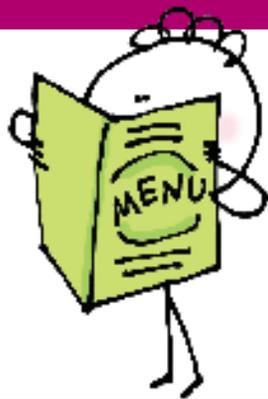
ii) Les écoles peuvent améliorer l'accès à des aliments sûrs et nutritifs

Ce que nous savons :

- Le goût et le prix ont une incidence sur les aliments que les élèves choisissent d'acheter.
- L'autorité scolaire Rocky Mountain a trouvé des moyens originaux de négocier efficacement et proactivement avec les fournisseurs, afin de se conformer aux normes nutritionnelles établies concernant les aliments concurrentiels vendus dans leurs établissements.
- Santé publique Ottawa et Ventrex Vending Services ont démontré que la vente de collations plus saines peut être rentable (<<http://www.opha.on.ca>>).
- La disponibilité et l'accessibilité des aliments sont d'importants indicateurs prévisionnels de l'apport alimentaire chez les enfants et les jeunes.
- Lorsque les enfants entrent au secondaire premier cycle et ont accès aux casse-croûte offerts dans ces établissements, ils consomment moins de fruits, de légumes et de lait et davantage de boissons sucrées et de légumes à teneur élevée en gras (des frites, par exemple).
- Pour accroître la visibilité des aliments sains, comme les légumes et les fruits, et augmenter la probabilité qu'ils soient choisis, on les place au début du comptoir de la cafétéria.
- On constate un accroissement de l'incidence des allergies alimentaires. On pense par exemple aux allergies aux noix et au poisson.

Recommandations :

- S'assurer que les choix alimentaires sains sont offerts à un prix concurrentiel par rapport aux aliments moins nutritifs.
- Si le prix et la capacité de payer représentent un défi, les choix de repas sains abordables doivent avoir priorité sur les collations saines abordables.
- Tous les distributeurs automatiques doivent contenir des choix alimentaires sains.
- Les choix alimentaires sains doivent être accessibles et bien visibles lors des journées au cours desquelles des aliments particuliers sont offerts et lors d'événements spéciaux.
- La fréquence des journées au cours desquelles des aliments spéciaux sont offerts doit être définie dans les politiques de l'école.
- Une surveillance adéquate des élèves qui utilisent les fours à micro-ondes ou autres appareils doit être assurée.
- S'assurer que les superviseurs des périodes de repas connaissent les lignes directrices concernant le soutien à offrir aux enfants allergiques.
- S'assurer que les superviseurs des périodes de repas connaissent les politiques de l'école sur la façon d'intervenir lorsqu'un enfant a une réaction indésirable après avoir consommé un aliment.



Agir :

- Trouver des fournisseurs, des agriculteurs et des entreprises qui peuvent offrir des produits cultivés en Alberta ou d'autres produits santé à des prix abordables. Visiter le site Web d'Alberta Agriculture and Rural Development à <<http://www.agric.gov.ab.ca>>.
- Les écoles peuvent se regrouper pour acheter des aliments santé en grandes quantités.
- Ne promouvoir que la vente de produits santé.
- Compenser la plus petite marge de bénéfice sur les aliments plus sains par une plus grande marge de bénéfice sur les aliments moins bons pour la santé.
- Élaborer des politiques scolaires visant à orienter le choix d'aliments offerts lors de journées spéciales, d'excursions scolaires et de fêtes de classe. S'assurer que des choix alimentaires sains sont offerts.
- Inviter les parents à suggérer des aliments sains.
- Encourager la propreté à l'heure des repas.
- S'assurer que les politiques scolaires traitent de la question des allergies alimentaires et des besoins alimentaires spéciaux. Ces politiques ont pour objectif d'assurer un environnement sain pour tous les enfants ainsi que de protéger les enfants qui ont des allergies alimentaires contre une exposition aux allergènes potentiels.
- Éduquer les élèves afin qu'ils comprennent les dangers que certains aliments posent pour la santé de leurs camarades de classe.



iii) Les écoles peuvent créer des environnements qui favorisent des choix alimentaires sains.

Ce que nous savons :

- Les écoles sont l'endroit idéal pour promouvoir des comportements alimentaires sains chez les enfants et les adolescents.
- Le fait de savoir comment bien s'alimenter ne se traduit pas nécessairement par de meilleurs choix alimentaires à moins que l'environnement y soit favorable.
- L'éducation que reçoivent les élèves en classe en matière de nutrition ne correspond pas toujours aux messages transmis dans les autres espaces scolaires.
- Les comportements des élèves en ce qui concerne l'alimentation changent en fonction des modifications que subit l'environnement alimentaire de l'école.
- Les politiques nutritionnelles de l'école sont associées aux changements de comportements des élèves en matière de nutrition ainsi qu'aux nouvelles connaissances qu'ils ont acquises à cet égard.
- Les enfants mangent moins s'ils ont hâte d'aller jouer.
- Il faut accorder au moins 20 minutes aux élèves pour manger.
- Si les élèves ont l'impression qu'ils doivent manger à la hâte, ils choisissent souvent de sauter le dîner ou de consommer des aliments provenant des distributeurs automatiques ou des casse-croûte.
- Le fait d'accroître la variété et d'améliorer l'aspect des choix santé pourrait encourager les élèves à les acheter plus souvent.
- Les enfants qui achètent leur dîner à l'école présentent un risque 39 % plus élevé de faire de l'embonpoint (Veugeler et Fitzgerald, 2005).

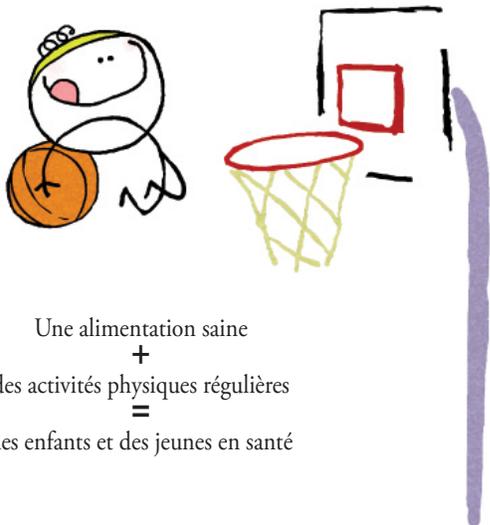
Recommandations :

- Offrir suffisamment de temps et d'espace pour manger.
- S'assurer que les choix alimentaires sains sont suffisamment nombreux et visibles.
- Placer les aliments et les boissons santé bien en vue.
- S'assurer que les choix alimentaires viennent renforcer les concepts de nutrition enseignés en classe.
- S'assurer que les activités de collecte de fonds rejoignent les concepts d'une saine alimentation enseignés en classe.
- Inclure le personnel, les parents et les élèves dans les prises de décisions.

Agir :

- Élaborer des politiques scolaires visant à aborder la question des choix alimentaires, du temps accordé et des espaces réservés pour les repas, des occasions de bavarder et du temps de jeu supplémentaire (avant ou après le repas).
- Planifier les dîners de façon que la période de récréation n'empiète pas sur la période des repas.
- Permettre aux élèves d'avoir une bouteille d'eau à leur pupitre afin de les encourager à boire plus d'eau pendant la journée.
- Promouvoir des choix alimentaires sains à l'aide d'affiches utilisées par association; par exemple, afficher un message là où le lait est vendu indiquant que le lait favorise la santé des os et des dents.
- Poser des affiches et donner des exemples d'assiettes montrant des repas santé qui contiennent des aliments d'au moins trois groupes alimentaires différents.

- Suggestions pour les activités de collecte de fonds :
 - Utiliser des articles non alimentaires (livres de recettes, agendas, billets de tirage pour gagner des paniers cadeaux, trousse de premiers soins, livrets de coupons rabais) ou des activités (marche-o-thon et spectacles d'artistes amateurs).
 - Utiliser des aliments nutritifs offerts en portions convenables (maïs soufflé nature, jus de fruits et de légumes à 100 %).
- Utiliser des articles non alimentaires à titre de récompense, par exemple du temps supplémentaire au gymnase ou à la récréation, du temps libre à la fin des cours, des autocollants et des fournitures scolaires.
- Le personnel, les enseignants, les bénévoles, les visiteurs et les parents peuvent agir comme modèles en matière d'alimentation saine en préparant des repas et des collations santé.
- Servir des aliments santé dans le cadre des activités sociales du personnel.

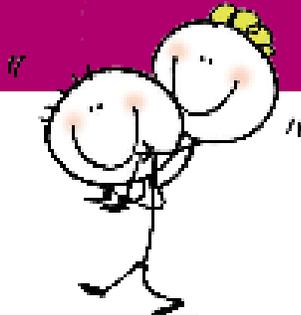


iv) Niveau scolaire

Ce que nous savons :

- Le soutien offert aux enfants pour la prise de décisions peut varier selon l'âge.
 - Chez les plus jeunes enfants, on encourage les bonnes décisions en s'assurant que tous les choix accessibles sont de bons choix.
 - Au fur et à mesure que les enfants grandissent, il est important qu'ils apprennent à faire de bons choix eux-mêmes. Les écoles doivent offrir un équilibre entre la reconnaissance du besoin qu'ont les jeunes d'apprendre et d'appliquer les processus d'une prise de décision efficace et l'apprentissage par observation d'un style de vie sain.
 - Il est à noter que la plupart des aliments auxquels les élèves de tous les niveaux ont accès doivent être sains; cependant, on peut accorder aux élèves plus âgés une plus grande indépendance dans leurs décisions.





Recommandations :

- Dans les écoles élémentaires, tous les aliments consommés régulièrement doivent figurer dans la catégorie d'aliments « À choisir le plus souvent ».
- Dans les écoles secondaires premier cycle, tous les aliments (100 %) pour consommation régulière doivent figurer dans la catégorie d'aliments « À choisir le plus souvent » (60 % des choix alimentaires) et dans la catégorie d'aliments « À choisir à l'occasion » (40 % des choix alimentaires).
- Dans les écoles secondaires deuxième cycle, tous les aliments consommés régulièrement doivent figurer dans la catégorie d'aliments « À choisir le plus souvent » (50 % des choix alimentaires) et dans la catégorie d'aliments « À choisir à l'occasion » (50 % des choix alimentaires).
- Là où c'est permis, n'offrir que de petites portions d'aliments « À choisir le moins souvent ».
- Les écoles qui enseignent plusieurs niveaux devraient adopter la recommandation la plus conservatrice.

L'eau est le premier choix de boisson recommandée pour étancher la soif et s'hydrater.



v) Autres stratégies de mise en œuvre

Ceux qui doivent participer :

- Les écoles peuvent créer leurs propres équipes chargées des politiques nutritionnelles et alimentaires, formées de membres du personnel, de parents et d'élèves.
- Le fait de permettre aux élèves d'avoir leur mot à dire quant aux choix de boissons et d'aliments peut favoriser une meilleure acceptation et un respect accru des politiques des écoles en matière d'alimentation saine.
- Il faut s'assurer que les restaurants et les magasins situés à proximité des écoles connaissent les politiques alimentaires en place. Il faut encourager les établissements alimentaires à appuyer ces politiques en offrant des aliments plus sains.

Promotion :

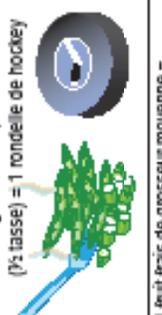
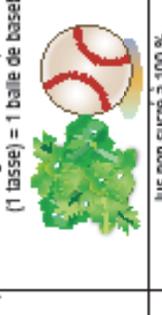
- Les enseignants et les conseils d'élèves peuvent collaborer à des campagnes de marketing pour faire la promotion de choix alimentaires sains.
- Les bulletins d'information peuvent s'avérer un moyen efficace de communiquer la tenue de campagnes pour une saine alimentation.

Apporter des changements :

- Il ne faut pas tenter d'apporter trop de changements en même temps; il faut plutôt se concentrer sur un ou deux changements à la fois.
- Il faut élaborer un plan de transition pour permettre aux élèves, aux parents et autres intervenants clés de prendre le temps de se familiariser avec les changements et de s'y adapter.

Portions pour les enfants de 6 à 12 ans recommandées dans le Guide alimentaire

Au fur et à mesure que les enfants grandissent et deviennent plus actifs, la quantité d'aliments qu'ils consomment augmente. Offrir une variété d'aliments nutritifs de tous les groupes alimentaires et encourager l'enfant à manger jusqu'à ce qu'il soit rassasié, sans plus. Les parents et les éducateurs doivent montrer l'exemple en mangeant sainement.

NOMBRE DE PORTIONS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES		VOICI À QUOI RESEMBLE UNE PORTION RECOMMANDÉE DANS LE GUIDE ALIMENTAIRE	
GARÇONS ET FILLES 6 À 12 ANS		GROUPE ALIMENTAIRE	
5	6	<p>Légumes et fruits</p> <ul style="list-style-type: none"> Au moins un légume vert et un légume orange par jour. Qu'ils soient frais, congelés ou en conserve, ce sont tous de bons choix. Choisir des légumes et des fruits préparés qui contiennent peu ou aucun gras, sucre ou sel ajoutés. Choisir des légumes et des fruits plus souvent que le jus. Limiter la consommation de jus à une portion quotidienne de 125 ml ou ½ tasse. 	<p>Légumes-cuits, 125 ml (½ tasse) = 1 rondelle de hockey</p>  <p>Légumes-feuilles, 250 ml (1 tasse) = 1 balle de baseball</p>  <p>Jus non sucré à 100 %, 125 ml (½ tasse) = ½ tasse dans une tasse pour mesurer les liquides</p> 
4	6	<p>Produits céréaliers</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisir des grains entiers au moins une fois sur deux. Choisir des grains faibles en gras, en sucre et en sel. 	<p>Riz ou pâtes, 125 ml (½ tasse) = 1 rondelle de hockey</p>  <p>Bannock = 1 rondelle de hockey</p>  <p>Petit pain pita ou petite tortilla, ½ (35 g) = 1 portion</p> 
2	3 à 4	<p>Lait et substituts</p> <ul style="list-style-type: none"> Selon l'âge, de 2 à 4 portions de lait ou boisson de soya enrichie suffisent pour satisfaire les besoins en vitamine D. Choisir des produits laitiers faibles en gras. 	<p>Céréales chaudes, 175 ml (¾ tasse) = 1 balle de tennis</p>  <p>Céréales froides en flocons, 30 g, 250 ml (1 tasse) = 1 balle de baseball</p>  <p>Fromage, 50 g (1 ½ oz) (9 cm x 2,5 cm x 1,5 cm) = 2 gommes à effacer blanches</p>  <p>Yogourt, 175 g (¼ tasse) = 1 balle de tennis</p>  <p>Lait ou boisson de soya enrichie, 250 ml (1 tasse) = 1 tasse dans une tasse à mesurer les liquides</p> 



Government of Alberta

VOICI À QUOI RESEMBLE UNE PORTION RECOMMANDÉE DANS LE GUIDE ALIMENTAIRE

NOMBRE DE PORTIONS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES GROUPE ALIMENTAIRE

Nombre de portions quotidiennes recommandées	Groupe alimentaire
1	<p>Garçons et filles de 8 ans</p> <p>1 à 2</p> <p>Viandes et substituts</p> <ul style="list-style-type: none"> Offrir plus souvent les substituts principaux comme les haricots, les lentilles ou le tofu. Manger au moins 2 portions de poisson par semaine. Choisir des viandes maigres et des substituts peivés qui contiennent peu ou aucun gras ou sel ajoutés.
1	<p>Garçons et filles de 8 à 12 ans</p> <p>1 à 2</p> <p>Poisson, volaille, viande maigre ou gibier cuits, 75 g ou 125 ml (¼ tasse) = 1 rondelle de haché</p> <p>2 œufs</p> <p>Légumineuses cuites comme des haricots ou des lentilles, 175 ml (¾ tasse) = 1 balle de tennis</p> <p>Tofu, 175 ml (¾ tasse) = 1 balle de tennis</p> <p>Beurre d'arachide, 30 ml (2 c. à table) = 1 balle de golf</p> <p>Noix et graines, 60 ml (¼ tasse) = 2 balles de golf</p>

<p>Qu'en est-il des huiles et des gras?</p> <p>Offrir de 30 à 45 ml (2 à 3 c. à table) de gras non saturés chaque jour. Cela comprend l'huile utilisée pour la cuisson, dans les vinaigrettes, dans la margarine et dans le mayonnaise.</p>	<p>Huile (ex. : canola, olive et soya) 5 ml (1 c. à thé) = 1 pièce de 25 sous</p> <p>Margarine ou beurre non hydrogénés 5 ml (1 c. à thé) = 1 pièce de 25 sous</p> <p>Vinaigrette 15 ml (1 c. à table) = 3 pièces de 25 sous</p> <p>Et sur l'épave? 4 g de gras = 1 c. à thé = 1 pièce de 25 sous</p>
---	---

Désaltérez-vous avec de l'eau!

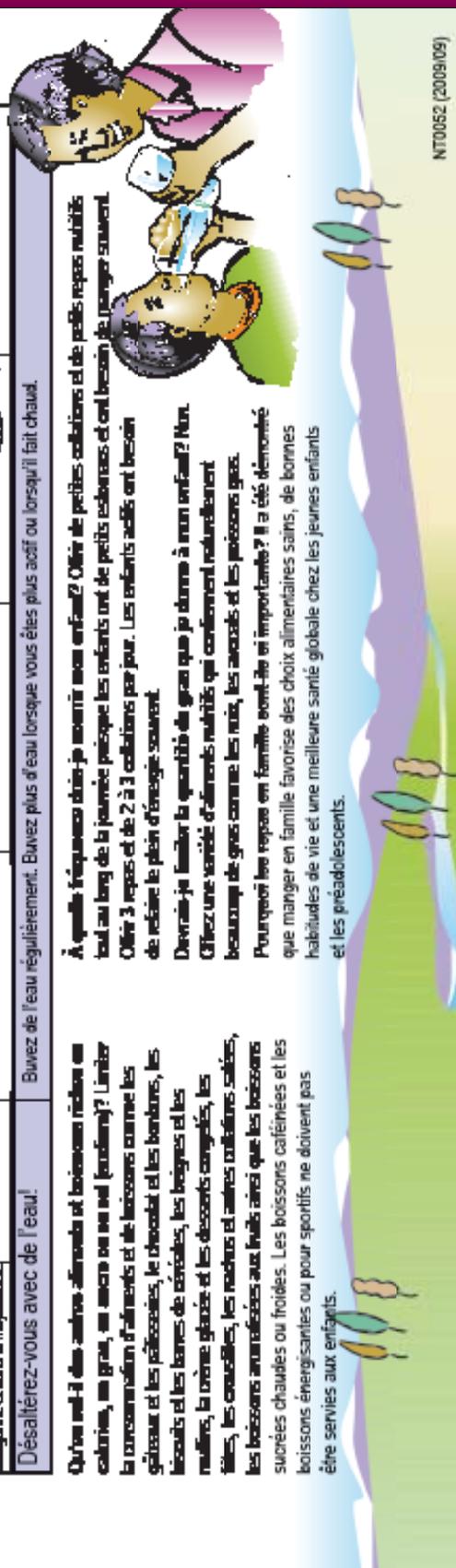
Buvez de l'eau régulièrement. Buvez plus d'eau lorsque vous êtes plus actif ou lorsqu'il fait chaud.

Qu'en est-il des autres aliments et boissons riches en calories, en gras, en sucre ou en sel (sodium)? Limiter la consommation d'aliments et de boissons comme les gâteaux et les pâtisseries, le chocolat et les bonbons, les biscuits et les barres de céréales, les beignes et les muffins, la crème glacée et les desserts congelés, les pâtes, les crêpes, les nachos et autres collations salées, les boissons aromatisées aux fruits ainsi que les boissons sucrées chaudes ou froides. Les boissons caféinées et les boissons énergisantes ou pour sportifs ne doivent pas être servies aux enfants.

À quelle fréquence dois-je nourrir mon enfant? Offrir de petites collations et de petits repas nutritifs tout au long de la journée puisque les enfants ont de petits estomacs et ont besoin de manger souvent. Offrir 3 repas et de 2 à 3 collations par jour. Les enfants actifs ont besoin de même la plus d'énergie souvent.

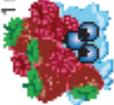
Devrais-je limiter la quantité de gras que je donne à mon enfant? Non. Offrez une variété d'aliments nutritifs qui contiennent naturellement beaucoup de gras comme les noix, les avocats et les poissons gras.

Pourquoi les repas en famille sont-ils si importants? Il a été démontré que manger en famille favorise des choix alimentaires sains, de bonnes habitudes de vie et une meilleure santé globale chez les jeunes enfants et les préadolescents.



NT0052 (2009/09)

Portions pour les enfants de 13 à 18 ans recommandées dans le Guide alimentaire

NOMBRE DE PORTIONS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES		GROUPE ALIMENTAIRE		VOICI À QUOI RESSEMBLE UNE PORTION RECOMMANDÉE DANS LE GUIDE ALIMENTAIRE	
6 à 7 portions	6 à 8 portions	Légumes et fruits	Légumes cuits, 125 ml (1/2 tasse) = 1 rondelle de hockey 	Légumes frais tranchés, 125 ml (1/2 tasse) = 1 rondelle de hockey 	Légumes-feuilles 250 ml (1 tasse) = 1 balle de baseball 
6 portions	6 à 7 portions	Produits céréaliers	1 tranche de pain (35 g) 	Fruits frais coupés, fruits congelés ou en conserve, 125 ml (1/2 tasse) = 1 rondelle de hockey 	Jus 125 ml (1/2 tasse) = 1/2 tasse dans une tasse à mesurer les liquides 
3 à 4 portions	3 à 4 portions	Lait et substituts	petit pain pita ou petite tortilla, 1/2 = 1 CD 	Riz ou pâtes, 125 ml (1/2 tasse) = 1 rondelle de hockey 	Bannock = 1 rondelle de hockey 
			Lait, 250 ml (1 tasse) = 1 tasse dans une tasse pour mesurer les liquides 	Gros bagel, 1/2 (45 g) = 1 rondelle de hockey 	Céréales froides en flocons, 250 ml (1 tasse) = 1 balle de baseball 
			Fromage, 50 g (1 1/2 oz) = 2 gommes à effacer blanches 	Yogourt 175 g (3/4 tasse) = 1 balle de tennis 	



Government of Alberta

Êtes-vous très actif? Vous pourriez avoir besoin d'un plus grand nombre de portions de chaque groupe.

Portions recommandées dans le Guide alimentaire canadien

Exemple de répartition journalière des portions pour les jeunes filles de 14 à 18 ans

Portions de Guide alimentaire recommandées chaque jour
Portions recommandées pour les filles et les garçons de 14 à 18 ans

Groupes d'aliments	Filles et garçons de 14 à 18 ans	Filles de 14 à 18 ans	Garçons de 14 à 18 ans
Légumes et fruits	8	7	8
Protéines végétales	6	6	7
Lait et substituts	3-4	3-4	3-4
Viandes et substituts	1-2	2	3



Déjeuner

Légumes et fruits	Protéines végétales	Lait et substituts	Viandes et substituts
1	2	1	1

250 ml (1 tasse) de lait ou de substitut de lait enrichi

1 portion de légumes

1 portion de protéines végétales

1 portion de viande

Collation

Légumes et fruits	Protéines végétales	Lait et substituts	Viandes et substituts
1	1		

1 portion de légumes

1 portion de protéines végétales

Dîner

Légumes et fruits	Protéines végétales	Lait et substituts	Viandes et substituts
1	2	1	1

250 ml (1 tasse) de lait ou de substitut de lait enrichi

2 portions de pain de blé entier

1 portion de légumes

Collation

Légumes et fruits	Protéines végétales	Lait et substituts	Viandes et substituts
1			1

1 portion de légumes

1 portion de protéines végétales

Souper

Légumes et fruits	Protéines végétales	Lait et substituts	Viandes et substituts
2	1	1	1

250 ml (1 tasse) de lait ou de substitut de lait enrichi

1 portion de légumes

1 portion de protéines végétales

1 portion de viande

Collation

Légumes et fruits	Protéines végétales	Lait et substituts	Viandes et substituts
1			1

125 ml (1/2 tasse) de lait ou de substitut de lait enrichi

1 portion de légumes

Portions totales recommandées dans le Guide alimentaire pour les jeunes filles de 14 à 18 ans

Légumes et fruits	Protéines végétales	Lait et substituts	Viandes et substituts
11	6	4	3

Exemple de plan de menu

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Thème/ Recette	Pizza	Chili à la dinde	Sauté	Pâtes	Sandwichs roulés
Ingrédients	<ul style="list-style-type: none"> • Pâte à pizza de blé entier; sauce aux tomates; jambon ou crevettes; poivrons verts/rouges; champignons; ananas; fromage mozzarella • Carottes crues et pois mange-tout ou sugar snap 	<ul style="list-style-type: none"> • Chili : dinde hachée maigre, oignons, haricots cuits au four, haricots communs, tomates à l'étuvée, maïs congelé • Petit pain • Fromage cheddar râpé • Salade verte assaisonnée et vinaigrette 	<ul style="list-style-type: none"> • Longe de porc tranchée • Mélange de légumes asiatiques congelés • Sauce teriyaki • Nouilles aux œufs • Lait 	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtes de blé entier • Sauce aux tomates et à la viande (bœuf haché, sauce aux tomates, oignons hachés ou en purée, champignons, carottes râpées) • Salade César • Lait 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade aux œufs ou au thon • Sandwich roulé de blé entier • Brocoli, carottes et céleri crus avec trempette • Lait
Ce repas contient-il des aliments de 3 ou 4 groupes alimentaires?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viandes et substituts 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viandes et substituts 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viandes et substituts 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viandes et substituts 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viandes et substituts

Plan de repas

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Thème/ Recette					
Ingrédients					
Ce repas contient-il des aliments de 3 ou 4 groupes alimentaires?	<input type="checkbox"/> Légumes et fruits <input type="checkbox"/> Produits céréaliers <input type="checkbox"/> Lait et substituts <input type="checkbox"/> Viandes et substituts	<input type="checkbox"/> Légumes et fruits <input type="checkbox"/> Produits céréaliers <input type="checkbox"/> Lait et substituts <input type="checkbox"/> Viandes et substituts	<input type="checkbox"/> Légumes et fruits <input type="checkbox"/> Produits céréaliers <input type="checkbox"/> Lait et substituts <input type="checkbox"/> Viandes et substituts	<input type="checkbox"/> Légumes et fruits <input type="checkbox"/> Produits céréaliers <input type="checkbox"/> Lait et substituts <input type="checkbox"/> Viandes et substituts	<input type="checkbox"/> Légumes et fruits <input type="checkbox"/> Produits céréaliers <input type="checkbox"/> Lait et substituts <input type="checkbox"/> Viandes et substituts

Collations idéales

- Fruits frais
- Mélange mûreux : abricots/raisins secs avec noix/graines (si l'école le permet)
- Yogourt en tube ou en contenant
- Coupe de fruits en conserve
- Mélange croquant : céréales sèches, maïs soufflé, craquelins, bretzels
- Craquelins de blé entier et fromage
- Légumes crus et trempette
- Coupe de compote de pommes
- Barre de fruits séchés
- Muffin maison
- Boisson fouettée avec lait, yogourt et baies congelées
- Boisson fouettée avec lait au chocolat, cube de glace et banane
- Légumes crus et trempette/houmous
- Céleri avec beurre d'arachide ou beurre d'amandes et raisins secs
- Raisins congelés
- Biscuits au gruau avec un verre de lait
- Fraises, tranches de pomme ou morceaux de bananes avec trempette au yogourt
- Yogourt et muesli
- Soupe aux légumes en portions individuelles

C. Établissements communautaires et récréatifs

Les établissements communautaires et récréatifs sont très diversifiés. Ce sont tantôt de petits centres récréatifs communautaires, tantôt de grands événements qui attirent des milliers de spectateurs et de participants. Il peut s'agir d'initiatives à but lucratif ou non lucratif. Dans de nombreux cas, les services alimentaires offerts dans les centres récréatifs sont donnés à contrat à des entreprises à but lucratif. La plupart des établissements desservent une clientèle diversifiée composée d'adultes et d'enfants. Les choix alimentaires des adultes devraient constituer un modèle pour les enfants en matière d'alimentation saine. Les exploitants de services alimentaires peuvent s'assurer que leurs menus sont équilibrés en incluant des choix alimentaires meilleurs pour la santé, à des prix concurrentiels.

Les environnements de loisirs peuvent comprendre, sans toutefois s'y limiter, les événements qui ont lieu dans la collectivité, comme les festivals, les sports d'équipe, les camps de jour ou les camps d'été.

i) Les établissements et les environnements récréatifs peuvent offrir des aliments sains

Ce que nous savons :

- En ce qui concerne de nombreux aliments, la taille des portions dépasse les besoins énoncés dans le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.
- Les aliments qui ne figurent pas dans le Guide alimentaire canadien ont souvent une teneur élevée en sucre, en mauvais gras ou en sel, et contiennent peu de fibres et autres nutriments importants. Ils sont généralement servis en très grandes portions.
- Les enfants mangent plus lorsqu'on leur sert de plus grosses portions.
- La consommation de boissons additionnées de sucre se fait au profit de choix plus sains comme le lait et les jus de fruits et de légumes, lesquels contiennent des nutriments qui contribuent à la santé des os et des dents.

- L'apport calorique ne doit comprendre que très peu de petites portions d'aliments hautement énergétiques et faibles en nutriments.

Recommandations :

- Des légumes et des fruits (crus ou préparés, sans gras, sucre ni sel ajouté ou très peu) doivent toujours être offerts.*
- Des aliments à grains entiers doivent toujours être offerts.
- De l'eau doit être disponible en tout temps. Du lait (écrémé, 1 %, 2 %) ainsi que des jus de fruits et de légumes à 100 % doivent aussi être offerts.*
- Des produits de viande et de volaille maigres, des fèves et des lentilles, ainsi que des noix nature doivent toujours être offerts.*
- La taille des portions individuelles doit être conforme à *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.
- Si des collations à teneur élevée en gras, en sucre ou en sodium (sel) sont offertes, elles ne doivent contenir en moyenne qu'un maximum de 100 kcal par portion individuelle :
 - 30 g dans le cas des croustilles ou des craquelins (1 tasse ou 250 ml)
 - 30 g dans le cas des céréales très sucrées (1 tasse ou 250 ml)
 - 20 g dans le cas de la charqui
 - 30 g dans le cas des biscuits (2) et des barres de céréales (1)
 - 20 g dans le cas des tablettes de chocolat et des bonbons (1 mini)
 - 55 g dans le cas des produits de boulangerie, y compris les pâtisseries, les muffins et les beignes
 - 85 g dans le cas des desserts congelés, y compris la crème glacée (sur un bâtonnet)
 - 237 ml dans le cas des boissons (8 oz)
- Les adultes doivent donner l'exemple en choisissant de petites portions de ce type de collation.

*Là où les services alimentaires disposent de l'équipement nécessaire.

Agir :

- S'assurer que les boissons suivantes sont toujours offertes :
 - eau du robinet ou embouteillée (naturelle, gazéifiée ou aromatisée);
 - lait : écrémé, 1 %, 2 % ou aromatisé (chocolat, etc.);
 - jus de fruits ou légumes à 100 %.
- N'offrir que de petites portions de choix moins sains figurant dans la catégorie des aliments « À choisir le moins souvent », par exemple, de petites cannettes de boissons gazeuses (237 ml ou 8 oz) ou de boissons énergétiques (237 ml ou 8 oz).
- Lorsque de nouveaux contrats de services alimentaires sont signés, s'assurer que les exploitants incluent des aliments santé dans leurs menus.

ii) Les établissements et les environnements récréatifs peuvent améliorer l'accès à des aliments sûrs et nutritifs

Ce que nous savons :

- La disponibilité et l'accessibilité des aliments sont d'importants indicateurs prévisionnels de l'apport alimentaire chez les enfants et les jeunes.

Recommandations :

- S'assurer que les choix alimentaires sains sont offerts à un prix concurrentiel par rapport aux aliments moins nutritifs.
- Tous les distributeurs automatiques doivent contenir des choix alimentaires sains appartenant à la catégorie des aliments « À choisir le plus souvent ».

- Santé publique Ottawa et Ventrex Vending Services ont démontré que la vente de collations plus saines peut être rentable (<<http://www.opha.on.ca>>).

Agir :

- Inclure dans les distributeurs automatiques des choix santé figurant dans la catégorie des aliments « À choisir le plus souvent ».
- Placer les aliments et les boissons santé bien en vue.
- Dans les présentoirs, placer les aliments plus sains avec des aliments du même type. Par exemple, les barres de céréales à grains entiers devraient être placées à côté des tablettes de chocolat, et le lait à côté des boissons gazeuses.
- Mettre les aliments santé davantage en évidence par rapport à ceux qui sont moins bons pour la santé. Par exemple, le lait doit être placé à la hauteur des yeux, et les boissons gazeuses juste en dessous.
- Ne jamais vendre les choix plus sains à un prix plus élevé. Une plus petite marge de bénéfices sur les aliments plus sains peut être compensée par une plus grande marge de bénéfices sur les aliments moins bons pour la santé.

iii) Les établissements et les environnements récréatifs peuvent favoriser des choix alimentaires sains

Ce que nous savons :

- Un sondage mené auprès des gens qui fréquentent les arénas en Ontario* a révélé ceci :
 - Plus de 90 % des participants aimeraient pouvoir acheter des aliments plus sains dans les arénas.
 - Les déterminants les plus importants au moment de l'achat d'aliments étaient le côté pratique, le coût et la fraîcheur.

Recommandations :

- Les choix alimentaires sains doivent être frais, pratiques et présentés dans un emballage attrayant, bien en vue.

Agir :

- Présenter les aliments santé dans un emballage attrayant.
- Afficher la valeur nutritive des aliments santé.
- Établir un système de points facile à reconnaître pour mettre en valeur les aliments très nutritifs.
- Étant donné que les aliments périssables nécessitent des vérifications périodiques pour assurer la fraîcheur et la salubrité du produit, établir un système de suivi concernant ces aliments.

* <<http://www.durhamlives.org>>

iv) Des aliments plus sains dans les établissements récréatifs

1. Boissons :

- Lait : écrémé, 1 %, 2 % et boissons de soya aromatisées et enrichies de calcium et de vitamine D
- Eau : naturelle, gazéifiée, aromatisée
- Jus : jus de fruits ou légumes à 100 %
- Boissons gazeuses : diète

2. Légumes et fruits :

- Fruits frais
- Boissons fouettées faites de fruits congelés, de lait et de yogourt nature
- Légumes, pouvant être accompagnés de trempettes faibles en gras
- Quartiers de pommes de terre cuites au four
- Salsa de tomates, comme trempette

3. Produits céréaliers :

- Craquelins de grains entiers, faibles en gras (avec ou sans fromage)
- Bretzels
- Barres de céréales à grains entiers
- Croustilles cuites au four ou de riz soufflé
- Collations faites de grains entiers ou de maïs
- Bagels, muffins, pains et céréales à grains entiers
- Croustilles de pain pita à grains entiers, cuites au four, accompagnées de salsa
- Maïs soufflé

4. Lait et substituts

- Lait : écrémé, 1 %, 2 % et boissons de soya aromatisées et enrichies de calcium et de vitamine D
- Yogourt frais et glacé et bâtonnets de fromage
- Boissons au yogourt

5. Viandes et substituts

- Mélange montagnard (noix, fruits secs et céréales)
- Noix nature, non salées
- Fèves, lentilles et produits de tofu
- Noix, noix de soya
- Charqui
- Thon prêt à manger en conserve, dans l'eau
- Viandes et volaille à faible teneur en gras et en sel

6. Mets composés

- Sushi
- Dahl avec pain naan ou pain plat de blé entier
- Burritos de blé et sandwichs roulés, avec viandes maigres et légumes
- Bols de riz avec viandes maigres et légumes
- Sandwichs sur pains de grains entiers
- Chili, sloppy joe ou sauce à la viande servie avec un pain de grains entiers
- Pizza avec pâte de grains entiers, charcuteries faibles en gras, légumes et fromage léger

v) Environnements récréatifs

- Les entraîneurs jouent un rôle clé dans l'orientation des choix et des habitudes alimentaires des enfants et des jeunes. Ils doivent donc détenir des connaissances pratiques de la nutrition en général et de la nutrition associée aux sports.
 - On encourage les entraîneurs à profiter des programmes existants qui proposent une formation en nutrition, comme ceux offerts par le Sport Medicine Council of Alberta ou le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).
 - Les lignes directrices en matière de nutrition contenues dans ce guide, qu'elles soient générales ou qu'elles visent les écoles, sont très pertinentes pour les entraîneurs.
- Les clubs de jeunes garçons et de jeunes filles ainsi que les camps de jour et les camps d'été doivent respecter les lignes directrices proposées pour les centres de la petite enfance et les écoles, selon l'âge des participants. Les éducateurs doivent recevoir une formation, afin de s'assurer qu'ils sont en mesure d'offrir des choix alimentaires sains aux enfants et aux jeunes et de donner eux-mêmes l'exemple de bons comportements alimentaires.

Plan de menu – Plat du jour

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Thème/ Recette	Plat oriental	Sandwichs roulés	Pizzas	Sous-marins chauds à la dinde et au fromage Monterey Jack	Chili sur pomme de terre	Soupe consistante avec pain bannock	Hamburger et quartiers de patates douces
Ingrédients	<p>Bols de riz avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> viande maigre, volaille ou poisson sauté légumes <p>Servi avec une boisson au choix</p> <p>Offrir une variété de fruits frais</p>	<p>Sandwich roulé fait d'une tortilla de grains entiers, avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> des charcuteries faibles en gras laitue et carottes râpées tomates et poivrons tranchés fromage râpé <p>Servi avec une boisson au choix</p> <p>Offrir une variété de fruits frais</p>	<p>Pâtes à pizza de grains entiers individuelles (17 cm de diamètre)</p> <ul style="list-style-type: none"> sauce aux tomates fromage râpé divers légumes hachés charcuteries faibles en gras (facultatif) <p>Servi avec une boisson au choix</p> <p>Offrir une variété de fruits frais</p>	<p>Pains à sous-marin de grains entiers (15 cm)</p> <ul style="list-style-type: none"> dinde cuite fromage Monterey Jack tranché laitue coupée fine <p>Facultatif :</p> <ul style="list-style-type: none"> sauce aux canneberges ou salsa <p>Servi avec une boisson au choix</p> <p>Offrir une variété de fruits frais</p>	<p>Pomme de terre moyenne, cuite au four et coupée en deux</p> <ul style="list-style-type: none"> Chili* fromage râpé oignons verts hachés (facultatif) <p>Servi avec une boisson au choix</p> <p>Offrir une variété de fruits frais</p>	<p>Soupe au bœuf haché* servie avec un pain bannock*</p> <p>Servi avec une boisson au choix</p> <p>Offrir une variété de fruits frais</p>	<p>Hamburger sur pain de grains entiers (bœuf, poulet, dinde, agneau ou bison)</p> <ul style="list-style-type: none"> choix de garniture variés quartiers de patates douces cuites au four* <p>Servi avec une boisson au choix</p> <p>Offrir une variété de fruits frais</p>
Ce repas contient-il des aliments de 3 ou 4 groupes alimentaires?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viandes et substituts 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viandes et substituts 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viandes et substituts 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viandes et substituts 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viandes et substituts 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viandes et substituts 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viandes et substituts

* Besoin d'une recette?

Consulter le site **Healthy U** à l'adresse <<http://www.healthyalberta.com>> pour obtenir ces recettes ainsi que de nombreuses autres recettes santé! (en anglais seulement)

Plan de repas

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Thème/ Recette							
Ingrédients							
Ce repas contient-il des aliments de 3 ou 4 groupes alimentaires?	<input type="checkbox"/> Légumes et fruits <input type="checkbox"/> Produits céréaliers <input type="checkbox"/> Lait et substituts <input type="checkbox"/> Viandes et substituts	<input type="checkbox"/> Légumes et fruits <input type="checkbox"/> Produits céréaliers <input type="checkbox"/> Lait et substituts <input type="checkbox"/> Viandes et substituts	<input type="checkbox"/> Légumes et fruits <input type="checkbox"/> Produits céréaliers <input type="checkbox"/> Lait et substituts <input type="checkbox"/> Viandes et substituts	<input type="checkbox"/> Légumes et fruits <input type="checkbox"/> Produits céréaliers <input type="checkbox"/> Lait et substituts <input type="checkbox"/> Viandes et substituts	<input type="checkbox"/> Légumes et fruits <input type="checkbox"/> Produits céréaliers <input type="checkbox"/> Lait et substituts <input type="checkbox"/> Viandes et substituts	<input type="checkbox"/> Légumes et fruits <input type="checkbox"/> Produits céréaliers <input type="checkbox"/> Lait et substituts <input type="checkbox"/> Viandes et substituts	<input type="checkbox"/> Légumes et fruits <input type="checkbox"/> Produits céréaliers <input type="checkbox"/> Lait et substituts <input type="checkbox"/> Viandes et substituts

Glossaire

Termes relatifs à la nutrition

Aliments hautement énergétiques

La densité énergétique représente la quantité d'énergie (en kilocalories) que contient un aliment par unité de poids (en grammes). Les aliments hautement énergétiques contiennent souvent beaucoup de grains raffinés ainsi que de sucres et de gras ajoutés. Ces aliments sont aussi associés à un apport énergétique accru pouvant entraîner des gains de poids.

Approche fondée sur la ration alimentaire totale

Cette approche concerne le régime alimentaire global d'une personne. Elle ne vise pas un seul aliment ni un seul repas. Il s'agit de choisir de manger la plupart du temps des grains entiers, des légumes et des fruits, du lait et de la viande faibles en gras, et occasionnellement (un choix par semaine) des aliments riches en sucre, en gras et en sodium (sel).

Nutriments

Il s'agit de substances que l'on retrouve dans les aliments, comme les protéines, les lipides, les glucides, les vitamines et les minéraux, que le corps utilise pour fonctionner et grandir.

Aliments faibles en nutriments

Ce sont les aliments qui ne contiennent que peu de nutriments bénéfiques, voire aucun, comme les fibres, les vitamines et les minéraux, et qui contiennent généralement de grandes quantités de sucre, de gras et de sodium (sel).

13 nutriments principaux

Conformément aux règlements de Santé Canada sur les aliments, les fabricants sont tenus d'afficher le Tableau de la valeur nutritive sur tous les aliments préemballés. Il s'agit d'un tableau standard dans lequel doivent figurer, par portion, le nombre de calories et les 13 nutriments principaux : lipides, gras saturés, gras trans, cholestérol, sodium, glucides, protéines, fibres, sucres, vitamine A, vitamine C, calcium et fer.

Pourcentage de la valeur quotidienne

Le pourcentage de la valeur quotidienne figure dans le Tableau de la valeur nutritive. Il s'agit de la quantité d'un nutriment, comme le calcium, que l'aliment apporte au corps, par rapport à la quantité de ce nutriment dont a besoin quotidiennement une personne normale consommant 2 000 calories par jour. Par exemple, si une personne normale a besoin de 1 000 milligrammes (mg) de calcium par jour, et que l'aliment offre 33 % de la valeur quotidienne en calcium, cela signifie que l'aliment contient 300 grammes de calcium.

Gras trans

Les gras transformés représentent un type de gras particulier qui se forme lorsqu'un corps gras liquide, comme de l'huile, est transformé en un gras solide par l'ajout d'atomes d'hydrogène – ce processus se nomme « hydrogénation ». De petites quantités de gras trans se retrouvent naturellement dans certains aliments d'origine animale comme le lait et la viande. Les gras trans ont d'abord été ajoutés aux aliments pour prolonger la durée de conservation de ceux-ci. On a constaté que les gras transformés faisaient augmenter le taux de mauvais cholestérol et baisser le taux de bon cholestérol dans le sang. Ils ne favorisent pas la bonne santé cardiovasculaire.

Gras saturés

Gras, généralement d'origine animale, qui est solide à température ambiante. On a constaté que les gras saturés faisaient augmenter le taux de mauvais cholestérol dans le sang. Ils ne favorisent pas la bonne santé cardiovasculaire.

Gras insaturés

Gras dérivé d'une plante et de certaines sources animales, particulièrement le poisson, qui est liquide à température ambiante. Les gras insaturés sont présents dans les huiles d'olive et de canola, l'huile de lin, les arachides, les avocats, le poisson, les noix et les graines de tournesol. On a constaté que les gras insaturés faisaient diminuer le taux de mauvais cholestérol dans le sang et qu'ils favorisaient la bonne santé cardiovasculaire.

Antioxydants

Enzyme ou autre molécule organique, comme les vitamines C et E, le bêta-carotène et le sélénium, qui réagit avec l'oxygène pour réparer les effets dommageables sur les tissus de l'organisme des molécules d'oxygène nocives, comme les radicaux libres. Les antioxydants sont souvent ajoutés aux produits alimentaires comme les huiles végétales et les aliments préparés pour éviter ou retarder leur détérioration causée par l'oxydation.

Composés phytochimiques

Il s'agit de produits chimiques végétaux, comme les flavonoïdes et les caroténoïdes. On considère que les composés phytochimiques ont des effets bénéfiques pour la santé, car ils diminuent l'accumulation de dépôts de gras dans les artères. Les recherches effectuées sur les composés phytochimiques se poursuivent afin d'isoler d'autres composants végétaux qui pourraient contribuer à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

Établissement sans arachides et noix

Puisque les arachides et les noix peuvent causer des réactions mortelles, vous pouvez décider d'interdire les arachides et les noix dans votre établissement et adopter des lignes directrices visant à assurer la sécurité de tous les enfants (et des jeunes) dont vous avez la charge. Voici des exemples d'énoncés que vous pouvez utiliser pour créer un établissement sans arachides et noix.

- Lorsque vous préparez la boîte-repas (dîner et collations) de votre enfant, n'y mettez pas des aliments qui contiennent des noix ou qui ont été cuits dans l'huile d'arachide.
- Avant de quitter la maison, assurez-vous de vous laver les mains et le visage si vous avez consommé des noix ou des aliments qui en contiennent.
- Si vous préparez des pâtisseries à la maison, n'y ajoutez pas de noix et évitez de les préparer sur la surface qui sert à couper des noix ou de les entreposer près des noix.
- Faites particulièrement attention de ne pas apporter ni partager des aliments à risque. Informez-vous avant d'envoyer ou d'apporter des aliments à partager avec tous.

Mesures

- c. à thé = cuillère à thé (1 c. à thé correspond à 5 ml)
- c. à table = cuillère à table (1 c. à table correspond à 15 ml)
- l = litre
- ml = millilitre (1 000 millilitres correspondent à 1 litre, soit environ 4 tasses)
- 1 tasse = 8 onces liquides ou 250 ml

Poids

- lb = livre
- oz = once (16 onces correspondent à 1 livre)
- kg = kilogramme
- g = gramme (1 000 grammes correspondent à 1 kilogramme)
- mg = milligramme (1 000 milligrammes correspondent à 1 gramme)

Symboles

- \geq = plus de ou égal à
- \leq = moins de ou égal à
- $>$ = plus de
- $<$ = moins de

Abréviations

M.G. = Matière grasse du lait. Quantité de gras que contiennent les produits laitiers, exprimée en pourcentage en fonction du poids total de l'aliment.

Le lait et la crème sont souvent vendus en fonction de la quantité de gras qu'ils contiennent.

kcal = Kilocalorie. Il s'agit d'une mesure de la valeur énergétique d'un aliment et d'une activité physique.

« Kilocalorie » est le terme exact pour désigner l'abréviation fréquemment utilisée « calorie ».

Si la quantité de calories (kcal) figurant dans le Tableau de la valeur nutritive correspond à 100, cela signifie que la consommation de cet aliment fournira au corps 100 kcal d'énergie. Votre corps utilise l'énergie provenant des aliments consommés pour assurer une saine croissance et pour vous permettre de penser et de bouger. Lorsque votre corps reçoit plus d'énergie qu'il n'en a besoin, il emmagasine cet excédent d'énergie sous forme de graisse. Un excès de masse grasse ne favorise pas une bonne santé.

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

Annexes



[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

Annexe A : Lignes directrices concernant l'élaboration de politiques

Le document intitulé *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* contient des pratiques exemplaires qui peuvent ne pas toutes être atteintes en même temps. On recommande aux groupes d'utiliser ces lignes directrices pour élaborer leurs propres politiques nutritionnelles, lesquelles intègrent une saine alimentation dans le cadre de leur organisation. Pour élaborer une politique nutritionnelle, suivez les cinq étapes ci-dessous.

Étape 1 : Former un comité d'action en matière de nutrition

Recrutez des représentants de tous les groupes qui seront touchés par les changements proposés. Recherchez des champions – des personnes qui seront intéressées et enthousiastes à l'idée de créer un environnement plus sain. Envisagez d'inclure les personnes suivantes dans le comité :

- les parents
- les enfants et les jeunes
- les administrateurs et les administratrices des centres récréatifs, des garderies et des écoles
- les enseignants et les enseignantes
- les éducateurs et les éducatrices en garderie
- les vendeurs et les fournisseurs de services alimentaires
- les diététistes communautaires
- les infirmiers et les infirmières scolaires et communautaires
- les coordonnateurs et les coordonnatrices en bien-être et en promotion de la santé
- les travailleurs et les travailleuses en santé dentaire

Étape 2 : Discuter des buts et des objectifs de la politique

Réfléchissez à vos propres priorités et capacités en matière de changement. Élaborez votre propre énoncé de vision. Posez-vous les questions suivantes :

- Pourquoi les politiques nutritionnelles sont-elles importantes pour notre groupe?
- Quelles seront les répercussions des politiques nutritionnelles sur notre environnement?
- Quels sont nos objectifs?

- Où en sommes-nous maintenant? Quel but cherchons-nous à atteindre?
- Combien de temps, d'argent, de personnes et de matériel seront nécessaires pour mettre en œuvre le changement envisagé?
- Ce changement correspond-il à nos valeurs et à notre culture?
- Dans quelle mesure sera-t-il facile à appliquer?
- Dans quelle mesure comporte-t-il des risques?
- Le changement envisagé peut-il être divisé en des étapes simples et gérables?
- Quels seront les déterminants de notre réussite?

Étape 3 : Rédiger une politique nutritionnelle

Les politiques nutritionnelles que vous rédigerez devront refléter les préoccupations clés de votre groupe. Parmi les questions que vous pourriez aborder, notons :

- la définition de ce qu'est un aliment sain
- la variété
- la taille des portions
- la disponibilité des aliments sûrs et nutritifs et l'accès à ceux-ci
- les environnements favorables
- l'exemple que donnent les adultes en matière d'alimentation saine
- les distributeurs automatiques
- l'établissement des prix
- la visibilité et la nature attrayante des aliments sains
- la salubrité des aliments
- les activités de collecte de fonds

Étape 4 : Élaborer un plan de transition

Il est important d'accorder suffisamment de temps aux enfants, aux jeunes, aux parents et autres intervenants pour s'adapter. Les intervenants ont aussi besoin de temps pour travailler avec les vendeurs en ce qui concerne les changements de produits ou en ce qui concerne le respect des contrats en vigueur. Il est généralement plus facile de commencer par des initiatives simples, de petite envergure, et d'introduire progressivement des changements plus importants.

Étape 5 : Assurer la surveillance et l'évaluation du changement

Il est important de vérifier si vos efforts ont eu un impact. Déterminer ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas vous aidera à améliorer vos politiques au fil du temps. Il doit toujours y avoir une personne responsable de la surveillance de la politique.

Questions pour les enfants et les jeunes

- Connais-tu les politiques nutritionnelles?
- Si tu pouvais changer une chose au sujet de l'alimentation, quelle serait-elle?
- Que penses-tu des choix que tu fais lorsque tu manges ici?
- Si tu pouvais apporter un changement aux politiques nutritionnelles, quel serait-il?

Questions pour le personnel

- Connaissez-vous les politiques nutritionnelles?
- Avez-vous remarqué des changements dans le comportement des enfants et des jeunes depuis que les politiques sont en place?
- Que pensez-vous des choix que vous faites quand vous mangez ici?
- Si vous pouviez apporter un changement aux politiques nutritionnelles, quel serait-il?

Questions pour les parents

- Connaissez-vous les politiques nutritionnelles?
- Permettez-vous à votre enfant d'acheter plus d'aliments ici parce que les choix sont nutritifs?
- Avez-vous remarqué des changements dans le comportement et les habitudes alimentaires de votre enfant depuis que les politiques nutritionnelles sont en place?
- Souhaiteriez-vous modifier certaines sections des politiques nutritionnelles?
- Croyez-vous que d'autres améliorations pourraient être apportées aux aliments vendus ou offerts?

Remarque.— Les groupes peuvent également suivre ce processus pour élaborer des politiques concernant d'autres questions alimentaires, comme la gestion des allergies, des maladies chroniques, de la salubrité des aliments, etc.

Exemple de politique appliquée en garderie

Tiré du document « Licensing Standards and Best Practices in Child Care », avril 2007, Alberta Children's Services, page 73.

- Des repas et des collations sont servis aux enfants à des heures appropriées. Les collations du matin et de l'après-midi offrent chacune une portion d'au moins deux des principaux groupes alimentaires. Le dîner comprend une portion de chacun des quatre groupes alimentaires, et les enfants reçoivent quotidiennement deux portions de produits laitiers.
- Une méthode est établie pour informer les parents de leur responsabilité (le cas échéant) de fournir des repas et des collations.
- L'établissement offre d'autres aliments et boissons satisfaisant aux exigences du Guide alimentaire canadien ou autres lignes directrices semblables si les repas et les collations fournis par les parents ne sont pas appropriés.

Voici un exemple de la façon dont une garderie transmet l'information aux parents ou gardiens des enfants qui la fréquentent.

Collations et dîners

Afin de maximiser les capacités d'apprentissage de votre enfant, nous croyons qu'il est essentiel de bien le nourrir. Par conséquent, nous vous demandons de préparer les repas de vos enfants conformément aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Si vous n'incluez pas des aliments des quatre groupes alimentaires dans le repas de votre enfant, la garderie est responsable d'offrir un complément au repas de votre enfant, et vous devrez payer des frais supplémentaires à cet égard.

Les collations du matin et de l'après-midi sont fournies et sont conformes aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Chaque semaine, le menu des collations est affiché sur le babillard, à votre intention. Les enfants peuvent prendre le déjeuner (non fourni) à la garderie, avant 8 heures. On encouragera les enfants qui arrivent après 8 heures d'attendre la collation.

Une saine alimentation offre toute l'énergie et tous les nutriments essentiels dont votre enfant a besoin pour grandir. Notre établissement encourage une alimentation saine. C'est pourquoi nous vous demandons de ne pas utiliser de repas-minute ni d'aliments non nutritifs pour préparer les repas de votre enfant.

Écoles

Exemple d'une politique alimentaire appliquée dans une école

Exemple d'une politique alimentaire appliquée dans une école, élaborée et mise en œuvre en 2009 par le district scolaire n° 51 de Lethbridge, et qui a été adoptée le 23 février 2010. Il est important que tous les établissements et organismes reconnaissent le fait que les politiques sont élaborées en fonction des situations propres à chaque établissement ou organisme.

DISTRICT SCOLAIRE N° 51 DE LETHBRIDGE

504.11 Choix nutritionnels sains

Adopté : le 23 février 2010

Afin de favoriser l'apprentissage des élèves dans les écoles, le conseil scolaire autorise la mise en œuvre de procédures visant à :

- a) fournir des instructions complètes sur le plan en matière de nutrition et de santé;
- b) encourager les habitudes alimentaires saines auprès de tous les élèves et du personnel des écoles;
- c) rendre obligatoires la vente et la distribution d'aliments nutritifs dans les écoles.

RÈGLEMENTS

1. La principale référence en matière d'approvisionnement, de promotion, de vente et de distribution d'aliments dans les écoles doit être le guide *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*; les écoles doivent choisir les aliments dans les catégories « À choisir le plus souvent » et « À choisir à l'occasion », et éviter les aliments de la catégorie « À choisir le moins souvent ».
2. Les écoles doivent s'assurer d'avoir en place des stratégies favorisant l'acquisition de connaissances, de compétences et d'attitudes en matière de saine alimentation. Pour ce faire, les écoles sont tenues :
 - a) de promouvoir l'éducation nutritionnelle et de créer un environnement favorable aux messages positifs en matière de saine alimentation;
 - b) d'établir des liens clairs entre l'éducation nutritionnelle et les aliments disponibles à l'école;
 - c) de prévoir des périodes de dîner qui accordent assez de temps pour manger et faire des activités récréatives;
 - d) d'éviter d'utiliser la nourriture comme récompense.
3. Toutes les communautés scolaires doivent examiner leurs pratiques nutritionnelles et encourager et soutenir le personnel et les élèves à manger sainement. Pour ce faire, les écoles sont tenues :
 - a) de choisir de saines activités pour les collectes de fonds;
 - b) de créer un environnement dans lequel il est possible de se procurer des aliments sains à prix raisonnable et de promouvoir ces aliments comme étant les meilleurs choix;
 - c) de revoir les options avec les fournisseurs d'aliments afin de choisir les aliments les plus nutritifs;
 - d) de limiter la fréquence des journées spéciales avec repas;
 - e) de servir de modèle en adoptant des pratiques d'alimentation saine.

De plus, on encourage les écoles à créer leur propre équipe de santé et bien-être composée de membres du personnel, de parents, de membres du personnel infirmier de la santé publique, et d'élèves ou de membres d'autres organismes de santé.
4. Les écoles feront la promotion de choix d'aliments santé à prix raisonnable lorsque des aliments sont vendus ou offerts. Pour ce faire, les directeurs, en consultation avec la communauté scolaire, sont tenus :
 - a) de solliciter l'expertise de la communauté au moyen de partenariats, de programmes, d'experts-conseils, etc.;
 - b) d'offrir des mets composés d'aliments sains dans toutes les installations.

Le conseil délègue au directeur général l'autorité d'élaborer les procédures requises pour mettre en œuvre la présente politique.

PROCÉDURES

1. On entend par approvisionnement, distribution et vente d'aliments, les aliments offerts dans les distributeurs automatiques, les cantines et les cafétérias des écoles ou pendant les activités de collecte de fonds ou les événements sportifs. Cela inclut aussi les aliments distribués dans le cadre des programmes de collations et de repas offerts à l'école (déjeuners et repas chauds), des programmes de récompense alimentaire, d'événements spéciaux financés par l'école, de célébrations et de cérémonies comme les fêtes de classe, les rencontres entre les enseignants et les parents, les banquets de remise des diplômes, les déjeuners-causeries du personnel ou tout autre événement similaire.
2. L'intention n'est pas de réglementer le contenu des collations et des repas apportés à l'école pour consommation personnelle, mais d'encourager le personnel et les élèves à faire des choix alimentaires sains.
3. Le personnel est fortement encouragé à faire la promotion de choix alimentaires sains durant les activités extrascolaires, comme les excursions et les activités communautaires.
4. Les directeurs sont responsables de s'assurer que la mise en œuvre de la présente politique respecte le calendrier qui suit :
 - a) Écoles élémentaires – septembre 2010
 - b) Écoles secondaires premier cycle – septembre 2010*
 - c) Écoles secondaires deuxième cycle – septembre 2010** Une prolongation est possible au cas par cas, selon les obligations contractuelles existantes.
5. L'équipe Education Centre Leadership Team appuiera l'éducation nutritionnelle et une saine alimentation en prenant l'un ou l'autre des moyens suivants :
 - a) en s'informant auprès d'Alberta Health Services, région du Sud, concernant toute initiative, mise à jour ou ressource touchant la nutrition et un mode de vie sain;
 - b) en coordonnant les renseignements et les services sur place pour le personnel du district concernant l'utilisation des aliments dans les écoles, que ce soit dans les cafétérias, les cantines ou les distributeurs automatiques;
 - c) en coordonnant les renseignements et les services sur place pour le personnel du district concernant les connexions transdisciplinaires avec les résultats sur la santé;
 - d) en servant de modèle et en communiquant des messages positifs en matière de saine alimentation;
 - e) en diffusant des résultats de recherche sur l'éducation nutritionnelle et tout autre renseignement lié à une saine alimentation;
 - f) en participant à des projets de recherche et en diffusant les résultats de ces recherches, comme faire la promotion de pratiques exemplaires d'une saine alimentation;
 - g) en établissant et en maintenant des partenariats qui visent à réduire la faim dans tout le district en offrant un accès accru et sans préjugés aux programmes alimentaires.

RÉFÉRENCES

- *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*
- *Single Serving Packaged Food List: Supporting Nutrition Initiatives in Schools*
- Programmes d'études de santé et préparation pour la vie, de la maternelle à la 12^e année, et de carrière et vie

Politique appliquée dans un centre récréatif ou communautaire

Exemple

Voici un exemple d'une politique concernant les distributeurs automatiques, qui pourrait être appliquée dans un centre récréatif ou communautaire.

Politique sur le contenu des distributeurs automatiques

Cette politique stipule que tous les aliments et toutes les boissons vendus dans les distributeurs automatiques des centres récréatifs et communautaires doivent satisfaire aux normes nutritionnelles énoncées dans les *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*. La politique aborde également la question de la publicité.

Les boissons vendues dans les distributeurs automatiques doivent être de l'un des types suivants :

- Eau
- Lait écrémé, 1 % ou 2 % et boisson de soya enrichie
- Lait au chocolat et autre lait et boisson de soya enrichie aromatisés ne contenant pas plus de 16 grammes de sucre ajouté par portion de 250 ml
- Jus de fruits et de légumes à 100 %
- Boisson à base de fruits contenant au moins 50 % de jus
- Toute autre boisson sans calorie, y compris les boissons gazeuses diète
- Boisson pour sportifs contenant un maximum de 100 calories
- Maximum de 12 onces, à l'exception de l'eau, en accordant une préférence aux jus et aux boissons gazeuses de petit format (237 ml ou 8 oz)

Cinquante pour cent des collations vendues dans les distributeurs automatiques doivent satisfaire aux critères suivants, par emballage individuel :

- Quantité totale de lipides – 5 grammes (g) ou moins
- Quantité totale de gras saturés – 3 grammes (g) ou moins
- Quantité totale de gras trans transformé – 0 grammes (g)
- Sodium – 200 milligrammes (mg) ou moins
- Sucre – 10 grammes (g) ou moins

La politique recommande que les choix offerts dans les distributeurs automatiques contiennent au moins 2 grammes de fibres.

La politique recommande que les aliments qui satisfont aux critères nutritionnels soient vendus moins cher que les autres aliments.

La politique stipule que la publicité affichée sur les distributeurs automatiques ne doit concerner que les boissons et les aliments qui satisfont aux critères de la catégorie « À choisir le plus souvent » des *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*.

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

Annexe B : Outils de mise en œuvre

Comprendre les étiquettes alimentaires¹

Comment peut-on utiliser l'information nutritionnelle qui figure sur les étiquettes pour faire des choix santé pour les enfants et les jeunes?

L'information nutritionnelle permet de déterminer quels aliments contiennent :

- de bons gras;
- de petites quantités de sodium (sel) et de sucre;
- au moins 2 grammes de fibres.

L'information nutritionnelle peut se trouver à trois endroits :

- tableau de la valeur nutritive;
- liste des ingrédients;
- allégations nutritionnelles.

Le tableau de la **valeur nutritive** figure sur l'étiquette des aliments préemballés. Il renferme de l'information nutritionnelle concernant la valeur calorique de l'aliment et sa teneur en 13 nutriments principaux, par portion.

- 1 Portion** : représente la quantité de nourriture sur laquelle est fondée l'information nutritionnelle. Dans cet exemple, une portion de cet aliment correspond à 1 tasse (55 g). Si l'on consomme cette quantité, on obtient l'apport nutritionnel indiqué dans le tableau.
 - 2 Lipides** : indique l'apport total en gras, gras saturés et gras trans pour une portion. **Cholestérol** : indique la teneur en cholestérol d'une portion. Une portion de cet aliment contient 2 grammes de lipides et ne contient aucun gras saturé, gras trans ni cholestérol.
 - 3 Valeur quotidienne (% VQ)** : exprime en pourcentage la valeur nutritive de l'aliment, selon une échelle de 0 % à 100 %. Elle permet d'indiquer si une portion a une teneur élevée ou faible en un nutriment.
- Un aliment dont la VQ est de 5 % ou moins dans le cas des lipides, du sodium ou du cholestérol est considéré comme ayant une faible teneur en ces nutriments.
 - Un aliment dont la VQ est de 20 % ou plus dans le cas des lipides, du sodium ou du cholestérol est considéré comme ayant une teneur élevée en ces nutriments.

- Un aliment dont la VQ est de 10 % ou moins dans le cas des gras saturés et des gras trans est considéré comme ayant une faible teneur en ces nutriments.

Dans le tableau de la valeur nutritive présenté ci-dessous, une portion contient une petite quantité de gras, soit seulement trois pour cent, et aucun gras saturé ou trans (0 %). Il s'agit d'un bon exemple d'aliment à faible teneur en gras.

Liste des ingrédients : indique les ingrédients que contient un aliment préemballé, en ordre décroissant de quantité. Pour choisir des aliments faibles en gras, il faut rechercher des aliments dont la liste d'ingrédients affiche les gras vers la fin. Pour choisir des aliments qui ne contiennent aucun gras trans, il faut éviter les aliments dont la liste des ingrédients affiche des gras hydrogénés et partiellement hydrogénés ou du shortening.

Pour de plus amples renseignements sur les étiquettes nutritionnelles, consultez les sites :
<<http://www.hc-sc.gc.ca>> ou
<<http://www.healthyeatingisinstore.ca>>.

Valeur nutritive	
Pour 1 tasse (55 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 218	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0 g	0 %
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Glucides 44 g	15 %
Fibres 8 g	32 %
Sucres 12 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 4 %	Fer 40 %

Que contiennent les aliments que vous servez? Conseils pour mieux comprendre les étiquettes alimentaires²

Quelle crème-dessert constitue le meilleur choix santé?

Produit A

Valeur nutritive — Crème-dessert	
Pour 1 tasse (99 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 1 g	2 %
Saturés 1 g + Trans 0 g	5 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 95 mg	4 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 18 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	

ou

Produit B

Valeur nutritive — Crème-dessert	
Pour 1 tasse (99 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 1 g + Trans 0,5 g	8 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 115 mg	5 %
Glucides 22 g	7 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 16 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 10 %	

Produit C

Valeur nutritive — Yogourt	
Pour 1 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 1,5 g + Trans 0 g	7 %
Cholestérol 10 mg	3 %
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 14 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 0 %
Calcium 15 %	Fer 2 %
Vitamine D 0 %	Vitamine B2 10 %
Vitamine B12 15 %	Phosphore 10 %
Magnésium 6 %	

Réponse

Le **produit B** constituerait un meilleur choix que le **produit A**. Le **produit B** offre **10 % de la valeur quotidienne en calcium**. Utilisez le pourcentage de la **valeur quotidienne** pour savoir si un aliment a une teneur élevée ou faible en un nutriment. Un pourcentage de la **valeur quotidienne de 15 %** ou plus pour le calcium constitue une source élevée. Comparez ensuite la crème-dessert au yogourt. Le yogourt offre un pourcentage de la **valeur quotidienne en calcium de 15 %** en plus de la vitamine B, du phosphore et du magnésium.

Que contiennent les aliments que vous servez? Conseils pour mieux comprendre les étiquettes alimentaires²

Quel produit est une barre de friandise et lequel est une barre de céréales?

Produit A

Valeur nutritive			
Pour 1 barre (23 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories 90			
Lipides 1,5 g	2 %		
Saturés 1 g	5 %		
+ Trans 0 g			
Cholestérol 0 mg	0 %		
Sodium 95 mg	4 %		
Glucides 18 g	6 %		
Fibres 0 g	0 %		
Sucres 9 g			
Sorbitol 0 g			
Amidon 9 g			
Protéines 1 g			
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %		
Calcium 2 %	Fer 2 %		
Thiamine 10 %	Riboflavine 10 %		

ou

Produit B

Valeur nutritive			
Pour 1 barre (34 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories 160			
Lipides 6 g	10 %		
Saturés 3,5 g	17 %		
+ Trans 0,1 g			
Cholestérol 0 mg	0 %		
Sodium 85 mg	8 %		
Glucides 24 g	3 %		
Fibres 1 g			
Sucres 16 g			
Ito 0 g			
Protéines 2 g			
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %		
Calcium 2 %	Fer 2 %		

Produit C

Valeur nutritive			
Pour 1 barre (30 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories 140			
Lipides 4 g	6 %		
Saturés 2,5 g	13 %		
+ Trans 0 g			
Cholestérol 5 mg	1 %		
Sodium 15 mg	1 %		
Glucides 24 g	8 %		
Fibres 1 g			
Sucres 22 g			
Protéines 1 g			
Vitamine A 2 %	Vitamine C 0 %		
Calcium 4 %	Fer 4 %		

Réponse

Le **produit C** est la friandise et les **produits A et B** sont des barres de céréales. Cependant, le produit B contient plus de calories et de gras que la friandise.

Le **produit A** constituerait un meilleur choix, puisqu'il contient environ 40 % moins de calories et près de 50 % moins de sucre que le **produit B**, plus de vitamines B, et 4,5 grammes de gras en moins par rapport au **produit B**.

Pour choisir une meilleure barre de céréales : optez pour une barre faite de grains entiers, comptant moins de 3 grammes de gras et au moins 2 grammes de fibres.

Autres ressources

Les listes ci-dessous contiennent des exemples d'organismes qui offrent des renseignements supplémentaires sur des sujets particuliers. Ces listes ne sont pas exhaustives. Il est essentiel que les personnes qui s'occupent des enfants s'inspirent des renseignements les plus actuels et les plus fiables qui existent.

Allergies

- Association d'information sur l'allergie et l'asthme, <<http://www.aaia.ca>>
- Allergy Safe Communities, <<http://www.allergysafecommunities.ca>>
- Association canadienne des commissions/conseils scolaires, <<http://www.cdnsba.org>> *Anaphylaxie : Guide à l'intention des commissions et des conseils scolaires, 2001* <http://www.calgaryallergy.ca/Articles/French/Adobe_FR/anaphandbookfr.pdf>.
- Anaphylaxie Canada, <<http://www.Safe4Kids.ca>> et <<http://www.anaphylaxis.org>>
- Calgary Allergy Network, <<http://www.calgaryallergy.ca>>
- Agence canadienne d'inspection des aliments, <<http://www.inspection.gc.ca>>
- Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique, <<http://csaci.medical.ca>>
- Food Allergy and Anaphylaxis Network, <<http://www.foodallergy.org>>



Recettes santé

- *My amazing little cookbook*
Alberta Health and Wellness, <<http://www.healthyalberta.com>>
- *Better Food for Kids*
Auteures : Joanne Saab, RD et Daina Kalnins, RD
Éditeur : Robert Rose Inc.
- *The Everything Kids Cookbook*
Auteure : Sandra K. Nissenberg, MS, RD
Éditeur : Adams Media Corporation
- *The Everything Kids Cookbook*
Auteure : Sandra K. Nissenberg, MS, RD
Éditeur : John Wiley and Sons, Inc.
- *Canada's Best Cookbook for Kids with Diabetes*
Auteures : Colleen Bartley et Doreen Yasui, RD, éducatrice agréée en diabète; publié en collaboration avec l'Association canadienne du diabète
Éditeur : Robert Rose Inc.
- *First Nations Healthy Choice Recipes*
Éditeur : Chinook Health Region et The Southern Alberta Aboriginal Diabetes Coalition, <<http://www.communitykitchens.ca>>
- *Kids Health – Recipes for Kids*
Comprend des choix végétariens et des recettes pour les enfants atteints de fibrose kystique ou de la maladie cœliaque, ou qui ont une intolérance au lactose.
Recettes revues par : Allison Brinkley, RD, LD/N, CNSD, <<http://kidshealth.org/kid/recipes/index.html>>.

- *Diététistes du Canada – Simplement délicieux : 250 recettes rapides, faciles et délicieuses*

Auteures : Patricia Cheuy, M.Sc., RD, Eileen Campbell et Mary Sue Waisman, M.Sc., RD

Éditeur : Robert Rose Inc.

Certaines recettes accessibles sur le site :

<http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/index.asp>.

- *Diététistes du Canada – Nos meilleures recettes*

Auteur : Diététistes du Canada

Certaines recettes accessibles sur le site :

<http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/cookbooks/cookgreatfood.asp>.

- *Diététistes du Canada – Bons mets vite faits*

Auteures : Bev Callaghan, RD, et Lynn Roblin, RD

Éditeur : Robert Rose Inc.

Certaines recettes accessibles sur le site :

<http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/cookbooks/greatfoodfast.asp>

Récompenses non alimentaires et idées pour les collectes de fonds

<<http://ucce.ucdavis.edu/files/filelibrary/284/28142.pdf>>

<<http://www.dpi.state.nd.us/child/rep/rewards.pdf>>

<<http://www.cnp.sde.state.ok.us/documents/FundraisingIdeas.pdf>>

<<http://www.calgaryhealthregion.ca>>

Santé dentaire

<http://www.bced.gov.bc.ca/health/dental_health.pdf>

<<http://www.healthyeeth.org>>

<http://www.wrha.mb.healthinfo/preventill/oral_child.php>

<<http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/dental/rtyd.html>>

Lecture des étiquettes

- Santé Canada : Étiquetage nutritionnel, <<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/index-fra.php>>
- Santé Canada : Le point sur l'étiquetage nutritionnel... Fiches explicatives, <<http://www.hc-sc.gc.ca>>
- Santé Canada : L'étiquetage nutritionnel... Fiches explicatives (à l'intention des Premières nations et des Inuits), <<http://www.hc-sc.gc.ca>>
- Santé Canada : Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs (présentation prête à utiliser), <<http://www.hc-sc.gc.ca>>
- Santé Canada : Votre santé et vous – Étiquetage nutritionnel, <<http://www.hc-sc.gc>>
- Santé Canada : Aliments et nutrition – Ressources à l'intention des consommateurs, <<http://www.hc-sc.gc.ca>>
- Santé Canada : Aliments et nutrition – Articles prêts à utiliser : Transmettre l'information sur l'étiquetage nutritionnel, <<http://www.hc-sc.gc.ca>>
- Réseau canadien de la santé : Does it belong in your grocery cart? The new food labels can help, <<http://www.canadian-health-network.ca>>
- Association canadienne du diabète et Diététistes du Canada : Faites provision de saine alimentation, <<http://www.healthyeatingisinstore.ca>>



[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

Annexe C : Foire aux questions

Devrais-je servir des légumes et des fruits frais, congelés ou en conserve?

- Les légumes et les fruits congelés et en conserve constituent des choix sains et pratiques.
- Congelés :
 - Certains légumes congelés sont additionnés d'épices et de sauces. Par conséquent, ils pourraient avoir une teneur plus élevée en sel et en gras. Vérifiez et comparez le tableau de la valeur nutritive de chaque emballage.
 - Choisissez des fruits congelés non sucrés.
- En conserve :
 - Les légumes en conserve sont souvent additionnés de sel. Pour réduire la teneur en sel, ces aliments peuvent être rincés et égouttés.
 - Les conserves de fruits dans leur jus contiennent moins de sucre ajouté que les conserves de fruits dans le sirop.
- L'achat de produits locaux et de produits frais en saison peut réduire les coûts associés à la consommation de fruits et de légumes.

L'eau embouteillée est-elle meilleure que l'eau du robinet?

- L'eau est l'un des meilleurs liquides à consommer (et l'un des moins coûteux).
- Certaines bouteilles d'eau vendues sur le marché contiennent en réalité de l'eau du robinet. Lisez l'étiquette. Toutefois, à cause du processus de distillation utilisé pour l'eau embouteillée, certains nutriments peuvent avoir été enlevés.
- L'eau embouteillée et l'eau du robinet sont toutes deux bonnes à boire si elles satisfont aux normes établies les concernant. Rien ne peut garantir que l'eau embouteillée est plus sûre que l'eau du robinet.
- Les enfants et les jeunes ne devraient pas avoir à payer de l'eau.
- Les bouteilles et contenants d'eau doivent être nettoyés chaque jour.

Devrais-je servir du beurre ou de la margarine?

- Le beurre et la margarine contiennent la même quantité de calories et de gras.
- Si vous décidez de servir de la margarine, choisissez une margarine non hydrogénée.
- Le beurre comme la margarine doivent être consommés avec modération.

Quels sont les choix de bon gras?

- En termes de calories, tous les gras s'équivalent. Une cuillère à thé de gras représente 4 grammes, et chaque gramme correspond à 9 calories. Les gras trans (gras transformés/huiles végétales hydrogénées) font augmenter le taux sanguin de mauvais cholestérol et font diminuer le taux sanguin de bon cholestérol. Les gras saturés (la plupart proviennent de sources animales) font également augmenter le taux sanguin de cholestérol. Les gras monoinsaturés et polyinsaturés sont de bons gras. Ces gras ne font pas augmenter le taux sanguin de cholestérol. De bons exemples de ces gras sont les huiles de plantes, de noix ou de graines.

Le lait au chocolat représente-t-il un choix santé?

- Le lait au chocolat et le lait blanc contiennent les mêmes nutriments. La seule différence est que le lait au chocolat contient plus de sucre.
- Le lait faible en gras devrait être servi régulièrement.
- Les enfants de moins de deux ans doivent consommer du lait entier/homogénéisé (3,25 % M.G.).

Les boissons énergisantes et les boissons pour sportifs constituent-elles un bon choix?

- Les boissons pour sportifs, tout comme les boissons aux fruits et les boissons gazeuses, contiennent beaucoup de sucre et peu de nutriments, voire aucun.
- Les boissons pour sportifs sont spécifiquement conçues pour remplacer l'eau, le glucose et les électrolytes éliminés par la sueur excessive pendant les activités sportives d'endurance.
- Les boissons énergisantes ne sont pas recommandées pour les enfants et les jeunes. Consultez le site <<http://www.hc-sc.gc.ca>> pour lire l'article complet de Santé Canada intitulé : *Consommation sans risque de boissons énergisantes*.

Les repas sains coûtent-ils plus cher?

- Vous pouvez manger sainement tout en économisant. Les conseils suivants vous aideront à économiser et à profiter de tous les avantages que procurent les aliments santé.
 1. Prévoir les besoins alimentaires de votre organisme
Faites une liste d'épicerie pour les jours ou les semaines à venir. Si vous avez en mains tous les aliments dont vous avez besoin, vous n'aurez pas à modifier le menu à la dernière minute ni à retourner à l'épicerie (ce qui peut vous faire perdre temps et argent).
 2. Utiliser *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*
Votre plan de menus doit être fondé sur le Guide alimentaire canadien afin de vous assurer de respecter un régime alimentaire équilibré.
 3. Coûts associés à la commodité
Il vous en coûte toujours plus cher lorsque d'autres personnes font des tâches que vous pourriez faire vous-même. Par exemple :
 - L'achat de morceaux de poulet plutôt que d'un poulet entier : Comparez le prix par kilogramme d'un poulet entier et le prix par kilogramme du poulet déjà coupé en morceaux.
 - L'achat de fromage râpé plutôt que d'un bloc de fromage : Comparez le prix par 100 g (certains magasins le feront pour vous). Si vous achetez du fromage râpé, cela suppose que vous payez une autre personne qui le râpe pour vous.
 - L'achat de jus d'orange prêt à boire plutôt que de jus d'orange concentré congelé : Encore une fois, vous payez une autre personne qui ajoute l'eau pour vous.
 4. Acheter en grande quantité
Le format familial et les emballages ou contenants plus gros sont souvent moins chers le kilogramme (kg) ou le gramme (g).
 5. Comparer
Comparez le prix des différentes marques. Comparez les listes d'ingrédients. Souvent, la seule différence est le prix.
 6. Prix réduit
Recherchez les aliments en spécial ou en solde.

Comparaison du coût des paniers d'épicerie

Le panier d'épicerie 1 contient plus d'aliments que le panier d'épicerie 2. Quelques choix judicieux peuvent facilement permettre une sélection d'aliments plus sains ainsi que des économies.

Panier d'épicerie nutritif		Panier d'épicerie moins nutritif	
Panier d'épicerie 1	Coût	Panier d'épicerie 2	Coût
Jus d'orange congelé – 355 ml	1,39 \$	Crystaux à l'orange – 425 g	1,89 \$
Banane – 1	0,30 \$	Friandise emballée aux fruits – 130 grammes	3,69 \$
Pomme – 1	0,69 \$		
<i>Ingrédients pour faire un pâté au poulet maison</i>			
Poulet – 454 g	1,99 \$	Pâtés au poulet congelés	
Patates – 1 kg	1,05 \$	(4 x 200 grammes)	4,59 \$
Carottes – 1 kg	1,15 \$		
Oignons – 250 g	0,51 \$		
Pois congelés – 500 g	1,99 \$		
Jambon tranché au comptoir de charcuterie – 200 g	1,94 \$	Jambon tranché préemballé – 200 g	2,60 \$
Coût total	11,01 \$	Coût total	12,77 \$

Comparaison du coût des repas et des collations

Le déjeuner 1 contient plus de choix alimentaires figurant dans le Guide alimentaire canadien que le déjeuner 2.

Plan de repas nutritifs		Plan de repas moins nutritifs	
Déjeuner 1	Coût	Déjeuner 2	Coût
½ tasse de lait	0,10 \$	½ tasse d'une boisson sucrée	0,12 \$
⅓ tasse de céréales à grains entiers non sucrées	0,14 \$	1 rôtie de pain blanc avec confiture	0,10 \$
½ banane	0,15 \$	½ pomme	0,25 \$

Collation 1		Collation 2	
½ orange	0,22 \$	Collation aux fruits	0,27 \$

Dîner 1		Dîner 2	
½ tasse de lait	0,10 \$	½ tasse d'une boisson sucrée	0,12 \$
½ tasse de soupe au poulet et aux légumes	0,10 \$	¼ tasse d'un repas de macaroni	0,07 \$
½ pain bannock au blé entier	0,06 \$	½ saucisse	0,09 \$
¼ tasse de compote de pommes non sucrée	0,16 \$	¼ tasse de crème-dessert instantanée	0,14 \$
Coût total	1,03 \$	Coût total	1,16 \$

Un bon repas n'est pas nécessairement coûteux.

Dîner 1		Dîner 2	
Repas maison fait de viande et de fromage	1,56 \$	Petit emballage de viandes froides et fromage	2,99 \$
– 6 craquelins de grains entiers	0,42 \$		
– Dinde faible en gras, tranchée au comptoir de charcuterie, 38 g	0,89 \$		
– Fromage en tranches, faible en gras, 25 g	0,25 \$	1 canette de boisson gazeuse (237 ml ou 8 oz)	0,50 \$
1 bouteille d'eau	0,00 \$	1 friandise emballée aux fruits	0,62 \$
113 g (½ tasse) de compote de pommes non sucrée	0,40 \$	Croustilles, 28 g à 30 g	0,36 \$
125 g (½ tasse) de yogourt en petit contenant	0,40 \$		
Coût total	2,36 \$	TPS	0,22 \$
Économie par repas	2,33 \$	Coût total	4,69 \$*
Économies par année scolaire (200 jours par année)	466,00 \$	* La TPS s'applique à ces articles.	

Il n'en coûte pas nécessairement plus cher de manger sainement. La comparaison des deux repas montre qu'il peut coûter moins cher de manger sainement.

Les prix datent de janvier 2008, Edmonton, Alberta.

Nutriments	
Dîner 1	Dîner 2
Teneur plus élevée en :	Teneur plus élevée en :
<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine C • Protéines • Calcium • Vitamine A • Vitamine D 	<ul style="list-style-type: none"> • Lipides • Sucres • Sel

Coût :

Dîner 1		
Craquelins	Dinde tranchée au comptoir de charcuterie	Fromage léger à pâte dure
3,99 \$ par boîte; 58 craquelins par boîte $3,99 \$ \div 58 = 0,07 \$$ par craquelin x 6 craquelins = 0,42 \$	2,39 \$ par 100 g; une portion selon le Guide alimentaire canadien = $75 \text{ g} \div 2 = 37,5 \text{ g};$ $\frac{2,39 \$}{100 \text{ g}} = \frac{X \$}{37,5 \text{ g}} ; X = 0,89 \$$	8,99 \$ par 907 g; une portion selon le Guide alimentaire canadien = $50 \text{ g} \div 2 = 25 \text{ g};$ $\frac{8,99 \$}{907 \text{ g}} = \frac{X \$}{25 \text{ g}} ; X = 0,25 \$$
Compote de pommes	Yogourt	
2,42 \$ pour 6 contenants; 0,40 \$ chacun	2,00 \$ par contenant de 650 g; 125 g (½ tasse) pour une petite portion; $\frac{2,00 \$}{650 \text{ g}} = \frac{X \$}{125 \text{ g}} ; X = 0,40 \$$	

Dîner 2		
Repas fait de viande et de fromage	Boisson gazeuse	Friandise emballée aux fruits
2,99 \$	2,99 \$ pour 6; 0,50 \$ chacune (frais de recyclage de 0,05 \$ par canette)	3,69 \$; 0,62 \$ chacune
Croustilles		
6,47 \$ pour 18 ; 0,36 \$ chacune		

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

Annexe D : Références

Le système de points alimentaires

1. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* © 2007, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada.
2. STALLINGS V. et A. Yaktine (dir.). 2007, *Nutrition Standards for Foods in School: Leading the Way toward Healthier Youth*, Institute of Medicine of the National Academies, The National Academies Press, p.135.

L'importance des lignes directrices

1. Alberta Coalition for Healthy School Communities and Dietitians of Canada – Alberta and Territories Region. 2006, *Foundations for School Nutrition Initiatives in Alberta*, <www.achsc.org/download/Foundations%20for%20School%20Nutrition.pdf>.
2. BRYAN, J., S. Osendarp, D. Hughes, E. Calvaresi, K. Baghurt et J. Van Klinken. 2004, « Nutrients for cognitive development in school-age children », *Nutrition Review*, vol. 62, p. 295-306.
3. CALENGOR, K. 2006, *Web-SPAN: A Preliminary Report of Nutrition and Physical Activity Behaviours of Alberta Youth*, <http://www.uofaweb.ualbert.ca/chps/pdfs/calengor_presentation-022206.pdf>.
4. CORBIN, W.R., C.B. Corbin, R.P. Pangrazi, G. Petersen et D. Pangrazi. 1997, « Self-esteem profiles: a comparison of children above and below national criteria for body fatness », *The Physical Educator*, vol. 54, n° 1, p. 47-56.
5. GARRIGUET, D. 2004, « Overview of Canadians' Eating Habits », *Nutrition: Findings from the Canadian Community Health Survey*, Ottawa (ON), Statistique Canada.
6. HUGHES, D. et J. Bryan. 2003, « The assessment of cognitive performance in children: considerations for detecting nutritional influences », *Nutrition Review*, vol. 61, n° 12, p. 413-422.
7. Institut canadien d'information sur la santé. 2004, *Le surpoids et l'obésité au Canada : Une perspective de la santé de la population*, ICIS.
8. LOUWMAN, M., M. Van Dusseldorp, F. Van De Vijver, C. Thomas, J. Schneede, P. Ueland, H. Refsum et W. Van Staveren. 2000, « Signs of impaired cognitive function in adolescents with marginal cobalamin status », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 72, n° 3, p. 762-769.
9. MALIK, VS., M.B. Schulze et F.B. Hu. 2006, « Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 84, n° 2, p. 274-288.
10. McCAIN, M. et J. Mustard (dir.). 1999, « Reversing the Real Brain Drain – Early Years Study: Final Report », Toronto (ON), L'Institut canadien de recherches avancées, <http://www.gov.on.ca/children/graphics/stel02_183397.pdf>.
11. OLSHANSKY, S.J., D.J. Passaro, R.C. Hershov, J. Layden, B.A. Carnes, J. Brody, L. Hayflick, R.N. Butler, D.B. Allison et D.S. Ludwig. 2005, « A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century », *New England Journal of Medicine*, vol. 352, n° 11 (17 mars), p. 1138-1145.
12. Organisation mondiale de la Santé. 2002, « Rapport d'une Consultation OMS/FAO d'experts – Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques », *Série de rapports techniques*, n° 916, Genève (Suisse), OMS.
13. Santé Canada et Statistique Canada. 2009, « Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004) – Apports nutritionnels provenant des aliments : tableaux sommaires provinciaux, régionaux et nationaux », volumes 1, 2, 3 et CD, Ottawa (ON), Publications Santé Canada.
14. SHIELDS, M. 2004, « Measured Obesity: Overweight Canadian children and adolescents », *Nutrition: Findings from the Canadian Community Health Survey*, Ottawa (ON), Statistique Canada.

15. Southern Alberta Child and Youth Health Network. 2005, *An Environmental Scan of Childhood Obesity in the Calgary Region*, Calgary (AB), Southern Alberta Child and Youth Health Network, <www.sacyhn.ca/pdfs/Executive_Summary__An_Environmental_Scan_of_Childhood_Obesity_in_the_Calgary_Area.pdf>.
16. TAFT, K. et L.J. McCargar. 2004, « Nutrition Results: Beyond an Apple a Day: The Alberta Healthy Schools Project », *Wellspring*, vol. 15, n° 2, p. 5-6.
17. WALSH-PIERCE, J. et J. Wardle. 1997, « Cause and effect beliefs and self-esteem of overweight children », *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 38, n° 6, p. 645-650.
18. WHALLEY, L., H. Fox, W. Wahle, J. Starr et I. Deary. 2004, « Cognitive aging, childhood intelligence, and the use of food supplements: possible involvement for n-3 fatty acids », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 80, n° 6, p. 1650-1657.
19. ZEMEL, M.B., W. Thompson, A. Milstead, K. Morris et P. Campbell. 2004, « Calcium and dairy acceleration of weight and fat loss during energy restriction in obese adults », *Obesity Research*, vol. 12, n° 4, p. 582-590.
20. ZEMEL, M.B. 2005, « The role of dairy foods in weight management », *Journal of the American College of Nutrition*, vol. 24, s. 6, p. 537S-546S.
3. CHO S., M. Dietrich, C. J. Brown, C. A. Clark et G. Block. 2003, « The effect of breakfast type on total daily energy intake and body mass index: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III) », *Journal of the American College of Nutrition*, vol. 22, p. 296-302.
4. COOKE, L. J., J. Wardle, E. L. Gibson, M. Sapochnik, A. Sheiham et M. Lawson. 2002, « Demographic, familial and trait predictors of fruit and vegetable consumption by preschool children », *Public Health Nutrition*, p. 295-302.
5. Government of Alberta. Alberta Regulation 143/2008, *Child Care Licensing Act*, Child Care Licensing Regulation, consulté sur le site <www.qp.gov.ab.ca>.
6. Government of Alberta. 2006, *Healthy Eating and Active Living For your 1 to 5 Year old*, consulté sur le site Healthy U <<http://www.healthyalberta.com>>.
7. KLEINMAN, R. E., S. Hall, H. Green, D. Korzec-Ramirez, K. Patton, M. E. Pagano et J. M. Murphy. 2003, « Diet, breakfast, and academic performance in children », *Annals of Nutrition and Metabolism*, vol. 46, suppl. 1, p. 24-30.
8. MALIK, V. S., M. B. Schulze et F. B. Hu. 2006, « Intake of sugar sweetened beverages and weight gain: a systematic review », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 84, p. 274-288.

Garderies

1. ALBERTSON, A. M., H. Anderson, S. J. Crockett et M. T. Goebel. 2003, « Ready-to-eat cereal consumption: Its relationship with BMI and nutrient intake of children aged 4-12 years », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 103, p. 1613-1619.
2. BRIEFEL, R. R., K. Reidy, V. Karwe, L. Jankowski et K. Hendricks. 2004, « Toddlers' transition to table foods: Impact on nutrient intakes and food patterns », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 104, suppl. 1, p. 38-44.
9. NICKLAS, T. A., M. Morales, A. Linares, S. J. Yang, T. Baranowski, C. De Moor et G. Berenson. 2003, « Children's meal patterns have changed over a 21-year period: The Bogalusa Heart Study », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 104, p. 753-761.
10. NICKLAS T. A., L. Myers, C. Reger, B. Beech et G. S. Berenson. 1998, « Impact of breakfast consumption on nutritional adequacy of the diets of young adults in Bogalusa, Louisiana: Ethnic and gender contrasts », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 98, p. 1432-1438.

11. O'CONNOR, T. M., S. J. Yang et T. A. Nicklas. 2006, « Beverage intake among preschool children and its effect on weight status », *Pediatrics*, vol. 118, p. 1010-1018.
12. POLLITT, E. et R. Mathews. 1998, « Breakfast and cognition: an integrative summary », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 67, suppl., p. 804S-813S.
13. ROMAINE, N., L. Mann, I. Kienapple et B. Conrad. 2007, « Menu Planning for Childcare Centres: Practice and Needs », *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, vol. 68, p. 7-13.
14. Santé Canada. 2001, *La santé des jeunes : tendances au Canada – Les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire*, consulté sur le site <<http://www.hc-sc.gc.ca>>.
15. *Social Care Facilities Licensing Act*, règlement de l'Alberta 180/2000, consulté sur le site <http://www.qp.gov.ab.ca/documents/REGS/2000_180.CFM>
16. ZIEGLER, P., R. Briefel, M. Ponza, T. Novak et K. Hendricks. 2006, « Nutrient intakes and food patterns of toddlers' lunches and snacks: influence of location », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 106, suppl. 1, p. 124-134.
4. Centers for Disease Control and Prevention. 1997, « Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating », *Journal of School Health*, vol. 67, p. 9-26.
5. CONKLIN, M. T., L. G. Lambert et J. B. Anderson. 2002, « How long does it take students to eat lunch? A summary of three studies », *Journal of Child Nutrition Management*, n° 1, p. 1-6.
6. CULLEN, K. W. et I. Zakeri. 2004, « Fruits, vegetables, milk, and sweetened beverage consumption and access to à la carte/snack bar meals at schools », *American Journal of Public Health*, vol. 94, n° 3, p. 463-467.
7. FRENCH, S. A. 2003, « Pricing effects on food choices », *Journal of Nutrition*, vol. 133, p. 841S-843S.
8. HART, K. H., J. A. Bishop et H. Truby. 2002, « An investigation into school children's knowledge and awareness of food and nutrition », *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, vol. 15, p. 129-140.
9. HERN, M. J. et D. Gates. 1998, « Linking learning with health behaviors of high school adolescents », *Pediatric Nursing*, vol. 24, p. 127-132.
10. LEAF – Linking Education, Activity and Food. 2005, University of California, Berkeley.

Écoles

1. American Dietetic Association. 2003, « Position Statement: Child and Adolescent Food and Nutrition Programs », *Journal of American Dietetic Nutrition*, vol. 103, p. 887-893.
2. BASIOTIS, P. P., C. S. Kramer-LeBlanc et E. T. Kennedy. 1998, « Maintaining nutrition security and diet quality: The role of the Food Stamp program and WIC », *Family Economics and Nutrition Review*, vol. 11, p. 4-16.
3. BRIGGS, M., S. Safaii et D. L. Beall. 2003, « Position of the American Dietetic Association, Society for Nutrition Education and American School Food Service Association Nutrition Services: An essential component of comprehensive school health programs », *Journal of American Dietetic Association*, vol. 103, p. 505-514.
11. LYTLE, L. A. et J. A. Fulkerson. 2002, « Assessing the dietary environment: Examples from school based interventions », *Public Health Nutrition*, vol. 5, p. 893-899.
12. NEUMARK-SZTAINER, D., S. L. Martin et M. Stony. 2000, « School-based programs for obesity prevention: What do adolescents recommend? », *American Journal of Health Promotion*, vol. 14, p. 232-235.
13. ROLLS, B. J., D. Engell et L. L. Birch. 2000, « Serving portion size influences 5-year-old but not 3-year-old children's food intake », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 100, p. 232-34.

14. Santé Canada. 1997, *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* – Renseignements sur les enfants de six à douze ans, à l'intention des éducateurs et des communicateurs, consulté sur le site <<http://www.hc-sc.gc.ca>>.
15. Santé publique Ottawa. *L'Xcellence ça se nourrit*.
16. STORY, M., K. M. Kaphingst et S. French. 2006, « The role of schools in obesity prevention », *The Future of Children*, vol. 16, n° 1, p. 109-142.
17. TAYLOR, J. P., S. Evers et M. McKenna. 2005, « Determinants of healthy eating in children and youth », *Canadian Journal of Public Health*, vol. 96, suppl. 3, p. S20-S23.
18. U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services, et U.S. Department of Education. 2005, *Making It Happen! School Nutrition Success Stories*, consulté sur le site <<http://www.fns.usda.gov>>.
19. VEUGELERS, P. J., A. L. Fitzgerald. 2005, « Prevalence of and risk factors for childhood overweight and obesity », *CMAJ*, vol.173, n° 6, p. 607.
20. WARDLE, J., K. Parmenter et J. Walker. 2000, « Nutrition knowledge and food intake », *Appetite*, vol. 34, p. 269-275.

Établissements récréatifs

1. Durham Regional Health Department, Société canadienne du Cancer, Association canadienne du diabète, Fondation des maladies du cœur de l'Ontario, Durham Lives. 2005, *Arena Survey Report: Creating Healthy Environments for Youth*.
2. LYLE, L. A. et J. A. Fulkerson. 2002, « Assessing the dietary environment: Examples from school based interventions », *Public Health Nutrition*, vol. 5, p. 893-899.
3. ROLLS, B. J., D. Engell et L. L. Birch. 2000, « Serving portion size influences 5-year-old but not 3-year-old children's food intake », *Journal of American Dietetic Association*, vol. 100, p. 232-234.
4. Santé publique Ottawa. *L'Xcellence ça se nourrit*.
5. TAYLOR, J. P., S. Evers et M. McKenna. 2005, « Determinants of healthy eating in children and youth », *Canadian Journal of Public Health*, vol. 96, suppl. 3, p. S20-S23.

Annexe B

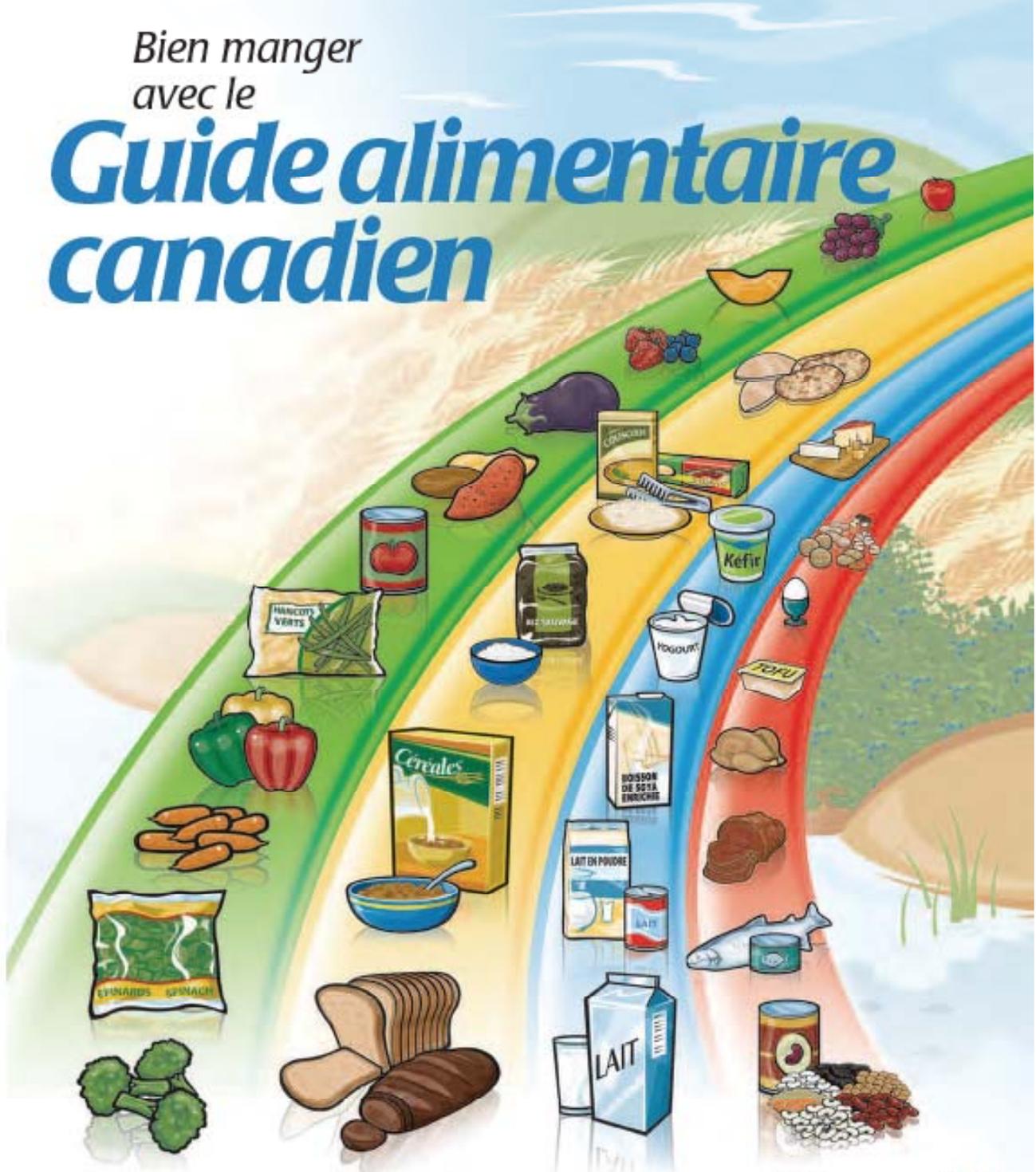
1. Adapté de *Fats and Your Health* avec la permission de Calgary Health Region.
2. Adapté de *What's in the Food You're Serving?* avec la permission de Chinook Health Region.

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

Annexe E : Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

 Santé Canada Health Canada *Votre santé et votre sécurité... notre priorité.* *Your health and safety... our priority.*

Bien manger avec le **Guide alimentaire canadien**



Canada 

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

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

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

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

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

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

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

Huiles et autres matières grasses

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

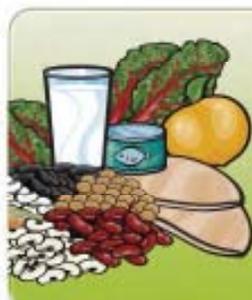
► Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.

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

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

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

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



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



Buvez de l'eau pour éteindre votre soif !

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

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

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

Enfants

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

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

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



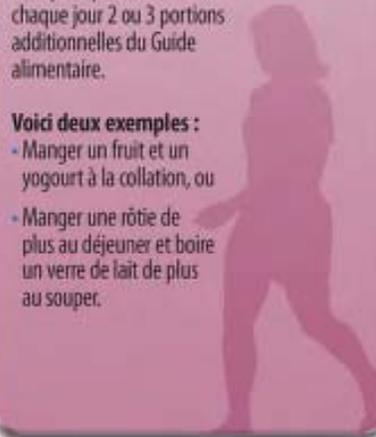
Femmes en âge de procréer

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

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

Voici deux exemples :

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



Hommes et femmes de plus de 50 ans

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

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



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

Voici un exemple :



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

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

Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

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



Soyez actif

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

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

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.



Mangez bien

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

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

Consultez les étiquettes

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

Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

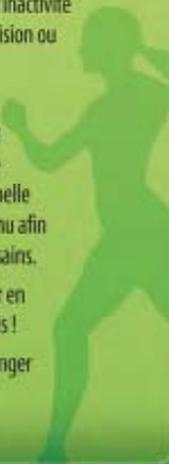
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

Limitez votre consommation de lipides trans

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

Commencez dès aujourd'hui...

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



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

ou communiquez avec :

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

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

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

Remerciements

Les *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* sont le résultat d'un effort de collaboration lancé par Alberta Health and Wellness, Public Health Strategic Policy and Planning Branch et Community and Population Health Division.

Alberta Health and Wellness remercie les partenaires suivants de leur précieuse contribution à l'élaboration des *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* :

- Alberta Institute of Human Nutrition, University of Alberta, Edmonton
- Alberta Children and Youth Services
- Alberta Education
- Alberta Municipal Affairs
- Alberta Tourism, Parks and Recreation
- Alberta Agriculture and Rural Development
- Alberta Health Services
- Agence de la santé publique du Canada, Santé Canada
- Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits, Santé Canada

Alberta Health and Wellness tient également à remercier les nombreux individus et groupes qui ont fourni des commentaires pendant l'élaboration de ces lignes directrices.

Il s'agit d'un document de travail. Des mises à jour, de nouvelles références ainsi que des révisions seront publiées en ligne, s'il y a lieu.

