

**SUJET :** Politique alimentaire de la Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île  
**RÉFÉRENCE :** Article 257 L.I.P.  
**ORIGINE :** Les Services des ressources matérielles  
**ENTRÉE EN VIGUEUR :** 20 mars 2008  
**APPROBATION :** C-08-051

## **PRÉAMBULE**

Ce document présente la politique alimentaire qui doit s'appliquer dans tous les établissements scolaires et administratifs sous la juridiction de la Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île.

Cette politique alimentaire fait partie intégrante du contrat de services alimentaires en concession.

### Article 1 **LES BUTS DE LA POLITIQUE**

Les buts de la politique sont:

- 1.1 De s'assurer que l'offre alimentaire sous la responsabilité de la Commission scolaire favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires;
- 1.2 De déterminer les rôles et les responsabilités spécifiques des différents intervenants dans les établissements et les services de la Commission scolaire dans l'organisation et la gestion des services alimentaires.

### Article 2 **DÉFINITIONS**

- 2.1 **Point de service :** Tout endroit dans un établissement scolaire où de la nourriture est offerte aux élèves à l'exception des aliments ou mets apportés directement par l'élève. Un point de service peut comprendre notamment une cafétéria, une machine distributrice, un local de service de garde, un local où dînent les élèves.

- 2.2 **Services alimentaires :** Ensemble des services de distribution d'aliments offerts aux élèves et au personnel de la Commission scolaire par l'intermédiaire d'un point de service. La nourriture peut être payée directement par l'élève ou être offerte gratuitement, notamment dans le cadre des mesures alimentaires en milieux défavorisés.
- 2.3 **Cafétéria :** Lieu de préparation et de service des aliments situé principalement dans les écoles secondaires de la Commission scolaire.
- 2.4 **Contrat de services alimentaires :** Contrat global de concession des services alimentaires attribué par la Commission scolaire.
- 2.5 **Concessionnaire :** Personne physique ou morale qui exploite un service de vente d'aliments dans les établissements de la Commission scolaire par l'entremise d'un contrat attribué directement par la Commission scolaire.

Article 3

**L'OBJECTIF GÉNÉRAL**

L'objectif général de la politique vise à offrir un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires et à développer les compétences personnelles des élèves à cet égard.

Article 4

**LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

Les objectifs spécifiques de la politique sont:

- 4.1 Offrir une alimentation variée et de bonne valeur nutritive;
- 4.2 Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire;
- 4.3 Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas ;
- 4.4 Prescrire les exigences minimales de fonctionnement des services alimentaires incluant l'aspect nutritionnel ;
- 4.5 Proposer aux enseignants des activités en nutrition pouvant s'intégrer aux programmes de formation destinés aux élèves ;
- 4.6 Définir les responsabilités des gestionnaires et des différents intervenants dans l'application de cette politique.

Article 5

**LES PRINCIPES**

- 5.1 Cette politique respecte la « POLITIQUE-CADRE POUR UNE SAINTE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF » publiée en 2007 par le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Gouvernement du Québec dont le sommaire est présenté en annexe 1.
- 5.2 Cette politique applique les recommandations du « GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT » de Santé Canada reproduit en annexe 2.
- 5.3 Cette politique doit s'appliquer dans tous les établissements sous la juridiction de la Commission scolaire et à toute distribution alimentaire destinée aux élèves dans chaque point de service, quel qu'en soit le mode et quelque soit le but de l'activité, chaque jour inscrit au calendrier scolaire.

Article 6

**EXIGENCES RELATIVES AUX ALIMENTS SERVIS**

Cette politique définit les exigences particulières en ce qui a trait aux aliments servis dans les points de service de la Commission scolaire :

- 6.1 Les repas servis doivent être composés d'aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts ( Voir annexe 2).
- 6.2 Les aliments offerts doivent être sains, nutritifs, attrayants et de bonne qualité gustative.
- 6.3 L'assiette principale doit comprendre au moins un légume d'accompagnement.
- 6.4 Les aliments offerts doivent comprendre une variété de fruits et de légumes.
- 6.5 Les aliments dont la liste des ingrédients commence par le terme « sucre » ou un équivalent doivent être éliminés.
- 6.6 Les jus de fruits et de légumes purs à 100%, le lait nature et l'eau sont priorisés dans l'offre de boissons disponibles.
- 6.7 Les produits céréaliers à grains entiers sont priorisés dans la préparation des repas , sandwiches , collations et desserts.

- 6.8 Le contenu en gras de la viande doit être réduit au minimum et les types de cuisson de tous les aliments doivent utiliser peu ou pas de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, ou grillé.
- 6.9 Les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés ( gras trans ) doivent être éliminés.
- 6.10 Les desserts offerts doivent être principalement à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers et à teneur réduite en sucre.
- 6.11 Les portions de chacun des aliments offerts doivent répondre aux exigences qualitatives et quantitatives spécifiées par la Commission scolaire et être en conformité avec le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.
- 6.12 Les aliments essentiels au bon équilibre alimentaire doivent faire l'objet de promotions particulières afin d'inciter les élèves à mieux s'alimenter.
- 6.13 Un repas complet doit permettre de rencontrer le tiers des besoins nutritifs quotidiens et inclure les articles suivants :
- Mets principal
  - Légumes d'accompagnement
  - Pomme de terre ou substitut
  - Pain et beurre ( ou margarine)
  - Dessert du jour ( fruits frais ou en conserve, dessert au lait, dessert à base de grains entiers)
  - Lait nature ou jus de fruit
- 6.14 Tous les articles au menu doivent être offerts à la carte afin de permettre aux élèves de compléter leur boîte à lunch.
- 6.15 Les menus proposés doivent suivre un cycle d'au moins quatre (4) semaines afin de permettre à l'élève de bénéficier d'une offre alimentaire variée.
- 6.16 Les aliments à faible valeur nutritive doivent être exclus de l'offre alimentaire.

**LE RÔLE ET LES RESPONSABILITÉS SPÉCIFIQUES DES DIVERS INTERVENANTS DANS LES SERVICES ET DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES**

Le Conseil des commissaires adopte la politique alimentaire. Le Comité exécutif approuve l'octroi de contrat de services alimentaires et les modifications à la liste des prix de vente, s'il y a lieu. La Direction générale mandate au besoin un consultant externe pour la vérification de l'application de la présente politique et de la qualité des services offerts. Les services, les établissements scolaires et le Concessionnaire se partagent les responsabilités quant à la planification, l'organisation, la mise en opération et l'évaluation des services alimentaires à la Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île

7.1 Les Services des ressources matérielles

Les Services des ressources matérielles doivent :

- Assurer le contrôle et l'évaluation de l'application de la politique alimentaire dans les établissements de la Commission scolaire ;
- S'assurer du respect de la qualité des services fournis aux points de service en collaboration avec le Concessionnaire;
- Soutenir les établissements et le Concessionnaire dans leurs responsabilités respectives;
- Superviser l'application et le respect du contrat par le Concessionnaire sauf pour les responsabilités spécifiques dévolues aux autres services de la Commission;
- Fournir les services d'entretien physique et sanitaire prévus au contrat des services alimentaires ;
- Procéder à l'achat et la réparation des équipements de cafétéria ;
- Voir à l'aménagement des points de service, s'il y a lieu en collaboration avec la direction d'établissement et le Concessionnaire de manière à favoriser un accès efficace aux services offerts;
- Gérer les programmes des mesures alimentaires en milieu défavorisés en collaboration avec la Direction de Réseau responsable du dossier;

- Procéder à la préparation et au suivi des appels d'offres reliés aux services alimentaires.
- Mettre en place et assurer le fonctionnement d'un mécanisme de guichet unique d'évaluation et de gestion des plaintes auprès de la clientèle permettant d'améliorer la qualité des services alimentaires.

## 7.2 Les Services des ressources financières

Les Services des ressources financières doivent :

- Attribuer les allocations destinées aux mesures alimentaires accordées par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport;
- Procéder à la facturation et à la perception des différentes contributions requises du Concessionnaire : remboursement des salaires des seuls employés à l'emploi de la Commission, loyer, redevances et tout autre montant , s'il y a lieu.
- Assurer le suivi des opérations financières du Concessionnaire selon les termes du contrat.

## 7.3 Les Services des ressources humaines

Les Services des ressources humaines doivent :

- Faire le lien avec le Concessionnaire au regard de l'application de la convention collective pour les seuls employés à l'emploi de la Commission scolaire;
- Assurer le suivi des relations de travail avec le syndicat;
- Assurer le suivi pour la dotation de postes.

## 7.4 La direction de chaque établissement scolaire

La direction d'établissement scolaire doit :

- S'assurer du respect de la politique alimentaire dans chaque point de service de son établissement en collaboration avec les Services des ressources matérielles et le concessionnaire , s'il y a lieu;

- Voir à l'entretien, au confort et à la salubrité des locaux en collaboration avec les Services des ressources matérielles et le Concessionnaire;
- Promouvoir la saine alimentation des élèves en facilitant l'accès aux points de service par des horaires appropriés, un local agréable et sain, un appui aux campagnes de promotion, etc...;
- S'assurer de la qualité des aliments servis et des services fournis aux usagers des services alimentaires en collaboration avec le Concessionnaire et les Services des ressources matérielles;
- Communiquer au Concessionnaire en place tout changement d'horaire, de cours ou du nombre d'élèves qui pourrait affecter les services alimentaires ;
- Encadrer les élèves à l'heure de la récréation et du midi dans les établissements où on retrouve un point de service;
- Favoriser, dans son milieu, l'acquisition de connaissances, d'attitudes et d'habiletés reliées à l'application des principes d'une saine alimentation en impliquant les élèves et le personnel.
- Permettre exceptionnellement la consommation ou la vente d'un ou plusieurs aliments non conformes à la politique alimentaire lors d'une activité spéciale ou de campagne de financement.

## 7.5 Le Concessionnaire

Le Concessionnaire doit :

- Fournir les services alimentaires prévus au contrat avec la Commission scolaire selon les termes du devis d'appel d'offres;
- Préparer, entreposer et distribuer les aliments offerts de façon à prévenir toute forme de contamination et à respecter la vigilance requise selon le milieu scolaire pour les élèves souffrant d'allergies alimentaires.

- Élaborer les menus et la liste de prix de vente en conformité avec la présente politique et les faire approuver par la Commission scolaire;
- Respecter la présente politique alimentaire dans tous les points de service qu'il opère;

Article 8 **EXCLUSIONS DE LA POLITIQUE**

Certains événements spéciaux tels que des repas payés en tout ou en partie par la Commission scolaire ou l'établissement scolaire, les menus gastronomiques, les activités de circonstance tenues par la Commission scolaire, l'établissement, les parents ou les élèves, ainsi que tout autre événement en dehors des activités alimentaires habituelles sont exclus de la présente politique.

Article 9 **ENTRÉE EN VIGUEUR**

La présente politique entre en vigueur dès son adoption.

## **ANNEXE 1**

### **Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physique actif**

Ce chapitre présente une contribution particulière que le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport veut apporter afin d'améliorer la santé des jeunes, à savoir la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Il souhaite que les commissions scolaires et les établissements sous leur responsabilité, de même que les établissements d'enseignement privés, offrent à la jeunesse québécoise un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie. La Politique-cadre vise les jeunes, incluant ceux des services de garde en milieu scolaire, les élèves de la formation professionnelle et ceux de la formation générale des adultes.

Par cette politique, le MELS fait état des orientations qu'il a retenues et demande aux milieux scolaires de se mobiliser pour mettre en place des mesures dans chacun des établissements d'enseignement du Québec. Le MELS souligne également la nécessité d'établir des partenariats ainsi que l'importance de l'éducation, de la promotion et des communications afin d'avoir un impact réel sur le mode de vie des jeunes. Il souhaite enfin que le contenu de la Politique-cadre contribue à alimenter la réflexion dans les secteurs collégial et universitaire. D'ailleurs, en concertation avec les instances concernées de ces deux secteurs, le MELS publiera un cadre de référence qui leur est propre en matière d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

#### **But**

Soutenir les milieux scolaires dans l'offre d'un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif ainsi que dans le développement des compétences personnelles des élèves à cet égard.

#### **Objectifs**

- S'assurer que l'offre alimentaire sous la responsabilité des milieux scolaires favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires.
- Augmenter les occasions d'être physiquement actif à l'école pour l'ensemble des jeunes.
- Susciter des initiatives d'éducation, de communication et de promotion favorisant l'acquisition de saines habitudes de vie à long terme.
- Mobiliser les différents partenaires scolaires et communautaires pour entreprendre des actions globales et concertées visant l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

## **Destinataires**

- La Politique-cadre s'adresse principalement aux dirigeants des commissions scolaires, au personnel de direction de leurs écoles et de leurs centres ainsi qu'aux conseils d'établissement, de même qu'aux directrices générales et aux directeurs généraux des établissements d'enseignement privés et à leurs conseils d'administration.
- D'autres personnes et organismes sont également concernés par la Politique-cadre du fait qu'ils sont appelés à collaborer à sa mise en œuvre. Il s'agit notamment du personnel enseignant et professionnel des milieux scolaires, du personnel des services alimentaires et des services de garde en milieu scolaire, des responsables de la vie sportive et culturelle, des comités ou associations de parents et des conseils d'élèves.
- La Politique-cadre interpelle également les parents ainsi que le personnel du réseau de la santé et des services sociaux, le personnel du MAPAQ et celui d'autres ministères intéressés par la santé des jeunes. Enfin, elle trouvera écho auprès des différents partenaires de la communauté (municipalités, organismes communautaires, clubs sociaux, etc.).

## **Principes**

Plusieurs principes sont au cœur de la Politique-cadre. Ils constituent les assises sur lesquelles elle a été bâtie :

- L'environnement dans lequel vivent les jeunes, notamment le milieu scolaire, doit favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.
- En agissant de façon simultanée sur l'alimentation et sur l'activité physique, on optimise les effets positifs sur la santé des jeunes.
- Il est nécessaire de tenir compte des acquis et des réalités propres à chaque milieu, tels que les initiatives déjà mises en place, l'environnement socioéconomique, les communautés culturelles, les habitudes établies, les ressources disponibles, etc.
- Les actions en matière d'alimentation et d'activité physique doivent être arrimées aux grands encadrements scolaires actuels tels que le Programme de formation de l'école québécoise, le plan stratégique des commissions scolaires, les programmes de services éducatifs complémentaires, le projet éducatif et le plan de réussite des écoles afin de faciliter l'implantation de la Politique-cadre.
- La recherche d'une continuité doit être privilégiée entre l'ensemble des ordres d'enseignement quant à l'offre d'un environnement favorisant l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.

## Orientations

En prenant connaissance des orientations énoncées, certains constateront qu'elles font l'objet d'actions dans leur milieu et qu'elles portent leurs fruits. D'autres découvriront de nouveaux défis à relever. Cependant, quelle que soit la situation, chaque milieu devra établir ses priorités en portant une attention particulière aux caractéristiques qui lui sont propres. Il est probable qu'un certain nombre d'écoles devront réviser leur projet éducatif ou leur plan de réussite afin d'y introduire des mesures qui iront dans le sens des orientations. À cet égard, le leadership de la direction de l'école et du conseil d'établissement sera primordial. Quant aux commissions scolaires et aux établissements d'enseignement privés, ils sont invités à traduire la Politique-cadre en une politique locale qui guidera leur milieu.

## Synthèse des orientations de la Politique-cadre

Thème 1 : Environnement scolaire

	Orientations	Composantes prioritaires
<b>Saine alimentation</b>	1. Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du <i>Guide alimentaire canadien</i> : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts</li><li>2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement</li><li>3. Faire place à une variété de fruits et de légumes</li><li>4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau</li><li>5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers</li><li>6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux riches en matières grasses et en sucres</li><li>7. Diminuer le contenu en gras de la viande</li><li>8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti</li><li>9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans)</li></ol>
	2. Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire	<ol style="list-style-type: none"><li>10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté</li><li>11. Éliminer les produits dont la liste des</li></ol>

## Mode de vie physiquement actif

3. Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas

### Orientations

1. Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde ou dans le cadre des activités parascolaires
2. Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités
3. Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement

ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent

12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites
13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits
14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'évènements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.
15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps
16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux

### Actions jugées efficaces et prometteuses

1. Offrir une gamme élargie d'activités récréatives
2. Former et soutenir de jeunes leaders
3. Former et soutenir le personnel des services de garde
4. Intégrer dans la grille horaire diverses possibilités d'activités physiques
5. Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service
6. Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles
7. Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice
8. Offrir des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement
9. Mettre à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante
10. Aménager la cour d'école afin d'inciter à bouger davantage
11. Profiter des temps de pauses pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent

Thème 2 : Éducation, promotion et communication

### Orientations

1. Mettre en place différentes activités d'éducation et de

### Actions présentées à titre d'inspiration

1. Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de

promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif

vie.

2. Informer périodiquement les parents et la communauté des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité
2. Inscrire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement des saines habitudes de vie.
3. Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie.
4. Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût.
5. Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires.
6. Réaliser régulièrement des activités de promotion qui encouragent l'adoption de saines habitudes de vie (Plaisirs d'hiver; Mois de l'activité physique et du sport étudiant; Marchons vers l'école; Mois de la nutrition; Moi, je croque 5 fruits et légumes; Bien dans sa tête, bien dans sa peau; Pelure de banane; etc.).
7. Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif.
8. Diffuser des messages, des vidéos, etc. sur le site Internet de l'école
9. Introduire une section particulière dans un rapport annuel
10. Publier des articles dans un journal local ou celui de l'école
11. Remettre des brochures publiées par des ministères ou d'autres organismes
12. Distribuer régulièrement une lettre d'information
13. Distribuer des dépliants produits avec des partenaires du milieu (CSSS, municipalité, etc.)
14. Tenir des stands à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant des activités sociales de la communauté, etc.

## Orientation

1. Établir ou consolider des partenariats avec la communauté

## Actions présentées à titre d'inspiration

1. Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté (municipalité, centre communautaire, club privé, etc.)
2. Établir avec la municipalité des corridors sécuritaires vers l'école (signalisation adéquate, accès sécuritaires, réglementation routière, etc.)
3. Mettre en place des projets intégrateurs mettant en scène différents groupes du milieu
4. Réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets globaux et concertés de promotion et de prévention.
5. Faire place à la participation de bénévoles venant des familles et du milieu

[Politique linguistique](#) | [Politique de confidentialité](#)

Québec 

[© Gouvernement du Québec, 2007](#)

## **ANNEXE 2**

### **GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT**

**SANTÉ CANADA**



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
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<b>Produits céréaliers</b>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<b>Lait et substituts</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<b>Viandes et substituts</b>	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)



**Pains plats**  
½ pita ou ½ tortilla (35 g)



**Riz, boulgour ou quinoa, cuit**  
125 mL (½ tasse)



**Céréales**  
Froides : 30 g  
Chaudes : 175 mL (½ tasse)



**Pâtes alimentaires ou couscous, cuits**  
125 mL (½ tasse)



**Lait ou lait en poudre (reconstitué)**  
250 mL (1 tasse)



**Lait en conserve (évaporeré)**  
125 mL (½ tasse)



**Boisson de soya enrichie**  
250 mL (1 tasse)



**Yogourt**  
175 g (¾ tasse)



**Kéfir**  
175 g (¾ tasse)



**Fromage**  
50 g (1 ½ oz)



**Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits**  
75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)



**Légumineuses cuites**  
175 mL (¾ tasse)



**Tofu**  
150 g ou 175 mL (¾ tasse)



**Oeufs**  
2 oeufs



**Beurre d'arachide ou de noix**  
30 mL (2 c. à table)



**Noix et graines écalées**  
60 mL (¼ tasse)

**Huiles et autres matières grasses**

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
- Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou 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  
étancher votre soif !**

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

\* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez [www.santecanada.gc.ca](http://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 !



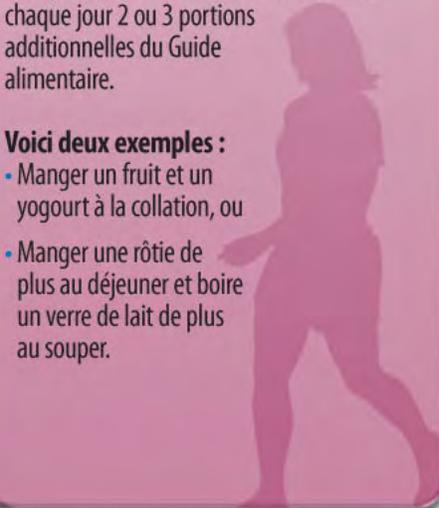
### Femmes en âge de procréer

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

# 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
<b>Calories</b> 0	
<b>Lipides</b> 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
<b>Glucides</b> 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 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](http://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  
**Télééc.** : (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.