MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION

POLITIQUE CONCERNANT LES ALIMENTS ET LES BOISSONS DANS LES ÉCOLES

Guide de référence rapide | 2010

appuyer chaque élève

Ontario

An equivalent publication is available in English under the title
School Food and Beverage Policy – Quick Reference Guide.
Cette publication est affichée sur le site Web du ministère
de l'Éducation à www.ontario.ca/ecolessaines

Table des matières

Introduction	2
Lire le tableau de valeur nutritive	4
Étapes de classification des aliments et des boissons	6
Liste alphabétique d'aliments et boissons	7
Normes relatives aux gras trans	22
Légumes et fruits	23
Produits céréaliers	24
Lait et substituts	26
Viandes et substituts	27
Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	28
Ingrédients divers	29
Boissons – Écoles élémentaires	30
Boissons – Écoles secondaires	32
Ressources à l'appui	34

Introduction

Le présent Guide de référence rapide sur la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles se veut une ressource facile à consulter lors de l'achat d'aliments et de boissons à offrir en vente dans votre école.

Lorsque vous achetez des aliments ou des boissons à offrir en vente dans votre école :

- La règle 80/20 s'applique à tous les produits offerts en vente quels que soient l'endroit, le programme et l'occasion.
- Les aliments et les boissons sont évalués séparément.
- S'il y a moins de 5 choix, tous les produits doivent faire partie de la catégorie *Vendre le plus*.
- Pour les plats composés sans tableau de valeur nutritive, évaluez chaque ingrédient de base en vous servant des normes d'alimentation.

N'oubliez pas :

- Le besoin d'élaborer des stratégies visant à réduire le risque d'exposition à des allergènes alimentaires pouvant causer des réactions anaphylactiques.
- Les besoins religieux et/ou culturels des élèves et du personnel.
- Les pratiques relatives à la préparation, à la manipulation et à l'entreposage sécuritaires des aliments.

Introduction

Tous les aliments et toutes les boissons font partie d'une des trois catégories : *Vendre le plus, Vendre moins* ou *Vente non permise*.

Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	**Vendre moins (≤ 20 % des choix)**	**Vente non permise**
Les produits classés sous cette catégorie sont les choix les plus sains et contiennent généralement un pourcentage plus élevé d'éléments nutritifs de base et une plus faible quantité de matières grasses, de sucre ou de sodium. Les produits de cette catégorie doivent constituer au *moins 80 %* de tous les choix d'aliments et de boissons en vente, quels que soient l'endroit, le programme et l'occasion.	Les produits classés sous cette catégorie risquent d'avoir une teneur en matières grasses, en sucre ou en sodium légèrement supérieure à celle des produits classés *Vendre le plus*. Leur présence ne doit pas *dépasser 20 %* de tous les choix d'aliments et de boissons en vente quels que soient l'endroit, le programme et l'occasion.	Les produits classés sous cette catégorie ne contiennent généralement que peu ou pas d'éléments nutritifs de base ou contiennent de grandes quantités de matières grasses, de sucre ou de sodium (p. ex. grande friture et tout aliment frit, confiseries). Les produits classés sous cette catégorie ne doivent pas être vendus dans les écoles.

Lire le tableau de valeur nutritive

Pour appliquer les normes d'alimentation, vous devez lire l'étiquette de l'aliment. Au Canada, l'étiquetage des aliments et boissons préemballés est obligatoire, à quelques exceptions près (p. ex., les produits de boulangerie cuits en magasin).

L'étiquette d'un aliment doit comprendre deux éléments :

- le tableau de valeur nutritive
- la liste d'ingrédients

Source : *L'étiquetage nutritionnel interactif : faites le point,* http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/inl_flash-fra.php 2005. Reproduit avec la permission du Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2010.

Lire le tableau de valeur nutritive

Portion

Appliquez les normes d'alimentation à la portion décrite dans le tableau de valeur nutritive.

Nutriments essentiels

Les 13 éléments nutritifs essentiels doivent figurer au tableau de valeur nutritive et sont toujours placés dans le même ordre.

Liste des ingrédients

Le premier ingrédient de la liste sert parfois à déterminer où un produit se situe dans les normes d'alimentation.

Tableau de valeur nutritive des craquelins

Valeur nutritive

par 4 craquelins (20 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 3 g	5%
Gras saturés 0,5 g + Gras trans 0 g	8%
Cholestérol 0 mg	
Sodium 132 mg	6%
Glucides 14 g	5%
Fibres 2 g	8%
Sucres 2 g	
Protéines 2 g	

Vitamine A	0%	Vitamine C	0%
Calcium	0%	Fer	4%

Ingrédients : farine de blé entier, incluant le germe, l'huile végétale et le sel

% valeur quotidienne

Consultez le % valeur quotidienne (VQ) pour déterminer si un produit contient peu ou beaucoup d'éléments nutritifs. Le %VQ facilite aussi les comparaisons entre les produits.

Gras trans

La formule à utiliser pour déterminer si un aliment ou une boisson respecte les exigences quant aux gras trans est la suivante :

$$\frac{\text{Gras trans (g)} \times 100}{\text{Lipides (g)}} =$$

% des lipides provenant de gras trans

Étapes de classification des aliments et des boissons

Voici les trois étapes à suivre pour déterminer la catégorie à laquelle appartient un aliment ou une boisson :

ÉTAPE 1 – Comparer les quantités totales de matières grasses et de gras trans (en grammes) dans le tableau de valeur nutritive de votre produit aux normes relatives aux gras trans.
Si votre produit ne répond pas aux normes relatives aux gras trans, sa vente n'est pas permise (N'allez pas à l'étape 2).

ÉTAPE 2 – Déterminer le groupe et le sous-groupe des normes d'alimentation auxquels votre produit appartient. (voir la liste alphabétique d'aliments et boissons).

ÉTAPE 3 – Comparer l'information pertinente sur l'étiquette alimentaire de votre produit (c.-à-d., le tableau de valeur nutritive et la liste d'ingrédients) aux critères nutritionnels des normes d'alimentation. Votre produit appartiendra à l'une des catégories suivantes : *Vendre le plus*, *Vendre moins* ou *Vente non permise.*

L'information dans un tableau de valeur nutritive est basée sur une portion déterminée. Si le format de l'emballage diffère de la portion, on doit calculer le critère nutritionnel en proportion du format de l'emballage pour déterminer s'il doit être classé dans la catégorie *Vendre le plus*, *Vendre moins* ou *Vente non permise*. (Par ex. si la portion indiquée sur le tableau de valeur nutritive est de 250 ml, il vous faudrait multiplier le critère nutritionnel par deux pour déterminer dans quelle catégorie le format de 500 ml se situe).

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Agneau	Viandes et substituts	Viande fraîche et congelée	27
Arachides	Viandes et substituts	Noix, graines (nature, en beurre)	27
Avoine	Produits céréaliers	Céréales	25
Bacon	Viandes et substituts	Viande fraîche et congelée	27
Bagels	Produits céréaliers	Pain	24
Bannock	Produits céréaliers	Pain	24
Barres à base de céréales, toute variété	Produits céréaliers	Aliments cuits au four	24
Barres énergisantes	Ingrédients divers	Confiseries – *Vente non permise*	29
Bâtons glacés	Ingrédients divers	Confiseries – *Vente non permise*	29
Beignets	Produits céréaliers	Aliments cuits au four	24
Beurre	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, matières grasses	29
Beurre d'amandes	Viandes et substituts	Noix, graines (nature, en beurre)	27

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Beurre d'arachides	Viandes et substituts	Noix, graines (nature, en beurre)	27
Biscuits à la levure chimique, toute variété	Produits céréaliers	Pain	24
Biscuits, toute variété	Produits céréaliers	Aliments cuits au four	24
Bœuf, toute variété	Viandes et substituts	Viande fraîche et congelée	27
Boisson à la limette	Boissons	Autres boissons	31, 33
Boisson de riz, tout parfum	Boissons	Lait de soja/autres boissons, substituts du lait	30, 32
Boisson de soja	Boissons	Lait de soja/autres boissons, substituts du lait	30, 32
Boissons énergisantes	Boissons	Boissons énergisantes – *Vente non permise*	31, 33
Boissons gazeuses, toute variété	Boissons	Autres boissons	31, 33
Boissons pour sportifs	Boissons	Boissons pour sportifs – *Vente non permise*	31, 33
Bonbons	Ingrédients divers	Confiseries – *Vente non permise*	29

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Bonbons gélifiés	Ingrédients divers	Confiseries - *Vente non permise*	29
Boulettes jamaïcaines	Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	Plat principal	28
Boulettes, croquettes ou languettes végétariennes	Viandes et substituts	Substituts de viande	27
Bretzels	Produits céréaliers	Collations à base de céréales	25
Brioches	Produits céréaliers	Aliments cuits au four	24
Café	Boissons	Café/thé	31, 33
Carrés au chocolat	Produits céréaliers	Aliments cuits au four	24
Céréales, toute variété	Produits céréaliers	Céréales	25
Chapati	Produits céréaliers	Pain	24
Charque de bœuf	Viandes et substituts	Viande fraîche et congelée	27
Charque de dinde	Viandes et substituts	Viande fraîche et congelée	27

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Chili	Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	Plat principal	28
Chocolat chaud	Boissons	Chocolat chaud	31, 33
Chocolat, en pépites	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, autres	29
Collations aux fruits (p. ex., pâte)	Légumes et fruits	Légumes et fruits frais, surgelés, en conserve et déshydratés	23
Confiture	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, condiments et tartinades	29
Cornichons	Légumes et fruits	Légumes et fruits frais, surgelés, en conserve et déshydratés	23
Couscous	Produits céréaliers	Pâtes alimentaires, riz et autres céréales	24
Craquelins, toute variété	Produits céréaliers	Collations à base de céréales	25
Crème glacée	Lait et substituts	Desserts à base de lait	26
Crêpes	Produits céréaliers	Aliments cuits au four	24

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Croissants	Produits céréaliers	Aliments cuits au four	24
Croquettes de viande	Viandes et substituts	Viande fraîche et congelée	27
Croustilles de fruits	Légumes et fruits	Croustilles de légumes et de fruits	23
Croustilles de légumes	Légumes et fruits	Croustilles de légumes et de fruits	23
Croustilles de maïs	Produits céréaliers	Collations à base de céréales	25
Croustilles de pita	Produits céréaliers	Collations à base de céréales	25
Dinde fraîche	Viandes et substituts	Viande fraîche et congelée	27
Eau vitaminée, toute variété	Boissons	Autres boissons	31, 33
Eau, nature	Boissons	Eau	30, 32
Eau, parfumée	Boissons	Autres boissons	31, 33
Feuilletés danois	Produits céréaliers	Aliments cuits au four	24
Flan, toute variété	Lait et substituts	Desserts à base de lait	26

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Fromage à la crème	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, condiments et tartinades	29
Fromage parmesan	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, autres	29
Fromage, toute variété	Lait et substituts	Fromage	26
Fruit, déshydraté, toute variété	Légumes et fruits	Légumes et fruits frais, surgelés, en conserve et déshydratés	23
Fruit, en conserve, toute variété	Légumes et fruits	Légumes et fruits frais, surgelés, en conserve et déshydratés	23
Fruit, frais ou congelé, toute variété	Légumes et fruits	Légumes et fruits frais, surgelés, en conserve et déshydratés	23
Galette de boeuf	Viandes et substituts	Viande fraîche ou congelée	27
Galettes de riz, toute variété	Produits céréaliers	Collations à base de céréales	25
Gâteau	Produits céréaliers	Aliments cuits au four	24
Gaufres	Produits céréaliers	Aliments cuits au four	24

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Gelée, toute variété	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, condiments et tartinades	29
Graines	Viandes et substituts	Noix, graines (nature, en beurre)	27
Graines, en beurre	Viandes et substituts	Noix, graines (nature, en beurre)	27
Granola	Produits céréaliers	Céréales	25
Haricots, toute variété	Viandes et substituts	Substituts de viande	27
Houmous	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, condiments et tartinades	29
Huile, toute variété	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, huiles et sauces à salade	29
Jus de fruits	Boissons	Jus ou mélanges : légumes ou fruits	30, 32
Jus de légumes	Boissons	Jus ou mélanges : légumes ou fruits	30, 32
Kéfir	Lait et substituts	Yogourt/kéfir	26
Ketchup	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, condiments et tartinades	29

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Lait frappé, tout parfum	Boissons	Lait et boissons à base de lait	30, 32
Lait, toute variété	Boissons	Lait et boissons à base de lait	30, 32
Lasagne	Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	Plat principal	28
Légumes en conserve, toute variété (sauf tomates)	Légumes et fruits	Légumes et fruits frais, surgelés, en conserve et déshydratés	23
Légumes frais ou congelés	Légumes et fruits	Légumes et fruits frais, surgelés, en conserve et déshydratés	23
Légumineuses, toute variété	Viandes et substituts	Substituts de viande	27
Lentilles, toute variété	Viandes et substituts	Substituts de viande	27
Limonade	Boissons	Autres boissons	31, 33
Maïs soufflé	Produits céréaliers	Collations à base de céréales	25
Margarine	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, matières grasses	29

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Mayonnaise	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, huiles et sauces à salade	29
Miel	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, condiments et tartinades	29
Mijoté	Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	Plat principal	28
Moutarde	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, condiments et tartinades	29
Muffin anglais	Produits céréaliers	Pain	24
Muffin, toute variété	Produits céréaliers	Aliments cuits au four	24
Naan	Produits céréaliers	Pain	24
Noix	Viandes et substituts	Noix, graines (nature, en beurre)	27
Nouilles de riz	Produits céréaliers	Pâtes alimentaires, riz et autres céréales	24
Œufs	Viandes et substituts	Œufs	27

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Pain, toute variété	Produits céréaliers	Pain	24
Parfait	Lait et substituts	Desserts à base de lait	26
Pâtes	Produits céréaliers	Pâtes alimentaires, riz et autres céréales	24
Pâtes à base de sarrasin (soba)	Produits céréaliers	Pâtes alimentaires, riz et autres céréales	24
Pâtisserie	Produits céréaliers	Aliments cuits au four	24
Pepperoni en bâton	Viandes et substituts	Viande fraîche ou congelée	27
Pita	Produits céréaliers	Pain	24
Pizza	Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	Plat principal	28
Pizza, pâte/croûte	Produits céréaliers	Pain	24
Pizza, sauce	Légumes et fruits	Tomates en conserve et produits à base de tomates	23
Poisson, frais, congelé ou en conserve	Viandes et substituts	Poisson	27

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Poisson, pané	Viandes et substituts	Poisson	27
Pommes de terre	Légumes et fruits	Légumes et fruits frais, surgelés, en conserve et déshydratés	23
Porc, toute variété	Viandes et substituts	Viande fraîche et congelée	27
Poulet, frais ou congelé	Viandes et substituts	Viande fraîche et congelée	27
Poulet, pané	Viandes et substituts	Viande fraîche et congelée	27
Pudding, tout parfum	Lait et substituts	Desserts à base de lait	26
Quiche	Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	Plat principal	28
Quinoa	Produits céréaliers	Pâtes alimentaires, riz et autres céréales	24
Ragoût	Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	Plat principal	28
Raisins secs	Légumes et fruits	Légumes et fruits frais, surgelés, en conserve et déshydratés	23

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Riz, toute variété	Produits céréaliers	Pâtes alimentaires, riz et autres céréales	24
Roti	Produits céréaliers	Pain	24
Salade de grains	Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	Accompagnement	28
Salade de légumes	Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	Accompagnement	28
Salade de pâtes	Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	Accompagnement	28
Salsa	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, sauces	29
Sandwichs	Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	Plat principal	28
Sauce à salade, à base d'huile et de vinaigre	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, huiles et sauces à salade	29
Sauce à salade, crémeuse	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, huiles et sauces à salade	29

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Sauce crémeuse à pâtes alimentaires	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, sauces	29
Sauce tomate	Légumes et fruits	Tomate en conserve et produits à base de tomates	23
Sauce tomate pour pâtes alimentaires	Légumes et fruits	Tomate en conserve et produits à base de tomates	23
Sauce, toute variété	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, sauces	29
Saucisse de Francfort, bœuf, porc, poulet ou dinde	Viandes et substituts	Viande fraîche et congelée	27
Scone	Produits céréaliers	Pain	24
Soja, en beurre	Viandes et substituts	Noix, graines (nature, en beurre)	27
Soupe	Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	Soupe	28

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Sucettes glacées, toute variété	Ingrédients divers	Confiseries – *Vente non permise*	29
Tablette de chocolat	Ingrédients divers	Confiseries – *Vente non permise*	29
Taco, coquille	Produits céréaliers	Pain	24
Tarte/Tartelette	Produits céréaliers	Aliments cuits au four	24
Thé	Boissons	Café/thé	31, 33
Thé glacé	Boissons	Thé glacé	31, 33
Tofu	Viandes et substituts	Substituts de viande	27
Tomates en conserve	Légumes et fruits	Tomate en conserve et produits à base de tomates	23
Tortilla	Produits céréaliers	Pain	24
Tourtière, toute variété	Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive	Plat principal	28
Trempette, toute variété	Ingrédients divers	Ingrédients secondaires, trempettes	29

Liste alphabétique d'aliments et boissons

Aliment ou boisson	Groupe d'aliments	Sous-groupe d'aliments	Page de référence
Viande de charcuterie, toute variété	Viandes et substituts	Charcuterie	27
Viande hachée, toute variété	Viandes et substituts	Viande fraîche et congelée	27
Yogourt	Lait et substituts	Yogourt/kéfir	26
Yogourt congelé	Lait et substituts	Desserts à base de lait	26
Yogourt, boisson, toute variété	Boissons	Boissons au yogourt	30, 32

Vente non permise

Normes relatives aux gras trans

En vertu des normes relatives aux gras trans (Règl. de l'Ontario 200/08), tout aliment, toute boisson et tout ingrédient en vente dans une école, ou utilisé dans la préparation d'un aliment ou d'une boisson en vente dans une école, doit se conformer aux quantités prescrites de gras trans ci-dessous :

- La teneur en gras trans des huiles végétales ou des margarines molles tartinables ne dépasse pas 2 % de la teneur totale en gras.
- Pour tout aliment, toute boisson ou tout ingrédient autre que l'huile végétale ou la margarine molle tartinable, la teneur en gras trans ne doit pas dépasser 5 % de la teneur totale en gras.

Calculer la quantité de gras trans

- Déterminer la quantité, en grammes (g), de lipides et de gras trans dans le tableau de valeur nutritive de votre produit.
- Entrer ces deux chiffres dans la formule suivante :

Formule : $$\frac{\text{Gras trans (g)}}{\text{Lipides (g)}} \times 100 = \text{\% du gras total provenant des gras trans}$$

Légumes et fruits

Sous-groupe	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
Légumes et fruits frais, surgelés, en conserve ou déshydratés	Le légume ou le fruit (ou l'eau) est indiqué en premier sur la liste d'ingrédients **et** lipides : ≤ 3 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 360 mg	Le légume ou le fruit (ou l'eau) est indiqué en premier sur la liste d'ingrédients **et** lipides : ≤ 5 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 480 mg	Le sucre est indiqué en premier sur la liste d'ingrédients **ou** lipides : > 5 g **ou** gras saturés : > 2 g **ou** sodium : > 480 mg
Tomates en conserve et produits à base de tomates	Lipides : ≤ 3 g **et** sodium : ≤ 480 mg		Lipides : > 3 g **ou** sodium : > 480 mg
Croustilles de légumes et de fruits	Lipides : ≤ 3 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 240 mg	Lipides : ≤ 5 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 480 mg	Lipides : > 5 g **ou** gras saturés : > 2 g **ou** sodium : > 480 mg

Produits céréaliers

Sous-groupe	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
Pain	Le blé entier est indiqué en premier sur la liste d'ingrédients **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 240 mg **et** fibres : ≥ 2 g	Gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 480 mg	Gras saturés : > 2 g **ou** sodium : > 480 mg
Pâtes alimentaires, riz et autres céréales	Lipides : ≤ 3 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 240 mg	Lipides : ≤ 5 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 480 mg	Lipides : > 5 g **ou** gras saturés : > 2 g **ou** sodium : > 480 mg
Aliments cuits au four	Lipides : ≤ 5 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** fibres : ≥ 2 g	Lipides : ≤ 10 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** fibres : ≥ 2 g	Lipides : > 10 g **ou** gras saturés : > 2 g **ou** fibres : < 2 g

Produits céréaliers (suite)

Sous-groupe	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
Collations à base de céréales	Lipides : ≤ 3 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 240 mg	Lipides : ≤ 5 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 480 mg	Lipides : > 5 g **ou** gras saturés : > 2 g **ou** sodium : > 480 mg
Céréales	Le grain entier est indiqué en premier sur la liste d'ingrédients **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** fibres : ≥ 2 g		Le grain entier *n'est pas* indiqué en premier sur la liste d'ingrédients **ou** gras saturés : > 2 g **ou** fibres : < 2 g

Lait et substituts

Sous-groupe	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
Yogourt/kéfir	Lipides : ≤ 3,25 % M.G. ou ≤ 3 g		Lipides : > 3,25 % M.G. ou > 3 g
Fromage	Lipides : ≤ 20 % M.G. **et** sodium : ≤ 360 mg **et** calcium : ≥ 15 % VQ	Sodium : ≤ 480 mg **et** calcium : ≥ 15 % VQ	Sodium : > 480 mg **ou** calcium : < 15 % VQ
Desserts à base de lait		Lipides : ≤ 5 g **et** sodium : ≤ 360 mg **et** calcium : ≥ 5 % VQ	Lipides : > 5 g **ou** sodium : > 360 mg **ou** calcium : < 5 % VQ

Viandes et substituts

Sous-groupe	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
Viande fraîche ou congelée	Lipides : ≤ 10 g **et** sodium : ≤ 480 mg	Lipides : ≤ 14 g **et** sodium : ≤ 480 mg	Lipides : > 14 g **ou** sodium : > 480 mg
Charcuterie	Lipides : ≤ 5 g **et** sodium : ≤ 480 mg	Lipides : ≤ 5 g **et** sodium : ≤ 600 mg	Lipides : > 5 g **ou** sodium : > 600 mg
Poisson	Lipides : ≤ 8 g **et** sodium : ≤ 480 mg	Lipides : ≤ 12 g **et** sodium : ≤ 480 mg	Lipides : > 12 g **ou** sodium : > 480 mg
Œufs	Lipides : ≤ 7 g **et** sodium : ≤ 480 mg		Lipides : > 7 g **ou** sodium : > 480 mg
Noix, graines (nature, en beurre)	Non enrobées de bonbon, de chocolat, de sucre ou de yogourt **et** sodium : ≤ 480 mg		Enrobées de bonbon, de chocolat, de sucre ou de yogourt **ou** sodium : > 480 mg
Substituts à la viande, tels que tofu, haricots et lentilles	Lipides : ≤ 8 g **et** sodium : ≤ 480 mg **et** protéines : ≥ 10 g		Lipides : > 8 g **ou** sodium : > 480 mg **ou** protéines : < 10 g

Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive

Sous-groupe	Vendre le plus (≥ 80 % des choix) Critères nutritionnels	Vendre moins (≤ 20 % des choix) Critères nutritionnels	Vente non permise Critères nutritionnels
Plat principal (p. ex., pizza surgelée, sandwich, pâtes alimentaires, hot dogs)	Lipides : ≤ 10 g **et** gras saturés : ≤ 5 g **et** sodium : ≤ 960 mg **et** fibres : ≥ 2 g **et** protéines : ≥ 10 g	Lipides : ≤ 15 g **et** gras saturés : ≤ 7 g **et** sodium : ≤ 960 mg **et** fibres : ≥ 2 g **et** protéines : ≥ 7 g	Lipides : > 15 g **ou** gras saturés : > 7 g **ou** sodium : > 960 mg **ou** fibres : < 2 g **ou** protéines : < 7 g
Soupe	Lipides : ≤ 3 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 720 mg **et** fibres : ≥ 2 g	Lipides : ≤ 5 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 720 mg	Lipides : > 5 g **ou** gras saturés : > 2 g **ou** sodium : > 720 mg
Accompagnement (p. ex., céréales et/ou salade de légumes)	Lipides : ≤ 5 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 360 mg **et** fibres : ≥ 2 g	Lipides : ≤ 7 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 360 mg	Lipides : > 7 g **ou** gras saturés : > 2 g **ou** sodium : > 360 mg

Ingrédients divers

Ingrédients secondaires

Ingrédients	Portion
Condiments et tartinades	≤ 15 ml (1 c. à soupe)
Sauces	≤ 60 ml (4 c. à soupe)
Trempettes	≤ 30 ml (2 c. à soupe)
Matières grasses	≤ 5 ml (1 c. à thé)
Huiles et sauces à salade	≤ 15 ml (1 c. à soupe)
Autres ingrédients (p. ex., pépites de chocolat, noix de coco, olives, parmesan)	≤ 15 ml (1 c. à soupe)

Produits divers dont la vente n'est pas permise dans les écoles (exemples de confiseries)

Barres énergisantes
Bonbons gélifiés
Gomme
Bonbons
Chocolats
Réglisse
Sucettes glacées et bâtons glacés non préparés avec du jus de fruit pur

Boissons – Écoles élémentaires

Sous-groupe	Vendre le plus (≥ 80 % des choix) Critères nutritionnels	Vendre moins (≤ 20 % des choix) Critères nutritionnels	Vente non permise Critères nutritionnels
Eau	Ordinaire		
Lait et boissons à base de lait (nature ou parfumé)	Lipides : ≤ 2 % M.G. ou ≤ 5 g **et** sucre : ≤ 28 g **et** calcium : ≥ 25 % VQ **et** contenant : ≤ 250 ml		Lipides : > 2 % M.G. ou > 5 g **ou** sucre : > 28 g **ou** calcium : < 25 % VQ **ou** contenant : > 250 ml
Boissons au yogourt	Lipides : ≤ 3,25 % M.G. ou ≤ 3 g **et** contenant : ≤ 250 ml		Lipides : > 3.25 % M.G. ou > 3 g **ou** contenant : > 250 ml
Lait de soja et autres boissons, substituts du lait (nature ou parfumé)	Enrichi de calcium et de vitamine D **et** contenant : ≤ 250 ml		Non enrichi **ou** contenant : > 250 ml
Jus et mélanges de jus : légume ou fruit	Jus, pulpe ou purée pur **et** non sucré/sans sucre ajouté **et** contenant : ≤ 250 ml		Jus, pulpe ou purée à moins que 100 % pur **ou** sucre dans la liste d'ingrédients **ou** contenant : > 250 ml

Boissons – Écoles élémentaires (suite)

Sous-groupe	Vendre le plus (≥ 80 % des choix) Critères nutritionnels	Vendre moins (≤ 20 % des choix) Critères nutritionnels	Vente non permise Critères nutritionnels
Chocolat chaud	Lipides : ≤ 2 % M.G. ou ≤ 5 g **et** sucre : ≤ 28 g **et** calcium : ≥ 25 % VQ **et** contenant : ≤ 250 ml		Lipides : > 2 % M.G. ou > 5 g **ou** sucre: > 28 g **ou** calcium : < 25 % VQ **ou** contenant : > 250 ml
Café et thé			Tout café et thé
Thé glacé			Tout thé glacé
Boissons énergisantes			Toute boisson énergisante
Boissons pour sportifs			Toute boisson pour sportifs
Autres boissons (p. ex., boissons gazeuses, eau parfumée, boissons avec jus comme limonade, orangeade)			Toute autre boisson

Boissons – Écoles secondaires

Sous-groupe	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
Eau	Ordinaire		
Lait* et boissons à base de lait (nature ou parfumé)	Lipides : ≤ 2 % M.G. ou ≤ 5 g **et** sucre : ≤ 28 g **et** calcium : ≥ 25 % VQ		Lipides : > 2 % M.G. ou > 5 g **ou** sucre : > 28 g **ou** calcium : < 25 % VQ
Boissons au yogourt	Lipides : ≤ 3.25 % M.G. ou ≤ 3 g		Lipides : > 3.25 % M.G. ou > 3 g
Lait de soja et autres boissons, substituts du lait (nature ou parfumé)	Enrichi de calcium et de vitamine D		Non enrichi
Jus et mélanges de jus : Légume ou fruit	Jus, pulpe ou purée pur et non sucré/sans sucre ajouté		Jus, pulpe ou purée à moins que 100 % pur **ou** sucre dans la liste d'ingrédients

* Le lait peut être vendu dans des contenents de plusieurs portions.

Boissons – Écoles secondaires (suite)

Sous-groupe	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
Chocolat chaud	Lipides : ≤ 2 % M.G. ou ≤ 5 g **et** sucre : ≤ 28 g **et** calcium : ≥ 25 % VQ		Lipides : > 2 % M.G. ou > 5 g **ou** sucre : > 28 g **ou** calcium : < 25 % VQ
Café et thé		Décaféiné	Caféiné
Thé glacé		Calories : ≤ 40 **et** décaféiné	Calories : > 40 **ou** caféiné
Boissons énergisantes			Toute boisson énergisante
Boissons pour sportifs			Toute boisson pour sportifs
Autres boissons (p. ex., boissons gazeuses, eau parfumée, boissons avec jus comme limonade, orangeade)		Calories : ≤ 40 **et** sans caféine	Calories : > 40 **ou** avec caféine

Ressources connexes

Visitez www.ontario.ca/ecolessaines

Communiquez avec une diététiste de Saine alimentation Ontario
à www.ontario.ca/eatright
ou composez le numéro sans frais 1 877 510-5102.

Imprimé sur du papier recyclé

ISBN: 978-1-4435-2693-7 (Imprimé)
ISBN: 978-1-4435-2694-4 (PDF)

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2010