



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Suivez-nous sur

Facebook!



Dépannage alimentaire et saine alimentation, c'est possible!

Comment savoir si nous faisons des **bons choix lors du dépannage alimentaire**? En plus de vérifier les allergènes, il faut se demander si les aliments offerts répondent aux besoins nutritionnels des 6 à 12 ans.

La **trousse sur le dépannage alimentaire** créée par l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé vient à votre rescousse et vous procure des outils pour répondre rapidement à toutes vos questions!

Démystifiez le dépannage alimentaire et obtenez des outils pour le faire simplement!

Les outils présentés dans cette trousse :

- Les indispensables du dépannage alimentaire;
- Une liste d'épicerie;
- Des aliments pour un déjeuner santé;
- Des idées de collations sans noix ou sans produits laitiers;
- Et bien plus.

Les mythes :

- « La saine alimentation, ça coûte cher! »
- « Les enfants sont difficiles, ils ne mangent pas n'importe quoi! »
- « C'est impossible de respecter le Guide alimentaire canadien lorsqu'on fait du dépannage alimentaire ... »



Pour information :

Annie Masson

819 780-2220, poste 45699

info-bougerjenmange.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca

Une initiative de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, qui regroupe le CSSS-IUGS, la Ville de Sherbrooke, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke et le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est dans le but d'améliorer la santé des jeunes Sherbrookoises.

Ce document a été réalisé avec l'aide financière de la Fondation Vitae du CSSS-IUGS, des Caisses Desjardins de Sherbrooke et de Québec en forme.

Table des matières

1. Les indispensables du dépannage alimentaire

2. Déjeuner

- Des aliments pour un déjeuner santé!

3. Collations

- Idées de collations pour éviter les produits laitiers
- Idées de collations sans noix
- Critères à rechercher pour les produits céréaliers

4. Dîner

- Un enfant a oublié son lunch?

5. Intolérances et allergies

- Intolérance alimentaire au gluten
- Mots-clés désignant la présence d'allergènes communs
- Où peut-on retrouver l'arachide?

6. Listes

- Liste d'épicerie
- Liste des ingrédients

7. Références Internet

8. Documents Web

- Au service du plaisir
- Recommandations concernant les allergies sévères à l'intention du milieu scolaire
- Utilisez le tableau de la valeur nutritive : % de la valeur quotidienne
- Guide alimentaire canadien
- Le Calculassiette



Aide-mémoire

À prioriser

- Fruits frais ou séchés
- Crudités avec ou sans trempette
- Fruits et salades de fruits en conserve
- Compotes de fruits sans sucre ajouté
- Produits laitiers (lait, yogourt, fromage)
- Barres tendres aux fruits ou au yogourt¹
- Mets surgelés²
- Jus de fruits pur à 100 % (maximum 1 fois par jour)
- Jus de légumes à faible teneur en sodium
- Galettes de riz
- Craquelins de grains entiers
- Collations de tofu

À l'occasion

- Jus de fruits avec sucre ajouté ou boissons aux fruits
- Fruits en conserve avec sirop
- Mets surgelés non nutritifs tels que frites, croquettes de poulet et pizzas
- Sandwichs ou sous-marins avec charcuteries
- Conserves de pâtes alimentaires
- Soupes ou nouilles déshydratées
- Craquelins ou biscottes raffinés
- Muffins et galettes du commerce

¹ Barres tendres : voir le document « Critères à rechercher pour les produits céréaliers »

² Mets surgelés : voir le document « Un enfant a oublié son lunch »



**LES INDISPENSABLES
DU DÉPANNAGE
ALIMENTAIRE**

À la découverte de l'alimentation

Comment susciter l'intérêt envers un aliment inconnu?

- Varier les formes et les textures des aliments présentés
- Varier les couleurs des aliments dans l'assiette
- Jumeler un aliment « mystère » à un aliment déjà connu
- Faire découvrir des aliments en activité culinaire

Il faut parfois exposer un enfant 15 fois à un nouvel aliment avant qu'il l'accepte.

L'enfant refuse le mets surgelé? Offrez-lui un repas dépannage constitué d'aliments des 4 groupes alimentaires pour combler sa faim.

Le Guide alimentaire pour les 6 à 12 ans

Un enfant de 4 à 8 ans devrait consommer par jour :

- 5 portions de fruits et légumes
- 4 portions de produits céréaliers
- 2 portions de lait et substituts
- 1 portion de viandes et substituts

Un enfant de 9 à 13 ans devrait consommer par jour :

- 6 portions de fruits et légumes
- 6 portions de produits céréaliers
- 3-4 portions de lait et substituts
- 1-2 portions de viandes et substituts

Osez conserver la pelure

Offrez des aliments **avec pelure**. Les enfants sont déjà habitués à les consommer ainsi! Vous sauvez du temps de préparation et vous servez des **aliments plus nutritifs**, car la majeure partie des nutriments se retrouve près de la pelure.

Sauver temps et argent

Planifier, organiser et s'adapter!

- Profiter des spéciaux : planifier les repas 2 ou 3 semaines plus tôt et acheter d'avance les denrées non périssables.
- Faire une rotation des denrées pour limiter les pertes.
 - * Acheter des denrées congelées : à consommer dans les 3 à 6 mois.



Prenez un peu d'avance!

- Une journée pédagogique? Préparez des portions :
 - pour les jours suivants
 - pour la congélation
- Faites des provisions!
 - Achetez les fruits et les légumes de saison à bas prix et congelez-les.
- Au retour de l'épicerie :
 - Lavez et coupez les fruits et légumes. Ils seront prêts pour les collations à venir.

Vous économiserez du temps, mais aussi de l'argent!

Idées de collations pour éviter les produits laitiers

- Craquelins
- Pain
- Tortilla
- Galettes de riz
- Hummus
- Baba ghanouj (tartinade d'aubergine)
- Tartinade de tofu
- Beurre de tournesol
- Beurre de soya
- Boisson de soya ou boisson de riz
- Yogourt au soya
- Compote de fruits sans sucre ajouté
- Coupe de fruits
- Fruit frais
- Fruits séchés (sans noix)
- Crudités
- Sandwich au thon, au poulet ou aux œufs

Idées de collations sans noix

En cas de présence d'allergies aux noix ou aux arachides, demeurez vigilant et vérifiez les étiquettes des produits.

Les collations ci-dessous peuvent être mangées par les enfants sans remords, ni inquiétude. N'oubliez pas, la variété est la clé d'une alimentation saine et équilibrée!

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • ½ sandwich au fromage* • Bagel multigrains avec fromage à la crème • Barres 100 % fruits • Bâtonnets de sésame et son d'avoine • Berlingot de lait • Biscuits à l'avoine maison • Céréales à déjeuner sèches • Compote de fruits ou fruits en conserve • Craquelins (sans gras trans) et fromage* • Craquelins de grains entiers avec fromage en cubes* • Crudités et hummus* • Fromage cottage* • Fruits frais • Fruits séchés • Galette de riz et sarrasin ou multigrains avec fromage à la crème et olives noires tranchées | <ul style="list-style-type: none"> • Galettes à la mélasse • Légumes crus • Légumineuses mélangées* • Mini pita de blé entier, fromage cottage et morceaux de fruits* • Mini pita et hummus* • Mini pita, pommes en quartiers et cubes de fromage* • Morceaux de bananes enrobés dans des céréales à déjeuner écrasées • Muffin maison • Œuf à la coque* • Pain aux bananes • Pain aux courgettes (ajouter des dattes ou des pépites de chocolat)* • Pois chiches et olives noires* • Yogourt* |
|--|---|

* Contient une quantité appréciable de protéines pour maintenir la glycémie chez la plupart des enfants ayant une tendance hypoglycémique.

Critères à rechercher pour les produits céréaliers

Les critères d'une barre tendre santé!

Une barre tendre peut sembler bonne et nutritive, mais en réalité être riche en gras ou en sucre et être pauvre en fibres alimentaires. Voici donc quelques conseils pour choisir une barre tendre qui soit en accord avec les principes d'une saine alimentation.

Les tableaux présentés ci-dessous indiquent en rouge les nutriments auxquels on doit porter une attention particulière afin de respecter la Politique-cadre pour une saine alimentation*.

Regarder la **portion indiquée** sur le tableau de valeur nutritive. Une portion représente environ **35 g**. Si le tableau indique une portion différente, utiliser la « règle de trois » pour comparer les produits entre eux.

Critères pour les barres de céréales avec ou sans fruits séchés

Barre de céréales **sans fruits séchés** :

Valeur nutritive Pour 1 barre (35 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	
Lipides < 5 g	< 14 %
saturés < 1 g + trans 0 g	< 3 %
Cholestérol	
Sodium < 480 mg	
Glucides	
Fibres ≥ 2 g	≥ 6 %
Sucres < 10 g	< 29 %
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

Barre de céréales **avec fruits séchés** :

Valeur nutritive Pour 1 barre (35 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	
Lipides < 5 g	< 14 %
saturés < 1 g + trans 0 g	< 3 %
Cholestérol	
Sodium < 480 mg	
Glucides	
Fibres ≥ 2 g	≥ 6 %
Sucres < 12 g	< 34 %
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

Le **pourcentage** de la **valeur quotidienne (% VQ)** recommandée permet de vérifier les nutriments présents dans le produit. Les barres tendres sont un produit céréalier. Il est préférable de **privilégier** celles faites de **grains entiers** et d'éviter d'acheter celles dont le premier ingrédient est le sucre.

Les % VQ d'un nutriment donné doivent être cumulés pour l'ensemble des aliments consommés dans une journée. Idéalement, le pourcentage total de ce nutriment à la fin de la journée doit atteindre 100 %. Il est recommandé de porter une attention particulière à la quantité totale de sodium consommée dans une journée.

Pour plus d'information sur la façon d'utiliser les tableaux de la valeur nutritive, consulter la fiche « Utilisez le tableau de la valeur nutritive : % de la valeur quotidienne » (préparée par Santé Canada).

* Politique-cadre « Pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif » :

<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/>

La quantité d'aliment (portion) à laquelle correspond l'ensemble des informations nutritionnelles données

Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) recommandée permet de vérifier si l'aliment renferme beaucoup (15 % ou plus) ou peu (5 % ou moins) d'un nutriment spécifique

Coup de pouce!

Barre de céréales avec fruits :	
Valeur nutritive	
Pour 1 barre (35 g)	
<u>Teneur</u>	<u>% valeur quotidienne</u>
Calories	
Lipides < 5 g	< 14 %
saturés < 1 g	< 3 %
+ trans 0 g	
Cholestérol	
Sodium < 480 mg	
Glucides	
Fibres ≥ 2 g	≥ 6 %
Sucres < 12 g	< 34 %
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

Par exemple, vous êtes à l'épicerie et vous regardez une boîte de barres de tendres avec fruits séchés. Ces barres semblent répondre aux valeurs cibles de la Politique-cadre. Sur l'emballage, les renseignements indiqués dans le tableau de la valeur nutritive sont pour une barre de 50 g. Cette portion correspond à environ 1,5 fois la quantité indiquée dans le tableau-référence « Barre de céréales **avec fruits séchés** » ci-dessus. Afin de pouvoir comparer les contenus affichés respectivement dans ces tableaux, vous devez multiplier par 1,5 les % VQ indiqués dans le tableau-référence pour qu'ils correspondent ainsi aux valeurs cibles applicables pour une portion de 50 g. Ainsi, une barre tendre avec fruits séchés de 50 g correspondra à environ 1,5 fois la portion-référence ou la valeur-référence de 35 g.

Critères pour les autres produits céréaliers

Biscuits / galettes sans fruits séchés :

Valeur nutritive

Pour 2 biscuits moyens (environ 30 g)

<u>Teneur</u>	<u>% valeur quotidienne</u>
Calories	
Lipides < 7 g	< 23 %
saturés < 2 g + trans 0 g	< 7 %
Cholestérol	
Sodium mg	
Glucides	
Fibres ≥ 2 g	≥ 7 %
Sucres < 10 g	< 33 %
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

Biscuits / galettes avec fruits séchés :

Valeur nutritive

Pour 2 biscuits moyens (environ 30 g)

<u>Teneur</u>	<u>% valeur quotidienne</u>
Calories	
Lipides < 7 g	< 23 %
saturés < 2 g + trans 0 g	< 7 %
Cholestérol	
Sodium mg	
Glucides	
Fibres ≥ 2 g	≥ 7 %
Sucres < 11 g	< 37 %
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

Muffins sans fruits séchés :

Valeur nutritive

Pour environ 100 g

<u>Teneur</u>	<u>% valeur quotidienne</u>
Calories	
Lipides < 5 g	< 5 %
saturés < 2 g + trans 0 g	< 2 %
Cholestérol	
Sodium mg	
Glucides	
Fibres ≥ 2 g	≥ 2 %
Sucres < 10 g	< 10 %
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

Muffins avec fruits séchés :

Valeur nutritive

Pour environ 100 g

<u>Teneur</u>	<u>% valeur quotidienne</u>
Calories	
Lipides < 5 g	< 5 %
saturés < 2 g + trans 0 g	< 2 %
Cholestérol	
Sodium mg	
Glucides	
Fibres ≥ 2 g	≥ 2 %
Sucres < 12 g	< 12 %
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

**Céréales à déjeuner
sans fruits séchés :**

Valeur nutritive Pour une portion d'environ 30 g	
<u>Teneur</u>	<u>% valeur quotidienne</u>
Calories	
Lipides < 4 g	< 13 %
saturés < 1 g + trans 0 g	< 3 %
Cholestérol	
Sodium mg	
Glucides	
Fibres ≥ 3 g	≥ 10 %
Sucres < 5 g	< 17 %
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

**Céréales à déjeuner
avec fruits séchés :**

Valeur nutritive Pour une portion d'environ 30 g	
<u>Teneur</u>	<u>% valeur quotidienne</u>
Calories	
Lipides < 4 g	< 13 %
saturés < 1 g + trans 0 g	< 3 %
Cholestérol	
Sodium mg	
Glucides	
Fibres ≥ 3 g	≥ 10 %
Sucres < 10 g	< 33 %
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

Craquelins :

Valeur nutritive Pour environ 30 g	
<u>Teneur</u>	<u>% valeur quotidienne</u>
Calories	
Lipides < 7 g	< 23 %
saturés < 2 g + trans 0 g	< 7 %
Cholestérol	
Sodium ≤ 250 mg	
Glucides	
Fibres ≥ 2 g	≥ 7 %
Sucres < 10 g	< 33 %
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

Un enfant a oublié son lunch?

Voici des exemples d'aliments ayant une longue durée de conservation et nécessitant peu de préparation qui permettront de simplifier votre dépannage alimentaire.

Aliments de dépannage

Garde-manger	Vian­des et substitués	Thon en conserve Saumon en conserve Morceaux de poulet en conserve Flocons de jambon en conserve Morceaux de dinde en conserve Légumineuses en conserve	
	Pro­duits céréa­liers	Craquelins de grains entiers* Biscuits soda au blé entier Galettes de riz Barres tendres*	
	Fruits et légumes	Compote sans sucre ajouté Fruits en conserve sans sucre ajouté Jus de fruits sans sucre ajouté, 100 % pur (maximum une fois par jour) Barres de fruits séchés Jus de légumes à faible teneur en sodium	
Réfrigé­rateur	Lait et substitués	Boisson de soya Lait 2 % Pouding Yogourt à boire	
		Possibilité de congeler les produits	Yogourt Yogourt en tube Fromage
Congélateur		Mets surgelés	
		Légumes congelés	
		Fruits congelés	

Pour constituer un repas complet et équilibré, il importe de sélectionner un aliment dans chacun des 4 groupes du Guide alimentaire canadien.

*Voir le document « Critères à rechercher pour les produits céréaliers »

Pour ce qui est des mets surgelés, s'assurer que le mets choisi est nutritif. Pour faire un bon choix, il s'agit de préférer les mets surgelés qui :

- contiennent des produits céréaliers de grains entiers
- renferment des légumes colorés
- équivalent à une portion de viandes et substituts

Vous pouvez comparer les tableaux des valeurs nutritives des mets avec les valeurs affichées sur ce tableau.

Valeur nutritive Pour 1 plat	
<u>Teneur</u>	<u>% valeur quotidienne</u>
Calories	
Lipides ≤ 10 g	≤ 15 %
saturés ≤ 3 g + trans 0 g	≤ 15 %
Cholestérol	
Sodium ≤ 600 mg	≤ 25 %
Glucides	
Fibres ≥ 2 g	≥ 10 %
Sucres	
Protéines*	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

* Pour les 13 ans et moins : protéines ≥ 11 g
Pour les 14 ans et plus : protéines ≥ 15 g

Une fois le **mets surgelé choisi**, il ne reste qu'à le **compléter** pour que le repas contienne les **4 groupes alimentaires** du Guide alimentaire canadien.

Exemples d'un repas complet avec un mets surgelé :

- *Commensal, chili mexicain aux trois haricots*, un tortilla ou des craquelins de grains entiers (35 g), un fruit ou une compote de fruits non sucrée, un verre de lait (250 ml) ou un yogourt (175 g).
- *Mets Smart Ones, Gourmet, médaillons de dinde aux canneberges*, des légumes (ex. : 8 à 10 carottes miniatures), du fromage (50 g) ou un yogourt (175 g).
- *Mets Healthy Choice, Gourmet Steamers, poulet général Tao*, lait de soya (250 ml) ou un yogourt (175 g), des raisins (10 à 15) ou une pomme ou une orange.

Intolérance alimentaire au gluten

Le gluten est une protéine qu'on retrouve dans plusieurs céréales telles que :

- l'avoine
- le blé
- l'orge
- le seigle
- le triticales

Voici des exemples d'aliments à éviter et à privilégier si vous effectuez du dépannage alimentaire auprès de jeunes qui ont été diagnostiqués intolérants au gluten par un médecin.

À ÉVITER

Termes signifiant la présence de gluten

Sources de gluten

- Amidon (féculé) de blé
- Arôme de malt
- Avoine
- Blé boulgour
- Blé, Blé entier
- Boulgour
- Chapelure (de blé)
- Couscous
- Croûtons (de pain)
- Épeautre
- Extrait d'orge malté
- Extrait de malt
- Extraits solubles de blé grillé
- Farine (blanche, enrichie)
- Farine d'avoine
- Farine d'épeautre
- Farine d'orge
- Farine de blé
- Farine de gluten
- Farine de malt
- Farine de seigle
- Farine Graham
- Flocons d'avoine
- Froment
- Germe de blé
- Gluten
- Gomme d'avoine
- Gruau
- Huile de germe de blé
- Kamut
- Lait malté
- Levure de bière
- Liqueur de malt
- Malt
- Nouilles et vermicelles contenant :
 - avoine
 - blé
 - épeautre
 - froment
 - kamut
 - orge
 - seigle
 - triticales
- Orge
- Pain
- Pâtes alimentaires
- Pipil (blé concassé)
- Poudre de lait malté
- Poudre de malt
- Seigle
- Seitan
- Semoule
- Semoule de blé
- Sirop de malt
- Son d'avoine
- Son de blé
- Triticales
- Vinaigre de malt

Sources possibles de gluten	• Amidon • Amidon modifié • Chapelure • Croûtons • Dérivés de protéines végétales hydrolysées • Dextri-maltose • Dextrine • Extrait de protéines végétales hydrolysées • Maltitol • Maltodextrine • Maltose	• Nouilles • Pâtes alimentaires • Poudre à pâte • Protéines de plantes hydrolysées • Protéines végétales • Protéines végétales hydrolysées (PVH) • Protéines végétales texturées • Sauce soya • Semoule • Sirop de riz • Sirop inverti • Son
Sources inattendues de gluten	• Assaisonnements • Bouillons du commerce • Imitations de flocons de bacon • Imitations de fruits de mer	• Préparations de soupe et soupes du commerce • Sauces et marinades du commerce

EXEMPLES D'ALIMENTS À PRIVILÉGIER

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fruits • Légumes • Légumineuses • Maïs • Noix • Œufs • Poisson | <ul style="list-style-type: none"> • Produits laitiers • Quinoa • Riz • Sarrasin • Soya • Viande • Volaille |
|--|--|

Pour plus de renseignements, consultez :

- Association canadienne de la maladie cœliaque : <http://www.celiac.ca/>
- Extenso : <http://www.extenso.org/>
- Fondation québécoise de la maladie cœliaque : <http://www.fqmc.org/>

Mots-clés désignant la présence d'allergènes communs

Aliments			Ouvrir l'œil pour ces allergènes		
Arachides	• Arachide • Assaisonnements • Beurre d'arachide • Cacahuète • Farine d'arachide • Huile d'arachide				• Noix artificielles • Noix de Mandelonas • Noix mélangées • Protéines végétales d'arachide • Protéines végétales hydrolysées d'arachide
Noix*	• Amandes • Anacardes (noix de cajou) • Assaisonnements • Beurre de noix • Châtaignes • Faînes • Fruit à coque • Gianduja • Huile d'amande douce • Huile de noix • Kajo • Marrons • Massepain • Noisettes (avelines) • Noix • Noix artificielles				• Noix blanches d'Amérique • Noix d'Angleterre • Noix de Grenoble • Noix de macadamia • Noix de noyer cendré • Noix du Brésil • Noix mélangées • Noix noires • Noix piquées • Nougat • Pacanes • Pâte d'amandes • Pignons • Pistaches • Pralines
Soya	• Agent épaississant • Albumine de soya • Assaisonnements • Colorant • Émulsifiant • Farine de soya • Fécule végétale • Fève de soya • Fève germée • Germe de soya • Huile de soya • Huile végétale • Isolat de protéine de soya • Lait ou boisson de soya • Lécithine • Lécithine de soya				• Lécithine végétale • Margarine • Miso • Okara • Protéines de soya • Protéines végétales de soya • Protéines végétales hydrolysées de soya • Protéines végétales texturées (PVT) • Sauce soya • Saveur • Seitan • Shortening d'huile végétale • Stabilisant • Tamari • Tempeh • Tofu

Lait et protéines bovines	• Albumine bovine • Alpha-lactalbumine • Arôme • Assaisonnements • Babeurre • Bêta-lactoglobuline • Beurre • Beurre caillé • Bœuf • Caillé • Caramel • Caséinate • Caséinate de calcium • Caséinate de sodium • Caséine • Crème • Crème glacée • Crème sûre • Fromage • Gélatine • Globuline bovine • Gras de beurre	• Gras de boeuf (suif) • Huile de beurre • Kéfir • Koumis • Lactalbumine • Lactoferrine • Lactoglobuline • Lactose • Lactosérum • Lactulose • Lait • Lait malté • Margarine • Poudre de lait écrémé • Poudre de petit lait • Présure • Protéines ovo-lactohydrolysées • Solides de lait • Solides de lait écrémé • Substances laitières modifiées • Veau • Yogourt
Œufs	• Albumen • Albumine • Albumine de l'œuf • Assaisonnements • Blanc d'œuf • Conalbumine • Globuline • Jaune d'oeuf • Lait de poule • Lécithine • Lécithine animale • Lécithine d'œuf • Livétine • Lysozyme • Mayonnaise • Meringue • Mots commençant par ovo	• Œuf • Œufs liquides • Ovalbumine • Ovoglobuline • Ovomacroglobuline • Ovomucine • Ovomucoïde • Ovotransferrine • Ovovitelline • Poudre d'albumine • Poudre de blanc d'œuf • Poudre de jaune d'œuf • Poudre d'œuf • Protéines ovo-lactohydrolysées • Sauce à salade • Saveur • Vitelline
Poissons, crustacés et mollusques	• Crustacés : – Crabe – Homard – Crevette – Langouste – Écrevisse • Mollusques : – Huîtres – Palourdes – Moules – Pétoncles	• Poissons : – Espèces de poisson – Kamaboko – Surimi

Blé	• Albumine de blé • Amidon • Aromatisant naturel et/ou artificiel • Arôme • Assaisonnements • Blé : – dur – entier – durum – mou • Bulghur ou boulghour • Chapelure (de blé) • Couscous • Croûtons (de pain) • Épeautre • Endosperme • Extraits de céréales • Extraits solubles de blé grillé • Farine : – à pâtisserie – de gluten – blanche – de malt – de blé – durum – de blé concassé – enrichie – de blé entier – Graham – d'épeautre – phosphatée – de froment – tout usage • Féculé de blé • Féculé végétale • Froment	• Germe • Germe de blé • Gliadine • Globuline • Gluten • Gluten de blé • Gluténine • Gomme végétale • Herbe de blé • Huile de germe de blé • Hostie • Kamut • Malt • Mélange d'épices • Nouilles • Pain • Pâtes alimentaires • Poudre de malt • Pseudoglobulines de blé • Sauce soya • Sauce tamari • Seitan • Semoule • Son • Son de blé • Triticale • Vermicelle
Maïs	• Acide lactique commercial • Amidon (féculé) de maïs • Amidon modifié • Certaines levures chimiques • Dextrimaltose • Dextrine • Dextrose • Farine de maïs • Farine masa harina • Flocons de maïs • Fructose commercial • Germe de maïs	• Glucose commercial • Gruau de maïs • Huile végétale • Polenta • Semoule de maïs • Sirop de maïs (la mention sucre ajouté désigne souvent sirop de maïs) • Son de maïs • Sorbitol • Sucre de maïs • Tamal • Tortilla (de maïs)
Sulfites	• Acide sulfureux • Bisulfite de potassium • Bisulfite de sodium • Dithionite de sodium	• L-dioxyde de soufre (ou anhydride sulfureux) • Métabisulfite de potassium • Métabisulfite de sodium • Sulfite de sodium

* La noix de coco et la noix de muscade ne sont pas incluses dans la famille des noix.

Où peut-on retrouver l'arachide?

Puisque les personnes allergiques aux arachides peuvent réagir à des traces, il faut s'assurer de bien lire les étiquettes. Si les mots clés suivants s'y trouvent, il y a présence d'arachides dans le produit :

- Beurre d'arachide
- Cacahuètes
- Farine d'arachide
- Huile d'arachide
- Mandelonas (arachides transformées)
- Noix artificielles
- Noix mélangées
- Protéines végétales d'arachide
- Protéines végétales hydrolysées d'arachide

Plusieurs produits commerciaux peuvent contenir des arachides :

- Barres aux fruits
- Barres de chocolat
- Barres tendres
- Biscuits
- Bonbons
- Chili
- Crèmes glacées
- Desserts commerciaux congelés
- Mets thaïlandais
- Pâte d'amande
- Pâtisseries
- Rouleaux impériaux
- Soupes préparées (déshydratées en sachets)

Pour tous les types d'allergies, consultez le site Internet de l'Association québécoise des allergies alimentaires : <http://www.aqaa.qc.ca/>.



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Liste d'épicerie

Un outil pour vous aider à faire des choix sains à l'épicerie

Date :

École primaire :

Quantité	Items
Fruits et légumes	
	Ananas
	Banane
	Bleuets
	Brocoli
	Cantaloup
	Carottes
	Céleri
	Champignons
	Chou-fleur
	Clémentine
	Concombre
	Courgette
	Fraises
	Framboises
	Melon d'eau
	Melon miel
	Orange
	Pêche
	Piment
	Poire
	Pois mange-tout
	Pomme
	Prune
	Raisins
	Compote de fruits sans sucre ajouté
	Conserve de fruits dans l'eau

Fruits et légumes (suite)	
	Jus de fruits pur à 100 %
	Jus de légumes à faible teneur en sodium
Produits céréaliers*	
	Barre tendres
	Céréales multigrains
	Craquelins minces au riz multigrains
	Galettes de riz non salées
	Gruau instant
	Pain 100 % blé entier ou pain multigrains
	Pain blanc fait de grains entiers
Lait et substituts	
	Boisson de soya
	Fromage
	Pouding au riz sans sucre ajouté
	Tapioca sans sucre ajouté
	Yogourt
Viandes et substituts	
	Salade de légumineuses
	Saumon en conserve dans l'eau
	Thon en conserve dans l'eau
	Tranches de poulet, dinde, rôti de bœuf
Mets surgelés (dépannage)**	
	Penne de blé aux légumes grillés
	Poulet au gingembre

*Voir le document « Critères à rechercher pour les produits céréaliers »

**Voir les critères dans le document « Un enfant a oublié son lunch »

Liste des ingrédients

La liste des ingrédients donne la composition du produit. Plus un ingrédient apparaît en début de liste, plus sa présence est importante en terme de quantité dans le produit. Le tableau ci-dessous présente les termes auxquels on doit accorder une attention particulière afin de faire des choix judicieux.

Nutriments ou éléments nutritifs

Termes ou expressions

	À l'occasion :	À privilégier :
Gras	• Beurre • Graisse végétale • Huile de coco • Huile de palme ou palmiste • Huile végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée • Lait de noix de coco • Margarine hydrogénée ou partiellement hydrogénée • Saindoux • Shortening • Suif (gras de bœuf)	• Graines • Huile d'olive • Huile de canola • Huile de lin • Huile de soya • Margarine non hydrogénée • Noix
Sucre ajouté	• Dextrose • Fructose • Galactose • Glucose • Lactose • Maltose • Mélasse • Miel • Sirop	• Sirop d'érable • Sirop de glucose déshydraté • Sirop de maïs • Sirop de raisin • Sucre inverti • Sucre liquide • Sucre liquide inverti • Sucrose
Sodium (sel)	• Benzoate de sodium • Bicarbonate de sodium • Carbonate de sodium • Glutamate monosodique • Hydroxyde de sodium • Phosphate de sodium	• Phosphate disodique • Sauce soya • Saumure • Sel d'ail • Sel de céleri
Fibres	• « À grains entiers » • Céréales en flocons • Farine intégrale • Fruits et légumes frais ou séchés • Graines	• Légumineuses • Noix • Semoule concassée • Son de céréales

Références Internet

DES
RÉFÉRENCES
À PORTÉE
DE MAIN

Voici plusieurs adresses qui pourront vous aider à faire du dépannage alimentaire sain en respect des politiques scolaires en vigueur.

Le dépannage alimentaire chez les 6-12 ans

MA RÉFÉRENCE

L'infirmière scolaire est la personne ressource! Elle peut proposer des **références** à lire, des sites Internet à consulter, des **trucs** et des **astuces** pour faire du dépannage alimentaire sain et rendre cette tâche plus facile. Elle peut aussi aider à comprendre les **tableaux de valeur nutritive** et à reconnaître les diverses **appellations d'un même ingrédient**.

RÉFÉRENCES INTERNET

Information liée à l'alimentation

- Extenso (manger sainement au quotidien) : <http://www.extenso.org/>
- Passeport santé – section Nutrition (encyclopédie des aliments, recettes, palmarès des nutriments) : <http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Map/Index.aspx>
- Nos petits mangeurs (information sur les groupes d'aliments et leurs rôles en lien avec notre santé, recettes et techniques culinaires) : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>
- Éducation Nutrition – section L'ABC de la nutrition (information pratique en nutrition, « Testez vos connaissances », foire aux questions) : <http://www.educationnutrition.org/abc-nutrition.aspx>
- La santé au menu : <http://www.lasanteaumenu.com/category/coin-des-professionnels>
- Plaisirs laitiers (recettes, menus, bien-être, bien vivre) : <http://www.plaisirslaitiers.ca/>
- Dispensaire diététique de Montréal – section Publications (panier nutritif et économique) : <http://www.dispensaire.ca/publications>

Sites de fédérations des producteurs

- Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec (recettes, valeurs nutritives, l'œuf et la poule, publications) : <http://www.oeuf.ca/>
- Fédération des producteurs de lait du Québec (centre de documentation, foire aux questions et vidéothèque) : <http://www.lait.org/fr/accueil.php>

Outils pédagogiques

- Trousse pédagogique « À la soupe! » – section pour le primaire (alimentation saine, écologique et solidaire) : <http://www.trousseals.com/primaire.php?s=introduction>
- Au goût du jour – Jeunes pousses (guide et outils pédagogiques « Un trésor dans mon jardin », « La caravane du goût », ressources) : <http://www.jeunespousses.ca/>
- À mon meilleur! (trousse et boîte à outils pour les enseignants, recettes et activités pour les familles) : <http://www.amonmeilleur.ca/apercu>

Sites gouvernementaux

- Saines habitudes de vie – section Services de garde :
<http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?zone-services-de-garde>
- MELS – Pour un virage santé à l'école (Politique-cadre et fiches thématiques) :
<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/>
- MSSS – Guide d'application de la Politique-cadre « Pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif », volet alimentation :
<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/08-289-01.pdf>
- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien :
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- MAPAQ – Le coin des jeunes (trousses pédagogiques, coffre à outils, activités et concours) :
<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/CoinDesJeunes/Pages/coindesjeunes.aspx>
- Sodium – Apport recommandé par jour; groupes d'aliments contribuant à l'apport en sodium; avantages de la réduction du sodium :
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/index-fra.php#a2>

Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS)

- Politique portant sur les saines habitudes de vie :
http://www.csrs.qc.ca/fileadmin/user_upload/Services/217-Service-des-communications/a_propos_de_nous/pdf/commissaires/politiques/CSRS-POL-2008-03.pdf