

PROPOSITIONS DE RESTAURATION RAPIDE AVEC CHOIX SANTÉ

Document à l'intention des directions
des écoles primaires et secondaires

Marie-Claude Vinette

Étudiante en nutrition à l'Université de Montréal et
étudiante en promotion de la santé au CSSS-IUGS

En collaboration avec
Pascale Morin
Angèle Martin-Rivard
Marie-Andrée Roy



Propositions de restauration rapide avec choix santé



Document à l'intention des
directions des écoles primaires et secondaires

Réalisé par :

Marie-Claude Vinette

Étudiante en nutrition à l'Université de Montréal

Étudiante en promotion de la santé CSSS-IUGS

Avec l'aide de :

Pascale Morin, Ph. D. Agente de planification, de programmation et de recherche,
CSSS-IUGS

Angèle Martin-Rivard, Assistante de recherche, CSSS-IUGS

Marie-Andrée Roy, professionnelle de recherche, CSSS-IUGS

Octobre 2009

Rédaction

Marie-Claude Vinette, étudiante en nutrition à l'Université de Montréal et étudiante en promotion de la santé, Direction de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

En collaboration avec Pascale Morin, Angèle Martin-Rivard et Marie-Andrée Roy de la Direction de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

Mise en pages

Lyne Turcotte, Direction de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

Marie-Ève Latulippe, Direction de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

Centre de santé et de services sociaux –
Institut universitaire de gériatrie
de Sherbrooke



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Le CSSS-IUGS est un centre affilié universitaire (CAU) du secteur social et un institut universitaire de gériatrie (secteur santé)

Vous pouvez obtenir ce document à l'adresse suivante.

Guichet de la DCAA

Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke

Direction de la coordination et des affaires académiques

500, rue Murray, bureau 100

Sherbrooke (Québec) J1G 2K6

819 780-2220, poste 47200

sgrimard.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca

ISBN-13 : 978-2-923738-22-2 (Version PDF)

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2009

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives du Canada 2009

© 2009 Marie-Claude Vinette, Direction de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

Il est illégal de reproduire une partie quelconque de ce document sans l'autorisation de l'auteur. La reproduction de cette publication, par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du droit d'auteur.

Propositions de restauration rapide avec choix santé

Destinataires

- Direction des écoles primaires et secondaires
- Organismes d'événements spéciaux, de sorties ou de voyages
- Personnel présent lors des sorties ou voyages

Contexte

Les sorties éducatives ou sportives ainsi que les voyages scolaires font partie intégrante de la vie étudiante des jeunes des écoles primaires et secondaires. Les enfants participent à au moins 3 journées d'activité ayant lieu à l'extérieur de l'école pendant l'année scolaire. Les établissements de restauration rapide en bordure d'autoroute sont souvent la solution choisie lorsque vient le temps de se restaurer.

Toutefois, dans un souci de mettre en pratique au quotidien les principes d'une saine alimentation, les arrêts devraient être bien planifiés afin d'éviter le plus possible ce genre de restaurants qui offre habituellement des aliments de faible valeur nutritive.

Pour ce faire, il est possible de :

- faire appel à un traiteur qui préparera des boîtes à lunch pour les élèves;
- faire une réservation dans un restaurant avec des ententes précises au sujet du menu.

Lorsque ces alternatives ne sont pas envisageables et qu'il faut faire appel aux établissements de restauration rapide situés sur la route, une liste des restaurants présentant une offre alimentaire intéressante devrait être disponible pour les organisateurs. Une sélection de choix nutritifs au menu devrait également être présentée aux élèves.

Description de l'outil

Cet outil se veut un guide des établissements de restauration rapide fréquemment retrouvés sur la route lors des sorties ou voyages scolaires. De cette liste sont exclus les restaurants qui présentaient trop peu ou pas de choix santé. Pour chaque établissement, au moins trois choix santé, différents au niveau des ingrédients et de la forme, sont présentés afin de répondre aux goûts de tous. Lorsque possible, les desserts et les boissons à choisir sont exposés. La colonne « À éviter » à la droite du tableau présente les aliments qu'il faut choisir le moins souvent possible. Lorsque ces aliments sont servis avec l'assiette, il est recommandé de les substituer par des choix plus sains au moment de passer la commande (exemple : substituer les frites par un riz aux légumes).

Pour plus d'informations sur la valeur nutritive des aliments, il est possible de consulter la brochure d'information nutritionnelle lorsque le restaurant en possède une.

Critères de sélection des mets

- Tous les sandwichs proposés contiennent moins de 400kcal et 20g de gras.
- Toutes les salades proposées contiennent moins de 180kcal et 6g de gras (incluant la viande et/ou le fromage). Ces valeurs n'incluent pas la vinaigrette.

Pour les chaînes suivantes : Le Normandin, Mikes et St-Hubert, les repas ont été sélectionnés s'ils étaient exempts des aliments de la colonne « À éviter », et s'ils présentaient des aspects nutritionnels intéressants (volaille, poisson, servis avec une grosse portion de légumes, etc.).

Critères de sélection des mets



- Tous les sandwichs proposés contiennent moins de 400kcal et 20g de gras.
- Toutes les salades proposées contiennent moins de 180kcal et 6g de gras (incluant la viande et/ou le fromage). Ces valeurs n'incluent pas la vinaigrette.

- Pour les chaînes suivantes : Le Normandin, Mikes et St-Hubert, les repas ont été sélectionnés s'ils étaient exempts des aliments de la colonne « À éviter », et s'ils présentaient des aspects nutritionnels intéressants (volaille, poisson, servis avec une grosse portion de légumes, etc.)



Les chaînes alimentaires suivantes ne figurent pas dans la liste et sont donc à déconseiller en raison du peu de choix santé figurant au menu.

- Pizza Hut
- Poulet Frit Kentucky
- A&W
- Dunkin Donuts
- Domino's Pizza



Propositions de restauration rapide avec choix santé

Restaurants	Mets à privilégier dans le menu	À éviter
<p style="text-align: center;">Burger King</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Végé BK ✓ Hamburger et cheeseburger simples grillés sur le feu ✓ Sandwich tendre poulet grillé ✓ Sandwich Whopper Junior ✓ Dessert : compote de pomme Mott's Fruitsations ✓ Boissons : lait, lait au chocolat, eau, jus de fruits Minutes Maid 	<ul style="list-style-type: none"> × Aliments frits ou panés (bouchées de poulet, frites de poulet, patates frites, rondelles d'oignon, bâtonnets de mozzarella, etc.) × Desserts (chausson au pommes, tarte glacée, Méli-Délice) × Boissons à forte teneur en gras et/ou sucre (laits fouettés, boissons gazeuses, racinette, Fruitopia, thé glacé, Orangeade)
<p style="text-align: center;">Harvey's</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hamburger Original (sans fromage ni bacon) ✓ Salade tiède au poulet grillé (sauf la BLT) ✓ Salade jardinière ✓ Végéburger ✓ Sandwich au poulet grillé ✓ Desserts : info non-disponible ✓ Boissons : lait, lait au chocolat, eau, jus d'orange ou de pomme (partager le format de 473 mL entre 2 enfants) 	<ul style="list-style-type: none"> × Aliments frits ou panés (languettes de poulet, patates frites, fridelles, rondelles d'oignon...) Bacon × Boissons à forte teneur en gras et/ou sucre (laits frappé au chocolat, boissons gazeuses, racinette, Gatorade, thé glacé)



Propositions de restauration rapide avec choix santé

Restaurants	Mets à privilégier dans le menu	À éviter
<p style="text-align: center;">Le Normandin</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Filet de poisson ✓ Saumon de l'Atlantique ✓ Brochette de poulet ✓ Demi-portion de spaghetti à la viande (à compléter avec une salade en entrée) ✓ Desserts et boissons : info non disponible 	<ul style="list-style-type: none"> × Peau du poulet × Aliments frits ou panés (croquettes de poulet, frites...) × Sauces grasses × Desserts à forte teneur en gras et sucre
<p style="text-align: center;">McDonald's</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hamburger et cheeseburger simples (bœuf régulier) ✓ Sandwich au poulet grillé classique ✓ Toutes les variétés de Wraps éclairs au poulet grillé ✓ Fajita au poulet (puisque'ils sont petits, il est possible d'en prendre 2) ✓ Salade fraîcheur du jardin avec poulet grillé chaud ✓ Desserts : tranches de pommes (sans la trempette au caramel), Biscuits McDonaldland recette originale (42g) ✓ Boissons : jus de pomme (177 mL), jus d'orange petit format (315 mL), lait (si disponible) 	<ul style="list-style-type: none"> × Aliments frits ou panés (McCroquettes, patates frites...) × Sauces grasses × Bacon × Desserts × Boissons à forte teneur en gras et/ou sucre (boissons « Amitiés », boissons à l'orange, boissons gazeuses, lait ultra-frappé, racinette, thé glacé)


Propositions de restauration rapide avec choix santé

Restaurants	Mets à privilégier dans le menu	À éviter
 <p>Mikes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Filet de tilapia campagnola ✓ Poitrine de poulet parmigiana ✓ Saumon rôti ✓ Demi-spaghetti sauce à la viande (à compléter avec une salade en entrée) ✓ Demi-Penine campagnola au poulet ✓ Pizzas 6 pouces à croûte mince : Alfredo au poulet, Végétarienne ✓ Dessert : surprise au yogourt glacé avec coulis de fraise (à partager entre 2 enfants car la portion est trop grosse) ✓ Boissons (petits formats) : jus de légumes ou de tomates, jus d'orange ou de pomme, lait 2 %, eau 	<ul style="list-style-type: none"> × Aliments frits ou panés (patates frites) × Desserts à forte teneur en gras et sucre × Boissons à forte teneur en sucre (boissons gazeuses)
 <p>Scores</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bar à soupes et à salades ✓ Poitrine de poulet ✓ Steak de surlonge ✓ Desserts et boissons : info non-disponible 	<ul style="list-style-type: none"> × Peau du poulet × Aliments frits ou panés (croquettes de poulet, frites...) × Sauces grasses × Desserts à forte teneur en gras et sucre


Propositions de restauration rapide avec choix santé

Restaurants	Mets à privilégier dans le menu	À éviter
<p>St-Hubert</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poitrine de poulet ✓ Brochette de poulet ✓ Bifteck de haut de surlonge ✓ Salades-repas ✓ Desserts et boissons : info non-disponible 	<ul style="list-style-type: none"> × Peau du poulet × Aliments frits ou panés (croquettes de poulet, frites...) × Sauces grasses × Desserts à forte teneur en gras et sucre
<p>Subway</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tous les sous-marin 6" ou wraps de la catégorie "6g de gras et moins" sur pain de blé entier avec un assortiment de légumes. ✓ Sous-marin double à la dinde ✓ Salade-repas : végé- délice, poulet grillé, jambon, dinde, ros bif ✓ Dessert : tranches de pomme ou raisins secs (si disponibles), yogourt ✓ Boissons : jus de légumes, jus d'orange pur à 100 %, jus de pommes pur à 100 %, eau, lait 	<ul style="list-style-type: none"> × Charcuteries (salami, pepperoni) × Bacon × Croustilles et biscuits × Boissons à forte teneur en sucre (boissons gazeuses, punch au fruit, thé glacé, Fruitopia)

Propositions de restauration rapide avec choix santé

Restaurants	Mets à privilégier dans le menu	À éviter
<p style="text-align: center;">Tim Hortons</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sandwich à la salade aux œufs ✓ Sandwich à la salade de morceaux de poulet ✓ Wrap au poulet BBQ ou Ranch ✓ Chili ✓ Fèves au lard ✓ Desserts : yogourt à la vanille et aux fruits des champs, yogourt à la fraise et aux fruits des champs ✓ Timbits (maximum de 2) : glacé au miel, framboise, hollandaise, citron, pommes et cannelle, glacé au chocolat, fraise, bleuet ✓ Boissons : jus de pomme, jus d'orange, lait (si disponible), eau 	<ul style="list-style-type: none"> × Beignes × Muffins × Biscuits × Boissons sucrées (cappuccino glacé, café glacé)

Propositions de restauration rapide avec choix santé

Restaurants	Mets à privilégier dans le menu	À éviter
 <p style="margin: 0;">Wendy's</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade César au poulet ✓ Salade de poulet à la mandarine ✓ Sandwich au poulet grillé suprême ✓ Hamburger pour enfant (avec ou sans fromage) ✓ Hamburger de luxe junior (avec ou sans fromage) ✓ Wrap au poulet : style maison, épicé ou grillé ✓ Desserts : coupe de mandarines, yogourt aux fraises ✓ Boissons : jus de pomme et jus d'orange Minute Maid, eau, lait, lait au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> × Aliments frits ou panés (patates frites, lanières de poulet, pépites de poulet) × Sauces grasses × Desserts à forte teneur en gras et sucre × Boissons à forte teneur en gras et/ou en sucre (boissons gazeuses, Frosty, Amitiés fraises et fruits de la passion, Flotteur Frosty, Tourbillon Frosty, bière de racine, Fresca)

Conseils pratiques

Finalement, ces conseils simples permettront au personnel présent de guider le choix des élèves et d'ainsi les aider à composer des repas nutritifs.

- Demander la **vinaigrette à part** et en utiliser une petite quantité.
- Opter pour la **petite portion** lorsque possible ou faire un choix dans le menu pour enfants.
- Choisir un pain de **blé entier** pour les sandwichs et garnir ceux-ci de **légumes** (ex : restaurants Subway et Tim Hortons).
- Afin de compléter le repas, accompagner le sandwich d'une **salade en entrée**.
- Remplacer la portion de frites par du riz, une salade ou des pommes de terre en purée.
- Accompagner le repas d'eau ou de lait.



À PROPOS DU DOCUMENT ...

Les sorties éducatives ainsi que les voyages scolaires font partie intégrante de la vie des élèves des écoles primaires et secondaires. Les élèves participent à au moins trois journées d'activité ayant lieu à l'extérieur de l'école pendant l'année scolaire. Les établissements de restauration rapide en bordure d'autoroute sont souvent la solution choisie lorsque vient le temps de se restaurer.

Cet outil se veut un guide concernant les choix alimentaires les plus sains à faire lorsque des établissements de restauration rapide sont visités à l'occasion de sorties éducatives ou de voyages en milieu scolaire. Ce guide identifie au moins trois mets santé qui peuvent être consommés dans chacune des grandes chaînes de restauration rapide établies au Québec.

À PROPOS DES AUTEURES...

Au moment de la conception de ce document, Marie-Claude Vinette réalisait son dernier stage de formation dans le cadre du programme de baccalauréat en nutrition de l'Université de Montréal. Pascale Morin, agente de planification, de programmation et de recherche à la Direction de la coordination et des affaires académiques (DCAA) a guidé et a supervisé les étapes de développement de ce document. Angèle Martin-Rivard, agente de recherche à la DCAA, a travaillé en collaboration étroite avec la stagiaire tout au long du processus menant à l'élaboration de ce document. Marie-Andrée Roy, professionnelle de recherche à la DCAA, a révisé et a mis à jour ce document en vue de sa publication.

À PROPOS DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX—INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE SHERBROOKE (CSSS-IUGS)

Le CSSS-IUGS possède une désignation d'institut universitaire de gériatrie et une désignation de centre affilié universitaire. Ces deux désignations font en sorte de créer un environnement de travail où l'innovation est présente dans l'optique de contribuer au rehaussement constant de la qualité des services. Cela se traduit par l'omniprésence de l'enseignement, de la recherche et du partage des connaissances au sein de l'établissement. Les publications du CSSS-IUGS visent ainsi à favoriser la diffusion et le partage des connaissances produites par les intervenants, les gestionnaires, les chercheurs et les étudiants de l'établissement.

