

Mesures pour un environnement alimentaire sain à l'école



Outil d'analyse pour les nutritionnistes

Réalisé par la Direction de santé publique
de l'Agence de la santé et des services sociaux
de la Montérégie

Québec 

Mesures pour un environnement alimentaire sain à l'école



Outil d'analyse pour les nutritionnistes

Réalisé par la Direction de santé publique
de l'Agence de la santé et des services sociaux
de la Montérégie

Québec  
 

Auteure

Diane Gadbois, Dt.P., D.Sc.
agente de planification, programmation et recherche

Collaboration spéciale pour la section « Pour aller plus loin »

Marie-Paule Leblanc, Dt.P.
agente de planification, programmation et recherche

Coordination des travaux

Andrée Brunet
agente de planification, programmation et recherche

Comité de lecture :

Colette Beauregard, Dt.P., CSSS Pierre Boucher
Diane Dufresne, Dt.P., M.Sc., CSSS Jardins Roussillon
Linda Lanthier, Dt.P., CSSS Champlain
Anne-Marie Lapalme, Dt.P., CSSS Haute Yamaska
Alexandra Shano, Dt.P., M.Sc., CSSS La Pommeraie

Révision linguistique

Joanne Gagnier
Secrétariat général et communications

Conception et réalisation de la couverture

Roland Musatow, Phénix communication graphique

Responsable de l'édition

Anne-Marie Blain
Agente d'information

Pour obtenir une copie de cet outil

Copie papier
Section Gestion des connaissances-Vente de publications
Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie
1255, rue Beauregard
Longueuil (Québec) J4K 2M3
(450) 928-6777, poste 4213
Prix : 70,00 \$ (frais de manutention et taxes inclus)

Copie électronique
Site Internet de l'Agence :
www.rrsss16.gouv.qc.ca/santepublique

Reproduction autorisée à des fins non commerciales avec mention de la source

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2008
Bibliothèque et Archives Canada, 2008
ISBN version imprimée : 978-2-89342-421-7
ISBN version électronique : 978-2-89342-422-4

Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans intention discriminatoire et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Remerciements

Nous aimerions remercier les membres du comité de lecture pour leurs commentaires pertinents.

Un merci tout particulier à M^{me} Carole De Gagné de la Direction régionale du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport qui a porté à notre attention certaines réalités du milieu scolaire dont il a fallu tenir compte pour que cet outil d'analyse soit utile et apprécié.

Merci également à M^{me} Chantal Galarneau, dentiste-conseil à la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie qui a enrichi la section portant sur les collations, principalement en traitant l'aspect cariogène des aliments et des boissons proposés.

Finalement, merci à M^{me} Diane Lemay pour son travail de secrétariat.

Mise en contexte	04
Mode d'utilisation	05
Section 1 : Les thèmes	
Thème 1 : Environnement scolaire – Alimentation	06
Orientation 1 : Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive.	06
Orientation 2 : Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire.	13
Orientation 3 : Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas.	15
Thème 2 : Éducation, promotion et communication	18
Orientation 1 : Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.	18
Orientation 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.	22
Thème 3 : Mobilisation des partenaires	23
Orientation 1 : Établir ou consolider des partenariats avec la communauté.	23
Section 2 : Les conditions favorables	
Les conditions favorables à la mise en œuvre de la Politique-cadre	24
Section 3 : Les lieux propices à l'application	
Les machines distributrices	28
Les collations santé	33

À l'automne 2007, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) diffusait sa *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, Pour un virage santé à l'école*.¹ Cette Politique-cadre est une des contributions particulières du MELS au *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012*.² Depuis, tout le réseau scolaire des secteurs public et privé s'est mobilisé en vue d'élaborer et d'adopter des politiques locales à mettre en application dans les écoles.

À titre de premier volet à traiter, le MELS a choisi la saine alimentation. Sa Politique-cadre a donc identifié des thèmes à considérer, des orientations à suivre, des composantes prioritaires à mettre en œuvre et des actions à entreprendre. L'élaboration et la mise en application d'une politique alimentaire représentant un défi de taille, le recours à certaines expertises s'avère judicieux. Traditionnellement, de nombreux milieux scolaires sollicitaient l'aide de nutritionnistes à l'une ou à l'autre des étapes d'implantation d'une politique alimentaire.

Le contexte actuel favorise une collaboration entre le réseau de la santé et le réseau scolaire puisque la Politique-cadre convie les intervenants de la santé à offrir leur soutien au réseau scolaire dans le développement et la mise en œuvre de leur politique. C'est pourquoi le présent document a été conçu, spécifiquement dans un esprit de soutien, afin d'outiller les nutritionnistes des centres de santé et de services sociaux (CSSS) pour qu'ils aident le réseau scolaire à s'approprier la Politique-cadre, surtout en ce qui concerne le volet alimentation, et à traduire son implantation dans les écoles par des actions concrètes tout en s'assurant des meilleures conditions de réalisation et d'efficacité possibles.

Ainsi, cet outil pourra servir à faire un suivi de la mise en application des différentes mesures recommandées. Il aidera également à identifier les forces du milieu et les défis à relever et il facilitera la détermination de priorités. Finalement, il servira à suivre l'évolution de l'application à travers le temps.

¹ Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, Pour un virage santé à l'école*, Gouvernement du Québec, 2007, 44p.

² Ministère de la Santé et des Services sociaux, *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir*, Gouvernement du Québec, 2006, 30p.

La première section de cet outil présente 3 thèmes et en précise les orientations, tel que proposé par la Politique-cadre. Puis, elle reprend chaque composante prioritaire et action, et liste un ensemble de mesures à prendre pour contribuer à sa réalisation. Ces mesures sont inscrites dans le document de la Politique-cadre ou sur l'une des fiches thématiques suivantes : *menus santé en milieu scolaire, machines distributrices et saine alimentation, collations santé et boîtes à lunch santé*.

La deuxième section réunit les conditions permettant de faciliter la mise en œuvre de la politique locale. Finalement, la troisième section identifie des critères pour analyser le contenu des machines distributrices et composer des collations santé.

Que ce soit pour l'une ou l'autre des sections, les encadrés « Pour aller plus loin », les composantes ou actions supplémentaires représentent des informations qui viennent bonifier les orientations et composantes déjà inscrites dans la Politique-cadre. En fait, il s'agit d'un apport de la Direction de santé publique de la Montérégie. Elles offrent certaines avenues qui permettent soit de concrétiser la mise en application de la composante, soit d'aller plus loin ou, mieux, de la compléter. C'est un enrichissement à ce qui était prévu dans la Politique-cadre du MELS.

Si l'élaboration d'une politique locale se réalise au sein d'une commission scolaire, son application, elle, se vit surtout à l'école. C'est pourquoi l'observation de la majorité des points s'y fera. Dans la plupart des cas, il en sera de même pour les recommandations.

L'outil peut servir de grille d'observation. Ainsi, chaque énoncé de moyens ou de mesures mis en place verra sa case correspondante cochée ou noircie attestant que le nutritionniste l'a observée. Autant de mesures vérifiées; autant de forces dans le milieu. Parfois, les cases laissées blanches exprimeront la non-pertinence (NP) de la mesure pour un contexte donné, d'autres fois, elles représenteront des défis à relever (DR) puisqu'elles n'auront pas encore été appliquées. C'est la réalité des milieux qui déterminera ceux à retenir.

L'analyse des informations recueillies par cet outil et les discussions qui suivront avec les décideurs du réseau scolaire permettront de s'entendre sur un état de la situation, sur une vue d'ensemble de l'application de la Politique-cadre, plus spécifiquement en ce qui concerne le volet alimentation. Elles permettront également d'identifier les points forts et les points faibles de la mise en application de la Politique-cadre, de formuler des recommandations plus pertinentes adaptées à chaque milieu et de donner des conseils judicieux quant aux priorités à retenir. Ainsi, l'outil facilitera la prise de décisions éclairées et l'élaboration d'un plan de travail réaliste et mobilisateur.

Malgré son éventail d'éléments à considérer, l'outil ne prétend pas être exhaustif. C'est pourquoi, sur le terrain, et dans certaines situations, d'autres éléments non répertoriés, mais non moins pertinents, pourraient faire partie de l'analyse.

Thème 1 : Environnement scolaire - Alimentation

Thème 2 : Éducation, promotion et communication

Thème 3 : Mobilisation des partenaires



Orientation 1

Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive.

Composante 1

- Offrir des repas composés d'aliments des 4 groupes du *Guide alimentaire canadien* : légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts; viande et substituts.
 - Offre de mets savoureux.
 - Offre de mets de texture adéquate.
 - Présentation colorée, attrayante et appétissante.
 - Approbation des menus par une nutritionniste.
 - Menus cycliques sur une période d'au moins 4 semaines.
 - Détermination de la quantité d'aliments à offrir en fonction de l'âge de la clientèle.
 - Application des mêmes critères de qualité et d'équilibre pour le déjeuner, si offert.
 - Actualisation des cahiers de charges relatifs aux services alimentaires pour clarifier les orientations et les exigences en matière de qualité et de nutrition.

Pour aller plus loin :

- Élaboration de menus tenant compte des besoins énergétiques et nutritionnels ainsi que des préférences de la clientèle.
 - Mise en place de moyens pour identifier les préférences de la clientèle.
- Prise en considération des commentaires de la clientèle pour améliorer la qualité de la production et du service.
 - Évaluation formelle de la satisfaction de la clientèle au moins 1 fois par année.
 - Mécanisme formel pour recevoir les commentaires, les suggestions et les plaintes de la clientèle des jeunes et des adultes de leur entourage.
- Respect des qualités organoleptiques des aliments au menu, de l'entrée au dessert.
- Portions servies correspondant aux besoins de la clientèle.
 - Existence d'un guide de portionnement.
 - Utilisation d'ustensiles de service respectant le guide de portionnement.
- À qualité et à prix égal, l'approvisionnement favorise les aliments produits localement.
 - Existence d'une clause d'achat local dans le devis d'appel d'offres.
 - Entente avec des producteurs locaux accrédités par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) pour des activités spéciales dans le milieu.

- Entente avec des producteurs locaux pour des achats saisonniers.
- Entente avec d'autres responsables de services alimentaires pour effectuer des achats de groupe.
- Utilisation de la liste des ingrédients et du tableau de la valeur nutritive pour guider les achats.
- Mise en place d'un système de contrôle de la production de façon à offrir la meilleure qualité organoleptique et nutritionnelle des aliments tout en maintenant les exigences en ce qui a trait à la salubrité.
 - Correspondance entre le menu offert et le menu affiché.
 - Élaboration et utilisation de recettes standardisées.
 - Contrôle des temps et des températures de cuisson des aliments.
 - Contrôle des temps et des températures lors du maintien au chaud des aliments.
 - Contrôle des temps et des températures lors du maintien au froid des aliments.
 - Utilisation de feuilles de production pour la mise en place.
- Rédaction des procédures concernant la gestion des surplus de production et la rotation des stocks.
- Vérifications périodiques de la saveur, de la texture et de l'apparence des mets à chaque point critique, c'est-à-dire aux moments de la production, de la cuisson et lors du service.

Composante 2

- Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement.

Pour aller plus loin :

- Contenu de l'assiette constitué de 50 % de légumes.
- Choix de 2 légumes dans l'assiette principale type, dont au moins 1 vert foncé ou orangé.

Composante 3

- Faire place à une variété de fruits et de légumes.
 - Offre d'une **variété** de fruits et de légumes en plus du légume compris dans l'assiette.
 - Disponibilité de **crudités** et de **fruits frais** en tout temps.
 - Présentation de fruits et de légumes **sous plusieurs formes** : frais, crus ou cuits, en conserve dans leur jus, congelés, en purée, en jus non sucré, en compote sans sucre ajouté, en coulis.
 - Accès à un comptoir à salades de type libre-service.

- Prédominance de fruits et de légumes de **couleur foncée (vert, orange, rouge)**.
- Présentation de la pomme de terre sous plusieurs formes : bouillie, cuite au four, en purée, etc.
- Ajout d'un autre légume de couleur foncée (vert, orange, rouge) dans l'assiette lorsque la pomme de terre est servie en accompagnement.
- Mode de cuisson privilégié : à **la vapeur** (marguerite, bain-marie, chaudron chemise-vapeur).
- Utilisation de l'eau de cuisson des légumes pour les soupes, potages et sauces.

Pour aller plus loin :

- Préparation hebdomadaire d'un minimum de 5 choix de légumes différents sous forme de potages, crudités, salades, jus, en plus des légumes de l'assiette principale.
- Ajout de légumes ou de fruits aux sandwichs.
- Ajout de légumes aux mets en sauce (spaghetti, béchamel).
- Utilisation de fruits (frais, congelés ou secs) ou de compote pour remplacer une partie du sucre dans les gâteaux et les muffins cuisinés sur place.
- Ajout de fruits aux salades composées.
- Accompagnement des viandes et des poissons par des sauces aux fruits.
- Substitution des sauces brunes par des coulis de légumes.

Composante 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.
- Offre de lait à chaque repas.
- Promotion de la consommation d'eau et amélioration de son accès.
- Boissons contenant de la caféine offertes uniquement dans les espaces réservés au personnel.

Pour aller plus loin :

- Privilégier la consommation d'eau plutôt que celle de jus de fruits.

Composante 5

- Privilégier les produits céréaliers à **grains entiers**.
- Offre d'une variété de produits céréaliers (blé, avoine, riz, orge, maïs, millet, seigle, sarrasin, quinoa) chaque semaine.

- Prédominance des produits céréaliers contenant **2 gr de fibres ou plus** par portion.
 - Riz brun
 - Pain, tortilla, pita de blé entier, de son d'avoine, de grains entiers
 - Céréales à grains entiers
 - Pâtes de blé entier et multigrains
- Produits céréaliers **faibles en matières grasses et en sucre** (galettes de riz, craquelins, biscottes, barres de céréales, muffins et galettes faibles en gras et en sucre). Respect des critères de qualité énoncés ci-après :
 - Craquelins et biscottes à grains entiers (30 gr contient ≤ 250 mg de Na)
 - Barres de céréales avec grains entiers sans friandises. Une barre contient : < 10 gr de sucre, < 5 gr de lipides, < 1 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.
 - Muffins et galettes maison. Chaque muffin de 100 gr contient : < 10 gr de sucre, < 5 gr de lipides, < 2 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.
 - Biscuits. Deux biscuits moyens ou 30 gr contiennent : < 10 gr de sucre, < 7 gr de lipides, < 2 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.
- Amélioration de la valeur nutritive des mets cuisinés sur place (muffins, galettes, pains, gâteaux).
 - Ajout de son d'avoine et de blé, de germe de blé ou de flocons d'avoine.
 - Substitution d'une partie de farine blanche par une quantité égale de farine de blé entier.
 - Remplacement de la farine blanche par de la chapelure de blé entier dans la panure.

Pour aller plus loin :

- Offre quotidienne d'un produit céréalier à grains entiers.
- Offre de sandwiches faits d'une variété de pains à grains entiers.

Composante 6

- Offrir des desserts et des collations à base de fruits, de produits laitiers et de leurs substituts, de produits céréaliers à grains entiers et éviter ceux qui sont riches en matières grasses et en sucre.
 - Offre d'au moins un choix de dessert au lait, faible en gras et en sucre, à chaque repas.
 - Offre d'au moins un choix de dessert à base de fruits, faible en gras et en sucre, à chaque repas.
- Préférence pour les muffins, les galettes, le pain aux bananes, le pain aux carottes et les barres de céréales maison. Ajuster les recettes utilisées pour respecter les critères énoncés ci-après :

- Barres de céréales avec grains entiers** sans friandises. Une barre contient :
< 10 gr de sucre, < 5 gr de lipides, < 1 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.
- Muffins et galettes maison.** Chaque muffin de 100 gr contient :
< 10 gr de sucre, < 5 gr de lipides, < 2 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.
- Biscuits.** Deux biscuits moyens ou 30 gr contiennent :
< 10 gr de sucre, < 7 gr de lipides, < 2 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.
- Remplacement d'une quantité de matières grasses par de la compote de pommes non sucrée ou par des ananas broyés*.
- Remplacement d'une quantité de sucre dans les gâteaux et les muffins par des fruits séchés, frais, congelés ou par de la compote non sucrée.
- Offre de lait aromatisé contenant < 30 gr de sucre total par 250 ml.
- Offre de desserts à base de tofu mou ou soyeux.

Pour aller plus loin :

- Alternance entre un dessert au lait et un dessert aux fruits, faible en gras et en sucre, lorsqu'il n'y a qu'un seul choix de dessert au repas comme c'est souvent le cas dans les écoles primaires.
- Contenu des desserts à base de fruits équivalent à 1 portion de fruits.
- Utilisation de yogourt nature au lieu d'une certaine quantité d'huile dans les gâteaux et les muffins.
- Remplacement des gras trans et saturés par des huiles insaturées dans les recettes de desserts.

Composante 7

- Diminuer le contenu en gras de la viande.**
 - Offre hebdomadaire d'un repas de poisson non frit et non pané.³
 - Retrait de la peau de la volaille (poitrine) avant la cuisson.
 - Utilisation des coupes de bœuf et de porc maigres.⁴
 - Retrait du gras visible de la viande avant la cuisson.
 - Égouttement de la viande après la cuisson.
 - Retrait du gras visible après réfrigération du mets cuisiné, s'il y a lieu.
 - Remplacement des charcuteries par des viandes froides, par exemple sur les pizzas ou dans les sous-marins.

* Il s'agit simplement de suggestions. La plupart des fruits et des compotes de fruits non sucrées peuvent être utilisés à cette fin.

³ La friture représente un problème et non la panure ; le poisson non frit, avec une panure à grains entiers ou sans panure, cuit au four est privilégié. Les salades de thon et de saumon sont des choix intéressants en autant que les quantités de mayonnaise utilisées soient raisonnables.

⁴ La priorité doit être accordée aux coupes de viandes maigres.

- Utilisation de saucisses de veau, de dinde ou de poulet.⁵
- Utilisation du four pour réchauffer ou cuire les viandes et poissons panés, non frits.
- Offre de mets à base d'œufs comme substitut de la viande.
- Offre de mets à base de légumineuses comme substitut de la viande, au moins 1 fois par semaine (ajout dans les soupes, dans les salades et à la viande des mets composés).
- Ajout de tofu dans les recettes (spaghetti, pain de viande, mets mexicains, sauté aux légumes) pour remplacer la viande en partie ou en totalité.
- Alternance des viandes et de leurs substituts à l'intérieur d'une même semaine.

Composante 8

- Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti.
- Utilisation limitée de corps gras pour la cuisson.

Pour aller plus loin :

- Variété dans les modes de préparation et de cuisson recommandés.
- Priorité aux bons gras lorsque l'ajout de gras est nécessaire.

Composante 9

- Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans).⁶
 - Offre hebdomadaire d'un repas de poisson non frit et non pané (voir composante 7).
 - Préférence pour les muffins, les galettes, le pain aux bananes, le pain aux carottes et les barres de céréales cuisinés sur place. Ajuster les recettes utilisées pour respecter les critères suivants :
 - Produits céréaliers faibles en matières grasses et en sucre (galettes de riz, craquelins, biscottes, barres de céréales, muffins et galettes faibles en gras et en sucre).
 - Barres de céréales avec grains entiers sans friandises. Une barre contient : < 10 gr de sucre, < 5 gr de lipides, < 1 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.
 - Muffins et galettes maison. Chaque muffin de 100 gr contient : < 10 gr de sucre, < 5 gr de lipides, < 2 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.
 - Biscuits. Deux biscuits moyens ou 30 gr contiennent : < 10 gr de sucre, < 7 gr de lipides, < 2 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.

⁵ Remplacement des saucisses régulières par des saucisses maigres.

⁶ Tel que libellée, la composante 9 ne correspond pas à une recommandation des autorités en matière de nutrition. Il vaudrait donc mieux traduire l'énoncé de la manière suivante : Éviter les produits contenant des gras trans et limiter les produits contenant des gras saturés.

Thème 1 : Environnement scolaire – Alimentation

- Préférence pour les sauces moins grasses (sauces tomate, sauces blanches ou rosées élaborées avec du lait, sauces brunes déshydratées faibles en Na, dégraissées lorsque froides, avec jus de fruits, fruits séchés ou herbes, sauces au fromage élaborées avec du lait).
- Pas d'utilisation de corps gras sur les pâtes alimentaires et sur les légumes avant de les servir.
- Utilisation du four pour réchauffer ou cuire les aliments panés (voir composante 7).
- Utilisation des huiles appropriées pour la cuisson.
- Utilisation des huiles recommandées pour les vinaigrettes et les assaisonnements sans cuisson.
- Pas d'utilisation de beurre ni de margarine pour la cuisson.
- Utilisation de margarine non hydrogénée pour tartiner.
- Remplacement d'une partie de la mayonnaise dans les vinaigrettes et trempettes par du yogourt nature ou du tofu soyeux.
- Pas d'utilisation de matières grasses contenant des gras trans pour la préparation de la pâte à tarte.
- Utilisation de lait ou de yogourt pour remplacer la crème dans les recettes (soupes, sauces, mets, desserts, etc.).

Pour aller plus loin :

- Offre hebdomadaire d'un mets composé ou allongé à base de pâtes, de riz ou d'autres céréales (couscous, lasagne, riz au poulet).*
- Utilisation de yogourt nature dans les trempettes de légumes ou de fruits comme substitut à la crème sûre.
- Utilisation de fromages contenant moins de 20 % de mg dans les plats gratinés et les sauces.
- Dégraissage des mets en sauce et des soupes, une fois refroidis (voir composante 7).
- Substitution des sauces brunes par des coulis de légumes (voir composante 3).
- Remplacement d'une certaine quantité d'huile dans les gâteaux et les muffins par du yogourt nature (voir composante 6).

Composante supplémentaire :

- Réduire la consommation d'aliments riches en sodium.
 - Pas d'utilisation de plats cuisinés commercialement.
 - Utilisation de versions réduites en sel de certains produits.
 - Utilisation de succédanés de sel, fines herbes et épices, jus de citron, poudre d'ail et d'oignon pour remplacer une partie du sel et des concentrés (bœuf-poulet) des recettes.

* Les viandes sont une source de gras saturés. Une portion de mets allongé contient moins de viande et devrait donc fournir moins de gras saturés.

Orientation 2

Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire.

Composante 10

- Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté.
 - Voir composante 4 pour les bons choix.
 - Pas de boissons énergétiques ou énergisantes.
 - Pas de boissons pour sportifs.

Composante 11

- Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou l'un de ses équivalents.⁷
 - Pas de desserts ni de collations riches en matières grasses et en sucre (voir les critères de qualité énoncés à la composante 5).
 - Remplacement d'une partie du sucre ou d'une partie du gras par des produits de meilleure qualité nutritive, comme des fruits ou des produits laitiers, dans la préparation des recettes (voir composante 6).

Composante 12

- Éliminer l'offre de pommes de terre frites.
 - Présentation de la pomme de terre sous plusieurs formes : bouillie, cuite au four, en purée, etc. (voir composante 3).
 - Par souci de variété, alternance entre la pomme de terre et les autres féculents (de préférence à grains entiers).

Composante 13

- Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits.⁸
 - Pas de produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (trans) (voir composante 9).
 - Remplacement des aliments panés cuits en grande friture par des aliments panés cuits au four.

Pour aller plus loin :

- Variété dans les modes de préparation et de cuisson recommandés (voir composante 8).

⁷ Les termes suivants sont synonymes de sucre : sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt et sirop de maïs. Le sucre brun, la cassonade, la mélasse, le miel, le sirop de canne, le sirop d'érable et le caramel sont aussi des formes de sucre.

⁸ La friture représente le principal problème de ces produits et non la panure.

Composante 14

- Vendre ou offrir des aliments et des boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.

Pour aller plus loin :

- Offre d'aliments et de boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion d'activités de récompense, en classe ou au service de garde.

Orientation 3

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

Composante 15

- S'assurer que les lieux utilisés pour les repas soient sécuritaires en tout temps.⁹

Pour aller plus loin :

- Détermination d'un lieu réservé aux repas.
- Assurance d'un nombre suffisant de chaises et de tables adaptées à l'âge de la clientèle.
- Assurance d'un espace suffisant dans l'aire de consommation.
- Établissement de règles de circulation pour éviter les embouteillages.

Composante 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.
- Valorisation des repas complets, équilibrés, savoureux et colorés par le personnel du service alimentaire.

Pour aller plus loin :

- Aménagement de la cafétéria adéquat quant au bruit, à la propreté, à l'éclairage et à l'aération, permettant aux personnes de manger dans un environnement agréable.
- Utilisation de moyens pour minimiser les sources de bruit.
- Assurance d'un nombre suffisant de poubelles.
- Affichage de messages incitant à utiliser les poubelles.
- Nettoyage des tables entre les périodes de service.
- Nettoyage des fours micro-ondes après chaque repas.
- Éclairage suffisant au point de vente.
- Assurance du bon état du système de ventilation.
- Décoration correspondant aux goûts de la clientèle.

⁹ La Politique-cadre n'a fourni aucun critère de sécurité.

Composante 17 :*

- Maintien de la température des aliments périssables hors de la zone de danger.
 - Contrôle des temps et des températures de cuisson des aliments (voir composante 1).
 - Contrôle des temps et des températures lors du maintien au chaud des aliments.
 - Contrôle des temps et des températures lors du maintien au froid des aliments.
 - Documentation du processus relatif au contrôle des températures.

Composante 18 :*

- Application des règles de prévention de contamination (hygiène et salubrité) lors de :
 - la réception et l'entreposage (voir composante 1)
 - la préparation
 - la cuisson
 - la distribution ou le service
- Documentation du processus d'application des règles d'hygiène et de salubrité lors de :¹⁰
 - la réception et l'entreposage
 - la préparation
 - la cuisson
 - la distribution ou le service

Composante 19 :*

- Vigilance concernant les allergies alimentaires.¹¹

Pour aller plus loin :

- Disponibilité de la liste des ingrédients des mets sur demande.
- Inventaire des recettes maison et des produits commerciaux contenant ou pouvant avoir été en contact avec des aliments allergènes.
- Affichage de mise en garde prévenant la clientèle de la présence d'arachides et de noix dans les mets offerts.
- Possibilité pour le personnel du service alimentaire d'avoir accès à une photo de chaque enfant avec la liste des aliments auxquels il est allergique (niveau primaire).

* Les composantes 17 à 22 ne figurent pas dans la Politique-cadre du MELS. Il s'agit de composantes proposées par l'auteur.

¹⁰ Documenter les processus d'application des règles d'hygiène signifie que des protocoles ont été élaborés et qu'on conserve des preuves écrites des aspects vérifiés.

¹¹ La Politique-cadre ne mentionne aucun moyen pour assurer cette vigilance.

Composante 20 :*

- Équipement approprié disponible.¹²

Pour aller plus loin :

- Installation d'un nombre suffisant de fours micro-ondes.¹³
- Installation de fontaines d'eau fonctionnelles et propres en nombre suffisant.
- Installation d'un éclairage suffisant aux points de vente (voir composante 16).
- Installation de machines distributrices réfrigérées en nombre suffisant.
- Installation d'un nombre suffisant de poubelles (voir composante 16).
- Accès à au moins un réfrigérateur pour maintenir les aliments au froid.
- Accès à une table chaude pour maintenir les aliments au chaud.
- Accès à l'équipement nécessaire pour les modes de cuisson nécessitant peu ou pas de gras.

Composante 21 :*

- Allocation d'un temps suffisant pour les repas.
 - Période minimale de 30 minutes prévues pour le repas (possibilité de 20 minutes assis).
 - Repas prioritaire à toutes autres activités se tenant sur l'heure du dîner.
 - Organisation de l'aire de service permettant l'accès rapide aux différentes sections (repas chauds, sandwiches, salades, choix à la carte) et une circulation fluide.

Composante 22 :*

- Effectuer des choix qui minimisent les impacts négatifs sur l'environnement.¹⁴

Pour aller plus loin :

- Utilisation de produits de nettoyage respectueux de l'environnement.
- Faible utilisation des emballages.
- Utilisation de vaisselle et d'ustensiles réutilisables.
- Faible utilisation d'assiettes, de verres et d'ustensiles jetables.
- Présence de bacs à recyclage distinctifs (verre, papier, cannettes).
- Message incitant à utiliser les bacs à recyclage.
- Réalisation d'un projet de compostage pour les déchets de la cafétéria.

¹² La Politique-cadre ne mentionne aucun équipement.

¹³ Chaque élève doit disposer d'une période de dîner de 30 minutes dont 20 minutes assis.

¹⁴ La Politique-cadre n'aborde pas la question environnementale.

Orientation 1

Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

Action 1

- Intégrer au quotidien des activités de *sensibilisation* aux saines habitudes de vie.
 - Aliments et boissons conformes à la Politique-cadre lors de campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc (voir composante 14).
 - Offre d'aliments et de boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion d'activités de récompense en classe ou au service de garde.

Action 2

- Inscrire des activités liées au développement de saines habitudes de vie dans le programme de *promotion et de prévention* des services éducatifs complémentaires.¹⁵
 - Respect des critères suivants pour des interventions efficaces en nutrition :*
 - Établissement de celles-ci à partir d'expérimentation et d'acquisition d'habiletés.
 - Implication de la famille ou des personnes significatives dans les interventions.
 - Activités faisant appel au jugement critique des élèves de niveau secondaire.
 - Intégration d'activités d'éducation en nutrition au curriculum sur une base régulière et avec une intensité suffisante (équivalent de 30 minutes cumulées par semaine).
 - Cohérence entre ce qui est enseigné en classe et ce qui se passe à la cafétéria.
 - Implication de la communauté dans le but de renforcer les messages éducatifs du milieu.

Action 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.
 - Tenue d'une journée annuelle d'activités à l'intention du personnel de l'école incluant des conférences, des ateliers et des dîners santé.

Pour aller plus loin :

- Sensibilisation du personnel du milieu (incluant celui du service alimentaire) quant à son rôle d'influence dans l'acquisition et le maintien de saines habitudes alimentaires.
- Tenue, au minimum, d'une rencontre annuelle avec les groupes ciblés.
- Soutien auprès du personnel du milieu (incluant le personnel du service alimentaire) quant à son rôle d'influence dans l'acquisition et le maintien de saines habitudes alimentaires.

¹⁵ Pour plus d'informations sur les meilleures pratiques éducatives en nutrition, voir l'Outil d'aide à la décision de l'approche École en santé, facteur alimentation.

* Bien que les actions présentées dans ce thème le soient à titre d'inspiration, il serait avantageux qu'elles respectent ces critères d'efficacité.

- Constitution d'un répertoire de ressources fiables pour le personnel, en accord avec les orientations de la Politique-cadre (matériel éducatif, outils, personnes-ressources).
- Mise sur pied de formation ou de perfectionnement adapté au rôle du personnel.
- Cohérence entre ce qui est enseigné en classe et ce qui se passe à la cafétéria (voir Action 2).

Action 4

- Offrir aux *jeunes* de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût.
 - Recours à des dîners thématiques pour développer leur goût.
 - Offre de petites portions de mets variés.
 - Diffusion d'un livre de recettes réalisé par les élèves.

Pour aller plus loin :

- Offre de dégustations de nouveaux mets ou de produits qui respectent les critères nutritionnels des aliments « à privilégier ».*
- Implication des jeunes dans l'organisation des activités de dégustations (voir Action 2).

Action 5

- Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires.

Pour aller plus loin :

- Implication de la communauté dans le but de renforcer les messages éducatifs du milieu (voir Action 2).

Action 6

- Réaliser régulièrement des activités de promotion qui encouragent l'adoption de saines habitudes alimentaires.
 - Tenue d'activités dans le cadre du *Mois de la nutrition* (mars de chaque année) (voir Action 2).
 - Utilisation du programme *Moi, j'croque 5 fruits et légumes* pour les élèves du primaire.
 - Utilisation du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* pour les jeunes du secondaire.

* Dans la fiche thématique 2 portant sur les machines distributrices qui accompagne la Politique-cadre, les aliments à privilégier sont identifiés par le code vert ou jaune. Consulter la grille d'évaluation pour en connaître les critères.

Pour aller plus loin :

- Actions basées sur l'expérimentation et sur l'acquisition d'habiletés (voir Action 2).
- Activités faisant appel au jugement critique des élèves (voir Action 2).
- Diffusion d'une information juste et fiable en matière d'alimentation par des moyens tels que : capsules d'information, kiosques, publicité, etc.

Action 7

- Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les *parents* aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif.**
 - Collaboration avec les partenaires de la communauté (fondation de l'école, commerces, grands-parents) afin d'offrir hebdomadairement une collation santé aux enfants du primaire.
 - Collaboration avec les partenaires de la communauté (fondation de l'école, commerces, grands-parents) afin de permettre à des groupes d'élèves du primaire de préparer un petit goûter santé pour leurs camarades.

Pour aller plus loin :

- Implication de la famille ou des personnes significatives dans les interventions.
- Informations sur la saine alimentation rendues accessibles aux familles ou aux personnes significatives.
- Mandat confié à une personne pour recevoir les préoccupations des parents et des personnes significatives concernant la saine alimentation et pour en assurer le suivi.
- Mise en place de moyens pour diffuser une information juste et fiable en matière d'alimentation (capsules d'information, stands, publicité, etc).

Action 8*

- Mettre en place des incitatifs promotionnels pour accroître la consommation d'aliments de base (légumes et fruits colorés, lait et substituts maigres, produits céréaliers à grains entiers, viande et substituts) et la consommation d'eau.
 - Affichage des menus bien à la vue de la clientèle.
 - Appellation originale des mets tout en restant significative (lexique disponible).
 - Établissement du prix le moins cher possible pour les aliments de haute valeur nutritive.
 - Adoption d'un système de signalisation par un code de couleur pour aider à distinguer les aliments à privilégier des aliments à consommer à l'occasion, disponibles dans les machines distributrices (voir section machines distributrices).

* L'action 8 ne figure pas dans la Politique-cadre du MELS. Il s'agit d'un ajout de l'auteur.

Thème 2 : Éducation, promotion et communication nutritionnelle

Pour aller plus loin :

- Configuration de la ligne de distribution pour accroître la visibilité des aliments de base.
- Utilisation d'un système d'affichage nutritionnelle au comptoir de service informant des bons choix alimentaires.
- Offre de différents types de « combos, trios, menus du jour santé, etc. » à prix concurrentiels.
- Tenue d'activités de dégustations portant exclusivement sur des aliments identifiés par le code vert ou jaune.
- Utilisation de messages visibles, près des fontaines, incitant à privilégier l'eau pour étancher la soif.
- Activités promotionnelles portant sur les aliments identifiés par le code vert ou jaune.
- Pas d'affichage d'images de boissons ou d'aliments identifiés par le code blanc sur les machines distributrices ou à proximité.
- Pas de promotion sur les aliments identifiés par le code blanc.
- Choix des commandites lors d'événements spéciaux reflétant l'engagement du milieu dans la promotion de la consommation des aliments de base et de la consommation d'eau.
- Pas d'ententes ou de contrats exclusifs avec les compagnies d'aliments dans le but de vendre des aliments identifiés par le code blanc.

Orientation 2

Informers périodiquement les parents et la communauté des différentes actions entreprises afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité.

L'information aux parents et à la communauté peut prendre diverses formes, notamment :

- Diffusion de messages, de vidéos, etc. sur le site Internet de l'école.
- Publication d'articles dans un journal local ou dans celui de l'école.
- Remise de brochures publiées par des ministères ou d'autres organismes dont le contenu est cohérent avec les principes d'une saine alimentation.
- Distribution régulière d'une lettre d'information.
- Distribution de dépliants produits avec des partenaires du milieu (CSSS, municipalité, etc.).
- Tenue de stands à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant les activités sociales de la communauté, etc.
- Insertion d'un bilan de l'implantation de la politique dans le rapport annuel.

Pour aller plus loin :

- Participation à un lieu de concertation qui se préoccupe de la santé.
- Transmission d'information mettant en valeur « les bons coups ».
- Transmission d'information juste et fiable sur la saine alimentation.
- Désignation d'une personne pouvant recevoir les préoccupations des parents et des personnes significatives concernant la saine alimentation, et pour en assurer le suivi.

Thème 3 : Mobilisation des partenaires

Orientation 1

Établir ou consolider des partenariats avec la communauté.*

Action 1

- Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté (municipalité, centre communautaire, club privé, etc.).
- Mettre en place des projets intégrateurs mettant en scène différents groupes du milieu.
- Réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets globaux et concertés de promotion et de prévention.
- Faire place à la participation de bénévoles venant des familles et du milieu.
- Conclure des ententes de collaboration avec les dépanneurs et les restaurants-minute à proximité des écoles pour faciliter le virage santé.

* Les énoncés présentés dans ce thème sont des actions suggérées à titre d'inspiration.

Les conditions favorables à la mise en œuvre



Les conditions favorables à la mise en œuvre de la Politique-cadre

Cette section vise à réunir toutes les conditions permettant de faciliter la mise en œuvre de la politique locale du milieu scolaire. Nous y retrouvons principalement des éléments structurels et organisationnels nécessaires à la mobilisation des ressources du milieu et de la communauté dans un engagement officiel et concret pour actualiser le virage santé proposé par la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*.

L'intérêt de cette section pour le milieu scolaire est de lui permettre de vérifier si son mode d'organisation est optimal pour la mise en œuvre de la Politique-cadre et au besoin d'identifier des moyens d'améliorer la circulation d'information pertinente et de favoriser l'implication et la responsabilisation du plus grand nombre.

L'analyse et l'interprétation seront teintées des particularités des milieux. C'est pourquoi ce sont eux qui identifieront les moyens à prendre pour que les actions soient opérantes. Il s'agit d'un aide-mémoire des divers éléments structurels qui méritent d'être étudiés par le milieu scolaire quant à leur pertinence, leur utilité, leur faisabilité dans une volonté de maximiser l'efficacité des interventions suggérées dans la Politique-cadre.

- Le personnel scolaire (dirigeants, enseignants, professionnels non enseignants, éducateurs, surveillants, parents, personnel des services alimentaires) est impliqué dans la mise en œuvre de la politique locale.
- Les caractéristiques particulières (âge, sexe, condition physique, niveau socioéconomique, traits culturels, milieu urbain ou rural, pratique religieuse, etc.) des jeunes du milieu où la politique sera mise en œuvre sont prises en compte.
- La politique locale indique des moyens d'action.
- Les règles et les procédures du milieu sont cohérentes avec les objectifs de la politique.
 - Des documents écrits font foi de cette cohérence.
 - Des activités d'information sont réalisées pour faciliter l'appropriation des règles et des procédures par les acteurs concernés.
- La politique locale indique des modalités de soutien.
 - Une personne est mandatée par la direction de l'école pour assurer le suivi de l'application de la politique locale.
 - La personne mandatée coordonne un comité responsable du suivi de l'application de la politique locale (voir Équipe porteuse p.25) aussi responsable de l'amélioration de la qualité des services de la cafétéria.
 - Ce comité est constitué de représentants des divers secteurs concernés par la mise en application de la politique locale (voir Composition de l'équipe porteuse p.25).
 - Il existe une définition claire des rôles et des responsabilités des personnes qui constituent le comité assurant le suivi de l'application de la politique locale.
 - Des compétences en gestion des services alimentaires, en cuisine santé, en marketing alimentaire et en éducation-nutrition sont disponibles au sein du comité responsable du suivi de l'application de la politique locale ou à la commission scolaire.

Les conditions favorables

- Un budget est alloué par la direction de l'école pour soutenir le suivi de l'application de la politique locale, lorsque nécessaire.
- De la formation ou du perfectionnement est offert à chaque catégorie d'acteurs (dirigeants, enseignants, professionnels non enseignants, éducateurs, surveillants, parents, personnel des services alimentaires, étudiants) pour faciliter la mise en application de la politique locale.
- Des outils sont offerts à chaque catégorie d'acteurs (dirigeants, enseignants, professionnels non enseignants, éducateurs, surveillants, parents, personnel des services alimentaires, étudiants) pour faciliter la mise en application de la politique locale.
- La politique locale indique des mécanismes de suivi.
 - Un compte rendu des réunions périodiques du comité est rédigé pour consigner les décisions et assurer le suivi de chacune d'elles.
 - Un plan d'action annuel pour le suivi de l'application est élaboré et déposé à la direction de l'école aux fins d'adoption.
 - Un bilan des activités du comité est déposé annuellement à la direction.
- Une équipe est nommée porteuse de la démarche (objectifs, priorités, calendrier, planification, mise en œuvre, évaluation).
 - Elle procède à la mise en place et au maintien de mécanismes de concertation pour le dossier politique alimentaire.
- À l'école, l'équipe porteuse de la démarche peut être :
 - Le comité responsable de la mise en œuvre de l'approche École en santé ou un sous-comité de celui-ci.
 - Le comité responsable de la mise en œuvre des programmes prévention-promotion des services complémentaires ou un sous-comité de celui-ci.
- À l'école, la composition de l'**équipe porteuse** de la démarche reflète la diversité des acteurs concernés par l'application de la politique :
 - directeur d'école
 - enseignant
 - professionnel non enseignant
 - responsable de la vie culturelle et sportive
 - parent d'élèves
 - représentant d'élèves ou d'étudiants
 - fournisseur de services alimentaires (si possible)
 - éducateur en service de garde
 - surveillant
 - nutritionniste (si possible)¹⁶

¹⁶ Le recours aux services d'un nutritionniste peut faciliter la réalisation de nombreuses étapes menant à l'implantation de la politique locale. Ses connaissances en nutrition, en gestion de services alimentaires, en éducation et en promotion peuvent aider les dirigeants dans l'analyse de la situation et dans la prise de décisions quant à la priorisation des actions d'améliorations.

Les conditions favorables

- représentant du réseau de la santé
- membre de la communauté
- organisme partenaire
- On a fait appel à des personnes ou à des organismes qui possèdent une expertise reconnue.
- Le personnel scolaire, les jeunes, leurs parents, les fournisseurs de services alimentaires sont informés du contenu de la politique locale et y adhèrent (s'approprient le contenu et collaborent à son application) (voir Modalités de soutien).
 - Au moins une communication écrite à l'ensemble des acteurs fait foi de la diffusion de la politique locale dans le milieu.
 - Un point d'information sur la politique en vigueur est régulièrement à l'ordre du jour des différentes rencontres du personnel ainsi que des réunions du personnel du service alimentaire.
 - Un message clé a été développé et transmis à chaque catégorie d'acteurs quant à leur rôle et à leur implication dans l'application de la politique locale.
 - Des rappels sur la politique en vigueur sont faits au moins 1 fois par année (par le biais, par exemple, de la Diffusion des résultats de l'évaluation de l'application).
 - Des consultations régulières sont réalisées auprès de chaque catégorie d'acteurs pour identifier les problèmes et les suggestions d'amélioration.
- Les ententes conclues avec les sous-traitants sont cohérentes avec une saine alimentation (par exemple le devis d'appel d'offres pour un fournisseur de service alimentaire est élaboré en respectant les principes de la politique locale).
- Différents organismes de la communauté collaborent en tant que partenaires.
- Des périodes stratégiques ont été déterminées pour l'implantation des changements (plan d'action).
- On tient compte du fait que les changements souhaités risquent d'être mis en place de manière progressive par le biais d'un échéancier réaliste et en procédant par petits changements successifs.
- Une évaluation annuelle est réalisée quant à l'application de la politique locale et aux progrès réalisés.
- Les réseaux scolaires s'engagent par le biais de leurs commissaires en adoptant la politique locale et le plan de mise en œuvre.
- L'appui des réseaux scolaires se traduit par l'accès à des ressources humaines, financières et matérielles.
- Les orientations sont interprétées et réalisées par des actions concrètes.
- Le réseau des répondants régionaux et des accompagnateurs territoriaux de l'approche École en santé collabore et offre son soutien.
- Les intervenants du réseau de la santé publique et des CSSS collaborent.

Les conditions favorables

- La direction régionale du MELS collabore.
- Les outils élaborés par le MAPAQ sont accessibles.
- Les organismes locaux, régionaux ou nationaux qui ont une expertise ou des programmes pouvant faciliter la mise en application de la politique locale collaborent.

Les machines distributrices

Les collations santé



Les machines distributrices

Les machines distributrices

Les machines distributrices sont bien présentes dans le paysage des écoles du Québec, principalement au secondaire. Les aliments et boissons qu'on y retrouve peuvent être achetés à titre de collations, de compléments à la boîte à lunch et même, dans certains cas, de repas. Il est donc très important de leur accorder une attention particulière afin que les produits proposés respectent les critères de qualité compatibles avec une bonne nutrition. Il y va des capacités de concentration et d'apprentissage de la clientèle étudiante.

La Politique-cadre propose dans sa fiche intitulée *Machines distributrices et la saine alimentation* un ensemble de critères à respecter. Nous les avons réunis dans la section suivante pour faciliter le travail d'analyse des produits alimentaires disponibles sur le marché. Une grille d'évaluation est aussi fournie pour attribuer à chaque produit analysé un code de couleur permettant au consommateur de faire des choix éclairés quant à la valeur des produits offerts dans les machines distributrices. Dans un contexte de promotion d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif, il est évident que la place occupée par les produits de code vert, donc de la plus haute qualité nutritive, sera prépondérante, comme recommandé par la Politique-cadre.

- Présence de machines distributrices non réfrigérées.
 - Compote de fruits non sucrée
 - Fruits en conserve non sucrés
 - Barres de fruits séchés
 - Noix, graines, légumineuses, seules ou mélangées, avec ou sans fruits séchés, non salées, sans friandise ni confiserie
 - Fruits séchés
 - Produits céréaliers **faibles en matières grasses et en sucre** (galettes de riz, craquelins, biscottes, barres de céréales, muffins et galettes faibles en gras et en sucre), contenant **2 gr et plus de fibres** par portion. Respecter les critères de qualité énoncés ci-après :
 - Craquelins et biscottes à grains entiers** (30 gr contient \leq 250 mg de Na)
 - Barres de céréales avec grains entiers** sans friandises. Une barre contient :
< 10 gr de sucre, < 5 gr de lipides, < 1 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.
 - Muffins et galettes maison.** Chaque muffin de 100 gr contient :
< 10 gr de sucre, < 5 gr de lipides, < 2 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.
 - Biscuits.** Deux biscuits moyens ou 30 gr contiennent :
< 10 gr de sucre, < 7 gr de lipides, < 2 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.

Les machines distributrices

- Présence de machines distributrices réfrigérées.
 - Variété de jus de fruits purs à 100% non sucrés, de jus de légumes réduits en sel, de lait et d'eau, de boissons laitières, de boissons de riz et de soya enrichies de calcium et de vitamine D contenant peu de sucre ajouté.
 - Légumes crus
 - Fruits frais
 - Fromage
 - Yogourt et boissons au yogourt, faibles en gras et en sucre
 - Sandwichs (pain à grains entiers, sans charcuterie)
 - Salades composées
 - Parmi les boissons laitières, uniquement des laits aromatisés contenant moins de 30 gr de sucre au total par 250 ml.
 - Œufs cuits durs

Généralités

- Eau (non gazéifiée, sans arôme artificiel ni colorant)
- Pas d'aliment dont le premier ingrédient est le sucre ou une de ses formes.¹⁷
- Pas de boissons gazeuses sucrées ni de boissons gazeuses avec substitut de sucre (diètes).
- Pas de boissons avec sucre ajouté tels que pour sportifs, énergisantes, énergétiques, etc.
- Pas de gros formats (plus grands que 384 ml)
- Utilisation de contenants qui peuvent se refermer.
- Accès aux boissons contenant de la caféine seulement dans les locaux réservés au personnel.

Démarche proposée :

- Adoption d'un système de code de couleur¹⁸ pour aider à distinguer les aliments « à privilégier » des aliments « à consommer à l'occasion » disponibles dans les machines distributrices.
- Utilisation des services d'une nutritionniste pour établir l'analyse et la classification des produits alimentaires.
- Analyse de tous les produits.

¹⁷ Les termes suivants sont synonymes de sucre : sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt et sirop de maïs. Le sucre brun, la cassonade, la mélasse, le miel, le sirop de canne, le sirop d'érable et le caramel sont aussi des formes de sucre.

¹⁸ Les critères à respecter pour l'attribution du code de couleur portent sur la teneur en gras totaux, en gras saturés et en gras trans, en fibres alimentaires et en sucres. Aucun ne concerne la teneur en sodium. Les critères sont décrits dans la grille d'évaluation à la page suivante. Les aliments à privilégier sont identifiés par un code vert ou jaune puisqu'ils possèdent une bonne valeur nutritive. Ceux à consommer à l'occasion sont identifiés par un code blanc.

Les machines distributrices

- Attribution d'un code de couleur à chaque produit analysé (classification).
- Code de couleur apposé sur l'étiquette du produit ou sur le bouton de sélection.
- Présence majoritaire des aliments de code vert.
- Faible présence d'aliments de code blanc (pas plus de 25 % du contenu).
- Minimum de 75 % des aliments disponibles dans les machines choisis parmi les produits « à privilégier » (codes vert et jaune).
- Affichage d'une légende relative au code de couleur à proximité des machines distributrices.
- Meilleure visibilité des produits « à privilégier » (hauteur des yeux).
- De temps à autre, changement du contenu des machines.
- Identification des modifications à effectuer.
- Retrait d'aliment remplacé par un aliment de meilleure valeur nutritive.
- Détermination du rythme d'implantation des changements.
- Participation des représentants des élèves aux décisions portant sur l'alimentation.

GRILLE D'ÉVALUATION*

Nom du produit : _____ Format : _____

À l'aide du tableau de la valeur nutritive et de la liste des ingrédients apparaissant sur le produit, remplir la grille suivante :

Critères par emballage		Pointage accordé	Total du critère
Gras totaux (lipides)	3,0 g ou moins	3	
	3,1 g à 6,0 g	2	
	6,1 g à 8,0 g	1	
	8,1 g à 9,0 g	0	
	9,1 g à 11,0 g	-1	
	Plus de 11,0 g	-10	
Gras saturés et gras tans	1,4 g ou moins	5	
	1,5 g à 2,0 g	4	
	2,1 g à 2,5 g	3	
	2,6 g à 3,0 g	2	
	3,1 g à 3,5 g	1	
	3,6 g à 5,0 g	0	
	Plus de 5,0 g	-1	
Fibres alimentaires	6,0 g ou plus	4	
	4,0 g à 5,9 g	3	
	2,0 g à 3,9 g	2	
	1,0 g à 1,9 g	1	
	0 à 0,9 g	-2	
Sucres	Le sucre est le premier ingrédient de la liste des ingrédients.	-15	
	Le sucre est le deuxième ou le troisième ingrédient de la liste des ingrédients.	-3	
	Le sucre n'est pas l'un des trois premiers ingrédients de la liste des ingrédients.	0	
TOTAL			

CLASSIFICATION DES PRODUITS

Total des points	Code de couleur	Remarque
8-12	Vert	Excellent choix
4-7	Jaune	Bon choix
0-3	Blanc	Choix occasionnel
Moins de 0		Ce produit devrait être éliminé.

AVERTISSEMENT - Cette grille d'évaluation, conçue pour évaluer les aliments et non les boissons, est présentée à titre d'outil seulement. Elle devrait donc être utilisée avec prudence. Bien qu'elle s'applique de façon efficace à la majorité des aliments offerts sur le marché, il faut noter que certaines composantes alimentaires n'ont pas été prises en considération afin que l'outil soit simple et facile à utiliser. Certains aliments à très faible valeur nutritive peuvent donc obtenir un pointage élevé alors qu'ils devraient se classer d'emblée dans une catégorie inférieure. C'est le cas, entre autres, de **certains types de croustilles cuites au four, de bretzels ou de maïs soufflé qui pourraient obtenir le code de couleur vert alors qu'ils devraient au mieux obtenir le code de couleur jaune**, puisqu'ils offrent très peu d'éléments essentiels à la santé. Un bon jugement demeure donc toujours de mise!

* Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, Pour un virage santé à l'école*, Fiche thématique 2 - Machines distributrices et saine alimentation, Gouvernement du Québec, 2007, 44p.

Les machines distributrices

Pour aller plus loin :

- Portrait de l'offre des machines distributrices selon la répartition des aliments par catégorie de couleur.
- Identification d'objectifs clairs quant à l'amélioration de la proportion des aliments identifiés par le code vert.
- Au moins 30 % du contenu des machines distributrices offre des aliments identifiés par le code vert.
- Au moins 50 % du contenu des machines distributrices offre des aliments identifiés par le code vert.
- Au moins 75 % du contenu des machines distributrices offre des aliments identifiés par le code vert.
- Moins de 10 % du contenu des machines distributrices offre des aliments identifiés par le code blanc soit des aliments à ne consommer qu'à l'occasion.

Les collations santé

Les milieux scolaires doivent recommander des collations qui répondent aux critères de qualité santé. La Politique-cadre énumère plusieurs de ces critères que nous reprenons et regroupons dans la présente section. L'utilisateur de l'outil peut ainsi se reporter rapidement à ces critères pour analyser la qualité d'un produit alimentaire.

Ces critères de qualité gagneraient à être connus des fabricants alimentaires, des gestionnaires de services alimentaires, des concessionnaires de machines distributrices ainsi que des parents et autres adultes entourant le jeune. Les choix des enfants et des jeunes en matière de collation santé seront encouragés par des informations pertinentes et des activités de dégustations permettant l'éveil et l'éducation des papilles gustatives. La persévérance est de mise, car l'adoption d'un nouvel aliment peut prendre plus d'une douzaine d'essais avant de se concrétiser.

- Crudités
- Jus de légumes, version réduite en sel
- Fruits frais
- Compote de fruits non sucrée
- Fruits en conserve non sucrés
- Légumes et fruits de couleur foncée
- Variété de produits laitiers faibles en gras et en sucre (fromage, yogourt régulier, à boire ou en tube, lait nature, lait au chocolat).
- Œufs cuits durs
- Eau (non gazéifiée, sans arôme artificiel ni colorant)
- Collation constituée de 2 groupes du GAC combinés (glucides + protéines).
- Pas de produits dont le premier ingrédient est le sucre ou une de ses formes.
- Peu de produits contenant des gras saturés.
- Pas de produits contenant des gras trans.
- Vigilance concernant les allergies alimentaires.

Collations à potentiel cariogène*

- Jus de fruits pur à 100 % sans sucre ajouté
- Fruits séchés
- Barres de fruits non sucrées
- Produits céréaliers **faibles en matières grasses et en sucre** (galettes de riz, craquelins, biscottes, barres de céréales, muffins et galettes faibles en gras et en sucre), contenant **2 gr et plus de fibres** par portion. Respecter les critères de qualité énoncés ci-après :
 - Craquelins et biscottes à grains entiers** (30 gr contient \leq 250 mg de Na)
 - Barres de céréales avec grains entiers** sans friandises. Une barre contient :
< 10 gr de sucre, < 5 gr de lipides, < 1 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.
 - Muffins et galettes maison**. Chaque muffin de 100 gr contient :
< 10 gr de sucre, < 5 gr de lipides, < 2 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.
 - Biscuits**. Deux biscuits moyens ou 30 gr contiennent :
< 10 gr de sucre, < 7 gr de lipides, < 2 gr de gras saturés et trans, > 2 gr de fibres.
- Céréales à déjeuner
- Noix, graines, légumineuses, seules ou mélangées, avec ou sans fruits séchés, non salées, sans confiserie, ni friandise

* Il est important de considérer l'aspect cariogène dans le choix de la collation. Le potentiel cariogène d'un aliment se définit selon les critères suivants:

- 1 - son acidité et sa fréquence de consommation
- 2 - sa concentration en glucides
- 3 - sa composition ou proportion acide-glucides
- 4 - sa capacité de rétention dans la bouche.

La consommation de jus de fruits acides, de fruits séchés, de produits de boulangerie qui laissent un enduit collant sur les dents, maintenant ainsi un milieu acide propice à la déminéralisation, devrait être suivie de mesures d'hygiène de circonstance, par exemple le brossage des dents. Dans l'éventualité où l'application de cette mesure est impossible, le rinçage de la bouche et des dents à l'eau claire est recommandé.

Les aliments ayant un potentiel cariogène ont été regroupés pour faciliter l'analyse et les recommandations. Notez que les céréales à déjeuner sont moins cariogènes si elles sont mangées avec du lait, vu l'effet protecteur de ce dernier. De même, les fruits séchés deviennent moins cariogènes s'ils sont consommés en même temps que des noix.

Le moment de consommation influence aussi le potentiel cariogène d'un aliment. Ainsi, un aliment considéré cariogène l'est moins s'il est pris aux repas plutôt qu'en collation.



**Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie**

Québec



1255, rue Beauregard
Longueuil (Québec) J4K 2M3
www.rrsss16.gouv.qc.ca/santepublique