

**ALIMENTS ET BOISSONS DANS LES ÉCOLES**

Approuvées le 30 avril 2011

Révisées le 15 avril 2016

Prochaine révision en 2018-2019

Page 1 de 4

**PRÉAMBULE**

Le Conseil croit qu'il est important d'offrir un milieu scolaire qui favorise l'apprentissage et la réussite des élèves, et contribue à leur bien-être social et affectif.

Ces directives ont pour but d'établir les normes d'alimentation concernant la vente d'aliments et de boissons dans les écoles élémentaires et secondaires financées par les fonds publics en Ontario et de préciser les modalités rattachées à la mise en œuvre de la politique n° 3,16 concernant les aliments et les boissons dans les écoles.

**NORMES D'ALIMENTATION**

Les normes d'alimentation pour les écoles de l'Ontario présentées à l'Annexe A intègrent les principes d'alimentation saine du *Guide alimentaire canadien* et ont pour but de voir à ce que les aliments et les boissons en vente dans les écoles contribuent à la croissance et au développement sains des élèves.

Ces normes pour les aliments et les boissons sont indiquées dans les deux rubriques : ***Normes d'alimentation concernant les aliments*** et ***Normes d'alimentation concernant les boissons***.

**1. Normes d'alimentation concernant les aliments**

Les aliments sont classés selon le *Guide alimentaire canadien* soit *Légumes et fruits*, *Produits céréaliers*, *Lait et substituts* et *Viandes et substituts*. Il y a aussi, *Plats composés* pour les produits qui contiennent plus d'un ingrédient de base (p. ex., pizza, pâtes alimentaires, soupe, salade, sandwichs) et *Ingrédients divers*, pour les ingrédients que l'on utilise en faible quantité (p. ex., condiments, sauces, trempettes, huiles, assaisonnements) et pour les confiseries dont la vente n'est pas permise (p. ex., bonbons, chocolats).

Toute nourriture vendue dans les écoles doit satisfaire aux *Normes relatives aux gras trans* décrites dans le Règlement de l'Ontario 200/08 applicable en vertu de la *Loi sur l'éducation*.

**2. Normes d'alimentation concernant les boissons**

Ces normes sont présentées séparément pour les écoles élémentaires et pour les écoles secondaires. Toutes les boissons vendues dans les écoles doivent satisfaire aux *Normes relatives aux gras trans* décrites dans le Règlement de l'Ontario 200/08 applicable en vertu de la *Loi sur l'éducation*.

Ces deux rubriques donnent un aperçu des critères nutritionnels auxquels doivent satisfaire les aliments et les boissons pour être vendus dans les écoles. Ces critères sont présentés dans les catégories suivantes :

***Vendre le plus (≥80 % des choix)***. Les produits classés sous cette catégorie sont les choix les plus sains et contiennent généralement un pourcentage plus élevé

d'éléments nutritifs de base et une plus faible quantité de matières grasses, de sucre ou de sodium. Ces produits doivent constituer au moins 80 % de tous les choix d'aliments à vendre, quels que soient l'endroit, le programme et l'occasion. Cette exigence s'applique aussi aux choix de boissons.

**Vendre moins ( $\leq 20$  % des choix).** Les produits classés sous cette catégorie risquent d'avoir une teneur en matières grasses, en sucre ou en sodium légèrement supérieure à celle des produits classés Vendre le plus. Leur présence ne doit pas dépasser 20 % de tous les choix d'aliments à vendre, quels que soient l'endroit, le programme ou l'occasion. Cette exigence s'applique aussi aux choix de boissons.

**Vente non permise.** Les produits classés sous cette catégorie contiennent généralement peu ou pas d'éléments nutritifs de base ou contiennent de grandes quantités de matières grasses, de sucre ou de sodium (p. ex., friture et tout aliment frit, confiseries). Les aliments et les boissons classés sous cette catégorie ne peuvent pas être vendus dans les écoles.

## APPLICATION

Les normes d'alimentation ainsi établies s'appliquent à tous les aliments et boissons en vente, quels que soient **l'endroit**, (p. ex., cafétérias, distributeurs automatiques, kiosques à confiseries), **le programme** (p. ex., programme de repas préparés) et **l'occasion** (p. ex., vente de pâtisseries, événement sportif).

La direction d'école doit veiller à ce que tous les aliments et boissons en vente dans l'école dans le cadre d'activités scolaires soient conformes aux normes d'alimentation établies dans l'annexe A.

Les informations sur l'étiquette de l'aliment ou de la boisson, c'est-à-dire le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients doivent être comparées avec les critères nutritionnels mentionnés à l'Annexe A afin d'établir si l'aliment ou la boisson peut être vendu dans les écoles.

La direction d'école doit veiller à ce que toute la nourriture et toutes les boissons vendues dans les écoles satisfont aux *Normes relatives aux gras trans* décrites dans le Règlement de l'Ontario 200/08 applicable en vertu de la *Loi sur l'éducation*.

La direction d'école doit veiller à ce que les fournisseurs dans les écoles appliquent les normes d'alimentation décrites dans l'annexe A et se conforment aux *Normes relatives aux gras trans*.

Les aliments devraient toujours être préparés d'une manière saine, c'est-à-dire cuits en n'y ajoutant que peu ou pas de matières grasses ou de sodium, comme par exemple cuits au four, au barbecue, au four à micro-ondes, à la vapeur, sautés, braisés, bouillis, grillés, rôtis ou pochés.

## ÉDUCATION ET ÉCOLES

### Directives administratives n° 3,16

#### ALIMENTS ET BOISSONS DANS LES ÉCOLES

Page 3 de 4

Les normes d'alimentation ne s'appliquent pas aux aliments ni aux boissons qui :

- sont offerts gratuitement aux élèves dans les écoles;
- sont apportés de la maison ou achetés en dehors des lieux scolaires et ne sont pas destinés à la revente à l'école;
- peuvent être achetés à l'occasion de sorties scolaires, en dehors des lieux scolaires;
- sont en vente dans les écoles à des fins non scolaires (p. ex., mis en vente par un organisme extérieur qui se sert du gymnase après les heures d'école pour une activité non scolaire);
- sont vendus pour des levées de fonds en dehors des lieux scolaires;
- sont vendus dans les salles du personnel.

La direction d'école devrait consulter Cyber@dmin pour des informations additionnelles concernant la lecture des normes d'alimentation, le classement des aliments et boissons, la lecture d'un tableau de valeur nutritive et l'utilisation de la règle 80/20.

#### EXCEPTION FAITE LORS DES JOURNÉES SPÉCIALES

La direction d'école peut désigner au maximum dix journées spéciales durant l'année scolaire pendant lesquelles les aliments et boissons vendus à l'école pourraient ne pas satisfaire aux normes d'alimentation présentées dans cette politique.

La direction d'école doit consulter le conseil d'école avant de désigner une journée d'école comme journée spéciale.

#### AUTRES EXIGENCES

Les directions d'école doivent se conformer au Règlement de l'Ontario 200/08, sur les *Normes relatives aux gras trans*, et à tout autre règlement applicable pris en vertu de la *Loi sur l'éducation*.

Les directions d'école doivent s'assurer que les aliments et les boissons sont préparés, servis et entreposés conformément au Règlement 562 modifié régissant les services d'alimentation, pris en vertu de la *Loi sur la protection et la promotion de la santé*.

Les directions d'école doivent prendre en considération la politique et les directives administratives n° 3,25 *Anaphylaxie – Allergies alimentaires et autres* afin de réduire le risque d'exposition à des allergènes alimentaires pouvant causer des réactions anaphylactiques.

Les directions d'école doivent s'assurer que les élèves ont accès à de l'eau potable durant la journée d'école.

**ALIMENTS ET BOISSONS DANS LES ÉCOLES**Page 4 de 4

---

**PRATIQUES SUGGÉRÉES**

Les écoles devraient :

- offrir, là où c'est possible et quand cela est possible, des aliments et boissons produits en Ontario;
- faire preuve de conscience écologique (p. ex., réduire les déchets alimentaires, réutiliser les contenants, recycler les restes de nourriture);
- éviter d'offrir de la nourriture ou des boissons à titre de récompense ou de mesure d'encouragement pour bonne conduite, réussite scolaire ou participation.

**RÉFÉRENCES**

*Règlement 200/08 en vertu de la Loi sur l'éducation, 2008*

*Règlement 562 modifié en vertu de la Loi sur la protection et la promotion de la santé*

*Guide alimentaire canadien, 2007.*

## ANNEXE A : NORMES D'ALIMENTATION POUR LES ÉCOLES DE L'ONTARIO

Lire les informations sur l'étiquette de l'aliment – surtout le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients – puis comparer ces informations avec les critères nutritionnels ci-dessous pour établir si l'aliment ou la boisson peut être vendu dans les écoles.

Les produits dans la catégorie Vendre le plus doivent constituer *au moins 80 %* de tous les choix d'aliments et *au moins 80 %* de tous les choix de boissons à vendre dans les lieux scolaires, quels qu'en soient l'endroit, le programme et l'occasion.

Les produits dans la catégorie Vendre moins *ne* doivent constituer *pas plus de 20 %* de tous les choix d'aliments et *pas plus de 20 %* de tous les choix de boissons à vendre dans les lieux scolaires, quels qu'en soient l'endroit, le programme et l'occasion.

### Normes d'alimentation concernant la nourriture

Toute nourriture vendue dans les écoles doit satisfaire aux *Normes relatives aux gras trans* décrites dans le Règlement de l'Ontario 200/08 applicable en vertu de la *Loi sur l'éducation*.

### Légumes et fruits

- Comparer les critères nutritionnels ci-dessous au tableau de valeur nutritive et à la liste des ingrédients qui figurent sur l'étiquette du produit.
- Voir la partie « Normes d'alimentation concernant les boissons » pour connaître les critères nutritionnels des jus et mélanges de jus de légumes et de fruits.
- Les aliments devraient toujours être préparés d'une manière saine, c'est-à-dire cuits avec peu ou pas d'ajout de matières grasses ni de sodium, comme par exemple cuits au four, au barbecue, au four à micro-ondes, à la vapeur, sautés, braisés, bouillis, grillés, rôtis ou pochés.

	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
<b>Légumes et fruits frais, surgelés, en conserve ou déshydratés</b>	<p>Le légume ou le fruit est indiqué en premier sur la liste des ingrédients  <b>et gras</b> : ≤ 3 g  <b>et sodium</b> : ≤ 360 mg</p> <p><b>Exemples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Légumes frais ou surgelés avec peu ou pas de sel ajouté</li> <li>• Fruits frais ou surgelés sans ajout de sucre</li> <li>• Légumes en conserve</li> <li>• Fruits en conserve dans un jus ou un léger sirop</li> <li>• Compote de pommes non sucrée</li> <li>• Certains produits surgelés à base de pommes de terre à faible teneur en gras, y compris frites</li> <li>• Certains fruits déshydratés et pâte de fruits déshydratée à 100 %*</li> </ul>	<p>Le légume ou le fruit est indiqué en premier sur la liste des ingrédients  <b>et gras</b> : ≤ 5 g  <b>et gras saturés</b> : ≤ 2 g  <b>et sodium</b> : ≤ 480 mg</p> <p><b>Exemples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains fruits déshydratés et pâte de fruits déshydratée à 100 %</li> <li>• Légumes et fruits légèrement assaisonnés ou en sauce</li> <li>• Certains assortiments de légumes préparés</li> </ul>	<p>Le sucre** est indiqué en premier sur la liste des ingrédients  <b>ou gras</b> : &gt; 5 g  <b>ou gras saturés</b> : &gt; 2 g  <b>ou sodium</b> : &gt; 480 mg</p> <p><b>Exemples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits à base de légumes ou de fruits préparés avec une plus forte teneur en gras, en sucre ou en sel, y compris les légumes frits</li> <li>• Certains produits emballés surgelés et produits à base de pommes de terre frites, y compris les pommes de terre rissolées et les frites</li> <li>• Certaines collations aux fruits faites à base de jus (bonbons gélifiés, roulés aux fruits)</li> </ul>

## Légumes et fruits (fin)

	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
<b>Tomates en conserve et produits à base de tomates</b>	gras : ≤ 3 g <b>et</b> sodium : ≤ 480 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines tomates entières, écrasées ou en morceaux</li> <li>• Certaines sauces pour pâtes alimentaires</li> </ul>		gras : > 3 g <b>ou</b> sodium : > 480 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomates entières, écrasées ou en morceaux avec une teneur plus forte en gras ou en sodium</li> <li>• Sauce pour pâtes alimentaires avec une teneur plus forte en gras ou en sodium</li> </ul>
<b>Croustilles de légumes et de fruits</b>	gras : ≤ 3 g <b>et</b> sodium : ≤ 240 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines croustilles de légumes (p. ex. pomme de terre, carotte) à faible teneur en gras et en sodium</li> <li>• Certaines croustilles de fruits (p. ex. banane, pomme, poire) à faible teneur en gras et en sodium</li> </ul>	gras : ≤ 5 g <b>et</b> gras saturés : ≤ 2 g <b>et</b> sodium : ≤ 480 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines croustilles de légumes (p. ex. pomme de terre, carotte)</li> <li>• Certaines croustilles de fruits (p. ex. banane, pomme, poire)</li> </ul>	gras : > 5 g <b>ou</b> gras saturés : > 2 g <b>ou</b> sodium : > 480 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines croustilles de légumes ayant une teneur plus forte en gras ou en sodium</li> <li>• Certaines croustilles de fruits ayant une teneur plus forte en gras ou en sodium</li> </ul>

\* Les aliments à forte teneur en glucides et en féculents (naturels ou ajoutés) peuvent laisser entre les dents des particules qui peuvent présenter un risque pour la santé dentaire. Au nombre des choix de légumes et de fruits particulièrement préoccupants, mentionnons les pâtes de fruits déshydratées, les fruits secs et les croustilles (de pommes de terre et autres). On suggère de ne manger ces aliments que durant les repas et de réserver pour les collations les aliments qui sont vite éliminés de la bouche, tels que les légumes ou les fruits frais (crus ou cuits), en conserve ou surgelés.

\*\* Repérer d'autres mots qui représentent le sucre (glucide), tels que *glucose, fructose, sucrose, dextrose, dextrine, sirop de maïs, sirop d'érable, sucre de canne, miel et jus de fruits concentré*.

## Produits céréaliers

- Comparer les critères nutritionnels ci-dessous au tableau de valeur nutritive et à la liste des ingrédients qui figurent sur l'étiquette du produit.
- Les aliments devraient toujours être préparés d'une manière saine, c'est-à-dire cuits avec peu ou pas d'ajout de matières grasses ni de sodium, comme par exemple cuits au four, au barbecue, au four à micro-ondes, à la vapeur, sautés, braisés, bouillis, grillés, rôtis ou pochés.

	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
<b>Pain</b>	<p>Le blé entier ou autre céréale entière est indiqué en premier sur la liste des ingrédients  <b>et</b> gras saturés : ≤ 2 g  <b>et</b> sodium : ≤ 240 mg  <b>et</b> fibres : ≥ 2 g</p> <p><b>Exemples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain de blé entier ou de céréales entières, y compris petits pains au lait, bagels, muffins anglais, petits pains, naans, pitas, tortillas, chapattis, rotis, bannock</li> <li>• Pâte à pizza et pain plat à base de blé entier ou de céréale entière</li> </ul>	<p>gras saturés : ≤ 2 g  <b>et</b> sodium : ≤ 480 mg</p> <p><b>Exemples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain à base de farine blanche (enrichie), y compris petits pains au lait, bagels, muffins anglais, petits pains, naans, pains pitas, tortillas, chapattis, rotis, bannock</li> <li>• Pâte à pizza à base de farine blanche (enrichie)</li> </ul>	<p>gras saturés : &gt; 2 g  <b>ou</b> sodium : &gt; 480 mg</p> <p><b>Exemples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain blanc ayant une teneur élevée en gras ou en sodium</li> <li>• Certains pains, scones et biscuits au fromage</li> </ul>
<b>Pâtes alimentaires, riz et autres céréales</b>	<p>gras : ≤ 3 g  <b>et</b> gras saturés : ≤ 2 g  <b>et</b> sodium : ≤ 240 mg</p> <p><b>Exemples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtes de blé entier ou de farine blanche (enrichie), y compris semoule de couscous</li> <li>• Riz blanc, brun ou sauvage, pâtes à base de riz ou de sarrasin (soba)</li> <li>• Quinoa, boulgour, blé en grains, épeautre et autres céréales entières</li> </ul>	<p>gras : ≤ 5 g  <b>et</b> gras saturés : ≤ 2 g  <b>et</b> sodium : ≤ 480 mg</p> <p><b>Exemples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines pâtes alimentaires, riz et céréales</li> </ul>	<p>gras : &gt; 5 g  <b>ou</b> gras saturés : &gt; 2 g  <b>ou</b> sodium : &gt; 480 mg</p> <p><b>Exemples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines pâtes alimentaires, riz et céréales ayant une teneur plus forte en gras, en gras saturés ou en sodium</li> </ul>

## Produits céréaliers (fin)

	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
<b>Aliments cuits au four</b>	gras : ≤ 5 g <b>et</b> gras saturés : ≤ 2 g <b>et</b> fibres : ≥ 2 g  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains muffins, biscuits, barres à base de céréales</li> <li>• Certaines gaufres et crêpes de blé entier ou de céréales entières</li> </ul>	gras : ≤ 10 g <b>et</b> gras saturés : ≤ 2 g <b>et</b> fibres : ≥ 2 g  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains muffins, biscuits, barres à base de céréales, collation (snack)</li> <li>• Certaines gaufres et crêpes</li> </ul>	gras : > 10 g <b>ou</b> gras saturés : > 2 g <b>ou</b> fibres : < 2 g  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La plupart des croissants, feuilletés danois, gâteaux, beignets, tartes, chaussons, pâtisseries</li> <li>• Certains biscuits et carrés</li> </ul>
<b>Collations à base de céréales</b>	gras : ≤ 3 g <b>et</b> gras saturés : ≤ 2 g <b>et</b> sodium : ≤ 240 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains craquelins, croustilles de pita et pains plats de céréales entières</li> <li>• Certains craquelins et maïs soufflé emballés</li> </ul>	gras : ≤ 5 g <b>et</b> gras saturés : ≤ 2 g <b>et</b> sodium : ≤ 480 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains craquelins, bretzels et maïs soufflé</li> </ul>	gras : > 5 g <b>ou</b> gras saturés : > 2 g <b>ou</b> sodium : > 480 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Craquelins, bretzels et maïs soufflé à forte teneur en gras et en sodium</li> <li>• La plupart des croustilles de maïs et autres mélanges à collation</li> </ul>
<b>Céréales</b>	La céréale entière ou le blé entier est indiqué en premier sur la liste des ingrédients <b>et</b> gras saturés : ≤ 2 g <b>et</b> fibres : ≥ 2 g  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines céréales pour petit-déjeuner, y compris avoine et certains granolas et céréales (servies froides) et riches en fibres</li> </ul>		Le blé entier ou autre céréale entière <i>n'est pas</i> indiqué en premier sur la liste des ingrédients <b>ou</b> gras saturés : > 2 g <b>ou</b> fibres : < 2 g  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines céréales pour petit-déjeuner</li> </ul>



## Lait et substituts

- Comparer les critères nutritionnels ci-dessous au tableau de valeur nutritive et à la liste des ingrédients qui figurent sur l'étiquette du produit.
- Voir la partie « Normes d'alimentation concernant les boissons » pour connaître les critères nutritionnels à suivre pour le lait liquide et ses substituts liquides.

	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
<b>Yogourt, kéfir</b>	gras : ≤ 3,25 % MG* ou ≤ 3 g  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogourt nature et parfumé, y compris le yogourt en tube</li> </ul>		gras : > 3,25 % MG ou > 3 g  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogourt à forte teneur en gras, tel que le yogourt de type balkan</li> </ul>
<b>Fromage**</b>	gras : ≤ 20 % MG <b>et</b> sodium : ≤ 360 mg <b>et</b> calcium : ≥ 15 % VQ***  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromages à faible teneur en gras et en sodium, y compris mozzarella partiellement écrémée, cheddar léger, certains fromages suisses et ricottas</li> </ul>	sodium : ≤ 480 mg <b>et</b> calcium : ≥ 15 % VQ  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La plupart des fromages durs et mous non fondus, y compris cheddar, mozzarella, brick, parmesan, certaines fétas, Monterey jack, havarti, gouda; fromage cottage, fromage en grains et bâtonnets au fromage</li> </ul>	sodium : > 480 mg <b>ou</b> calcium : < 15 % VQ  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains produits fromagers à base de pâte fondue</li> <li>• La plupart des fromages à la crème</li> </ul>
<b>Desserts à base de lait</b>		gras : ≤ 5 g <b>et</b> sodium : ≤ 360 mg <b>et</b> calcium : ≥ 5 % VQ  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains yogourts glacés, flans, crèmes anglaises, lait glacé, glaces italiennes</li> </ul>	gras : > 5 g <b>ou</b> sodium : > 360 mg <b>ou</b> calcium : < 5 % VQ  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines crèmes anglaises</li> <li>• La plupart des yogourts glacés à forte teneur en gras et en sucre, y compris crème glacée, barres, gâteaux et sandwichs de crème glacée</li> </ul>

\* MG = Matière grasse du lait. La quantité est indiquée en haut de l'étiquette du produit.

\*\* Encourager les choix de fromage à faible teneur en matières grasses

\*\*\* VQ = valeur quotidienne

## Viandes et substituts

- Comparer les critères nutritionnels ci-dessous au tableau de valeur nutritive et à la liste des ingrédients qui figurent sur l'étiquette du produit.
- Les aliments devraient toujours être préparés d'une manière saine, c'est-à-dire cuits avec peu ou pas d'ajout de matières grasses ni de sodium, comme par exemple cuits au four, au barbecue, au four à micro-ondes, à la vapeur, sautés, braisés, bouillis, grillés, rôtis ou pochés.

	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
<b>Viande fraîche ou congelée</b>	gras : ≤ 10 g <b>et</b> sodium : ≤ 480 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande hachée extra maigre</li> <li>• Bœuf, chevreau, agneau, porc et volailles maigres</li> <li>• Certaines préparations de poulet en lanières ou en croquettes panées</li> <li>• Certaines croquettes de viande maigre</li> <li>• Certaines galettes de viande maigre</li> </ul>	gras : ≤ 14 g <b>et</b> sodium : ≤ 480 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande hachée maigre</li> <li>• Bœuf, chevreau, agneau, porc, volaille</li> <li>• Certaines préparations de poulet en lanières ou en croquettes panées</li> <li>• Certaines croquettes de viande</li> <li>• Certaines galettes de viande</li> </ul>	gras : > 14 g <b>ou</b> sodium : > 480 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande à forte teneur en gras et en sodium, y compris ailes de poulet, bacon, côtes de porc et de bœuf</li> <li>• Certaines saucisses de Francfort</li> <li>• La plupart des bâtonnets de peperoni</li> <li>• La plupart des produits à base de bœuf ou de dinde séchée et salée</li> </ul>
<b>Charcuterie</b>	gras : ≤ 5 g <b>et</b> sodium : ≤ 480 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines charcuteries maigres</li> </ul>	gras : ≤ 5 g <b>et</b> sodium : ≤ 600 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines charcuteries maigres</li> </ul>	gras : > 5 g <b>ou</b> sodium : > 600 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charcuterie riche en gras et en sodium</li> </ul>
<b>Poisson*</b>	gras : ≤ 8 g <b>et</b> sodium : ≤ 480 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poisson frais, surgelé ou en conserve</li> </ul>	gras : ≤ 12 g <b>et</b> sodium : ≤ 480 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains poissons surgelés et panés (p. ex. bâtons de poisson)</li> <li>• Poissons frais, surgelés ou en conserve</li> </ul>	gras : > 12 g <b>ou</b> sodium : > 480 mg  <i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains poissons panés ou enrobés de pâte à frire à forte teneur ajoutée en gras et en sodium</li> <li>• Poissons frais ou surgelés à forte teneur en mercure*</li> </ul>
<b>Œuf</b>	gras : ≤ 7 g <b>et</b> sodium : ≤ 480 mg		gras : > 7 g <b>ou</b> sodium : > 480 mg

## Viandes et substituts (fin)

	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
<b>Noix, graines (nature, en beurre)</b>	<p>non enrobés de bonbon, de chocolat, de sucre ou de yogourt  <b>et sodium : ≤ 480 mg</b></p> <p><i>Exemples</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurres de noix, de légumineuses et de graines, y compris d'arachides, d'amandes, de noix, de graines de soja, de sésame et de tournesol</li> <li>• Noix et graines, y compris amandes, noix, arachides, graines de tournesol, de citrouille (pépitas)</li> </ul>		<p>enrobé de bonbon, de chocolat, de sucre ou de yogourt  <b>ou sodium : &gt; 480 mg</b></p> <p><i>Exemples</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Noix enrobées</li> <li>• Certaines noix grillées et salées</li> </ul>
<b>Substituts à la viande, tels que tofu, haricots et lentilles</b>	<p>gras : ≤ 8 g  <b>et sodium : ≤ 480 mg</b>  <b>et protéines : ≥ 10 g</b></p> <p><i>Exemples</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines galettes, lanières, croquettes, saucisses de Francfort et saucisses diverses de légumes, de tofu et de tempeh</li> <li>• Haricots et lentilles</li> </ul>		<p>gras : &gt; 8 g  <b>ou sodium : &gt; 480 mg</b>  <b>ou protéines : &lt; 10 g</b></p> <p><i>Exemples</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains produits à base de légumes à forte teneur en sodium</li> <li>• Certains substituts à la viande à forte teneur en gras et en sodium ou à faible teneur en protéines</li> </ul>

\* Certain types de poissons peuvent avoir une teneur en mercure dangereuse pour la santé humaine. Le poisson pêché dans les lacs et rivières de la région peut avoir une teneur en mercure différente de celle du poisson vendu dans le commerce. Le thon en conserve dit « pâle » a généralement une plus faible teneur en mercure que n'en ont le thon « blanc » ou le « albacore (germon) ». Consulter le site Web de Santé Canada pour connaître la mise à jour régulière à ce sujet et la liste des poissons à faible teneur en mercure à [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/mercur/cons-adv-etud-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/mercur/cons-adv-etud-fra.php).

## Plats composés

Remarque : Les plats composés sont des produits qui contiennent plus d'un ingrédient de base.

Plats composés assortis d'un tableau de valeur nutritive			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparer les critères nutritionnels ci-dessous au tableau de valeur nutritive et à la liste des ingrédients donnés par le fournisseur.</li> <li>• Les aliments devraient toujours être préparés d'une manière saine, c'est-à-dire cuits avec peu ou pas d'ajout de matières grasses ni de sodium, comme par exemple cuits au four, au barbecue, au four à micro-ondes, à la vapeur, sautés, braisés, bouillis, grillés, rôtis ou pochés.</li> </ul>			
	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
<b>Plat principal</b> (p. ex. pizza surgelée, sandwich, pâtes alimentaires, hot dogs)	gras : ≤ 10 g <b>et</b> gras saturés : ≤ 5 g <b>et</b> sodium : ≤ 960 mg <b>et</b> fibres : ≥ 2 g <b>et</b> protéines : ≥ 10 g	gras : ≤ 15 g <b>et</b> gras saturés : ≤ 7 g <b>et</b> sodium : ≤ 960 mg <b>et</b> fibres : ≥ 2 g <b>et</b> protéines : ≥ 7 g	gras : > 15 g <b>ou</b> gras saturés : > 7 g <b>ou</b> sodium : > 960 mg <b>ou</b> fibres : < 2 g <b>ou</b> protéines : < 7 g
<b>Soupe</b>	gras : ≤ 3 g <b>et</b> sodium : ≤ 720 mg <b>et</b> fibres : ≥ 2 g	gras : ≤ 5 g <b>et</b> gras saturés : ≤ 2 g <b>et</b> sodium : ≤ 720 mg	gras : > 5 g <b>ou</b> gras saturés : > 2 g <b>ou</b> sodium : > 720 mg
<b>Accompagnement</b> (p. ex. salade de céréales ou de légumes)	gras : ≤ 5 g <b>et</b> gras saturés : ≤ 2 g <b>et</b> sodium : ≤ 360 mg <b>et</b> fibres : ≥ 2 g	gras : ≤ 7 g <b>et</b> gras saturés : ≤ 2 g <b>et</b> sodium : ≤ 360 mg	gras : > 7 g <b>ou</b> gras saturés : > 2 g <b>ou</b> sodium : > 360 mg

## Plats composés (fin)

### Plats composés sans tableau de valeur nutritive

- Pour chaque ingrédient du plat, consulter, dans cette annexe, les critères nutritionnels du groupe alimentaire correspondant à l'ingrédient.
- Les aliments devraient toujours être préparés d'une manière saine, c'est-à-dire cuits avec peu ou pas d'ajout de matières grasses ni de sodium, comme par exemple cuits au four, au barbecue, au four à micro-ondes, à la vapeur, sautés, braisés, bouillis, grillés, rôtis ou pochés.

	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
<b>Plat principal</b> (p. ex. pizza, sandwich, pâtes alimentaires, hot dogs)	Tous les ingrédients de base* appartiennent à la catégorie Vendre le plus.	Au moins un des ingrédients de base appartient à la catégorie Vendre moins.	Ne peut pas être vendu si préparé avec un ingrédient de la catégorie Vente non permise.
<b>Soupe</b>	Tous les ingrédients de base appartiennent à la catégorie Vendre le plus.	Au moins un des ingrédients de base appartient à la catégorie Vendre moins.	Ne peut pas être vendu si préparé avec un ingrédient de la catégorie Vente non permise.
<b>Accompagnement</b> (p. ex. salade de céréales ou de légumes)	Tous les ingrédients de base appartiennent à la catégorie Vendre le plus.	Au moins un des ingrédients de base appartient à la catégorie Vendre moins.	Ne peut pas être vendu si préparé avec un ingrédient de la catégorie Vente non permise.

\* Un ingrédient de base est tout produit indiqué dans un des groupes figurant dans les normes d'alimentation, c'est-à-dire les groupes Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts, et Viandes et substituts. *Toutes* les garnitures pour pizza sont considérées comme des ingrédients de base.

## Ingrédients divers

Ingrédients secondaires	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les ingrédients ci-dessous sont considérés comme secondaires et sont utilisés en faible quantité comme indiqué dans « Portion ».</li><li>• Choisir des produits à faible teneur en gras et en sodium.</li></ul>	
Ingrédients	Portion
Condiments et tartinades	≤ 15 ml (1 c. à soupe)
Sauces	≤ 60 ml (4 c. à soupe)
Trempettes	≤ 30 ml (2 c. à soupe)
Matières grasses	≤ 5 ml (1 c. à thé)
Huiles et sauces à salade	≤ 15 ml (1 c. à soupe)
Autres ingrédients (p. ex. copeaux de chocolat, noix de coco, olives, parmesan)	≤ 15 ml (1 c. à soupe)

Produits divers dont la vente n'est pas permise dans les écoles (exemples de confiseries)
Bonbons Chocolat  Barres énergétiques Bonbons à la réglisse Gomme à mâcher Bonbons gélifiés Sucettes glacées et tubes de jus de fruit glacé non préparés avec 100 % de jus de fruit

## Normes d'alimentation concernant les boissons

Les normes d'alimentation concernant les boissons sont présentées séparément pour les écoles élémentaires et pour les écoles secondaires.

Toutes les boissons vendues dans les écoles doivent satisfaire aux *Normes relatives aux gras trans* décrites dans le Règlement de l'Ontario 200/08 applicable en vertu de la *Loi sur l'éducation*.

### Boissons – Écoles élémentaires

Comparer les critères nutritionnels ci-dessous au tableau de valeur nutritive et à la liste des ingrédients qui figurent sur l'étiquette du produit.			
	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
<b>Eau</b>	ordinaire		
<b>Lait et boissons à base de lait (nature ou parfumé)</b>	gras : ≤ 2 % MG* ou ≤ 5 g et sucre : ≤ 28 g et calcium : ≥ 25 % VQ** et volume du contenant : ≤ 250 ml		gras : > 2 % MG ou > 5 g <b>ou</b> sucre : > 28 g <b>ou</b> calcium : < 25 % VQ <b>ou</b> volume du contenant : > 250 ml
<b>Boissons au yogourt</b>	gras : ≤ 3,25 % MG ou ≤ 3 g et volume du contenant : ≤ 250 ml		gras : > 3,25 % MG ou > 3 g <b>ou</b> volume du contenant : > 250 ml
<b>Lait de soja et autres boissons, substituts du lait (nature ou parfumé)</b>	enrichi de calcium et de vitamine D et volume du contenant : ≤ 250 ml		non enrichi <b>ou</b> volume du contenant : > 250 ml
<b>Jus et mélanges de jus de fruits ou de légumes</b>	jus à 100 %, avec pulpe ou en purée et non sucré, sans ajout de sucre et volume du contenant : ≤ 250 ml		< 100 % de jus, pulpe ou purée <b>ou</b> ayant du sucre dans la liste des ingrédients <b>ou</b> volume du contenant : > 250 ml
<b>Chocolat chaud</b>	gras : ≤ 2 % MG ou ≤ 5 g et sucre : ≤ 28 g et calcium : ≥ 25 % VQ et volume du contenant : ≤ 250 ml		gras : > 2 % MG ou > 5 g <b>ou</b> sucre : > 28 g <b>ou</b> calcium : < 25 % VQ <b>ou</b> volume du contenant : > 250 ml
<b>Café et thé</b>			tout café et thé
<b>Thé glacé</b>			tout thé glacé
<b>Boissons énergisantes</b>			toute boisson énergisante
<b>Boissons pour sportifs</b>			toute boisson pour sportifs
<b>Autres boissons</b> (p. ex. boissons gazeuses, eau parfumée, boissons avec jus comme limonade, orangeade)			toute autre boisson

\* MG = Matière grasse du lait. La quantité est indiquée en haut de l'étiquette du produit.

\*\* VQ = valeur quotidienne

## Boissons - Écoles secondaires

Comparer les critères nutritionnels ci-dessous au tableau de valeur nutritive et à la liste des ingrédients qui figurent sur l'étiquette du produit.			
	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
<b>Eau</b>	ordinaire		
<b>Lait* et boissons à base de lait (nature ou parfumé)</b>	gras : ≤ 2 % MG** ou ≤ 5 g et sucre : ≤ 28 g et calcium : ≥ 25 % VQ***		gras : > 2 % MG ou > 5 g <b>ou</b> sucre : > 28 g <b>ou</b> calcium : < 25 % VQ
<b>Boissons au yogourt</b>	gras : ≤ 3,25 % MG ou ≤ 3 g		gras : > 3,25 % MG ou > 3 g
<b>Lait de soja et autres boissons avec substituts du lait (nature ou parfumé)</b>	enrichi de calcium et de vitamine D		non enrichi
<b>Jus et mélanges de jus de fruits ou de légumes</b>	jus à 100 %, avec pulpe ou en purée et non sucré, sans ajout de sucre		< 100 % de jus, pulpe, ou purée <b>ou</b> ayant du sucre dans la liste des ingrédients
<b>Chocolat chaud</b>	gras : ≤ 2 % MG ou ≤ 5 g et sucre : ≤ 28 g et calcium : ≥ 25 % VQ		gras : > 2 % MG ou > 5 g <b>ou</b> sucre : > 28 g <b>ou</b> calcium : < 25 % VQ
<b>Café et thé</b>		décaféiné	caféiné
<b>Thé glacé</b>		teneur en calories : ≤ 40 et décaféiné	teneur en calories : > 40 <b>ou</b> caféiné
<b>Boissons énergisantes</b>			toute boisson énergisante
<b>Boissons pour sportifs</b>			toute boisson pour sportifs
<b>Autres boissons</b> (p. ex. boissons gazeuses, eau parfumée; boissons avec jus comme limonade, orangeade)		teneur en calories : ≤ 40 et sans caféine	teneur en calories : > 40 <b>ou</b> caféiné

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

\*\* MG = Matière grasse du lait. La quantité est indiquée en haut de l'étiquette du produit.

\*\*\* VQ = valeur quotidienne