

POLITIQUE POUR UNE SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE ACTIF

NUMÉROTATION: VS-630-002

À l'heure où socialement on décrit la malbouffe et qu'on en mesure de plus en plus les effets, à l'heure où la majorité des études font état d'une progression alarmante du taux de cas d'obésité chez les jeunes et où on note une forte propension des jeunes à l'inactivité physique, d'autres études, elles, font un lien étroit entre nutrition et apprentissage.

L'École Marie-Clarac convient du besoin d'intégrer, à ses pratiques éducatives, la promotion d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

L'École Marie-Clarac convient également qu'une saine alimentation soutient l'apprentissage et favorise le développement optimal des élèves sous toutes leurs potentialités autant sur le plan physique, intellectuel, affectif, social, culturel, moral et religieux. C'est la base même de la réalisation de notre mission.

1. BUTS DE LA POLITIQUE

Les buts de la politique sont :

- 1.1 De préciser les orientations et les moyens d'action de l'école en vue d'assurer la qualité de l'alimentation, pour favoriser un état nutritionnel optimum chez ses élèves et un mode de vie physiquement actif.
- 1.2 De déterminer les rôles et les responsabilités spécifiques des divers intervenants en regard de l'organisation et de la gestion des services alimentaires.

2. FONDEMENTS LÉGAUX ET RÉFÉRENTIELS

La politique s'appuie notamment sur les documents suivants :

2.1 La Loi sur l'instruction publique; 1998, articles 257, 258 et 292;

- 2.2 La Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport;
- 2.3 Les programmes de formation de l'École québécoise au primaire et au secondaire, lesquels comportent un volet relatif à la santé incluant la nutrition, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport;
- 2.4 Les services éducatifs complémentaires : essentiels à la réussite, Direction de l'adaptation scolaire et des services complémentaires, Ministère de l'Éducation;
- 2.5 École en santé : guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport;
- 2.6 Le Guide alimentaire canadien 2007;

3. OBJECTIFS GÉNÉRAUX

La présente politique a pour buts de :

- 3.1 S'assurer que l'offre alimentaire sous la responsabilité des milieux scolaires favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires;
- 3.2 Susciter des initiatives d'éducation, de communication et de promotion favorisant l'acquisition de saines habitudes de vie à long terme;
- 3.3 Mobiliser les différents partenaires scolaires et communautaires pour entreprendre des actions globales et concertées visant l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

4. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Les objectifs de la politique pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif de l'École Marie-Clarac sont les suivants :

- 4.1 Promouvoir et sensibiliser les élèves, le personnel et les parents à l'impact de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.
- 4.2 Favoriser l'intégration d'activités éducatives en nutrition aux programmes de formation destinés aux élèves.
- 4.3 Établir le cadre général de fonctionnement relatif au service alimentaire dans nos établissements. Encadrer toute distribution alimentaire dans chaque point de service quel qu'en soit le mode et quel que soit le but de l'activité.

- 4.4 Augmenter les occasions d'être physiquement actif à l'école.
- 4.5 Préciser les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts dans les services alimentaires en conformité avec le Guide alimentaire canadien.
- 4.6 Déterminer les responsabilités respectives des différents intervenants et gestionnaires impliqués dans l'application de cette politique.
- 4.7 Informer les parents des choix faits par l'école afin de les compter comme alliés dans l'actualisation de cette politique.
- 4.8 Favoriser la collaboration des partenaires concernés.

5. ORIENTATIONS

- 5.1 Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive.
- 5.2 Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire.
- 5.3 Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas.
- 5.4 Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde ou dans le cadre des activités parascolaires.
- 5.5 Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités.
- 5.6 Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser des occasions d'être actif physiquement.
- 5.7 Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.
- 5.8 Informer périodiquement les parents des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité.
- 5.9 Établir ou consolider des partenariats avec la communauté.

6. PRINCIPES

6.1 Les normes de référence pour les questions de choix, de qualité et de quantité des aliments faisant partie du repas complet ou pris individuellement à la carte sont celles citées dans le *Guide alimentaire canadien*.

- 6.2 Sur une base quotidienne, les services alimentaires d'un concessionnaire, d'une cafétéria ou d'un service de garde doivent :
 - 6.2.1 Respecter les composantes prioritaires de l'annexe A.
 - 6.2.2 Être établi selon un cycle de quatre semaines afin d'éviter la répétition trop rapprochée des mêmes plats de base.
 - 6.2.3 Répondre aux exigences quantitatives et qualitatives précisées à l'annexe B.
- 6.3 L'école interdit la vente et la distribution de certaines catégories d'aliments qu'elle considère comme de mauvais choix alimentaires soient : (voir annexe D)
 - a. Aliments à haute teneur en gras;
 - b. Aliments concentrés en sucre;
 - c. Aliments à haute teneur en sel.
- 6.4 Une attention particulière doit être apportée à l'égard des allergies alimentaires.
- 6.5 Pour les élèves du primaire, considérant l'âge des élèves et la possibilité d'exercer plus facilement un contrôle sur les aliments qu'ils consomment (pauses en classe, repas aux services de garde), les principes de la présente politique et les interdictions visées au point 6.4 s'appliquent aux élèves, tant sur les heures de classe que pendant leur présence en service de garde, que cette présence soit à l'école ou à l'extérieur lors d'activités particulières.
 - Pour les repas apportés de la maison, une sensibilisation sera faite aux parents, notamment par la diffusion de la présente politique.
- 6.6 Conformément à la politique, les activités de financement autorisées par l'école ne sauraient faire la promotion et la vente d'aliments, tels que définis au point 6.3
- 6.7 La politique touche la clientèle scolaire et l'offre alimentaire lors d'activités en présence d'élèves à l'intérieur des établissements et des terrains de l'école :
 - a. Activités parascolaires;
 - b. Activités sportives ou socioculturelles;
 - c. Activités étudiantes.
- 6.8 Les menus et produits offerts aux élèves feront l'objet d'analyse par un ou une nutritionniste selon les fréquences suivantes :
 - a. Lors de l'adoption de la politique;
 - b. Lors du début des activités d'un nouveau service;
 - c. Lors de changement apporté aux menus ou aux produits offerts.

- 6.9 Les contrats octroyés aux concessionnaires règlementent les prix des aliments, précisent les normes de référence en termes de qualité et quantité et donnent les indications relatives au renouvellement du contrat. La présente politique doit faire partie intégrante des contrats.
- 6.10 Chaque établissement fait la promotion de l'importance d'une saine alimentation.
- 6.11 En présence des élèves, les membres du personnel respectent la présente politique, et ce, même pour des aliments ne provenant pas de services alimentaires sous la responsabilité de l'école.
- 6.12 Les élèves et les parents sont informés des services alimentaires offerts. Ils sont de plus invités à épauler l'équipe-école dans ses efforts d'éducation à la santé et à collaborer aux visées de la présente politique.

7. RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES INTERVENANTS

Les membres de la direction et le concessionnaire se partagent les responsabilités quant à la planification, l'organisation, la mise en service et l'évaluation des services alimentaires à l'école.

7.1 Le comité de direction

Le comité de direction adopte la politique alimentaire.

7.2 La direction générale

La direction générale assume la responsabilité des aspects suivants :

- 7.2.1 le contrôle et l'évaluation de l'application de la politique alimentaire;
- 7.2.2 le respect de la qualité des services fournis aux clients de la cafétéria en collaboration avec le concessionnaire;
- 7.2.3 approuve les menus cycliques (4 semaines des concessionnaires et voit à leur conformité avec le contrat);
- 7.2.4 le soutien au concessionnaire;
- 7.2.5 le suivi annuel de la mise à jour des permis et assurances;
- 7.2.6 la supervision de l'application et du respect du contrat par le concessionnaire.

7.3 La coordination de l'entretien des équipements et des immeubles

Le coordonnateur assume la responsabilité des aspects suivants :

- 7.3.1 l'entretien avec le concessionnaire des lieux physiques des cuisines utilisées par celui-ci;
- 7.3.2 l'entretien et la réparation des équipements de cuisine et si nécessaire le remplacement;
- 7.3.3 l'exécution des travaux et l'installation d'équipements;
- 7.3.4 donne suite aux avis de salubrité des autorités municipales, provinciales ou fédérales.

7.4 Les directions d'établissement et la coordination à l'encadrement scolaire

Les directions assument la responsabilité des aspects suivants :

- 7.4.1 l'application de la politique alimentaire et du respect de la qualité des services fournis aux usagers, par des visites régulières au service;
- 7.4.2 la supervision qualitative et quantitative des activités du concessionnaire incluant les éléments énumérés ci-dessous et avise la direction générale de toute non-conformité à la politique alimentaire :
 - le suivi des menus approuvés;
 - la variété des articles offerts;
 - la qualité des aliments;
 - le respect des prix de vente en vigueur;
 - le service à la clientèle:
 - l'hygiène et la salubrité des lieux de production et de distribution;
 - l'état des lieux, de l'équipement et de l'outillage.
- 7.4.3 la détermination avec le concessionnaire des heures et des modes d'opération des services alimentaires et la communication à celui-ci de tout changement d'horaire de cours ou du nombre d'élèves, éléments qui pourraient affecter le service de cafétéria;
- 7.4.4 l'évaluation, lorsque nécessaire, des produits et services alimentaires dispensés aux fins d'amélioration des services avec la collaboration de la direction générale;
- 7.4.5 tous les voyages, activités sportives ou culturelles organisés par l'école, où un repas est servi, que celui-ci soit servi dans un restaurant offrant des menus santé (à l'extérieur comme à l'intérieur des sites). Tous les restaurants « Fast Food » sont interdits;

7.4.6 les campagnes de financement devront vendre ou offrir des aliments respectant la politique alimentaire de l'école, et ce, en tout temps.

7.5 Les parents, comme partenaires, sont invités à :

- 7.5.1 inciter leur enfant à respecter la politique alimentaire dans le milieu scolaire;
- 7.5.2 s'assurer que la collation et le contenu de la boîte à lunch, le cas échéant, respectent les objectifs de la politique;
- 7.5.3 appuyer l'école dans sa volonté d'amener les élèves à un meilleur état de santé par une saine alimentation.

7.6 Les élèves :

Sont incités à respecter la politique alimentaire dans l'école et lors des activités organisées à l'intérieur des terrains.

7.7 Le personnel de l'école :

Doit respecter la politique alimentaire tout en collaborant avec les parents au développement de saines habitudes alimentaires chez les élèves.

7.8 Le concessionnaire

Le concessionnaire assume la responsabilité des aspects suivants :

- 7.8.1 la collaboration avec la direction de l'école concernant les mesures prises pour assurer la sécurité des élèves souffrant d'allergies alimentaires;
- 7.8.2 la fourniture des services alimentaires prévus dans le contrat, affiche la liste de prix des aliments offert et fournit à la direction de l'école sa planification cyclique de menus.
- 7.8.3 le respect des particularités énoncées au point 5 des prescriptions du Guide alimentaire canadien (Annexe C) de même que des prescriptions relatives aux exigences (Annexe A) et aux quantités (Annexe B).
- 7.8.4 la collaboration avec la direction à la promotion des principes d'une saine alimentation.

8. SONT EXCLUS DE LA POLITIQUE

Les services alimentaires destinés aux fins ci-après décrites sont exclus de la présente politique :

- 8.1 Les événements spéciaux et les activités de circonstance tenues par l'école ou les parents où les élèves sont absents. Dans le cas d'une activité spéciale tenue par les élèves, l'autorisation devra être obtenue par la direction générale.
- 8.2 Les produits alimentaires offerts lors de la location à un organisme externe d'une partie de l'école pour une activité.

9. ENTRÉE EN VIGUEUR

La politique entre en vigueur lors de son adoption par le comité de direction et sa mise en application doit être entièrement réalisée au plus tard en septembre 2009.

Annexe A

COMPOSANTES PRIORITAIRES

Orientations	
Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive	 Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien: légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts; Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement; Faire place à une variété de fruits et de légumes; 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; Privilégier les produits céréaliers à grains entiers; Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux riches en matières grasses et en sucres; Diminuer le contenu en gras de la viande; Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti; Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans).
Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire	 10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substituts de sucre (boissons diètes), ainsi que les boissons avec sucre ajouté; 11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients commence par le terme «sucre» ou équivalent; 12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites; 13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits; 14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.
Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas	 15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps; 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.

Référence politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif du MELS – DSRÉ/2007-05-31

Annexe B

RÉGLEMENTATION RELATIVE AUX REPAS

- 1. La cafétéria offre un menu cyclique de quatre semaines. De plus, au secondaire, d'autres articles complémentaires sont à la disposition des élèves à la cafétéria.
- 2. Les élèves doivent avoir accès aux aliments des quatre groupes du guide alimentaire canadien.
- 3. Les mets servis doivent se conformer aux exigences quantitatives et qualitatives minimalement définies.
- 4. Un repas complet doit comporter les articles mentionnés dans le tableau ci-dessous.

REPAS COMPLET							
COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE					
Soupe ou potage	Bouillon dégraissé de viande ou de légumes, incluant des pâtes alimentaires ou des céréales ou des légumineuses et des légumes et/ou du lait Un consommé ne peut remplacer une soupe ou une soupe crème						
Jus de légumes ou de tomate	À la place de la soupe ou du potage	125 ml					
Mets principal	Viande, volaille, poisson, abats	95 g cuit					
	Les aliments contenant un enrobage tel que poisson, poulet, etc. doivent être enrobés dans une chapelure légère et non dans la pâte. Ils ne doivent pas être préfrits. Le poids des mets est calculé sur la portion de mets protéique contenu dans l'aliment et non sur le poids total de l'aliment.						
	Oeufs (omelette, quiche, etc.)	Équivalent à 2 œufs (catégorie moyen)					
	Mets en casserole Légumineuses	60 g de mets protéiques 250 ml					
Légumes	Cuits ou crus Salade de légumes	125 ml de solide					
Pommes de terre ou substitut	Pommes de terre, pâtes alimentaires, riz	100 g cuit ou 150 ml					
Pain	Blé entier	30 g ou 1 tranche					
Matières grasses	Margarine non hydrogénée Privilégier les vinaigrettes de type «légère»	5 à 15 g					
Desserts:							
Fruits frais ou en conserve	Entiers ou en morceaux	1 moyen, 3/2 moitiés ou 160 ml de solide					
Desserts au lait	Tapioca, pouding au riz, pouding à la vanille, au caramel, etc.	150 ml					
Desserts maison	Contenant des céréales, des fruits secs, du lait et cuisinés avec un minimum de gras et de sucre, gelée aux fruits	Portion de 5 cm x 5 cm x 4 cm ou l'équivalent de 150 ml					
Lait	1%, 2% et écrémé	200 ml					
Jus de fruits	Pur proportionné et en fontaine	175 ml					

Les menus doivent être distribués en début d'année à la clientèle scolaire.

Annexe B (suite)

	ARTICLES COMPLÉMENTAIRE	S			
COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE			
Sandwich	Pain tranché de toutes sortes : blanc enrichi, à grains entiers, « wrap », pita, tortillas, etc.	2 tranches			
	Garniture: viande, volaille, poisson, œufs ou fromage	60 g			
Assiette froide	Viande ou substitut Légumes ou fruits	85 g cuit Minimum 3 variétés (250 ml)			
Petite assiette froide	Viande ou substitut Légumes ou fruits	85 g Minimum 3 variétés (250 ml)			
Salade du chef	Laitue et autres légumes	250 ml			
Salade préparée (macaroni, pomme de terre, riz)	Une attention particulière doit être apportée à la quantité de matières grasses utilisées	125 ml.			
Fromage en cube	Type cheddar, suisse, gouda, etc Portion préemballée	20 à 30 g			
Œuf cuit dur	Grosseur moyen	Unité			
Hamburger	Viande cuite (bœuf haché maigre, poulet et fromage)	75 g			
Pizza	Pain/pâte Viande et fromage Fréquence : voir annexe 2	40 – 60 g 125 ml			
Yogourt	Nature ou aux fruits – écrémé ou partiellement écrémé	100 g			
Crème glacée, lait glacé et yogourt glacé	Portion préemballée	75 ml			
Muffin maison					
Biscuit – galette	De type galette à l'avoine, aux fruits, etc.	10 cm de diamètre (maximum)			
Gâteau ou carré	De préférence à base de fruits, servi avec une sauce aux fruits ou glaçage léger	5 cm x 5 cm x 4 cm			
Fruits secs Graines de tournesol, citrouille Fruits frais	Portion préemballée Non salées	Selon le marché 1 portion			
Boissons offertes avec le menu du jour : - Jus de fruits - Lait - Lait au chocolat	Jus portion commerciale 1%, 2% et écrémé fait avec du lait partiellement écrémé	200 ml 200 ml 200 ml			
Breuvage au yogourt	De type Yop	Selon le marché			
Eau embouteillée		Selon le marché			
Thé, café, tisane	Pour la clientèle adulte	175 ml			
Céréales	Cuites ou froides entières et/ou enrichies	125 ml			
Confitures	Au déjeuner seulement	1 godet			

Annexe C

Nombre de **portions du Guide alimentaire** recommandé chaque jour

	Enfants			Adole	scents	Adultes				Н	
Âge (ans)		2-3					-50	51+			
2	Sexe	Filles et garçons		Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes Hommes		J	
	Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7	
	Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7	
	Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3	
	Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3	

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du coeur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- · Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ? Regardez les exemples présentés ci-dessous.





Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire... partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant!

- > Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
 - Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
 - Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
 - Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
 - Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
 - Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.
- Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.
 - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
 - Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinades que vous leur ajoutez.
- ▶ Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
 - Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
 - Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.
- Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.
- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.
- > Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.
- ▶ Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.*
 - Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.
 - Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
 - Cuisez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.





Buvez de l'eau pour étancher votre soif!

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

^{*} Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'îls ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent.
 Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple!



Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'acide folique chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du fer. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.

Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire* canadien, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.





Voici un exemple:

Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert

- 250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges = 2 portions du Guide alimentaire de Légumes et fruits
- 75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre = 1 portion du Guide alimentaire de Viandes et substituts
 - 250 mL (1 tasse) de riz brun = 2 portions du Guide alimentaire de **Produits céréaliers**
- 5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola une partie de votre apport quotidien en
 - Huiles et autres matières grasses

 1 portion du Guide alimentaire de
- 250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G. = Lait et substituts
 - 1 pomme = 1 portion du Guide alimentaire de **Légumes et fruits**

Mangez bien et soyez actif chaque jour!

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- · une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- · un poids santé,

- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.

Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

Le Guide d'activité physique canadien recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 90 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Les adultes peuvent additionner des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent additionner des séances de 5 minutes.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.



Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

Teneur	% valeur quotidienne			
Calories 0				
Lipides 0 g		0 %		
saturés 0 g		0 %		
+ trans 0 g				
Cholestérol 0 m	g			
Sodium 0 mg		0 %		
Glucides 0 g		0 %		
Fibres 0 g		0 %		
Sucres 0 g				
Protéines 0 g				
Vitamine A 0 %	Vitamine C	0 %		
Calcium 0 %	Fer	0%		

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2007. Cette publication peut être reproduite sans autorisation. Toute modification est interdite. SC Pub. : 4652 Cat. : H164-38/1-2007F ISBN : 0-662-72900-5

Commencez dès aujourd'hui...

- Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- Lorsque vous mangez
 à l'extérieur, demandez
 qu'on vous fournisse de
 l'information nutritionnelle
 sur les aliments au menu afin
 de faire des choix plus sains.
- Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis!
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée!

Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne : www.santecanada.qc.ca/quidealimentaire

Publications Santé Canada

Ottawa, Ontario K1A 0K9

ou communiquez avec :

Courriel: publications@hc-sc.gc.ca

Tél.: 1-866-225-0709 **Téléc.:** (613) 941-5366 **ATS:** 1-800-267-1245

Also available in English under the title: Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

Annexe D

FRÉQUENCE PERMISE POUR LA CONSOMMATION DE CERTAINS ALIMENTS

De toute évidence, la consommation de certains aliments n'est pas recommandée sur une base régulière; elle est même, pour certains aliments, interdite. La fréquence des aliments énumérés ci-après doit obligatoirement être respectée par le concessionnaire.

	Interdit	Fréquence permise			Autre fréquence suggérée	
		Permis en tout temps	1 fois par sem.	1 fois aux 2 sem.	1 fois par mois	
Biscuit de type commercial (biscuits manufacturés) : avoine, blé entier, garniture aux fruits		Х				
Biscuits et galettes cuisinés sur place		Х				
Croustilles (croustilles cuites au four)		Х				
Barres tendres nature, craquelins, maïs éclaté, grignotines variées, répondant au programme choix équilibrés		Х				
Sous-marin		Х				
Viande panée telle que pépites ou burger de poulet, burger de poisson			Х			
Pizza			Χ			
ALIMENTS SUPPRIMÉS						
Frites en accompagnement	Х					
Toutes les variétés de bonbons, gommes et pastilles médicamentées	Х					
Pâtisseries faites à base de pâte feuilletée	Х					
Biscuits de type commercial (biscuits manufacturés) : éponge, à la crème, recouverts de chocolat	Х					
Eau glacée aromatisée (barbotine)	Х					
Boissons gazeuses	Х					
Chocolat	Х					
Charcuteries telles que pepperoni, salami, mortadelle	Х					