

Date d'émission : Le 15 janvier 2010**En vigueur :** Jusqu'à abrogation
ou modification**Objet :** POLITIQUE CONCERNANT LES ALIMENTS ET LES BOISSONS
DANS LES ÉCOLES**À l'attention des :** Directrices et directeurs de l'éducation
Directrices et directeurs des écoles élémentaires
Directrices et directeurs des écoles secondaires
Directrices et directeurs des écoles provinciales et des écoles d'application
Surintendante du Centre Jules-Léger

INTRODUCTION

Le gouvernement de l'Ontario s'engage à faire des écoles des lieux plus sains pour les élèves afin de leur offrir les conditions nécessaires à la réalisation de leur plein potentiel. Un milieu scolaire sain est un milieu qui favorise l'apprentissage et la réussite des élèves, et contribue à leur bien-être social et affectif. Les écoles ont un important rôle à jouer pour aider les élèves à mener une vie plus saine, notamment en enseignant aux élèves les habiletés nécessaires pour faire des choix sains et en renforçant ces habiletés par une mise en pratique en milieu scolaire.

La présente note a pour but d'établir des normes d'alimentation concernant la vente d'aliments et de boissons dans les écoles élémentaires et secondaires financées par les fonds publics en Ontario.

APPLICATION

Les conseils scolaires¹ doivent veiller à ce que tous les aliments et boissons en vente dans les lieux scolaires dans le cadre d'activités scolaires soient conformes d'ici le 1^{er} septembre 2011 aux exigences de cette note, y compris aux normes d'alimentation établies dans l'annexe de cette note. 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).

Ces normes 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);

1. Dans cette note, les termes « conseil scolaire » et « conseil » font référence aux conseils scolaires de district.

- sont vendus pour des levées de fonds en dehors des lieux scolaires;
- sont vendus dans les salles du personnel.

AUTORISATION LÉGISLATIVE

En vertu des dispositions 29.3 et 29.4 du paragraphe 8 (1) de la *Loi sur l'éducation*, la ministre de l'Éducation a l'autorité nécessaire pour établir une politique concernant les normes d'alimentation applicables aux aliments et aux boissons, et à tout ingrédient que contiennent les aliments et les boissons qui sont offerts sur les lieux scolaires ou dans le cadre d'activités scolaires, et pour exiger des conseils scolaires qu'ils se conforment à la politique.

RAISON D'ÊTRE D'UNE POLITIQUE CONCERNANT LES ALIMENTS ET LES BOISSONS DANS LES ÉCOLES

L'établissement d'une politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles contribue à améliorer les résultats d'apprentissage et la santé de tous les élèves. D'après les recherches, « la santé et la réussite scolaire sont étroitement liées; les écoles ne peuvent pas remplir leur mission éducative principale si les élèves ne sont pas en bonne santé² » et « des habitudes alimentaires saines durant l'enfance et l'adolescence favorisent une santé, une croissance et un développement intellectuel optimaux³ ».

Le milieu scolaire influe profondément sur les comportements des élèves, leurs préférences et leur attitude. Des études montrent aussi que, lorsque l'on met tous les jours à la disposition des élèves des aliments et des boissons ne présentant pas les qualités nutritives adéquates et qu'on en fait la promotion, même à côté d'aliments et de boissons plus sains, il devient de plus en plus difficile pour les élèves d'avoir une alimentation saine⁴.

La mise en œuvre d'une politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles financées par les fonds publics en Ontario contribuera à réduire le risque pour les élèves d'avoir des maladies chroniques graves comme des maladies cardiaques, le diabète de type 2 et certains types de cancer.

La politique concernant les aliments et les boissons représente une approche globale de la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de toute la province. La mise en œuvre de cette politique

2. M. M. Storey, M. S. Nannay, et M. B. Schwartz, « Schools and Obesity Prevention: Creating School Environments and Policies to Promote Healthy Eating and Physical Activity », *The Milbank Quarterly*, 87(1), 2009, p. 72. [traduction libre.]

3. Centers for Disease Control and Prevention, *Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating*, MMWR 1996; 45 (No. RR-9), p. 1. [traduction libre.]

4. Les diététistes du Canada. *Recommandations concernant l'alimentation et la nutrition dans les écoles*, à l'intention du ministère de l'Éducation de l'Ontario, au sujet des collations et boissons vendues dans les distributeurs automatiques, publié en page 3 de la note Politique/Programmes n° 135 du ministère de l'Éducation de l'Ontario intitulée *Des boissons et des aliments sains dans les distributeurs automatiques des écoles élémentaires*, 20 octobre 2004.

constitue une autre étape importante pour aider les écoles de l'Ontario à être plus saines⁵. Elle renforce aussi les connaissances, les compétences et les comportements développés dans diverses matières et disciplines du curriculum de l'Ontario qui portent sur une saine alimentation.

NORMES D'ALIMENTATION

Les normes d'alimentation 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 suivantes :

Normes d'alimentation concernant les aliments. Les aliments ont été divisés en Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts, et Viandes et substituts, selon le *Guide alimentaire canadien*. Il y a aussi Plats composés, pour les produits qui contiennent plus d'un ingrédient de base (p. ex. pizza, pâtes alimentaires, soupe, salade, sandwiches) 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).

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

Ces deux rubriques donnent un aperçu des critères nutritionnels⁶ auxquels doivent répondre 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'aliments⁷ à vendre, quels que soient l'endroit, le programme et l'occasion. Cette exigence s'applique aussi aux choix de boissons⁸.

Vendre moins (≤ 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*

5. Pour en savoir plus, voir *Fondements d'une école saine* au www.ontario.ca/ecolessaines.

6. Les critères nutritionnels sont fondés sur des études scientifiques, sur le *Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments* de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/guide/tocf.shtml), sur un balayage intergouvernemental de la documentation existante et sur des études de marché portant sur les produits alimentaires et les boissons disponibles.

7. Exemples de choix d'aliments : un muffin au son constitue un choix et un muffin à la banane un autre choix; une pomme constitue un choix et une orange un autre choix.

8. Exemples de choix de boissons : du lait ordinaire constitue un choix et du lait au chocolat un autre choix; un jus d'orange constitue un choix et un jus de pomme un autre choix.

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.

Souvent, le type d'aliment (p. ex. pain, viande, fromage) ou de boisson peut appartenir aux trois catégories ci-dessus, dépendant de sa valeur nutritionnelle. Pour savoir si un produit particulier peut être vendu dans les écoles, il faut lire les informations fournies sur l'étiquette, surtout le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients du produit, puis comparer ces informations avec les critères nutritionnels.

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.

EXCEPTION FAITE DES JOURNÉES SPÉCIALES

La directrice ou le directeur d'école peut désigner au maximum dix journées spéciales durant l'année scolaire (ou moins selon la décision du conseil scolaire) pendant lesquelles les aliments et boissons vendus à l'école pourraient ne pas satisfaire aux normes d'alimentation présentées dans cette note. La directrice ou le directeur d'école doit consulter le conseil d'école avant de désigner une journée d'école comme journée spéciale. On encourage les directrices et directeurs d'école à consulter leurs élèves avant de prendre une décision à ce sujet.

Quoi qu'il en soit, durant ces journées spéciales, on encourage les écoles à vendre des aliments et des boissons respectant les normes d'alimentation définies dans cette note.

AUTRES EXIGENCES

Les exigences qui suivent doivent aussi être respectées :

- Les conseils scolaires 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 directrices et les directeurs d'école doivent prendre en considération les stratégies élaborées par leur conseil scolaire en application de la politique établie en matière d'anaphylaxie afin de réduire le risque d'exposition à des allergènes alimentaires pouvant causer des réactions anaphylactiques.
- Les aliments et les boissons doivent être 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 conseils scolaires doivent s'assurer que les élèves ont accès à de l'eau potable durant la journée d'école.

- Il faut prendre en considération la diversité des élèves et du personnel afin d'accommoder leurs besoins religieux ou culturels.

PRATIQUES À ENVISAGER

Les conseils scolaires et les écoles devraient tenir compte des suggestions suivantes en ce qui concerne la vente ou la fourniture d'aliments ou de boissons à l'école :

- 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.

MISE EN ŒUVRE ET SUIVI

Toutes les politiques ou lignes directrices actuellement mises en vigueur par les conseils scolaires concernant les aliments et boissons en vente dans les écoles doivent être conformes à cette note. Le ministère reconnaît qu'il peut y avoir des différences en matière d'approche et de mise en œuvre à l'échelon local. On encourage les conseils scolaires et les écoles à continuer à collaborer avec les élèves, les parents, le personnel des écoles, la communauté, les professionnels de santé publique et les services de restauration afin de voir au déploiement de stratégies adéquates pour mettre en œuvre cette note.

On encourage les conseils scolaires à consulter leur conseil de santé pour appliquer ces normes d'alimentation. En vertu des Normes de santé publique de l'Ontario (2008), les conseils de santé ont pour mandat de collaborer avec les conseils scolaires et les écoles à la promotion d'une alimentation saine dans les écoles.

Les conseils scolaires sont responsables d'assurer le suivi de la mise en œuvre de cette note.

Vers la fin de l'année scolaire 2010-2011, les conseils scolaires seront tenus d'attester qu'ils seront en pleine conformité avec la politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles le 1^{er} septembre 2011.

Pour en savoir plus sur le soutien disponible en vue de la mise en œuvre, voir www.ontario.ca/ecolessaines.

ANNEXE : 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
Légumes et fruits frais, surgelés, en conserve ou déshydratés	Le légume ou le fruit est indiqué en premier sur la liste des ingrédients et gras : ≤ 3 g et sodium : ≤ 360 mg Exemples • Légumes frais ou surgelés avec peu ou pas de sel ajouté • Fruits frais ou surgelés sans ajout de sucre • Légumes en conserve • Fruits en conserve dans un jus ou un léger sirop • Compote de pommes non sucrée • Certains produits surgelés à base de pommes de terre à faible teneur en gras, y compris frites • Certains fruits déshydratés et pâte de fruits déshydratée à 100 %*	Le légume ou le fruit est indiqué en premier sur la liste des ingrédients et gras : ≤ 5 g et gras saturés : ≤ 2 g et sodium : ≤ 480 mg Exemples • Certains fruits déshydratés et pâte de fruits déshydratée à 100 % • Légumes et fruits légèrement assaisonnés ou en sauce • Certains assortiments de légumes préparés	Le sucre** est indiqué en premier sur la liste des ingrédients ou gras : > 5 g ou gras saturés : > 2 g ou sodium : > 480 mg Exemples • 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 • Certains produits emballés surgelés et produits à base de pommes de terre frites, y compris les pommes de terre rissolées et les frites • Certaines collations aux fruits faites à base de jus (bonbons gélifiés, roulés aux fruits)

Légumes et fruits (fin)

	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
Tomates en conserve et produits à base de tomates	gras : ≤ 3 g et sodium : ≤ 480 mg <i>Exemples</i> • Certaines tomates entières, écrasées ou en morceaux • Certaines sauces pour pâtes alimentaires		gras : > 3 g ou sodium : > 480 mg <i>Exemples</i> • Tomates entières, écrasées ou en morceaux avec une teneur plus forte en gras ou en sodium • Sauce pour pâtes alimentaires avec une teneur plus forte en gras ou en sodium
Croustilles de légumes et de fruits	gras : ≤ 3 g et sodium : ≤ 240 mg <i>Exemples</i> • Certaines croustilles de légumes (p. ex. pomme de terre, carotte) à faible teneur en gras et en sodium • Certaines croustilles de fruits (p. ex. banane, pomme, poire) à faible teneur en gras et en sodium	gras : ≤ 5 g et gras saturés : ≤ 2 g et sodium : ≤ 480 mg <i>Exemples</i> • Certaines croustilles de légumes (p. ex. pomme de terre, carotte) • Certaines croustilles de fruits (p. ex. banane, pomme, poire)	gras : > 5 g ou gras saturés : > 2 g ou sodium : > 480 mg <i>Exemples</i> • Certaines croustilles de légumes ayant une teneur plus forte en gras ou en sodium • Certaines croustilles de fruits ayant une teneur plus forte en gras ou en sodium

* 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
Pain	Le blé entier ou autre céréale entière est indiqué en premier sur la liste des ingrédients et gras saturés : ≤ 2 g et sodium : ≤ 240 mg et fibres : ≥ 2 g Exemples • 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 • Pâte à pizza et pain plat à base de blé entier ou de céréale entière	gras saturés : ≤ 2 g et sodium : ≤ 480 mg Exemples • 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 • Pâte à pizza à base de farine blanche (enrichie)	gras saturés : > 2 g ou sodium : > 480 mg Exemples • Pain blanc ayant une teneur élevée en gras ou en sodium • Certains pains, scones et biscuits au fromage
Pâtes alimentaires, riz et autres céréales	gras : ≤ 3 g et gras saturés : ≤ 2 g et sodium : ≤ 240 mg Exemples • Pâtes de blé entier ou de farine blanche (enrichie), y compris semoule de couscous • Riz blanc, brun ou sauvage, pâtes à base de riz ou de sarrasin (soba) • Quinoa, boulgour, blé en grains, épeautre et autres céréales entières	gras : ≤ 5 g et gras saturés : ≤ 2 g et sodium : ≤ 480 mg Exemples • Certaines pâtes alimentaires, riz et céréales	gras : > 5 g ou gras saturés : > 2 g ou sodium : > 480 mg Exemples • Certaines pâtes alimentaires, riz et céréales ayant une teneur plus forte en gras, en gras saturés ou en sodium

Produits céréaliers (fin)

	Vendre le plus (≥ 80 % des choix)	Vendre moins (≤ 20 % des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
Aliments cuits au four	gras : ≤ 5 g et gras saturés : ≤ 2 g et fibres : ≥ 2 g <i>Exemples</i> • Certains muffins, biscuits, barres à base de céréales • Certaines gaufres et crêpes de blé entier ou de céréales entières	gras : ≤ 10 g et gras saturés : ≤ 2 g et fibres : ≥ 2 g <i>Exemples</i> • Certains muffins, biscuits, barres à base de céréales, collation (snack) • Certaines gaufres et crêpes	gras : > 10 g ou gras saturés : > 2 g ou fibres : < 2 g <i>Exemples</i> • La plupart des croissants, feuilletés danois, gâteaux, beignets, tartes, chaussons, pâtisseries • Certains biscuits et carrés
Collations à base de céréales	gras : ≤ 3 g et gras saturés : ≤ 2 g et sodium : ≤ 240 mg <i>Exemples</i> • Certains craquelins, croustilles de pita et pains plats de céréales entières • Certains craquelins et maïs soufflé emballés	gras : ≤ 5 g et gras saturés : ≤ 2 g et sodium : ≤ 480 mg <i>Exemples</i> • Certains craquelins, bretzels et maïs soufflé	gras : > 5 g ou gras saturés : > 2 g ou sodium : > 480 mg <i>Exemples</i> • Craquelins, bretzels et maïs soufflé à forte teneur en gras et en sodium • La plupart des croustilles de maïs et autres mélanges à collation
Céréales	La céréale entière ou le blé entier est indiqué en premier sur la liste des ingrédients et gras saturés : ≤ 2 g et fibres : ≥ 2 g <i>Exemples</i> • Certaines céréales pour petit-déjeuner, y compris avoine et certains granolas et céréales (servies froides) et riches en fibres		Le blé entier ou autre céréale entière <i>n'est pas</i> indiqué en premier sur la liste des ingrédients ou gras saturés : > 2 g ou fibres : < 2 g <i>Exemples</i> • Certaines céréales pour petit-déjeuner

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
Yogourt, kéfir	gras : ≤ 3,25 % MG* ou ≤ 3 g <i>Exemples</i> • Yogourt nature et parfumé, y compris le yogourt en tube		gras : > 3,25 % MG ou > 3 g <i>Exemples</i> • Yogourt à forte teneur en gras, tel que le yogourt de type balkan
Fromage**	gras : ≤ 20 % MG et sodium : ≤ 360 mg et calcium : ≥ 15 % VQ*** <i>Exemples</i> • Fromages à faible teneur en gras et en sodium, y compris mozzarella partiellement écrémée, cheddar léger, certains fromages suisses et ricottas	sodium : ≤ 480 mg et calcium : ≥ 15 % VQ <i>Exemples</i> • La plupart des fromages durs et mous non fondus, y compris cheddar, mozzarella, brick, parmesan, certaines fêtas, Monterey jack, havarti, gouda; fromage cottage, fromage en grains et bâtonnets au fromage	sodium : > 480 mg ou calcium : < 15 % VQ <i>Exemples</i> • Certains produits fromagers à base de pâte fondue • La plupart des fromages à la crème
Desserts à base de lait		gras : ≤ 5 g et sodium : ≤ 360 mg et calcium : ≥ 5 % VQ <i>Exemples</i> • Certains yogourts glacés, flans, crèmes anglaises, lait glacé, glaces italiennes	gras : > 5 g ou sodium : > 360 mg ou calcium : < 5 % VQ <i>Exemples</i> • Certaines crèmes anglaises • La plupart des yogourts glacés à forte teneur en gras et en sucre, y compris crème glacée, barres, gâteaux et sandwichs de crème glacée

* MG = Matière grasse du lait. Le montant est indiqué 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
Viande fraîche ou congelée	gras : ≤ 10 g et sodium : ≤ 480 mg <i>Exemples</i> • Viande hachée extra maigre • Bœuf, chevreau, agneau, porc et volailles maigres • Certaines préparations de poulet en lanières ou en croquettes panées • Certaines croquettes de viande maigre • Certaines galettes de viande maigre	gras : ≤ 14 g et sodium : ≤ 480 mg <i>Exemples</i> • Viande hachée maigre • Bœuf, chevreau, agneau, porc, volaille • Certaines préparations de poulet en lanières ou en croquettes panées • Certaines croquettes de viande • Certaines galettes de viande	gras : > 14 g ou sodium : > 480 mg <i>Exemples</i> • Viande à forte teneur en gras et en sodium, y compris ailes de poulet, bacon, côtes de porc et de bœuf • Certaines saucisses de Francfort • La plupart des bâtonnets de peperoni • La plupart des produits à base de bœuf ou de dinde séchée et salée
Charcuterie	gras : ≤ 5 g et sodium : ≤ 480 mg <i>Exemples</i> • Certaines charcuteries maigres	gras : ≤ 5 g et sodium : ≤ 600 mg <i>Exemples</i> • Certaines charcuteries maigres	gras : > 5 g ou sodium : > 600 mg <i>Exemples</i> • Charcuterie riche en gras et en sodium
Poisson*	gras : ≤ 8 g et sodium : ≤ 480 mg <i>Exemples</i> • Poisson frais, surgelé ou en conserve	gras : ≤ 12 g et sodium : ≤ 480 mg <i>Exemples</i> • Certains poissons surgelés et panés (p. ex. bâtons de poisson) • Poissons frais, surgelés ou en conserve	gras : > 12 g ou sodium : > 480 mg <i>Exemples</i> • Certains poissons panés ou enrobés de pâte à frire à forte teneur ajoutée en gras et en sodium • Poissons frais ou surgelés à forte teneur en mercure*
Œuf	gras : ≤ 7 g et sodium : ≤ 480 mg		gras : > 7 g ou 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
Noix, graines (nature, en beurre)	non enrobés de bonbon, de chocolat, de sucre ou de yogourt et sodium : ≤ 480 mg <i>Exemples</i> • 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 • Noix et graines, y compris amandes, noix, arachides, graines de tournesol, de citrouille (pépitas)		enrobé de bonbon, de chocolat, de sucre ou de yogourt ou sodium : > 480 mg <i>Exemples</i> • Noix enrobées • Certaines noix grillées et salées
Substituts à la viande, tels que tofu, haricots et lentilles	gras : ≤ 8 g et sodium : ≤ 480 mg et protéines : ≥ 10 g <i>Exemples</i> • Certaines galettes, lanieres, croquettes, saucisses de Francfort et saucisses diverses de légumes, de tofu et de tempeh • Haricots et lentilles		gras : > 8 g ou sodium : > 480 mg ou protéines : < 10 g <i>Exemples</i> • Certains produits à base de légumes à forte teneur en sodium • Certains substituts à la viande à forte teneur en gras et en sodium ou à faible teneur en protéines

* 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.

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			
• Comparer les critères nutritionnels ci-dessous au tableau de valeur nutritive et à la liste des ingrédients donnés par le fournisseur. • 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
Plat principal (p. ex. pizza surgelée, sandwich, pâtes alimentaires, hot dogs)	gras : ≤ 10 g et gras saturés : ≤ 5 g et sodium : ≤ 960 mg et fibres : ≥ 2 g et protéines : ≥ 10 g	gras : ≤ 15 g et gras saturés : ≤ 7 g et sodium : ≤ 960 mg et fibres : ≥ 2 g et protéines : ≥ 7 g	gras : > 15 g ou gras saturés : > 7 g ou sodium : > 960 mg ou fibres : < 2 g ou protéines : < 7 g
Soupe	gras : ≤ 3 g et sodium : ≤ 720 mg et fibres : ≥ 2 g	gras : ≤ 5 g et gras saturés : ≤ 2 g et sodium : ≤ 720 mg	gras : > 5 g ou gras saturés : > 2 g ou sodium : > 720 mg
Accompagnement (p. ex. salade de céréales ou de légumes)	gras : ≤ 5 g et gras saturés : ≤ 2 g et sodium : ≤ 360 mg et fibres : ≥ 2 g	gras : ≤ 7 g et gras saturés : ≤ 2 g et sodium : ≤ 360 mg	gras : > 7 g ou gras saturés : > 2 g ou 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 ($\geq 80\%$ des choix)	Vendre moins ($\leq 20\%$ des choix)	Vente non permise
	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels	Critères nutritionnels
Plat principal (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.
Soupe	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.
Accompagnement (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	
• Les ingrédients ci-dessous sont considérés comme secondaires et sont utilisés en faible quantité comme indiqué dans « Portion ». • Choisir des produits à faible teneur en gras et en sodium.	
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
Eau	ordinaire		
Lait et boissons à base de lait (nature ou parfumé)	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 ou sucre : > 28 g ou calcium : < 25 % VQ ou volume du contenant : > 250 ml
Boissons au yogourt	gras : ≤ 3,25 % MG ou ≤ 3 g et volume du contenant : ≤ 250 ml		gras : > 3,25 % MG ou > 3 g ou volume du contenant : > 250 ml
Lait de soja et autres boissons, substituts du lait (nature ou parfumé)	enrichi de calcium et de vitamine D et volume du contenant : ≤ 250 ml		non enrichi ou volume du contenant : > 250 ml
Jus et mélanges de jus de fruits ou de légumes	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 ou ayant du sucre dans la liste des ingrédients ou volume du contenant : > 250 ml
Chocolat chaud	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 ou sucre : > 28 g ou calcium : < 25 % VQ ou volume du contenant : > 250 ml
Café et thé			tout café et thé
Thé glacé			tout thé glacé
Boissons énergisantes			toute boisson énergisante
Boissons pour sportifs			toute boisson pour sportifs
Autres boissons (p. ex. boissons gazeuses, eau parfumée, boissons avec jus comme limonade, orangeade)			toute autre boisson

* MG = Matière grasse du lait. Le montant est indiqué 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
Eau	ordinaire		
Lait et boissons à base de lait (nature ou parfumé)	gras : ≤ 2 % MG* ou ≤ 5 g et sucre : ≤ 28 g et calcium : ≥ 25 % VQ**		gras : > 2 % MG ou > 5 g ou sucre : > 28 g ou calcium : < 25 % VQ
Boissons au yogourt	gras : ≤ 3,25 % MG ou ≤ 3 g		gras : > 3,25 % MG ou > 3 g
Lait de soja et autres boissons avec substituts du lait (nature ou parfumé)	enrichi de calcium et de vitamine D		non enrichi
Jus et mélanges de jus de fruits ou de légumes	jus à 100 %, avec pulpe ou en purée et non sucré, sans ajout de sucre		< 100 % de jus, pulpe, ou purée ou ayant du sucre dans la liste des ingrédients
Chocolat chaud	gras : ≤ 2 % MG ou ≤ 5 g et sucre : ≤ 28 g et calcium : ≥ 25 % VQ		gras : > 2 % MG ou > 5 g ou sucre : > 28 g ou calcium : < 25 % VQ
Café et thé		décaféiné	caféiné
Thé glacé		teneur en calories : ≤ 40 et décaféiné	teneur en calories : > 40 ou caféiné
Boissons énergisantes			toute boisson énergisante
Boissons pour sportifs			toute boisson pour sportifs
Autres boissons (p. ex. boissons gazeuses, eau parfumée; boissons avec jus comme limonade, orangeade)		teneur en calories : ≤ 40 et sans caféine	teneur en calories : > 40 ou caféiné

* MG = Matière grasse du lait. Le montant est indiqué en haut de l'étiquette du produit.

** VQ = valeur quotidienne