

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

Rôle des écoles en matière de promotion d'une alimentation saine

Les écoles sont très bien placées pour offrir des renseignements sur une alimentation saine et pour utiliser le cadre scolaire pour renforcer les comportements en matière d'alimentation saine. En comprenant qu'il vaut mieux inculquer de bonnes habitudes alimentaires lorsqu'on est jeune, plutôt que de se défaire de mauvaises habitudes plus tard dans la vie, les écoles peuvent contribuer de façon positive et durable à la santé des élèves. Pour ce faire, elles peuvent avoir recours à ce qui suit :

- ▶ Leçons en classe sur une alimentation saine;
- ▶ Apprendre aux élèves à faire des choix alimentaires sains en n'offrant que des aliments sains en toutes circonstances, y compris en vendant des boissons et des aliments sains dans les distributeurs automatiques installés dans les écoles.

Les politiques des conseils scolaires sur les distributeurs automatiques devraient veiller à ce que tous les aliments et boissons offerts respectent les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes (RASCC) et le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. La taille des portions devrait être conforme au Guide alimentaire canadien pour manger sainement et il devrait en être de même des portions et des apports nutritionnels de référence (précisés dans le Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments (GEPA) de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA)). Tous les produits devraient avoir un prix raisonnable et être culturellement appropriés.

Selon Les diététistes du Canada, les conseils scolaires doivent veiller, lorsqu'ils proposent des aliments dans les écoles, à offrir des choix alimentaires sains, car une alimentation saine joue un rôle vital au plan de l'apprentissage et du développement cognitif. On sait pertinemment bien qu'un mauvais régime alimentaire influe négativement sur la capacité d'apprendre et diminue la motivation et la concentration.¹ Par ailleurs, la nourriture offerte en milieu scolaire devrait servir de modèle en matière d'alimentation saine et venir renforcer le programme d'études sur la santé.

Vous trouverez ci-dessous une évaluation des boissons et des aliments qui sont offerts à l'heure actuelle dans les distributeurs automatiques installés dans les écoles élémentaires de l'Ontario. Le ministère de l'Éducation a recueilli ces renseignements en septembre 2004. Ces données portent sur 64 % des conseils scolaires de la province. Les conclusions révèlent que les distributeurs automatiques installés dans les écoles élémentaires contiennent principalement des boissons.

Groupe alimentaire	Boissons	Éléments nutritifs dont nous avons davantage besoin	Éléments nutritifs dont nous avons moins besoin	Commentaires
Lait et produits laitiers	Lait	Calcium, vitamine D		Les choix devraient inclure du lait à faible teneur en gras et du lait écrémé. Le type de lait n'était pas mentionné dans le sondage.
	Milk-shakes	Calcium, vitamine D	Matière grasse, sucre ajouté	La contribution en éléments nutritifs dépend des ingrédients.
Légumes & fruits	Jus de fruits purs à 100 %	Vitamine C et/ou vitamine A et/ou folacine		Les jus de fruits purs à 100 % représentent un choix sain.
Autres aliments	Boisson aux fruits		Sucre ajouté	La quantité d'éléments nutritifs variera selon le type de boisson aux fruits. Il existe des boissons aux fruits avec ajout de jus de fruits (entre 10 et 60 %). Cependant, les jus de fruits purs à 100 % sont encore le choix le plus sain.
	Boissons gazeuses		Sucre ajouté, peut contenir de la caféine	Remplace des boissons plus nutritives
	Boissons pour athlètes		Sucre ajouté, sodium	Non nécessaire, à moins qu'un enfant ne fasse au moins 90 minutes d'exercices rigoureux. Elles contiennent également des électrolytes ajoutés, comme du sodium et du potassium.
	Eau			L'eau naturelle est un élément nutritif essentiel et un choix de boisson sain.

Remarque : Les boissons ci-dessus dans les zones ombrées en vert sont des choix sains. Ces boissons offrent des éléments nutritifs clés qui sont nécessaires pour assurer le développement et la santé des enfants. Les boissons dans les zones ombrées en jaune peuvent offrir des éléments nutritifs, selon leurs ingrédients.

Groupe alimentaire	Aliments	Éléments nutritifs dont nous avons davantage besoin	Éléments nutritifs dont nous avons moins besoin	Commentaires
Céréales	Barres céréalières	Apport éventuel en fibres	Matière grasse, sucre ajouté	L'apport nutritif variera en fonction des ingrédients.
	Craquelins		Matière grasse, sodium	L'apport nutritif variera en fonction des ingrédients.
	Biscuits		Matière grasse, sucre ajouté	L'apport nutritif variera en fonction des ingrédients.

Groupe alimentaire	Aliments	Éléments nutritifs dont nous avons davantage besoin	Éléments nutritifs dont nous avons moins besoin	Commentaires	
Légumes et fruits	Fruits	Vitamine C et/ou vitamine A et/ou acide folique et/ou fibres			
	Fruits en coupe	Vitamine C et/ou vitamine A et/ou acide folique			
Viandes et substituts	Noix et graines		Sel	Y compris des choix non salés. La taille des portions est importante. Il faut tenir compte du risque d'allergie aux noix et arachides.	
Autres aliments	Gâteaux, beignets et pâtisseries		Matière grasse, en particulier graisses saturées et et gras trans	Apport hypercalorique, forte teneur lipidique (aucun apport important en vitamines ou minéraux)	
	Bonbons (jubes, menthes, etc.)		Sucre ajouté	Aucun apport en éléments nutritifs (vitamines/minéraux) outre l'apport énergétique	
	Croustilles (maïs, pomme de terre, etc.)		Matière grasse, sel	Apport hypercalorique, forte teneur lipidique, faible apport en éléments nutritifs (vitamines/minéraux)	
	Tablettes de chocolat		Matière grasse, sucre ajouté	Apport hypercalorique, apport faible en éléments nutritifs (vitamines/minéraux)	
	Gomme			Aucun apport nutritif, risque de problèmes dentaires si elle contient du sucre	
	Maïs soufflé	Fibres		Matière grasse, sel	L'apport nutritif variera en fonction des ingrédients.
	Bretzels			Sel	L'apport nutritif variera en fonction des ingrédients.

Remarque : Les aliments ci-dessus dans les zones ombrées en vert sont des choix sains. Le fait d'inclure davantage de légumes et de fruits et de substituts à la viande, comme des noix et des graines, fait partie d'une alimentation saine.² Les aliments dans les zones ombrées en jaune peuvent offrir des éléments nutritifs, selon leurs ingrédients.

Recommandations de choix de boissons et d'aliments sains dans les distributeurs automatiques

On recommande que les boissons et les aliments vendus dans les distributeurs automatiques des écoles respectent les conseils donnés dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, figurant sur le tableau de la page suivante.

Les portions devraient être conformes au Guide alimentaire canadien pour manger sainement ou aux apports nutritionnels de référence figurant dans le Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments (ACIA).

En raison du risque que posent les allergies mettant en danger la vie, on recommande fortement aux écoles de ne pas offrir d'aliments contenant des arachides ou d'autres noix.

Groupe alimentaire	Critères ³	Boissons recommandées et portions ⁴	Éléments nutritifs dont nous avons davantage besoin	Commentaires
Lait et produits laitiers. <i>Choisir des produits laitiers faibles en gras plus souvent</i>	Produits plus faibles en gras ou sans gras (2 % M.G. ou moins). Bonne ou excellente source de calcium. Excellente source de vitamine D	Lait, laits aromatisés, boissons à base de yogourt, boissons à base de soja avec ajout de calcium 250 ml	Calcium, vitamine D (augmentation des besoins en calcium avant la puberté - 3-4 portions par jour ⁵)	Les portions devraient être conformes au Guide alimentaire canadien pour manger sainement - 250 ml
Légumes et fruits <i>Choisir des légumes et des fruits vert foncé et orange plus souvent</i>	Bonne source de vitamine C et/ou de vitamine A et/ou d'acide folique	Jus de fruits purs à 100 %; jus de légumes 125 - 250 ml	Vitamine C et/ou vitamine A et/ou acide folique	Les portions devraient être limitées à 250 ml, ce qui équivaut à 2 portions de légumes et de fruits, ou 125 ml qui représente une portion.
Autres		Eau		L'eau naturelle est un choix de boisson sain et le liquide de prédilection pour une bonne hydratation.

Groupe alimentaire	Critères	Aliments recommandés (collations) et portions	Éléments nutritifs dont nous avons davantage besoin	Commentaires
Produits céréaliers <i>Choisir des produits à céréales entières et des produits enrichis plus souvent</i>	Faible teneur en graisses saturées, source de fibres, source d'une vitamine du groupe B et de fer Limite lipidique maximale de 5 g	Barres à base de céréales 30-40 g, muffins et pains pour collation 55 g, biscuits 30 g, craquelins 20 g	Glucides complexes (amidon) vitamines du groupe B fibres	Les aliments à forte teneur en graisses saturées et en gras trans ⁶ augmentent le risque de coronaropathie.

Groupe alimentaire	Critères	Aliments recommandés (collations) et portions	Éléments nutritifs dont nous avons davantage besoin	Commentaires
Légumes et fruits <i>Choisir des légumes et des fruits vert foncé et orange plus souvent</i>	Bonne source de vitamine C et/ou vitamine A et/ou acide folique et/ou fibres	Fruits frais (1 fruit), fruits en conserve ou compotes pures à 100 % (125 ml), légumes frais (avec trempette à faible teneur en gras) (125 g) et les fruits secs purs à 100 % (40 g)	Vitamine C Vitamine A Acide folique Fibres	Les fruits et légumes offrent les éléments nutritifs nécessaires. Les fruits secs, s'ils sont consommés comme collation, peuvent causer des problèmes dentaires; par conséquent, on conseille de les manger pendant un repas. Il faut encourager les élèves à se brosser les dents après avoir mangé des fruits secs.
Lait et produits laitiers <i>Choisir des produits laitiers à plus faible teneur en gras plus souvent</i>	À plus faible teneur en gras (yogourt - 2 % M.G. ou moins; fromage - 20 % M.G. ou moins) Source ou bonne source de calcium	Yogourt 175 ml Fromage 30-50 g Flans au lait 125 ml	Calcium Vitamine A	
Viandes et substituts <i>Choisir des viandes de la volaille et du poisson maigres, de même que des pois et des haricots secs et des lentilles plus souvent</i>	Sodium 480 mg ou moins Source d'une vitamine B Source de fer	Légumineuses prêtes à consommer (nature, décortiquées) 30 g	Protéines Vitamines B	En raison du risque que posent les allergies mettant en danger la vie, on recommande fortement aux écoles de ne pas offrir d'aliments qui contiennent des arachides ou d'autres noix.
Autres aliments <i>D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des 4 groupes alimentaires peuvent également être appréciés et avoir bon goût</i>	À faible teneur en graisses et en graisses saturées Sodium - 480 mg ou moins Source d'au moins une vitamine ou d'une substance minérale	Croustilles cuites au four, bretzels, maïs soufflé nature 50 g		

Les distributeurs automatiques sont un des modes de distribution des aliments dans les écoles. Les diététistes du Canada considèrent que les écoles devraient élaborer des politiques en matière d'alimentation saine qui s'appliquent à tous les aliments vendus dans les écoles, y compris aux programmes de repas et de collations, aux choix offerts à la cafétéria et dans les comptoirs à provisions, et aux articles vendus dans le cadre des campagnes de collecte de fonds ou offerts durant des journées où l'on organise des événements spéciaux. Ils encouragent le secteur de l'éducation à continuer à élaborer des politiques visant tous les aliments offerts dans les écoles.

Définitions générales des critères portant sur les éléments nutritifs (conformément à la quantité de référence et à la taille de la portion figurant sur l'emballage) ⁷

Faible teneur en gras - 3 g ou moins de gras

Faible teneur en graisses saturées - 2 g ou moins d'acides gras saturés et d'acides gras trans combinés et 15 % ou moins d'apport énergétique provenant des acides gras saturés et des acides gras trans

Source de calcium - au moins 5 % de l'apport quotidien (au moins 55 mg de calcium)

Bonne source de calcium - au moins 15 % de l'apport quotidien (au moins 165 mg de calcium)

Excellente source de calcium - au moins 25 % de l'apport quotidien (au moins 275 mg de calcium)

Bonne source de vitamine C - au moins 30 % de l'apport quotidien (au moins 18 mg)

Bonne source de vitamine A - au moins 15 % de l'apport quotidien (au moins 150 ÉR)

Bonne source d'acide folique - au moins 15 % de l'apport quotidien (au moins 33 mcg)

Excellente source de vitamine D - au moins 25 % de l'apport quotidien (1,25 mcg)

Source de vitamines du groupe B - au moins 5 % de l'apport quotidien - thiamine - au moins 0,07 mg; riboflavine - au moins 0,08 mg; niacine - au moins 1,15 ÉN; vitamine B6 - au moins 0,09 mg

Source de fer - au moins 5 % de l'apport quotidien - au moins 0,7 mg

Source de fibres - au moins 2 g

Bonne source de fibres - au moins 4 g

480 mg ou moins de sodium selon les allégations relatives à la santé cardiovasculaire (Santé Canada)

Références

Agence canadienne d'inspection des aliments. *Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments* 2003. Division des produits alimentaires, Direction de l'inspection des aliments : Ottawa ON.

Santé Canada. 1992a. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Approvisionnement et Services Canada : Ottawa ON.

Santé Canada. 1992b. *Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*. Approvisionnement et Services Canada : Ottawa ON.

Santé Canada. 1997. *Le Guide alimentaire canadien - Renseignements sur les enfants de six à douze ans - À l'intention des éducateurs et des communicateurs*. Travaux publics et Services gouvernementaux Canada : Ottawa ON.

Fondation des maladies du cœur du Canada, critères du programme Visez santé. Disponible à : <http://www.healthcheck.org/french/home.htm>. Accès daté du 27 septembre 2004.

National Consensus Panel on School Nutrition. 2002. *Recommendations for Competitive Food Standards in California Schools*. California Center for Public Health Advocacy, School Nutrition Consensus Panel.

Nutrition-Cognition National Advisory Committee. *Statement on the link between nutrition and cognitive development in children*. Tufts University School of Nutrition, Center on Hunger, Poverty and Nutrition Policy, juillet 1996.

Comité directeur du Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique. *Appel à l'action : Créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition*. Mars 2004.

Notes

¹ Nutrition-Cognition National Advisory Council, 1996

² Guide alimentaire canadien pour manger sainement, Santé Canada. 1992

³ Les critères concernant les éléments nutritifs sont fondés sur les allégations nutritionnelles, Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments (ACIA), 2003

⁴ Les portions reposent sur les apports nutritionnels de référence, Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments, ACIA, et Guide alimentaire canadien pour manger sainement

⁵ Guide alimentaire canadien pour manger sainement - Renseignements sur les enfants de six à douze ans - À l'intention des éducateurs et des communicateurs

⁶ Le gras trans est créé lorsqu'une matière grasse non saturée est traitée ou hydrogénée. Le gras trans fait augmenter le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et baisser le taux de cholestérol HDL (bon cholestérol). Le gras trans se trouve dans de nombreux craquelins, biscuits et produits de boulangerie fabriqués commercialement.

⁷ Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments, ACIA, 2003