

**Directives
sur la vente d'aliments
et de boissons
dans les écoles de la C.-B.**

2005

**Ministry of Education
&
Ministry of Health**

22 novembre 2005



TABLE DES MATIÈRES

Vue d'ensemble.....	Page 1
Objectif	Page 4
Normes minimums	Page 4
Mise en œuvre	Page 5
Directives générales.....	Page 6
Annexe A.....	Page 18
1. Comprendre la liste des ingrédients	
2. Comprendre l'encadré « Valeur nutritive »	
Annexe B.....	Page 20
Stratégie en vue du changement	
Étape 1 : Établir des partenariats	
Étape 2 : Établir des politiques	
Étape 3 : Établir des plans de transition	
Étape 4 : Établir et mettre en œuvre des mécanismes de commercialisation	

Vue d'ensemble

Dans le cadre de la mission qu'elle s'est donnée d'accroître son engagement dans les domaines de la santé et de l'éducation, la province annonçait en novembre 2004 un plan d'action destiné à faire en sorte que les élèves de la C.-B. jouissent d'une meilleure santé et aient un plus haut niveau d'activité physique que ceux de toute autre région du Canada. Les divers aspects du plan sont centrés tout particulièrement sur les écoles, s'harmonisant sur ce point avec un mouvement planétaire qui reconnaît deux faits cruciaux, à savoir :

- qu'un enfant en bonne santé apprend mieux, et
- que les écoles peuvent directement influencer la santé des élèves.

Les directives sur la vente d'aliments et de boissons ont été élaborées par la nutritionniste en chef de la province Lisa Forster-Coull et d'autres nutritionnistes de la C.-B. en collaboration avec des parents, des enseignants, des commissaires d'école, des administrateurs, des médecins, des diététiciennes et des fournisseurs d'aliments et de boissons aux écoles.

Les directives ont aussi été influencées par une étude menée à la grandeur de la province¹ sur la vente d'aliments dans les écoles et sur les politiques s'y rapportant. L'étude a conclu que, bien qu'un grand nombre d'écoles de la C.-B. offrent des choix sains, les aliments et les boissons qu'on trouve dans les écoles ont généralement une haute teneur calorique et une faible teneur en éléments nutritifs.

L'étude a établi également que les choses vont en s'améliorant. Dans plus de 50 pour cent des écoles de la C.-B. ayant participé à l'étude, on avait déjà mis en œuvre des politiques en matière de bonne nutrition alors que, dans plus de 80 pour cent des districts scolaires touchés par le rapport, des politiques favorisant la bonne nutrition étaient déjà en place, en voie d'élaboration, ou projetées.

Les présentes directives ont pour objet de faire en sorte que cette amélioration se poursuive, étant donné :

- que les jours d'école, les élèves consomment en moyenne environ un tiers de leurs calories à l'école et qu'une importante portion des aliments ainsi consommés sont achetés sur place; et
- qu'une bonne nutrition peut favoriser le développement du cerveau, accroître l'immunité, promouvoir l'estime de soi, réduire l'anxiété, la dépression et l'hyperactivité, améliorer l'assiduité, accroître le développement cognitif et réduire le risque de problèmes de santé tels que ceux qui sont associés à l'obésité.

¹ Les résultats de l'étude sont présentés dans le *Rapport provincial sur la vente d'aliments dans les écoles et les politiques s'y rapportant*. Le rapport est publié en ligne au www.bced.gov.bc.ca/health

Les directives s'appliquent aux aliments et aux boissons vendus aux élèves dans tous les établissements scolaires, que ce soit dans des distributeurs automatiques, des magasins ou cafétérias scolaires, ou encore lors d'activités de collecte de fonds ou d'autres occasions spéciales. Elles sous-tendent des politiques plus larges en matière de nutrition à l'école en répartissant les aliments et les boissons généralement vendus dans les écoles en quatre catégories :

Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois ✓ ²	À choisir de préférence ✓✓
<p>Cette catégorie, qui comprend les friandises et les boissons dont le sucre est le premier ingrédient ou le deuxième ingrédient après l'eau, consiste généralement en aliments ayant subi une transformation poussée ou qui contiennent des quantités élevées d'édulcorants, de sel, de gras, de gras trans ou de calories comparativement à leur valeur nutritive. La vente de ces aliments doit être éliminée dans les écoles d'ici 2009.</p>	<p>Cette catégorie, qui comprend les frites, consiste en aliments ayant généralement une faible teneur en éléments nutritifs essentiels, tels que le fer et le calcium, et une teneur élevée en sel ou en édulcorants, ou ayant subi une transformation poussée. Ils ne devraient pas constituer plus de 10 % des choix offerts en vente dans les écoles de la C.-B.</p>	<p>Cette catégorie, qui comprend les fruits en conserve dans un sirop léger, consiste en aliments modérément salés, sucrés ou transformés. Ceux-ci devraient constituer de 40 à 50 % des aliments et boissons vendus dans les écoles de la C.-B.</p>	<p>Cette catégorie, qui comprend les pains complets et les légumes frais, consiste en aliments dont la teneur en éléments nutritifs est généralement la plus élevée et la teneur en éléments malsains la plus faible, et qui ont subi le moins de transformation. Ils devraient constituer 50 % ou plus des aliments et boissons vendus dans les écoles de la C.-B.</p>

En plus de renseignements généraux et d'exemples pour chaque catégorie, les directives offrent des critères détaillés pour établir à quelle catégorie appartient tel ou tel produit particulier.

Ainsi, selon leur valeur nutritive, les croustilles pourraient appartenir à n'importe quelle catégorie :

- celles contenant 5 grammes de gras (ou moins) et moins de 150 mg de sodium par portion appartiendraient à la catégorie « À choisir de préférence »; ceci conformément aux recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, qui met l'accent sur les céréales entières et les produits à faible teneur en sel et en sucre;
- celles contenant de 5 à 10 grammes de gras, ou de 150 à 300 mg de sodium, appartiendraient à la catégorie « À choisir parfois » parce qu'elles sont modérément salées et transformées;

² Les choix les plus sains sont ceux qui répondent aux critères établis dans les catégories « À choisir parfois » et « À choisir de préférence ».

- celles contenant de 10 à 15 grammes de gras, ou de 300 à 600 mg de sodium, appartiendraient à la catégorie « À choisir le moins souvent » parce qu'elles ont une teneur élevée en sel et/ou en gras.
- celles contenant plus de 0,2 g de gras trans, plus de 15 grammes de gras ou plus de 600 mg de sodium appartiendraient à la catégorie « Non recommandés ».

L'Annexe A offre un complément d'information et de ressources destinées à aider le lecteur à comprendre les étiquettes d'ingrédients et de valeur nutritive.

Objectif

Les directives visent à maximiser le choix de produits des catégories « À choisir de préférence » et « À choisir parfois », à réduire au minimum le choix de produits de la catégorie « À choisir le moins souvent », et à éliminer graduellement les produits « Non recommandés ». Ceci s'inscrit dans le prolongement de l'objectif que s'est donné la province d'éliminer la vente de boissons et d'aliments malsains des écoles de la C.-B. d'ici 2009.

Normes minimums

D'ici 2009, les écoles et les districts scolaires devront s'assurer que, de tous les aliments et boissons vendus dans les écoles :

- au moins 50 pour cent sont de la catégorie « À choisir de préférence »;
- de 40 à 50 pour cent sont de la catégorie « À choisir parfois »;
- pas plus de 10 pour cent sont de la catégorie « À choisir le moins souvent ». On reconnaît par là que des enfants en bonne santé et actifs peuvent généralement se permettre de consommer de petites quantités de ces produits sans compromettre leur santé.

Les aliments de la catégorie « Non recommandés » doivent être éliminés des écoles d'ici 2009.

En vertu de ces directives, une école qui a un distributeur à 10 compartiments pourrait remplir cinq des compartiments avec des produits de la catégorie « À choisir de préférence », quatre avec des produits « À choisir parfois » et un seul avec des aliments ou boissons « À choisir le moins souvent ». Les produits « Non recommandés » ne seraient pas offerts aux élèves.

Une échelle de valeur ✓

Le rapport recommande aux écoles et aux districts scolaires d'adopter une échelle de valeur pour aider les élèves à faire des choix éclairés en matière de nutrition. La valeur nutritive serait indiquée par le nombre de crochets ✓ apparaissant sur un compartiment de distributeur automatique ou vis-à-vis un article du menu.

Le crochet ✓ est universellement reconnu comme un symbole d'excellence. Dans le contexte scolaire, il pourrait être interprété par les élèves comme indiquant les produits qui sont meilleurs pour leur santé et favorisent au mieux leur croissance et leur apprentissage.

Par exemple,

- ✓✓ **À choisir de préférence** : ces aliments pourraient être marqués de deux crochets.
- ✓ **À choisir parfois** : ces aliments pourraient être marqués d'un seul crochet.

L'échelle de valeur ✓ pourrait aiguiller les élèves vers des choix plus sains. L'absence de symboles pour les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés » n'est pas une marque de désapprobation, mais veut dire plutôt que les écoles n'en font ni la promotion ni la commercialisation auprès de leurs élèves.

Mise en œuvre

Les écoles et les districts scolaires sont invités à travailler avec les élèves, les parents, les enseignants et d'autres parties intéressées à l'élaboration de stratégies pour mettre en œuvre ces directives et établir les normes minimums énoncées ci-dessus. Mise en pratique dans un grand nombre d'écoles, la stratégie en quatre étapes décrite ci-dessous s'est avérée efficace pour promouvoir des milieux d'apprentissage plus sains pour les élèves :

1. Établir des partenariats avec les principaux intéressés, y compris les élèves, les enseignants, les parents, les professionnels de la santé publique, les traiteurs et les marchands, afin d'établir les meilleurs moyens de promouvoir des choix plus sains en milieu scolaire.
2. Élaborer des politiques destinées à influencer les choix en ce qui concerne les aliments vendus dans les écoles ou offerts lors d'activités de collecte de fonds. Faire en sorte qu'élèves et parents participent à l'élaboration des politiques et soient en mesure d'en expliquer les divers aspects.
3. Élaborer des plans de transition susceptibles de guider la démarche évolutive et de permettre à toutes les parties concernées de s'adapter.
4. Élaborer et mettre en œuvre des mécanismes capables de favoriser encore davantage les choix sains. Au nombre de ces mécanismes, on pourrait compter des mesures de commercialisation en vertu desquelles on augmenterait l'abondance et la visibilité des options saines tout en réduisant leur prix par rapport à leurs contreparties moins saines.

L'Annexe B explique cette stratégie de mise en œuvre en plus de détail.

Vous trouverez d'autres ressources sur le site Internet *Healthy Schools* du ministère de l'Éducation : www.bced.gov.bc.ca/health/.

Pour vous renseigner davantage en matière de nutrition, appelez la nutritionniste de votre communauté locale ou le numéro sans frais de *Dial-a-Dietitian* (1-800-667-3438). Dans la région métropolitaine de Vancouver, faites le 604-732-9191.

**Directives sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments**

	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois ✓	À choisir de préférence ✓✓
<p>Catégories d'aliments :</p> <p>Céréales Les céréales doivent être le premier ou le deuxième ingrédient (sans compter l'eau)</p> <p>Au nombre des ingrédients considérés comme des céréales :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les farines de blé, de seigle, de riz, de pomme de terre, de soya, de millet, etc. - le riz, les pâtes, l'amaranthe, le maïs, le quinoa, etc. 	<p>Certains des pains assaisonnés, des crêpes, des biscuits, etc., de fabrication industrielle.</p> <p>Produits de boulangerie à haute teneur en Lipides /sucre/sel, tels que certains craquelins, muffins, gâteaux, biscuits, carrés, beignes, pâtisseries, croissants, etc., particulièrement s'ils sont gros</p> <p>La plupart des mélanges assaisonnés de nouilles</p> <p>La plupart des mélanges assaisonnés de riz</p> <p>Certaines céréales sucrées</p> <p>La plupart des casse-croûte de maïs ou de céréales à forte teneur en sel, cuits au four ou frits (mélange de céréales, croustilles de blé, de maïs, maïs éclaté, cheesies, etc.)</p>	<p>Produits de boulangerie de taille moyenne comme certains craquelins, muffins, gâteaux, biscuits, carrés, beignes, croissants</p> <p>Certaines nouilles instantanées (non enrichies ou contenant des Lipides)</p> <p>Certains mélanges assaisonnés de riz</p> <p>Certaines céréales sucrées</p> <p>Certains casse-croûte de blé ou de maïs (mélange de céréales, croustilles de blé, de maïs, maïs éclaté, cheesies, etc.)</p>	<p>Un grand nombre de produits enrichis tels que pains, petits pains, bagels, tortillas, muffins anglais, crêpes, etc.</p> <p>Certains petits produits de boulangerie tels que pains ou muffins tranchés, biscuits, craquelins</p> <p>La plupart des pâtes (y compris celles avec œufs, épinards ou tomates ajoutées)</p> <p>La plupart des salades aux pâtes</p> <p>Autres produits au riz, nouilles de riz et roulades</p> <p>La plupart des céréales</p> <p>Certains petits sacs de céréales ou de maïs frit (mélange de céréales, croustilles de blé, de maïs, maïs éclaté, cheesies, etc.)</p>	<p>La plupart des pains, petits pains, bagels, tortillas, muffins anglais, crêpes, etc., faits de grains entiers</p> <p>Petits produits de boulangerie contenant des grains entiers, des fibres, des fruits ou des noix, tels que certains pains tranchés, muffins, biscuits, craquelins</p> <p>La plupart des pâtes faites de grains entiers</p> <p>Riz brun/sauvage</p> <p>Certaines céréales complètes, céréales contenant des fibres, des fruits ou des noix</p> <p>Certains petits sacs de céréales ou de maïs cuits au four (mélange de céréales, croustilles de blé, de maïs, maïs éclaté, etc.)</p>
<p>Critères de nutrition</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Calories : plus de 400</p> <p>Lipides : 15 g ou plus</p> <p>Gras saturés : plus de 5 g</p> <p>Gras trans : 0,2 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 450 mg</p> <p>Sucres : plus de 28 g</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient et la teneur en fer est moins de 2 % (0,28 mg)</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Calories : 300-400</p> <p>Lipides : 10-15 g</p> <p>Sucres : 16-28 g</p> <p>Fer : moins de 4 % (0,56 mg)</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient et la teneur en fer se situe entre 2 et 20 % (0,28-2,6 mg)</p>	<p>Tout produit contenant :</p> <p>Lipides : moins de 10 g</p> <p>Sucres : peuvent être le 1^{er} ingrédient POURVU QUE la teneur en fer est supérieure à 20 % (2,6 mg)</p> <p>ET tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel</p>	<p>Tout produit qui :</p> <p>Ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés », « Le moins souvent » et « Parfois »</p> <p>ET contient 2 g ou plus de fibres</p>

Les aliments riches en amidon et en sucre (naturel ou ajouté) peuvent laisser des particules qui adhèrent aux dents et mettre en danger la santé dentaire. Au nombre des produits dont on a particulièrement lieu de se méfier, on compte certaines céréales, les barres de granola, les craquelins, les biscuits et les croustilles (maïs, blé, riz, etc.). Le B.C. Dental Public Health Committee suggère de ne manger ce genre d'aliments qu'à l'heure des repas, et d'en choisir d'autres qui sont éliminés plus rapidement de la bouche à l'heure de la collation. Pour en savoir plus sur les effets de l'alimentation sur la santé dentaire, voir www.bced.gov.bc.ca/health

Allergies : ces directives ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

**Directives sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments**

	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois ✓	À choisir de préférence ✓✓
<p>Groupes d'aliments :</p> <p>Fruits et les légumes Le premier ou second ingrédient, sans compter l'eau, doit être un fruit ou un légume</p>	<p>Marinades (voir le groupe d'aliments Condiments et suppléments)</p> <p>Frites : si elles sont modérément salées, en portion moyenne ou grande, ou frites dans une matière grasse contenant du gras trans</p> <p>La plupart des friandises et des fruits recouverts de chocolat</p> <p>La plupart des croustilles de pomme de terre/légumes, certaines croustilles de fruits (au four ou frites), particulièrement si leur teneur en sel est élevée</p>	<p>Certains légumes en conserve, y compris la choucroute</p> <p>Frites : petites portions cuites à la friteuse; peuvent être légèrement salées</p> <p>Légumes enrobés ou panés cuits à la friteuse</p> <p>Certaines salsas (sodium)</p> <p>Certains bonbons mous à base de fruits comme 1^{er} ingrédient</p> <p>Certains sacs de croustilles aux fruits</p> <p>Un grand nombre de petits sacs de croustilles de pomme de terre ou de légumes, salées (cuites au four ou frites)</p>	<p>La plupart des fruits et légumes frais, congelés ou séchés, crus, cuits, modérément assaisonnés ou enduits de vinaigrette</p> <p>La plupart des légumes en conserve dans du bouillon, y compris la choucroute à faible teneur en sodium</p> <p>Fruits en conserve dans un sirop léger</p> <p>Frites : frites congelées au four (sans gras trans), peuvent être légèrement salées</p> <p>Légumes, panés et cuits au four</p> <p>Avocat – ¼ à 1/3</p> <p>Certaines salsas en pot</p> <p>Certains petits sacs de croustilles aux fruits</p> <p>Certains très petits sacs de croustilles de pomme de terre ou de légumes, très peu salées (cuites au four ou frites)</p>	<p>La plupart des fruits et légumes, crus, cuits, légèrement assaisonnés ou enduits de vinaigrette</p> <p>Légumes ou fruits en conserve (dans de l'eau ou du jus)</p> <p>Frites : tranches de pommes de terre fraîches cuites; peuvent être apprêtées à l'huile</p> <p>Salsa fraîche, certaines salsas en pot</p> <p>Certaines barres de fruits congelés faites de fruits en purée</p> <p>Certains petits sacs de croustilles de fruits, ou croustilles non salées de pomme de terre ou de légumes (normalement cuites au four)</p>
<p>Critères de nutrition</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Lipides : 15 g ou plus</p> <p>Gras trans : 0,2 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 600 mg</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Lipides : de 10 à 15 g</p> <p>Sodium : de 300 à 600 mg</p> <p>Sucres : le 2^e et le 3^e ingrédients sont des sucres</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Lipides : 5-10 g</p> <p>Sodium : moins de 300 mg</p> <p>Sucres : sont le 2^e ingrédient</p> <p>ET tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Le moins » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel</p>	<p>Tout produit qui :</p> <p>Ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés », « Le moins » et « Parfois »</p> <p>ET a TOUT de ce qui suit :</p> <p>Lipides : 5 g ou moins et</p> <p>Sodium : moins de 150 mg</p>

Les aliments riches en amidon et en sucre (naturel ou ajouté) peuvent laisser des particules qui adhèrent aux dents et mettre en danger la santé dentaire. Au nombre des produits dont on a particulièrement lieu de se méfier, on compte les fruits déshydratés et les croustilles (de pomme de terre, entre autres). Le B.C. Dental Public Health Committee suggère de ne manger ce genre d'aliments qu'à l'heure des repas, et d'en choisir d'autres qui sont éliminés plus rapidement de la bouche, tels que les fruits et les légumes frais, en conserve ou congelés (crus ou cuits), à l'heure de la collation. Pour en savoir plus sur les effets de l'alimentation sur la santé dentaire, voir www.bced.gov.bc.ca/health

Allergies : ces directives ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

**Directives sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments**

	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois ✓	À choisir de préférence ✓✓
<p>Groupes d'aliments :</p> <p>Jus de fruits et de légumes Le jus ou la purée de fruit ou de légume doit être le 1^{er} ingrédient, sans compter l'eau, et constituer plus de 50 % du volume</p>	<p>La plupart des « mélanges », « cocktails », et « boissons »</p> <p>La plupart des boissons fouettées (<i>smoothies</i>) aux fruits où entre tout ingrédient de la catégorie « Non recommandés »</p> <p>Les barbotines (boissons semi-congelés ou <i>slushies</i>) et les friandises glacées auxquelles du sucre a été ajouté (voir le groupe d'aliments « Friandises, chocolats, etc. »)</p>	<p>Certains nectars ou mélanges de jus</p> <p>Jus de légume assaisonné</p> <p>Jus 100 % additionné de vitamines/minéraux</p> <p>La plupart des boissons fouettées aux fruits où entre un ingrédient de la catégorie « À choisir le moins souvent »</p> <p>Les barbotines ou friandises glacées faites de jus concentré</p>	<p>Jus 100 % (fruits, légumes à faible teneur en sodium, ou combinaison)</p> <p>Jus 100 % additionné uniquement de calcium ET/OU de vitamine C</p> <p>La plupart des boissons fouettées aux fruits contenant un ingrédient de la catégorie « À choisir parfois »</p> <p>Les barbotines et friandises glacées faites à partir d'un ingrédient de la catégorie « À choisir parfois »</p>	
<p>Critères de nutrition</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Contenu en jus : moins de 50 %</p> <p>Format : plus de 600 mL</p> <p>Gras trans : 0,2 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 600 mg</p> <p>Caféine : 25 mg ou plus</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Contenu en jus : de 51 à 99 % OU le jus est concentré pour les barbotines</p> <p>Jus 100 % additionnés de vitamine C et/ou de calcium</p> <p>Lipides : plus de 5 g</p> <p>Sodium : 400 à 600 mg</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel</p> <p>Caféine : plus de 15 mg et moins de 25 mg</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Jus 100 %, sans sucre ou édulcorant ajouté (peut être dilué avec de l'eau, peut être additionné de vitamine C ET/OU de calcium</p>	<p>AUCUN critère.</p>

Un grand nombre de professionnels de la santé s'inquiètent de la consommation excessive de sucre (naturel ou ajouté) dans les jus, les boissons et les sucreries congelées. Le B.C. Community Nutritionists Council School Food Advisory Committee suggère que les formats de ces produits soient limités à :

- 250 mL ou moins pour les écoles primaires
- 360 mL ou moins pour les écoles intermédiaires ou secondaires

Le B.C. Dental Public Health Committee recommande de choisir l'eau de préférence au jus. Les jus 100 % fruit et les autres boissons aux fruits contiennent des sucres et des acides (naturels ou ajoutés) qui dissolvent l'émail des dents quand on les sirote fréquemment. Pour éviter l'exposition prolongée à ces sucres et à ces acides, il suggère que seule l'eau pure soit permise dans les salles de classe, sauf aux moments prévus des repas. Pour en savoir plus sur les effets de l'alimentation sur la santé dentaire, voir www.bced.gov.bc.ca/health

Allergies : ces directives ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

**Directives sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments**

	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois ✓	À choisir de préférence ✓✓
<p>Groupe d'aliments :</p> <p>Aliments à base de lait Le lait doit être le premier ou le deuxième ingrédient; la crème n'est PAS considérée être un ingrédient du lait</p>	<p>La plupart des fromages à la crème et des fromages ou produits à tartiner à base de crème légère (pour en savoir plus, voir le groupe d'aliments « Condiments et suppléments »)</p> <p>Certaines crèmes glacées et yogourts congelés à arôme de friandise</p> <p>Le « yogourt » congelé non à base d'ingrédients du lait (voir le groupe d'aliments « Friandises, chocolats, etc. »)</p> <p>La plupart des sundaes de format ordinaire</p>	<p>Certains fromages à teneur en gras plus élevée</p> <p>Certains fromages traités en tranches et produits à tartiner</p> <p>Certaines puddings, flans, etc.</p> <p>La plupart des crèmes glacées ou yogourts congelés à arôme de friandise ou riches</p>	<p>Certains yogourts sucrés</p> <p>Yogourt avec édulcorants artificiels</p> <p>Un grand nombre de puddings/flans, etc., y compris ceux avec des édulcorants artificiels.</p> <p>Petites portions de certaines crèmes glacées et yogourts congelés– à simple arôme (vanille, chocolat ou fraise)</p>	<p>La plupart des fromages ordinaires et légers, fromage en ficelle</p> <p>Certains fromages traités en tranches</p> <p>La plupart des yogourts, nature ou à arôme unique</p> <p>Certains puddings/flans, etc.</p> <p>Petites portions de certaines crèmes glacées et yogourts congelés– à simple arôme (vanille, chocolat ou fraise)</p>
<p>Critères de nutrition</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Calories : plus de 400</p> <p>Lipides : 20 g ou plus</p> <p>Gras trans : 0,4 g ou plus, par 8 g de protéines</p> <p>Sodium : plus de 600 mg</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient</p> <p>Calcium : moins de 4 % (44 mg)</p> <p>Caféine: 25 mg ou plus</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Calories : 250 à 400</p> <p>Lipides : 15 - 20 g</p> <p>Sodium : 400 - 600 mg</p> <p>Sucres : 36 g ou plus par 175 mL</p> <p>Calcium : 5 % ou moins pour 100 mg de sodium</p> <p>Caféine: plus de 15 mg et moins de 25 mg</p>	<p>TOUT de ce qui suit:</p> <p>Le 1^{er} ingrédient doit provenir du lait (la crème exclue)</p> <p>Sucres : De 20 à 36 g par 175 mL</p> <p>ET tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel</p>	<p>Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés », « Le moins souvent » et « Parfois »</p> <p>ET</p> <p>Le 1^{er} ingrédient doit provenir du lait (la crème exclue)</p> <p>Sucres : 20 g ou moins par 175 mL</p>

Allergies : ces directives ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

**Directives sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments**

	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois ✓	À choisir de préférence ✓✓
<p>Groupe d'aliments :</p> <p>Boissons à base de lait Le lait doit être le premier ou deuxième ingrédient</p> <p>Les boissons fortifiées à base de soya contiennent des protéines et du calcium et peuvent être considérées comme faisant partie de ce groupe d'aliments. Voir « Autres Boissons » pour d'autres boissons fortifiées (p. ex. à base de riz, de pomme de terre) et <i>non fortifiées</i> à base de soya)</p>	<p>Un grand nombre de produits à base de lait contenant de la caféine ou d'autres composants du café, particulièrement les portions plus grandes</p> <p>Certains laits de poule ordinaires</p> <p>Certains mélanges à chocolat chaud préparés avec de l'eau (Voir « Autres boissons »)</p>	<p>La plupart des laits à arôme de friandise</p> <p>Certains laits contenant des produits du thé (p. ex. Chai)</p> <p>Les boissons fouettées (smoothies) incorporant des ingrédients de la catégorie « À choisir le moins souvent »</p>	<p>Certaines boissons fortifiées au soya aromatisées</p> <p>La plupart des laits à arôme unique</p> <p>Les boissons au yogourt</p> <p>Un grand nombre de laits frappés au lait et à la crème glacée</p> <p>Les boissons fouettées faites à partir d'ingrédients de la catégorie « À choisir parfois »</p> <p>Un grand nombre de laits de poule ordinaires</p> <p>La plupart des chocolats chauds faits avec du lait</p>	<p>Lait nature, non aromatisé (écrémé, 1 %, 2 %, entier) et boissons au soya fortifiées</p> <p>Un grand nombre de laits modifiés contenant des acides gras</p> <p>Thé, café, café au lait décaféiné</p> <p>Boissons fouettées faites d'ingrédients « À choisir de préférence ».</p> <p>Certains laits de poule « légers »</p> <p>Certains chocolats chauds préparés avec du lait</p>
<p>Critères de nutrition</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Format : plus de 600 mL</p> <p>Calories : plus de 600</p> <p>Lipides : plus de 15 g par 250 mL</p> <p>Gras trans : plus de 0,4 g par 250 mL</p> <p>Sodium : plus de 600 mg</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient</p> <p>Caféine: 25 mg ou plus</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Calories : 400 - 600</p> <p>Lipides : 10 - 15 g par 250 mL</p> <p>Sucres : plus de 36 g par 250 mL</p> <p>Caféine: plus de 15 mg et moins de 25 mg</p>	<p>TOUT de ce qui suit:</p> <p>Le 1^{er} ingrédient doit provenir du lait (la crème exclue) (Les boissons de soya fortifiées sont exemptes de cette exigence)</p> <p>Sucres : de 20-36 g par 250 mL</p> <p>ET tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'es pas « À choisir de préférence »</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel</p>	<p>Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés », « Le moins souvent », et « Parfois »,</p> <p>ET</p> <p>TOUT de ce qui suit :</p> <p>Le 1^{er} ingrédient doit provenir du lait (la crème exclue) (Les boissons de soya fortifiées sont exemptes de cette exigence)</p> <p>Sucres : 20 g ou moins par 250 mL</p>

Les grosses portions de boissons à base de lait peuvent influencer l'appétit d'un élève pour d'autres aliments sains.

Le B.C. Community Nutritionists Council School Food Advisory Committee suggère que les portions de lait ou de boissons à base de lait soient limitées à :

- 250 mL ou moins pour les écoles primaires
- 360 mL ou moins pour les écoles intermédiaires et secondaires

Pour éviter l'exposition aux sucres ajoutés qu'on trouve dans les boissons à base de lait, le B.C. Dental Public Health Committee suggère que seule l'eau pure soit permise dans les salles de classe, sauf aux moments prévus des repas. Pour en savoir plus sur les effets de l'alimentation sur la santé dentaire, voir www.bced.gov.bc.ca/health

Allergies : ces directives ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

**Directives sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments**

	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois ✓	À choisir de préférence ✓✓
<p>Groupe d'aliments :</p> <p>La viande et ses succédanés</p> <p>La viande ou un succédané de la viande (noix et graines exclus) doit être le premier ou deuxième ingrédient</p> <p>Au nombre des viandes et de leurs succédanés, on compte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - bœuf, porc, volaille, poisson - gibier à poil - œufs - soya, légumineuses, tofu <p>Voir dans la catégorie « Mélanges ou barres de noix et de graines » les directives sur ces produits</p>	<p>Un grand nombre de produits cuits à la friteuse dans de l'huile hydrogénée ou partiellement hydrogénée ou dans une matière grasse</p> <p>Certaines saucisses de Francfort contenant plus de substance de remplissage que de viande</p>	<p>La plupart des viandes froides et des charcuteries – pain de dinde, pepperoni, mortadelle, salami</p> <p>Certaines salades de poulet ou de thon assaisonnées</p> <p>Certains plats de poulet, poisson ou viande, panés et frits</p> <p>La plupart des saucisses, y compris les saucisses de Francfort</p> <p>Bâtonnets de pepperoni/poulet</p> <p>La plupart des saucisses fumées/bratwurst</p>	<p>Certaines volailles marinées</p> <p>Certains poissons en conserve dans l'huile</p> <p>Viandes marbrées ou grasses</p> <p>Viandes froides (maigres), jambon</p> <p>Viande de gibier à poil, marbrée ou grasse</p> <p>Certaines salades au poulet ou au thon</p> <p>Certaines viandes (poulet/poisson) panées et cuites au four</p> <p>Certaines saucisses maigres, y compris les saucisses de Francfort</p> <p>Bâtonnets de pepperoni/poulet maigres</p> <p>Viande séchée (maigre, assaisonnée)</p> <p>Certaines salades aux œufs</p> <p>Certains haricots frits</p>	<p>Poulet, dinde</p> <p>Poisson, fruits de mer, frais ou en conserve dans eau/bouillon</p> <p>Viande maigre (bœuf, bison, porc, agneau)</p> <p>Gibier maigre à poil ou à plumes (oiseaux, orignal, etc.)</p> <p>Certaines salades au poulet ou au thon</p> <p>Certaines saucisses de Francfort maigres</p> <p>Viande séchée (nature)</p> <p>Œufs et certaines salades aux œufs</p> <p>Tofu</p> <p>Légumineuses (haricots, lentilles, pois) et la plupart des salades de légumineuses</p> <p>Dal</p> <p>Falafel</p> <p>Certains haricots frits</p>
<p>Critères de nutrition</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Calories : plus de 400</p> <p>Lipides : plus de 20 g</p> <p>Gras saturés : plus de 10 g</p> <p>Gras trans : 1 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 800 mg</p> <p>Fer : moins de 1 %</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Lipides : plus de 16 g par portion de 60 g</p> <p>Gras saturés : 8 - 10 g</p> <p>Sodium : 600 - 800 mg</p> <p>Protéines: 5 g ou moins</p>	<p>TOUT produit ayant :</p> <p>Lipides : 12 - 16 g par portion de 60 g</p> <p>Sodium : 400 - 600 mg</p> <p>ET tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p>	<p>Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés », « Le moins souvent » et « Parfois », ET</p> <p>TOUT de ce qui suit:</p> <p>Lipides : moins de 12 g par 60 g portion</p> <p>Sodium : moins de 400 mg</p>

Allergies : ces directives ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

**Directives sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments**

	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois ✓	À choisir de préférence ✓✓
<p>Groupe d'aliments :</p> <p>Mélanges et barres aux noix ou aux graines</p> <p>Les arachides, les noix ou les graines doivent être le premier ou le deuxième ingrédient</p>	<p>La plupart des noix recouvertes de chocolat ou de « yogourt »</p>	<p>Autres mélanges et barres aux noix/graines (p. ex. barres au sésame)</p>	<p>Mélanges et barres ayant pour 1^{er} ingrédient des noix ou des graines; pourraient contenir des friandises, du « yogourt » ou du chocolat si les sucres ne sont pas les deuxième et troisième ingrédients</p> <p>Certains desserts au tofu</p>	<p>Mélanges et barres ayant pour 1^{er} ingrédient des noix ou des graines et qui ne contiennent ni friandises ni chocolat</p> <p>Beurre d'arachides</p> <p>Autres beurres de noix ou de graines, p. ex. tahini</p>
<p>Critères de nutrition</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Calories : plus de 400</p> <p>Gras trans : 0,2 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 400 mg</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient et le produit a plus de 250 calories</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Calories : 300 - 400</p> <p>Sodium : 300 – 400 mg</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient et le produit a plus de 250 calories</p>	<p>Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p> <p>Sucres : sont les 2^e et 3^e ingrédients</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel</p>	<p>Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés », « Le moins souvent », et « Parfois »</p> <p>ET</p> <p>TOUT de ce qui suit:</p> <p>Sodium : moins de 200 mg</p> <p>Sucres : ne sont ni le 1^{er} ni le 2^e ingrédient</p>
<p>Les mélanges ou les barres de noix et de graines contenant des fruits séchés, des sucres, des craquelins ou d'autres sucres/amidons (naturels ou ajoutés) peuvent laisser des particules qui adhèrent aux dents et mettre en danger la santé dentaire.</p> <p>Le B.C. Dental Public Health Committee suggère de ne manger ce genre d'aliments qu'à l'heure des repas, et d'en choisir d'autres qui sont éliminés plus rapidement de la bouche à l'heure de la collation, tels que les produits à base de noix ou de graines (peuvent être assaisonnés).</p> <p>Pour en savoir plus sur les effets de l'alimentation sur la santé dentaire, voir www.bced.gov.bc.ca/health</p>				

Allergies : ces directives ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

**Directives sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments**

	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois ✓	À choisir de préférence ✓✓
Groupe d'aliments : Aliments divers	Certaines pizzas, p. ex. avec double portion de fromage Certaines pizzas en pochette Certains pâtés à la viande <i>Note: Certains gras trans sont présents à l'état naturel dans des viandes comme le bœuf, l'agneau, la chèvre, le chevreuil, l'orignal, le cerf et le bison</i>	La plupart des sandwichs ou petits sous-marins faits de viande transformée ou de charcuterie Certaines pizzas, p. ex. « meat lovers » Certaines petites pizzas individuelles Certaines pizzas en pochette Certains pâtés à la viande Certaines roulades à la saucisse/aux légumes Certaines pâtes avec sauce à base de crème Un grand nombre de plats congelés	La plupart des sandwichs, petits sous-marins et hamburgers faits de viande maigre rôtie (dinde, poulet, bœuf), mais contenant peu de légumes Certaines pizzas au fromage ou à la viande Certaines pizzas ayant la moitié de la quantité de fromage Bagels pizzas Pizzas en pochette au four, bretzels pizzas Certains pâtés à la viande Certains sushis Pilaf (riz et viande) Certaines pâtes avec sauce au lait Certains plats au cari contenant peu de légumes Tacos durs farcis à la viande ou aux haricots Certains plats congelés	La plupart des sandwichs, petits sous-marins et hamburgers faits de viande maigre (dinde, poulet, bœuf), et contenant beaucoup de légumes – sur petit pain de grain entier de préférence Certaines pizzas avec légumes La plupart des sautés, ragoûts La plupart des sushis Pilaf (avec légumes) La plupart des pâtes avec sauce aux légumes (et viande peut-être) Chili, certains plats au cari Burritos (haricots ou viande) Tacos avec ingrédients « À choisir de préférence » Falafel sur pain pita avec tomates et tzatziki Certains plats congelés
Critères de nutrition	N'importe lequel des critères suivants : Calories : plus de 1 000 Lipides : plus de 30 g Gras saturés : 12 g ou plus Gras trans : plus de 1 g Sodium : plus de 1 400 mg Fer : moins de 3 %	N'importe lequel des critères suivants : Calories : 700 – 1 000 Lipides : 20 - 30 g Gras saturés : 10 - 12 g Sodium : 1 000 – 1 400 mg Sucres : plus de 24 g	Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »	Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés » et « Le moins souvent, mais non à ceux de la catégorie « Parfois » ET Ingrédients : des légumes ou des fruits sont au nombre des 3 premiers ingrédients (l'eau exclue)

Allergies : ces directives ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

**Directives sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments**

	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois ✓	À choisir de préférence ✓✓
Groupe d'aliments : Soupes Déshydratées, en conserve ou fraîches	Un grand nombre de soupes en conserve, à base de bouillon ou de lait	La plupart des soupes instantanées, avec ou sans condiments Certains bortchs salés Un grand nombre de soupes en conserve, à base de bouillon ou de lait	Certaines soupes sans viande, haricots ou lentilles Certains bortchs à faible teneur en sel La plupart des soupes à base de lait Certaines soupes en conserve à faible teneur en sodium	Certaines soupes à la viande ou aux haricots/lentilles Certains bortchs à la viande ou aux haricots/lentilles Certaines soupes au lait Certaines soupes en conserve à la viande ou aux haricots/lentilles à faible teneur en sodium
Critères de nutrition	N'importe lequel des critères suivants : Lipides : 15 g ou plus Gras trans : 0,2 g ou plus Sodium : plus de 900 mg Fer : moins de 5 %	N'importe lequel des critères suivants : Lipides : 10 - 15 g Sodium : 600 - 800 mg	Fer : 5 - 10 % Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »	Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés », « Le moins souvent » et « Parfois », ET Le 1 ^{er} ingrédient doit être un aliment du groupe des aliments (l'eau exclue)
Groupe d'aliments : Friandises, chocolats, etc.	La plupart des emballages normaux	La plupart des très petits emballages de friandises/chocolats Très petites portions de gâteries congelées non à base de lait ou de fruits Très petites portions de desserts gélatinés	Aucun	Aucun
Critères de nutrition	Calories : 100 ou plus Sucre : 16 g ou plus Caféine : 25 mg ou plus	Calories : moins de 100 Sucre : moins de 16 g Peut contenir un édulcorant artificiel Caféine : moins de 25 mg	Aucun critère de sélection	Aucun critère de sélection
Les friandises, les chocolats, etc., qui ont une haute teneur en sucres et en amidons (naturel ou ajouté) peuvent laisser des particules qui adhèrent aux dents et mettre en danger la santé dentaire. Le B.C. Dental Public Health Committee suggère de ne manger ce genre d'aliments qu'à l'heure des repas, et d'en choisir d'autres qui sont éliminés plus rapidement de la bouche à l'heure de la collation. Pour en savoir plus sur les effets de l'alimentation sur la santé dentaire, voir www.bced.gov.bc.ca/health				

Allergies : ces directives ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

**Directives sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments**

	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois ✓	À choisir de préférence ✓✓
<p>Groupe d'aliments :</p> <p>Barres énergétiques</p> <p>Comprend les barres destinées à remplacer un repas, les barres pour sportifs et les barres casse-croûte</p>	<p>Barres très grand format Barres à faible teneur en protéines</p>	<p>Barres dont le sucre est le 1^{er} ingrédient Barres avec édulcorant artificiel Un grand nombre de barres à « faible teneur en glucides »</p>	<p>La plupart des barres contenant peu de céréales complètes, de noix, de graines ou de fruits</p>	<p>Certaines barres contenant des céréales complètes, des noix, des graines ou des fruits</p>
<p>Critères de nutrition</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants : Calories : plus de 300 Gras trans : 0,2 g ou plus Protéines : moins de 4 g Caféine : 25 mg ou plus</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants : Calories : 250 - 300 Lipides : 10 g ou plus Protéines : 4 - 6 g Sucres : sont le 1^{er} ingrédient Sucres : sont les 2^e et 3^e ingrédients Caféine : plus de 15 mg et moins de 25 mg</p>	<p>Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence » Peut contenir un édulcorant artificiel</p>	<p>Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés », « Le moins souvent » et « Parfois » ET Fibres: 2 g ou plus</p>

Les barres énergétiques qui ont une haute teneur en sucres et en amidons (naturel ou ajouté) peuvent laisser des particules qui adhèrent aux dents et mettre en danger la santé dentaire. Le B.C. Dental Public Health Committee suggère de ne manger ce genre d'aliments qu'à l'heure des repas, et d'en choisir d'autres qui sont éliminés plus rapidement de la bouche à l'heure de la collation.

Pour en savoir plus sur les effets de l'alimentation sur la santé dentaire, voir www.bced.gov.bc.ca/health

Allergies : ces directives ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

**Directives sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments**

	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois ✓	À choisir de préférence ✓✓
Groupe d'aliments : Autres Boissons (Non à base de jus ou de lait)	<p>La plupart des boissons dont le sucre est le 1^{er} ingrédient (sans compter l'eau) – p. ex. thés glacés, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses</p> <p>La plupart des boissons caféinées (p. ex. le thé ordinaire, le café, les colas, et les boissons avec guarana, yerba, yerba maté)</p> <p>La plupart des boissons pour sportifs*</p> <p>La plupart des boissons non fortifiées au riz, au soya ou à la pomme de terre</p> <p>La plupart des mélanges à chocolat chaud préparés avec de l'eau</p>	<p>L'eau (aromatisée ou non) avec édulcorants artificiels ou très peu sucrée</p> <p>Boissons gazeuses régime et boissons non gazéifiées (décaféinées)</p> <p>La plupart des boissons non fortifiées nature au soya ou à la pomme de terre</p> <p>Certaines boissons au riz aromatisées fortifiées (et la plupart des non fortifiées nature)</p>	<p>La plupart des boissons à la pomme de terre aromatisées et fortifiées et certaines boissons au riz fortifiées</p> <p>Certaines boissons au soya non fortifiées</p>	<p>Eau, nature</p> <p>Eau gazéifiée/pétillante ou eau avec arômes ajoutés (ni sucre ni édulcorants artificiels)</p> <p>Eau soda</p> <p>Thés décaféinés, non sucrés, aromatisés aux fruits ou à la menthe</p> <p>Thé ou café décaféiné</p> <p>La plupart des boissons fortifiées, nature, à la pomme de terre (Voir les boissons au soya <i>fortifiées</i> sous « Boissons à base de lait »)</p>
Critères de nutrition	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Format : plus de 600 mL</p> <p>Calories : plus de 300</p> <p>Gras trans : 0,2 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 300 mg</p> <p>Sucres : plus de 16 g par 250 mL</p> <p>Sucres : plus de 8 g par portion de 250 mL SI il y a moins de 5 % de calcium (55 mg) par portion de 250 mL</p> <p>Caféine: 25 mg ou plus</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Sucres : 8 - 16 g par portion de 250 mL SI il y a 5 - 20 % de calcium (55-220 mg) par 250 mL <u>OU</u></p> <p>Sucres : jusqu'à 8 g par portion de 250 mL SI il y a moins de 5 % calcium</p> <p>Caféine: plus de 15 mg et moins de 25 mg</p> <p>Contient un édulcorant artificiel et moins de 20 % de calcium (220 mg) par portion de 250 mL</p>	<p>Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « Le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p> <p>Sucres : 8 - 16 g par portion de 250 mL SI il y a au moins 20 % de calcium (220 mg) par portion de 250 mL <u>OU</u></p> <p>Sucres : jusqu'à 8 g par portion de 250 mL SI il y a 5 - 20 % de calcium (55-220 mg) par portion de 250 mL</p> <p>Contient un édulcorant artificiel ET au moins 20 % de calcium (220 mg) par portion de 250 mL</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Eau, nature</p> <p>Eaux pétillantes, gazéifiées, aromatisées (sans sucres ou édulcorants artificiels)</p> <p><u>OU</u></p> <p>Sucres : jusqu'à 8 g par portion de 250 mL SI il y a au moins 20 % de calcium (220 mg) par portion de 250 mL</p>

* Les boissons pour sportifs ou riches en électrolytes ne sont pas recommandées pour la vente normale dans les écoles. Toutefois, le B.C. Community Nutritionists Council School Food Advisory Committee suggère que les écoles intermédiaires et secondaires puissent offrir ces boissons aux élèves qui participent à des sports d'endurance ou de performance.

Les « Autres boissons » pourraient contenir un excédent de calories liquides, de caféine, d'édulcorants artificiels, ou d'acides, et prendre la place de boissons ou d'aliments plus sains dans le régime alimentaire des élèves.

Le B.C. Community Nutritionists Council School Food Advisory Committee suggère que les portions d'« Autres boissons » (exception faite de l'eau et de l'eau pétillante nature) soient limitées à :

250 mL ou moins pour les écoles primaires et 360 mL ou moins pour les écoles intermédiaires et secondaires.

Le B.C. Dental Public Health Committee suggère de choisir l'eau pure plus souvent que les « Autres boissons ». Qu'elles contiennent ou non des sucres, presque toutes les « Autres boissons » contiennent des acides (naturels ou ajoutés) qui peuvent dissoudre l'émail des dents quand on les sirote fréquemment. Pour éviter l'exposition prolongée à ces acides, le comité recommande que seule l'eau pure soit permise dans les salles de classe, sauf aux moments prévus des repas. Pour en savoir plus sur les effets de l'alimentation sur la santé dentaire, voir www.bced.gov.bc.ca

Allergies : ces directives ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

**Directives sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments**

	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois ✓	À choisir de préférence ✓✓
<p>Groupe d'aliments :</p> <p>Condiments et suppléments</p>	<p>Les condiments et suppléments contenant des gras trans (provenant d'huiles hydrogénées et partiellement hydrogénées, ou de matière grasse végétale) ET plus de 0,2 g de gras trans par portion</p>		<p>Un ou deux condiments peuvent être utilisés pour rehausser la saveur des produits figurant aux catégories « À choisir de préférence » et « À choisir parfois » :</p> <p>Herbes et assaisonnements, ail, poivre (sans sel ajouté) : aucune limite</p> <p>Sauce soya : 2 - 3 mL</p> <p>Sauce piquante : 5-10 mL</p> <p>Sel de table : ¼ - ½ mL</p> <p>Margarine molle, beurre : 5 – 10 mL</p> <p>Fromage et crème ou fromage à tartiner traité (ordinaire/léger) : 5 - 15 mL</p> <p>Crème sûre : 15 - 30 mL</p> <p>Crème : 5 - 15 mL</p> <p>Crème fouettée (faite à partir de crème) : 15 - 30 mL</p> <p>Produits à tartiner, trempettes, vinaigrettes à faible teneur en gras : 5 - 15 mL</p> <p>Produits à tartiner, trempettes, vinaigrettes ordinaires : 5 - 10 mL</p> <p>Huile pour faire sauter ou pour vinaigrette : 5 - 10 mL</p> <p>Ketchup, moutarde, marinades, relish, olives : 10 - 15 mL</p> <p>Raifort : 10 - 45 mL</p> <p>Salsa en pot, choucroute : 10 - 30 mL</p> <p>Garnitures à salade (p. ex. morceaux de bacon) : 5 - 10 mL</p> <p>Sucres/miel : 5 - 10 mL</p> <p>Édulcorants artificiels : 1 sachet</p>	

Allergies : ces directives ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

1. Comprendre la liste des ingrédients

Tout produit porte une étiquette donnant la liste de ses ingrédients. Pour les produits en vrac de petite taille, elle pourrait être sur le gros contenant plutôt que sur chaque petit emballage. Les ingrédients sont donnés en ordre descendant du poids de chaque ingrédient présent dans le produit; les poids vont donc en descendant à mesure qu'on avance dans la liste. Normalement, les 3 à 5 premiers ingrédients (sans compter l'eau) vous renseignent le plus. Comme les édulcorants artificiels et la caféine pèsent peu, ils apparaissent normalement près de la fin.

Ingrédients du lait : Pour que le produit puisse figurer dans la catégorie *Aliments à base de lait* ou *Boissons à base de lait*, le premier ingrédient sur la liste doit être le lait. Cherchez les mots suivants :

- Lait (entier/2 %/1 %/écrémé, sans gras)
- Lait évaporé
- Lait écrémé en poudre
- Ingrédients du lait, matière sèche du lait (peut être modifiée)

Les gras trans sont strictement limités dans les Directives. S'il n'y a pas d'étiquette « Valeur nutritive », les mots suivants figurant sur la liste des ingrédients peuvent vous donner une idée de la quantité de gras trans que contient le produit :

- Matière grasse
- Margarine (toutes ne contiennent pas des gras trans)
- Huile partiellement hydrogénée

Édulcorants artificiels : Les édulcorants artificiels sont sans danger pour les enfants et les adolescents si les quantités consommées sont celles indiquées pour les aliments et les boissons. Les *Directives* permettent les édulcorants artificiels quand ils servent à sucrer un aliment nutritif. Recherchez les noms suivants sur la liste des ingrédients :

- Splenda (Sucralose)
 - Nutrasweet (Aspartame, Sweet'n Low, Sucre Twin)
 - Acésulfame (Ace-K)
 - Cyclamate (Sucre Twin, Sucaryl)
 - Alcools de sucre (maltitol, sorbitol, xylitol, etc., aussi polydextrose, hydrolysates hydrogénés de l'amidon, isomalt)
- (Note: Certains aliments sont sucrés au stevia. Le stevia est une herbe qui n'a pas été approuvée par Santé Canada.)

Les sucres peuvent provenir de maintes sources diverses et prendre un grand nombre de formes. Recherchez les mots suivants sur la liste des ingrédients pour savoir quels sucres ont été ajoutés :

- mots se terminant en « ose » : saccharose, fructose, dextrose, maltose, etc.
- sirops : sirop de canne, sirop de riz, sirop de maïs, sirop d'érable, etc.
- jus de fruit concentré (utilisés pour sucrer un grand nombre de produits autres que le jus de fruit à 100 %, ils ajoutent très peu d'éléments nutritifs aux produits)
- Miel, mélasse

Le sel peut se présenter sous les formes ci-dessous, mais consultez l'étiquette « Valeur nutritive » pour savoir quelle est la teneur totale en sodium :

- Sel, sel de mer
- Sodium
- Chlorure de sodium
- Sauce soya
- MSG (glutamate monosodique)
- Bicarbonate de sodium, levure artificielle

La caféine est mentionnée comme ingrédient uniquement si elle est ajoutée au produit. La caféine ne serait pas mentionnée s'il s'agit d'une boisson au café, mais elle le serait s'il s'agit d'un cola. Si les ingrédients ci-dessous sont présents, le niveau de caféine pourrait dépasser ce que prévoient les Directives :

- Caféine
- Café (*non pas* aromatisé au café)
- Thé (noir ou vert)
- Maté, Yerba Maté
- Guarana

Pour en savoir plus sur l'interprétation des listes d'ingrédients et établir la teneur en caféine, appelez le service de nutrition de votre communauté ou le service Dial-A-Dietitian au 604-732-9191 (numéro sans frais en C.-B. : 1-800-667-3438)

2. Comprendre l'encadré « Valeur nutritive »

Selon son encadré Valeur nutritive, un aliment ou une boisson est assigné à la catégorie « -À choisir de préférence», « À choisir le moins souvent », « À choisir parfois », ou « Non recommandés ». À compter du 12 décembre 2005, la plupart des aliments et boissons devront avoir un tel encadré sur leur étiquette. Les petits fabricants ont jusqu'au 12 décembre 2007. Pour les produits en vrac de petite taille, l'encadré pourrait être sur le gros contenant plutôt que sur chaque petit

Comparez ce chiffre à la quantité totale de produit acheté. Est-il identique, moins élevé, plus élevé ?

Dans les *Directives*, la quantité permise d'un nutriment est toujours celle de l'emballage total (à moins d'indication contraire).

Dans l'exemple donné, si l'emballage était de 250 mL, il contiendrait deux fois la quantité indiquée par l'encadré, soit 36 g de glucides.

La quantité de sodium par portion est limitée pour un grand nombre des groupes d'aliments.

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)*	
Teneur	% valeur quotidienne**
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

Ceci est la quantité TOTALE de matières grasses.

C'est ici qu'est indiquée la quantité de gras trans que contient un produit. Certains produits à base de viande ou de lait ont une faible teneur en gras trans à l'état naturel.

Ce chiffre indique à la fois les sucres présents à l'état naturel dans les ingrédients (fruit ou lait, par exemple) et les sucres ajoutés.

Ce chiffre indique le % de la quantité totale recommandée pour une personne dont les besoins sont les plus marqués.

Pour en savoir plus sur l'interprétation des encadrés « Valeur nutritive », ou sur les produits qui n'ont pas de tel encadré, appelez le service de nutrition de votre communauté ou le numéro sans frais de Dial-A-Dietitian 1-800-667-3438). Dans la région métropolitaine de Vancouver appelez le 604-732-9191.

Pour en savoir plus sur l'interprétation des encadrés « Valeur nutritive » et des listes d'ingrédients :

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/index_e.html

Stratégies en vue du changement

Les *Directives sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.* sont un moyen de promouvoir la santé dans les milieux d'apprentissage. Pour maximiser leur effet, vous pourriez envisager de les utiliser dans le cadre d'une stratégie plus étendue visant à favoriser le changement. Un grand nombre d'écoles ont eu de bons résultats en suivant les quatre étapes décrites ci-dessous.

Étape 1: Établir des partenariats

Les principaux groupes intéressés, y compris les élèves, enseignants, parents, professionnels de la santé publique, traiteurs et marchands, doivent établir quels sont les meilleurs moyens de répondre aux besoins des écoles et des élèves. Le *Rapport provincial sur la vente d'aliments dans les écoles et les politiques s'y rapportant* a établi que les écoles de la C.-B. où l'on trouve des groupes organisés qui se préoccupent de questions de nutrition offrent un plus grand nombre de choix sains et sont plus susceptibles de mettre en œuvre des politiques qui favorisent une bonne alimentation.

Les partenaires échangent des renseignements sur :

- l'effet de la nutrition sur la santé et l'apprentissage des élèves;
- l'influence du milieu scolaire sur le choix d'aliments;
- ce qui fait qu'un produit est bon pour la santé; et
- des stratégies de commercialisation qui favorisent les choix sains.

Les sites Internet suivants offrent des ressources en matière d'alimentation et de nutrition en milieu scolaire :

- Au sujet des programmes relatifs à la santé et la nutrition en C.-B. www.dashbc.org
- Mange bien. Goûte la vie www.dieticians.ca/child/index_fr.asp
- Making It Happen: Healthy Eating At School www.knowledgenetwork.ca/makingithappen

«Une école devrait offrir ce qu'il y a de mieux, non pas ce qu'il y a de pire». Margo G. Wootan, Nutrition Policy Director, Centre for Science in the Public Interest

Étape 2 : Élaborer des politiques

Les écoles de la C.-B. en sont à des stades divers en ce qui concerne l'élaboration et la mise en œuvre de politiques susceptibles d'influencer les types d'aliments vendus sur place et lors d'activités de collecte de fonds, de même que les types d'aliments et de boissons auxquels les élèves ont accès durant la journée scolaire.

Pour que de telles politiques aient un effet, il est crucial que parents et élèves participent à leur élaboration. Les politiques seront plus efficaces également si elles sont communiquées clairement au personnel, aux élèves et aux parents. Cette communication peut se faire au moyen de :

- manuels et/ou bulletins à l'intention des élèves, du personnel et des familles;
- séances d'information et rencontres pour le personnel;
- séances d'information pour les élèves;
- annonces lors d'activités scolaires; et
- rencontres communautaires.

On trouvera des exemples de politiques scolaires existantes en matière d'alimentation sur le site Internet de la B.C. School Trustees' Association : <http://www.bcsta.org/policy/polindex.htm>

Étape 3 : Élaborer des plans de transition

Les politiques destinées à promouvoir la bonne nutrition pourront se concrétiser dans la pratique avec le temps. L'adoption de plans de transition permet aux écoles de donner aux élèves, aux parents et aux autres principaux intéressés le temps de s'adapter. Elle leur permet également de travailler avec les marchands sur les changements à apporter aux produits et de donner aux fabricants le temps d'en modifier la composition et l'emballage. Une période de transition permettrait aussi à certaines écoles d'honorer les contrats en vigueur.

Il est possible d'offrir dès maintenant des boissons bonnes pour la santé, vu la diversité des produits déjà disponibles. Pour ce qui est des casse-croûte à mettre dans les distributeurs, le choix n'est pas aussi étendu et il se pourrait donc qu'il faille accorder aux fabricants un certain délai pour leur permettre d'offrir des produits différents.

Tout comme c'est le cas pour l'élaboration des politiques, la participation des élèves et des parents est cruciale pour la mise en place de plans de transition capables d'amener des changements durables.

Étape 4 : Élaborer et mettre en œuvre des mécanismes de commercialisation

Pour promouvoir la bonne nutrition auprès de leurs élèves, les écoles pourraient envisager d'adopter les mécanismes de commercialisation suivants :

Variété

En offrant un choix étendu d'aliments et de boissons bons pour la santé, on favorise chez les élèves l'adoption de meilleures habitudes alimentaires.

Approvisionnement

Les aliments sains devraient être offerts en plus grand nombre et mis en évidence davantage que les aliments moins sains. Les marchands et les traiteurs sont de bonnes sources de renseignements et peuvent aider les écoles à trouver des produits qui sont meilleurs pour la santé. Dans les distributeurs automatiques, on peut mettre les boissons plus saines en évidence en les plaçant au niveau des yeux. Les cafétérias peuvent aussi afficher les aliments sains en meilleure place.

Commercialisation

Au niveau secondaire, on trouve de nombreux exemples de professeurs d'éducation aux affaires et de conseils étudiants unissant leurs efforts dans des campagnes de commercialisation destinées à promouvoir le stockage de produits plus sains dans les magasins, les distributeurs et les cafeterias de l'école. Au niveau primaire, le bulletin d'information s'est avéré un bon moyen de faire campagne auprès des parents en faveur de la bonne nutrition.

Prix

Lorsqu'il s'agit d'inciter les élèves à faire de meilleurs choix en matière de nutrition, le prix est l'un des facteurs les plus importants. Là où les produits bons pour la santé coûtent moins cher, la probabilité est plus grande que les élèves les choisissent de préférence à des produits moins nutritifs et plus dispendieux. Le *Rapport provincial sur la vente d'aliments dans les écoles et les politiques s'y rapportant* a établi que les écoles n'utilisent pas assez cette stratégie. Il mentionne également un certain nombre d'initiatives que les écoles pourraient envisager de mettre en œuvre.

On pourra compenser la réduction de la marge bénéficiaire sur les produits bons pour la santé en haussant le prix des produits moins sains. Les écoles de la C.-B. qui utilisent cette stratégie n'auraient pas vu leurs recettes diminuer dans l'ensemble.