

## Les aliments servis aux élèves de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année au Manitoba

Ces lignes directrices s'appliquent aux aliments vendus et offerts dans les écoles du Manitoba. Elles n'ont pas pour objet d'évaluer les aliments que les élèves apportent à l'école. Cependant, l'information nutritionnelle qu'on y trouve peut servir aux parents et aux collectivités.

### PRODUITS CÉRÉALIERS

- Choisir des produits à grains entiers et enrichis, 50 % du temps
- Grains entiers, y compris la farine de blé entier, l'avoine, la farine d'avoine, l'orge, le seigle, les multigrains et le pumpernickel, sont les meilleurs choix
- Le sucre, les matières grasses et le sel devraient être vers la fin de la liste des ingrédients
- Produits céréaliers sans gras trans

#### À SERVIR LE PLUS SOUVENT

- pain
- petits pains
- roti (pain plat)
- paposeco
- pittu
- muffin anglais
- bagel
- pain pita
- pain bannock cuit au four (fait avec de l'huile végétale)
- pain de maïs
- croûte de pizza
- bâtonnets de pain
- biscotte melba
- tortilla de blé ou de maïs
- galettes de riz
- craquelins
- céréales de petit déjeuner à teneur réduite en sucre
- pâtes et nouilles
- riz – brun, étuvé, converti ou sauvage
- l'avoine, la farine d'avoine, l'orge
- muffins à grains entiers ou aux fruits
- maïs soufflé



#### PEUVENT ÊTRE SERVIS PARFOIS (3 À 4 FOIS PAR MOIS)

- biscuit
- muffins
- pains
- scones
- crêpes
- croûtons
- céréales sucrées
- gruau sucré instantané
- crème de semoule
- granola
- barres granola à base de céréales (non enrobées)
- galettes de riz
- biscuits à l'avoine, au beurre d'arachide ou aux fruits
- biscuits Graham
- carrés aux dattes

#### AUTRES ALIMENTS QUI PEUVENT ÊTRE SERVIS RAREMENT (1 À 2 FOIS PAR MOIS OU MOINS)

Ces choix offrent peu au plan nutritionnel pour le corps et l'esprit des enfants en pleine croissance. Si vous offrez de petites portions de ces aliments, combinez-les avec des aliments plus sains dans la mesure du possible.

- pâtisserie
- beignes
- gâteaux, petits gâteaux et muffins
- biscuits avec garniture ou glaçage sucré
- barres granola enrobées
- maïs soufflé assaisonné
- carrés aux Rice Crispies
- carrés au blé soufflé
- nouilles instantanées
- nouilles instantées
- soupe aux nouilles en sachet
- riz frit
- farce au pain
- tartelettes à griller
- gaufres surgelées



### FRUITS ET LÉGUMES

- Choisissez plus souvent des légumes vert foncé et des fruits orange.
- Le fruit ou le légume devrait être le premier ingrédient de la liste d'ingrédients.



#### À SERVIR LE PLUS SOUVENT

- légumes – frais, surgelés et en conserve
- frites cuites au four – tranches de pommes
- de terre fraîches (peuvent être retournées dans l'huile)
- soupe aux légumes et aux tomates
- sauce tomate
- salsa
- jus de légumes et de tomate pur
- fruits – frais, surgelés, séchés et en conserve barre de jus de fruits surgelée
- compote de pommes et autre compote de fruits
- barres formées à 100 % de fruits et légumes
- jus de fruits pur – 125 ml à 250 ml



#### PEUVENT ÊTRE SERVIS PARFOIS (3 À 4 FOIS PAR MOIS)

- légumes avec sauce
- croustade aux fruits
- fruits dans le sirop
- jus de fruits sucré
- perogies aux pommes de terre et fruits
- confiture, gelée et marmelade

#### AUTRES ALIMENTS QUI PEUVENT ÊTRE SERVIS RAREMENT (1 À 2 FOIS PAR MOIS OU MOINS)

Ces choix offrent peu de valeur nutritive pour le corps et l'esprit des enfants en pleine croissance. Si vous offrez de petites portions de ces aliments, combinez-les à des aliments plus sains dans la mesure du possible.

- légumes frits
- perogies frits
- pommes de terre rissolées
- cristaux à saveur de fruits pour boissons, boissons aux fruits, cocktails, nectars, boissons, punchs, mélanges, barbotines et « limonades »
- pâtisseries et tartes aux fruits
- friandises ou fruits enrobés de chocolat
- gélatine et fruits en coupe
- gelatin fruit cup
- friandises roulées aux fruits
- croustilles de fruits
- croustilles
- cornichons



### PRODUITS LAITIERS

- Choisissez plus souvent des produits laitiers à faible teneur en gras.
- Lait, lait évaporé, lait en poudre écrémé, solides de lait ou solides de lait modifiés devraient figurer parmi les premiers ingrédients.

#### À SERVIR LE PLUS SOUVENT

- lait nature, aux fraises, aux bananes et au chocolat
- chocolat chaud au lait
- lait à longue conservation (UHT)
- petits déjeuners instantanés
- boissons de riz et de soya enrichies
- yogourt
- yogourt en tubes
- boissons au yogourt
- boissons fouettées au lait ou au yogourt
- fromage à pâte dure
- tranches de fromage
- fromage cottage
- pudding fait avec du lait
- pudding
- soupe à base de lait



#### PEUVENT ÊTRE SERVIS PARFOIS (3 À 4 FOIS PAR MOIS)

- laits frappés
- lait de poule à faible teneur en gras
- boissons frappées aux fruits
- laits frappés plus de 2 % de matières grasses
- yogourt et boissons au yogourt contenant
- craquelins et fromage
- fromage à forte teneur en gras
- tartina de fromage fondu réduit en gras
- crème sure réduite en gras
- crème glacée nature



#### AUTRES ALIMENTS QUI PEUVENT ÊTRE SERVIS RAREMENT (1 À 2 FOIS PAR MOIS OU MOINS)

Ces choix offrent peu de valeur nutritive pour le corps et l'esprit des enfants en pleine croissance. Si vous offrez de petites portions de ces aliments, combinez-les avec des aliments plus sains dans la mesure du possible.

- lait malté et à saveur de friandise
- laits contenant du café ou du thé
- chocolat chaud fait avec de l'eau
- crème glacée avec friandises
- sherbet
- crème
- crème sure
- crème à fouetter
- garniture de crème fouettée
- fromage à la crème
- régal surgelé à la crème glacée
- colorant à café non laitier
- colorant à café

### VIANDES ET SUBSTITUTS

- Choisissez plus souvent des viandes, de la volaille et des poissons maigres, ainsi que des lentilles, pois et haricots secs.



#### À SERVIR LE PLUS SOUVENT

- viande et volaille – cuite au four, grillée, rôtie et sautée
- poissons et fruits de mer – cuits au four, grillés ou en conserve dans l'eau
- produits de charcuterie – dinde, poulet, rosbif et porc maigre
- œufs – bouillis, brouillés et pochés
- légumineuses (pois, haricots et lentilles)
- tofu, vegetarian meat alternatives
- noix, graines et beurres de noix (beurre d'arachide)



#### PEUVENT ÊTRE SERVIS PARFOIS (3 À 4 FOIS PAR MOIS)

- jambon
- charqui (viande séchée de type jerky)
- dinde, jambon et poulet en conserve
- poisson en conserve dans l'huile
- pizza
- œufs frits



#### AUTRES ALIMENTS QUI PEUVENT ÊTRE SERVIS RAREMENT (1 À 2 FOIS PAR MOIS OU MOINS)

Ces choix offrent peu de valeur nutritive pour le corps et l'esprit des enfants en pleine croissance. Si vous offrez de petites portions de ces aliments, combinez-les avec des aliments plus sains dans la mesure du possible.

- saucisses
- viandes fumées
- hot-dogs
- bacon
- miettes de bacon
- bâtonnets de pepperoni
- pizza pochettes
- viandes en conserve
- viandes transformées – bolognaise, salami, pepperoni, bœuf salé, pastrami
- ailes de poulet
- viande, volaille, poisson frits
- saucisses sur bâtonnet (pogo)
- pâtés faits avec de la viande transformée
- roulé de dinde
- sauce
- haricots frites
- noix enrobées de chocolat ou de yogourt
- friandises à la graine de sésame
- tofu à dessert