

## Seuils expliquant l'assignation des aliments aux groupes et sous-groupes spécifiques

FCÉN – Catégorie d'aliments		Affectation aux sous-groupes	Exclusion au groupe « autres aliments »	Critères des grosseurs de portions	Justification	Exceptions
Code	Nom					
	<b>Tous les groupes</b>			Les aliments exclus au groupe autres aliments n'ont pas de mesure descriptive. Ils ont cependant une quantité de référence.		
<b>1</b>	<b>Produits laitiers</b>			1 portion doit fournir 300mg de calcium	Encourager la consommation d'aliments riches en calcium.	-Inclus les boissons à base de plantes qui sont considérées être une alternative au lait; une teneur égale en calcium et comparable en protéines. -Le nombre de portions calculé est arrondi à 0.25, 0.5, 1.0 ou 1.5.
				Si moins de ¼ portion basée sur la quantité de calcium → groupe autres aliments; 5800 si plus de 40% des kcal proviennent du gras ou 5700 si moins de 40% des kcal proviennent du gras	.	- Fromage cottage faible en gras. Nous devons conserver tous les fromages cottages ensemble. - Fromage de chèvre mou et semi mou. Nous devons conserver tous les fromages de chèvre ensemble. - Neufchatel
		Si ≥ 40% des kcal proviennent du gras → Élevé en gras; 3101 ou 3201			Indique le choix faible en gras et est consistant avec les groupes des viandes et volailles : - Lait 2% a 34.79% des kcal qui proviennent du gras tandis que le lait entier en contient 48.92% - Le yogourt > 4%MG est un choix élevé en gras	- Le lait au chocolat entier à 36.6% des kcal qui proviennent du gras est un choix élevé en gras, comparativement au lait au chocolat 2% - Le yogourt fruits au fond >4%MG à 37.63% est un choix élevé en gras
		Si ≥ 90% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100				- La crème de table, 20%MG à 89.47% - Le fromage à la crème à 89.91%
<b>1a</b>	<b>Oeufs</b>	Si ≥ 40% des kcal proviennent du gras →Élevé en gras; 4701		1 oeuf (~50g) est un équivalent de viande		- Les oeufs d'oie et de dinde sont très gros donc ½ œuf est un équivalent de viande - Les œufs de caille sont très petits donc 5 œufs sont un équivalent de viande

FCÉN – Catégorie d'aliments		Affectation aux sous-groupes	Exclusion au groupe « autres aliments »	Critères des grosseurs de portions	Justification	Exceptions
Code	Nom					
2	Épices et fines herbes			Aucune → Autres aliments		
3	Aliments pour bébé			Aucune	Le GAC ne s'applique pas aux individus âgés de moins de 4 ans; les aliments n'ont donc pas de sous-groupes attribués	
4	Matières grasses et huiles		Si $\geq 90\%$ des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100	Aucune → Autres aliments		- La mayonnaise de type sauce à salade régulière en gras à 87% des kcal qui proviennent du gras est un choix élevé en gras - La mayonnaise réduite en gras à 87% est un choix élevé en gras
			Si $< 50\%$ des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5500		Encourage la consommation de vinaigrettes faibles en gras	
			Si entre 50% et 90% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5800			
5	Produits de la volaille			Un équivalent de viande = 50g de viande cuite; 60g de viande crue		- La quantité pour préparer 50g de viande cuite est plus élevée que 60g dans le cas des tranches pour le déjeuner, le bacon et les viandes hachées.
			Si $\geq 40\%$ des kcal proviennent du gras →Élevé en gras; 4301		- À ce seuil, le poulet avec peau et les coupes de viande brune à teneur très Élevé en gras sont classés comme étant un choix élevé en gras alors que les coupes sans peau sont des choix faible en gras (Prendre note que ceci ne s'applique pas aux coupes de dinde où les viandes brunes et blanches sont majoritairement faibles en gras)	- Les coupes cuites demeurent dans le même sous-groupe que leur analogue cru lorsque la méthode de cuisson n'a pas de gras rajouté. - Lorsqu'une grande différence est notée entre la coupe avec peau et sans peau, la forme avec peau sera considérée comme étant Élevé en gras, et ce même si $<40\%$ kcal provenant du gras. Lorsque les coupes panées et frites sont plus élevées en gras qu'un autre mode de cuisson, ces premières seront classées dans le sous-groupe élevé en gras.
			Si $\geq 90\%$ des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100		S'applique au gras séparable	- L'aliment peau seulement est une exception malgré le fait que 70% des kcal proviennent du gras car il est indésirable de considérer la peau comme étant un choix du groupe des viandes et substituts.

FCÉN – Catégorie d'aliments		Affectation aux sous-groupes	Exclusion au groupe « autres aliments »	Critères des grosseurs de portions	Justification	Exceptions	
Code	Nom						
6a	Sauces			Aucune → Autres aliments	Aucune valeur nutritionnelle		
			Si ≥ 90% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100				
			Si entre 70% et 90% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5800				
6b	Potages			Une portion équivaut à 250mL	Mesure descriptive équivaut à la quantité de référence		
			Si ≥ 50% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5800				
			La plupart des soupes condensées et déshydratées → Autres aliments; 5700		Valeur nutritive faible		
			Si ≥ 20% des kcal proviennent du gras →Élevé en gras		La crème de tomates et les soupes aux légumes en conserves → ¼ portion de légumes; 2241 ou 2242	Les soupes de légumes les plus populaires referment peu de légumes. Les observations indiquent ~ 2 c. à soupe par 250mL de soupe	Note: Il est reconnu que certaines marques de soupes aux légumes contiennent une plus grande proportion de légumes. L'usage de discrétion est recommandée dans le cas de ces soupes.
			Si ≥ 40% des kcal proviennent du gras →Élevé en gras		Les soupes aux pois et aux lentilles → 1 portion de légumineuses; 4501 ou 4502	Ces soupes ont généralement une quantité importante de légumineuses.	
			Si ≥ 15% des kcal proviennent du gras →Élevé en gras		Les soupes en conserve avec des nouilles, riz ou orge → ½ portion grains; 1212 ou 1222	Observations de soupes	
			Si ≥ 15% des kcal proviennent du gras →Élevé en gras		Les soupes déshydratées avec riz ou nouilles → ¼ portion de grains; 1212 ou 1222		
7	Saucisses et viandes		Un équivalent de viande = 50g de viande cuite; 60g de viande crue				

FCÉN – Catégorie d'aliments		Affectation aux sous-groupes	Exclusion au groupe « autres aliments »	Critères des grosseurs de portions	Justification	Exceptions
Code	Nom					
	<b>froides</b>	Si $\geq 40\%$ des kcal proviennent du gras →Élevé en gras; 4801				- Les coupes cuites demeurent dans le même sous-groupe que leur analogue cru. - La saucisse de porc et boeuf réduite en gras à 49.29% de kcal qui proviennent du gras est un choix faible en gras
			Si $\geq 90\%$ des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100			
				Une grosseur de portion normale est d'environ 2 tranches; ce qui correspond à environ 50g d'un équivalent de viande. Le poids est divisé par 50 et arrondi à 1 portion.		
<b>8</b>	<b>Céréales à déjeuner</b>	Si $\geq 15\%$ des kcal proviennent du gras →Élevé en gras			Permet de bien catégoriser les choix élevés et faible en gras	- Les céréales qui ont entre 15% et 16% de kcal provenant du gras → faible en gras
		Si la céréale est enrichie →1210			Si l'acide folique fait partie des ingrédients; la céréale est considérée comme étant enrichie	
		Si la céréale n'est pas enrichie → grain entier; 1100 ou non à grains entiers 1220			Si le premier ingrédient est du blé entier, de l'avoine entière ou autre grain entier → Grains entiers Si le premier ingrédient est du blé, de l'avoine, etc. → Non à grains entiers	
				Tel que mentionné par le GAC: - 30g pour céréales PAM - 175mL pour céréales chaudes cuites - Quantité pour préparer 175mL pour les céréales chaudes non préparées		
<b>9</b>	<b>Fruits et jus de fruits</b>	Si $\geq 20\%$ des kcal proviennent du gras →Élevé en gras			Permet de faire la distinction entre les choix élevés et faibles en gras. Si le seuil était plus élevé, les aliments faibles en calories et en gras se retrouveraient dans la catégorie Élevé en gras	La valeur nutritionnelle des cornichons et des olives est faible; ces aliments ne sont pas consommés en grandes quantités et ils sont élevés en sel → Autres aliments; 5500

FCÉN – Catégorie d'aliments		Affectation aux sous-groupes	Exclusion au groupe « autres aliments »	Critères des grosseurs de portions	Justification	Exceptions
Code	Nom					
				Si le fruit entier est normalement consommé alors la grosseur d'une portion est d'un ou plus d'un fruits de grosseur moyenne	La grosseur la plus pratique demeure le fruit moyen, tel que recommandé par le GAC	La grosseur d'une portion de fruits qui sont petits, et consommés entiers, tels les cerises, les raisins et l'azerole est de 20 fruits. La grosseur d'une portion de gros fruits dense (melons et ananas) consiste en une portion du fruit.
				Si le fruit est normalement consommé en mesures métriques de morceaux de fruits, alors 125mL est la grosseur d'une portion.	Est plus approprié pour les fruits très gros, consommés en morceaux ainsi que les petits fruits; tel que recommandé par le GAC	
				La grosseur d'une portion de fruits séchés, cuits est 75mL	Ce type d'aliment est plus sucré et plus concentré que la version fraîche	
				La grosseur d'une portion de fruits séchés, non cuits est 60mL		La grosseur d'une portion peut être la même pour les fruits frais et les fruits séchés ex : abricots
		Si $\geq 1000$ UI Vitamine A/100g → Jaune foncé, oranges; 2110			Encourage la consommation de fruits jaune foncé et oranges; tel que recommandé par le GAC	
10	Produits de porc			Un équivalent de viande = 50g de viande cuite; 60g de viande crue		- La quantité pour préparer 50g de viande cuite est plus élevée que 60g dans le cas des tranches pour le déjeuner, le bacon et les viandes hachées.
		Le bacon et autres produits salés du porc sont dans le groupe des viandes transformées				
		Si $\geq 40\%$ des kcal proviennent du gras → Élevé en gras; 4201			- Est consistant avec les groupes de produits laitiers et de volailles - Permet de séparer les coupes maigres de maigre et gras	- Les coupes cuites demeurent dans le même sous-groupe que leur analogue cru lorsque la méthode de cuisson n'a pas de gras rajouté.
			Si $\geq 90\%$ des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100			

FCÉN – Catégorie d'aliments		Affectation aux sous-groupes	Exclusion au groupe « autres aliments »	Critères des grosseurs de portions	Justification	Exceptions
Code	Nom					
11	Légumes et produits végétaux	Si $\geq$ 20% des kcal proviennent du gras →Élevé en gras			Permet de conserver les légumes crus et cuits dans la même catégorie	Si l'aliment contient <40kcal/100g, les catégories selon le gras ne s'appliquent pas → Faible en gras
			Si $\geq$ 90% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100			
				La grosseur d'une portion est 125mL en morceaux	La consommation la plus fréquente est des morceaux de légumes. A été choisi au lieu de légumes entiers	Les légumes qui sont consommés entiers (pointes d'asperge, radis, carottes, chou de Bruxelles, branche de céleri crue)
		Si $\geq$ 5000 UI Vitamine A/100g → Jaune foncé, oranges; 2220				
		Les légumes feuillus vert foncé sont les mêmes que ceux attribués par l'USDA		Les légumes feuillus vert foncé crus → 250mL Les légumes feuillus vert foncé cuits → 125mL	Tel que la laitue présentée par le GAC qui est à 250mL	
			Les fines herbes séchées et/ou légumes utilisés en infimes quantités → Autres aliments; 5500			
12	Noix et graines	Si $\geq$ 40% des kcal proviennent du gras →Élevé en gras; 4601				
				Un équivalent de viande est 60mL	Leur contenu en gras étant très élevé; ce qui explique que la grosseur des portions soient petites.	- 30mL de beurre de noix équivaut à un équivalent de viande; comme c'est le cas du beurre d'arachides (recommandé par le GAC).
			Si $\geq$ 90% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100			Quelques noix sont > que 90% kcal qui proviennent du gras mais sont regroupés avec les autres du même type → Élevé en gras

FCÉN – Catégorie d'aliments		Affectation aux sous-groupes	Exclusion au groupe « autres aliments »	Critères des grosseurs de portions	Justification	Exceptions
Code	Nom					
13	Produits de boeuf			Un équivalent de viande = 50g de viande cuite; 60g de viande crue		- La quantité pour préparer 50g de viande cuite est plus élevée que 60g dans le cas des tranches pour le déjeuner, le bacon et les viandes hachées.
		Si ≥ 40% des kcal proviennent du gras →Élevé en gras; 4101			Est consistant avec les groupes de produits laitiers et de volailles. Permet de séparer, pour la majorité des aliments, les coupes maigres de maigre et gras	- Les coupes cuites demeurent dans le même sous-groupe que leur analogue cru lorsque la méthode de cuisson n'a pas de gras rajouté. - Le boeuf haché maigre est un choix faible en gras même si >40%kcal qui proviennent du gras.
			Si ≥ 90% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100			
14	Boissons		Si ≥ 40kcal/100g → Autres aliments; 5410 Si <40kcal/100g → Autres aliments; 5420 Si contient de l'alcool → Autres aliments; 5600	Utiliser les quantités de référence. Ces volumes ont été calculés à partir de la quantité d'alcool que la boisson contient (13 à 14g d'alcool)	Tel que suggéré par livret d'instruction fournit par l'ARS Pyramid Servings Database, page 27	- Les breuvages préparés avec du lait
15	Produits de poissons, mollusques et crustacés			Un équivalent de viande = 50g de viande cuite; 60g de viande crue		
		Si ≥ 40% des kcal proviennent du gras →Élevé en gras; 4401			Presque tous les poissons sont classés comme étant faibles en gras. Ceci est acceptable car les gras de poissons sont bénéfiques pour la santé	- L'orveau ainsi que le calmar frit sont des choix riches en gras étant donné une différence Élevé en gras, entre la forme panée, frite et la méthode de cuisson sans gras ajouté. - En conserve dans l'huile est un choix Élevé en gras.
			Si ≥ 90% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100			

FCÉN – Catégorie d'aliments		Affectation aux sous-groupes	Exclusion au groupe « autres aliments »	Critères des grosseurs de portions	Justification	Exceptions
Code	Nom					
16	Légumineuses et produits de légumineuses			125mL correspond à un équivalent de viande ou la quantité pour préparer 125mL cuites pour les légumineuses sèches	Grosseur de portion raisonnable	- Le profil nutritionnel de 100g de tofu est semblable à celui des pois chiches bouillis, des haricots rouges en conserve. - 30mL de beurre d'arachides équivaut à un équivalent de viande (tel que recommandé par le GAC). - La mesure descriptive pour les arachides rôties est de 60mL car ils sont consommés comme des noix et graines.
		Si ≥ 40% des kcal proviennent du gras →Élevé en gras; 4501				
			Si ≥ 90% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100			
17	Agneau, veau et gibier			Un équivalent de viande = 50g de viande cuite; 60g de viande crue		- La quantité pour préparer 50g de viande cuite est plus élevée que 60g dans le cas des tranches pour le déjeuner, le bacon et les viandes hachées.
		Si ≥ 40% des kcal proviennent du gras →Élevé en gras			Est consistant avec les groupes de produits laitiers et de volailles. Permet de séparer, les coupes maigres de maigre et gras	- Les coupes cuites demeurent dans le même sous-groupe que leur analogue cru lorsque la méthode de cuisson n'a pas de gras rajouté.
			Si ≥ 90% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100			
18	Produits de boulangerie	Les aliments considérés comme étant une alternative à grain entier mais qui ne sont pas 100% à grain entier → 1101 ou 1102			Ces aliments ont un contenu élevé en fibres alimentaires totales	

FCÉN – Catégorie d'aliments		Affectation aux sous-groupes	Exclusion au groupe « autres aliments »	Critères des grosseurs de portions	Justification	Exceptions	
Code	Nom						
				1 portion ≥ 15g glucides	Est basé sur la quantité de farine (grains) dans une tranche de pain blanc	Il est difficile de différencier les quantités de sucre et de grain pour la plupart des aliments de ce groupe. Par conséquent, pour les aliments que nous savons sucrés où les quantités de glucides sont près de 15g ont un nombre de portion de 0.5. Les aliments qui ont plus de 15g de glucides ont un nombre de portion de 1, et non plus.	
				1/6 de tarte de 20cm de diamètre a sensiblement le même poids qu'une 1/8 de tarte de 23 cm diamètre			
		Si ≥ 25% des kcal proviennent du gras →Élevé en gras					- Deux des biscuits au chocolat à 52.19% et 52.38% sont gardés avec les autres biscuits au chocolat → 1211
			Si ≥ 50% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5800				- Le gâteau au fromage sans cuisson à 41.72% est gardé avec les autres gâteaux au fromage →5800 - La brioche danoise avec fruits à 44.88% est gardé avec les autres brioches danoises → 5800
			Si ≥ 90% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100				
19	Sucreries			Aucune → Autres aliments			
			Si ≥ 90% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100				
			Si ≥ 50% des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5800			- Fudge au chocolat avec guimauves et noix	
20	Céréales, grains et pâtes			1 portion ≥ 20g glucides. Pour la majorité des grains secs c'est 20g, mais certains contiennent moins de glucides et donc compte pour des fractions de portions.			
				Cuit → 125mL			
		Si ≥ 15% des kcal proviennent du gras →Élevé en gras				- Le riz blanc avec pâte et assaisonnements non préparé est dans le sous-groupe Élevé en gras afin de le garder avec la version préparée.	

FCÉN – Catégorie d'aliments		Affectation aux sous-groupes	Exclusion au groupe « autres aliments »	Critères des grosseurs de portions	Justification	Exceptions
Code	Nom					
			Si $\geq 90\%$ des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100			
21	Aliments prêts-à-manger	Recettes				
22	Mêts composes	Recettes				
25	Grignotises			Aucune → Autres aliments		
			Si $\geq 90\%$ des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5100			
			Si $\geq 50\%$ des kcal proviennent du gras → Autres aliments; 5800			
			Si $\geq 480\text{mg Na}$ /quantité de référence → Autres aliments; 5300		Décourage la consommation de grignotises ayant une teneur élevée en sel	
			Si aliment contient $\geq \frac{1}{4}$ portion de calcium → Produits laitiers; 3200			Si préparé avec du lait entier → Élevé en gras même si $<40\%$ des kcal proviennent du gras.