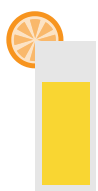
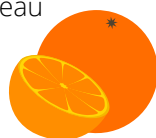


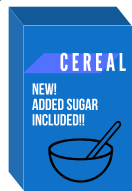



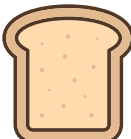
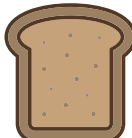


# CES 5 ALIMENTS À FAIBLE VALEUR NUTRITIVE

## DES OPTIONS SANTÉ POUR REMPLACER

Au Club des petits déjeuners, notre mission vise à nous assurer que les élèves ont accès à un petit déjeuner nourrissant chaque matin de classe. Le présent document présente des aliments non recommandés dans les lignes directrices nutritionnelles du Club des petits déjeuners. Pour les remplacer, nous vous proposons ici des options santé et vous expliquons les raisons pour lesquelles ces aliments sont à éviter.

ÉVITEZ...	CHOISISSEZ...	POURQUOI?
<p><b>Jus</b></p> 	<p>Servir des fruits et légumes frais ou congelés, de l'eau et du lait.</p> 	<p>Les jus contiennent presque autant de sucre que les boissons gazeuses. Ils ne constituent par ailleurs pas une source de fibres alimentaires; il faut consommer les fruits et légumes entiers pour en bénéficier.</p>
<p><b>Fromage en tranches</b> (préparation de fromage fondu)</p> 	<p>Acheter des blocs de fromage en grand format ou lorsqu'ils sont en solde. Tranchez ou râpez le fromage pour le servir/entreposer et ainsi réaliser des économies.</p> 	<p>Les produits de fromage fondu contiennent plus d'huiles végétales, de sucre et de sel ajoutés.</p>
<p><b>Céréales sucrées</b></p> 	<p>Servir des céréales faibles en sucre ou préparer du granola maison en mélangeant de l'avoine et du miel.</p> 	<p>Les céréales du commerce contiennent souvent beaucoup de sucre ajouté. Un seul bol de céréales sucrées peut dépasser de beaucoup les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé sur l'apport quotidien maximal en sucre chez l'enfant.</p>
<p><b>Sirop de table</b></p> 	<p>Utiliser des édulcorants naturels en parcimonie. Le miel, la compote de fruits et le sirop d'érable sont de bonnes options.</p> 	<p>Le sirop de table, c'est essentiellement du sucre en bouteille ! Or, de nombreuses complications de santé peuvent découler d'une trop grande consommation de sucre.</p>
<p><b>Pain blanc</b></p> 	<p>Servir des produits composés à 100 % de grains entiers, comme des pains, tortillas, bagels et muffins anglais à grains entiers.</p> 	<p>Le pain blanc est fait de farine de blé raffinée (blanche). Les fibres et minéraux que contient la farine de grains entiers en sont absents.</p>