LIGNES DIRECTRICES NUTRITIONNELLES GÉNÉRALES

CLUB des petits déjeuners MC

LIGNES DIRECTRICES NUTRITIONNELLES GÉNÉRALES

Les lignes directrices nutritionnelles générales du Club des petits déjeuners ont pour objectif de vous aider à offrir des petits déjeuners nutritifs. Elles font la promotion de petits déjeuners équilibrés contenant une variété d'aliments riches en nutriments provenant des trois catégories du Guide alimentaire canadien, soit les légumes et fruits, les grains entiers et les aliments protéinés. L'eau devrait toujours être la boisson de choix.

LÉGUMES ET FRUITS

Les légumes et fruits font partie intégrante d'une alimentation équilibrée. Ils constituent une source de nutriments essentiels tels que les vitamines, les minéraux et les fibres, et contribuent ainsi à une bonne santé globale. Les écoles sont encouragées à s'approvisionner localement lorsque possible et à porter une attention particulière à la saisonnalité des aliments. Les légumes et fruits congelés sont aussi de bons choix et peuvent être utilisés de diverses façons (ex. dans les smoothies, les parfaits au yogourt, les compotes ou d'autres aliments cuisinés).

VOICI QUELQUES EXEMPLES :

- Ananas
- Bananes
- Brocoli
- Carottes
- Cerises
- Légumes-feuilles
- Oranges
- Pêches
- Petits fruits
- Poires
- Pois mange-tout
- Poivrons
- Pommes
- Pommes de terre
- Prunes
- Tomates
- Zucchinis

GRAINS ENTIERS

Les grains entiers sont d'importantes sources de plusieurs nutriments, dont les glucides, qui donnent aux enfants l'énergie nécessaire pour apprendre. Les aliments à grains entiers conservent toutes les parties du grain; ils sont donc plus riches en fibres et favorisent la satiété.

VOICI QUELQUES EXEMPLES :

- Céréales de grains entiers
- Flocons d'avoine/gruau
- Pains plats de blé entier (tortilla, pita, chapati, naan, etc.)
- Quinoa
- Riz brun ou sauvage
- Rôties et muffins anglais de grains entiers

ALIMENTS PROTÉINÉS

Les aliments riches en protéines, y compris les protéines végétales, sont essentiels pour construire, maintenir et réparer les tissus du corps. Les écoles sont encouragées à mettre des protéines végétales plus souvent au menu pour promouvoir une alimentation durable et offrir une plus grande variété dans leurs programmes de petits déjeuners.

VOICI QUELQUES EXEMPLES :

- Graines
- Haricots
- Lait et boissons de soya enrichies
- Lentilles
- Noix
- Œufs
- Poisson (saumon, truite, flétan, etc.)
- Tofu
- Viandes maigres
- Yogourt et fromage faibles en gras

RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES

L'alimentation va au-delà des nutriments. La nourriture nous rattache à notre passé et à nos ancêtres. Elle nous relie à nos amis, à notre famille et à notre culture. Pendant les repas, nous créons des moments positifs ainsi que des souvenirs qui influencent sainement nos habitudes alimentaires. Pour de plus amples recommandations en lien avec la nutrition, consultez notre Coin des écoles.

NOUS ENCOURAGEONS LA CONSOMMATION DE PRODUITS QUI CONTRIBUENT À LA DURABILITÉ DU SYSTÈME ALIMENTAIRE :

- Minimalement ou non transformés
- Peu ou pas emballés
- Biologiques et locaux lorsque possible

EAU

Faites de l'eau la boisson de choix de votre programme de petits déjeuners. Boire de l'eau est essentiel pour la santé des enfants et c'est un excellent moyen d'étancher la soif et de rester hydraté.