

LIGNES DIRECTRICES NUTRITIONNELLES DÉTAILLÉES



INTRODUCTION

Les lignes directrices nutritionnelles détaillées du **Club des petits déjeuners** ont pour objectif de soutenir les partenaires scolaires et communautaires dans la création d'environnements alimentaires sains en milieu scolaire. Elles favorisent la prise de décisions éclairées quant au choix des aliments pour les programmes de petits déjeuners afin de promouvoir le développement de saines habitudes alimentaires.

Ces lignes directrices s'appuient sur les données probantes en alimentation scolaire ainsi que sur les recommandations d'organisations reconnues telles que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), Les diététistes du Canada et Santé Canada. Une recension non exhaustive des politiques alimentaires en milieu scolaire dans les différents États et provinces de l'Amérique du Nord a aussi été effectuée. Les lignes directrices rendent donc compte des meilleures pratiques en alimentation scolaire.

Il est important de noter que les recommandations nutritionnelles varient grandement selon le sexe et le groupe d'âge. Par souci de simplicité, ces lignes directrices reflètent les recommandations de base pour les enfants d'âge primaire ; elles peuvent être adaptées si nécessaire aux besoins nutritionnels des enfants plus âgés.

Ces lignes directrices visent aussi à répondre aux circonstances et aux besoins particuliers de chaque école tout en faisant la promotion d'un environnement alimentaire sain en milieu scolaire. Par exemple, l'OMS recommande de limiter entre 5 % et 10 % l'apport énergétique quotidien provenant des sucres libres (sucres ajoutés, miel, sirop d'érable et jus). Les présentes lignes directrices ne sont pas aussi contraignantes, car elles tiennent compte d'autres facteurs, comme le budget, la culture et la disponibilité des produits.

LIGNES DIRECTRICES

Les programmes de petits déjeuners devraient tenter de servir quotidiennement une variété d'aliments des trois catégories du Guide alimentaire et encourager les élèves à faire de l'eau leur boisson de choix.

ALIMENTATION DURABLE

S'alimenter de façon durable signifie de faire des choix qui font à la fois la promotion de saines habitudes alimentaires tout en respectant l'environnement.

Ainsi, nous encourageons les produits qui sont :

- Minimalement ou non transformés
- Locaux
- Issus de l'économie circulaire
- Peu ou pas emballés
- Biologiques
- De saison

INGRÉDIENTS

Idéalement, choisissez des produits faits d'ingrédients simples et ayant une liste d'ingrédients courte. Ces produits devraient être exempts d'édulcorants et contenir peu d'additifs (ex. colorants, saveurs artificielles). Rappelez-vous que les ingrédients sont toujours listés en ordre décroissant de poids.

VALEUR NUTRITIVE

Un petit déjeuner nutritif est un petit déjeuner équilibré. Gardez en tête les cibles suivantes au moment de planifier les combinaisons d'aliments à servir au petit déjeuner.

- Sodium : Entre 240 mg et 300 mg pour tout le repas. Ne pas dépasser 440 mg.
- Protéines : Entre 4 g et 7 g pour tout le repas.
Notez que les apports en protéines proviennent surtout de la catégorie des aliments protéinés, mais sachez que les légumes, les fruits et les grains entiers en contiennent aussi de petites quantités.
- Sucre : Choisir des produits qui contiennent peu ou pas de sucre ajouté.

Choisissez le plus souvent des produits faibles en gras, en sucre et en sodium. Consultez le tableau de valeur nutritive affiché sur les produits pour vous aider à faire votre choix. Pour un adulte, 5 % de la valeur quotidienne (VQ) pour un nutriment dans ce tableau est considéré comme « peu », alors que 15 % est considéré comme « beaucoup ». Pour les enfants d'âge scolaire, visez plutôt 5 % en tenant toujours compte de la taille de la portion.

LIGNES DIRECTRICES NUTRITIONNELLES DÉTAILLÉES

GRAINS ENTIERS



INGRÉDIENTS :

- Choisir de la farine de blé entier ou des grains entiers.
- S'il n'y a pas d'autre choix que la farine tout usage, s'assurer que la teneur en fibres est d'au moins 2,5 g par portion.

SODIUM :

- Il n'est pas nécessaire de limiter la quantité de sodium pour cette catégorie, mais elle doit être raisonnable (maximum de 15% de la VQ).

SUCRE :

- Privilégier des produits qui contiennent peu ou pas de sucre ajouté.
- Limiter la quantité de sucre à moins de 8 g par portion. À noter que pour les produits cuisinés, tels que les crêpes et les muffins contenant des fruits et légumes, la quantité de sucre peut atteindre 12 g.

GRAS SATURÉS :

Choisir des produits qui contiennent peu ou pas de gras saturés. Certains produits de boulangerie du commerce peuvent contenir des gras saturés, surtout les muffins et galettes. Limiter la quantité de gras saturés à 2 g par portion.

VALEUR AJOUTÉE :

- Bonne quantité de fibres
- Protéines

ALIMENTS PROTÉINÉS



PROTÉINES :

- Idéalement, viser entre 3 g et 5 g par portion.

SODIUM :

- Choisir des produits qui contiennent moins de 15% de la VQ en sodium.
- À noter que le fromage est souvent plus riche en sodium.

SUCRE :

- Choisir des aliments qui contiennent peu ou pas de sucre ajouté.
- À noter que les produits laitiers comme le yogourt et le lait contiennent des sucres naturels. Opter idéalement pour la saveur « nature ».

GRAS SATURÉS :

- Choisir du lait et du yogourt faibles en gras (2%).
- Opter pour des fromages contenant moins de 6 g de gras saturés par portion.

VALEUR AJOUTÉE :

- Protéines végétales
- Fibres
- Calcium

À ÉVITER :

- Viandes transformées (bacon, saucisses, jambon, etc.)

LÉGUMES ET FRUITS



SODIUM :

- Préparés avec peu ou pas de sel.

SUCRE :

- Sans sucre ajouté.

À ÉVITER :

- Friture
- Jus

AUTRES ALIMENTS

Les tartinades et condiments (fromage à la crème, fromage à tartiner, confiture) peuvent être servis en petites quantités comme accompagnement au petit déjeuner. Choisir des produits faibles en sucre, en sodium et en gras saturés.

** Note : Le chocolat ne devrait être servi que lors d'occasions spéciales.*