

**Lignes directrices
sur la vente d'aliments et de boissons
dans les écoles de la
Colombie-Britannique**

**Ministère de l'Éducation
et
Ministère de la Santé**

Révisées en
août 2010



TABLE DES MATIÈRES

Vue d'ensemble	Page 1
Contexte	Page 1
Raison d'être de la révision de 2007	Page 2
Révisions faites en 2007	Page 3
Critères de nutrition.....	Page 4
Révisions faites en 2010	Page 5
Objectif	Page 5
Normes minimales	Page 6
Mise en œuvre	Page 6
Lignes directrices	Page 8
Annexe A.....	Page 21
1. Comprendre la liste des ingrédients	
2. Comprendre le Tableau de la valeur nutritive	
Annexe B.....	Page 24
Stratégie en vue du changement	
Étape 1 : Établir des partenariats	
Étape 2 : Établir des politiques	
Étape 3 : Établir des plans de transition en vue de la mise en œuvre intégrale	
Étape 4 : Établir et mettre en œuvre des mécanismes de commercialisation	

Vue d'ensemble

Un enfant en bonne santé apprend mieux. En fait, le cerveau et les capacités mentales d'un enfant qui suit un régime sain se développent mieux. Il jouit d'une meilleure estime de soi et souffre moins d'anxiété, de dépression et d'hyperactivité. L'école représente un contexte idéal pour aider les enfants et les jeunes à faire des choix sains en matière d'alimentation, des choix qui appuient la réalisation de leur potentiel personnel.

Le document *Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique* (Lignes directrices) constitue une composante clé de l'engagement du gouvernement de la Colombie-Britannique à promouvoir une alimentation saine à l'école. Ce document établit des normes minimales de nutrition en matière d'aliments et de boissons vendus aux élèves. Il appuie le développement de comportements sains tout au long de la vie. Depuis la mise en œuvre des Lignes directrices en 2005, la vente de malbouffe dans les écoles a cédé la place à un éventail de boissons et d'aliments sains dans les distributeurs automatiques, les dîners fournis à l'école, les magasins scolaires et les activités de levée de fonds organisées par les écoles.

La révision de 2007 des *Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique* (2005) réaffirme l'engagement de la province à fournir aux élèves un milieu sain en matière de nutrition. L'échéance de mise en œuvre initialement prévue pour 2009 a été devancée à 2008. Toutes les écoles de la Colombie-Britannique devaient donc en faire la mise en œuvre avant septembre 2008. Les Lignes directrices révisées contiennent aussi des critères de nutrition plus stricts quant à la consommation de calories, de matières grasses, de sel et de sucre afin que les aliments et boissons offerts dans les écoles de la Colombie-Britannique soient parmi les plus sains en Amérique du Nord.

La révision de 2010 des *Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique* permet certains ajouts de vitamines et de minéraux aux jus de fruits et de légumes et établit des critères plus clairs pour la présence de lipides trans.

Contexte

En novembre 2005, les ministères de la Santé et de l'Éducation publiaient les *Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique* et demandaient aux écoles d'en faire la mise en œuvre intégrale avant 2009 (par la suite devancée à 2008). Les Lignes directrices de 2005 faisaient partie du programme plus vaste *ActNow BC*, initiative interministérielle en matière de santé et de bien-être qui encourage les citoyens de la province à mener une vie plus saine. Les Lignes directrices de 2005 reflétaient l'engagement de la Colombie-Britannique à créer des milieux scolaires sains.

Les Lignes directrices de 2005 reconnaissaient quatre faits cruciaux, à savoir :

- que les jours d'école, les élèves consomment en moyenne environ un tiers de leurs calories à l'école et qu'une importante portion des aliments ainsi consommés sont achetés sur place;
- qu'une bonne nutrition favorise la bonne croissance et le développement de l'enfant et peut réduire le risque de problèmes de santé plus tard;

- qu'un enfant en bonne santé apprend mieux, et
- que les écoles peuvent avoir un effet direct sur la santé des élèves.

Les Lignes directrices de 2005 ont été élaborées par le nutritionniste en chef de la province et par d'autres diététistes autorisés de la Colombie-Britannique en collaboration avec le ministère de l'Éducation, des parents, des enseignants, des conseillers scolaires, des directions d'école, des médecins, des hygiénistes dentaires et des fournisseurs d'aliments et de boissons aux écoles.

Les Lignes directrices de 2005 ont aussi été guidées par une étude menée au printemps 2005 portant sur toute la province¹ sur la vente d'aliments dans les écoles et sur les politiques s'y rapportant. L'étude a conclu que les aliments et les boissons vendus dans les écoles ont généralement une haute teneur calorique et une faible teneur en éléments nutritifs. L'étude a également établi que les choses s'améliorent. Dans plus de 50 pour cent des écoles de la Colombie-Britannique ayant participé à l'étude, on avait déjà mis en œuvre des politiques en matière de nutrition et dans plus de 80 pour cent des districts scolaires ayant participé à l'étude, des politiques favorisant la bonne nutrition étaient déjà en place, en voie d'élaboration ou projetées.

Une enquête faite au printemps 2007 avait pour but d'évaluer les changements survenus depuis l'enquête de 2005 ainsi que la mise en œuvre des *Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique*. L'enquête a révélé que les écoles et les districts scolaires de la Colombie-Britannique avaient fait des progrès considérables en matière d'élimination des choix malsains dans la vente d'aliments et de boissons à l'école, particulièrement en ce qui concerne les boissons malsaines vendues dans les distributeurs automatiques et lors d'activités de levée de fonds organisées par l'école. L'enquête a montré également que dans la majorité des écoles on n'a pas constaté de perte de revenus après la mise en œuvre des Lignes directrices. On a même constaté un accroissement des revenus dans certaines écoles.

Les Lignes directrices de 2005 fournissaient aux écoles de la Colombie-Britannique des normes de nutrition et clarifiaient ce qui constitue un aliment sain. Les fournisseurs ont commencé à utiliser ces Lignes directrices pour changer le contenu des distributeurs automatiques, les parents ont commencé à utiliser les Lignes directrices pour changer le contenu des sacs-repas de leurs enfants et les magasins d'école ont commencé à offrir un inventaire plus sain.

Raison d'être de la révision de 2007

Entre la publication des Lignes directrices en novembre 2005 et la parution de la version révisée en 2007, le gouvernement fédéral a élaboré de nouvelles normes en matière d'aliments et de boissons servis aux jeunes. Les ministères de l'Éducation et de la Santé ont révisé les Lignes directrices de 2005 afin de tenir compte de ces nouvelles normes. Les révisions visent notamment :

- à harmoniser les Lignes directrices avec le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (2007), qui recommande la consommation de beaucoup moins de lipides, de sel et de sucre pour les personnes ayant dépassé l'âge de deux ans;
- à tenir compte des connaissances acquises depuis que l'étiquetage nutritionnel est devenu obligatoire;

¹ Les résultats de l'étude sont présentés dans le *Rapport provincial sur la vente d'aliments dans les écoles et les politiques s'y rapportant*. Le rapport est publié en ligne (en anglais seulement) dans le site Web www.bced.gov.bc.ca/health/healthy_eating/food_guidelines/food_survey_report.htm

- à éliminer la vente d'aliments et de boissons figurant dans la catégorie *À choisir le moins souvent* qui pouvaient antérieurement compter pour 10 pour cent des produits offerts; à éliminer toutes les boissons-diète des écoles élémentaires et intermédiaires, la plupart des frites et des produits très salés, sucrés ou transformés; et
- à adopter des critères plus stricts concernant les lipides (matières grasses), le sel et le sucre dans les catégories *À choisir de préférence* et *À choisir parfois*, éliminant ainsi la vente de croustilles à teneur modérément élevée en lipides (matières grasses) ou en sel, de barres énergétiques à forte teneur en sucre et de quelques autres produits.

Révisions faites en 2007

Comme pour les Lignes directrices de 2005, les Lignes directrices révisées en 2007 s'appliquent à tous les aliments et boissons **vendus aux élèves** dans toutes les écoles et dans toute activité scolaire, y compris les distributeurs automatiques, les magasins et les cafétérias d'écoles et les activités de collecte de fonds. Voir au Tableau 1 le résumé des Lignes directrices de 2007.

Les Lignes directrices révisées en 2007 comprennent deux changements majeurs s'appliquant à toutes les écoles :

- L'échéance de mise en œuvre a été devancée à 2008; et
- Les aliments des catégories **Non recommandés** et **À choisir le moins souvent** ne peuvent plus être mis en vente
 - dans les écoles élémentaires à partir de janvier 2008 et
 - dans les écoles intermédiaires et secondaires à partir de septembre 2008.

Bien que les Lignes directrices révisées utilisent les mêmes catégories (*À choisir de préférence*, *À choisir parfois*, *À choisir le moins souvent* et *Non recommandés*), des changements sont intervenus dans les ingrédients et les critères de nutrition. Entre autres, on a :

- éliminé les aliments édulcorés artificiellement des écoles élémentaires et intermédiaires à cause de l'augmentation du nombre de tels produits et du souhait généralement exprimé de minimiser la consommation de ces produits à l'écart de la surveillance parentale;
- redéfini les jus de légumes et de fruits et d'autres boissons de façon à tenir compte du nombre croissant de tels produits; et
- tenu compte de nouveaux éléments de preuve cités dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (2007) selon lesquelles on doit limiter la teneur en lipides et en sodium dans la plupart des groupes alimentaires pour éliminer un certain nombre de grignotines grasses et salées qui étaient permises dans le cadre des Lignes directrices de 2005.

Tableau 1

Résumé des Lignes directrices de 2007			
<i>Non recommandés</i>	<i>À choisir le moins souvent</i>	<i>À choisir parfois</i>	<i>À choisir de préférence</i>
Cette catégorie (qui comprend les friandises et les boissons dont le sucre est le 1 ^{er} ingrédient ou le 2 ^e ingrédient après l'eau) consiste généralement en aliments ayant subi une transformation poussée ou qui contiennent des quantités élevées d'édulcorants, de sel, de lipides, de lipides trans ou de calories comparativement à leur valeur nutritive.	Cette catégorie (qui comprend les frites) consiste en aliments ayant généralement une faible teneur en éléments nutritifs essentiels, tels que le fer et le calcium, et une teneur élevée en sel ou en édulcorants, ou ayant subi une transformation poussée.	Cette catégorie (qui comprend les yogourts aromatisés) consiste en aliments qui sont nutritifs en général, mais modérément salés, sucrés ou transformés.	Cette catégorie (qui comprend les pains complets et les légumes frais) consiste en aliments dont la teneur en éléments nutritifs est généralement la plus élevée et la teneur en éléments malsains la plus faible, et qui ont subi le moins de transformation.
La vente de ces aliments et boissons <u>devait</u> être éliminée dans les écoles à partir de 2008.	La vente de ces aliments et boissons <u>devait</u> être éliminée dans les écoles à partir de 2008.	Depuis 2008, ces aliments et boissons <u>peuvent</u> constituer jusqu'à 50 % des choix mis en vente dans les écoles de la C.-B.	Depuis 2008, ils <u>doivent</u> constituer 50 % ou plus des aliments et boissons mis en vente dans les écoles de la C.-B.

Critères de nutrition

Les Lignes directrices offrent des critères détaillés pour établir à quelle catégorie appartient tel ou tel produit. (Voir les tableaux « Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments », pages 8 à 20). Les croustilles, par exemple, pourraient appartenir à l'une ou l'autre des quatre catégories selon leur valeur nutritive :

- les croustilles *À choisir de préférence* contiennent moins de 5 grammes de lipides et moins de 150 mg de sodium par portion, conformément aux recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, qui met l'accent sur les produits faibles en sodium et en lipides;
- les croustilles *À choisir parfois* contiennent aussi moins de 5 grammes de matières grasses, mais de 150 à 300 mg de sodium;
- les croustilles *À choisir le moins souvent* ont une plus forte teneur en lipides (de 5 à 14,9 grammes), ou en sodium (de 300 à 450 mg); et
- les croustilles *Non recommandées* contiennent 15 grammes de lipides ou plus, plus de 450 mg de sodium ou plus de 0,2 g de lipides trans.

L'Annexe A offre un complément d'information et de ressources destinées à aider le consommateur à comprendre les étiquettes d'ingrédients et de valeur nutritive.

Révisions faites en 2010

L'objectif de la révision de 2010 des *Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique* est double :

1. Établir des critères clairs dans la catégorie *À choisir parfois* en ce qui concerne l'ajout de vitamines et de minéraux aux jus de légumes et de fruits, ces critères devant refléter le nombre croissant de produits disponibles et élargir la gamme de jus qui sont conformes aux Lignes directrices. La Colombie-Britannique s'engage à créer des milieux favorables à la consommation de légumes et de fruits.
2. Harmoniser les critères pour la teneur en lipides trans avec les règlements de la Colombie-Britannique à ce sujet. Les niveaux de lipides trans permis par les *Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique* sont conformes aux règlements de la Colombie-Britannique à ce sujet. Cependant, comme ces derniers expriment les niveaux de lipides admis en **pourcentage** et que les Lignes directrices les expriment en **grammes**, les Lignes directrices révisées apportent quelques modifications mineures, harmonisant ainsi les deux politiques.

Objectif

En 2005, le gouvernement de la Colombie-Britannique a annoncé le grand objectif suivant : « être le numéro un en Amérique du Nord en matière de vie saine et de condition physique ». À l'appui de cet objectif, les Lignes directrices sont conçues pour améliorer les choix d'aliments et de boissons dans les écoles de sorte que les élèves puissent faire des choix sains de façon systématique. La nourriture que l'on offre dans un milieu donné a une incidence sur nos habitudes d'achat et de consommation. Les Lignes directrices fournissent aux écoles, et aux fournisseurs d'aliments et de boissons vendus dans les écoles, une norme de prise de décision qui favorise un milieu sain en matière d'alimentation.

Normes minimales

Depuis septembre 2008, toutes les écoles et tous les districts scolaires doivent veiller au respect des critères suivants concernant les boissons et aliments mis en vente dans les écoles :

- au moins 50 pour cent tombent dans la catégorie *À choisir de préférence*;
- jusqu'à 50 pour cent (au maximum) tombent dans la catégorie *À choisir parfois*;
- les produits des catégories *À choisir le moins souvent* et *Non recommandés* ne sont plus mis en vente.

En vertu des Lignes directrices, au moins cinq des dix choix offerts au menu d'une école doivent tomber dans la catégorie *À choisir de préférence* et cinq choix au maximum doivent tomber dans la catégorie *À choisir parfois*. Les produits des catégories *À choisir le moins souvent* et *Non recommandés* ne sont pas affichés au menu ni vendus aux élèves.

En vertu des Lignes directrices, deux distributeurs à dix compartiments chacun pourraient contenir un maximum de dix produits de la catégorie *À choisir parfois*, et un minimum de dix de la catégorie *À choisir de préférence*.

- L'expression « au moins 50 pour cent » se rapporte au nombre de choix et non à la valeur monétaire.
- Ces Lignes directrices s'appliquent à toutes les ventes d'aliments et boissons en milieu scolaire (distributeurs, magasins, cafétérias et activités de collecte de fonds).

Une échelle de valeur ✓

Le rapport recommande aux écoles et aux districts scolaires d'adopter une échelle de valeur pour aider les élèves à faire des choix éclairés en matière de nutrition. La valeur nutritive serait indiquée par le nombre de crochets ✓ apparaissant sur un compartiment de distributeur automatique ou vis-à-vis un article du menu.

Le crochet ✓ est universellement reconnu comme un symbole d'excellence. Dans le contexte scolaire, il pourrait être interprété par les élèves comme indiquant les produits qui favorisent le mieux leur apprentissage et leur santé.

Par exemple :

- ✓✓ **À choisir de préférence** : ces aliments pourraient être marqués de deux crochets.
- ✓ **À choisir parfois** : ces aliments pourraient être marqués d'un seul crochet.

L'utilisation des crochets ✓ peut aiguiller les élèves vers des choix plus sains. Si on les utilise, il importe de les employer correctement.

Mise en œuvre

Les écoles et les districts scolaires sont invités à travailler avec les élèves, les parents, les enseignants et d'autres parties intéressées à l'élaboration de stratégies pour mettre en œuvre ces Lignes directrices et satisfaire les normes minimales. Mise en pratique dans un grand nombre d'écoles, la stratégie en quatre étapes décrite ci-dessous s'est avérée efficace pour promouvoir des milieux plus sains en matière d'alimentation :

1. Établir des partenariats avec les principaux intéressés, y compris les élèves, les enseignants, les parents, les professionnels de la santé publique, les traiteurs et les fournisseurs, afin d'établir les meilleurs moyens de promouvoir des choix plus sains en milieu scolaire.

2. Élaborer des politiques destinées à orienter les choix en ce qui concerne les aliments vendus dans les écoles ou offerts lors d'activités de collecte de fonds. Faire en sorte que les élèves et les parents participent à l'élaboration des politiques et soient en mesure d'en expliquer les divers aspects.
3. Élaborer des plans de transition susceptibles de guider le processus de changement.
4. Élaborer et mettre en œuvre des mécanismes de commercialisation visant les choix sains. Ces mécanismes auraient pour but, entre autres, d'augmenter la quantité et la visibilité des options saines, tout en réduisant leur prix par rapport aux choix d'alimentation moins sains.

L'Annexe B offre plus de précisions concernant cette stratégie de mise en œuvre.

Vous trouverez d'autres ressources sur le site Internet *Healthy Schools* du ministère de l'Éducation : http://www.bced.gov.bc.ca/health/healthy_eating/food_guidelines/resources.htm

Pour vous renseigner davantage en matière de nutrition, appelez les Services nutritionnistes (*Dietitian Services*) à *HealthLink BC* au numéro 8-1-1 ou communiquez avec le nutritionniste de votre communauté locale.

Pour obtenir de l'aide supplémentaire dans vos choix d'aliments qui sont conformes aux catégories *À choisir de préférence* et *À choisir parfois* des Lignes directrices, consultez la liste d'aliments portant un nom de marque (*Brand Name Food List*) en ligne. Cette liste fournit une cotation en matière de nutrition pour des boissons et aliments présentés sous emballage et franchisés (www.brandnamefoodlist.ca).

Pour obtenir de l'aide dans la mise en œuvre des Lignes directrices dans vos services d'alimentation à l'école, consultez le site Web *Healthy Eating at School* (www.healthyeatingatschool.ca). Vous y trouverez des ressources conçues pour aider les personnes qui préparent les aliments en vente dans les écoles, par exemple *Tips and Recipes for Quantity Cooking: Nourishing Minds and Bodies* et *Bake Better Bites: Recipes and Tips for Healthier Baked Goods*.

Lignes directrices de 2010 sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments

Critères pour ce groupe d'aliments	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois	À choisir de préférence
<p>Produits céréaliers Les produits céréaliers doivent être le 1^{er} ou le 2^e ingrédient (sans compter l'eau)</p> <p>Au nombre des ingrédients considérés comme des produits céréaliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les farines de blé, de seigle, de riz, de pomme de terre, de soya, de millet, etc. - le riz, les pâtes, le maïs, l'amaranthe, le quinoa, etc. 	<p>Certains pains assaisonnés, crêpes, biscuits, etc., de fabrication industrielle</p> <p>Produits de boulangerie à haute teneur en lipides/sucre/sel, tels que certains craquelins, muffins, gâteaux, biscuits, carrés, beignes, pâtisseries danoises et autres, croissants, etc.</p> <p>Certaines céréales sucrées</p> <p>La plupart des mélanges assaisonnés de nouilles ou de riz</p> <p>La plupart des grignotines à base de maïs ou de céréales à forte teneur en sel, cuites au four ou grillées (mélange de céréales, croustilles de blé ou de maïs, maïs éclaté, cheesies, etc.)</p>	<p>La plupart des pains, muffins, gâteaux, biscuits, carrés, beignes, pâtisseries danoises et autres, croissants</p> <p>Certains craquelins à forte teneur en lipides</p> <p>Certaines céréales sucrées</p> <p>Certaines nouilles instantanées ou préparations pour riz (non enrichies ou contenant des lipides)</p> <p>La plupart des salades aux pâtes</p> <p>La plupart des sacs de grignotines, surtout frites, à base de céréales ou de maïs (mélange de céréales, croustilles de blé ou de maïs, maïs éclaté, cheesies, etc.)</p>	<p>Un grand nombre de produits enrichis tels que pains, petits pains, bagels, tortillas, muffins anglais, crêpes, etc.</p> <p>Certains petits produits de boulangerie à faible teneur en lipides, tels que pains, muffins et craquelins</p> <p>La plupart des pâtes (y compris celles avec des œufs, épinards ou tomates ajoutés)</p> <p>La plupart des céréales</p> <p>Certaines salades aux pâtes avec très peu de sauce</p> <p>Autres produits au riz, nouilles de riz et roulades</p> <p>Seulement certaines grignotines à base de céréales ou de maïs, à faible teneur en lipides (mélange de céréales, croustilles de blé ou de maïs, maïs éclaté, etc.)</p>	<p>La plupart des pains, petits pains, bagels, tortillas, muffins anglais, crêpes, etc., de grains entiers</p> <p>Petits produits de boulangerie contenant des grains entiers, des fibres, des fruits ou des noix, tels que certains pains tranchés, muffins, biscuits, craquelins</p> <p>Certaines céréales complètes, céréales contenant des fibres, des fruits ou des noix</p> <p>La plupart des pâtes de grains entiers</p> <p>Riz brun et riz sauvage</p> <p>Certains petits sacs de produits céréaliers ou de maïs cuits au four (mélange de céréales, croustilles de blé, de maïs, maïs éclaté, etc.)</p>
<p>Critères de nutrition</p> <p>Lipides trans :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un produit contenant un total de 4 à 7 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,2 g de lipides trans produits industriellement. 2. Un produit contenant un total de 2,0 g à < 4 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,1 g de lipides trans produits industriellement. 3. Un produit peut contenir plus de 0,2 g de lipides trans s'il n'y a pas de lipides trans produits industriellement dans la liste des ingrédients.* 	<p>N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Calories : plus de 400</p> <p>Lipides : 15 g ou plus</p> <p>Lipides saturés : plus de 5 g</p> <p>Lipides trans : 0,2 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 450 mg</p> <p>Sucres : plus de 28 g</p> <p>Caféine : plus de 25 mg</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés »</p> <p>ET satisfait N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Calories : de 300 à 400</p> <p>Lipides : de 7 à 14,9 g</p> <p>Lipides saturés : de 3 à 5 g</p> <p>Lipides trans : ≥ 0,2 g</p> <p>Sucres : de 16,1 à 28 g</p> <p>Fer : 5 % VQ (0,7 mg) ou moins</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient</p> <p>Contient un édulcorant artificiel (écoles élémentaires et intermédiaires seulement)</p> <p>Caféine : de 15,1 à 25 mg</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel (écoles secondaires seulement)</p> <p>Lipides trans : voir « Critères de nutrition »</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés »</p> <p>ET satisfait TOUS les critères suivants :</p> <p>Fibres : 2 g ou plus</p> <p>Sucres : de 12 à 16 g SI les fruits sont le 1^{er} ou le 2^e ingrédient</p> <p>Fer : 10 % VQ (1,4 mg) ou plus</p> <p>Ne contient pas d'édulcorant artificiel</p>

Les aliments riches en amidon et en sucre (naturel ou ajouté) peuvent laisser des particules qui adhèrent aux dents et mettre en danger la santé dentaire. Parmi les produits dont on il faut se méfier, on compte certaines céréales, les barres granola, les craquelins, les biscuits et les croustilles (maïs, blé, riz, etc.). Le B.C. Dental Public Health Committee suggère de ne manger ce genre d'aliments collants qu'à l'heure des repas, et d'en choisir d'autres qui sont éliminés plus rapidement de la bouche à l'heure de la collation. Pour en savoir plus sur les effets des choix d'aliments et de boissons sur la santé dentaire, voir http://www.bced.gov.bc.ca/health/dental_health.pdf

* et si la seule source de lipides trans est naturelle (bœuf, mouton, chèvre, bison et produits laitiers). Pour en savoir plus sur les lipides trans, voir l'Annexe A.

Allergies : ces Lignes directrices ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

Lignes directrices de 2010 sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments

Critères pour ce groupe d'aliments	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois	À choisir de préférence
<p>Fruits et légumes Le 1^{er} ou 2^e ingrédient, sans compter l'eau, doit être un fruit ou un légume ou une purée de fruit.</p> <p><i>(Les jus, y compris les jus de fruits concentrés, ne sont pas considérés comme un ingrédient fruit pour ce groupe d'aliments – voir « Jus de fruits et de légumes »)</i></p>	<p>Marinades (voir le groupe d'aliments « Condiments et suppléments »)</p> <p>La plupart des frites : si elles sont modérément salées ou si elles ont été frites dans une matière grasse contenant des lipides trans</p> <p>La plupart des friandises et des fruits recouverts de chocolat ou de yogourt</p> <p>La plupart des bonbons mous à base de fruits (<i>remarque : les jus de fruits concentrés sont considérés comme sucre ajouté s'ils ne sont pas précédés de l'eau dans la liste d'ingrédients</i>)</p> <p>La plupart des croustilles de pomme de terre ou de légumes, particulièrement si leur teneur en sel est élevée</p> <p>Certaines croustilles de fruits (cuites au four ou frites)</p>	<p>Certains légumes en conserve, y compris la choucroute</p> <p>Certaines frites : certaines petites portions de pommes de terre cuites à la friteuse; peuvent être légèrement salées</p> <p>Légumes enrobés ou panés cuits à la friteuse</p> <p>La plupart des salsas en pot (sodium)</p> <p>Certains bonbons mous à base de fruits ayant la purée de fruit comme 1^{er} ingrédient</p> <p>La plupart des croustilles de fruits</p>	<p>La plupart des fruits et légumes frais, congelés ou séchés, crus, cuits, modérément assaisonnés ou enduits de vinaigrette</p> <p>La plupart des légumes en conserve dans du bouillon</p> <p>Fruits en conserve dans un sirop léger</p> <p>Frites : certaines frites congelées, cuites au four (sans lipides trans), peuvent être très légèrement salées</p> <p>Légumes, panés et cuits au four</p> <p>Certaines salsas en pot faibles en sodium</p> <p>Certaines tranches de fruits sucrées cuites au four</p> <p>Certains bonbons mous à base de fruits ayant la purée de fruit comme 1^{er} ingrédient</p> <p>Certaines croustilles de pomme de terre ou de légumes, très peu salées, cuites au four</p>	<p>La plupart des fruits et légumes frais, congelés ou séchés, crus, cuits, très légèrement assaisonnés ou enduits de vinaigrette</p> <p>Légumes ou fruits en conserve (dans de l'eau ou du jus)</p> <p>Certaines barres de fruits congelés faites de fruits en purée</p> <p>Certaines tranches de fruits cuites au four</p>
<p>Critères de nutrition</p>	<p>N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Lipides : 15 g ou plus</p> <p>Lipides trans : 0,2 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 450 mg</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient</p> <p>Caféine : plus de 25 mg</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés »</p> <p>ET satisfait N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Calories : plus de 250</p> <p>Lipides : de 5 à 14,9 g</p> <p>Sodium : de 300 à 450 mg</p> <p>Sucres : les 2^e et 3^e ingrédients sont des sucres</p> <p>Caféine : de 15,1 à 25 mg</p> <p>Contient un édulcorant artificiel (écoles élémentaires et intermédiaires seulement)</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel (écoles secondaires seulement)</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés »</p> <p>ET satisfait TOUS les critères suivants :</p> <p>Sodium : moins de 150 g</p> <p>Sucres : ne sont pas le 2^e ingrédient</p> <p>Ne contient pas d'édulcorant artificiel</p>

Les aliments riches en amidon et en sucre (naturel ou ajouté) peuvent laisser des particules qui adhèrent aux dents et peuvent mettre en danger la santé dentaire.

Parmi les produits dont il faut se méfier, on compte les pâtes de fruits, les fruits déshydratés et les croustilles (de pomme de terre ou autres).

Le B.C. Dental Public Health Committee suggère de ne manger ces aliments collants qu'à l'heure des repas, et d'en choisir d'autres qui sont éliminés plus rapidement de la bouche, tels que les fruits et les légumes frais, en conserve ou congelés (crus ou cuits), à l'heure de la collation.

Pour en savoir plus sur les effets de l'alimentation sur la santé dentaire, voir http://www.bced.gov.bc.ca/health/dental_health.pdf

Lignes directrices de 2010 sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments

Critères pour ce groupe d'aliments	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois	À choisir de préférence																											
<p>Jus de fruits et de légumes</p> <p>Le jus ou la purée de fruit ou de légume doit être le 1^{er} ingrédient, sans compter l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - peut être dilué avec de l'eau ou de l'eau gazéifiée - peut contenir d'autres ingrédients alimentaires tels la pulpe ou la purée de fruit - ne peut contenir une combinaison d'ingrédients médicinaux et non-médicinaux, des extraits botaniques ou des herbes 	<p>La plupart des « mélanges », « cocktails », « splash » (boisson à base d'eau aromatisée) et autres « boissons » (auxquels on a ajouté des sucres)</p> <p>La plupart des boissons fouettées (<i>smoothies</i>) aux fruits contenant tout ingrédient de la catégorie « Non recommandés »</p> <p>Les barbotines (boissons semi-congelées ou <i>slushies</i>) et les friandises glacées auxquelles du sucre a été ajouté (voir le groupe d'aliments « Friandises, chocolats, etc. »)</p> <p>Les boissons contenant du jus auxquelles on a ajouté de la caféine, du guarana ou du yerba maté</p>	<p>Certains nectars ou mélanges de jus</p> <p>La plupart des jus de tomate ordinaires</p> <p>La plupart des jus de légumes ordinaires</p> <p>La plupart des boissons fouettées où entre tout ingrédient de la catégorie « À choisir le moins souvent »</p> <p>Les barbotines ou friandises glacées faites de jus concentré</p> <p>Les boissons à base de fruit édulcorées artificiellement (écoles élémentaires et intermédiaires)</p>	<p>Jus 100 %, peut être fait de concentré (fruits, légumes ou combinaison)</p> <p>Certains jus de tomate faibles en sodium</p> <p>Boissons à base de jus diluées ou gazéifiées sans sucre ajouté (édulcorants artificiels permis dans les écoles secondaires)</p> <p>La plupart des boissons fouettées aux fruits contenant un ingrédient de la catégorie « À choisir parfois »</p> <p>Les barbotines et friandises glacées faites à partir d'un ingrédient de la catégorie « À choisir parfois » <i>(remarque : les jus de fruits concentrés sont considérés comme sucre ajouté s'ils ne sont pas précédés de l'eau dans la liste d'ingrédients)</i></p>	<p>Aucun</p>																											
<p>Critères de nutrition</p> <ul style="list-style-type: none"> - peut être sucré artificiellement dans les écoles secondaires seulement - peut être enrichi avec les vitamines et minéraux suivants dans les proportions indiquées ci-dessous : <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Élémentaire par 250 mL</th> <th>Secondaire par 360 mL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vitamine C</td> <td>≤ 110 % VQ</td> <td>≤ 160 % VQ</td> </tr> <tr> <td>Fer</td> <td>≤ 10 % VQ</td> <td>≤ 15 % VQ</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>≤ 30 % VQ</td> <td>≤ 45 % VQ</td> </tr> <tr> <td>Potassium</td> <td>≤ 15 % VQ</td> <td>≤ 20 % VQ</td> </tr> <tr> <td>Vitamine D</td> <td>≤ 50 % VQ</td> <td>≤ 70 % VQ</td> </tr> <tr> <td>Acide folique</td> <td>≤ 45 % VQ</td> <td>≤ 60 % VQ</td> </tr> <tr> <td>Thiamine</td> <td>≤ 15 % VQ</td> <td>≤ 20 % VQ</td> </tr> <tr> <td>Magnésium</td> <td>≤ 10 % VQ</td> <td>≤ 15 % VQ</td> </tr> </tbody> </table>		Élémentaire par 250 mL	Secondaire par 360 mL	Vitamine C	≤ 110 % VQ	≤ 160 % VQ	Fer	≤ 10 % VQ	≤ 15 % VQ	Calcium	≤ 30 % VQ	≤ 45 % VQ	Potassium	≤ 15 % VQ	≤ 20 % VQ	Vitamine D	≤ 50 % VQ	≤ 70 % VQ	Acide folique	≤ 45 % VQ	≤ 60 % VQ	Thiamine	≤ 15 % VQ	≤ 20 % VQ	Magnésium	≤ 10 % VQ	≤ 15 % VQ	<p>N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Contenu en jus : moins de 50 % ET sucres ajoutés</p> <p>Format : plus de 600 mL</p> <p>Lipides trans : 0,2 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 450 mg</p> <p>Caféine : plus de 25 mg</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés » ET satisfait N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Format : de 361 à 600 mL</p> <p>Contenu en jus : 50 % ou plus ET sucres ajoutés</p> <p>Un jus concentré est le 1^{er} ingrédient pour les barbotines</p> <p>Lipides : plus de 5 g</p> <p>Caféine : de 15,1 à 25 mg</p> <p>Contient un édulcorant artificiel (écoles élémentaires et intermédiaires seulement)</p> <p>ET TOUT produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés » mais n'est pas « À choisir parfois »</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés » et « Choisir le moins souvent »</p> <p>ET satisfait les critères suivants :</p> <p>Sodium : moins de 200 mg</p> <p>Pas de sucres ajoutés</p> <p>Caféine : 15 mg ou moins</p> <p>Format : 250 mL ou moins (écoles élémentaires seulement)</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel (écoles secondaires seulement)</p>	<p>AUCUN critère</p>
	Élémentaire par 250 mL	Secondaire par 360 mL																													
Vitamine C	≤ 110 % VQ	≤ 160 % VQ																													
Fer	≤ 10 % VQ	≤ 15 % VQ																													
Calcium	≤ 30 % VQ	≤ 45 % VQ																													
Potassium	≤ 15 % VQ	≤ 20 % VQ																													
Vitamine D	≤ 50 % VQ	≤ 70 % VQ																													
Acide folique	≤ 45 % VQ	≤ 60 % VQ																													
Thiamine	≤ 15 % VQ	≤ 20 % VQ																													
Magnésium	≤ 10 % VQ	≤ 15 % VQ																													

Le *B.C. Dental Public Health Committee* recommande de choisir l'eau de préférence au jus. Les jus 100 % fruit et les autres boissons aux fruits contiennent des sucres et des acides (naturels ou ajoutés) qui dissolvent l'émail des dents quand on les sirote fréquemment. Pour éviter l'exposition prolongée à ces sucres et à ces acides, il suggère que seule l'eau pure soit permise dans les salles de classe, sauf à l'heure des repas.

Pour en savoir plus sur les effets de l'alimentation sur la santé dentaire, voir http://www.bced.gov.bc.ca/health/dental_health.pdf

Allergies : ces Lignes directrices ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

Lignes directrices de 2010 sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments

Critères pour ce groupe d'aliments	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois	À choisir de préférence
<p>Aliments à base de lait Le lait doit être le 1^{er} ou le 2^e ingrédient; la crème n'est PAS considérée être un ingrédient du lait</p>	<p>La plupart des fromages à la crème et des fromages ou produits à tartiner allégés</p> <p>Certaines crèmes glacées et yogourts congelés à arôme de friandise</p> <p>Le « yogourt » congelé non à base d'ingrédients du lait (voir le groupe d'aliments « Friandises, chocolats, etc. »)</p> <p>La plupart des coupes glacées de format ordinaire</p> <p>La plupart des friandises congelées de fantaisie</p>	<p>Certains fromages à teneur en lipides plus élevée</p> <p>Certains fromages traités en tranches et produits à tartiner</p> <p>Certains puddings, flans, etc.</p> <p>Certains laits glacés, crèmes glacées et friandises congelées de fantaisie</p> <p>La plupart des fromages cottage</p>	<p>Certains fromages traités en tranches</p> <p>La plupart des yogourts aromatisés</p> <p>Le yogourt avec édulcorants artificiels (écoles secondaires seulement)</p> <p>Un grand nombre de puddings/flans</p> <p>Puddings/flans, barres de lait glacé, avec un édulcorant artificiel (écoles secondaires seulement)</p> <p>Petites portions de certains laits glacés et yogourts congelés – à simple arôme</p>	<p>La plupart des fromages ordinaires et légers, fromage en ficelle (non traité)</p> <p>Le yogourt nature</p> <p>Certains yogourts aromatisés</p> <p>Certains puddings/flans, etc.</p>
<p>Critères de nutrition Lipides trans :</p> <p>1. Un produit contenant un total de 4 à 15 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,2 g de lipides trans produits industriellement.</p> <p>2. Un produit contenant un total de 2,0 g à < 4 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,1 g de lipides trans produits industriellement.</p> <p>3. Un produit peut contenir plus de 0,2 g de lipides trans s'il n'y a pas de lipides trans produits industriellement dans la liste des ingrédients.*</p>	<p>N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Calories : plus de 400</p> <p>Lipides : plus de 20 g</p> <p>Lipides trans : 0,2 g ou plus, par 8 g de protéines</p> <p>Sodium : plus de 450 mg</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient</p> <p>Calcium : moins de 4 % VQ (44 mg)</p> <p>Caféine : plus de 25 mg</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés »</p> <p>ET satisfait N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Calories : de 250 à 400</p> <p>Lipides : de 15 à 20 g</p> <p>Lipides trans : $\geq 0,2$ g</p> <p>Sucres : 36 g ou plus par 175 mL</p> <p>Calcium : 5 % VQ ou moins par 100 mg de sodium</p> <p>Caféine : de 15,1 à 25 mg</p> <p>Contient un édulcorant artificiel (écoles élémentaires et intermédiaires seulement)</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p> <p>Lipides trans : voir « Critères de nutrition »</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel (écoles secondaires seulement)</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés », « À choisir le moins souvent » et « À choisir parfois »</p> <p>ET satisfait TOUS les critères suivants :</p> <p>Lipides trans : voir « Critères de nutrition »</p> <p>Sodium : moins de 300 mg</p> <p>Sucres : 20 g ou moins par 175 mL</p> <p>Ne contient pas d'édulcorant artificiel</p>

* et si la seule source de lipides trans est naturelle (bœuf, mouton, chèvre, bison et produits laitiers). Pour en savoir plus sur les lipides trans, voir l'Annexe A.

Lignes directrices de 2010 sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments

Critères pour ce groupe d'aliments	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois	À choisir de préférence
<p>Boissons à base de lait et de succédanés de lait</p> <p>Le lait doit être le 1^{er} ingrédient; la crème n'est PAS considérée comme un ingrédient du lait. Cependant, <i>les boissons enrichies à base de soya</i> contiennent des protéines et du calcium et peuvent être considérées comme faisant partie de ce groupe d'aliments. Voir « Autres boissons » pour d'autres boissons <i>enrichies</i> (p. ex. à base de riz, de pomme de terre) et <i>non enrichies</i> à base de soya</p>	<p>La plupart des laits de poule</p> <p>Thés et cafés au lait ordinaires</p> <p>Certaines boissons mélangées sucrées à base de café</p> <p>La plupart des mélanges à chocolat chaud préparés avec de l'eau (Voir aussi « Autres boissons »)</p>	<p>La plupart des laits à arôme de friandise</p> <p>Certaines boissons mélangées sucrées à base de café décaféiné</p> <p>Les boissons fouettées (<i>smoothies</i>) incorporant des ingrédients de la catégorie « À choisir le moins souvent »</p>	<p>La plupart des boissons enrichies au soya et laits à arôme unique</p> <p>Les boissons au yogourt</p> <p>Certains thés ou cafés au lait décaféinés aromatisés (p. ex. chai, au caramel)</p> <p>Les boissons fouettées faites à partir d'ingrédients de la catégorie « À choisir parfois »</p> <p>Certains laits de poule à plus faible teneur en sucre</p> <p>La plupart des chocolats chauds faits avec du lait</p> <p>La plupart des boissons à base de lait édulcorées artificiellement (écoles secondaires seulement)</p>	<p>Lait nature, non aromatisé et boissons au soya enrichies</p> <p>Un grand nombre de laits modifiés contenant des acides gras</p> <p>Thés ou cafés au lait décaféinés non sucrés</p> <p>Boissons fouettées faites d'ingrédients « À choisir de préférence »</p> <p>Certains chocolats chauds préparés avec du lait et très peu de sucre ajouté</p>
<p>Critères de nutrition</p> <p>Lipides trans :</p> <p>1. Un produit contenant un total de 4 à 10 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,2 g de lipides trans produits industriellement.</p> <p>2. Un produit contenant un total de 2,0 g à < 4 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,1 g de lipides trans produits industriellement.</p> <p>3. Un produit peut contenir plus de 0,2 g de lipides trans s'il n'y a pas de lipides trans produits industriellement dans la liste des ingrédients.*</p>	<p>N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Format : plus de 600 mL</p> <p>Calories : plus de 600</p> <p>Lipides : plus de 15 g par 250 mL</p> <p>Lipides trans : 0,2 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 450 mg</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient</p> <p>Caféine : plus de 25 mg</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés »</p> <p>ET satisfait N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Format : de 361 à 600 mL</p> <p>Le 1^{er} ingrédient n'est pas du lait</p> <p>Calories : de 400 à 600</p> <p>Lipides : de 10 à 15 g par 250 mL</p> <p>Lipides trans : \geq 0,2 g</p> <p>Sucres : plus de 36 g par 250 mL; contient un édulcorant artificiel (écoles élémentaires et intermédiaires seulement)</p> <p>Caféine : de 15,1 à 25 mg</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p> <p>Lipides trans : voir « Critères de nutrition »</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel (écoles secondaires seulement)</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés », « À choisir le moins souvent » et « À choisir parfois »</p> <p>ET satisfait TOUS les critères suivants :</p> <p>Lipides trans : voir « Critères de nutrition »</p> <p>Sodium : moins de 200 mg</p> <p>Sucres : 20 g ou moins par 250 mL (pour les boissons au soya enrichies, 8 g ou moins par 250 mL)</p> <p>Format : 250 mL ou moins dans les écoles élémentaires</p> <p>Ne contient pas d'édulcorant artificiel</p>

Pour éviter que les dents ne soient en contact prolongé avec les sucres ajoutés aux boissons sucrées à base de lait, le *B.C. Dental Public Health Committee* recommande que seule l'eau pure soit permise dans les salles de classe, sauf à l'heure des repas.

Pour en savoir plus sur les effets des choix d'aliments et de boissons sur la santé dentaire, voir http://www.bced.gov.bc.ca/health/dental_health.pdf

* et si la seule source de lipides trans est naturelle (bœuf, mouton, chèvre, bison et produits laitiers). Pour en savoir plus sur les lipides trans, voir l'Annexe A.

Lignes directrices de 2010 sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments

Critères pour ce groupe d'aliments	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois	À choisir de préférence
<p>La viande et ses succédanés</p> <p>La viande ou un succédané de la viande (noix et graines exclues**) doit être le 1^{er} ou 2^e ingrédient</p> <p>Au nombre des viandes et de leurs succédanés, on compte le bœuf, le porc, la volaille, le poisson, le gibier à poil, les œufs, le soya, les légumineuses et le tofu.</p> <p>** Voir dans la catégorie « Mélanges ou barres de noix et de graines » les Lignes directrices sur ces produits.</p>	<p>Un grand nombre de produits cuits à la friteuse dans de l'huile hydrogénée ou partiellement hydrogénée ou dans un shortening végétal</p> <p>Certaines saucisses de Francfort contenant plus de substance de remplissage que de viande</p> <p>Certaines salades de poulet ou de thon fortement assaisonnées</p> <p>La plupart des charquis</p>	<p>La plupart des viandes froides et des charcuteries (poulet, bœuf; pepperoni, mortadelle, salami, etc.) à forte teneur en sel</p> <p>Certaines salades de poulet ou de thon assaisonnées</p> <p>Certains plats de poulet, de poisson ou de viande, panés et frits</p> <p>La plupart des saucisses, y compris les saucisses de Francfort, fumées et Bratwurst</p> <p>Les bâtonnets de pepperoni ou de poulet à forte teneur en gras</p> <p>Certains charquis</p>	<p>Certaines volailles marinées</p> <p>Certains poissons en conserve dans l'huile</p> <p>Viandes marbrées ou grasses</p> <p>Certaines viandes froides pas trop salées</p> <p>Certaines salades au poulet ou au thon légèrement assaisonnées</p> <p>Certaines viandes (poulet, poisson) panées et cuites au four</p> <p>Certaines saucisses et saucisses de Francfort maigres</p> <p>Les bâtonnets de pepperoni ou de poulet maigres</p> <p>Certains charquis légèrement assaisonnés</p> <p>Certaines salades aux œufs ou aux légumineuses, légèrement assaisonnées</p> <p>Certains desserts au tofu</p> <p>Certains haricots frits</p>	<p>Poulet, dinde</p> <p>Poisson, fruits de mer, frais ou en conserve dans de l'eau ou du bouillon</p> <p>Viande maigre (bœuf, bison, porc, agneau)</p> <p>Gibier maigre à poil ou à plumes (venaison, orignal, canard, etc.)</p> <p>Certaines salades au poulet si pauvres en sel</p> <p>Œufs et certaines salades aux œufs</p> <p>Certaines saucisses de Francfort maigres si pauvres en sel</p> <p>Charqui (nature)</p> <p>Tofu</p> <p>La plupart des salades de légumineuses si pauvres en sel</p> <p>Dal</p> <p>Falafel</p> <p>Certains haricots frits</p>
<p>Critères de nutrition</p> <p>Lipides trans :</p> <p>1. Un produit contenant un total de 4 à 16 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,2 g de lipides trans produits industriellement.</p> <p>2. Un produit contenant un total de 2,0 g à < 4 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,1 g de lipides trans produits industriellement.</p> <p>3. Un produit peut contenir plus de 0,2 g de lipides trans s'il n'y a pas de lipides trans produits industriellement dans la liste des ingrédients.*</p>	<p>N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Calories : plus de 400</p> <p>Lipides : plus de 20 g</p> <p>Lipides saturés : plus de 10 g</p> <p>Lipides trans : 0,2 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 600 mg</p> <p>Fer : moins de 1 % VQ (0,14 mg)</p> <p>Contient un édulcorant artificiel (écoles élémentaires et intermédiaires seulement)</p> <p>Caféine : plus de 25 mg</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés »</p> <p>ET satisfait N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Lipides : plus de 16 g par portion de 60 g</p> <p>Lipides saturés : de 8 à 10 g</p> <p>Lipides trans : \geq 0,2 g</p> <p>Sodium : de 451 à 600 mg</p> <p>Protéines : 5 g ou moins</p> <p>Contient un édulcorant artificiel (écoles secondaires seulement)</p> <p>Caféine : de 15,1 à 25 mg</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p> <p>Lipides trans : voir « Critères de nutrition »</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés » et « À choisir le moins souvent »</p> <p>ET satisfait TOUS les critères suivants :</p> <p>Lipides : moins de 12 g par portion de 60 g</p> <p>Lipides trans : voir « Critères de nutrition »</p> <p>Lipides saturés : moins de 5 g</p> <p>Sodium : moins de 375 mg</p> <p>Sucres : pas plus de 1 g par gramme de protéine</p> <p>Fer : 3 % VQ ou plus (0,42 mg)</p>

* et si la seule source de lipides trans est naturelle (bœuf, mouton, chèvre, bison et produits laitiers). Pour en savoir plus sur les lipides trans, voir l'Annexe A.

Allergies : ces Lignes directrices ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

Lignes directrices de 2010 sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments

Critères pour ce groupe d'aliments	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois	À choisir de préférence
<p>Mélanges et barres aux noix ou aux graines</p> <p>Les arachides, les noix ou les graines doivent être le 1^{er} ou le 2^e ingrédient</p>	<p>La plupart des noix recouvertes de chocolat ou de « yogourt »</p>	<p>Certains mélanges et barres salés ou sucrés aux noix/graines (p. ex. barres au sésame)</p>	<p>Mélanges et barres ayant pour 1^{er} ingrédient des noix, des graines ou des fruits; pourraient contenir des friandises, du « yogourt » ou du chocolat si les sucres ne sont pas les 2^e et 3^e ingrédients</p>	<p>Mélanges et barres ayant pour 1^{er} ingrédient des noix, des graines ou des fruits et qui ne contiennent ni friandises ni chocolat</p> <p>Beurre d'arachides et autres beurres de noix ou de graines, p. ex. tahini</p>
<p>Critères de nutrition</p> <p>Lipides trans :</p> <p>1. Un produit contenant un total ≥ 4 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,2 g de lipides trans produits industriellement.</p> <p>2. Un produit contenant un total de 2,0 g à < 4 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,1 g de lipides trans produits industriellement.</p> <p>3. Un produit peut contenir plus de 0,2 g de lipides trans s'il n'y a pas de lipides trans produits industriellement dans la liste des ingrédients.*</p>	<p>N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Calories : plus de 400</p> <p>Lipides trans : 0,2 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 450 mg</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient ET le produit contient plus de 250 calories</p> <p>Caféine : plus de 25 mg</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés »</p> <p>ET satisfait N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Calories : de 300 à 400</p> <p>Lipides trans : $\geq 0,2$ g</p> <p>Sodium : de 300 à 450 mg</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient ET le produit contient 250 calories ou moins</p> <p>Sucres : moins de 10 g ET les fruits ne sont pas le 1^{er} ou 2^e ingrédient (<i>toutes les noix et les graines énumérées consécutivement sont considérées comme un seul ingrédient</i>)</p> <p>Contient un édulcorant artificiel (écoles élémentaires et intermédiaires seulement)</p> <p>Caféine : de 15,1 à 25 mg</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p> <p>Lipides trans : voir « Critères de nutrition »</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel (écoles secondaires seulement)</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés » et « À choisir le moins souvent »</p> <p>ET satisfait TOUS les critères suivants :</p> <p>Lipides trans : voir « Critères de nutrition »</p> <p>Sodium : moins de 200 mg</p> <p>Sucres : ne sont ni le 1^{er} ni le 2^e ingrédient</p> <p>Sucres : ne sont pas à la fois les 2^e et 3^e ingrédients</p> <p>Ne contient pas d'édulcorant artificiel</p>

Les mélanges ou les barres de noix et de graines contenant des fruits séchés, des sucres, des craquelins ou d'autres sucres/amidons (naturels ou ajoutés) peuvent laisser des particules qui adhèrent aux dents et mettre en danger la santé dentaire. Le *B.C. Dental Public Health Committee* suggère de ne manger ce genre d'aliments collants qu'à l'heure des repas, et d'en choisir d'autres qui sont éliminés plus rapidement de la bouche à l'heure de la collation, tels que les produits à base de noix ou de graines (peuvent être assaisonnés).

Pour en savoir plus sur les effets des choix d'aliments et de boissons sur la santé dentaire, voir http://www.bced.gov.bc.ca/health/dental_health.pdf

* et si la seule source de lipides trans est naturelle (bœuf, mouton, chèvre, bison et produits laitiers). Pour en savoir plus sur les lipides trans, voir l'Annexe A.

Lignes directrices de 2010 sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments

Critères pour ce groupe d'aliments	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois	À choisir de préférence
Plats divers cuisinés	<p>Certaines pizzas, p. ex. avec double portion de fromage</p> <p>Certaines pizzas en pochette</p> <p>Certains pâtés chauds à la viande</p> <p><i>Note : Certains lipides trans sont présents à l'état naturel dans des viandes comme le bœuf, l'agneau, la chèvre, le chevreuil, l'orignal, le wapiti et le bison</i></p>	<p>La plupart des sandwichs faits de viande transformée ou de charcuterie</p> <p>Certaines pizzas, p. ex. « meat lovers » (aux viandes assorties)</p> <p>Certaines pizzas en pochette</p> <p>La plupart des pâtés chauds à la viande</p> <p>La plupart des sautés faits avec des sauces salées</p> <p>Certaines roulades à la saucisse/aux légumes</p> <p>Certaines pâtes avec sauce à base de crème</p> <p>La plupart des plats congelés à haute teneur en sodium</p>	<p>La plupart des sandwichs, petits sous-marins (p. ex. de 10 cm) et hamburgers faits de viande maigre rôtie (dinde, poulet, bœuf), mais contenant peu de légumes</p> <p>Certaines pizzas au fromage ou à la viande</p> <p>Bagels pizzas</p> <p>Pizzas en pochette au four, bretzels pizzas</p> <p>Certains pâtés chauds à la viande</p> <p>La plupart des ragoûts servis sans produit céréalier</p> <p>Certains sautés</p> <p>La plupart des sushis</p> <p>Pilaf (riz et viande)</p> <p>Certaines pâtes avec sauce au lait</p> <p>Certains plats au cari modérément salés</p> <p>Tacos durs farcis à la viande ou aux haricots</p>	<p>La plupart des sandwichs, petits sous-marins (p. ex. de 10 cm) et hamburgers faits de viande maigre (dinde, poulet, bœuf), contenant beaucoup de légumes, avec un petit pain de grain entier</p> <p>Certaines pizzas avec légumes</p> <p>Certains ragoûts, chilis, caris faibles en sodium, servis avec un produit céréalier</p> <p>Certains sautés de viande/tofu et de légumes faibles en sodium, servis sur du riz</p> <p>Pilaf (avec légumes)</p> <p>La plupart des pâtes avec sauce aux légumes (et viande peut-être)</p> <p>Burritos (haricots ou viande)</p> <p>Tacos mous avec ingrédients « À choisir de préférence »</p> <p>Falafel sur pain pita avec tomates et tzatziki</p> <p>Certains plats congelés faibles en sodium</p>
Critères de nutrition Lipides trans : 1. Un produit contenant un total de 4 à 16 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,2 g de lipides trans produits industriellement. 2. Un produit contenant un total de 2,0 g à < 4 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,1 g de lipides trans produits industriellement. 3. Un produit peut contenir plus de 0,2 g de lipides trans s'il n'y a pas de lipides trans produits industriellement dans la liste des ingrédients.*	N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants : Calories : plus de 1 000 Lipides : plus de 25 g Lipides saturés : 12 g ou plus Lipides trans : plus de 0,4 g par 8 g de protéine Sodium : plus de 1 200 mg Fer : moins de 5 % VQ (0,7 mg) Contient un édulcorant artificiel (écoles élémentaires et intermédiaires seulement) Caféine : plus de 25 mg	TOUT produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés » ET satisfait N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants : Calories : de 700 à 1 000 Lipides : de 16,1 à 25 g Lipides saturés : de 8 à 11,9 g Sodium : de 1 000 à 1 200 mg Sucres : plus de 24 g Contient un édulcorant artificiel (écoles secondaires seulement) Caféine : de 15,1 à 25 mg	TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence » Lipides trans : voir « Critères de nutrition »	TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés » et « Le moins souvent » ET satisfait TOUS les critères suivants : Ingrédients : contient au moins un tiers d'une portion recommandée dans le guide alimentaire, incorporant au moins trois groupes d'aliments (doit contenir un légume ou un fruit) Lipides trans : voir « Critères de nutrition » Sodium : moins de 750 mg Fibres : 3 g ou plus Fer : 10 % VQ (1,4 mg) ou plus

* et si la seule source de lipides trans est naturelle (bœuf, mouton, chèvre, bison et produits laitiers). Pour en savoir plus sur les lipides trans, voir l'Annexe A.

Allergies : ces Lignes directrices ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

Lignes directrices de 2010 sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments

Critères pour ce groupe d'aliments	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois	À choisir de préférence
Soupes Déshydratées, en conserve ou fraîches	Certaines soupes instantanées, avec ou sans assaisonnement Soupes ordinaires en conserve, à base de bouillon ou de lait	Certaines soupes instantanées, avec ou sans assaisonnement Un grand nombre de soupes en conserve, à base de bouillon ou de lait	Certaines soupes sans viande, haricots ou lentilles Certaines soupes en conserve ou instantanées faibles en sodium	Certaines soupes à la viande ou aux haricots/lentilles Certaines soupes en conserve ou instantanées à la viande ou aux haricots/lentilles faibles en sodium
Critères de nutrition Lipides trans : 1. Un produit contenant un total de 4 à 10 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,2 g de lipides trans produits industriellement. 2. Un produit contenant un total de 2,0 g à < 4 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,1 g de lipides trans produits industriellement. 3. Un produit peut contenir plus de 0,2 g de lipides trans s'il n'y a pas de lipides trans produits industriellement dans la liste des ingrédients.*	N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants : Lipides : 15 g ou plus Lipides trans : 0,2 g ou plus Sodium : plus de 750 mg Fer : moins de 2 % VQ (0,28 mg) Contient un édulcorant artificiel (écoles élémentaires et intermédiaires seulement)	TOUT produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés » ET satisfait N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants : Lipides : de 10 à 14,9 g Lipides trans : \geq 2,0 g Sodium : de 600 à 750 mg Contient un édulcorant artificiel (écoles secondaires seulement)	TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence » Lipides trans : voir « Critères de nutrition »	TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés » et « À choisir le moins souvent » ET dont le 1 ^{er} ingrédient (sans compter l'eau) est recommandé par le Guide alimentaire canadien Lipides trans : voir « Critères de nutrition » Sodium : moins de 450 mg Fer : 5 % VQ ou plus (0,7 mg)

* et si la seule source de lipides trans est naturelle (bœuf, mouton, chèvre, bison et produits laitiers). Pour en savoir plus sur les lipides trans, voir l'Annexe A.

Lignes directrices de 2010 sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments

Critères pour ce groupe d'aliments	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois	À choisir de préférence
Friandises, chocolats, etc.	La plupart des emballages normaux	La plupart des très petits emballages de friandises ou de chocolats Très petites portions de desserts gélatinés	Gomme à mâcher, menthes ou pastilles pour la toux sans sucre (écoles secondaires seulement) Bonbons pour diabétiques (écoles secondaires seulement)	Aucun
Critères de nutrition	N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants : Calories : 100 ou plus Sucres : plus de 12 g Sodium : plus de 175 mg Caféine : plus de 25 mg	TOUT produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés » ET satisfait N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants : Calories : de 50 à 99 Sodium : de 50 à 175 mg Sucres : de 5 à 12 g Contient un édulcorant artificiel (écoles élémentaires et intermédiaires seulement) Caféine : de 15,1 à 25 mg	TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés » Peut contenir un édulcorant artificiel (écoles secondaires seulement)	Aucun critère de sélection

Les friandises et les chocolats, etc., à haute teneur en sucre et en amidon (naturel ou ajouté) peuvent laisser des particules qui adhèrent aux dents et mettre en danger la santé dentaire. Le *B.C. Dental Public Health Committee* suggère de ne manger ce type d'aliments collants qu'aux repas, et d'en choisir d'autres qui sont éliminés plus rapidement de la bouche à l'heure de la collation.

Pour en savoir plus sur les effets des choix d'aliments et de boissons sur la santé dentaire, voir http://www.bced.gov.bc.ca/health/dental_health.pdf

Lignes directrices de 2010 sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments

Critères pour ce groupe d'aliments	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois	À choisir de préférence
<p>Barres énergétiques</p> <p>Comprend les barres destinées à remplacer un repas, les barres pour sportifs et les barres-collation. Si une barre a comme 1^{er} ou 2^e ingrédient des fruits ou des légumes, elle peut se classer de préférence dans la catégorie « Fruits et légumes ». Si elle contient des noix ou des graines ou du beurre de noix ou de graines comme 1^{er} ou 2^e ingrédient, elle peut se classer de préférence dans la catégorie « Noix et graines ».</p>	<p>Barres très grand format</p> <p>Barres faibles en protéines</p>	<p>Barres dont le sucre est le 1^{er} ingrédient</p> <p>Un grand nombre de barres avec matières grasses ajoutées</p> <p>Un grand nombre de barres à « faible teneur en glucides »</p>	<p>La plupart des barres à base de grains entiers ou de fruits</p>	<p>Certaines barres à base de grains entiers ou de fruits</p>
<p>Critères de nutrition</p> <p>Lipides trans :</p> <p>1. Un produit contenant un total de 4 à 10 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,2 g de lipides trans produits industriellement.</p> <p>2. Un produit contenant un total de 2,0 g à < 4 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,1 g de lipides trans produits industriellement.</p> <p>3. Un produit peut contenir plus de 0,2 g de lipides trans s'il n'y a pas de lipides trans produits industriellement dans la liste des ingrédients.*</p>	<p>N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Calories : plus de 300</p> <p>Lipides trans : 0,2 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 450 mg</p> <p>Protéines : moins de 4 g</p> <p>Caféine : plus de 25 mg</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés » ET satisfait N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Calories : de 250 à 300</p> <p>Lipides : plus de 5 g</p> <p>Lipides trans : ≥ 0,2 g</p> <p>Sodium : de 300 à 450 mg</p> <p>Protéines : de 4 à 5,9 g</p> <p>Sucres : sont le 1^{er} ingrédient</p> <p>Sucres : 16 g ou plus ET le 1^{er} ingrédient n'est pas un fruit</p> <p>Contient un édulcorant artificiel (écoles élémentaires et intermédiaires seulement)</p> <p>Caféine : de 15,1 à 25 mg</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p> <p>Lipides trans : voir « Critères de nutrition »</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel (écoles secondaires seulement)</p>	<p>TOUT produit qui ne tombe pas dans les catégories « Non recommandés » et « À choisir le moins souvent »</p> <p>ET</p> <p>Lipides trans : voir « Critères de nutrition »</p> <p>Fibres : 2 g ou plus</p> <p>Sodium : moins de 200 mg</p> <p>Ne contient pas d'édulcorant artificiel</p>

Les barres énergétiques à haute teneur en sucre et en amidon (naturel ou ajouté) peuvent laisser des particules qui adhèrent aux dents et mettre en danger la santé dentaire. Le *B.C. Dental Public Health Committee* suggère de ne manger ce type d'aliments collants qu'aux repas, et d'en choisir d'autres qui sont éliminés plus rapidement de la bouche à l'heure de la collation.

Pour en savoir plus sur les effets des choix d'aliments et de boissons sur la santé dentaire, voir http://www.bced.gov.bc.ca/health/dental_health.pdf

* et si la seule source de lipides trans est naturelle (bœuf, mouton, chèvre, bison et produits laitiers). Pour en savoir plus sur les lipides trans, voir l'Annexe A.

Lignes directrices de 2010 sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments

Critères pour ce groupe d'aliments	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois	À choisir de préférence
<p>Autres boissons** (Non à base de jus ou de lait)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne peuvent pas être enrichies avec des vitamines autres que la vitamine C ou avec des minéraux autres que le calcium, ou avec des ingrédients tels que la créatine, la taurine, etc. - ne peut contenir une combinaison d'ingrédients médicinaux et non-médicinaux, des extraits botaniques ou des herbes 	<p>La plupart des boissons dont le sucre est le 1^{er} ingrédient (sans compter l'eau) – p. ex. thés glacés, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses</p> <p>La plupart des boissons pour sportifs*</p> <p>La plupart des boissons au riz, au soya ou à la pomme de terre non enrichies</p> <p>La plupart des mélanges à chocolat chaud préparés avec de l'eau</p> <p>La plupart des boissons ordinaires au café et au thé</p> <p>La plupart des boissons au café décaféiné avec sucre et crème</p>	<p>Certaines boissons au riz aromatisées enrichies (et la plupart des boissons au riz nature non enrichies)</p>	<p>La plupart des boissons à la pomme de terre aromatisées et enrichies et certaines boissons au riz enrichies</p> <p>Certaines boissons au soya non enrichies</p> <p>L'eau (aromatisée ou non) très peu sucrée</p> <p>L'eau (aromatisée ou non) avec des édulcorants artificiels (écoles secondaires seulement)</p> <p>Boissons gazeuses décaféinées diète et boissons diète non gazéifiées (écoles secondaires seulement)</p> <p>La plupart des boissons non enrichies nature au soya ou à la pomme de terre</p>	<p>Eau pure (non aromatisée)</p> <p>Eau gazéifiée/pétillante ou eau avec arômes ajoutés (ni sucre ni édulcorants artificiels)</p> <p>Eau soda</p> <p>Thés non sucrés, aromatisés aux fruits ou à la menthe</p> <p>Thé ou café décaféiné</p> <p>La plupart des boissons enrichies, nature, à la pomme de terre (Voir les boissons au soya <i>enrichies</i> sous « Boissons à base de lait »)</p>
<p>Critères de nutrition</p> <p>Lipides trans :</p> <p>1. Un produit contenant un total de 4 à 10 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,2 g de lipides trans produits industriellement.</p> <p>2. Un produit contenant un total de 2,0 g à < 4 g de lipides ne doit pas contenir plus de 0,1 g de lipides trans produits industriellement.</p> <p>3. Un produit peut contenir plus de 0,2 g de lipides trans s'il n'y a pas de lipides trans produits industriellement dans la liste des ingrédients.*</p>	<p>N'importe lequel des critères suivants :</p> <p>Format : plus de 600 mL</p> <p>Calories : plus de 300</p> <p>Lipides : plus de 15 g par 250 mL</p> <p>Lipides trans : 0,2 g ou plus</p> <p>Sodium : plus de 450 mg</p> <p>Sucres : plus de 16 g par 250 mL</p> <p>Sucres : de 8 à 16 g par 250 mL ET moins de 5 % de calcium (55 mg) par 250 mL</p> <p>Caféine : plus de 25 mg</p>	<p>Tout produit qui ne tombe pas dans la catégorie « Non recommandés », ET satisfait N'IMPORTE LEQUEL des critères suivants :</p> <p>Lipides : de 10 à 15 g par 250 mL</p> <p>Lipides trans : \geq 0,2 g</p> <p>Sodium : de 200 à 450 mL</p> <p>Sucres : de 8 à 16 g par 250 mL ET de 5 à 20 % de calcium (de 55 à 220 mg) par 250 mL</p> <p>Sucres : de 2 à 8 g par 250 mL ET moins de 5 % de calcium (55 mg) par 250 mL</p> <p>Contient un édulcorant artificiel (écoles élémentaires et intermédiaires seulement)</p> <p>Caféine: de 15,1 à 25 mg</p>	<p>Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés », mais n'est pas « À choisir de préférence »</p> <p>Lipides trans : voir « Critères de nutrition »</p> <p>Peut contenir un édulcorant artificiel (écoles secondaires seulement)</p>	<p>Tout produit qui ne tombe pas dans les catégories « À choisir le moins souvent » et « Non recommandés », ET satisfait les critères suivants :</p> <p>Lipides trans : voir « Critères de nutrition »</p> <p>Sodium : 50 mg ou moins</p> <p>Sucres : aucun sucre ajouté ET moins de 20 % VQ de calcium par 250 mL</p> <p>Sucres : jusqu'à 8 g par 250 mL ET au moins 20 % VQ de calcium (220 mg) par 250 mL</p> <p>Ne contient pas d'édulcorants artificiels</p>

** Les boissons pour sportifs ou riches en électrolytes avec sucres ajoutés ne sont pas recommandées pour la vente normale dans les écoles. Toutefois, le *B.C. Community Nutritionists Council School Food Advisory Committee* suggère que les écoles intermédiaires et secondaires puissent offrir ces boissons aux élèves qui participent activement à des sports d'endurance ou de performance.

Les « Autres boissons » pourraient contenir un excédent de calories liquides, de caféine, d'édulcorant artificiel ou d'acide et prendre la place de boissons ou d'aliments plus sains dans le régime alimentaire des élèves. Le *B.C. Community Nutritionists Council School Food Advisory Committee* suggère que les portions d'« Autres boissons » (sauf l'eau pure) soient limitées à 250 mL ou moins pour les écoles élémentaires et 360 mL ou moins pour les écoles intermédiaires et secondaires.

The B.C. Dental Public Health Committee suggère de choisir l'eau pure plus souvent que les « Autres boissons ». Qu'elles contiennent ou non des sucres, presque toutes les « Autres boissons » contiennent des acides (naturels ou ajoutés) qui peuvent dissoudre l'émail des dents quand on les sirote fréquemment. Pour éviter l'exposition prolongée à ces acides, le comité recommande que seule l'eau pure soit permise dans les salles de classe, sauf aux moments prévus pour les repas.

Pour en savoir plus sur les effets des choix d'aliments et de boissons sur la santé dentaire, voir http://www.bced.gov.bc.ca/health/dental_health.pdf

* et si la seule source de lipides trans est naturelle (bœuf, mouton, chèvre, bison et produits laitiers). Pour en savoir plus sur les lipides trans, voir l'Annexe A.

Allergies : ces Lignes directrices ne sont pas destinées à résoudre les problèmes d'allergie alimentaire dans les écoles.

Lignes directrices de 2010 sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique
Critères de nutrition pour chaque groupe d'aliments

Critères pour ce groupe d'aliments	Non recommandés	À choisir le moins souvent	À choisir parfois	À choisir de préférence
<p>Condiments et suppléments</p> <p>Les portions ont été calculées en vue de limiter la quantité de sel, de lipides ou de sucre comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de 100 à 200 mg de sodium; - de 5 à 10 g au total de lipides; ou - de 4 à 8 g de sucres ajoutés (ou une quantité équivalente d'édulcorants artificiels) 	<p>Les condiments et suppléments contenant des lipides trans (provenant d'huiles partiellement hydrogénées ou de shortenings végétaux)</p> <p>ET plus de 0,2 g de lipides trans par portion</p>		<p>Les condiments et suppléments peuvent être utilisés pour rehausser la saveur des produits figurant aux catégories « À choisir de préférence » et « À choisir parfois ».</p> <p>Les condiments et suppléments devraient être servis à part si possible.</p> <p>Si les condiments et suppléments sont servis <i>dans</i> un aliment ou une boisson, le produit utilisé doit être évalué <i>tel que servi</i> dans la catégorie appropriée (p. ex. un sandwich avec mayonnaise doit être évalué comme sandwich plus mayonnaise dans le groupe « Aliments divers »).</p> <p>Encouragez les élèves à limiter leurs choix à une ou deux portions.</p> <p>Ail, poivre, herbes et assaisonnements sans sel : aucune limite</p> <p>Sauce soya : de 2 à 3 mL</p> <p>Sauce piquante : de 5 à 10 mL</p> <p>Sel de table : de 1/4 à 1/2 mL (ne pas servir de succédané du sel à base de potassium dans les écoles)</p> <p>Margarine molle, beurre : de 5 à 10 mL</p> <p>Fromage à la crème ou fromage à tartiner traité (ordinaire/léger) : de 5 à 15 mL</p> <p>Crème sûre : de 15 à 30 mL</p> <p>Crème : de 5 à 15 mL</p> <p>Crème fouettée (faite à partir de crème) : de 15 à 30 mL</p> <p>Produits à tartiner, trempettes, vinaigrettes faibles en lipides : de 5 à 15 mL</p> <p>Produits à tartiner, trempettes, vinaigrettes ordinaires : de 5 à 10 mL</p> <p>Huile pour faire sauter ou pour vinaigrette : de 5 à 10 mL</p> <p>Ketchup, moutarde, marinades, relish, olives : de 10 à 15 mL</p> <p>Raifort : de 10 à 45 mL</p> <p>Salsa en pot, choucroute : de 10 à 30 mL (la salsa fraîche peut entrer dans la catégorie « Fruits et légumes »)</p> <p>Garnitures à salade (p. ex. morceaux de bacon) : de 5 à 10 mL</p> <p>Croûtons : de 25 à 50 mL</p> <p>Sucres/miel : de 5 à 10 mL</p> <p>Sirops aromatisés (p. ex. pour café au lait) : 1 jet (10 mL)</p> <p>Édulcorants artificiels : 1 sachet (écoles secondaires seulement)</p>	

1. Comprendre la liste des ingrédients

Tout produit porte une étiquette donnant la liste de ses ingrédients. Pour les produits en vrac de petite taille, elle pourrait être sur le gros contenant plutôt que sur chaque petit emballage. Les ingrédients sont énumérés dans l'ordre décroissant du poids de chaque ingrédient présent dans le produit; les poids vont donc en diminuant à mesure qu'on avance dans la liste. Normalement, les trois à cinq premiers ingrédients (sans compter l'eau) vous renseignent le plus; cependant, comme les édulcorants artificiels et la caféine pèsent peu, ils apparaissent généralement près de la fin de la liste des ingrédients.

Ingrédients du lait : Pour que le produit puisse figurer dans la catégorie *Aliments à base de lait* ou *Boissons à base de lait*, le premier ingrédient sur la liste doit être le lait. Cherchez les mots suivants :

- Lait (entier / 2 % / 1 % / écrémé, sans gras)
- Lait évaporé
- Lait écrémé en poudre
- « Ingrédients du lait », matière sèche du lait (peut être modifiée)

Les lipides trans sont strictement limités dans les Lignes directrices. Les lipides trans provenant de source naturelle, tels que trouvés dans certaines viandes et produits laitiers, ne sont pas limités. Si un aliment contient un des ingrédients ou mots suivants, il se peut qu'il contienne des lipides trans produits industriellement :

- hydrogéné
- partiellement hydrogéné
- margarine
- shortening

Lisez le Tableau de la valeur nutritive afin de calculer la quantité de lipides trans en utilisant le calculateur "Restrict Trans Fat" du site Web suivant :

http://www.restricttransfat.ca/trans_fat_calculator.html

Édulcorants artificiels : Les édulcorants artificiels sont sans danger pour les enfants et les adolescents s'ils sont consommés en petite quantité. Les Lignes directrices de 2007 permettent les édulcorants artificiels dans la catégorie « À choisir parfois » et comme condiment dans les écoles secondaires, mais pas dans les écoles élémentaires et intermédiaires. Recherchez les noms suivants sur la liste des ingrédients :

- Splenda (Sucralose)

- Nutrasweet (Aspartame, Sweet'n Low, Sucre Twin)
- Acésulfame-K (Ace-K)
- Cyclamate (Sucre Twin, Sucaryl)
- Alcools de sucre (maltitol, sorbitol, xylitol, etc.; aussi polydextrose, hydrolysats d'amidon hydrogénés, isomalt)

Les sucres peuvent provenir de maintes sources diverses et prendre un grand nombre de formes. Recherchez les mots suivants sur la liste des ingrédients :

- Mots se terminant en « ose » : saccharose, fructose, dextrose, maltose, etc.
- Sirops : sirop de canne, sirop de riz, sirop de maïs, sirop d'érable, etc.
- Jus de fruit concentrés (utilisés pour sucrer un grand nombre de produits autres que le jus de fruit à 100 %, ils ajoutent très peu d'éléments nutritifs aux produits)
- Miel, mélasse

Le sel peut se présenter sous les formes ci-dessous, mais consultez le Tableau de la valeur nutritive sur l'emballage pour savoir quelle est la teneur totale en sodium :

- Sel, sel de mer
- Sodium
- Chlorure de sodium
- Sauce soya
- MSG (glutamate monosodique)
- Bicarbonate de sodium, poudre à pâte

La caféine est mentionnée comme ingrédient uniquement si elle est ajoutée au produit. La caféine ne serait pas mentionnée s'il s'agit d'une boisson au café, mais elle le serait s'il s'agit d'une boisson au cola. Le cacao contient de la caféine mais n'est pas susceptible de dépasser les restrictions des Lignes directrices en matière de caféine. Si les ingrédients ci-dessous sont indiqués, le

niveau de caféine pourrait dépasser ce que prévoient les Lignes directrices :

- Caféine
- Café (mais non l'aromatisant au café)
- Thé (noir, vert ou blanc)
- Maté, Yerba, Yerba Maté
- Guarana

Pour en savoir plus sur l'interprétation des listes d'ingrédients et sur la façon de déterminer la teneur en caféine, consultez les services de nutrition de votre communauté locale ou appelez les Services nutritionnistes (*Dietitian Services*) à *HealthLink BC* au numéro 8-1-1.

2. Comprendre le Tableau de la valeur nutritive

Selon son Tableau de la valeur nutritive, un aliment ou une boisson est assigné à la catégorie « À choisir de préférence », « À choisir parfois », « À choisir le moins souvent » ou « Non recommandés ». L'emballage de tous les aliments et boissons doit porter un Tableau de la valeur nutritive. Pour les produits en vrac de petite taille, l'encadré pourrait être sur le gros contenant plutôt que sur chaque petit emballage.

Comparez ce chiffre à la quantité totale de produit acheté. Est-il identique, moins élevé, plus élevé?

Dans les Lignes directrices, la quantité permise d'un aliment est toujours celle de l'emballage total (à moins d'indication contraire). Dans l'exemple donné, si l'emballage était de 250 mL, il contiendrait deux fois la quantité indiquée par l'encadré, soit 36 g de glucides.

La quantité de sodium par portion est limitée pour un grand nombre des groupes d'aliments.

Ce chiffre indique le % de la quantité totale recommandée pour une personne dont les besoins sont les plus marqués.

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)*	
Teneur	% valeur quotidienne**
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

Ceci est la quantité TOTALE de matières grasses.

C'est ici qu'est indiquée la quantité de lipides trans que contient un produit. Certains produits à base de viande ou de lait ont une faible teneur en lipides trans à l'état naturel.

Ce chiffre indique à la fois les sucres présents à l'état naturel dans les ingrédients (fruit ou lait, par exemple) et les sucres ajoutés.

Pour en savoir plus sur l'interprétation des tableaux de la valeur nutritive ou sur les produits qui n'ont pas de tel encadré, consultez les services de nutrition de votre communauté locale ou appelez les Services nutritionnistes (Dietitian Services) à HealthLink BC au numéro 8-1-1.

Pour en savoir plus sur l'interprétation des tableaux de la valeur nutritive et des listes d'ingrédients :

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index-fra.php>

Stratégie en vue du changement

Les *Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique* sont un moyen d'améliorer l'aptitude des écoles à promouvoir la santé dans les milieux d'apprentissage. Pour maximiser leur effet, vous pourriez envisager de les utiliser dans le cadre d'une stratégie plus étendue visant à favoriser le changement. Un grand nombre d'écoles ont eu de bons résultats en suivant les quatre étapes décrites ci-dessous.

Première étape : Établir des partenariats

Les principaux groupes intéressés, y compris les élèves, les enseignants, les parents, les professionnels de la santé publique, les traiteurs et les marchands, doivent établir quels sont les meilleurs moyens de répondre aux besoins des écoles et des élèves. Le *Rapport provincial sur la vente d'aliments dans les écoles et les politiques s'y rapportant* (2005) a établi que les écoles de la Colombie-Britannique où l'on trouve des groupes organisés qui se préoccupent de questions de nutrition sont plus susceptibles d'offrir un plus grand nombre de choix sains et de mettre en œuvre des politiques qui favorisent une bonne alimentation.

Les partenaires échangent des renseignements sur :

- l'effet de la nutrition sur la santé et l'apprentissage des élèves;
- l'effet du milieu scolaire sur le choix d'aliments;
- ce qui fait qu'un produit est bon pour la santé; et
- des stratégies de commercialisation qui favorisent les choix sains.

Les sites Internet suivants offrent des ressources en matière d'alimentation et de nutrition en milieu scolaire :

- Au sujet des programmes relatifs à la santé et à la nutrition en C.-B., voir www.dashbc.org
- Mange bien. Goûte la vie www.dieticians.ca/child/index_fr.asp
- Healthy Eating at School www.healthyeatingatschool.ca
- Action Schools! BC www.actionschoolsbc.ca
- BC Dairy Foundation www.bcdf.ca
- Sip Smart! BC www.bcpeds.ca/sipsmart/
- Heart and Stroke Foundation www.heartandstroke.bc.ca
- Brand Name Food List www.brandnamefoodlist.ca

Deuxième étape : Élaborer des politiques

Les écoles de la Colombie-Britannique en sont à des stades divers en ce qui concerne l'élaboration et la mise en œuvre de politiques susceptibles d'avoir une incidence sur les types d'aliments vendus sur place et lors d'activités de collecte de fonds, de même que les types d'aliments et de boissons auxquels les élèves ont accès durant la journée scolaire.

Pour que les politiques scolaires aient un effet, il est très important que les parents et les élèves participent à leur élaboration. Les politiques seront plus efficaces également si elles sont communiquées clairement au personnel, aux élèves et aux parents. Cette communication peut se faire au moyen :

- de manuels et (ou) de bulletins à l'intention des élèves, du personnel et des familles;
- de séances d'information et rencontres pour le personnel;
- de séances d'information pour les élèves;
- d'annonces lors d'activités scolaires; et
- de rencontres communautaires.

On trouvera des exemples de politiques scolaires existantes en matière d'alimentation sur le site Internet de la *B.C. School Trustees' Association* :
<http://www.bcsta.org/DistrictPolicies>

Troisième étape : Élaborer des plans de transition pour la mise en œuvre intégrale

Les politiques destinées à promouvoir la bonne nutrition pourront se concrétiser dans la pratique avec le temps. Les plans de transition servent de repères pour aider les élèves, les parents et les autres principaux intéressés à se renseigner sur les changements en matière d'alimentation saine, à s'y adapter et à adopter les changements le moment venu. Les plans de transition permettent également de travailler avec les marchands sur les changements à apporter aux produits, aux prix et à la promotion. Une période de transition permettrait aussi à certaines écoles d'honorer les contrats en vigueur ou de les modifier.

Il est recommandé que les écoles exigent que les fournisseurs d'aliments et de boissons évaluent leurs produits en vue de les placer dans les catégories suivantes : *À choisir de préférence*, *À choisir parfois*, *À choisir le moins souvent* et *Non recommandés*. Les écoles et les fournisseurs peuvent classer les différents aliments à l'aide de la liste d'aliments portant un nom de marque (*Brand Name Food List*) (www.brandnamefoodlist.ca). Cette liste fournit une cotation en matière de nutrition pour des boissons et aliments présentés sous emballage et franchisés, aidant ainsi les écoles et les fournisseurs à choisir des aliments et boissons qui tombent sous les catégories *À choisir de préférence* et *À choisir parfois*.

Les Services nutritionnistes (*Dietitian Services*) de *HealthLink BC* ont élargi leur centre d'appels en créant un nouveau service qui appuie les écoles de la Colombie-Britannique dans la mise en œuvre des Lignes directrices. Le personnel des écoles et les fournisseurs peuvent appeler le numéro 8-1-1 pour parler directement à un nutritionniste autorisé qui peut répondre à leurs questions et les relier aux services appropriés dans leur communauté, ainsi qu'à des ressources et outils accessibles en ligne.

Il est possible d'offrir dès maintenant des boissons bonnes pour la santé, vu la diversité des produits déjà disponibles. Pour ce qui est des casse-croûte à mettre dans les distributeurs automatiques, le choix n'est pas aussi étendu et il se pourrait donc qu'il faille accorder aux fabricants un certain délai pour leur permettre d'offrir des produits différents.

Tout comme c'est le cas pour l'élaboration des politiques, la participation des élèves et des parents est cruciale pour la mise en place de plans de transition susceptibles d'amener des changements durables.

Quatrième étape : Élaborer et mettre en œuvre des mécanismes de commercialisation

Pour promouvoir la bonne nutrition auprès de leurs élèves, les écoles pourraient envisager d'adopter les mécanismes de commercialisation suivants :

Variété

En offrant un choix étendu d'aliments et de boissons bons pour la santé, on favorise chez les élèves l'adoption de meilleures habitudes alimentaires.

Approvisionnement

Les aliments sains devraient être offerts en plus grand nombre et mieux mis en évidence que les aliments moins sains. Les marchands et les traiteurs sont de bonnes sources de renseignements et peuvent aider les écoles à trouver des produits qui sont meilleurs pour la santé. Dans les distributeurs automatiques, on peut mettre les boissons plus saines en évidence en les plaçant au niveau des yeux. Les cafétérias peuvent aussi afficher les aliments sains en meilleure place.

Commercialisation

Au niveau secondaire, on trouve de nombreux exemples de professeurs d'éducation aux affaires et de conseils étudiants unissant leurs efforts dans des campagnes de commercialisation destinées à promouvoir le stockage de produits plus sains dans les magasins, les distributeurs automatiques et les cafétérias. Au niveau élémentaire, le bulletin d'information s'est avéré un bon moyen de faire campagne auprès des parents en faveur de la bonne nutrition.

Prix

Lorsqu'il s'agit d'inciter les élèves à faire de meilleurs choix en matière de nutrition, le prix est l'un des facteurs les plus importants. Là où les produits bons pour la santé coûtent moins cher, la probabilité est plus grande que les élèves les choisissent de préférence à des produits moins nutritifs et plus dispendieux. Le *Rapport provincial sur la vente d'aliments dans les écoles et les politiques s'y rapportant* (2005) a établi que les écoles n'utilisent pas assez cette stratégie. Il mentionne également un certain nombre d'initiatives que les écoles pourraient envisager.

On pourra compenser la réduction de la marge bénéficiaire sur les produits bons pour la santé en haussant le prix des produits moins sains durant la période de transition vers la mise en œuvre intégrale des Lignes directrices. Les écoles de la Colombie-Britannique qui utilisent cette stratégie n'ont pas vu leurs revenus diminuer dans l'ensemble.