



Aliments sains et nutritifs à prioriser :



Les repas et collations consommés à l'école devraient être composés d'aliments des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien* : fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts.

- L'assiette principale devrait comprendre au moins un légume.
- Faire place à une variété de fruits et de légumes.
- Offrir de l'eau, du lait et des jus de légumes. Si vous offrez des jus de fruits, assurez-vous qu'ils soient purs à 100% (non sucrés).
- Privilégier les produits céréaliers à grains entiers (éviter les farines blanches).
- Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers et évitez ceux riches en matières grasses et en sucre (voir fiche 2 : 22 idées collations nutritives).
- Privilégiez les viandes faibles en gras.

Aliments à éviter :



En raison de leur importante quantité en sucre, en gras ou en sel et de leur faible valeur nutritive, évitez de consommer ces aliments¹.

- Les boissons pour sportifs et les boissons avec sucre ajouté et/ou punch aux fruits.
- Les friandises (rouleaux aux fruits, sucre à la crème, cornets de sucre, maïs au caramel).
- Les beignes, les pâtisseries, les petits gâteaux commerciaux à la crème recouverts de chocolat et les barres tendres au chocolat.
- Les biscuits commerciaux à la guimauve, ceux de type sandwich avec de la crème au centre ou recouverts de chocolat.
- Les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent (sucrose, fructose, dextrose, sirop de malt, sirop maïs) ainsi que les produits dont la liste des ingrédients contient des gras saturés ou hydrogénés.
- Les pommes de terre frites dans l'huile, de même que les aliments panés commerciaux ou préalablement frits.

¹ Lors de certaines occasions spéciales, la direction pourra faire exception à cette attente (voir le point 7 de la Politique alimentaire).

Aliments interdits :



En raison de leur importante quantité en sucre, en gras ou en sel et de leur faible valeur nutritive, en plus de leurs effets bien connus pour être néfastes pour la santé, ces aliments sont à proscrire. Nous retrouvons aussi dans cette liste tous les aliments allergènes pouvant causer des réactions allergiques mortelles chez certains enfants.

- Toutes les boissons gazeuses.
- Les boissons énergisantes ou énergétiques (elles contiennent différents stimulants et beaucoup de sucre).
- Les friandises (gommes à mâcher pour les jeunes du primaire et jujubes pour tous).
- Tablettes de chocolat en deçà de 70% de cacao.
- Les croustilles (chips) cuites dans l'huile.
- Toutes les formes d'arachides et de noix (interdites pour cause d'allergie).
- Crustacés (crevettes, crabes, pétoncles, etc., interdits pour cause d'allergies).