La Commission scolaire de langue française
CSLF
de l'Île-du-Prince-Édouard

Politique sur l'environnement alimentaire en milieu scolaire

NORMES RELATIVES AUX ALIMENTS ET AUX BOISSONS

Les normes en matière d'aliments et de boissons reposent sur le **Guide alimentaire canadien** et ses **Recommandations en matière d'alimentation saine**. Les normes s'appliquent aux aliments et aux boissons servis, vendus ou accessibles aux élèves des écoles de la CSLF. Les normes excluent les aliments apportés de la maison ou servis lors d'activités extrascolaires ou parascolaires.

Aliments à offrir - peuvent être servis ou vendus en tout temps

Fruits et légumes Tous les fruits et les légumes : • Frais • Congelés • En conserve • Secs	**Si possible,** choisir des fruits et des légumes contenant peu de gras saturés, de sucre ou de sodium ajoutés. Par exemple : • Légumes congélés sans sauce • Légumes en conserve sans sel ajouté • Fruits congelés sans sucre ajouté • Fruits en conserve dans du jus plutôt que dans du sirop • Compotes de pommes et mélanges de compotes de pommes sans sucre ajouté • Fruits secs sans sucre ajouté
Aliments protéinés • Viande, volaille, poisson, fruits de mer • Lait, yogourt, fromage, fromage cottage • œufs • Haricots, lentilles, pois chiches, houmous • Tofu, tempeh, edamames • Noix, graines, beurre de noix, beurre de soya, si autorisés	**Si possible,** choisir des aliments protéinés contenant peu de gras saturés. Par exemple : • Viandes maigres, volailles sans peau • Bœuf, porc, poulet et dinde hachés maigres ou extra-maigres • Poisson, fruits de mer • œufs • Lait, yogourt et fromage cottage contenant 2 % de matières grasses ou moins • Fromage contenant 20 % de matières grasses ou moins • Haricots, lentilles, pois chiches, houmous • Tofu, tempeh, edamames • Noix, graines, beurre de noix, beure de soya (si autorisés)
Aliments à grains entiers • Pain, petits pains, bagels, tortillas, pita, muffins anglais, banique, pain naan • Pâtes et nouilles • Riz, orge, quinoa, avoine • Craquelins • Crêpes, gaufres • Céréales chaude our froides contenant au plus 15 grammes de sucre par portion • Barres céréalières nature (non enrobées) • Maïs soufflé	**Si possible,** choisir des produits à grains entiers ou à blé entier. Par exemple : • Pain, petits pains, bagels, tortillas, pita, muffins anglais, banique ou pain naan à grains entiers ou à blé entier • Pâtes à grains entiers ou à blé entier • Riz brun, orge mondé, quinoa, avoine • Craquelins à grains entiers ou à blé entier • Crêpes ou gaufres à base de farine de blé entier • Céréales à grains entiers • Maïs soufflé à l'air léger

Que veut dire « si possible » ?
Les aliments dans ces listes sont les options les plus nutritives. Par contre, certains aliments pourraient ne pas être accessibles, abordables ou acceptables. On encourage les écoles et les fournisseurs de services alimentaires en milieu scolaire à proposer ces options le plus souvent possible.

NORMES RELATIVES AUX ALIMENTS ET AUX BOISSONS

Aliments à LIMITER - peuvent être servis ou vendus seulement lors d'activités exemptées

Restauration rapide	**Exemples :** hamburgers, pizza, bâtonnets à l'ail
Aliments frits, y compris ceux frits avant d'être congelés puis cuits sur place	**Exemples :** frites, rondelles d'oignon, croquettes de poulet, poulet pop-corn, bâtonnets de mozzarella
Viandes et fromages transformés	**Exemples :** charcuteries, jambon, bacon, saucisses, pepperoni, hot-dogs, tranches de fromage transformé
Collations salées	**Exemples :** croustilles, croustilles cuites au four, bâtonnets de fromage, croustilles au maïs, bretzels, bâtonnets ou croustilles de légumes
Pâtes et nouilles hautement transformées	**Exemples :** Ramen, nouilles instantanées, bols ou mélanges de macaroni au fromage
Sucreries et pâtisseries	**Exemples :** biscuits, croissants, brownies, gâteaux, petits gâteaux, brioches à la cannelle, beignes, pâtisseries, tartes, muffins ou pains fait en magasin
Desserts glacés	**Exemples :** Crème glacée, yogourt glacé, sorbet, popsicles, tubes glacés
Bonbons, chocolat et sucreries emballées	**Exemples :** bonbons, jujubes ou rouleaux aux fruits, barres de chocolat, barres céréalières enrobées ou trempées, fudge, pâtisseries à cuire au grille-pain, friandises aux céréales et à la guimauve, pouding, gélatine (jello)
Céréales chaudes ou froides contenant plus de 15 grammes de sucre par portion	

QUELLES SONT LES ACTIVITÉS EXEMPTÉES?

- **Chaque semaine**, les écoles peuvent servir **au maximum un repas** comprenant des aliments à limiter. Exemple : journée pizza.
- L'administration de chaque école peut désigner **jusqu'à 12 journées de célébration par année scolaire** où ces aliments peuvent être servis. Exemples : célébration des Fêtes, journée d'appartenance scolaire, fêtes de fin d'année scolaire, etc.
- Au besoin, **les activités liées au programmes d'études ou qui améliorent la littératie alimentaire peuvent comprendre des aliments à limiter**. Exemple : faire de la crème glacée pour démontrer les relations endothermiques, faire un pâté à la viande traditionnel pour explorer la culture acadienne ou goûter des plats de pays ou de cultures étudiés.
- Les écoles peuvent organiser un nombre restreint de collecte de fonds* pendant lesquelles des aliments à limiter sont vendus aux élèves pendant la journée scolaire, comme des ventes de pâtisseries, de crème glacée, de frites ou de produits de cantine. Ces limites seront instaurées graduellement pour donner aux écoles le temps de prévoir des options de rechange.

***APPROCHE PROGRESSIVE POUR LES COLLECTES DE FONDS**

Année 2026-2027 - pas de restriction sur le nombre de collectes de fonds durant lesquelles on vend des aliments à limiter
Année 2027-2028 - maximum de 24 activités en tout où on vend des aliments à limiter, y compris les collectes de fonds
Année 2028-2029 - maximum de 12 activités en tout où on vend des aliments à limiter, y compris les collectes de fonds

NORMES RELATIVES AUX ALIMENTS ET AUX BOISSONS

NOTE :
Certaines écoles, ou comités de parents, font des profits sur les ventes de repas tels que la pizza, le poulet pop-corn et les hot-dogs. Pour éviter la confusion ou le dédoublement, **ces programmes permettent la vente d'aliments à limiter une fois par semaine,** tel que susmentionné, mais ne sont pas considérés comme des collectes de fonds.

Boissons à offrir - peuvent être servies ou vendues en tout temps

- Eau
- Eau aromatisée ou pétillante non sucrée
- Lait blanc, 2 % de matières grasses ou moins
- Lait au chocolat, 2 % de matières grasses ou moins
- Yogourt à boire, 2 % de matières grasses ou moins
- Boissons enrichies à base de plantes

Le lait au chocolat, les yogourts à boire et les boissons enrichies à base de plantes ont une teneur plus élevée en sucre, mais contiennent également des nutriments importants qui peuvent faire défaut dans l'alimentation de beaucoup d'enfants et d'adolescents. Parmi ces nutriments on retrouve le calcium et la vitamine D. Ces boissons peuvent donc être offertes à l'école en tout temps.

Boissons à exclure - ne peuvent être PAS êtres servies ou vendues

- Boissons énergisantes et concentrés énergisants - interdits en milieu scolaire
- Boissons gazeuses - diète ou non
- Jus de fruis ou de légumes pur à 100 %
- Eau aromatisée ou pétillante sucrée
- Boissons pour sportifs, eau de coco et eau vitaminée
- Barbotines et laits frappés
- Chocolat chaud
- Thé glacé et boissons caféinées sucrées
- Boissons en poudre et aromatisants liquides pour l'eau
- Boissons contenant des substituts de sucre.
    - Exemples : aspartame, acésulfame de potassium, sucralose, stévia, glycosides de stéviol

Les boissons sucrées ou ayant des substituts de sucre ne peuvent être offertes, servies ou vendues aux élèves, même lors d'activités exemptées. Cette interdiction est en place car ces boissons peuvent être dangereuses pour la santé et en plus, il existe des options plus nutritives.

NOTE SUR LES AUTRES BOISSONS

Les écoles peuvent choisir de servir ou de vendre du café et du thé au personnel et aux élèves du niveau secondaire.

Les boissons alcoolisées et les substituts non-alcoolisés sont interdits à l'école en tout temps.

NORMES RELATIVES AUX ALIMENTS ET AUX BOISSONS

Condiments

Les condiments ajoutent de la saveur et peuvent rendre les aliments plus appétissants et agréables à manger.

Attention! Les condiments peuvent aussi ajouter des gras saturés, du sucre et du sodium à l'alimentation. On peut les proposer en quantités raisonnables. Par exemple : de 1 c, à thé à 2 c. à table, selon le type de condiment. Si possible, il faut choisir des produits contenant moins de gras saturés, de sucre et de sodium.

Exemples :

- Beurre, margarine et ghee
- Vinaigrette et mayonnaise
- Sauce à viande
- Ketchup, moutarde et relish
- Sauce barbecue et sauce soya
- Salsa et crème sûre
- Fromage à la crème et fromage à tartiner
- Confiture, miel et sirop

Vous ne savez pas si un aliment ou une boisson peut être offert à l'école? Voici quoi faire !

ÉTAPE 1	**Consultez la liste des aliments et des boissons à offrir.** Si l'aliment ou la boisson s'y trouve, on peut l'offrir à l'école en tout temps.
ÉTAPE 2	**Consulter la liste des aliments et des boissons à limiter.** Si l'aliment ou la boisson s'y trouve, on peut l'offrir SEULEMENT lors des activités exemptées.
ÉTAPE 3	**Si l'aliment ou la boisson ne se trouve dans aucune des deux listes, vérifiez si le devant de l'emballage comporte le symbole nutritionnel ci-dessous.**



S'il y a un tel symbole sur l'emballage d'un produit, et que le symbole indique une teneur élevée en gras saturés, en sucre ou en sodium, l'aliment peut SEULEMENT être proposé lors d'activités exemptées.

Depuis le 1er janvier 2026, les **symboles nutritionnels sur le devant de l'emballage** sont obligatoires pour les aliments ayant une teneur élevée en gras saturés, en sucre ou en sodium. Le Guide alimentaire canadien recommande de limiter ces aliments. Ces aliments doivent être consommés le moins souvent possible et en plus petites quantités.

ASTUCES

Si le produit se trouve sur les listes d'aliments ou de boissons à offrir, il peut être servi ou vendu à l'école en tout temps, même s'il y a un symbole nutritionnel sur le devant de son emballage

Les condiments peuvent aussi être offerts en quantité raisonnable, qu'ils présentent ou non un symbole nutritionnel.

NORMES RELATIVES AUX ALIMENTS ET AUX BOISSONS

POUR LES FOURNISSEURS DE SERVICES ALIMENTAIRES EN MILIEU SCOLAIRE : COMMENT UTILISER LE POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE

Les fournisseurs de services alimentaires en milieu scolaire sont toutes les entreprises externes qui fournissent des aliments ou des boissons aux écoles, qu'elles soient à but lucratif, ou non.

Le symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage ne se trouve pas nécessairement sur les emballages des aliments acheté en gros par les fournisseurs de services alimentaires. Lorsque des aliments sont achetés auprès de grossistes ou de fournisseurs, on peut consulter le **pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ)** indiqué dans le tableau de la valeur nutritive pour déterminer si un aliment peut être servi ou vendu à l'école. Voir l'exemple ci-dessous.

NOTE : si un aliment ne se trouve pas dans les listes des aliments à offrir ou à limiter, on peut utiliser le % VQ pour vérifier s'il peut être servi ou vendu à l'école.



Valeur nutritive
Nutrition Facts
pour 1 tasse (250 mL)
Per 1 cup (250 mL)

Calories 110	% valeur quotidienne* / % Daily Value*
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g + trans / Trans 0 g	0 %
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	13 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %

*5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**
*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

Plats d'accompagnements ou collations

Vérifiez le % VQ pour :

- les gras saturés + les gras trans
- les sucres
- le sodium

Est-ce que le % VQ pour ces TROIS nutriments est égal à 15 % ou moins?

NON → **L'aliment peut être offert SEULEMENT lors d'activités exemptées**

OUI → **L'aliment peut être offert en tout temps**

Repas principal*

Vérifiez le % VQ pour :

- les gras saturés + les gras trans
- les sucres
- le sodium

Est-ce que le % VQ pour ces TROIS nutriments est égal à 30 % ou moins?

NON → **L'aliment peut être offert SEULEMENT lors d'activités exemptées**

OUI → **L'aliment peut être offert en tout temps**

***Composition d'un repas principal**

- 200 grammes ou plus
- Aliments provenant d'au moins deux groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien
  - Fruits et légumes
  - Aliments protéinés
  - Produits céréaliers

NORMES RELATIVES AUX ALIMENTS ET AUX BOISSONS

POUR LES FOURNISSEURS DE SERVICES ALIMENTAIRES EN MILIEU SCOLAIRE : PRÉPARATION D'ALIMENTS MAISON

Exemples : repas, plats d'accompagnement, collations et pâtisseries composées

L'arbre décisionnel suivant vous aidera à déterminer si un recette maison peut être offerte en tout temps ou SEULEMENT lors d'activités exemptées.

La recette comprend-elle des aliments qui se trouvent sur la liste des aliments à limiter?

OUI

L'aliment peut être offert SEULEMENT lors d'activités exemptées

NON

- **Si la recette contient des matières grasses ajoutées**, s'agit-il principalement de matières grasses insaturées? Par exemple : margarine molle, huile de canola, huile végétale ou huile d'olive.
- **Si la recette contient du sucre ajouté ou des ingrédients sucrés,** la quatité totale de ces ingrédients est-elle inférieure ou égale à une tasse (250 ml) par 12 portions? Par exemple : miel, sirop d'érable, pépites de chocolat, jus de fuits
- **Si la recette contient du sel ou des ingrédients salés**, des mesures sont-elles prises pour réduire la teneur en sodium? Par exemple : sauce soya à teneur réduite en sodium, réduction de la quantité de sel ajouté

OUI À TOUTES LES RÉPONSES

L'aliment peut être offert en tout temps

NON À UNE OU PLUSIEURS QUESTIONS

L'aliment peut être offert SEULEMENT lors d'activités exemptées

INGRÉDIENTS

Beaucoup d'ingrédients standards utilisés en cuisine peuvent servir dans des recettes sans qu'il soit nécerssaire de vérifier la présence d'un symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage ou le % VQ. Par exemple :

- Herbes et épices
- Arômes comme l'extrait de vanille
- Farine - si possible, utiliser de la farine de grains entiers ou de blé entier
- Poudre à pâte, bicarbonate de soude et fécule de maïs
- Poudre de cacao
- Bouillon - si possible utiliser des options à faible teneur en sodium
- Pâte de tomate
- Vinaigre

Si vous avez des questions sur la mise en œuvre de la politique sur l'environnement alimentaire en milieu scolaire (GÉN-310), n'hésitez pas à communiquer directement avec le bureau de la CSLF au **902-854-2975** ou par courriel à l'adresse **cslf@edu.pe.ca**