

La Commission scolaire de langue française



1596, Route 124, Abram-Village
Île-du-Prince-Édouard, C0B 2E0
téléphone : (902) 854-2975
télécopieur : (902) 854-2981
www.edu.pe.ca/csrf

Secteur : GÉNÉRAL
Politique : GÉN-310
Entrée en vigueur : 14 février 2006
Date de révision : 13 décembre 2011

Référence(s) juridique(s) :

Autre(s) référence(s) : - *Guide alimentaire canadien*
- *Première ébauche de politique sur l'alimentation saine dans les écoles de la CSLF (2005)*
- *Trousse d'informations pour une alimentation saine à l'école*

Alimentation et nutrition en milieu scolaire

Préambule

En matière de nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire, la Commission scolaire de langue française de l'Île-du-Prince-Édouard se réjouit du travail accompli en 2005, grâce à une initiative de l'*Alliance pour une alimentation saine de l'Île-du-Prince-Édouard*.

La Commission scolaire de langue française invite le personnel des écoles à faire l'utilisation de la *Trousse d'informations pour une alimentation saine à l'école* qui contient une véritable mine de renseignements sur les façons de promouvoir un environnement alimentaire sain.

Au moment de réviser l'ensemble de ses politiques de gouverne et de gestion, la Commission scolaire de langue française est heureuse de s'appuyer sur la *première ébauche de l'Alliance pour une alimentation saine de l'Île-du-Prince-Édouard concernant la politique sur l'alimentation dans les écoles de la Commission scolaire de langue française* (avril 2005) pour confirmer sa politique d'alimentation et nutrition en milieu scolaire.

La Commission scolaire reconnaît allègrement que l'école, comme la famille, joue un rôle essentiel dans l'acquisition de connaissances et d'habitudes saines reliées à l'alimentation.

La Commission scolaire reconnaît sa responsabilité et celle des écoles à réunir les conditions nécessaires à développer chez les élèves la capacité et la volonté de faire des choix santé en matière de nutrition.

De façon conséquente, la présente politique a pour but de sensibiliser les membres du personnel des écoles – en particulier ceux qui ont un pouvoir de décision sur ce que mangent les élèves le midi et lors des collations – ainsi que les fournisseurs, de l'importance de la nutrition sur la santé et le mieux-être des élèves et sur l'acquisition d'habitudes alimentaires saines de leur part.

Lignes directrices :

1. La présente politique s'applique à toutes les écoles de la CSLF et régit la livraison des services alimentaires par des fournisseurs là où un service de cafétéria ou de repas est offert.
2. Les initiatives liées à l'alimentation (menu de la cafétéria, items disponibles dans les cantines et au moyen de machines distributrices, ingrédients alloués lors des collations quotidiennes et lors des collations spéciales) et les collectes de fonds, lorsque celles-ci impliquent la vente d'aliments, doivent être conçues en étroite collaboration avec les partenaires *naturels* de l'école, c'est à dire, le personnel enseignant, les parents et les élèves ainsi que les organismes communautaires dont la mission inclut la santé et le mieux-être.

3. Il importe d'intégrer l'enseignement de l'alimentation au curriculum. La trousse mentionnée dans les références présente bon nombre de suggestions et d'outils pour ce faire.
4. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* demeure la ressource par excellence pour se renseigner sur les ingrédients qui doivent se retrouver au menu quotidien de chaque groupe d'âge.
5. Conformément à l'ébauche de politique préparée en concertation avec l'*Alliance pour une alimentation saine de l'Île-du-Prince-Édouard* :
 - la direction générale doit inciter les écoles à assurer un environnement favorisant les choix santé à la fois en ce qui a trait aux aliments qu'elles rendent disponibles aux élèves et aux divers programmes éducatifs,
 - la direction générale et le personnel cadre doivent améliorer l'accès aux aliments sains, sûrs et attrayants en s'assurant de les rendre disponibles à un prix raisonnable.
6. Dans le cadre de l'exercice susmentionné impliquant l'*Alliance pour une alimentation saine de l'Île-du-Prince-Édouard* et les écoles de langue française, celles-ci se sont engagées à :
 - s'assurer que les élèves aient accès à des aliments santé,
 - s'approvisionner en aliments santé pour les élèves en besoin,
 - mettre sur pied un programme de petits déjeuners ou de collations pour les élèves qui ont faim,
 - adhérer au Guide des choix d'aliments inséré à l'annexe A et préparé dans le cadre du projet sur l'alimentation saine à l'école déjà mentionné dans cette politique,
 - allouer un minimum de vingt (20) minutes aux élèves pour prendre leur lunch,
 - exploiter leurs distributrices conformément aux termes de la liste présentée à la page 4 de l'annexe A.
7. Le personnel des écoles et du bureau de la Commission scolaire doit servir de modèles positifs en matière d'alimentation saine.
8. En plus d'adhérer au *Guide* inséré à l'annexe A, les cafétérias doivent se conformer aux dispositions de la présente politique dans la préparation des repas. De façon conséquente :
 - tous les repas principaux doivent contenir des aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*,
 - tous les aliments servis à la cafétéria doivent être sains sauf pour les compromis énumérés au point suivant,
 - le menu de la semaine peut comprendre un maximum de deux des aliments suivants : croquettes et burgers au poulet, bâtonnet de poisson (frits), doigts à l'ail, nachos, salami, pepperoni, bolognaise, hot-dog, frites et poutine. Les desserts à haute teneur en sucre et en gras doivent être limités à quelques fois par mois,
 - seuls des jus de fruits 100% pur peuvent être servis dans les cafétérias; aucune boisson ou cocktail de fruit ou cristaux à saveur de fruits ne doivent être servis,
 - une variété de produits céréaliers à grains entiers doivent être disponibles quotidiennement (par exemple, les sandwiches au pain de blé entier doivent être disponibles),
 - le lait servi à la cafétéria doit être de faible teneur en gras (2% ou moins),
 - on doit choisir des coupes de viande maigre et enlever le gras visible avant la cuisson,
 - on doit s'assurer de choisir des méthodes de cuisson sans gras ou avec très peu de gras,
 - il est important qu'on cuisine avec un minimum de sel ou de sucre,
 - les croustilles et les friandises ne doivent pas être vendues ou servies dans les cafétérias.
9. La direction d'école et le personnel de la cafétéria doivent veiller à la salubrité de l'endroit où se préparent les repas et doivent assurer le maintien agréable de l'environnement physique où se prennent les repas.
10. Les menus doivent être vérifiés une fois par année par la nutritionniste.

Guide des choix d'aliments*

- **Liste 1 : Aliments à servir souvent voire quotidiennement**
- **Liste 2 : Aliments à servir de temps à autre, soit deux à trois fois par semaine**
- **Liste 3 : Aliments à servir rarement, soit une à deux fois par mois, ou moins**
- **Liste 4 : Aliments santé pour distributrices automatiques et cantines**

* Tiré du document préparé dans le cadre du projet sur l'alimentation saine à l'école réalisé en 2005 par l'*Alliance pour une alimentation saine* conjointement avec les organismes listés au verso de cette page.

Remerciements :

On remercie les personnes et les organismes suivants pour leurs contributions à la trousse d'information pour une alimentation saine à l'école.

Alberton Elementary School
Belfast Consolidated School
Central Queens Elementary School
Dundas Consolidated School
École Évangéline
École française de Kings-Est, La-Belle-Cloche
École française de Prince-Ouest
École François-Buote
École Saint-Augustin
École-sur-Mer
Eliot River Elementary School
Ellerslie Elementary School
Grand Tracadie Elementary School
Gulf Shore Consolidated School
O'Leary Elementary School
St. Louis Elementary School
Alliance de vie active
Association d'information sur l'allergie et l'asthme
« Choix sains, communautés en santé » projet (Ministère de la Santé)
Commission scolaire de langue française
Eastern School District
Fédération foyer-école de l'Î.-P.-É.
Imprimerie centrale (Université de l'Île-du-Prince-Édouard)
Ministère de l'Éducation de l'Î.-P.-É.
Ministère de la Santé de l'Î.-P.-É.
Santé environnementale (Ministère de la Santé et des Services sociaux)
Service d'infographie (Université de l'Île-du-Prince-Édouard)
Université de l'Île-du-Prince-Édouard
Western School Board

© PEI Healthy Eating Alliance

Mary Acorn
Charmaine Campbell
Claudine Emond
Bob Gray
Marie Guevel
Sandra Jay
Jennifer Taylor

➤ Liste 1 : Aliments à servir souvent voire quotidiennement

Aliments à servir souvent Servir ces aliments quotidiennement

Ces aliments, particulièrement les produits céréaliers et les fruits et légumes, devraient représenter l'essentiel d'une saine alimentation. Les aliments de cette liste sont généralement riches en éléments nutritifs essentiels (p. ex. : vitamines, minéraux, protéines et glucides) et faibles en gras.

| Produits céréaliers | Fruits et légumes | Produits laitiers | Viandes et substituts | Aliments composés * |
|---|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tranches de pain, petits pains, bagels, muffins anglais, gaufres, crêpes, pitas ou tortillas de blé entier ou multigrains ➤ Muffins à faible teneur en gras et à forte teneur en fibres, contenant des fruits ou des légumes ➤ Biscuits (à l'avoine ou aux fruits déshydratés et à la farine de blé entier) ➤ Craquelins (faibles en gras) ➤ Céréales non sucrées ou à faible teneur en sucre (p. ex. : Corn Flakes^{MD}, Shreddies^{MD}, etc.) ➤ Galettes de riz, maïs soufflé nature ➤ Pain de maïs ➤ Nouilles ou pâtes alimentaires de blé entier ➤ Riz brun ➤ Soupe au riz ou aux nouilles (faite maison ou en conserve à faible teneur en gras et en sel) ➤ Salades de pâtes | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fruits et légumes frais ➤ Jus de fruits ou de légumes purs ➤ Fruits en conserve (dans leur jus ou dans l'eau) ➤ Purée de pommes et mélanges à base de purée de pommes ➤ Fruits congelés (sans sucre ajouté) ➤ Légumes congelés (sans gras ajouté) ➤ Soupes aux légumes (faites maison ou en conserve à faible teneur en gras et en sel) ➤ Légumes (sautés) ➤ Salades (sans vinaigrette à forte teneur en gras) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lait ou lait au chocolat (2%, 1% ou écrémé) ➤ Yogourt, yogourt glacé (2% de matière grasse ou moins) ➤ Fromage ➤ Fromage à effiloche ➤ Soupes et chaudières à base de lait (faites maison ou en conserve à faible teneur en gras et en sel) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Poulet ou dinde ➤ Poisson et fruits de mer (frais ou congelés) ➤ Bœuf ou porc maigre ou extra-maigre ➤ Poisson en conserve (dans l'eau) ➤ Haricots, lentilles et pois secs (p. ex. : haricots au four, soupe aux lentilles ou aux pois, chili aux haricots) ➤ Oeufs ➤ Tofu ➤ Beurre d'arachides ➤ Boissons au soja ➤ Noix et graines (non salées) ➤ Fromage cottage <p>★ Choisir des viandes cuites au four ou grillées plutôt que des viandes enrobées de pâte ou frites</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sautés (poulet, boeuf, légumes) ➤ Fajitas, burritos, quesadillas ➤ Tacos souples (faits avec du pain de blé entier) ➤ Roulés ou petas (faits de Pains de blé entier) ➤ Sous-marins ou sandwichs (préparés avec des produits charcuterie maigres et du pain de grains entiers) ➤ Sandwich au fromage fondant (préparé avec du pain de blé entier et du fromage faible en matières grasses) ➤ Boulettes de viande avec riz brun ou nouilles de blé entier ➤ Spaghettis ou macaronis au fromage (préparés avec des pâtes de blé entier) ➤ Pâté chinois ➤ Cigares au chou ➤ Salades (légumes, pâtes, etc.) ➤ Soupes, ragoûts ou chillis ➤ Soupe aux nouilles ou au riz (maison ou en conserve; faible en matières grasses et en sodium) ➤ Pizza au fromage, végétarienne ou au poulet (avec croûte de blé entier) ➤ Panzerotti avec légumes et fromage faible en matières grasses ➤ Souvlakis ➤ Falafels (non frits) ➤ Parfaits au yogourt (2% de matières grasses ou moins) aux fruits ➤ Mélange montagnard |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ratatouille ➤ Casseroles (préparées avec de la viande maigre, des nouilles de blé entier, une soupe faible en sodium ou des produits laitiers faibles matières grasses) ➤ Gratin daughinois (préparé avec du lait à 2% de matière grasses ou moins) ➤ Râpure ➤ Sandwich chaud au poulet ou au boeuf haché (préparé avec du pain de blé entier et de la sauce faible en sodium) <p>*Les aliments présentés dans cette catégorie doivent être préparés avec des ingrédients contenus dans les 'aliments servir le plus souvent possible'.</p> |
|--|--|--|--|--|

| | |
|---|---|
| Critères nutritionnels à utiliser : | |
| Total des lipides (matières grasses) : | <p>Maximum de 5 g par portion – Légumes et fruits, produits céréaliers, ainsi que lait et substituts.</p> <p>Maximum de 10 g par portion Aliments composés, ainsi que viandes et substituts, sauf les aliments suivants : Si elles en ont l'autorisation, les écoles peuvent servir du beurre d'arachide ou d'autres noix, ainsi que des noix et des graines non salées ou non sucrées (non rôties dans l'huile).</p> |
| Lipides saturés : | Maximum de 3 g par portion |
| Lipides trans : | Maximum de 0,5 g par portion |
| Fibres : | <p>Minimum de 2 g par portion Ce critère s'applique seulement aux produits céréaliers. Cependant, l'exception suivante est à prendre en considération :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le riz brun et le riz sauvage sont exempts du critère des fibres. Les pains de blé ou de grains entiers doivent contenir au moins 1.5 g de fibres par portion. |
| Sucres : | <p>Maximum de 10 g par portion Cependant, les exceptions suivantes sont à prendre en considération :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les légumes et les fruits frais, les légumes et les fruits en conserve (conservés dans de l'eau ou du jus à 100%P, les légumes et les fruits congelés, les fruits secs à 100%, ainsi que les jus de légumes et de fruits à 100% peuvent contenir plus de 10 g de sucre naturel par portion. - Le lait aromatisé faible en matières grasses (2% ou moins) peut contenir un maximum de 28 g de sucre par portion de 250 ml. - Le yogourt faible en matières grasses (2% ou moins) peut contenir un maximum de 15 g de sucre par portion de 100 g. |
| Sodium : | <p>Maximum de 200 mg par portion.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, ainsi que viandes et substituts <p>Maximum de 480 mg par portion – Aliments composés.</p> |

➤ **Liste 2 : Aliments à servir de temps à autre, soit deux à trois fois par semaine**

| Aliments à servir de temps à autre Servir ces aliments de deux à trois fois par semaine | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Les aliments sur cette liste constituent aussi des choix santé, mais renferment plus de calories, de gras ou de sel ou sont davantage transformés que ceux de la liste « Aliments à servir souvent ». | | | | |
| Produits céréaliers | Fruits et légumes | Produits laitiers | Viandes et substituts | Aliments composés |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pain blanc, petits pains, bagels, muffins anglais, gaufres, pitas ou tortillas ➤ Pains aux fruits ou aux légumes ➤ Céréales sucrées à base d'avoine ou de grains entiers (p. ex; grau instantané, Cheerios au miel et aux noix ➤ Barres de céréales ou granola (à faible teneur de gras) ➤ Mélanges de céréales à grignoter ➤ Biscuits Graham ➤ Barres aux fruits ➤ Carrés aux dates ➤ Nouilles ou soupe aux nouilles (en conserve ou de type instantané) ➤ Pâtes à la farine blanche | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fruits en conserve (dans un sirop léger) ➤ Fruits déshydratés ➤ Bâtonnets de jus glacés (jus de fruits purs) ➤ Croustade aux fruits ➤ Légumes en conserve ➤ Légumes en sauces (p.ex. sauce au fromage) ➤ Soupes aux légumes (en conserve ordinaire) <p>*Même si les fruits déshydratés comme les raisins sont nutritifs, il sont sucrés naturellement et collent aux dents. Il faut donc encourager les enfants à se brosser les dents après en avoir mangé car ils peuvent favoriser la carie dentaire</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lait (entier) ➤ Lait glacé ➤ Produits à base de fromage fondu (ex. fromage en tranches à tartiner) ➤ Boissons au yogourt ➤ Puddings à base de lait ➤ Boissons lactées aromatisées ➤ Poudait au liat; crème anglaise ➤ Pi8zza au fromage végétarienne ou hawaïenne | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Viande froides maigres ➤ Hot-dogs à faible teneur en gras ➤ Hot-dogs et hamburgers, végétariens ou pépites de simillipoulet ➤ Hot-dogs à faible teneur en gras produits localement ➤ Jambon cuit ➤ Noix et graines (salées) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagne ➤ Macaronis au fromage (comportant des pâtes blanches) ➤ Pâtes avec sauce à la crème ➤ Sandwich au fromage fondu (préparé avec du pain blanc) ➤ Sandwich de type 'salade' préparé avec de la mayonnaise riche en matières grasses – ex :œufs, thon, poulet ➤ Soupes aux nouilles ou au riz (en conserve ou instantanées) ➤ Pizzas préparés avec des viandes maigres (jambon ou bœuf haché) et une croûte blanche ➤ Tacos croustillants ➤ Sloppy Joe |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Riz blanc ➤ Biscuits, pain bannock ➤ Scones ➤ Bretzels ➤ Carrés Rice Krispies ➤ Pizza au fromage, végétarienne ou hawaïenne | | | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pains, tranches et bâtonnets à l'ail (préparés avec du fromage faible en matières grasses – moins que 21 %) ➤ Quiche ➤ Gratin daughinois (préparé avec de la crème) <p>Ne pas choisir <u>plus que deux aliments</u> contenus dans cette liste par semaine.</p> |
|--|--|--|--|---|

| | |
|---|---|
| Critères nutritionnels à utiliser : | |
| Total des lipides (matières grasses) : | Maximum de 10 g par portion |
| Lipides saturés : | Maximum de 6 g par portion |
| Lipides trans : | Maximum de 0,5 g par portion |
| Fibres : | <p>Moins de 2 g par portion pour les produits céréaliers Ce critère s'applique seulement aux produits céréaliers. Cependant, l'exception suivante est à prendre en considération :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Moins de 1,5 g pour les produits panifiés. |
| Sucres : | Maximum de 20 g par portion |
| Sodium : | <p>Maximum de 480 mg par portion - Légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts ainsi que viandes et substituts.</p> <p>Maximum de 1000 mg par portion – Aliments composés.</p> |

➤ **Liste 3 : Aliments à servir rarement, soit une à deux fois par mois, ou moins**

| <p align="center">Aliments à servir rarement Servir ces aliments peu souvent (d'une à deux fois par mois, ou moins)</p> | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|
| <p>Les aliments de cette liste ont généralement une plus forte teneur en gras, en sucre ou en calories et une faible valeur nutritive. Ces aliments peuvent ordinairement être évités, mais on peut tout de même les insérer dans un régime sain à l'occasion.</p> | | | | | |
| Produits céréaliers | Fruits et légumes | Produits laitiers | Viandes et substituts | Autres | Aliments composés |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Muffins (texture d'un gâteau, type commercial) ➤ Céréales sucrées pour petit-déjeuner ➤ Craquelins (autres qu'à faible teneur en gras) ➤ Barres granola (enrobées, autres que celles à base teneur en gras) ➤ Galettes (du commerce et faites maison à haute teneur en gras) ➤ Nouilles frites instantanées ou soupe aux nouilles en conserve | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Légumes frits ➤ Frites (tous les types du commerce) ➤ Jus de fruits sucrés ➤ Tartes aux fruits ➤ Pâte de fruits déshydratés | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Potages et crèmes ➤ Laits frappés ➤ Crème glacée régulière | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Viandes préparées à haute teneur en gras (p. ex. : pepperoni, salami, bacon, bologne) ➤ Pizza avec viandes préparées ➤ Hot-dogs ordinaires ➤ Saucisses ordinaires ➤ Poisson et poulet frit (p. ex. : pépites de poulet) ➤ Bœuf haché ordinaire ➤ Tablettes aux graines de sésame | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Croustilles de pomme de terre ou de maïs ➤ Tablettes de chocolat ➤ Gâteaux ➤ Beignes ➤ Carrés (p. ex. : brownies) ➤ Bonbons ➤ Boissons gazeuses ➤ Thé glacé ➤ Boissons aux fruits sucrés ➤ Boissons énergétiques ➤ Sauce | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pizzas préparées avec des viandes transformées (ex : pepperoni, salami, bacon) ➤ Hot-dogs ordinaires (avec petits pains) ➤ Sandwichs au bacon, à la laitue et aux tomates ➤ Soupe aux nouilles (en conserve ou instantanée de type 'nouilles frites') ➤ Donair ➤ Ailes de poulet ➤ Pâtés impériaux frits ➤ Poutine ➤ Frites toutes garnies ➤ Timbale de poulet |

Critères nutritionnels à utiliser :

| | |
|---|---|
| Total des lipides (matières grasses) : | Maximum de 10 g par portion |
| Lipides saturés : | Maximum de 6 g par portion |
| Lipides trans : | Maximum de 0,5 g par portion |
| Fibres : | Moins de 2 g par portion Ce critère s'applique seulement aux produits céréaliers. |
| Sucres : | Maximum de 20 g par portion |
| Sodium : | Maximum de 480 mg par portion Légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, ainsi que viandes et substituts. |
| | Maximum de 1000 mg par portion Aliments composés |

➤ **Liste 4 : Aliments santé pour distributrices automatiques et cantines**

| Aliments santé pour distributrices automatiques et cantines | |
|---|--|
| Les aliments de cette liste constituent des choix santé pouvant être offerts dans les distributrices automatiques et les cantines des écoles. | |
| Boissons | Collations |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lait ➤ Lait au chocolat ➤ Jus purs ➤ Eau | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Crudités et trempette (réfrigération requise) ➤ Fruits frais – entiers, coupés, avec trempette ou en salade (réfrigération requise) ➤ Fruits en coupe ➤ Purée de pommes ou mélanges à base de purée de pommes ➤ Yogourt ou tubes de yogourt (réfrigération requise) ➤ Raisins secs ou autres fruits déshydratés (p. ex. : abricots, tranches de pommes, canneberges et ananas) ➤ Barres aux fruits (p. ex. : figues Newtons) ➤ Bâtonnets de pain et fromage ➤ Bagels ➤ Bretzels ➤ Galettes ou croustilles de riz ➤ Mélange de céréales à grignoter ➤ Craquelins et garniture (p. ex. : fromage, beurre d'arachide et confiture) ➤ Barres granola (à faible teneur en gras, non enrobées) ➤ Noix et graines (p. ex. : arachides, graines de tournesol, graines de citrouille, amandes ou graines de soja) ➤ Mélanges montagnards (mélanges de céréales, de fruits déshydratés, de noix et de graines) ➤ Puddings ➤ Barres aux fruits (et végétariennes) ➤ Biscuits aux dattes, aux framboises ou aux figues (ex : fig Newtons) ➤ Gressins avec fromage ➤ Pains, bagels, pains mollets et muffins faits de grains entiers ➤ Croustilles cuites au four ➤ Coupelles de salsa ➤ Petits pitas soufflés ou minipitas ➤ Barres céréalières ➤ Barres muesli (faibles en matières grasses et non enrobées) ➤ Carrés de Rice Krispies ➤ Collations au thon* (exception ; 6g de matières grasses par portion) ➤ Soupe sur le pouce |

Critères nutritionnels à utiliser :

Total des lipides (matières grasses) : **Maximum de 5 g par portion**

Lipides saturés : **Maximum de 3 g par portion**

Lipides trans : **Maximum de 0,5 g par portion**

Sucres : **Maximum de 15 g par portion**

Exceptions :

Légumes et fruits frais, légumes et fruits en conserve (conservés dans de l'eau ou du jus à 100%) légumes et fruits congelés, fruits secs à 100% et jus de Légumes et de fruits à 100%)

Les laits aromatisés faibles en matières grasses (2% ou moins) peuvent contenir Au maximum 28 g de sucre par portion de 2050 ml.

Sodium : **Maximum de 480 mg par portion**