

2025

Nouvelle politique alimentaire



École
La Martinière

Adoptée
au Conseil
d'établissement
du 2 décembre 2025



SUGGESTIONS DE COLLATIONS

Dorénavant, nous accepterons une plus grande variété de collations. Toutefois, nous demandons votre collaboration pour favoriser les aliments faibles en sucre.

Fruits et légumes

Fruits frais
Fruits en conserve
Fruits séchés
Compote de fruits
Légumes (et trempette)
Jus de légumes



Aliments protéinés

Fromage
Lait
Yogourt, yogourt à boire
Smoothie
Boisson végétale
Pois chiches rôtis
Œuf cuit dur
Trempettes de houmous
Beurre de soya



Aliments de grains entiers

Craquelins
Pita, muffin anglais
Galette de riz, pain
Muffin nutritif
Barre tendre nutritive
Granola ou céréales à grains entiers



Ce type d'aliments est considéré comme un dessert. Ils seront autorisés seulement dans la boîte à lunch du midi ou pour des occasions spéciales :

- Barres tendres enrobées de chocolat
- Biscuit ou galette de type Patte d'ours ou Oreo
- Pouding chocolat, caramel ou vanille et Jello
- Friandises de type Fruit-o-long
- Gâteaux commerciaux de type Vachon

Les élèves doivent être autonomes dans la gestion de leurs contenants.

En cas d'allergie alimentaire sévère dans le groupe de votre enfant, le personnel vous en informera.



A decorative illustration featuring various fruits and vegetables, including an apple, a kiwi, a strawberry, a tomato, a pear, and a slice of citrus, arranged around a central floral motif.

COMPOSITION D'UNE COLLATION SANTÉ

Une collation santé est un complément alimentaire qui fournit de l'énergie entre deux repas, sans toutefois couper l'appétit pour le repas suivant. Bien qu'elle ne soit pas obligatoire, les enfants et les adolescents en pleine croissance en ont souvent besoin. Elle doit être constituée d'aliments faisant partie d'au moins un des quatre groupes suivants :

- > Les **légumes et fruits** ainsi que les **produits céréaliers** contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires.
- > Les **laits et substituts** contiennent des glucides et des protéines et fournissent le calcium et la vitamine D nécessaires à la santé des os et des dents.
- > Les **viandes et substituts** contiennent principalement des protéines, permettent d'être rassasié pendant une plus longue période et assurent la croissance des os, des muscles et des autres tissus.

Dans la préparation des collations, il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires, aux aliments et aux contenants permis, etc.

Pour plus d'information sur les allergies alimentaires, consulter les sites suivants :

- > www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires
- > www.aqaa.qc.ca

À L'ÉPICERIE

Il peut être difficile de faire des choix éclairés devant l'abondance des produits que l'on trouve sur le marché. Il est donc nécessaire d'établir certains critères qui permettent d'analyser le contenu d'un produit à l'aide du **tableau de la valeur nutritive** sur l'emballage. Il importe également de vérifier la liste des ingrédients. Une attention particulière doit être portée aux premiers ingrédients de la liste puisque ce sont ceux qui se trouvent en plus grande quantité dans le produit. Santé Canada présente plusieurs outils afin de bien comprendre l'étiquetage des aliments.

- > Les produits dont le mot « sucre » ou un équivalent désigne le premier ingrédient figurant sur la liste sont à éviter.
- > Les produits dont le mot « sucre » ou un équivalent désignent le deuxième ou le troisième ingrédient devraient être consommés seulement à l'occasion.
- > Les produits contenant des gras saturés sont à éviter dans la mesure du possible. Les termes suivants indiquent qu'un produit contient ce type de gras : suif, huile de palme, huile de palmitate.
- > On entend beaucoup parler des gras trans et de leurs effets néfastes sur la santé. En effet, ces gras s'accumulent dans l'organisme et sont difficilement éliminés. Ils sont donc à éviter. Pour les repérer, certains synonymes apparaissent dans la liste des ingrédients : shortening, huiles hydrogénées et saindoux. On peut également se fier au tableau de la valeur nutritive sur l'emballage où l'on trouve sous « lipides » le terme « trans ».

On ne peut pas se fier uniquement à la présence de sucres et de gras trans pour faire un choix de collations. Afin de repérer les aliments à privilégier, certains conseils supplémentaires sont fournis ci-dessous.

LÉGUMES ET FRUITS

La plupart des collations comprennent des légumes et des fruits, et ce, sous plusieurs formes :

- Crudités : carotte, poivron, brocoli, navet, pois mange-tout, céleri, concombre, chou-fleur, etc.
- Jus de légumes
- Fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, fraises, bleuets, cantaloup, cerises, raisins, etc.
- Fruits séchés : raisins, abricots, papayes, canneberges, etc.
- Compote de fruits non sucrée
- Fruits en conserve non sucrés
- Jus de fruits non sucrés
- Barres de fruits non sucrées
- > Les légumes et fruits de couleur foncée (vert, orange, rouge) fournissent une plus grande quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.
- > Il est à noter que, moins un aliment est transformé, plus il conserve sa valeur nutritive. Par exemple, la pomme entière contient plus de fibres que la compote de pommes non sucrée et le jus de pomme.

PRODUITS CÉRÉALIERS

- > Offrir des produits céréaliers faibles en matières grasses et en sucres tels que les galettes de riz, les craquelins, les biscottes, les barres de céréales, les muffins de type maison et les galettes faibles en gras et en sucres.
- > Privilégier les produits céréaliers contenant 2 grammes de fibres ou plus par portion.
- > Privilégier des produits céréaliers qui répondent à certains critères inscrits sur l'étiquette nutritionnelle et dans la liste des ingrédients.

Biscuits (pour 2 biscuits moyens ou environ 30 grammes)*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 7 grammes de lipides
- Moins de 2 grammes de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

Craquelins*

Les craquelins à privilégier sont ceux faits de grains entiers, contenant peu de gras saturés et trans. Une attention particulière peut être portée au contenu en sodium qui devrait être égal ou inférieur à 250 mg par 30 grammes de craquelins.

Barres de céréales (1 barre)*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 5 grammes de lipides
- Moins de 1 gramme de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

Céréales à déjeuner (environ 30 grammes)*

- Moins de 5 grammes de sucres pour une céréale sans fruits
- Moins de 10 grammes de sucres pour une céréale avec des fruits
- Moins de 4 grammes de lipides
- Moins de 1 gramme de gras saturés et trans
- Plus de 3 grammes de fibres

Muffins de type maison (environ 100 grammes)*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 5 grammes de lipides
- Moins de 2 grammes de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

* Source : *À table en famille*, par Marie Breton et Isabelle Émond, diététistes, Flammarion Québec, 2001

LAITS ET SUBSTITUTS

Il est important d'offrir aux jeunes une grande variété de produits laitiers. Plusieurs de ces produits peuvent être offerts en collation : yogourt, yogourt à boire, fromage emballé en portions individuelles et fromage frais.

SUBSTITUTS DE LA VIANDE

Les substituts de la viande peuvent également être offerts en collation :

- Œufs durs
- Noix, graines et légumineuses (fèves de soya, etc.), seules ou mélangées, avec ou sans fruits séchés

Les mélanges de noix, de graines ou de légumineuses avec confiseries ou friandises ajoutées sont cependant à éviter.

Il est important de rappeler qu'il faut tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.

COLLATIONS MAISON

Si vous cuisinez des collations telles que des muffins ou des galettes, voici quelques trucs pour en augmenter la valeur nutritive :

- > Ajouter du son d'avoine ou de blé, du germe de blé ou de l'avoine aux recettes traditionnelles afin d'augmenter la teneur en fibres alimentaires.
- > Réduire de moitié la quantité de matières grasses dans une recette et remplacer par de la compote de pommes non sucrée ou de l'ananas broyé, ce qui n'altère pas le goût ou la texture.
- > Réduire la quantité de sucre ajouté dans une recette et la remplacer par des fruits séchés, frais ou congelés.

COLLATIONS ET ACTIVITÉS SPORTIVES

Les jeunes qui participent à des activités parascolaires de nature sportive ou à des tournois ont besoin d'une collation nutritive afin d'obtenir l'énergie nécessaire. Ils doivent donc combiner des aliments provenant des produits céréaliers ou des légumes et fruits (qui contiennent des glucides) avec des aliments provenant des produits laitiers ou des substituts de viande (qui contiennent des protéines). Il est important de noter que les adolescents doivent consommer une plus grande quantité d'aliments pour combler leurs besoins énergétiques et nutritionnels.

BOISSONS POUR SPORTIFS

De façon générale, l'eau représente la meilleure source d'hydratation. Cependant, au cours des activités sportives soutenues et de longue durée (activités parascolaires, tournois, etc.), une source d'énergie et d'hydratation supplémentaire peut être nécessaire. Pour ce faire, on peut préparer un mélange maison qui sera tout aussi efficace et de meilleure valeur nutritive que les boissons offertes sur le marché :

Recette maison

- Une tasse de jus sans sucre ajouté
- Une tasse d'eau
- Une pincée de sel

Note : Il existe une certaine confusion entre les termes « **boissons énergétiques** ou **énergisantes** » et « **boissons pour sportifs** ». Les boissons énergétiques ou énergisantes contiennent de la caféine, du guarana ou d'autres stimulants. Ces boissons sont à éviter. Quant aux boissons pour sportifs, elles sont composées d'eau, de sucre et d'électrolytes. La recette maison demeure le meilleur choix, puisqu'elle constitue une source d'énergie et qu'elle contient des vitamines et des antioxydants.

POUR DES RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES, CONSULTER LES SITES SUIVANTS :

MELS

www.mels.gouv.qc.ca

MSSS

www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub

MAPAQ

www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments

www.securitedesaliments.gouv.qc.ca

www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires

Programme de promotion des saines
habitudes de vie *Bougez plus, mangez mieux*
www.vasy.gouv.qc.ca

Santé Canada

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Association québécoise des allergies alimentaires

www.aqaa.qc.ca

4

FICHE
THÉMATIQUE

BOÎTES À LUNCH SANTÉ

Il n'est pas toujours facile de préparer une boîte à lunch équilibrée. À cause du manque d'idées et de temps, les repas du midi sont souvent monotones. Cette fiche thématique, conçue à titre d'outil pour optimiser la qualité et la variété des aliments dans la boîte à lunch, s'adresse principalement aux parents.



CONTENU

- > La boîte à lunch devrait contenir des aliments de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien :
 - les **légumes et fruits** contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires;
 - les **produits céréaliers** contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires;
 - les **laits et substituts** contiennent des glucides et des protéines et fournissent le calcium et la vitamine D nécessaires à la santé des os et des dents;
 - les **viandes et substituts** contiennent principalement des protéines, permettent d'être rassasié pendant une plus longue période et assurent la croissance des os, des muscles et des autres tissus.
- > Lors de l'achat de produits alimentaires, il est important de consulter la liste des ingrédients ainsi que le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage :
 - Éliminer, autant que possible, les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre ». Les termes suivants sont des synonymes de sucre : sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt et sirop de maïs.
 - Éviter, autant que possible, les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (trans). Les termes suivants indiquent qu'un produit contient ces types de gras : shortening, huile hydrogénée, saindoux, suif, huile de palme et de palmiste.
- > Les mets offerts, tout en étant de bonne valeur nutritive, doivent être savoureux, colorés et de texture intéressante. Le choix des recettes est particulièrement important et il ne faut pas négliger l'utilisation d'assaisonnements (fines herbes, épices, jus de citron, poudre d'oignon ou d'ail, etc.) pour rehausser la saveur des mets.
- > Les aliments les moins transformés sont à choisir en premier lieu puisque moins un aliment est transformé, plus il conserve sa valeur nutritive. Par exemple, la pomme entière contient plus de fibres que la compote de pommes non sucrée et le jus de pomme.
- > Dans la préparation des boîtes à lunch, il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires, aux aliments et aux contenants permis, etc.

Pour plus d'information sur les allergies alimentaires, consulter les sites suivants :

- > www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires
- > www.aqaa.qc.ca

ASTUCES POUR FACILITER LA PRÉPARATION

- > Planifier les dîners de la semaine avant d'aller faire l'épicerie.
- > Préparer les aliments qui seront utilisés dans les boîtes à lunch pour pouvoir les utiliser rapidement (laver et couper les crudités, etc.).
- > Préparer en plus grande quantité les repas du souper afin d'utiliser les surplus dans les boîtes à lunch de la semaine.
- > Cuisiner certains plats à l'avance et congeler des portions individuelles.
- > Consacrer une section du garde-manger, du réfrigérateur et du congélateur aux aliments et aux plats destinés à la boîte à lunch afin de diminuer le temps nécessaire à sa préparation.
- > Encourager le jeune à collaborer à la préparation des aliments, des plats et de la boîte à lunch.

Voici des suggestions pour confectionner des boîtes à lunch santé et pour en varier le contenu. Selon les préférences des jeunes ou le moment de la semaine, il peut être difficile de préparer une boîte à lunch composée uniquement d'aliments santé. Il est cependant important d'avoir comme objectif d'y inclure surtout des aliments des quatre groupes, en privilégiant ceux qui figurent dans la liste ci-dessous.

ALIMENTS À PRIVILÉGIER DANS CHACUN DES QUATRE GROUPES

Légumes et fruits

- Crudités : carotte, poivron, chou-fleur, brocoli, navet, pois mange-tout, céleri, concombre, etc.
- Laitue et épinards
- Jus de légumes
- Fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, fraises, bleuets, cantaloup, cerises, raisins, etc.
- Fruits séchés : raisins, abricots, papaye, canneberges, etc.
- Jus de fruits non sucrés
- Compote de fruits non sucrée
- Fruits en conserve dans du jus ou un sirop léger

Lait et substituts

- Lait
- Lait aromatisé (contenant moins de 35 grammes de sucres totaux par 250 ml)
- Yogourt
- Yogourt à boire
- Fromages : cheddar, feta, mozzarella, ricotta, cottage, etc.
- Fromage frais
- Desserts au lait : pouding, tapioca, blanc-manger
- Boissons de riz ou de soya enrichies de calcium et de vitamine D

Produits céréaliers

- Pain de blé entier
- Pain multigrain
- Pain de seigle
- Pain au son d'avoine
- Pâtes alimentaires de blé entier ou multigrains
- Craquelins à grains entiers
- Riz brun et riz sauvage
- Barres de céréales
- Muffin au son maison
- Biscuits secs
- Couscous, orge, millet, boulghour, quinoa
- Galettes de riz

Viande et substituts

- Viandes froides : jambon, dinde, rosbif, pastrami dans la noix de ronde, poulet
- Poissons et fruits de mer (thon ou saumon en conserve dans l'eau)*
- Œufs
- Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois chiches
- Noix et graines*
- Produits du soya (tofu)
- Beurre d'arachide*

* Dans la préparation des boîtes à lunch, il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.

LUNCH FROID

> Le sandwich constitue souvent la base de la boîte à lunch. Afin d'éviter la monotonie, différents types de pains (pita, kaiser, bagel, tortilla, muffin anglais, panini de blé entier, etc.) et garnitures peuvent être utilisés. Il est à noter que la mayonnaise légère devrait être privilégiée.

Voici des exemples de combinaisons d'aliments qui peuvent rehausser le traditionnel sandwich :

- Yogourt nature, fromage râpé, pomme râpée et noix hachées
- Hoummos (purée de pois chiches), carotte râpée et courgette râpée
- Œufs cuits durs écrasés, persil haché, olives farcies hachées et mayonnaise
- Poulet cuit haché, salsa, mangue, poivron rouge et crème sure
- Thon émietté en conserve dans l'eau, poivron rouge en dés, céleri haché, oignon vert haché et yogourt nature
- Avocat écrasé, crevettes en morceaux, jus de citron, laitue émincée et yogourt nature

> Les salades sont aussi une excellente idée de repas :

- Pâtes de blé entier mélangées à des pâtes blanches, légumes crus (poivron, céleri, courgette, etc.), vinaigrette légère, cubes de jambon
- Tomates cerises, poivron en cubes, oignons rouges hachés, fromage feta, olives noires, vinaigrette grecque légère
- Couscous, raisins secs, pois chiches, tomates en cubes, échalotes
- Épinards, clémentines, pamplemousses, yogourt nature, jus de citron, noix d'acajou

La mayonnaise, la crème sure et les vinaigrettes devraient être allégées en matières grasses. De plus, il est possible de remplacer une partie de la mayonnaise par du yogourt nature dans la préparation des vinaigrettes et des trempettes.

LUNCH CHAUD

> En utilisant une bouteille isolante (thermos) et des contenants adéquats pour le micro-ondes, les repas équilibrés de la veille feront les bons repas du lendemain! Les repas surgelés peuvent également dépanner occasionnellement, mais il faut demeurer vigilant quant à la quantité de matières grasses et de sodium qui varie énormément d'un plat à l'autre ainsi qu'à la quantité de protéines et de légumes qui peut être insuffisante. Si c'est le cas, on peut compléter le repas avec un morceau de fromage, des crudités, un dessert au lait et un fruit.

> Voici quelques trucs pour garder les aliments chauds :

- Remplir la bouteille isolante d'eau bouillante et laisser reposer pendant 15 minutes avant d'y déposer les aliments. Elle les gardera chauds pendant environ 5 heures.
- Utiliser des contenants conçus pour le micro-ondes pour réchauffer les plats cuisinés.

> Mettre à la disposition des jeunes une quantité suffisante d'appareils (réfrigérateur, micro-ondes, etc.) afin qu'ils puissent conserver leur repas au frais ou le réchauffer.

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

> Ne jamais laisser la boîte à lunch sur le rebord d'une fenêtre ou près d'une source de chaleur, ce qui risquerait d'altérer la qualité et l'innocuité des aliments.

> Nettoyer la boîte à lunch chaque jour avec de l'eau chaude et du savon. L'ajout de bicarbonate de soude dans l'eau permet d'éliminer toutes les odeurs.

> Voici quelques trucs pour garder les aliments froids :

- Utiliser un sac réfrigérant isotherme (*Ice pack*) qui gardera les aliments pendant une période de 4 à 6 heures.
- Ajouter au lunch une petite boîte de jus ou de yogourt

congelés afin de préserver la fraîcheur des aliments jusqu'à l'heure du repas.

- Utiliser des ingrédients préalablement réfrigérés pour la préparation des sandwichs et des salades. Des aliments déjà froids au moment de les mettre dans la boîte à lunch se conserveront plus longtemps (par exemple, préparer un mélange à sandwich aux œufs la veille).

EXEMPLES DE BOÎTES À LUNCH ÉQUILIBRÉES ET VARIÉES

Ces exemples de repas équilibrés ne fournissent pas de quantités ni de portions, puisqu'ils doivent être adaptés selon l'âge et le gabarit du jeune. Pour plus d'information, consulter le *Guide alimentaire canadien* : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index_f.html.

Sandwich au thon (pain aux 12 céréales, thon en conserve dans l'eau égoutté, fromage à la crème léger, oignon espagnol haché finement, jus de citron)

Jus de légumes

Fruits séchés

Yogourt

Muffin au son maison

Rottinis aux œufs (rottinis trois couleurs ou au blé entier, œufs cuits durs, mayonnaise légère, olives noires, poivron rouge et céleri en cubes, sel et poivre)

Jus de pomme

Fromage cheddar en tranches

Biscuit à l'avoine

Barre de fruits non sucrée

Salade de légumineuses (haricots mélangés en conserve, vinaigrette italienne, oignon, carotte râpée, tomates en dés, persil, sel et poivre)

Jus de fruits tropicaux

Crudités (bébés carottes et tranches de concombre)

Pain aux bananes maison

Yogourt en tube

Kaiser au poulet (pain kaiser de blé entier, poulet cuit haché, mayonnaise légère, salsa, oignon vert haché finement, sel et poivre)

Lait

Banane

Compote de fruits non sucrée

Galettes de riz

Spaghetti sauce à la viande (pâtes de blé entier, sauce aux tomates avec bœuf haché, fromage parmesan râpé)

Eau

Salade (laitue romaine, concombre, tomate, carottes et vinaigrette)

Fromage frais aux fraises

Raisins

Couscous au poulet (couscous, poulet cuit en dés, tomates cerises, bouillon de poulet réduit en sel, coriandre, carottes cuites)

Boisson de soya enrichie

Parfait aux fruits (yogourt nature, raisins frais ou congelés, céréales muesli)

POUR DES RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES, CONSULTER LES SITES SUIVANTS :

MELS

www.mels.gouv.qc.ca

MSSS

www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub

MAPAQ

www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments

www.securitedesaliments.gouv.qc.ca

www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires

Programme de promotion des saines habitudes de vie *Bougez plus, mangez mieux*

www.vasy.gouv.qc.ca

Santé Canada

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Association québécoise des allergies alimentaires

www.aqaa.qc.ca