



Lignes directrices en matière d'alimentation et de nutrition dans les écoles de la Saskatchewan

2025

Enfin, nous remercions le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador de nous avoir permis d'utiliser des extraits de leur document [Lignes directrices provinciales de Terre-Neuve-et-Labrador en matière d'alimentation dans les écoles](#) dans l'élaboration de ce guide.

Table des matières

Objectif des lignes directrices en matière d'alimentation et de nutrition dans les écoles de la Saskatchewan	1
Comment favoriser une saine alimentation tout au long de la vie	2
Principes directeurs.....	3
Comment utiliser les lignes directrices pour choisir des boissons et des aliments	4
Lire les étiquettes des aliments	5
Liste d'ingrédients	5
Tableau de la valeur nutritive	5
Portion	5
% valeur quotidienne (% VQ)	5
Catégories d'aliments et de boissons	6
Légumes et fruits	6
Aliments céréaliers	8
Aliments protéinés	10
Plats composés	12
Plats composés emballés.....	12
Boissons	13
Autres considérations	14
Produits de confiserie.....	14
Condiments	14
Substituts du sucre.....	14
Allergies alimentaires et autres problèmes de santé constituant un danger de mort	14
Salubrité alimentaire dans les écoles	15
Provenance des aliments	15
Contrôle de la température.....	16
Aires de préparation des aliments	16
Contamination et manipulation des aliments	17
Lavage de la vaisselle	17
Manipulateurs d'aliments.....	18
Cuisine	18

Objectif des lignes directrices en matière d'alimentation et de nutrition dans les écoles de la Saskatchewan

L'adoption des *Lignes directrices en matière d'alimentation et de nutrition dans les écoles de la Saskatchewan* se fait sur une base volontaire et a pour but d'aider les écoles à déterminer les boissons et les aliments les plus nutritifs à offrir ou à vendre.

Les lignes directrices appuient le guide du ministère de l'Éducation de la Saskatchewan, [Pour mieux nourrir l'esprit : Bien manger - bien apprendre - bien vivre](#) (Nourishing Minds: Eat Well – Learn Well – Live Well), qui encourage les divisions scolaires à élaborer ou à renouveler leurs politiques nutritionnelles dans les écoles. Ces politiques s'alignent avec les lignes directrices provinciales en matière de nutrition et d'alimentation.

Lorsqu'elles offrent ou vendent des aliments ou des boissons, les écoles sont encouragées à suivre les lignes directrices afin d'opter de plus en plus pour des choix nutritifs et de réduire l'offre d'aliments hautement transformés.

Le personnel et les bénévoles dans les écoles peuvent se servir des lignes directrices pour appuyer des décisions et des politiques concernant les boissons et les aliments offerts ou vendus en milieu scolaire. Cela peut comprendre

- les déjeuners, les dîners et les collations;
- les cafétérias, les distributeurs automatiques et les cantines;
- les collectes de fonds et les événements sportifs;
- les célébrations à l'école et dans les salles de classe;
- d'autres événements spéciaux en milieu scolaire.



Le [Guide alimentaire canadien](#) est un pilier de l'alimentation saine et a été pris en considération dans l'élaboration des *Lignes directrices en matière d'alimentation et de nutrition dans les écoles de la Saskatchewan*. Les lignes directrices provinciales en matière d'alimentation et de nutrition ont été rédigées en consultation avec des personnes et des organismes qui travaillent avec et dans les écoles.

Les lignes directrices ne tiennent pas compte des besoins alimentaires spéciaux de certains élèves. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la section [Allergies alimentaires et autres problèmes de santé constituant un danger de mort](#).

La population de la Saskatchewan est très diversifiée et les personnes qui y résident diffèrent à plusieurs niveaux : culture, systèmes de croyances, traditions et milieu d'origine. Les écoles sont invitées à tenir compte de ces besoins lorsqu'elles mettent en pratique les lignes directrices.

Source : ©Tous droits réservés. Guide alimentaire canadien : affiche éducative. Santé Canada, 2019. Adapté et reproduit avec la permission du ministre de la Santé, 2024. Disponible à l'adresse suivante : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/aliments-et-nutrition/affiche-educative.html>.

Les lignes directrices ne s'appliquent pas aux boissons aux aliments que les élèves apportent de la maison ou de l'extérieur de l'école. Elles ne doivent pas être utilisées pour évaluer les aliments que les élèves consomment ou pour renseigner les élèves, les parents et les tuteurs sur les collations et les repas emportés de la maison.

La note qui précède est importante, car les lignes directrices n'ont pas été élaborées pour servir d'outil éducatif pour les parents ou les élèves. Il y a de nombreux facteurs qui influencent les choix alimentaires, comme les problèmes de santé, la culture, les compétences alimentaires, l'accès aux aliments et le revenu. Évaluer les boissons ou les aliments que les élèves rapportent de la maison ou de l'extérieur de l'école pourrait entraîner un sentiment de honte ou de la stigmatisation, sachant qu'il se peut que les aliments que les élèves emportent à l'école aient été leurs seules options à ce moment-là.

Comment favoriser une saine alimentation tout au long de la vie

Les écoles peuvent créer un environnement positif où tout le monde peut profiter de boissons et d'aliments nutritifs. Cela favorise non seulement une relation positive avec la nourriture, mais aussi le développement d'habitudes alimentaires saines pour toute la vie.

Offrir des boissons et des aliments nutritifs contribue à l'[Approche globale de la santé en milieu scolaire](#) qui comprend quatre composantes intégrées invitant les écoles, les familles et la collectivité à travailler ensemble pour améliorer la santé et le bien-être de tous les élèves.

Exposition aux aliments nutritifs:

Offrir aux enfants et aux jeunes une variété de boissons et d'aliments nutritifs dans les écoles permet de poser les fondations pour une alimentation saine tout au long de la vie, d'améliorer la santé globale et de favoriser des résultats d'apprentissage positifs.

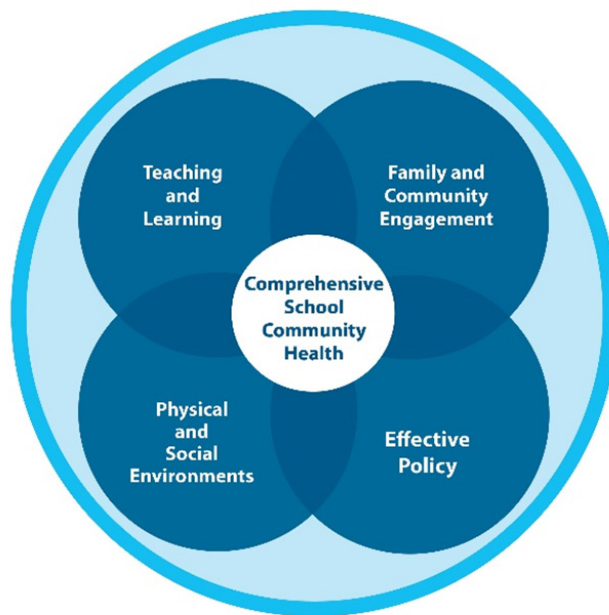
Les politiques et les pratiques qui assurent la disponibilité des boissons et des aliments nutritifs, lorsque des aliments sont offerts ou vendus dans les écoles, peuvent contribuer à la réussite des élèves.

La mise en œuvre des lignes directrices peut contribuer à créer un environnement scolaire sain. Dans toutes les situations où les boissons et les aliments sont offerts ou vendus dans les écoles, la nutrition des élèves doit être prise en compte. Lorsque les écoles font la promotion de boissons et d'aliments nutritifs, y compris durant les jours de célébration ou les collectes de fonds, cela favorise le développement d'attitudes positives vis-à-vis de tous les aliments et boissons.

Comment nous offrons les aliments:

L'alimentation saine ne se limite pas seulement à ce que nous consommons. Il s'agit également de respecter le choix des élèves concernant la quantité de nourriture qu'ils souhaitent manger ainsi que l'ordre dans lequel ils choisissent de manger. Il faut s'abstenir de faire des commentaires sur le choix des élèves ou de leur imposer les aliments qu'ils doivent ou ne doivent pas consommer ou la quantité qu'ils doivent manger, car cela nuit à leur capacité de s'autoréguler.

Les pratiques alimentaires sont également une forme d'expression de la culture, des croyances et des traditions. Savourer la nourriture, partager la culture et les traditions alimentaires et manger des repas avec les autres sont des aspects importants. Les écoles sont fortement encouragées à travailler avec les familles pour répondre aux besoins des élèves en leur offrant des aliments et des mets traditionnels propres à leur culture. Par exemple, lors de la sélection d'aliments, prenez en considération la diversité des élèves de l'école et tenez compte des différentes pratiques alimentaires ethniques et culturelles.



Visitez le site Web de l'[Association nationale autochtone du diabète](#) pour accéder à des ressources sur la nutrition et les aliments traditionnels ainsi qu'à des livres de recettes.

L'[Approche globale de la santé en milieu scolaire](#) est une approche collaborative qui encourage les écoles, les familles et la communauté à travailler ensemble pour améliorer la santé et le bien-être de tous les élèves.

Meilleure santé = Meilleur apprentissage

Principes directeurs

Les principes directeurs sont conçus pour soutenir les directions d'écoles, le personnel et les bénévoles en offrant des boissons et des aliments nutritifs dans les écoles

- 1. Les boissons et les aliments qui peuvent être offerts ou vendus dans les écoles doivent appartenir à l'une des catégories suivantes :**
 - Légumes et fruits
 - Aliments céréaliers
 - Aliments protéinés
 - Plats composés
 - Boissons
- 2. Un repas contient au moins :**
 - Un légume ou un fruit; plus
 - Un aliment protéiné; plus
 - Un aliment céréalier.
- 3. Une collation contient au moins :**
 - Un légume ou un fruit; plus
 - Un aliment protéiné ou un aliment céréalier.
- 4. Offrir du lait de vache ou une boisson de soja enrichie une fois par jour est important pour la croissance et le développement des enfants étant donné qu'elles contiennent du calcium et de la vitamine D.**
- 5. Les repas et les collations doivent contenir des aliments peu transformés. Cela signifie qu'il faut offrir ou vendre le moins possible des aliments préemballés et prêts à manger.**
- 6. L'eau potable est toujours gratuite et disponible.**
- 7. Les pratiques de manipulation alimentaire sécuritaire doivent être appliquées lorsque des aliments sont manipulés, entreposés et préparés.**
- 8. Les plats culturels et traditionnels sont offerts sur une base régulière et doivent refléter la population étudiante. Il est encouragé de les offrir, peu importe la manière dont ils sont classés sur les listes d'aliments.**
- 9. Les écoles peuvent encourager les élèves à adopter une attitude saine envers la nourriture et le fait de manger en les laissant décider de l'ordre et de la quantité des aliments consommés, et ce, sans pression, jugement, ni commentaire.**



Pour plus d'information, consultez les [pratiques et les aliment-s culturels](#) (en anglais) et les [pratiques et aliments traditionnels des Premières Nations et des Métis](#) (en anglais).

Comment utiliser les lignes directrices pour choisir des boissons et des aliments

Suivez le processus étape par étape lorsque vous choisissez les boissons et les aliments que vous offrirez ou vendrez à l'école.

Étape 1 – Ingrédients

La plupart des aliments et des boissons emballés ont une liste d'ingrédients sur l'étiquette alimentaire. Repérez le premier ingrédient de la liste pour déterminer à quelle catégorie appartient l'aliment:

- [Légumes et fruits](#)
- [Aliments céréaliers](#)
- [Aliments protéinés](#)
- [Plats composés](#)

Si l'aliment n'a pas d'étiquette, comme c'est le cas pour les fruits et les légumes frais, passez à l'étape 2. Si l'article ne correspond à aucune de ces principales catégories, alors il se peut qu'il soit classé dans les sections [Boissons](#) ou [Autres considérations](#).

Étape 2 – Listes d'aliments

Vérifiez si l'aliment figure sur les listes d'aliments fournies pour chaque catégorie pour savoir si cet aliment peut être offert. Les listes d'aliments ont été élaborées en fonction du contenu nutritif, des ingrédients, du degré de transformation et de la disponibilité des aliments.

Les aliments qui peuvent être offerts ont une plus grande valeur nutritive, moins d'ingrédients transformés et peu ou pas de gras saturés, de sucre et de sodium.

Les aliments qui ne sont pas recommandés ont une valeur nutritive plus faible, sont plus transformés ou ont une teneur plus élevée en gras saturés, en sucre et en sodium.

Que faire si un aliment ne se trouve sur aucune des listes?

Si l'aliment en question ne se trouve ni sur la liste « Peut être offert » ni sur la liste « Recommandé de ne pas offrir », servez-vous de critères spécifiques relatifs aux gras saturés et aux gras trans, au sucre et au sodium, fournis pour chaque catégorie. Utilisez le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage pour déterminer si l'aliment ou la boisson répond aux critères nutritionnels. Voir la section *Lire l'étiquette des aliments* pour plus de détails.

- Si un aliment répond aux trois critères, il serait considéré comme un aliment qui « Peut être offert ». Si l'aliment ou la boisson ne répond pas à tous les critères, alors il n'est pas recommandé de l'offrir ou de le vendre dans les écoles.
- Si une boisson ou un aliment se trouve sur la liste « Recommandé de ne pas offrir », même s'il répond aux critères nutritionnels, il est toujours recommandé de ne pas l'offrir ou de le vendre dans les écoles.

Lire les étiquettes des aliments

La plupart des aliments emballés au Canada ont une étiquette. Ces étiquettes comprennent une liste d'ingrédients et un tableau de la valeur nutritive.

Liste d'ingrédients

La liste d'ingrédients comporte tous les ingrédients se trouvant dans un aliment emballé. Les ingrédients sont énumérés en ordre décroissant de poids. Les quelques premiers ingrédients aideront à déterminer la catégorie à laquelle appartient l'aliment, comme les légumes et les fruits, les aliments céréaliers ou les aliments protéinés.

Tableau de la valeur nutritive

Le tableau de la valeur nutritive peut être utilisé pour:

- se renseigner sur la valeur nutritive des aliments;
- vérifier si l'aliment contient peu ou beaucoup d'éléments nutritifs;
- comparer deux aliments afin de faire des choix plus sains.

Portion

Les renseignements contenus dans le tableau de la valeur nutritive sont basés sur la quantité d'aliments, c'est-à-dire la portion. Pour de nombreux aliments, la valeur nutritive pour une portion indiquée dans le tableau ne considère qu'une partie de l'emballage. La portion indiquée ne reflète pas la portion qu'il est suggéré de consommer. Elle est indiquée aux fins de comparaison avec des aliments similaires.

Ingrédients: Lait écrémé, crème, cultures bactériennes actives.

Valeur nutritive Nutrition Facts

Per 1 cup (175 g)
Pour 1 tasse (175 g)

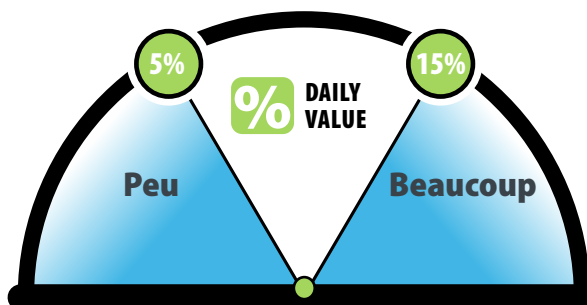
Calories 120	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 3.5 g	5%
Saturated / saturés 2.5 g	
+ Trans / trans 0.1 g	13%
Carbohydrate / Glucides 7 g	
Fibre / Fibres 0 g	0%
+ Trans / trans 0.1 g	5%
Protein / Protéines 16 g	
Cholesterol / Cholesterol 20 mg	
Sodium 50 mg	5%
Potassium 225 mg	5%
Calcium 175 mg	13%
Iron / Fer 0 mg	0%

% valeur quotidienne (% VQ)

Le % VQ peut être utilisé pour savoir si un aliment contient **peu** (5 % VQ ou moins) ou **beaucoup** (15 % VQ ou plus) d'un nutriment particulier. Il peut également être utilisé pour comparer deux aliments différents afin de faire un meilleur choix santé.

À la lecture du tableau de la valeur nutritive, il est important de tenir compte de la portion et du % VQ indiqués. Pour plus d'information concernant l'étiquetage nutritionnel, consultez le site Web du [gouvernement du Canada](http://gouvernement.ca).

Source : ©Tous droits réservés. Guide alimentaire canadien : Valeur quotidienne. Santé Canada, 2019. Adapté et reproduit avec la permission du ministre de la Santé, 2024.



Catégories d'aliments et de boissons

Légumes et fruits

Les légumes et les fruits contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux. Il est recommandé de les offrir à chaque repas et à chaque collation dans la mesure du possible.

Étape 1 – Ingrédients

Consultez la liste d'ingrédients. L'aliment appartient à la catégorie des fruits et légumes si:

- le premier ingrédient est un légume ou un fruit;
- le premier ingrédient est de l'eau et le deuxième est un légume ou un fruit.

Pour les jus de légumes et de fruits, référez-vous à la [catégorie des boissons](#).

Les fruits séchés peuvent coller aux dents et causer des caries. Si un fruit séché est offert, servez-le avec un repas.

Offrez des légumes et fruits vert foncé et orange le plus souvent possible.

Ils sont importants pour la croissance et le développement.

Les légumes de couleur vert foncé, comme les épinards, le brocoli et les edamames, contiennent du calcium et du folate.

Les fruits et légumes orange, comme les carottes, les oranges et les patates douces, contiennent de la vitamine A.



Étape 2 – Listes des aliments

Repérez l'aliment que vous considérez offrir dans la liste ci-dessous. Si l'aliment que vous considérez offrir n'est pas sur la liste, utilisez le tableau des critères nutritionnels.

Légumes & fruits	Peut être offert	Recommandé de ne pas offrir
Légumes	- Légumes frais - Légumes congelés - Pommes de terre cuites, bouillies ou pilées - Légumes en conserve	- Légumes frits ou panés - Frites congelées, pommes de terre en quartiers, galettes de pommes de terre - Croustilles, même si elles sont cuites au four, comme les croustilles à base de pomme de terre, les croustilles de maïs, les croustilles tortilla et les croustilles de légumes - Jus de légumes ou cocktails
Fruits	- Fruits frais - Fruits congelés - Fruits mis en conserve dans du jus ou un sirop léger - Sauces aux fruits - Fruits séchés non enrobés et sans sucre ajouté, offrir uniquement avec un repas - Sauces en conserve à base de tomate et à faible teneur en sodium	- Fruits mis en conserve dans un sirop épais - Fruits sous forme de gélatine, de confiture ou de gelée - Fruits séchés sucrés, comme les canneberges - Fruits séchés enrobés, comme les raisins secs recouverts de yogourt ou de chocolat - Garniture pour tarte prête à l'emploi - Collations aux fruits transformés, comme les pâtes faites de fruits séchés, les barres de fruits et les bonbons gélifiés, y compris ceux qui sont à base de jus de fruits 100 % purs ou de purée de fruits concentrée - Barres de fruits congelées, bâtonnets glacés ou friandises glacées à base de fruits - Fruits qui contiennent des substituts du sucre comme les fruits en conserve sucrés avec du sucralose et des fruits en conserve dans l'eau - Croustilles aux fruits tels que les pommes, les bananes ou les bananes plantains - Sauces en conserve à base de tomate - Jus de fruits 100 % purs

Tableau des critères nutritionnels

Appliquez les critères ci-dessous aux légumes et aux fruits qui ne se trouvent **pas** sur l'une des listes ci-dessus. Utilisez le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage et comparez-le aux critères relatifs aux gras saturés et aux gras trans, au sucre et au sodium.

Pour les fruits et les légumes à offrir, ils doivent répondre aux trois critères ci-dessous.

Gras saturés et gras trans	Sucres	Sodium
Moins de 15 % VQ	Moins de 15 % VQ	Moins de 15 % VQ

Aliments céréaliers

Les aliments à grains entiers sont riches en fibres. Offrez des aliments à grains entiers le plus souvent possible.

Si les aliments céréaliers à grains entiers ne sont pas disponibles, choisissez des aliments à base de blé entier au lieu de servir des aliments à base de grains raffinés.

Étape 1 – Ingrédient

Consultez la liste d'ingrédients. L'aliment appartient à la catégorie des aliments céréaliers si :

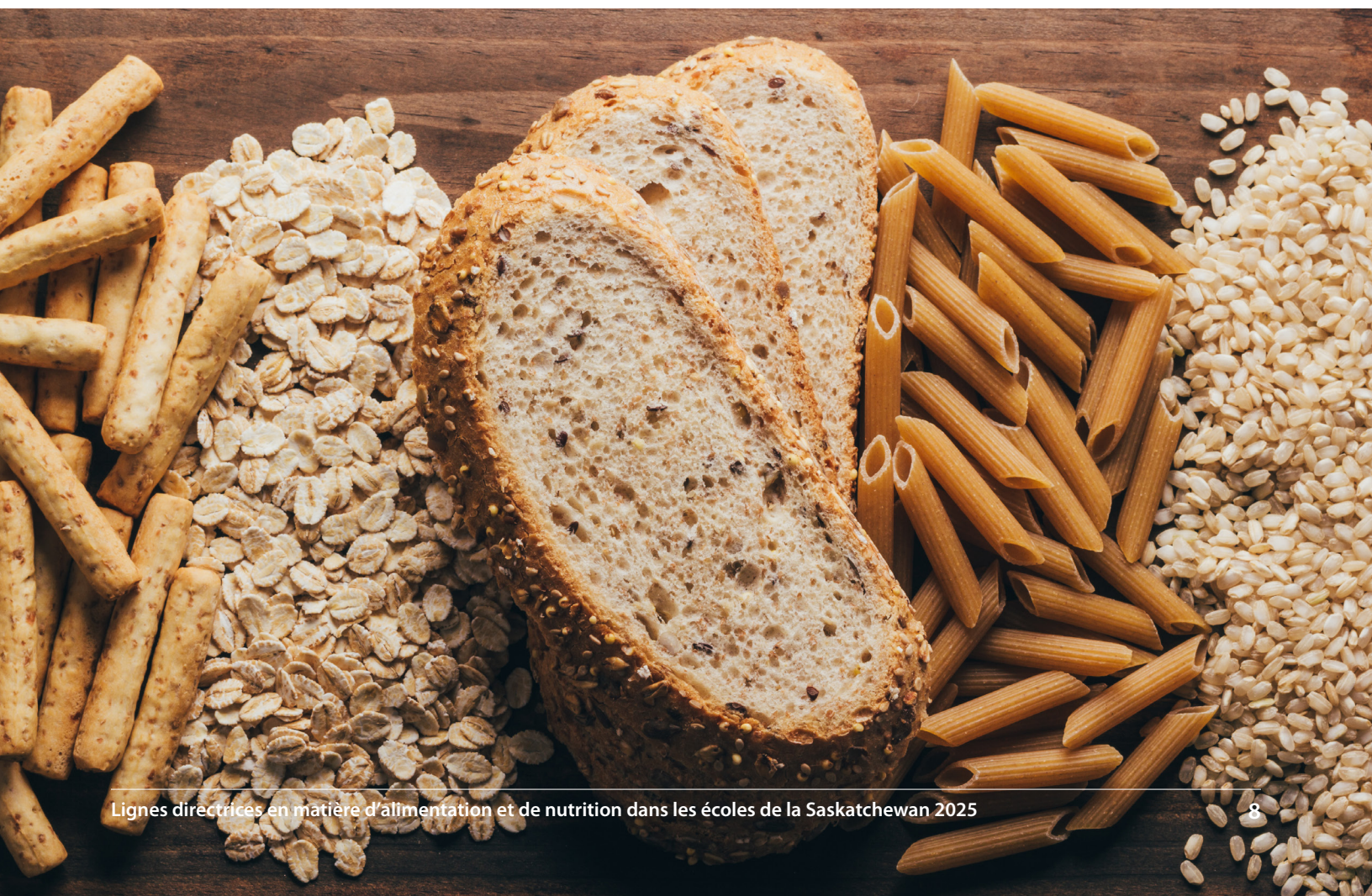
- le premier ingrédient est un grain entier, du blé entier, de la farine de blé enrichie (farine blanche), de la farine de blé ou du riz;
- le premier ingrédient est de l'eau et le second doit être un grain entier, du blé entier, de la farine de blé enrichie, de la farine de blé ou du riz.

Tableau de critères nutritionnels

Appliquez les critères présentés ci-dessous aux aliments céréaliers qui ne se trouvent pas sur l'une des listes ci-dessus, comme les céréales à grains entiers et les barres granola non enrobées. Utilisez le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage et comparez-le aux critères relatifs aux gras saturés et aux gras trans, au sucre et au sodium. Pour que les produits céréaliers puissent être offerts, ils doivent répondre aux trois critères.

Gras saturés et gras trans	Sucres	Sodium
Moins de 15 % VQ	Moins de 15 % VQ	Moins de 15 % VQ

La farine blanche figure souvent dans la liste d'ingrédients sous les appellations **farine de blé enrichie ou farine de blé.**



Étape 2 – Listes d'aliments

Repérez l'aliment que vous considérez offrir dans les listes fournies ci-dessous. Si l'aliment que vous considérez offrir n'est pas sur une des listes, utilisez le tableau des critères nutritionnels.

Grains (céréales)	Peut être offert	Recommandé de ne pas offrir
Pains et grains	- Pains, petits pains, bagels - Tortillas, pitas, naans ou autres pains plats - Muffins anglais - Bannock ou biscuits - Crêpes ou gaufres à grains entiers ou à base de blé entier, préparées à l'école - Croûtes de pizza au blé entier - Gruau, y compris le gruu instantané	- Crêpes ou gaufres, congelées ou préparation avec un mélange sec - Croûtes ou pâtes de pizza préparées avec de la farine de blé enrichie ou de la farine de blé, y compris celles qui sont congelées ou précuites - Céréales chaudes ou froides avec du chocolat, des bonbons ou des guimauves, même si elles sont à base de grains entiers - Céréales chaudes ou froides contenant des substituts du sucre - Céréales chaudes ou froides qui ne sont pas à base de grains entiers
Produits de boulangerie	Muffins ou miches de pain, préparés à l'école avec au moins un peu de céréales à grains entiers ou de farine de blé entier	- Muffins et miches de pain préparés sans blé entier ou farine de blé entier - Pâtisseries pour grille-pain - Muffins, miches de pain ou biscuits contenant des substituts du sucre - Produits de boulangerie emballés ou préparés sur place, comme les biscuits, les brownies, les pâtisseries, les croissants, les gâteaux, les sucettes-gâteau, les tartes, les tartelettes, les beignes ou les brioches à la cannelle
Collations à base de grains entiers	- Craquelins à base de grains entiers ou de blé entier - Maïs soufflé à l'air, nature ou à légère saveur de beurre	- Collations salées, même si elles sont cuites au four, comme les bretzels, les grignotines soufflées, les torsades, les croustilles et les pailles - Maïs soufflé façon cinéma - Barres granola ou barres collation enrobées de chocolat, de bonbons ou de guimauves, ou qui en contiennent - Barres protéinées ou barres substituts de repas
Nouilles, riz et autres produits céréaliers	- Riz brun, sauvage ou blanc - Pâtes de blé entier ou blanches - Grains entiers comme de l'orge, du seigle, de l'avoine entière ou du gruu sans sucre ajouté, du boulgour, du quinoa, du sarrasin, de l'amarante et du millet	- Pâtes, nouilles ou riz emballés et préassaisonnés (ou accompagnés d'un sachet d'assaisonnement) - Soupe de nouilles instantanée

Aliments protéinés

Offrez plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale. Comparativement à d'autres types d'aliments protéinés, ceux d'origine végétale peuvent fournir plus de fibres et contenir moins de gras saturés, ce qui peut être bénéfique pour la santé cardiovasculaire.

Étape 1 – Ingrédients

Consultez la liste d'ingrédients. L'aliment appartient à la catégorie des aliments protéinés si:

- le premier ingrédient est un l'un des suivants:
 - lentilles, pois chiches, haricots, soja, noix ou autres grains,
 - viande, volaille, poisson ou œufs,
 - lait, substances laitières modifiées, kéfir, yogourt ou fromage,
 - eau.
- le premier ingrédient est de l'eau, et le second doit être des lentilles, des pois chiches, des haricots, du soja, des noix, des graines, de la viande, du poisson, de la volaille, des œufs, du lait, des substances laitières modifiées, du kéfir, du yogourt ou du fromage.

La viande sauvage qui est disponible localement et qui provient de ressources naturelles revêt une signification culturelle pour les peuples autochtones du Canada.

Ces options riches en nutriments requièrent des précautions particulières lors de leur manipulation et peuvent nécessiter une demande d'exemption. Pour plus d'information, contactez l'inspecteur local en santé publique ou un agent en hygiène de l'environnement.

Les charcuteries sont hautement transformées et ne sont pas recommandées, bien que cela puisse limiter les choix pour préparer des sandwichs.

Si c'est une option que vous proposez, offrez ce type d'aliments de manière occasionnelle et choisissez des charcuteries faibles en gras saturés, telles que le jambon, la dinde, le poulet et le rosbif.



Lignes Listes d'aliments

Repérez l'aliment que vous considérez offrir dans les listes fournies ci-dessous. Si l'aliment que vous considérez offrir n'est **pas** sur une des listes, utilisez le tableau des critères nutritionnels.

Protéines	Peut être offert	Recommandé de ne pas offrir
Haricots, lentilles et tofus	- Dried, canned, or roasted lentils, chickpeas, beans - Hummus or other bean spreads - Unsweetened tofu	- Haricots en conserve, dans la sauce tomate, avec du lard « Fèves au lard », de la mélasse ou du sirop d'érable - Hot-dogs, saucisses ou bacon à base de plantes - Dessert au tofu
Noix, graines et légumineuses	- Beurres de noix, de légumineuses, de graines ou de soja - Noix ou graines sans sucre et non salés	- Beurres de noix, de légumineuses, de graines ou de soja qui contiennent du sucre ajouté comme du chocolat, du chocolat-noisette, du miel et des baies - Noix ou graines salées ou enrobées - Barres protéinées ou substituts de repas
Poisson	Poisson frais, congelé ou en conserve	Poisson préemballé pané ou en pâte
Viandes, volailles et oeufs	- Poulet ou dinde frais, congelés ou en conserve - Boeuf ou porc maigre frais ou congelé - Viande sauvage telle que l'orignal, le wapiti, le cerf, le bison, l'oie et le canard - oeufs	- Charcuteries telles que jambon, dinde, rosbif, poulet, mortadelle, pepperoni ou salami - Hot-dogs, saucisses de Francfort ou bâtonnets de pepperoni - Bacon - Saucisses, saucisses de porc à déjeuner - Boeuf salé - Boeuf séché (charqui) - Viande comme du poulet ou du porc, panée ou enrobée de pâte à frire et préemballée
Laits et substituts	- Lait de vache écrémé non sucré, 1 % ou 2 % - Boissons de soja enrichies, non sucrées - Lait de beurre	- Lait de vache sucré, comme à saveur de fraises, de chocolat ou à saveur de barres de chocolat - Lait de vache non pasteurisé - Boissons au soja sucrées - Lait frappé - Chocolat chaud - Lait de vache 3,25 %, crème, crème fouettée sans produits laitiers - Crème glacée, yogourt glacé ou desserts glacés - Poudings à base de lait
Yogourts	Yogourts ou kéfir, 0 à 2 %, avec moins de 15 % VQ de sucre par portion	Yogourts ou kéfir sucrés à l'aide de substitues du sucre
Fromages	- Fromages en bloc ou à effiloche - Fromages cottage, 0 à 2 %	Fromages fondus à tartiner, en tranches ou en sauce

Pour plus d'information sur le lait de vache et les boissons au soja fortifiées, référez-vous à la catégorie [Boissons](#).

Tableau de critères nutritionnels

Appliquez les critères présentés ci-dessous aux aliments céréaliers qui ne se trouvent pas sur l'une des listes ci-dessus, comme les céréales à grains entiers et les barres granola non enrobées. Utilisez le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage et comparez-le aux critères relatifs aux gras saturés et aux gras trans, au sucre et au sodium. Pour que les produits céréaliers puissent être offerts, ils doivent répondre aux trois critères.

Gras saturés et gras trans	Sucres	Sodium
Moins de 15 % VQ	Moins de 15 % VQ	Moins de 15 % VQ

Plats composés

Utilisez cette catégorie pour les plats qui sont soit faits maison, soit emballés, et qui comportent des aliments appartenant à plus d'une catégorie (légumes et fruits, aliments céréaliers et aliments protéinés).

Plats composés faits maison

Les plats composés faits maison sont des plats qui comprennent des aliments appartenant à plus d'une catégorie d'aliments et ils sont préparés sur place. Voici quelques exemples:

- Macaroni au fromage
- Spaghetti à la viande
- Tacos souples et burritos
- Repas de viande et de légumes
- Poisson et bols de riz
- Soupes ou ragoûts

Critères nutritionnels:

Les ingrédients principaux dans les plats faits maison doivent provenir d'aliments se trouvant dans la liste **Peut être offert** ou ils doivent répondre aux critères nutritionnels dans n'importe quelle catégorie d'aliments mentionnée précédemment

Ingrédients communs utilisés dans les plats composés faits maison

Certains des ingrédients communs des recettes ne se trouvent sur aucune liste d'aliments ou ne répondent à aucun critère, mais ils sont nécessaires pour assurer la qualité de la nourriture et peuvent donc être utilisés. Ces ingrédients additionnels n'ont pas été inclus dans les listes d'aliments mentionnées précédemment. Voici des exemples d'ingrédients qui peuvent être utilisés pour préparer des recettes:

- Huiles et margarines molles;
- Sucre, sirop d'érable, sirop de table, sirop de maïs, miel et mélasse;
- Herbes, épices, sel, arômes tels que la vanille, la poudre d'oignon et la poudre d'ail;
- Ketchup, moutarde, relish et sauce barbecue;
- Vinaigrette, mayonnaise et vinaigre;
- Soupes condensées, consommés et bouillons à faible teneur en sodium;
- Poudre à pâte, bicarbonate de soude, crème de tartre, amidon de maïs et poudre de cacao.

Préparez des plats composés faits maison lorsque cela est possible pour favoriser une alimentation saine et réduire l'offre d'aliments hautement transformés.

Plats composés emballés

Les plats composés emballés comprennent les repas préemballés ou congelés. Par exemple:

- Burritos préemballés
- Lasagne congelée
- Soupes en conserve à faible teneur en sodium
- Chili aux légumes en conserve
- Thon et assortiment de craquelins
- Houmous et assortiment de craquelins

Tableau des critères nutritionnels

Utilisez le tableau de la valeur nutritive sur l'**emballage** et comparez-le aux critères relatifs aux gras saturés et aux gras trans, aux sucres et au sodium. Pour que les plats composés emballés soient dans la catégorie d'aliments « Peut être offert », ils doivent répondre aux trois critères.

Comment le produit est offert, servi ou vendu	Gras saturés + gras trans	Sucres	Sodium
Comme plat principal	Moins de 30%	Moins de 30%	Moins de 30%
Comme accompagnement ou collation	Moins de 15%	Moins de 15%	Moins de 15%

Boissons

Les boissons peuvent avoir un effet sur la nutrition et la santé. *L'eau est la boisson de choix* pour étancher sa soif et doit toujours être disponible. Offrir du lait de vache et des boissons de soja fortifiées à l'école est important pour répondre aux besoins quotidiens des élèves en protéines, en calcium et en vitamine D, qui sont des nutriments essentiels à la croissance et au développement.

Les boissons sucrées (y compris celles qui contiennent des substituts du sucre) ne devraient pas être offertes ou vendues à l'école puisqu'elles nuisent à une alimentation saine. Ces boissons peuvent contribuer aux caries et à une mauvaise santé.

Veillez à ce que les
élèves aient facilement
accès à de l'eau
potable en tout temps,
toute la journée.

Étape 2 – Listes d'aliments

Peut être offert	Recommandé de ne pas offrir
- Eau - Lait écrémé non sucré, lait de vache 1 % ou 2 % - Boissons au soja non sucrées et fortifiées	- Eau aromatisée ou aromatisants d'eau liquide avec sucre ajouté ou avec <i>substituts du sucre</i> - Eau vitaminée - Boissons végétales telles que le lait d'amande, d'avoine, de coco ou de riz - Boissons gazeuses, limonade ou thé glacé - Jus de fruits, y compris les jus de fruits purs à 100 % non sucrés et les jus à base de concentré - Jus de légumes ou cocktails - Préparation en poudre pour boisson - Boissons à saveur de fruits, cocktails ou punches - Boissons pour sportifs - Chocolat chaud - Boissons givrées - Boissons contenant de la caféine ou d'autres stimulants, telles que les boissons énergisantes ou le café - Boissons contenant des substituts du sucre tels que les boissons gazeuses diètes, zéro ou sans sucre ajouté - Lait sucré aromatisé comme à saveur de fraises, de chocolat ou à saveur de barres de chocolat - Lait de vache non pasteurisé - Boissons au soja sucrées - Lait de vache 3,25 % - Kéfir sucré - Lait frappé - Boissons protéinées ou boissons servant de substituts de repas

Autres considérations

Produits de confiserie

Ces produits comprennent des aliments tels que les bonbons, les barres au chocolat, le fudge, les sucettes glacées, les friandises glacées et les garnitures fouettées pour dessert. Les produits de confiserie ne doivent pas être offerts ou vendus puisqu'ils nuisent à une alimentation saine et ils peuvent remplacer les boissons et les aliments plus sains qui sont importants pour la croissance et le développement.

Condiments

Les condiments sont utilisés pour améliorer le goût des aliments et des boissons. Ils peuvent avoir une teneur élevée en sodium, en sucres et en gras saturés. Lorsque cela est possible, essayez d'utiliser des variétés de condiments à faible teneur en sodium et en gras saturés.

Substituts du sucre

Les substituts du sucre tels que l'acésulfame-potassium ou le sucralose sont utilisés pour diminuer la quantité de sucre des aliments et des boissons, mais ils ne sont pas nécessaires pour une alimentation saine.

Les boissons et les aliments contenant des substituts du sucre peuvent remplacer d'autres aliments plus nutritifs. Ils ne sont généralement pas recommandés aux enfants et aux jeunes et ne doivent pas être offerts ou vendus dans les écoles.

Les boissons et les aliments tels que certains yogourts, les fruits en conserve, les boissons gazeuses diètes, les eaux vitaminées et certains bonbons peuvent contenir des substituts du sucre.

Visitez la page [Substituts du sucre et saine alimentation](#) pour plus d'information.

Allergies alimentaires et autres problèmes de santé constituant un danger de mort

Certains élèves peuvent avoir des problèmes de santé qui constituent un danger de mort, comme des allergies alimentaires ou le diabète, et qui nécessitent une gestion continue. Les écoles ont le devoir de promouvoir le bien-être et de répondre aux besoins en matière de santé et de sécurité des élèves qui vivent avec un ou des problèmes de santé constituant potentiellement un danger de mort.

Contactez l'école et la division scolaire pour en apprendre davantage sur les politiques ou les procédures administratives qui soutiennent les élèves vivant avec des problèmes de santé constituant potentiellement un danger de mort.

Pour plus d'information sur le Soutien aux élèves présentant des problèmes de santé potentiellement mortels, consultez la page du [gouvernement de la Saskatchewan](#).

La plupart des aliments préemballés au Canada comprennent une liste d'ingrédients qui est importante à lire lorsque des boissons et des aliments sont offerts à l'école.

La liste d'ingrédients peut aider à déterminer quels sont les ingrédients à éviter par les personnes ayant des allergies alimentaires ou des intolérances.

Pour plus d'information, visitez la page [Étiquetage nutritionnel: Liste des ingrédients](#)

Salubrité alimentaire dans les écoles

Suivez des pratiques alimentaires sécuritaires pour veiller à ce que les personnes qui consomment les aliments ne tombent pas malades. Une personne qui a réussi un [*cours approuvé de manipulation des aliments*](#) (en anglais) devrait toujours être présente lors de la préparation de nourriture et du service. Les aliments servis, offerts ou vendus dans les écoles doivent être conformes à la loi sur la santé publique intitulée *The Public Health Act, 1994*. De plus, les écoles qui ont un établissement public de restauration (installation alimentaire) doivent se conformer au règlement sur la salubrité alimentaire intitulé [*The Food Safety Regulations*](#) et aux normes sur les établissements de restauration publics intitulées [*Public Eating Establishment Standards*](#). Il est recommandé à toutes les écoles d'utiliser les normes applicables aux établissements publics de restauration comme lignes directrices pour les mesures de sécurité alimentaire.

Provenance des aliments

- Les exigences en matière de provenance des aliments pour chaque école doivent faire l'objet de discussion avec l'inspecteur de la santé publique local ou un agent en hygiène de l'environnement. Discutez avec un [*inspecteur de la santé publique local*](#) (en anglais) ou un agent en hygiène de l'environnement si vous souhaitez savoir si un aliment ou une source alimentaire est acceptable.
- Les aliments, particulièrement les aliments potentiellement dangereux qui présentent un risque élevé de maladie d'origine alimentaire (p. ex. : viande et produits laitiers) doivent provenir d'un endroit approuvé, comme une épicerie, un fournisseur d'aliments, un restaurant licencié ou une entreprise de transformation d'aliments réglementée.
- Dans certains cas, l'autorité locale de santé devra fournir une exemption de source alimentaire pour les aliments provenant d'une source approuvée afin que ces derniers puissent être servis. Pour obtenir des renseignements supplémentaires, contactez l'inspecteur de la santé publique local.
 - Les écoles qui offrent des aliments autochtones traditionnels issus d'activités menées dans le milieu naturel, comme la chasse, la pêche ou la recherche de nourriture en nature, doivent contacter un inspecteur de la santé publique local ou un agent en hygiène de l'environnement pour obtenir des directives sur la façon de manipuler de manière sécuritaire les aliments prélevés dans la nature.
 - Les fruits et légumes entiers frais peuvent être obtenus de n'importe quelle source et ne nécessitent pas de demande d'exemption (p. ex. : aliments provenant de producteurs locaux ou aliments ayant fait l'objet de dons).
- Les aliments suivants ne doivent jamais être utilisés dans un programme de service de repas à l'école:
 - Conserves maison;
 - Lait et produits laitiers pasteurisés à la maison ou crus;
 - Viande ou volaille abattue à la ferme;
 - Viande, volaille, poisson, œufs ou produits laitiers transformés à la maison (p. ex. : lait, fromage);
 - Aliments dans des boîtes de conserve bosselées, rouillées ou bombées;
 - Aliments dont la date de péremption est échue;
 - Restes de boissons ou d'aliments servis lors de réunions, de banquets ou de fêtes.



Contrôle de la température

- Conservez les aliments chauds à une température de 60 °C (140 °F) ou plus.
- Conservez les aliments froids à une température de 4 °C (40 °F) ou moins.
- Conservez les aliments congelés à une température inférieure à 0 °C (32 °F). Il est recommandé de conserver les aliments congelés à une température de -18 °C (0 °F) ou moins.
- Utilisez des thermomètres précis pour faire le suivi de la température des aliments et du réfrigérateur.
- Faites cuire votre nourriture jusqu'à une température interne sécuritaire en vous référant aux [Températures de cuisson sécuritaires](#) de Santé Canada.
- Les aliments doivent être cuits en une seule fois. Les aliments ne doivent jamais être cuits partiellement, puis refroidis avant d'être réchauffés à nouveau pour compléter le processus de cuisson.
- Dégelez les aliments à une température de 4 °C (40 °F) ou moins en utilisant des méthodes de décongélation sécuritaires, par exemple au réfrigérateur.
- Les restes d'aliments doivent être réchauffés à une température interne de 74 °C (165 °F) le plus rapidement possible. Les mijoteuses ne doivent pas être utilisées pour réchauffer les aliments. Les restants ne doivent pas être réchauffés plus d'une fois.
- Les aliments potentiellement dangereux, comme les plats contenant de la viande, des sources de protéines de substitution, des œufs, du poisson ou des produits laitiers, ne doivent pas être laissés à température ambiante pendant plus de deux heures. Passé ce délai, ces aliments doivent être jetés



Aires de préparation des aliments

- Un lavabo réservé au lavage des mains offrant de l'eau chaude et froide, du savon liquide pour les mains et des serviettes de papier doit être installé dans les aires où la nourriture est préparée et doit être facilement accessible.
- Une ventilation adéquate doit être fournie afin de prévenir l'accumulation de chaleur, de condensation, de fumée, de poussière, de graisse ou d'huile ainsi que d'odeurs ou autres contaminants à l'intérieur de l'établissement.
- Les tables et les comptoirs de cuisine doivent être durables, faciles à nettoyer et en bon état.
- Un éclairage adéquat et approprié doit être fourni dans toutes les salles de l'établissement pour faciliter le nettoyage.
- Les surfaces doivent être nettoyées et désinfectées fréquemment à l'aide d'une solution de désinfectant pour surface de préparation des aliments, comme une solution de javellisant au chlore à 100 ppm. Une solution de javellisant au chlore à 100 ppm peut être préparée comme suit:
 - Mélangez 5 ml (1 c. à thé) de javellisant domestique à 5 % non parfumé dans 1 litre (4 tasses) d'eau potable.
 - La concentration de la solution doit être vérifiée à l'aide de bandelettes-tests.
 - Une nouvelle solution javellisant au chlore doit être préparée toutes les deux heures (dans des seaux ouverts) ou chaque jour (dans des flacons pulvérisateurs).
 - Assurez-vous que le contenant de désinfectant est clairement étiqueté.
 - Après le nettoyage, la solution de désinfectant peut être appliquée sur les surfaces nettoyées, soit en trempant un chiffon dans un seau rempli de la solution de désinfectant, soit en vaporisant la solution de désinfectant sur la surface, puis en l'essuyant avec un chiffon propre pour bien l'étaler. Les chiffons d'essuyage doivent être remplacés dès qu'ils deviennent sales et lorsqu'une nouvelle solution est préparée.

Contamination et manipulation des aliments

- Conservez toujours la viande, la volaille, le poisson, les sources de protéines de substitution à la viande, les œufs et les fruits de mer crus à l'écart des aliments cuits ou des aliments qui seront mangés crus comme les fruits et légumes.
- Placez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus dans des contenants scellés ou des sacs en plastique. Pour éviter que le jus des aliments crus ne s'égoutte sur les autres aliments, placez-les sur la tablette inférieure du réfrigérateur.
- Servez-vous de planches à découper et de couteaux différents pour chaque type d'aliment. Utilisez une planche pour les fruits et légumes, une planche pour le pain et une autre planche pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus.
- N'entrez pas la nourriture sur le sol. Assurez-vous de ne pas entreposer les aliments dans la même aire que les produits de nettoyage ou chimiques.
- Les aliments qui sont préparés d'avance devraient être conservés correctement et être utilisés dans les trois à cinq jours suivant la préparation.
- Les fruits et légumes crus doivent être bien nettoyés pour enlever la saleté et d'autres contaminants avant d'être coupés, combinés avec d'autres ingrédients, cuits ou servis.
- Les boissons ou les aliments qui ont déjà été servis ne doivent pas être servis à nouveau sauf dans les cas suivants:
 - À chacune des occasions précédentes où ils ont été servis, ils ont été servis dans un contenant conçu pour prévenir la contamination.
 - Ils étaient emballés individuellement, n'ont pas été ouverts ou altérés et ont été conservés à la température appropriée.
- Les services alimentaires de type buffet ou les aliments en libre-service (en vrac) doivent être accompagnés d'ustensiles appropriés ou de moyens de distribution efficaces qui protègent les aliments contre la contamination.
- Les glaçons doivent être faits à partir d'eau potable et être conservés et manipulés de façon sanitaire.
- Les ustensiles à usage unique doivent être manipulés et rangés de manière hygiénique et ne doivent pas être utilisés plus d'une fois.

Lavage de la vaisselle

- La vaisselle, l'équipement et les ustensiles réutilisables doivent être lavés, rincés et désinfectés, puis être séchés à l'air en suivant l'une de ces méthodes:
 - Lavage de la vaisselle à la main (manuel) dans un évier à trois compartiments en suivant les normes relatives à la température de l'eau et aux concentrations de désinfectant décrites dans les [Public Eating Establishment Standards](#).
 - Lave-vaisselle automatique conforme à la norme 3 concernant l'équipement pour le lavage de la vaisselle commerciale (Commercial Warewashing Equipment) des normes internationales de la National Sanitation Foundation (NSF/ANSI) ou l'équivalent pour le nettoyage, le rinçage et la désinfection de tous les ustensiles et de l'équipement non stationnaire.
- Communiquez avec un inspecteur de la santé publique ou un agent en hygiène de l'environnement pour en savoir davantage.
- La vaisselle, les ustensiles réutilisables et l'équipement doivent être séchés à l'air après avoir été nettoyés, rincés et désinfectés; puis ils doivent être manipulés et conservés de façon sanitaire.



Manipulateurs d'aliments

Au moins une personne ayant réussi un cours approuvé de manipulation sécuritaire des aliments doit être présente lors de la préparation de nourriture et du service.

Des [cours de manipulation sécuritaire des aliments](#) (en anglais) sont offerts en Saskatchewan.

Les personnes qui manipulent des aliments doivent fréquemment se laver les mains avec de l'eau et du savon. Elles doivent se laver les mains avant de commencer le travail, avant de servir la nourriture, après avoir utilisé les toilettes de l'établissement, après avoir fumé ou mangé, ainsi qu'à tout autre moment où leurs mains peuvent être salies ou contaminées.

Les désinfectants pour les mains ne sont pas une alternative acceptable pour le lavage fréquent des mains en profondeur.

Il faut se laver les mains avant d'enfiler les gants jetables. Il faut changer de gants aussitôt qu'ils sont sales, déchirés ou lorsque la tâche change. Il faut se laver les mains quand on change les gants.

- Les personnes qui manipulent les aliments doivent se couvrir les cheveux (ainsi que la barbe) en portant par exemple un filet à cheveux ou à l'aide d'autres moyens convenables. Elles doivent enlever ou couvrir convenablement les bijoux et porter des vêtements propres lorsqu'elles travaillent.
- Les personnes malades ne doivent pas préparer ni servir la nourriture.

Cuisine

- Avant la construction ou la rénovation de la cuisine de votre école, ou avant le début des opérations, communiquez avec un inspecteur de la santé publique local pour revoir vos plans. Cela aidera également à déterminer les inspections nécessaires et les exigences à respecter.

Toute question relative à la salubrité alimentaire doit être dirigée vers un [inspecteur de la santé publique](#) local (en anglais) ou votre agent en hygiène de l'environnement.

Il est recommandé de renouveler la certification du cours sur la manipulation sécuritaire des aliments au moins tous les cinq ans.

Pour savoir si le programme de service de repas à votre école doit être inspecté et obtenir un permis de restauration en vertu du règlement sur la salubrité alimentaire intitulé ***The Food Safety Regulations***, ou si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements sur la manipulation sécuritaire des aliments et sur les normes sur les établissements de restauration publics intitulées ***Public Eating Establishment Standards***, contactez votre inspecteur de la santé **publique** local (en anglais).

