

## **POLITIQUE ALIMENTAIRE**

### **1. CONTEXTE**

Les réseaux de la santé et des services sociaux ainsi que celui de l'éducation ont adopté en 2003 l' « Approche École en santé » qui propose d'agir globalement, de façon concertée, en matière de promotion et de prévention pour favoriser la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes.

La présente Politique alimentaire du Collège Jean-Eudes se situe dans le prolongement de cet engagement de même que dans les orientations de son Projet éducatif qui prévoit que « le Collège entend promouvoir le développement de la santé physique et psychologique de l'élève ».

### **2. BUT DE LA POLITIQUE**

La politique alimentaire vise à préciser les orientations du Collège en matière d'alimentation. Elle s'inscrit dans la volonté du Collège de développer chez ses élèves de saines habitudes de vie.

### **3. PRINCIPES DIRECTEURS**

- 3.1. Le Collège privilégie une offre de services alimentaires qui favorise les aliments nutritifs, variés et attrayants, tout en tenant compte des goûts des élèves.
- 3.2. Le Collège se réfère aux éléments contenus dans le Guide alimentaire canadien ainsi qu'aux autres ressources documentaires reconnues dans le domaine (cf. annexes 1 et 2) pour guider ses interventions en matière d'alimentation.
- 3.3. Le Collège consulte les élèves de façon ponctuelle sur les changements à apporter à l'offre de services et il en informe régulièrement les parents.
- 3.4. Le Collège privilégie l'instauration d'une politique de prix modulée de telle sorte qu'elle favorise la consommation d'aliments sains.
- 3.5. Le Collège s'assure que les aliments proposés aux élèves dans le cadre des activités d'autofinancement et des activités parascolaires soient conformes aux principes d'une alimentation saine.

- 3.6. Le Collège peut autoriser des exceptions aux principes identifiés dans la présente politique lors d'activités particulières.
- 3.7. Le Collège privilégie la mise en place d'activités de sensibilisation susceptibles de contribuer au développement de saines habitudes alimentaires.
- 3.8. Le Collège entend contrôler l'offre de certains aliments peu compatibles avec les principes d'une saine alimentation (cf Annexe 3).
- 3.9. Le Collège favorise le respect des principes du développement durable dans la distribution des aliments proposés.

#### **4. PARTAGE DES RESPONSABILITÉS**

##### **4.1 La direction du Collège**

- 4.1.1. La direction s'assure que les membres de la communauté du Collège (élèves, parents et membres du personnel) soient informés du contenu de la présente politique.
- 4.1.2. En concertation avec l'ensemble des personnes concernées, la direction du Collège détermine un plan d'action annuel piloté par un comité formé de membres du personnel et d'élèves.
- 4.1.3. La direction s'assure que le contrat négocié avec le concessionnaire retenu pour assurer les services alimentaires au Collège respecte le contenu de la présente politique, en particulier les dispositions prévues à l'Annexe 3.
- 4.1.4. La direction informe les parents des menus offerts par l'entremise du site internet du Collège.
- 4.1.5. La direction est seule autorisée à permettre des exemptions aux dispositions de la présente politique dans le cas de situations ou d'événements particuliers.
- 4.1.6. De concert avec le comité Allant-Vert et avec le concessionnaire, la direction prend les mesures requises pour que les principes du développement durable soient pris en compte dans la distribution des aliments au Collège.

##### **4.2 Les responsables de classe**

- 4.2.1. Les responsables de classe s'assurent d'informer les élèves du contenu de la présente politique.
- 4.2.2. Les responsables de classe s'assurent que les activités proposées aux élèves de leur classe tiennent compte, sauf autorisation particulière d'un directeur des services aux élèves, des principes de la présente politique.

- 4.2.3. Si nécessaire, les responsables de classe communiquent avec les parents d'un élève qui rencontre des besoins particuliers en lien avec son alimentation.
- 4.3. Les professeurs
  - 4.3.1 Les professeurs collaborent à la réalisation des activités de sensibilisation proposées par le comité santé.
  - 4.3.2 Les professeurs proposent aux élèves des activités visant, en lien avec leur discipline, à sensibiliser les élèves aux principes d'une saine alimentation.
- 4.4 L'infirmier
  - 4.4.1 L'infirmier assume le leadership du comité santé en collaboration avec le responsable de la préparation physique.
  - 4.4.2 L'infirmier propose des activités de prévention et de sensibilisation à l'importance d'une alimentation saine dans le cadre du plan d'action annuel.
  - 4.4.3 L'infirmier assure le suivi des élèves qui présentent des difficultés au plan de leur alimentation. Au besoin, il peut référer un élève vers une ressource externe appropriée.
  - 4.4.4 L'infirmier met en place le programme de suivi des élèves qui présentent des allergies alimentaires.
- 4.5 Les surveillants-éducateurs
  - 4.5.1 Les surveillants-éducateurs collaborent avec la direction dans l'application du contenu de la présente politique. Au besoin, ils signalent toute situation particulière aux directeurs des services aux élèves.
- 4.6 Les parents
  - 4.6.1 Les parents informent le Collège des besoins particuliers de leur enfant au regard de son alimentation.
  - 4.6.2 Les parents sensibilisent leur enfant à la nécessité d'adopter de saines habitudes alimentaires.
  - 4.6.3 Les parents collaborent avec le Collège dans la sensibilisation des élèves à l'importance d'une alimentation saine.
- 4.7 L'élève
  - 4.7.1 L'élève respecte les principes d'une alimentation saine lorsqu'il consomme des aliments au Collège.

4.7.2 L'élève participe aux activités de sensibilisation sur les habitudes alimentaires proposées au Collège.

#### 4.8 Le concessionnaire

4.8.1 Le concessionnaire propose une offre de services conforme à la présente politique (cf. Annexes 1 et 3)

4.8.2 Le concessionnaire procède à une validation de l'offre de services alimentaires proposée aux élèves auprès d'un spécialiste en nutrition reconnu.

4.8.3 Le concessionnaire rend disponibles les menus proposés aux élèves.

4.8.4 Le concessionnaire propose aux élèves, dans les machines distributrices, des aliments et des boissons qui respectent l'orientation de la présente politique.

4.8.5 Le concessionnaire prend les mesures requises pour respecter les normes de salubrité généralement reconnues dans le secteur de l'alimentation pour la conservation, la préparation et le service des aliments.

### 5. RESPONSABILITÉS D'APPLICATION

5.1 Le directeur des ressources matérielles est responsable de l'application de la présente politique pour ce qui a trait aux services alimentaires dispensés au Collège.

5.2 Les directeurs des services aux élèves sont responsables de l'application de la présente politique pour ce qui a trait aux élèves.

5.3 La directrice générale assure l'implantation de la présente politique et rend compte de son application au conseil d'administration du Collège.

### 6. RÉFÉRENCES

ANNEXE 1	Guide alimentaire canadien
ANNEXE 2	Bibliographie
ANNEXE 3	Liste des aliments à consommation contrôlée
ANNEXE 4	Règles applicables au concessionnaire

ANNEXE 1

**GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN**

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view\\_eatwell\\_vue\\_bienmang\\_f.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang_f.pdf)

## ANNEXE 2

### BIBLIOGRAPHIE

- Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux du Québec. (2005). *Alliés pour la santé-les fruits et légumes*. [www.santepub-mtl.qc.ca](http://www.santepub-mtl.qc.ca)
- Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. (2005). *5 à 10 par jour pour votre santé*. [www.5to10aday.com/fr](http://www.5to10aday.com/fr)
- Beauchesne-Rondeau, É. et Chaumette, P. (2004). *Situation environnementale de la nutrition dans les écoles de la région de la capitale nationale*. Direction régionale de santé publique, Québec, 13 pages. [www.rss03.gouv.qc.ca](http://www.rss03.gouv.qc.ca)
- Krol, A. (2005). *Rejet massif de la malbouffe à l'école*. La Presse, 5 décembre 2005 [www.cyberpresse.ca](http://www.cyberpresse.ca)
- Les diététistes du Canada. (2001). *Alimentez vos connaissances*, 47 pages
- Les diététistes du Canada. (2004). *Recommandations concernant l'alimentation et la nutrition dans les écoles, à l'intention du ministère de l'Éducation de l'Ontario*. 6 pages. [www.edu.gov.on.ca](http://www.edu.gov.on.ca)
- Ontario Society of Nutrition Professionals in Public Health, School Nutrition Workgroup Steering Committee, (March 2004). *Creating a Healthy School Nutrition Environment*,
- Ordre professionnel des diététistes du Québec. (2005). *Problématique du poids : l'Ordre professionnel des diététistes du Québec se positionne et mise sur la prévention auprès des jeunes*. Montréal, 2 pages. [www.opdq.org](http://www.opdq.org)
- Organisation mondiale de la santé. (2004). *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*. Genève, 8 pages. [www.who.int/fr](http://www.who.int/fr)
- Rapport présenté par l'équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention (2005). *L'amélioration des saines habitudes de vie chez les jeunes*
- Santé Canada. (1992). *Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*. Ministère des Approvisionnements et Services Canada, Ottawa, 24 pages
- Santé Canada. (1997). *Éléments de réflexion : les écoles et la nutrition*. Ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, Ottawa, 6 pages. [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
- Santé Canada. (1997). *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, Ottawa, 2 pages
- Santé Canada. (1997). *Pour mieux se servir du guide alimentaire canadien*. Ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, Ottawa, 12 pages
- Santé Canada. (2002). *Évaluation nationale de l'effet des expériences scolaires sur les résultats et les comportements liés à la santé chez les jeunes*. Ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, Ottawa, 144 pages [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)

Valleau, L., Almeida, S., Deane, M.E., Froats-Emond, C., Henderson, D., Prange, M.E., et Wai, C. (2004). *Appel à l'action : Créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition*. Bureau de santé de Wellington-Dufferin-Guelph, 60 pages.  
[www.osnp-ph.on.ca](http://www.osnp-ph.on.ca)

## ANNEXE 3

## LISTE DES ALIMENTS À CONSOMMATION CONTRÔLÉE

	Fréquence permise				
	Interdit	Permis en tout temps	1 fois par semaine	1 fois aux 2 semaines	1 fois par mois
Eaux gazeuses	X				
Boissons aux fruits	X				
Jus de fruits non additionnés de sucre		X			
Eaux glacées aromatisées ( <i>slush</i> )	X				
Toutes les variétés de bonbons	X				
Gomme à mâcher	X				
Croustilles, chocolat et autres friandises de même type	X				
Pâtisseries riches en gras et en sucre	X				
Biscuits de type commercial	X				
Barres tendres nature		X			
Céréales enrobées de sucre	X				
Bacon	X				
Frites			X		
Poutine	X				
Pizza sans charcuterie			X		
Hamburger (bœuf, poulet (non pané))				X	

## RÈGLES APPLICABLES AU CONCESSIONNAIRE

### 1. EXIGENCES RELATIVES AUX REPAS

- 1.1** Les aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien pour manger sainement (ainsi que les modifications à venir au Guide alimentaire) doivent être accessibles aux élèves. En tout temps, pour la durée du contrat, le Guide alimentaire canadien en vigueur doit être respecté.
- 1.2** La cafétéria offre un menu cyclique. De plus, un casse-croûte, une variété de salade fraîche ainsi que d'autres articles complémentaires sont à la disposition des élèves à la cafétéria.
- 1.3** Les mets servis doivent se conformer aux exigences quantitatives et qualitatives minimalement définies.
- 1.4** Un repas complet doit comporter les articles suivants :
- Soupe ou potage maison, jus de légumes ou de tomates en remplacement de la soupe ou du potage ;
  - Assiette principale (2 choix) ;
  - Une source de féculents (riz, pâtes alimentaires, pomme de terre, couscous, etc.) ; avec un roulement régulier et équivalent (*entre riz, pâtes et pomme de terres*).
  - Légumes cuits ou crus ;
  - Pain de blé et beurre ou margarine non hydrogénée;
  - Dessert du jour : dessert au lait, fruits frais ou en conserve ou dessert maison ;
  - Lait partiellement écrémé ou jus de fruits pur à 100%
- 1.5** Tous les articles au menu doivent être offerts à la carte en plus du repas complet afin de permettre aux élèves de compléter leur boîte à lunch ;
- 1.6** Les mets servis doivent répondre aux exigences qualitatives et quantitatives précisées dans les pages qui suivent.
- 1.7** Les aliments doivent être sains, nutritifs, de bonne qualité gustative.
- 1.8** Les légumes cuits doivent être croquants.
- 1.9** Les coupes de viande et de volaille doivent être maigres.
- 1.10** Le nom des vinaigrettes et des composantes doit être clairement indiqué.
- 1.11** Les vinaigrettes ne doivent pas être incorporées à la laitue ou aux salades.

**1.12** Une quantité suffisante d'aliments doit être disponible lors du 2<sup>e</sup> dîner.

**1.13** Les menus doivent être rendus accessibles au début de chaque année scolaire.

## **2. MACHINES DISTRIBUTRICES À L'USAGE DES ÉLÈVES**

**2.1** Les machines distributrices sont sous la responsabilité du concessionnaire et doivent respecter en terme de contenu la présente politique.

**2.2** Les machines distributrices et les réfrigérateurs et comptoirs de à la cafétéria peuvent offrir des portions préemballées des aliments suivants :

### **Breuvages**

- Jus de fruits 100% pur ;
- Boissons énergisantes hypocaloriques (type Powerade/ Gatorade)
- Jus de légumes ;
- Lait et lait aromatisé au chocolat, fraise, vanille et banane partiellement écrémé, portions de 200 ml ou de 500 ml ;
- Eau en bouteille.

### **Aliments réfrigérés**

- Fruits frais, en compote ou entiers ;
- Yogourts ;
- Fromage genre *Ficello*.

### **Autres aliments**

- Barre de fruits ;
- Mélange de fruits séchés et de graines ;
- Barres aux céréales (à grains entiers, à base de flocons ou de fruits séchés) ;
- Biscuits santé (type galette ou biscuits secs) ;
- Galettes de riz (saveurs variées) ;
- Mélange et sachets de noix après l'approbation du comité de la santé.

## **3. DÉJEUNERS**

Les aliments offerts à la cafétéria à l'heure du déjeuner sont :

- Céréales entières (+ +) et enrichies
- Fruits ;
- Muffin au son ou à l'avoine et aux fruits ;
- Rôties de blé entier, multigrains;
- Condiments pour les rôties;
- Fromage cheddar, à la crème léger et cottage ;
- Œufs apprêtés avec un minimum de matières grasses ;
- Variété de pains tels que bagel et muffin anglais.

REPAS COMPLET		
COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
Soupe ou potage	Bouillon dégraissé de viande ou de légumes incluant des pâtes alimentaires ou des céréales ou des légumineuses et des légumes et/ou du lait	180 ml (louche de 6 onces)
Jus de légumes ou de tomate	Un consommé ne peut remplacer une soupe ou une soupe crème. À la place de la soupe ou du potage	125 ml
Mets principal	Viande, volaille, poisson, abats.  Les aliments contenant un enrobage tel que poisson, poulet, etc. doivent être enrobés dans <i>une chapelure légère</i> et non dans de la pâte. Le poids des mets est <i>calculé sur la portion</i> de mets protéique contenu dans l'aliment et non sur le poids total de l'aliment.  Oeufs (omelette, quiche, etc.)  Mets en casserole Légumineuses	95 et 110 g cuit  Équivalent à 2 œufs (catégorie moyens)  100 g de mets protéiques 250 ml
Légumes	Cuits ou crus <i>Salade de légumes (non salade verte seulement)</i>	125 ml de solide
Pomme de terre ou substitut	Pomme de terre, pâtes alimentaires, riz <i>(en rotation équivalente)</i>	100 g cuit ou 150 ml
Pain	Blé entier	30 g ou 1 tranche
Matières grasses	Beurre, margarine non hydrogénée, Vinaigrettes; minimum une légère <i>(non incorporée)</i>	De 5 à 15 g
<u>Desserts:</u> - Fruits frais ou en conserve  - Desserts au lait  - Dessert maison	Entiers ou en morceaux  Tapioca, pouding au riz, pouding (à la vanille, caramel, etc)  Contenant des céréales, des fruits secs, du lait et cuisiné avec un minimum de gras et de sucre, gelés aux fruits	1 moyen, 3/2 moitiés ou 160 ml de solide 150 ml  portion de 5 cm X 5 cm X 4cm ou l'équivalent de 150 ml
Lait	1%, 2% et écrémé	200 ml
Jus de fruits	Pure à 100% en fontaine	175 ml

ARTICLES COMPLÉMENTAIRES		
COMPOSANTES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ MINIMALE
Sandwich	Pain tranché à grains entiers, pita, tortillas (blé entier à vérifier), etc.	2 tranches
	Garniture : viande, volaille, poisson, oeufs ou fromage	60 g
Assiette froide	Viande ou substitut Légumes ou fruits	85 g cuit Minimum (3) variétés (250 ml)
Petite assiette froide	Viande ou substitut Légumes ou fruits (à vérifier pour 3 variétés)	45 g cuit Minimum (3) variétés (175 ml)
Salade du chef	Laitue et autres légumes	250 ml
Salade préparée (macaroni, pomme de terre, riz)	Une attention particulière doit être apportée à la quantité de matières grasses utilisées.	125 ml
Fromage en cube	Type cheddar ou équivalent - portion préemballée	20 à 30 g
Œuf cuit dur	Grosueur moyenne	Unité
Hambourgeois	Viande cuite (bœuf haché maigre, poulet et fromage)	90 g
Sous-marin	Pain Viande (salami et pepperoni exclus) et fromage Fréquence : À tous les jours	
Pizza sans Charcuterie	Pain/pâte Viande et fromage / Végétarienne Fréquence : 1 x semaine	40- 60 g 125 ml
Frites en accompagnement	Fréquence : 1x semaine en accompagnement	90 g
Gelée aux fruits	Comportant 25% de jus de fruits frais ou en conserve- vérifier composante avant approbation	150 ml
Dessert au lait (pouding)	Préparé avec du lait partiellement écrémé	150 ml
Yogourt	Nature ou aux fruits – écrémé ou partiellement écrémé	100 g
lait glacé et yogourt glacé	Portion préemballée	75 ml
Muffins maison	Offrir une variété de 3 choix : Au son, à l'avoine et aux fruits. Minimum de matières grasses	70 g
Biscuits (galette)	De type galette à l'avoine, aux fruits, etc.	10 cm de diamètre

Gâteau ou carré	De préférence à base de fruits servis avec une sauce aux fruits ou glaçage léger.	5 cm x 5 cm x 4 cm
Tarte	Garniture au lait ou aux fruits de préférence. Une seule croûte à base de céréales ou de farine de blé de préférence.	25 cm (8 portions)
Fruits secs Graines de tournesol, citrouille Fruits frais	Portion préemballée Non salées	Selon le marché  1 portion
<u>Breuvages:</u> - Jus de fruits - Lait - Lait au chocolat	Pur à 100% 1%, 2% et écrémé Fait avec du lait partiellement écrémé	175 ml 200 ml 200 ml
Breuvage au yogourt	De type Yop	Selon le marché
Eau embouteillée		Selon le marché
Thé, café, tisane		175 ml
Céréales	Froides entières (+ +) et/ou enrichies	125 ml
Condiments	Au déjeuner seulement : confitures et beurre d'arachides	1 godet