

1

FICHE
THÉMATIQUE

MENUS SANTÉ EN MILIEU SCOLAIRE

L'alimentation des jeunes est une responsabilité partagée principalement entre les parents, le milieu scolaire et le jeune lui-même. Le fait d'établir des orientations en milieu scolaire n'a pas pour but de déresponsabiliser le milieu familial, mais plutôt de s'assurer que le milieu de l'enseignement offre un environnement favorable aux saines habitudes de vie, comme la saine alimentation. Cette fiche thématique, conçue à titre d'outil, s'adresse aux fournisseurs de services alimentaires et aux services de traiteurs et de cafétéria pour optimiser la qualité et la variété des aliments offerts. Elle peut également aider les commissions scolaires et les établissements d'enseignement privés à bâtir leurs appels d'offres selon un cadre de référence en matière de saine alimentation.



A. GÉNÉRALITÉS

Bien que le jeune ne prenne pas tous ses repas en milieu scolaire, ce dernier a tout de même la responsabilité d'offrir, à prix abordable, des aliments variés et de bonne qualité nutritionnelle. Pour ce faire, il est suggéré au milieu de faire approuver les menus par un nutritionniste.

> Pour offrir des menus équilibrés et variés, il est important de tenir compte de certains éléments :

- Planifier des menus cycliques en utilisant une période de rotation d'au moins quatre semaines.
- Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : **légumes et fruits; produits céréaliers; laits et substituts; et viandes et substituts.**
- Varier dans une même semaine les viandes et substituts.
- Offrir au moins une fois par semaine un repas avec du poisson non frit et non pané (aiglefin, morue, saumon, sole, thon, tilapia, truite, turbot, etc.) qui, en plus d'augmenter la variété, fournit des gras essentiels à la santé.
- Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement.
- Varier les produits céréaliers (riz, pains, pâtes alimentaires, couscous, boulghour, quinoa, millet, etc.) et offrir de préférence des produits à grains entiers.
- Offrir du lait à chaque repas.
- Lors de l'élaboration des menus, tenir compte de l'âge pour déterminer la quantité d'aliments offerts. Le tableau suivant présente les portions quotidiennes recommandées pour les jeunes d'âge scolaire.

Âge (ans)	Enfants		Adolescents	
	4-8	9-13	14-18	
Sexe	Filles et garçons		Filles	Garçons
Légumes et fruits	5	6	7	8
Produits céréaliers	4	6	6	7
Lait et substituts	2	3-4	3-4	3-4
Viande et substituts	1	1-2	2	3

Pour plus d'information, consulter le Guide alimentaire canadien : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index_f.html

> Présenter des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers :

- Offrir au moins un choix de dessert au lait à chaque repas (« pouding », blanc-manger, yogourt, tapioca, etc.).
- Offrir au moins un choix de dessert à base de fruits à chaque repas (salade de fruits dans du jus ou du sirop léger, fruits frais, compote de fruits non sucrée, croustade aux fruits, carré aux dattes, etc.).

- Éviter les desserts et les collations riches en matières grasses et en sucres (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, crème glacée, tablettes de chocolat à moins de 70 % de cacao, etc.) et favoriser les muffins et galettes maison, le pain aux bananes ou aux carottes maison, les barres de céréales, etc.

> Opter pour les versions réduites en sel de certains produits (jus de légumes et de tomate, craquelins, sauce soya, etc.). Les succédanés de sel Mrs. Dash, NoSalt, fines herbes, épices, jus de citron, poudre d'oignon ou d'ail, etc., peuvent également être utilisés au lieu des sels de céleri, d'oignon ou d'ail, de glutamate monosodique, etc.

> Favoriser l'essai de nouveaux aliments et mets pour que les jeunes développent leur goût et fassent des découvertes en matière d'alimentation, par exemple au moyen de dîners thématiques.

> Porter une attention particulière aux recettes utilisées afin que les mets offerts, tout en étant sains, soient savoureux et de texture intéressante. Il ne faut pas négliger l'utilisation d'assaisonnements (fines herbes, épices, jus de citron, poudre d'oignon ou d'ail, etc.) afin de rehausser la saveur des mets.

> S'assurer que la diversité des aliments qui composent le repas s'exprime dans une assiette colorée et attrayante, donc appétissante.

> Faire preuve d'originalité dans l'appellation des mets afin d'éveiller la curiosité des jeunes.

> Afficher clairement les menus à plusieurs endroits dans l'établissement.

> 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 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.

- Éliminer 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.

> Diminuer autant que possible la quantité de sucre et de matières grasses dans les mets cuisinés.

> S'assurer d'un certain équilibre entre le prix des aliments à privilégier et celui des aliments à faible valeur nutritive afin d'offrir les aliments santé au plus bas prix possible.

> Préparer, entreposer et distribuer les aliments offerts de façon à prévenir toute forme de contamination et à respecter la vigilance requise selon le milieu scolaire pour les jeunes souffrant d'allergies alimentaires.

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

- > À l'occasion de campagnes de financement, d'évènements spéciaux, de voyages ou de sorties éducatives, vendre ou offrir des aliments et des boissons conformes à la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*.
- > Dans les milieux où il est offert, porter une attention particulière au déjeuner. Les aliments devraient respecter les critères établis dans la Politique-cadre ainsi que les recommandations du Guide alimentaire canadien.
- > Encourager et faciliter la consommation d'eau de façon régulière au cours de la journée.
- > Offrir des boissons contenant de la caféine uniquement dans les espaces réservés au personnel.

B. AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS OFFERTS

Le service alimentaire peut faire certains choix afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des aliments offerts à l'école, et ce, pour chacun des groupes alimentaires.

1. Légumes et fruits

- > Il est important de consommer au moins cinq portions de légumes ou de fruits quotidiennement. Si cet objectif semble parfois difficile à atteindre, il existe tout de même de nombreuses façons de les intégrer au menu.
 - Même si l'assiette principale doit comprendre au moins un légume d'accompagnement, les jeunes doivent également avoir la possibilité de choisir parmi une variété de légumes et de fruits en complément.
 - Les légumes et les fruits peuvent être présentés sous diverses formes : frais, crus ou cuits, en jus, en conserve dans leur propre jus ou en purée. Il est important de prioriser les fruits frais et les légumes crus, lorsque possible, puisqu'ils possèdent alors leur pleine valeur nutritive.
 - Il ne faut pas hésiter à utiliser les légumes et fruits congelés, qui conservent une bonne valeur nutritive, afin d'être en mesure d'en offrir une variété en toute saison et à un coût abordable.
 - L'ajout d'un comptoir à salades est une option intéressante. De plus, les jeunes apprécient la possibilité de composer eux-mêmes leur repas.
- > Il est important de privilégier les légumes et fruits de couleur foncée (vert, orange, rouge) puisqu'ils fournissent une plus grande quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.
- > Lorsque la pomme de terre est offerte en accompagnement, elle peut être bouillie, cuite au four, en purée, etc. La pomme de terre frite doit être éliminée du menu.
- > Le mode de cuisson à privilégier est la cuisson à la vapeur (marguerite, bain-marie, chaudron chemise-vapeur) afin de préserver la valeur nutritive des légumes. Lorsque les

légumes sont cuits à l'eau, on peut utiliser l'eau de cuisson dans la préparation des soupes, des potages et des sauces et ainsi récupérer les vitamines et minéraux perdus dans l'eau.

2. 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 et les galettes faibles en gras et en sucres.
- > Privilégier les produits céréaliers contenant 2 grammes de fibres ou plus par portion.
- > Le tableau suivant présente les choix de produits céréaliers à privilégier lorsqu'une sélection peut être faite. Ils permettent surtout d'augmenter l'apport en fibres alimentaires des jeunes et, quelquefois, de réduire la quantité de matières grasses consommées.

Privilégier :	Plutôt que :
Riz brun	Riz blanc
Pain, tortilla et pita de blé entier, de son d'avoine, de grains entiers	Pain, tortilla et pita blancs
Céréales à grains entiers	Céréales raffinées
Pâtes de blé entier et multigrains	Pâtes blanches
Craquelins et biscottes à grains entiers	Craquelins et biscottes raffinés
Barres de céréales avec grains entiers	Barres de céréales avec friandises
Muffins et galettes maison	Muffins et galettes du commerce

- > Afin d'évaluer la valeur nutritive des produits céréaliers commerciaux vendus pour les desserts ou les collations (muffins, galettes, barres tendres, pain aux bananes, etc.) et de déterminer ceux à privilégier, les critères ci-dessous peuvent être utilisés en consultant le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients apparaissant sur l'emballage.

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

Muffins (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

> La valeur nutritive des produits céréaliers cuisinés sur place (muffins, galettes, barres tendres, pain aux bananes, pâte à tarte, panure, etc.) peut être augmentée grâce à certains trucs :

- Ajouter du son d'avoine ou de blé, du germe de blé ou des flocons d'avoine aux recettes traditionnelles afin d'augmenter la teneur en fibres alimentaires.
- Substituer une certaine quantité de farine de blé entier à une quantité égale de farine blanche, par exemple dans la préparation de la pâte à tarte.
- Remplacer la farine blanche par de la chapelure de blé entier dans la préparation des panures et cuire au four.
- Réduire 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 ou non par des fruits séchés, frais ou congelés.

3. Lait et substituts

- > Il est important d'offrir aux jeunes une grande variété de produits laitiers. Ces choix incluent le lait, le lait aromatisé (contenant moins de 30 grammes de sucres totaux par 250 ml), le yogourt, le yogourt à boire, le fromage emballé en portions individuelles, le fromage frais et les boissons de riz ou de soya enrichies de calcium et de vitamine D.
- > L'intégration des produits laitiers dans les recettes permet d'inclure ce groupe dans les repas et de favoriser la consommation de produits laitiers chez les jeunes.

- Les mets tels que les pâtes alimentaires pourraient être occasionnellement gratinés.
- La valeur nutritive des potages, desserts et collations cuisinés sur place peut être améliorée en ajoutant du lait ou du lait en poudre.

> Il est suggéré d'éviter l'utilisation de crème dans les recettes (soupes, sauces, mets, desserts, etc.).

4. Viandes et substituts

> Bien que les viandes et substituts soient d'importantes sources de protéines, les viandes représentent souvent un apport non négligeable en matières grasses saturées. Il est donc important de diminuer autant qu'il est possible le contenu en gras des viandes utilisées :

- Retirer la peau et le gras de la volaille avant la cuisson.
- Choisir des coupes de bœuf maigres (bœuf haché maigre ou extra maigre, noix de ronde, bifteck d'intérieur, extérieur de ronde, longe, contre-filet, haut et pointe de surlonge, rôti de côtes croisées, bœuf à ragoût, etc.).

- Choisir des coupes de porc maigres (porc haché maigre ou extra maigre, intérieur de ronde, bout de filet (côtelettes) désossé, longe ou filet, etc.).

- Il est à noter que toutes les coupes de veau peuvent être utilisées puisqu'il s'agit d'une viande maigre.

- Il est également possible de diminuer la teneur en gras des viandes utilisées :

– Enlever le gras visible avant la cuisson.

– Égoutter les viandes après la cuisson.

– Enlever le gras solide qui se forme en surface après réfrigération du mets cuisiné.

- Remplacer les charcuteries (bacon, saucisse, pepperoni, salami, bologne, simili-poulet), qui contiennent une quantité importante de matières grasses et de sodium, par des viandes froides (dinde, jambon, pastrami dans la noix de ronde, poulet et rosbif).

Il est possible de préparer des recettes traditionnelles sans utiliser de charcuteries :

– Pizza sur pain pita de blé entier avec poulet, salsa, fromage et légumes divers.

– Sous-marin de blé entier avec dinde, sauce BBQ, fromage et légumes.

- La saucisse est un mets apprécié des jeunes, mais sa teneur en gras est importante. Il est suggéré d'utiliser des saucisses de veau, de dinde ou de poulet, qui sont un peu moins grasses.

- Les viandes et poissons **panés** qui n'ont pas été frits peuvent être offerts s'ils sont réchauffés ou cuits au four. La chapelure de blé entier grillée est à privilégier pour les croquettes de poulet, les filets de poisson, etc.

> Les substituts de la viande peuvent également faire partie du menu. Voici quelques trucs pour les utiliser dans les mets cuisinés :

- Offrir des plats cuisinés avec des œufs, par exemple :
 - Omelettes
 - Quiches
 - Frittatas
 - Sauce aux œufs
 - Guedilles aux œufs
- Substituer ou ajouter des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, produits du soya, etc.) à la viande des mets composés :
 - Chili
 - Sauce à spaghetti
 - Pâté chinois
 - Burritos mexicains

Des salades et des soupes aux légumineuses peuvent également faire partie du menu.

- Substituer ou ajouter du tofu aux mets en casserole. Grâce aux assaisonnements, le tofu peut devenir un mets savoureux apprécié par les jeunes, en plus d'être économique. Le tofu est un aliment « caméléon », c'est-à-dire qu'il prend le goût de l'aliment auquel on l'incorpore, ce qui en fait un aliment très polyvalent.

Voici quelques trucs pour incorporer le tofu aux recettes et ainsi en favoriser la consommation :

- Émietter le tofu dans la sauce à spaghetti ou dans un pain de viande.
- Remplacer une partie de la viande des plats mexicains (burritos, fajitas, tacos, etc.) par une quantité équivalente de tofu en cubes ou émietté.
- Faire mariner le tofu dans une sauce soya ou tamari quelques heures avant de le faire sauter avec des légumes.
- Remplacer une partie de la mayonnaise par du tofu soyeux pour préparer les trempettes et vinaigrettes.
- Introduire des recettes de desserts à base de tofu mou ou soyeux.

C. SAUCES ET CONDIMENTS

> Les sauces ne sont pas à négliger puisqu'elles contribuent souvent à rehausser le goût des aliments. Toutefois, certaines sauces peuvent parfois constituer un apport important en matières grasses. Voici quelques trucs pour élaborer des sauces moins grasses :

- Préférer les sauces tomate aux sauces crémeuses (Alfredo, à la crème, hollandaise, carbonara).
- Remplacer la crème par du lait dans les sauces blanches ou rosées.

- Favoriser les sauces béchamel faibles en gras (une cuillère à table de matière grasse par 250 ml).
- Favoriser les sauces brunes déshydratées et réduites en sodium au lieu des jus de cuisson pour préparer une sauce.
- Lorsque cela est possible, dégraisser les sauces en les faisant refroidir au réfrigérateur.
- Utiliser des jus de fruits (citron, orange, etc.), des fruits séchés ou des herbes pour préparer vos sauces.
- Remplacer la crème par du lait dans les sauces au fromage.

> Les condiments (ketchup, relish, moutarde, mayonnaise, etc.) sont souvent populaires auprès des jeunes. Il faut toutefois porter une attention particulière aux quantités offertes puisque ces aliments peuvent constituer un apport supplémentaire en matières grasses et en sucres.

D. CORPS GRAS

> Au moment de la cuisson, éviter autant qu'il est possible l'utilisation de corps gras. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, par exemple à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé et rôti.

> Éviter d'ajouter des corps gras aux aliments avant de servir (pâtes alimentaires, légumes cuits, etc.).

> Éliminer la friture et les aliments panés préalablement frits.

> Réchauffer ou cuire au four plutôt qu'à la friteuse les aliments panés.

> Pour la cuisson, favoriser les huiles végétales qui supportent bien la chaleur (canola, maïs, olive vierge et extra vierge, soya, tournesol, etc.). **Les huiles d'arachide et de noix sont à éviter puisqu'elles pourraient contenir des traces de protéines et ainsi provoquer une réaction allergique.** Les autres types d'huiles végétales (carthame, lin, noix, olive pressée à froid, sésame, etc.) peuvent être réservés aux vinaigrettes ou aux assaisonnements ne demandant pas de cuisson.

> Éviter tout type de beurre ou de margarine pour la cuisson.

> La margarine utilisée pour tartiner doit être non hydrogénée.

> Il est possible de remplacer une partie de la mayonnaise par du yogourt nature dans la préparation des vinaigrettes et des trempettes.

> Dans la préparation de pâte à tarte, éviter l'utilisation d'une source de matière grasse contenant des gras trans (saindoux, shortening ou toute autre matière grasse hydrogénée).

E. IMPLANTATION DES CHANGEMENTS

- > Selon l'importance des changements à apporter, il faudra décider de leur rythme d'implantation de manière à faciliter la transition.
- > Il est suggéré de procéder aux modifications après une période de vacances, notamment les vacances d'été, les fêtes ou la semaine de relâche.
- > Lorsqu'on retire un mets ou un aliment, il faut le **remplacer** par un **mets ou un aliment santé** tout en s'assurant d'offrir un choix varié.
- > Il ne faut pas oublier de faire participer des représentants des élèves aux décisions concernant l'alimentation dans leur milieu scolaire.

F. HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

- > Certains aliments périssables, tels que les viandes, la volaille, le poisson, les produits laitiers et les préparations à base d'œufs, constituent des milieux propices à la croissance des bactéries. Ces aliments exigent d'être maintenus à 4°C ou moins pour les aliments froids et à 60°C et plus pour les aliments chauds.

- Éviter de maintenir la température des aliments dans la zone de danger comprise entre 4°C et 60°C.
- Ne pas laisser séjourner inutilement les aliments périssables à la température de la pièce.

G. ENVIRONNEMENT LORS DES REPAS

- > S'assurer que les lieux utilisés pour les repas soient sécuritaires en tout temps.
- > Mettre à la disposition des jeunes l'équipement approprié, en tenant compte des besoins et des possibilités de l'école.
- > Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent soient accueillants et conviviaux.
- > S'assurer que le temps alloué aux repas soit suffisant afin de permettre aux jeunes de manger sans se presser.

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