



## LE DÉJEUNER (gaufres de blé entier et garniture)

Dans la foulée de la mise en œuvre de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, un établissement qui offre le déjeuner aux élèves peut-il servir de la garniture, dont le sucre est le premier ingrédient, et des gaufres de blé entier?

Deux des orientations de la Politique-cadre visent à ce que les élèves aient accès à une variété d'aliments de bonne valeur nutritive et à ce que les aliments de faible valeur nutritive soient éliminés de l'offre alimentaire.

### Première orientation :

Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive

- Cinq des composantes prioritaires (CP) de cette orientation sont :
  - ⇒ Faire place à une variété de fruits et légumes (CP 3)
  - ⇒ Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau (CP 4)
  - ⇒ Privilégier les produits céréaliers à grains entiers (CP 5)
  - ⇒ Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti (CP 8)
  - ⇒ Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans) (CP 9)

### Deuxième orientation :

Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire

- Trois des composantes prioritaires de cette orientation sont :
  - ⇒ Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté (CP 10)
  - ⇒ Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent (CP 11)
  - ⇒ Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits (CP 13)

### La fiche thématique 1 *Menus santé en milieu scolaire* propose de :

- porter une attention particulière au déjeuner, dans les milieux où il est offert. Les aliments devraient respecter les critères établis dans la Politique-cadre ainsi que les recommandations du Guide alimentaire canadien.

Pour respecter la composante prioritaire 11, lorsqu'il est question du déjeuner, il est recommandé de considérer comme un seul produit le plat principal et sa garniture. Ainsi, une rôtie, une crêpe, une gaufre ou un bagel servi avec de la confiture, de la tartina de fruits ou du sirop d'érable sera considéré comme un seul produit dans l'évaluation de la proportion de sucre.

En ce qui concerne les gaufres, elles peuvent faire partie de l'offre alimentaire de l'établissement. Cependant, il est préférable d'offrir des gaufres faites de farine de blé entier. Des fruits frais ou un coulis de fruits, par exemple, peuvent servir de garniture.

Il est également conseillé d'offrir un déjeuner composé d'aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien, dont une source de protéine.

