LIGNES DIRECTRICES NUTRITIONNELLES

CLUB des petits déjeuners MD

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.



ALIMENTS PROTÉINÉS

LÉGUMES ET FRUITS

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

LIGNES DIRECTRICES NUTRITIONNELLES

CLUB des petits déjeuners MD

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

À PROPOS DE L'ASSIETTE

L'assiette illustre les proportions idéales de chacune des trois catégories d'aliments du Guide alimentaire canadien pour faire le plein d'énergie et de nutriments.

La variété d'aliments présentés dans l'assiette montre qu'il n'y a pas un seul déjeuner typique; tous les aliments riches en nutriments ont leur place dans l'assiette ! Et il ne faut pas se limiter à ce qu'on voit sur la photo : beaucoup d'autres aliments qui seraient savoureux au déjeuner peuvent être intégrés au menu. Faites preuve de créativité en variant les classiques et en essayant de nouvelles choses, de nouvelles recettes et en incluant des aliments divers et issus de l'alimentation traditionnelle.

Les recommandations nutritionnelles inclues dans ce document sont universelles. Par exemple, plus la proportion de fruits et légumes, quels qu'ils soient, approche la moitié de votre petit déjeuner, plus vous faites le plein de vitamines, minéraux, antioxydants et fibres. De la même façon, peu importe le grain que vous choisirez, s'il est entier, il sera plus nutritif.



LIGNES DIRECTRICES NUTRITIONNELLES

CLUB des petits déjeuners MD

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

INTRODUCTION

Nous savons qu'il est essentiel de fournir un petit déjeuner complet, équilibré et nutritif dans les écoles afin d'apporter les nutriments et l'énergie nécessaires dont les enfants ont besoin pour bien commencer leur journée. Les lignes directrices nutritionnelles du **Club des petits déjeuners** ont pour objectif de soutenir les partenaires scolaires et communautaires dans la création d'environnements alimentaires sains en milieu scolaire. Elles favorisent la prise de décisions éclairées quant au choix des aliments pour les programmes de petits déjeuners afin de promouvoir le développement de saines habitudes alimentaires.

Ces lignes directrices s'appuient sur les données probantes en alimentation scolaire ainsi que sur les recommandations d'organisations reconnues telles que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), Les diététistes du Canada et Santé Canada. Une recension non exhaustive des politiques alimentaires en milieu scolaire dans les différents États et provinces de l'Amérique du Nord a aussi été effectuée. Les lignes directrices rendent donc compte des meilleures pratiques en alimentation scolaire.

Il est important de noter que les recommandations nutritionnelles varient grandement selon le sexe et le groupe d'âge. Par souci de simplicité, ces lignes directrices reflètent les recommandations de base pour les enfants d'âge primaire ; elles peuvent être adaptées si nécessaire aux besoins nutritionnels des enfants plus âgés. Ces lignes directrices visent aussi à répondre aux circonstances et aux besoins particuliers de chaque école tout en faisant la promotion d'un environnement alimentaire sain en milieu scolaire.

AU-DELÀ DES NUTRIMENTS

Manger, c'est bien plus que juste se nourrir. C'est une activité qui nous rattache à nos racines et à notre héritage culturel. C'est un moment de partage entre amis, en famille ou avec des personnes d'autres horizons. D'ailleurs, nos habitudes alimentaires évoluent tout au long de la vie. Le petit déjeuner peut donc varier largement d'une personne à une autre. S'intéresser à ce que l'autre mange est une belle façon de tisser des liens. Pendant les repas, nous créons des beaux moments ainsi que des souvenirs qui influencent positivement nos habitudes alimentaires. Pour de plus amples recommandations en lien avec la nutrition, consultez le Coin des écoles sur notre site Web.



LIGNES DIRECTRICES NUTRITIONNELLES

CLUB des petits déjeuners MD

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Les programmes de petits déjeuners devraient tenter de servir quotidiennement une variété d'aliments des trois catégories du Guide alimentaire et encourager les élèves à faire de l'eau leur boisson de choix.

ALIMENTATION DURABLE

S'alimenter de façon durable signifie de faire des choix qui font à la fois la promotion de saines habitudes alimentaires tout en respectant l'environnement.

Ainsi, nous encourageons les produits qui sont :

- Minimalement ou non transformés
- Locaux
- Issus de l'économie circulaire
- Peu ou pas emballés
- Biologiques
- De saison

VALEUR NUTRITIVE

Un petit déjeuner nutritif est un petit déjeuner équilibré. Gardez en tête les cibles suivantes au moment de planifier les combinaisons d'aliments à servir au petit déjeuner.

- **Sodium :** Entre 240 mg et 300 mg pour tout le repas. Ne pas dépasser 440 mg.
- **Protéines :** Un minimum entre 4 g et 7 g pour tout le repas. Notez que les apports en protéines proviennent surtout de la catégorie des aliments protéinés, mais sachez que les légumes, les fruits et les grains entiers en contiennent aussi de petites quantités.
- **Sucre :** Choisir des produits qui contiennent peu ou pas de sucre ajouté.

Choisissez le plus souvent des produits faibles en gras saturés, en sucre et en sodium. Consultez le tableau de valeur nutritive affiché sur les produits pour vous aider à faire votre choix. Pour un adulte, 5 % de la valeur quotidienne (VQ) pour un nutriment dans ce tableau est considéré comme « peu », alors que 15 % est considéré comme « beaucoup ». Pour les enfants d'âge scolaire, visez plutôt 5 % en tenant toujours compte de la taille de la portion.

INGRÉDIENTS

Idéalement, choisissez des produits faits d'ingrédients simples et ayant une liste d'ingrédients courte. Ces produits devraient être exempts d'édulcorants et contenir peu d'additifs (ex. colorants, saveurs artificielles). Rappelez-vous que les ingrédients sont toujours listés en ordre décroissant de poids.

Le chocolat et les produits qui en contiennent devraient être réservés aux occasions spéciales. Pour donner un goût chocolaté à une recette, privilégiez plutôt la poudre de cacao.

EAU

Faites de l'eau la boisson de choix de votre programme de petits déjeuners. Boire de l'eau est essentiel pour la santé des enfants et c'est un excellent moyen d'étancher la soif et de rester hydraté.

LIGNES DIRECTRICES NUTRITIONNELLES

CLUB des petits déjeuners MD

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

À LA DÉCOUVERTE DES TROIS CATÉGORIES D'ALIMENTS

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



Les grains entiers sont d'importantes sources de plusieurs nutriments, dont les glucides, qui donnent aux enfants l'énergie nécessaire pour apprendre. Les aliments à grains entiers conservent toutes les parties du grain; ils sont donc plus riches en fibres et favorisent la satiété.

VOICI QUELQUES EXEMPLES :

- Céréales de grains entiers
- Flocons d'avoine/gruau
- Pains plats de blé entier (tortilla, pita, chapati, naan, etc.)
- Quinoa
- Riz brun ou sauvage
- Rôties, bagels et muffins anglais de grains entiers
- Bannique
- Kasha (sarrasin grillé)

ALIMENTS PROTÉINÉS



Les aliments riches en protéines, y compris les protéines végétales, sont essentiels pour construire, maintenir et réparer les tissus du corps. Les écoles sont encouragées à mettre des protéines végétales plus souvent au menu pour promouvoir une alimentation durable et offrir une plus grande variété dans leurs programmes de petits déjeuners.

VOICI QUELQUES EXEMPLES :

- Graines (chia, tournesol, citrouille, etc)
- Haricots
- Lait et boissons de soya enrichies
- Lentilles
- Noix
- Œufs
- Poisson (saumon, truite, flétan, etc.)
- Tofu
- Viandes maigres
- Yogourt et fromage

LÉGUMES ET FRUITS



Les légumes et fruits font partie intégrante d'une alimentation équilibrée. Ils constituent une source de nutriments essentiels tels que les vitamines, les minéraux et les fibres, et contribuent ainsi à une bonne santé globale. Les écoles sont encouragées à s'approvisionner localement lorsque possible et à porter une attention particulière à la saisonnalité des aliments. Les légumes et fruits congelés sont aussi de bons choix et peuvent être utilisés de diverses façons (ex. dans les smoothies, les parfaits au yogourt, les compotes ou d'autres aliments cuisinés).

VOICI QUELQUES EXEMPLES :

- Ananas
- Avocat
- Bananes
- Brocoli
- Chou-fleur
- Carottes
- Cerises
- Cerises de terre
- Légumes-feuilles
- Oranges
- Clémentines
- Pêches
- Nectarines
- Petits fruits (framboises, bleuets, camerises, amélanches, fraises, mûres, etc)
- Poires
- Pois mange-tout
- Poivrons
- Pommes
- Pommes de terre
- Prunes
- Tête de violon
- Tomates
- Zucchinis

LIGNES DIRECTRICES NUTRITIONNELLES

CLUB des petits déjeuners MD

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

RECOMMANDATIONS POUR LE CHOIX D'UN PRODUIT OU D'UNE RECETTE

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



INGRÉDIENTS :

- Choisir de la farine de blé entier ou de grains entiers.
- S'il n'y a pas d'autre choix que la farine tout usage, s'assurer que la teneur en fibres est d'au moins 2 g par portion.

SODIUM :

- Dans les recettes, la quantité de sodium est généralement raisonnable. Porter une attention particulière aux produits de boulangerie du commerce comme les pains qui peuvent contenir beaucoup de sodium. Viser un maximum de 10 % de la valeur quotidienne.

SUCRE :

- Privilégier des produits qui contiennent peu ou pas de sucre ajouté.
- Limiter la quantité de sucre à moins de 8 g par portion. Les produits cuisinés contenant des fruits ou des légumes peuvent contenir jusqu'à 10 g de sucre.

GRAS SATURÉS :

- Choisir des produits qui contiennent peu ou pas de gras saturés. Certains produits de boulangerie du commerce peuvent contenir des gras saturés, surtout les muffins et galettes. Limiter la quantité de gras saturés à 2 g par portion.

VALEUR AJOUTÉE :

- Bonne quantité de fibres
- Protéines

ALIMENTS PROTÉINÉS



PROTÉINES :

- Idéalement, viser un minimum entre 3 g et 5 g par portion.

SODIUM :

- Choisir des produits qui contiennent moins de 10 % de la VQ en sodium.
- À noter que le fromage est souvent plus riche en sodium.

SUCRE :

- Choisir des aliments qui contiennent peu ou pas de sucre ajouté.
- À noter que les produits laitiers comme le yogourt et le lait contiennent des sucres naturels. Opter idéalement pour la saveur « nature ».

GRAS SATURÉS :

- Choisir du lait et du yogourt faibles en gras (2 %).
- Opter pour des fromages contenant moins de 6 g de gras saturés par portion.

VALEUR AJOUTÉE :

- Protéines végétales
- Fibres
- Calcium

À ÉVITER :

- Viandes transformées (bacon, saucisses, jambon, etc.)

LÉGUMES ET FRUITS



SODIUM :

- Préparés avec peu ou pas de sel.

SUCRE :

- Sans sucre ajouté.

À ÉVITER :

- Friture
- Jus

CONDIMENTS

Les tartinades, confitures et autres condiments peuvent être servis en petite quantité comme accompagnement au petit déjeuner. Choisir des produits faibles en sucre, en sodium et en gras saturés.

Le fromage à la crème ou à tartiner n'est pas assez protéiné pour entrer dans la catégorie des aliments protéinés. Servir à l'occasion.