

## Programme des petits déjeuners dans les écoles d'Ottawa *Bonification des Lignes directrices sur la nutrition à Ottawa (BLDNO)*

À compter du 1<sup>er</sup> septembre 2017, tous les programmes de nutrition des élèves (petits déjeuners et collations) qui reçoivent des fonds du programme des petits déjeuners dans les écoles d'Ottawa devront se conformer aux *Lignes directrices sur la nutrition du PASÉ du MSEJ* ainsi qu'à leur bonification figurant dans ce document, *Bonification des lignes directrices sur la nutrition à Ottawa (BLDNO)* du programme des petits déjeuners dans les écoles (PPDÉ) d'Ottawa.

Le BLDNO est utilisé conjointement avec les *Lignes directrices sur la nutrition du programme d'alimentation saine pour les élèves (PASÉ)* du ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse de l'Ontario (MSJE), version de septembre 2016.

La mise à jour des *Lignes directrices sur la nutrition du PASÉ du MSEJ* a paru en septembre 2016. Le programme des petits déjeuners dans les écoles d'Ottawa a étudié ces lignes directrices avec des spécialistes de Santé publique Ottawa. Nous avons ressenti le besoin de bonifier les *Lignes directrices sur la nutrition du PASÉ du MSEJ* à plusieurs égards afin de mieux combler les besoins nutritionnels des élèves qui participent à des programmes de nutrition à l'école.

Ces bonifications ont été approuvées par :

- *votre conseil scolaire*
- *le programme des petits déjeuners dans les écoles d'Ottawa du Réseau d'Ottawa pour l'éducation*
- *Santé publique Ottawa*

Le document BLDNO est fondé sur deux documents de Santé publique Ottawa : *Lignes directrices pour une saine alimentation et une vie active dans les garderies* et *Lignes directrices pour une saine alimentation et une vie active dans les programmes après l'école*.

### Utilisation du BLDNO

Les éléments bonifiés dans ce document sont présentés comme un **Remplacement** ou un **Ajout** aux *Lignes directrices sur la nutrition du PASÉ du MSEJ*.

- **Section A – Remplacement** : remplace ces éléments des Lignes directrices du MSEJ
- **Section B – Ajouts** : ajoute des conditions à ces éléments des Lignes directrices du MSEJ

**Section A – Remplace les Lignes directrices 2016 sur la nutrition du PASÉ du MSEJ**

Lignes directrices du MSEJ	Ligne directrice du MSEJ	Remplacée par la BLDNO
<p><b>Section 3 : Tableaux des choix d'aliments et de boissons</b></p> <p><b>LÉGUMES ET FRUITS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Page 11</li> </ul>	<p>Les jus purs à 100 % ne figurent pas sur les listes À <i>SERVIR</i> ou <i>NE PAS SERVIR</i>. Les lignes directrices du MSEJ recommandent un maximum de 125 ml (½ t.) de jus pur à 100 % par semaine par enfant.</p>	<p><b>PAS de jus, offrir plutôt de l'eau et du lait nature</b></p> <p>NE PAS SERVIR DE JUS (y compris le jus pur à 100 %), promouvoir l'eau en tout temps et favoriser aussi le lait nature, selon les lignes directrices déjà appliquées en milieu scolaire et dans les garderies. Sur le plan nutritif, il est plus sain de servir des fruits et de l'eau du robinet que du jus.</p>
<p><b>COLLATIONS À BASE DE CÉRÉALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Page 13</li> </ul>	<p>Servir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Croustilles de maïs, à faible teneur en sodium ou non salées</li> </ul>	<p>NE PAS SERVIR de croustilles de maïs, quelle que soit leur teneur en sodium.</p>
<p><b>PRODUITS DE BOULANGERIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Page 13</li> </ul>	<p>Servir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muffins, <u>scones</u> et biscuits</li> </ul>	<p>Ne pas servir de scones en raison de leur teneur supérieure en gras.</p> <p><i>[Voir le tableau Ajouts (Section B) pour plus d'information sur les PRODUITS DE BOULANGERIE]</i></p>

## Section B – Ajouts aux Lignes directrices 2016 sur la nutrition du PASÉ du MSEJ

Lignes directrices du MSEJ	Ligne directrice du MSEJ	Remplacée par la BLDNO
<p><b>Section 3 : Tableaux des choix d'aliments et de boissons</b></p> <p><b>CÉRÉALES CHAUDES ET FROIDES PRÊTES À MANGER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Page 12</li> </ul>	<p>Le premier ingrédient de la liste est du grain entier, du blé entier ou du son et le sucre représente ≤ 8 g par portion de 30 g.</p>	<p>Le premier ingrédient de la liste est du grain entier, du blé entier ou du son et le sucre représente ≤ 8 g par portion de 30 g. <b>ET</b> Les produits céréaliers doivent contenir <u>au moins</u> 2 g de fibres par portion de 30 g.</p>
<p><b>PRODUITS DE BOULANGERIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Page 13</li> </ul>	<p>Le premier ingrédient de la liste est du grain entier, du blé entier ou du son et le sucre représente ≤ 8 g par portion de 30 g.</p>	<p>Le premier ingrédient de la liste est du grain entier, du blé entier ou du son et le sucre représente ≤ 8 g par portion de 30 g.</p> <p><b>ET</b></p> <p>Les produits de boulangerie doivent contenir <u>au moins</u> 2 g de fibres par portion de 30 g.</p> <p><b>ET</b></p> <p>Les barres granolas, muffins et biscuits doivent être servis <u>seulement une fois la semaine</u>, en dépannage plutôt que sur une base quotidienne (un seul élément de ce groupe par semaine). (Voir les <b><i>Solutions de rechange aux barres granolas, muffins et biscuits</i></b><sup>1</sup>)</p> <p><b>ET</b></p> <p>Limiter la fréquence à laquelle sont servis des produits de boulangerie du commerce dans le menu de la semaine (Voir les <b><i>Idées novatrices pour les produits de boulangerie</i></b><sup>2</sup>)</p>

## 1. Solutions de rechange aux barres granolas, muffins et biscuits

Plutôt que de servir des barres granolas et des muffins, les Programmes des petits déjeuners dans les écoles peuvent opter pour ce qui suit :

- sacs de plastique individuels de diverses céréales de marques conformes aux lignes directrices
- craquelins de céréales entières (Triscuit faible en sel, basilic et vinaigre balsamique, romarin et huile d'olive, par ex.)
- craquelins de pain plat de céréales entières (Ryvita par ex.)
- mini-pitas de céréales entières (Morning Rounds datte et chia d'Ozery ou Bakes Super Seedy et quinoa de Country Harvest par ex.)

## 2. Idées novatrices pour les produits de boulangerie

Les responsables et les bénévoles du programme des petits déjeuners dans les écoles qui cuisinent des produits de boulangerie faits maison contrôlent mieux les ingrédients utilisés. (Lignes directrices HEAL après l'école, SPO, 2016). Les produits commerciaux ont une teneur généralement supérieure en sucre et en gras hydrogénés.

**À NE PAS OUBLIER!** Toute la préparation des aliments, y compris celle des produits de boulangerie, doit se faire sur place [à votre école]. Voir la version 2016 des **Lignes directrices sur la nutrition du PASÉ du MSEJ; Section 5, page 24, Source des aliments**).

### Soutien pour les programmes désireux d'ajouter des produits de boulangerie faits maison

- SPO et les coordonnatrices du développement communautaire (CDC) du ROPE fourniront ce qui suit aux responsables du programme des petits déjeuners dans les écoles :
  - une liste de substituts sains dans les recettes de produits de boulangerie
  - des démonstrations (lors des séances annuelles de formation des responsables du PPDE) sur l'analyse de la teneur en fibres et en sucre de recettes rapides de produits de boulangerie à partir du site des [Diététistes du Canada](#).
- Équipement de cuisine : le PPDE a généralement des fonds toute l'année pour financer l'achat d'équipement de cuisine. Vérifiez auprès de votre CDC.
- Bénévoles! Certaines écoles recrutent parmi les parents ou dans la collectivité des bénévoles qui se chargent de cuisiner entièrement sur place des produits de boulangerie maison une fois la semaine ou plus souvent. Parlez à votre CDC pour obtenir des idées sur le recrutement de bénévoles en appui à votre programme.