

# Document d'orientation provincial et territorial pour l'élaboration de critères nutritionnels à appliquer aux aliments et aux boissons servis dans les écoles 2013





Le présent document technique a été préparé par le groupe fédéral, provincial et territorial sur la nutrition visant à renforcer la cohérence des critères nutritionnels appliqués aux aliments et aux boissons servis dans les écoles (Groupe de travail). Ce document a été conçu pour :

- orienter et appuyer les provinces et les territoires dans l'élaboration de lignes directrices et la mise à jour de celles-ci au fil du temps\*;
- permettre à l'industrie alimentaire de créer des produits alimentaires et des boissons, ou de reformuler ceux qui existent, de façon à ce qu'ils respectent les critères nutritionnels des lignes directrices et des politiques d'approvisionnement adoptées par les établissements scolaires des provinces et des territoires.

Les travaux du Groupe de travail se sont déroulés entre mai 2011 et juillet 2013. Les membres du Groupe de travail qui ont contribué à l'élaboration du présent document sont notamment :

- Meghan Day, Lisa McKellar et Melanie Kurrein, ministère de la Santé de la Colombie-Britannique
- Patricia Martz, ministère de la Santé de l'Alberta – Présidente du groupe de travail
- Barb Wright, région sanitaire de Sun Country, Saskatchewan
- Maxine Meadows, Healthy Food in Schools du Manitoba
- Janine Woodrow, ministère de la Santé et des Services communautaires, gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador
- Kathleen Brennan, ministère de la Santé et du Bien-être, gouvernement de l'Île-du-Prince-Édouard
- Diana MacLennan, Ashley Murphy et Sherry Pickering, l'Alliance pour une saine alimentation de l'Île-du-Prince-Édouard
- Elsie DeRoose, gouvernement des Territoires du Nord-Ouest
- Lorna Arsenault et Kim Neufeld, gouvernement du Yukon
- Shannon Olson, Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition, Santé Canada

---

\* Le groupe de travail reconnaît que les décisions finales, en ce qui concerne les critères nutritionnels et les politiques ou lignes directrices en matière de nutrition, appartiennent aux provinces et aux territoires.

Le Québec a contribué au présent document en fournissant des renseignements au sujet de ses propres initiatives et est d'accord avec les objectifs généraux du rapport, mais il ne souscrit pas à une stratégie pancanadienne dans ce domaine et a l'intention de rester le seul responsable de l'élaboration et de la mise en œuvre des politiques, programmes, lignes directrices et initiatives de vie saine sur son territoire. Le Québec continuera de mettre de l'information et des renseignements sur ses pratiques exemplaires à la disposition des autres gouvernements du Canada.



## Table des matières

Introduction.....	1
But.....	1
Processus d'élaboration des critères nutritionnels.....	2 – 3
Contexte de l'établissement des critères nutritionnels.....	3 – 6
Justification détaillée des critères nutritionnels.....	6 – 18
Légumes et fruits	7
Produits céréaliers	8
Lait et substituts	9 – 10
Viande et substituts	11 – 12
Mets combinés	13 – 18

## ANNEXE A.....19 – 20

Glossaire

## ANNEXE B.....21 – 48

Tableau comparatif des recommandations et des critères nutritionnels des provinces utilisé par le groupe de travail pour amorcer, en juin 2011, ses travaux visant à améliorer l'uniformité des critères nutritionnels

A choisir souvent.....	22 – 36
Légumes et fruits.....	22 – 23
Produits céréaliers.....	24 – 25
Aliments à base de lait.....	26 – 27
Boissons à base de lait et de substituts du lait.....	28 -29
Viandes et substituts.....	30 – 32
Plats principaux combinés.....	33 – 35
A choisir parfois.....	36 – 49
Légumes et fruits.....	36 – 37
Produits céréaliers.....	38 – 39
Aliments à base de lait.....	39 – 41
Boissons à base de lait et de substituts du lait.....	42-43
Viandes et substituts.....	44 – 45
Plats principaux combinés.....	46 – 48

## ANNEXE C.....49 – 50

Exemples de la façon dont les provinces ont utilisé le Document d'orientation

## ANNEXE D.....51 – 53

Comment évaluer un aliment ou une boisson à partir des critères nutritionnels

## ANNEXE E.....54 – 55

Critères proposés pour les condiments, les vinaigrettes, les sauces, les trempettes et les tartinades

# Introduction

Les politiques sur l'alimentation dans les écoles, qui font partie de l'Approche globale de la santé en milieu scolaire, offrent une stratégie prometteuse pour la prévention des maladies chroniques en contribuant au maintien d'un poids santé et en favorisant l'apprentissage des élèves. Les politiques et les lignes directrices en matière de nutrition dans les écoles peuvent à tout le moins viser les objectifs suivants :

- améliorer la qualité nutritionnelle des boissons et des aliments offerts aux élèves;
- aider les élèves à choisir au quotidien des aliments et des boissons santé;
- permettre aux élèves d'acquérir les compétences nécessaires pour adopter de saines habitudes alimentaires et les conserver toute leur vie;
- contribuer à réduire, chez les enfants et les jeunes, les risques de développer des maladies chroniques liées à la nutrition et de souffrir d'embonpoint ou d'obésité;
- créer des retombées éducatives et sociales positives qui font des jeunes des apprenants productifs.

Au Canada, la responsabilité de la santé en milieu scolaire incombe aux gouvernements provinciaux et territoriaux et aux conseils scolaires, et est souvent partagée entre les ministères de l'Éducation et les ministères de la Santé. Chaque province et territoire

## But

Le présent document technique est conçu pour appuyer les provinces et les territoires dans l'élaboration de leurs lignes directrices et dans la mise à jour de celles-ci au fil du temps. L'élaboration et la mise à jour de lignes directrices est un processus évolutif de longue haleine qui nécessite l'adoption d'une approche souple afin de permettre une adaptation aux changements qui surviennent constamment dans l'approvisionnement alimentaire et dans les données probantes, et de tenir compte des besoins et des conditions uniques de chaque province et territoire. Ce document est conçu à l'intention de ceux qui, au sein des différentes administrations, participent à l'élaboration de critères nutritionnels pour la mise en place de lignes directrices ou de politiques sur l'alimentation en milieu scolaire. Il peut également servir à tous ceux qui participent aux décisions en

élabore, met en œuvre et évalue des lignes directrices en matière de nutrition dans son administration respective.

Les lignes directrices et les politiques sur l'alimentation en milieu scolaire constituent un enjeu important pour les provinces et les territoires depuis 2005. L'élaboration et l'adoption de ces politiques et lignes directrices appuient les objectifs de la « Stratégie pancanadienne intégrée en matière de modes de vie sains » approuvée par les ministères de la Santé FPT en 2005. Les premières politiques et lignes directrices sur l'alimentation en milieu scolaire des provinces canadiennes sont toutes entrées en vigueur entre 2005 et 2008, et les territoires prévoient en instaurer au cours des cinq prochaines années. Depuis mars 2010, les réunions annuelles du Groupe fédéral/provincial/territorial en nutrition (GFPTN) visent principalement à trouver des moyens d'améliorer l'uniformité des lignes directrices sur l'alimentation en milieu scolaire à l'échelle des provinces et des territoires, à accroître la facilité d'utilisation et la pertinence des critères nutritionnels, et à déterminer les priorités communes. Le GFPTN entretient depuis longtemps des relations étroites au Canada qui lui permettent de promouvoir, de façon collaborative et continue, la santé nutritionnelle des Canadiens à l'échelle fédérale, provinciale et territoriale.

matière d'alimentation et de nutrition dans les écoles. Les restaurants et les organisations de l'industrie alimentaire qui fabriquent et fournissent les aliments et les boissons qui sont servis et vendus dans les écoles sont également encouragés à utiliser ce document comme référence afin d'offrir aux écoles canadiennes davantage de produits conformes aux lignes directrices.

Les critères nutritionnels établis pour les aliments et les boissons ne constituent pas un modèle d'alimentation pour les enfants et les jeunes en milieu scolaire; ils ont été élaborés afin qu'une plus grande variété de produits alimentaires sains soient offerts dans les lieux où ils prennent leurs repas. Ils visent à encourager l'industrie alimentaire à créer ou reformuler leurs produits de façon à offrir les aliments les plus sains possible.

Ces travaux appuient les grandes priorités définies dans la stratégie « Freiner l'obésité juvénile : Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé » .

1 Paul Veugelers et Margaret Schwarz, « Approche globale de la santé en milieu scolaire au Canada », *Revue canadienne de santé publique*, vol. 101, no 8, suppl. 2 (juillet-août 2010), p. S5-S8 (consulté le 10 juillet 2013). <http://journal.cpha.ca/index.php/cjph/issue/view/271>

2 Santé Canada, « Groupe fédéral/provincial/territorial en nutrition », mis à jour le 10 octobre 2004 (consulté le 10 juillet 2013). <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/part/index-fra.php>

3 Agence de la santé publique du Canada, « Aperçu de Freiner l'obésité juvénile : cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé », mis à jour le 7 mars 2011. <http://www.phac-aspc.gc.ca/hpps/hl-mvs/framework-cadre/intro-fra.php>

En mettant à la disposition des écoles du Canada des aliments et des boissons qui respectent les critères nutritionnels, nous leur permettrons de créer des lieux d'alimentation sains où la nourriture servie et vendue reflète ce qui est enseigné aux enfants et aux jeunes dans le cadre d'une approche globale en matière de santé.

# Processus d'élaboration des critères nutritionnels

En septembre 2010, le GFPTN a accepté de collaborer à des travaux visant à améliorer l'uniformité des critères nutritionnels pour les aliments et les boissons servis et vendus dans les écoles canadiennes. En mai 2011, un sous comité du GFPTN, présidé par le représentant de l'Alberta, a été formé pour élaborer ces critères nutritionnels. Le sous-comité était composé de représentants de huit provinces et territoires canadiens et du Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition. Les décisions finales relatives aux critères nutritionnels reviennent toutefois à chaque province et territoire.

Les travaux ont porté sur ce qui suit :

## Examen des politiques et des lignes directrices existantes

### a. Analyse des politiques et des lignes directrices des provinces

Les critères nutritionnels des politiques et des lignes directrices des provinces sur l'alimentation en milieu scolaire ont été comparés (voir l'annexe B). Dans l'ensemble, on a noté qu'il y avait de nombreuses similarités entre les provinces et que le sodium était le nutriment présentant les critères les plus variés. Cet écart s'explique notamment par le fait que les politiques et les lignes directrices n'ont pas été mises en place au même moment et que les aliments offerts sur le marché varient d'un endroit à l'autre

### b. Le Guide alimentaire canadien

Santé Canada établit des lignes directrices pour une saine alimentation et en fait la promotion, notamment par le biais du document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (*Guide alimentaire canadien*), et d'un document d'accompagnement intitulé *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*. Ces guides sous-tendent, partout au pays, des politiques, des normes et des programmes éducatifs en matière de santé et de nutrition ainsi que des initiatives de planification des repas, et servent de base à une vaste gamme d'initiatives en matière de nutrition. Chacun des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien fournit divers nutriments qui font partie d'une alimentation saine. Le modèle de saine alimentation du Guide alimentaire canadien est fondé sur des exercices de modélisation visant à atteindre un apport adéquat en nutriments, sur un examen des relations entre certains aliments et les risques de maladies chroniques, et sur les commentaires

4 Santé Canada, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*, Ottawa, Santé Canada, 2007, p. 9 (consulté le 10 juillet 2013). <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/ressource-ressource-fra.php>

reçus lors de consultations.

En outre, des conseils sont donnés pour aider à faire des choix alimentaires qui respectent les quantités de macronutriments recommandés et qui favorisent un apport réduit en sodium et un apport énergétique adéquat.

Consommer la quantité et les types d'aliments recommandés par le modèle (p. ex. des légumes verts et orangés, du lait, des grains entiers, etc.) permet d'obtenir les nutriments nécessaires. Les critères nutritionnels indiqués dans le présent document sont donc principalement axés sur la teneur en lipides, en sucres et en sel (sodium) des aliments, et visent à promouvoir la consommation d'aliments et de boissons qui fournissent un apport suffisant en macronutriments et en énergie, et qui ont une faible teneur en matières grasses, en sucres et en sel (sodium).

### c. Document d'orientation destiné à l'industrie alimentaire sur la réduction du sodium dans les aliments transformés

#### d. Institute of Medicine

- Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D
- Nutrition Standards for Foods in Schools: Leading the Way Toward Healthier Youth

5 Stefa W. Katamay et al., "Eating Well with Canada's Food Guide (2007): Development of the Food Intake Pattern," *Nutrition Reviews* 65, no. 4 (April 2007): 155-166.

6 Santé Canada, Document d'orientation destiné à l'industrie alimentaire sur la réduction du sodium dans les aliments transformés, juin 2012 (consulté le 10 juillet 2013). <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/guide-ld/2012-sodium-reduction-indust-fra.php>

7 Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D* (2011) (consulté le 10 juillet 2013). <http://www.iom.edu/Reports/2010/Dietary-Reference-Intakes-for-calcium-and-vitamin-D.aspx>

8 Institute of Medicine, *Nutrition Standards for Foods in Schools: Leading the Way Toward Healthier Youth* (2007) (consulté le 10 juillet 2013). <http://www.iom.edu/Reports/2007/Nutrition-Standards-for-Foods-in-Schools-Leading-the-Way-toward-Healthier-Youth.aspx>

### e. TRANSformer l'approvisionnement alimentaire — Rapport du Groupe d'étude sur les graisses trans présenté au ministre de la Santé — juin 2006

#### Faisabilité


Le Groupe de travail a cherché à déterminer s'il était possible de fournir les aliments et les boissons les plus nutritifs et les moins transformés possible, tout en assurant la variété et la disponibilité des produits, dans chaque province et territoire. À mesure que les provinces et les territoires élaboreront ou mettront à jour leurs lignes directrices sur l'alimentation en milieu scolaire, une évaluation de la faisabilité devra être effectuée.

#### Mobilisation des intervenants

À l'automne 2010, lors de discussions portant sur les lignes directrices pour l'alimentation en milieu scolaire, les intervenants et les partenaires ont dit appuyer l'idée d'une meilleure uniformisation des lignes directrices et ont manifesté leur intérêt à participer à cet effort.

À l'automne 2011, les intervenants ont été invités à fournir, en personne le 11 octobre 2011 et en ligne pendant une période de 30 jours, des commentaires sur les critères nutritionnels proposés pour les aliments et les boissons de la catégorie « à choisir souvent ». Parmi ces intervenants se trouvaient des entreprises qui développent des produits alimentaires et des boissons, des associations nationales, des entreprises qui fournissent les aliments et les boissons aux écoles, des chercheurs ainsi que des organismes qui élaborent des critères nutritionnels pour les lignes directrices sur l'alimentation en milieu scolaire.

9 TRANSformer l'approvisionnement alimentaire, rapport final du Groupe d'étude sur les graisses trans qui a été présenté au ministre de la Santé en juin 2006 (consulté le 16 juillet 2013). [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/nutrition/tf-gt\\_rep-rap-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/nutrition/tf-gt_rep-rap-eng.pdf)



Au terme de cette première mobilisation, les critères nutritionnels de la liste des aliments « à choisir souvent » ont été modifiés et ceux des aliments et des boissons « à choisir parfois » ont été établis. En septembre et octobre 2012, neuf rencontres de mobilisation ont été organisées dans les provinces et les territoires (C.-B., Alb., Sask., Man., N.-É., N.-B., Î.-P.-É., T.-N.-L. et T. N.-O.)

par les principaux intervenants de chaque administration. Les personnes qui ont participé aux discussions étaient en majorité des professionnels de la santé publique qui utilisent les politiques et les lignes directrices sur l'alimentation en milieu scolaire, et des intervenants des milieux scolaire et universitaire.

En novembre 2012, une dernière discussion de mobilisation organisée par les provinces/territoires s'est tenue avec les intervenants clés, et pendant une période de 30 jours, les intervenants ont pu soumettre leurs commentaires en ligne. À cet égard, le groupe de travail souhaite remercier tous ceux qui ont fourni des commentaires pendant la période de mobilisation.

## Contexte de l'établissement des critères nutritionnels

Des critères nutritionnels ont été établis pour les deux catégories suivantes :

**À choisir souvent:** les produits de cette catégorie ont généralement une faible teneur en matières grasses totales, en sucres et en sel (sodium). Ils peuvent contenir une quantité supérieure de nutriments importants tels que des fibres d'origine naturelle.

**À choisir parfois:** les produits de cette catégorie ont une teneur légèrement plus élevée en matières grasses totales, en sucres et en sel (sodium) que les aliments de la catégorie des aliments « à choisir souvent ».

Aux fins des travaux, le Groupe de travail a désigné la catégorie d'aliments et de boissons qui doivent être privilégiés par « à choisir souvent », et la catégorie d'aliments qui constituent un deuxième choix par « à choisir parfois ». Les provinces et les territoires décideront eux-mêmes du nom définitif de ces catégories. Il convient de noter que nous ne disposons actuellement pas de données scientifiques permettant d'émettre des recommandations sur la fréquence à laquelle les aliments ou les boissons des catégories « à choisir souvent » et « à choisir parfois » devraient être consommés.

### Choix des nutriments:

Le Groupe de travail a analysé les lignes directrices et les politiques sur l'alimentation en milieu scolaire mises en œuvre par les provinces (annexe B). Les critères nutritionnels établis par celles-ci ont servi de point de départ au choix des nutriments. Il est à noter que les succédanés de sucre ont été pris en compte parce que leur utilisation fait l'objet de recommandations dans plusieurs provinces.

### Établissement des critères:

De façon générale, les renseignements qui suivent ont été utilisés pour établir les critères nutritionnels.

### Quantités de référence ayant servi à l'établissement des critères nutritionnels

Les quantités de référence sont principalement basées sur la taille des portions du Guide alimentaire canadien. L'analyse effectuée dans les provinces (voir l'annexe B) a permis de déterminer que la moitié des provinces qui possédaient déjà des politiques ou des lignes directrices fondées sur des critères nutritionnels utilisaient les portions indiquées dans le Guide alimentaire canadien comme quantités de référence. Puisque le Guide alimentaire canadien est enseigné dans les écoles, les portions qui y sont indiquées ont été utilisées pour établir les critères. Dans certains cas, ce sont les mesures du livret Valeur nutritive de quelques aliments usuels, ou celles de la base de données publiée en ligne, qui ont été utilisées. Ces documents ont été consultés lorsque la taille des portions n'était pas indiquée dans le Guide alimentaire canadien, ou lorsque les portions indiquées dans le Guide alimentaire canadien étaient jugées plus grosses que celles consommées par beaucoup d'enfants d'âge scolaire, particulièrement en ce qui concerne la quantité d'houmous et de viande à sandwich.

Lorsqu'il y a lieu, les quantités de référence sont indiquées en mesures impériales et en mesures métriques.

10 Santé Canada, Valeur nutritive de quelques aliments usuels, Ottawa, Santé Canada, 2008. Sur Internet : [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient\\_value-valeurs\\_nutritives-tc-tm-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-tc-tm-fra.php)

11 Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs. Sur Internet : <http://webprod3.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>

Les principaux nutriments qui figurent dans le tableau de la valeur nutritive sont ceux qui ont été jugés les plus significatifs pour déterminer quels nutriments devraient être évalués en vue d'améliorer l'uniformité des critères nutritionnels pour les aliments et les boissons servis et vendus dans les écoles canadiennes.

### A. Des critères nutritionnels ont été établis pour :

Les quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts.

Mets combinés – Les mets combinés sont des aliments qui représentent plus de deux groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Une recherche a été réalisée à l'échelle nationale et internationale afin d'évaluer comment les autres gouvernements et les autres pays définissent les mets/aliments combinés/composés. Il a été décidé que le terme « mets combinés », un hybride de « mets composés » et de « aliments combinés », serait utilisé. Pour savoir comment les critères ont été établis pour les mets combinés, se reporter aux pages 13 à 18.

12 Santé Canada, Valeur nutritive de quelques aliments usuels, Ottawa, Santé Canada, 2008. Sur Internet : [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient\\_value-valeurs\\_nutritives-tc-tm-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-tc-tm-fra.php)

13 Department of Agriculture, "USDA Nutrition Standards in the National School Lunch and School Breakfast Programs." Federal Register 77 no. 17 (January 26, 2012) (consulté le 10 juillet 2013). <http://www.gpo.gov/fdsys/pkg/FR-2012-01-26/pdf/2012-1010.pdf>

## B. Les critères nutritionnels ont été déterminés en tenant compte de ce qui suit :

i. Les résultats de l'analyse visant à déterminer les critères nutritionnels actuellement utilisés par les provinces; voir l'annexe B.

ii. **Les matières grasses totales, les gras saturés et les gras trans** — Le Guide alimentaire canadien encourage les gens à choisir des aliments faibles en gras dans le but de réduire la quantité totale de matières grasses et les quantités de gras saturés et de gras trans qu'ils consomment. Les aliments riches en matières grasses sont souvent plus riches en gras saturés et en gras trans, lesquels peuvent accroître le risque de maladies cardiovasculaires. Le critère de la teneur en gras la plus faible possible a été établi pour la catégorie « à choisir souvent », en tenant compte de la composition des aliments et à la lumière de l'analyse des lignes directrices des provinces relativement aux matières grasses. Les aliments de la catégorie « à choisir parfois » qui font partie d'un groupe alimentaire peuvent contenir une quantité supérieure de matières grasses. Circonstances particulières: en ce qui concerne les matières grasses totales, les gras saturés et les gras trans, les fruits et les légumes de la catégorie « à choisir souvent » et les mets combinés sont traités différemment des aliments des autres groupes:

a. Les fruits et les légumes de la catégorie « à choisir souvent » — on n'a fixé aucun critère particulier relativement aux matières grasses qui aurait eu pour but de favoriser le choix d'aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses ajoutées, conformément au Guide alimentaire canadien. Pour qu'un aliment entre dans la catégorie « à choisir souvent », aucun gras ne doit y être ajouté.

14 Santé Canada, Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs, Ottawa, Santé Canada, 2007, p. 6 (consulté le 10 juillet 2013). <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/resource-ressource-fra.php>

b. Mets combinés — le critère pour les gras trans est établi en fonction des recommandations du Groupe d'étude sur les graisses trans de Santé Canada [[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/tf-gt\\_rep-rap-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/tf-gt_rep-rap-fra.php)]. Pour les autres groupes, une quantité de 0 g de gras trans est recommandée.

iii. **Sel (sodium)** — Le Guide alimentaire canadien recommande de choisir des aliments à faible teneur en sel (sodium). La moyenne pondérée en fonction des ventes de la teneur en sodium visée pour 2016, qui figure dans le Document d'orientation destiné à l'industrie alimentaire sur la réduction du sodium dans les aliments transformés publié par Santé Canada, a en outre été utilisée pour établir le critère relatif à la teneur en sodium. Un critère moins élevé a été établi pour les aliments qui sont déjà sur le marché et qui présentent une teneur en sel (sodium) inférieure à celle indiquée dans le Guide. Les recommandations formulées dans les documents Réduire la consommation de sodium de la population canadienne : un rapport provincial et territorial d'avancement et de recommandations quant aux actions à venir et Stratégie de réduction du sodium pour le Canada — Recommandations du Groupe de travail sur le sodium ont également orienté les décisions à cet égard. L'industrie alimentaire est donc invitée à réduire le plus possible la quantité de sel (sodium) contenue dans les aliments afin d'aider les enfants et les jeunes à en consommer moins.

15 Santé Canada, Document d'orientation destiné à l'industrie alimentaire sur la réduction du sodium dans les aliments transformés, juin 2012 (consulté le 10 juillet 2013). <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/guide-ld/2012-sodium-reduction-indust-fra.php>

16 Conférence des ministres provinciaux-territoriaux de la Santé, Réduire la consommation de sodium de la population canadienne : un rapport provincial et territorial d'avancement et de recommandations quant aux actions à venir, juin 2012. <http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2012/reducing-sodium-intake-french.pdf>

17 Santé Canada, Stratégie de réduction du sodium pour le Canada : recommandations du Groupe de travail sur le sodium, Ottawa, Santé Canada, juillet 2010. Sur Internet : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/related-info-connexes/strateg/reduct-strat-fra.php>

Circonstances particulières :

a. Dans le groupe des légumes et fruits « à choisir souvent », on n'a fixé aucun critère particulier relativement au sel qui aurait eu pour but de favoriser le choix d'aliments préparés avec peu ou pas de sel (sodium) ajouté, conformément aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Aucun sel (sodium) ne doit être ajouté aux aliments ou aux boissons.

b. Lait et substituts : une teneur en sodium supérieure est permise pour les fromages afin de favoriser la consommation de fromages allégés en gras.

iv. **Sucres** — désigne tous les monosaccharides et les disaccharides. Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer des aliments à faible teneur en sucres afin d'éviter un excès de calories dans l'alimentation. Le critère le moins élevé possible a donc été choisi pour la teneur en sucres, en fonction des produits offerts sur le marché. Dans certains cas, « aucun sucre ajouté » est un critère. Au Canada, pour qu'un aliment puisse porter la mention « sans sucre ajouté », il ne doit contenir aucun sucre ajouté, ni aucun ingrédient contenant des sucres ajoutés ou des sucres ayant un pouvoir d'édulcorant. De plus, la teneur en sucres d'un aliment ne peut être augmentée par aucun moyen sauf si l'effet fonctionnel visé n'est pas d'augmenter la teneur en sucres de l'aliment. Les ingrédients tels que les agents édulcorants, la mélasse, le jus de fruits, le concentré de jus de fruits, la purée de fruits, le miel et le sirop d'érable donnent un goût sucré aux aliments et peuvent accroître considérablement la teneur en sucres d'un aliment. Puisque ces ingrédients sont considérés comme ayant un pouvoir édulcorant, les aliments qui en contiennent ne sont pas conformes aux exigences liées à l'allégation « sans sucre ajouté ».

18 Gouvernement du Canada, Règlement sur les aliments et drogues, B.01.001(1). Sur Internet : [http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C.%2C\\_ch.\\_870/TexteCompleet.html](http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C.%2C_ch._870/TexteCompleet.html)

sont fournis à l'adresse suivante : <http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/inform/sugsucf.shtml>. Cette approche cadre avec les normes établies à l'échelle internationale par la Commission du Codex Alimentarius.

Circonstances particulières:

- a. Dans la catégorie des fruits et des légumes « à choisir souvent », on n'a fixé aucun critère particulier relativement au sucre qui aurait eu pour but de favoriser le choix d'aliments préparés avec peu ou pas de sucre ajouté, conformément au Guide alimentaire canadien. Pour qu'un aliment entre dans la catégorie « à choisir souvent », aucun sucre ne doit y être ajouté.
- b. Mets combinés —  
Pour plus d'information sur la façon dont les critères ont été établis pour les mets combinés, se reporter aux pages 13 à 18.

#### v. Calcium et vitamine D —

L'indice le plus éloquent d'un apport adéquat en calcium et en vitamine D est la santé des os. C'est principalement pendant l'enfance et l'adolescence que se développe la masse osseuse maximale, laquelle a une incidence importante sur le risque de fractures plus tard au cours de la vie. Des taux de calcium ont été établis pour les aliments du groupe « lait et substituts », puisque la teneur en calcium peut varier considérablement et que ce groupe contribue de façon importante à l'apport en calcium. Les principales sources alimentaires de vitamine D sont les aliments enrichis tels que le lait et la margarine. Puisque peu d'aliments sont une source naturelle de vitamine D, les aliments enrichis en constituent la principale source. Au Canada, le lait et la margarine doivent être enrichis de vitamine D<sup>19</sup> et les boissons végétales enrichies doivent contenir une quantité de vitamine D équivalente à celle du lait. Puisque le lait et les boissons végétales enrichies doivent contenir une quantité déterminée de vitamine D, il n'était pas nécessaire d'établir un critère lié à ce nutriment pour ces aliments.

Les boissons végétales enrichies sont généralement considérées comme une bonne solution pour remplacer le lait. Cependant, afin que les consommateurs sachent que certains produits ne contiennent pas les concentrations de protéines présentes dans le lait, les produits qui ne fournissent pas une quantité minimale de protéines doivent porter sur leur étiquette une mention indiquant qu'ils ne sont pas une source de protéines. Le critère pour le calcium est exprimé en % VQ et est basé sur l'apport quotidien recommandé servant à calculer le % VQ de calcium qui apparaît sur les tableaux de la valeur nutritive ([http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/guide/ch6f.shtml#a6\\_3\\_5](http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/guide/ch6f.shtml#a6_3_5)).

#### vii. Succédanés de sucre:

Les critères nutritionnels établis pour les aliments et les boissons n'autorisent pas l'utilisation de succédanés de sucre. Cette décision est fondée sur les recommandations de l'Institute of Medicine et sur les différentes pratiques des provinces et territoires du Canada. Les succédanés de sucre, qui sont ceux désignés comme des additifs alimentaires, sont notamment les suivants : acésulfame-potassium, aspartame, érythritol, hydrolysate d'amidon hydrogéné, isomalt, lactitol, maltitol, sirop de maltitol, mannitol, néotame, sorbitol, sirop de sorbitol, sucralose, thaumatococcus, xylitol et stéviolside.

---

19 Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D (2011) (consulté le 10 juillet 2013). <http://www.iom.edu/Reports/2010/Dietary-Reference-Intakes-for-calcium-and-vitamin-D.aspx>

20 Santé Canada, Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs, Ottawa, Santé Canada, 2007, p. 43 (consulté le 10 juillet 2013). <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/resource-ressource-fra.php>


21 Santé Canada, Autorisation de mise en marché provisoire pour l'addition facultative de vitamines et de minéraux nutritifs aux boissons végétales (consulté le 19 juin 2013). [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/ima-amp/plant\\_based\\_beverages-boissons\\_vegetales-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/ima-amp/plant_based_beverages-boissons_vegetales-fra.php)

---

22 Institute of Medicine, Nutrition Standards for Foods in Schools: Leading the Way Toward Healthier Youth (2007) (consulté le 10 juillet 2013). <http://www.iom.edu/Reports/2007/Nutrition-Standards-for-Foods-in-Schools-Leading-the-Way-toward-Healthier-Youth.aspx>

23 Autorisation de mise en marché d'additifs alimentaires comme édulcorants. <http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/DORS-2012-210/page-1.html>





**viii. Protéines** — En plus de fournir d'autres nutriments importants, le lait et ses substituts, de même que les viandes et leurs substituts, sont une source de protéines. Un critère relatif aux protéines a été établi pour la catégorie lait et substituts, ainsi que pour la catégorie des viandes à sandwich, des saucisses et des viandes en conserve. Une analyse du tableau de la valeur nutritive des substituts du lait a permis de constater qu'en général, l'ajout d'une exigence relative à la teneur en protéines améliore la qualité nutritionnelle d'un aliment. Pour ce qui est des viandes à sandwich, des saucisses et des viandes en conserve, l'ajout d'un critère relatif aux protéines et d'une teneur modérée en matières grasses permet d'obtenir un produit contenant moins d'additifs et d'agents de remplissage,

notamment en ce qui concerne les viandes telles que les charcuteries. Circonstances particulières : Pour plus d'information sur la façon dont les critères ont été établis pour les mets combinés, se reporter aux pages 13 à 18.

### **Nutriments pour lesquels aucun critère n'a été établi**

**ix. Fer** : Selon les commentaires formulés par les intervenants des provinces et des territoires, il est préférable de ne pas inclure de critère pour le fer dans les politiques et les lignes directrices sur l'alimentation en milieu scolaire afin de ne pas restreindre la consommation de certains aliments qui sont nutritifs. Par conséquent, aucun critère n'a été fixé pour le fer dans l'une ou l'autre des catégories.

**x. Fibres** : Les fibres sont importantes pour la santé. Afin d'inciter les écoles à servir et à vendre des produits alimentaires qui contiennent naturellement des quantités variables de fibres, et d'éviter le recours aux fibres ajoutées dans le but de répondre aux critères nutritionnels, aucun critère nutritionnel n'a été établi pour les fibres dans l'une ou l'autre des catégories.

**xi. Additifs alimentaires** : Les additifs alimentaires, à l'exception des succédanés de sucre, n'ont pas été évalués par le groupe de travail car ce dernier a jugé qu'il dépassait le cadre visé par l'établissement de critères.

## **Justification détaillée des critères nutritionnels**

Les tableaux qui suivent et l'information additionnelle qui s'y rattache fournissent les critères nutritionnels pour les « aliments à choisir souvent » et les « aliments à choisir parfois » dans les catégories légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts et mets combinés.

# Légumes et fruits

## À choisir souvent

Légumes et fruits	
Frais, surgelés et en conserve	
Critères nutritionnels	
Per	Voir les exemples de cette page
Matières grasses totales	Sans ajouté B ii) page 4
Saturés + trans	Sans ajouté B ii) page 4
Sodium	Sans ajouté B ii) page 4
Sucres	Sans ajouté B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5

## Exemples de quantités de référence

- Frais, surgelés et en conserve :  
1/2 tasse/125 mL ou un fruit de taille moyenne
- Légumes-feuilles  
Cuits : 125 mL/1/2 tasse  
Crus : 250 mL/1 tasse

## Information additionnelle:

- Sans matières grasses, sodium (sel) ou sucre ajoutés.
- Les purées de fruits concentrées et les jus de fruits concentrés sont considérés comme des sucres ajoutés et ne devraient pas figurer sur la liste des ingrédients. (Voir page 4, section B, iv) Sucres.)

# Légumes et fruits

## À choisir parfois

Légumes et fruits	
Frais, surgelés et en conserve avec matières grasses, sodium et sucre	
Critères nutritionnels	
Per	Voir les exemples de cette page
Matières grasses totales	≤ 5 g
Saturés + trans	≤ 2 g 0 g
Sodium	≤ 200 mg ≤ 100 mg*
Sucres	≤ 16 g
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5

## Exemples de quantités de référence

- Frais, surgelés et en conserve, additionnés de matières grasses, de sodium ou de sucre : 125 mL (1/2 tasse)
- Fruits séchés, non sucrés : 60 mL (1/4 tasse)
- Jus de fruits à 100 % : 125 mL (1/2 tasse)
- \*Jus de légumes : 125 mL (1/2 tasse)
- Croustilles au four : 50g

## Information additionnelle:

- Les jus faits de fruits ou de légumes à 100 % et non additionnés de sucre sont inclus dans la catégorie « à choisir parfois ». Cette catégorisation se fonde sur la recommandation de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien suivante : « Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus ».
- Les fruits séchés se classent dans la catégorie « à choisir parfois » parce qu'ils contiennent une concentration élevée de sucre et qu'ils peuvent coller aux dents. Selon la Société canadienne de pédiatrie, pour que les enfants de tous âges conservent des dents saines, surtout lorsqu'ils ne peuvent se brosser les dents après avoir mangé, il est recommandé de ne pas leur offrir de bonbons, de fruits séchés (y compris les raisins secs) ni de boissons ou de jus sucrés. [http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy\\_teeth\\_for\\_children](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_teeth_for_children)
- Les barres aux fruits ne font pas partie du groupe des légumes et des fruits du document Bien manger avec le Guide alimentaire canadien puisqu'elles sont principalement composées de sucre. Pour leur part, es fruits séchés sont inclus dans ce groupe, accompagnés d'une mention indiquant que le meilleur choix réside dans les fruits séchés non sucrés.
- On encourage l'industrie alimentaire à ajouter la plus faible quantité possible de sodium à un aliment ou à une boisson afin d'aider les enfants et les jeunes à réduire leur consommation de sodium.

# Produits céréaliers

## À choisir souvent

Produits céréaliers	
Grains entiers et céréaliers à grains entiers	
Critères nutritionnels	
Per	Voir les exemples de cette page
Matières grasses totales	≤ 3 g
Saturés + trans	≤ 1 g 0 g
Sodium	≤ 140 mg
Sucres	≤ 6 g
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5

Produits céréaliers	
Produits de boulangerie de grains entiers et céréales de grains entiers avec ou sans légumes et fruits ajoutés	
Critères nutritionnels	
Per	Voir les exemples de cette page
Matières grasses totales	≤ 5 g
Saturés + trans	≤ 2 g 0 g
Sodium	≤ 200 mg
Sucres	≤ 14 g
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5

## À choisir parfois

Produits céréaliers	
Avec ou sans légumes et fruits ajoutés	
Critères nutritionnels	
Per	Voir les exemples de cette page
Matières grasses totales	≤ 10 g
Saturés + trans	≤ 4 g 0 g
Sodium	≤ 200 mg
Sucres	≤ 18 g
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5

## À choisir souvent (CS) et À choisir parfois (CP):

- Céréales froides : 30 g
- Céréales chaudes : 175 g – 190 g;  $\frac{3}{4}$  tasse / 175 mL préparées
- Pâtes, cuites –  $\frac{1}{2}$  tasse / 125 mL
- Riz, cuit –  $\frac{1}{2}$  tasse / 125 mL
- Maïs soufflé – 2 tasses / 250 mL cuit, soufflé à l'air sans huile ajoutée
- Orge, grains de blé, kamut, quinoa, etc. cuits –  $\frac{1}{2}$  tasse / 125 mL
- Petit pain ou pain – 1 tranche ou tranche de 35 g
- Croûte à pizza – 35 g
- Naan, rôti, pita ou roulé –  $\frac{1}{2}$  (diamètre de 17 cm) ou 35 g
- Bagel –  $\frac{1}{2}$  bagel, ne dépassant pas 45 g
- Muffin ou pain éclair – 35 g
- Biscuit(s) – 30 g à 38 g
- Crêpe ou gaufre – 35 g
- Craquelins – 30g
- Galettes de riz – 2 de taille moyenne
- Pain bannock – 35 g

## Information additionnelle: À choisir souvent

- Les grains entiers constituent le premier ingrédient de la liste.
- Les grains entiers se composent de caryopse entier, moulu, en morceaux ou en flocons, dont les principales parties anatomiques – l'albumen farineux, le germe et le son – sont présents dans les mêmes proportions que si le caryopse était intact : American Association of Cereal Chemists International (AACCI). <http://www.aaccnet.org/initiatives/definitions/Pages/WholeGrain.aspx>
- Les grains entiers et les céréales de grains entiers comprennent : grains entiers/blé entier, grains entiers/blé blanc, riz brun, riz sauvage, grains de blé, blé concassé, seigle, kamut, amarante, larmes de Job, tef, millet, salba, quinoa, sorgho, grosse semoule de maïs, orge, bulgur, avoine, maïs et semoule de maïs, et céréales et pâtes faites à partir de ces grains entiers.
- Le critère qualitatif « grains entiers » est établi pour encourager la consommation de fibres et pour inciter les gens à tirer profit des bienfaits des grains entiers. L'établissement d'un critère particulier pour les fibres risquerait d'éliminer de la liste certains choix d'aliments santé et de favoriser l'enrichissement de produits alimentaires pour respecter le critère.
- Les éléments nutritifs fournis par les produits céréaliers comprennent les glucides, les vitamines B, le fer, le zinc, le magnésium, et d'autres constituants comme les fibres. Les grains entiers sont classés dans les aliments à choisir souvent (CS) afin d'aider les élèves à avoir un apport suffisant en magnésium.
- Le son, le germe et le riz blanc ne sont pas des grains entiers.
- Lorsque le premier ingrédient est composé d'éléments constituants (c.-à-d. ingrédients des ingrédients), le premier qui figure dans la liste entre parenthèses doit être des grains entiers. Par exemple, [Ingrédients : granola (flocons d'avoine, flocons de blé, sucre/glucose-fructose, etc.)].

# Lait et substituts

## À choisir souvent

### Lait et substituts

Laits de consommation non sucrés

#### Critères nutritionnels

Par Quantité de référence – 250 mL / 1 tasse

lait écrémé, 0,5 %, 1 % ou 2 % partiellement écrémé, sans gras, sucre ou arômes

Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
---------------------	-----------------------------

### Lait et substituts

Yogourta et yogourt non laitiera / kéfira / yogourt à boire\*

#### Critères nutritionnels

Par Quantité de référence  $\frac{3}{4}$  tasse / 175 g \*200 mL / 7/8 tasse

Matières grasses totales	≤ 3 g
Saturés + trans	≤ 2 g 0.3 g
Sodium	≤ 120 mg
Sucres	≤ 13 g
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 6 g
Calcium	≥ 15 % V.Q.

### Lait et substituts

Fromage cottage

#### Critères nutritionnels

Par Quantité de référence = 1 tasse / 250 mL

Matières grasses totales	≤ 5 g
Saturés + trans	≤ 2 g 0.5 g
Sodium	≤ 350 mg
Sucres	Non permis
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 6 g
Calcium	≥ 15 % V.Q.

### Lait et substituts

Boisson de soya enrichie

#### Critères nutritionnels

Par Quantité de référence – 250 mL / 1 tasse

Matières grasses totales	≤ 5 g
Saturés + trans	≤ 1 g 0 g
Sodium	≤ 120 mg
Sucres	≤ 9 g
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 6 g
Calcium	≥ 30 % V.Q.

### Lait et substituts

Fromage

#### Critères nutritionnels

Par Quantité de référence = 50 g / 1,5 oz

Matières grasses totales	≤ 10 g
Saturés + trans	≤ 6 g 0.5 g
Sodium	≤ 350 mg
Sucres	Non permis
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 8 g
Calcium	≥ 25 % V.Q.

### Lait et substituts

Pain non laitier et tranches

#### Critères nutritionnels

Par Quantité de référence = 50 g / 1,5 oz

Matières grasses totales	≤ 5 g
Saturés + trans	≤ 1 g 0 g
Sodium	≤ 350 mg
Sucres	Non permis
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 6 g
Calcium	≥ 25 % V.Q.

## Information additionnelle:

- Lait de consommation non sucré — comprend le lait en poudre reconstitué et les laits évaporés (consommation d'une portion équivalant à 1 tasse / 250 mL) et le lait à ultra haute température (UHT).
- Le document Bien manger avec le Guide alimentaire canadien recommande de boire tous les jours du lait à faible teneur en matières grasses. Il s'agit d'une façon efficace de consommer des protéines, du calcium, du magnésium, de la riboflavine, des vitamines A, B12 et D, et du zinc, tout en réduisant au minimum les apports en gras saturés et les calories.
- Les boissons de soya enrichies peuvent servir de substituts au lait. Elles contiennent des vitamines et des minéraux ajoutés, ce qui en fait de bons substituts sur le plan nutritionnel.
- Exemples de fromage — brie, camembert, cheddar doux, moyen et fort, suisse, Monterey Jack, brick, colby, gouda, mozzarella, bâtonnet de fromage et mélange de fromages râpés. Sont exclus la mozzarella fraîche et le fromage en grains

# Lait et substituts

## À choisir parfois

Lait et substituts	
Lait aromatisé Boisson de soya enrichie et aromatisée	
Critères nutritionnels	
Par	Quantité de référence – 1 tasse / 250 mL
Matières grasses totales	≤ 6 g
Saturés + trans	≤ 4 g 0.3 g
Sodium	≤ 200 mg
Sucres	≤ 20 g
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 6 g
Calcium	≥ 30 % V.Q.

Lait et substituts	
Fromage	
Critères nutritionnels	
Par	Quantité de référence = 50 g / 1,5 oz
Matières grasses totales	≤ 20 g
Saturés + trans	≤ 10 g 0.5 g
Sodium	≤ 450 mg
Sucres	≤ 6 g*
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 6 g
Calcium	≥ 25 % V.Q.

Lait et substituts	
Pouding à base de lait / Dessert au tofu	
Critères nutritionnels	
Par	Quantité de référence = ½ tasse / 250 mL
Matières grasses totales	≤ 3 g
Saturés + trans	≤ 2 g 0.3 g
Sodium	≤ 200 mg
Sucres	≤ 20 g
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 4 g

\* permet l'ajout de fruits dans les petits suisses (p ex. Minigomc)

Lait et substituts	
Yogourta et yogourt non laitiera / kéfira / yogourt à boire*	
Critères nutritionnels	
Par	Quantité de référence a) ¼ tasse / 175 g* 200 mL / 7/8 tasse
Matières grasses totales	≤ 5 g
Saturés + trans	≤ 3 g 0.3 g
Sodium	≤ 150 mg
Sucres	≤ 20 g
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 5 g
Calcium	≥ 15 % V.Q.

Lait et substituts	
Pain non laitier et tranches	
Critères nutritionnels	
Par	Quantité de référence = 50 g / 1,5 oz
Matières grasses totales	≤ 8 g
Saturés + trans	≤ 2 g 0 g
Sodium	≤ 400 mg
Sucres	Non ajouté
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 6 g

Lait et substituts	
Fromage cottage	
Critères nutritionnels	
Par	Quantité de référence = 1 tasse / 250 mL
Matières grasses totales	≤ 5 g
Saturés + trans	≤ 2 g
Sodium	≤ 450 mg
Sucres	≤ 20 g*
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 4 g
Calcium	≥ 15 % V.Q.

\* permet l'ajout de fruits.

### Information additionnelle:

- Les boissons à base de végétaux tels l'amande, le riz, le lin et la pomme de terre peuvent faire partie de la catégorie « à choisir parfois », pourvu qu'elles respectent tous les critères, comme c'est le cas de la boisson de soya enrichie et aromatisée.
- Exemples de fromage — brie, camembert, cheddar doux, moyen et fort, suisse, Monterey Jack, brick, colby, gouda, mozzarella, bâtonnets de fromage et mélange de fromages râpés. Sont exclus la mozzarella fraîche et le fromage en grains (conformément au Document d'orientation destiné à l'industrie alimentaire sur la réduction du sodium dans les aliments transformé, 2012).

# Viande et substituts

## À choisir souvent

Viande et substituts	
Viande fraîche et surgelée/poisson/crustacés/ volaille/noix/graines/cœufs (poulet)/légumineuses/ beurre de noix et de graines	
Critères nutritionnels	
Par	Voir exemples de cette page
Matières grasses totales	≤ 10 g Note 1
Gras saturés + Gras trans	≤ 3,5 g * Note 2 ≤ 0,5 g
Sodium	≤ 200 mg Note 3
Sucres	≤ 4 g ** Note 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5

## Exemples de quantités de référence

- Bœuf, gibier, bison, porc, agneau, etc., volaille (poulet, dinde, canard, etc.) et poisson – incluant les crustacés
- Cuit, grillé, bouilli, poché, rôti, sur le grill, en conserve ou au barbecue, sans enrobage alimentaire. 2,5 oz / 75 g, poids de l'aliment cuit ou 125 mL / ½ tasse d'aliment cuit
- Œufs – 2 moyens
- Noix et graines – natures et non salées – 60 mL / ¼ tasse
- Beurres de noix – 30 mL (2 c. à s.)
- Légumes cuits – 175 mL / ¾ tasse
- Tofu – 175 mL / ¾ tasse ou 150 g
- Houmous – 60 mL / ¼ tasse

## Critères additionnels

### Note 1

- Le poisson et les crustacés peuvent contenir plus de lipides, mais les quantités doivent se limiter à 14 g par portion de poisson et à 75 g par portion de crustacés.
- Les noix et les graines ainsi que les beurres de noix et de graines peuvent contenir plus de lipides, mais les quantités doivent se limiter à 25 g / 60 mL pour les noix et les graines et à 30 mL pour les beurres de noix et de graines.

### Note 2

- \*Le bœuf extra maigre est permis.

### Note 3

- Le poisson et les crustacés peuvent contenir plus de sodium, mais les quantités doivent se limiter à 250 mg / 75 g par portion.

### Note 4

- \*\*Permet les sucres présents naturellement et l'ajout de sucre en petites quantités dans les légumineuses.

## Information additionnelle:

- Les critères s'appliquent à la viande, au poisson et à la volaille cuits.
- Mercure dans le poisson — selon les lignes directrices de Santé Canada sur la consommation de poisson [[http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/alt\\_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/contaminants/mercure-mercure-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/alt_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/contaminants/mercure-mercure-fra.pdf)]
- La quantité de référence pour le houmous est établie en fonction des quantités de référence énoncées dans le livret Valeur nutritive de quelques aliments usuels [[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient\\_value-valeurs\\_nutritives-tc-tm-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-tc-tm-fra.php) et <http://webprod3.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/language-langage.do?url=t.search.recherche&lang=fra>]. Le livret ainsi que le document en ligne ont été utilisés parce que les portions suggérées dans le Guide alimentaire canadien pour ces deux aliments sont plus grosses que les portions évaluées pour un enfant d'âge scolaire.
- Le critère relatif au fer n'est pas inclus — voir page 6, section B, ix) Fer.

# Viande et substituts

## À choisir parfois

Viande et substituts	
Viande/poisson/fruits de mer/volaille (frais ou surgelés) /noix/graines/œufs (poulet)/légumineuses/Beurres de noix et de graines/tofu	
Critères nutritionnels	
Par	Voir exemples de cette page
Matières grasses totales	≤ 10 g
Gras saturés + Gras trans	≤ 6 ≤ 0,5 g
Sodium	≤ 400 mg
Sucres	≤ 8 g
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5

Viande et substituts	
Viandes froides et saucisses* Viande séchée**	
Critères nutritionnels	
Par	Quantités de référence – 56 g / 2,0 oz* 20 g / 0,5 oz**e
Matières grasses totales	≤ 7,5 g
Gras saturés + Gras trans	≤ 4,5 ≤ 0,5 g
Sodium	≤ 375 mg
Sucres	Non permis B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≤ 5,0 g

## Exemples de quantités de référence

- Bœuf, porc, agneau, etc. (poulet ou volaille) ou poisson : 2,5 oz / 75 g, poids après cuisson ou 125 mL / ½ tasse de viande/poisson/volaille hachés et cuits, ou viande/poisson/volaille en conserve
  - Œufs – 2 moyens (p. ex. œufs marinés)
  - Noix et graines – 40 g / 60 mL / ¼ tasse
  - Beurres de noix et de graines – 30 mL / 2 c. à s.
  - Légumineuses cuites ou en conserve : 175 mL ou ¾ tasse
  - Tartinades de légumineuses/lentilles – 30 mL / 2 c. à s.
    - Sel ajouté
    - Les gras ajoutés doivent être monoinsaturés ou polyinsaturés
  - Tofu assaisonné – 175 mL / ¾ tasse ou 150 g
  - Houmous – ¼ tasse / 60 mL
  - Analogues du soya :
    - Galettes ou lanières ≤ 2,5 oz / 75 g
    - En tube (style saucisse non carnée) ≤ 2,5 oz / 70 g
    - En tranches, style sandwich non carné ≤ 2,0 oz / 56 g
  - Viandes à sandwich et saucisses – 56 g / 2,0 g
- Pour connaître les normes relatives aux produits de viande, comme les viandes froides et les saucisses, voir le Règlement sur l'inspection des viandes, Annexe I : <http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/DORS-90-288/page-36.html#h-33>

## Information additionnelle:

- Le Guide alimentaire canadien recommande de choisir des viandes et des substituts préparés avec peu ou pas de gras ou de sel ajoutés. Les viandes à sandwich, les saucisses et les viandes en conserve sont classées dans la catégorie « à choisir parfois » en raison de leur forte teneur en sodium et en gras trans.
- La quantité de référence pour le houmous et les charcuteries est établie en fonction des quantités de référence énoncées dans le livret Valeur nutritive de quelques aliments usuels : [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient\\_value-valeurs\\_nutritives-tc-tm-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-tc-tm-fra.php) et <http://webprod3.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/language-langage.do?url=t.search.recherche&lang=fra>. Le livret ainsi que le document en ligne ont été utilisés parce que les portions suggérées dans le Guide alimentaire canadien pour ces deux aliments sont plus grosses que les portions évaluées pour un enfant d'âge scolaire.

# Mets combinés

## À choisir souvent – à base de viande/de poisson/de volaille

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 100 – 199 calories	
Matières grasses totales	≤ 4 g
Saturés + trans	≤ 1.1 g 0.2 g
Sodium	≤ 350 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 7 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 300 – 399 calories	
Matières grasses totales	≤ 10 g
Saturés + trans	≤ 2.7 g 0.5 g
Sodium	≤ 700 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 14 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 500 – 599 calories	
Matières grasses totales	≤ 10 g
Saturés + trans	≤ 2.7 g 0.5 g
Sodium	≤ 700 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 14 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 200 – 299 calories	
Matières grasses totales	≤ 7 g
Saturés + trans	≤ 1.9 g 0.35 g
Sodium	≤ 500 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 20 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 400 – 499 calories	
Matières grasses totales	≤ 13 g
Saturés + trans	≤ 3.5 g 0.6 g
Sodium	≤ 700 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 17 g
Fer	B ix) page 6

**Exemples:** ragoût de bœuf et de légumes, lasagne au four, pizza faite de croûte à grains entiers, sandwichs faits de pain à grains entiers, salades et plats à la casserole.

### Information additionnelle :

- Les mets combinés se définissent comme des aliments représentant deux ou plusieurs groupes alimentaires recommandés dans Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.
- Pour qu'un mets combiné figure dans la catégorie « à choisir souvent » (CS), les constituants de chaque groupe alimentaire qui le composent, considérés individuellement, doivent respecter les critères et les conditions se rapportant au groupe alimentaire CS auquel ils appartiennent. Par exemple : si le plat contient un produit céréalier, ce produit doit être fait de grains entiers et respecter les critères du groupe alimentaire des produits céréaliers CS — voir la page 8.

Si le plat contient un légume et/ou un fruit, l'aliment doit respecter les critères du groupe alimentaire des légumes et des fruits CS — voir page 7. Si le plat contient du lait et/ou un substitut, l'aliment doit respecter les critères du groupe alimentaire du lait et des substituts CS — voir page 9. Si le plat contient de la viande et/ou un substitut, l'aliment doit respecter les critères du groupe alimentaire de la viande et des substituts CS — voir page 11.

- Les critères associés aux mets combinés sont une adaptation des critères albertains à ce sujet. Pour établir ces critères, cette province a fait appel à des spécialistes d'Agriculture Alberta ainsi qu'à des chercheurs en produits alimentaires du Leduc Food Processing Development Centre.
- Les critères se rapportant aux lipides et aux protéines se fondent sur le nombre total de calories par portion. La source restante de calories est classée comme constituant glucidique. Les valeurs moyennes des glucides (y compris les sucres) représentent environ 55 % de l'apport en calories par portion.
- Quantités recommandées de gras (en pourcentage de l'apport quotidien total en calories). Enfants et adolescents (de 4 à 18 ans) — 25 % à 35 % [http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/fats-gras-fra.php]. CS = 25 %.
- Quantités recommandées de gras saturés (en pourcentage de l'apport total en calories et compte tenu de l'exercice de modélisation de Santé Canada dans le cadre de l'élaboration du Guide alimentaire selon lequel les gras saturés représentent entre 5,8% et 7,2% de l'énergie totale [kcal] [déclarations des adultes]). http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveillance/nutrition/commun/art-nutr-adult-fra.php#1. CS = 7 %.



# Mets combinés

## À choisir souvent – Plats végétariens

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 100 – 199 calories	
Matières grasses totales	≤ 4 g
Saturés + trans	≤ 1.1 g 0.2 g
Sodium	≤ 350 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 5 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 300 – 399 calories	
Matières grasses totales	≤ 10 g
Saturés + trans	≤ 2.7 g 0.5 g
Sodium	≤ 700 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 10 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 500 – 599 calories	
Matières grasses totales	≤ 15 g
Saturés + trans	≤ 4.3 g 0.76 g
Sodium	≤ 700 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 15 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 200 – 299 calories	
Matières grasses totales	≤ 7 g
Saturés + trans	≤ 1.9 g 0.35 g
Sodium	≤ 500 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 7 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 400 – 499 calories	
Matières grasses totales	≤ 13 g
Saturés + trans	≤ 3.5 g 0.6 g
Sodium	≤ 700 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 12 g
Fer	B ix) page 6

**Exemples:** sandwichs végétariens faits de pain de grains entiers, y compris les burritos aux haricots ainsi que les tacos et les burgers aux haricots.

Les plats à la casserole comprennent les frittatas, les quiches, les salades de pâtes et le chili aux lentilles.

Dahl et rôti aux grains entiers.

Boisson fouettée à base de yogourt et de fruits/légumes et/ou de grains.

### Information additionnelle — suite:

- Gras trans — Selon les recommandations du Groupe d'étude sur les gras trans de Santé Canada (en pourcentage des matières grasses totales : 5 %) [[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/tf-gt\\_rep-rap-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/tf-gt_rep-rap-fra.php)].

- Quantités recommandées de protéines (en pourcentage de l'apport quotidien en calories). La FDAMA relative aux protéines se situe entre 10 % et 30 % des calories pour les enfants et les adolescents — L'apport moyen pour les enfants et les adolescents de 4 à 18 ans est de 14,7 % des calories totales. ESCC 2.2 [<http://publications.gc.ca/Collection/Statcan/82-620-M/82-620-MIF2006002.pdf>]. À choisir souvent = 17 % a Fourchette de distribution acceptable des macronutriments.
- Quantités recommandées de glucides (en pourcentage de l'apport quotidien en calories). Entre 55 % et 60 % pour l'ensemble des Canadiens. [The National Academy of Sciences. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Protein and Amino Acids (Macronutrients), 2002].
- Si des condiments, des vinaigrettes, des sauces, des trempettes et des tartinades sont incorporés à un mets combiné, on considère que les critères liés aux mets combinés incluent ces aliments.
- Critères pour le sel (sodium) — Les moyennes pondérées en fonction des ventes des valeurs de références pour le sodium établies pour 2016 dans le Document d'orientation destiné à l'industrie alimentaire sur la réduction du sodium dans les aliments transformés publié par Santé Canada ont servi à l'établissement des critères relatifs au sodium. Un critère inférieur pour le sel (sodium) a été déterminé lorsqu'on trouvait déjà sur le marché alimentaire des produits dont la teneur en sel était moins élevée que la valeur suggérée dans le document d'orientation.

# Mets combinés

## À choisir parfois - à base de viande/de poisson/de volaille

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 100 – 199 calories	
Matières grasses totales	≤ 5 g
Saturés + trans	≤ 1.66 g 0.25 g
Sodium	≤ 500 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 6 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 300 – 399 calories	
Matières grasses totales	≤ 12 g
Saturés + trans	≤ 3.8 g 0.58 g
Sodium	≤ 900 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 10 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 500 – 599 calories	
Matières grasses totales	≤ 18 g
Saturés + trans	≤ 6.1 g 0.9 g
Sodium	≤ 900 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 17 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 200 – 299 calories	
Matières grasses totales	≤ 8 g
Saturés + trans	≤ 2.7 g 0.4 g
Sodium	≤ 750 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 9 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 400 – 499 calories	
Matières grasses totales	≤ 15 g
Saturés + trans	≤ 5 g 0.75 g
Sodium	≤ 900 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 14 g
Fer	B ix) page 6

**Exemples:** ragoût de bœuf et de légumes, lasagne au four, pizza, sandwichs, salades et plats à la casserole.

### Information additionnelle :

- Les mets combinés se définissent comme des aliments représentant deux ou plusieurs groupes d'aliments recommandés dans Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.
- Pour qu'un mets combiné figure dans la catégorie « à choisir parfois » (CP), les constituants de chaque groupe alimentaire qui le composent, considérés individuellement, doivent respecter les critères et les conditions se rapportant au groupe alimentaire CP auquel ils appartiennent. Par exemple, si le plat contient un produit céréalier, ce dernier doit satisfaire aux critères du groupe alimentaire des produits céréaliens CP – voir page 8. Si le plat contient un légume et/ou un fruit, l'aliment doit satisfaire aux critères

du groupe alimentaire des légumes et des fruits à choisir parfois (CP) – voir page 7. Si le plat contient du lait et/ou un substitut, l'aliment doit satisfaire aux critères du groupe alimentaire du lait et des substituts CP – voir page 10. Enfin, si le plat contient de la viande et/ou un substitut, l'aliment doit satisfaire aux critères du groupe alimentaire de la viande et des substituts CP – voir page 12.

- Les critères associés aux mets combinés sont une adaptation des critères albertains à ce sujet. Pour établir ces critères, cette province a fait appel à des spécialistes d'Agriculture Alberta ainsi qu'à des chercheurs en produits alimentaires du Leduc Food Processing Development Centre.
- Les critères se rapportant aux lipides et aux protéines se fondent sur le nombre total de calories par portion. La source restante de calories est classée comme constituant glucidique. Les valeurs moyennes des glucides (y compris les sucres) représentent environ 55 % de l'apport en calories par portion.
- Quantités recommandées de glucides (en pourcentage de l'apport quotidien en calories). Enfants et adolescents (de 4 à 18 ans) – entre 25 % et 35 % [<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/fats-gras-fra.php>]. CP = 30 %.
- Quantités recommandées de gras saturés (en pourcentage de l'apport total en calories et compte tenu de l'exercice de modélisation de Santé Canada dans le cadre de l'élaboration du Guide alimentaire selon lequel les gras saturés représentent entre 5,8% et 7,2% de l'énergie totale [kcal] [déclarations des adultes]). <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/commun/art-nutr-adult-fra.php#a7>. CP = 7 %.

# Mets combinés

## À choisir parfois – Plats végétariens

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 100 – 199 calories	
Matières grasses totales	≤ 5 g
Saturés + trans	≤ 1.66 g 0.25 g
Sodium	≤ 500 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 4 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 300 – 399 calories	
Matières grasses totales	≤ 12 g
Saturés + trans	≤ 3.8 g 0.58 g
Sodium	≤ 900 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 7 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 500 – 599 calories	
Matières grasses totales	≤ 18 g
Saturés + trans	≤ 6.1 g 0.9 g
Sodium	≤ 900 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 11 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 200 – 299 calories	
Matières grasses totales	≤ 8 g
Saturés + trans	≤ 2.7 g 0.4 g
Sodium	≤ 750 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 6 g
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé:	
Critères nutritionnels	
Par 400 – 499 calories	
Matières grasses totales	≤ 15 g
Saturés + trans	≤ 5 g 0.75 g
Sodium	≤ 900 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 9 g
Fer	B ix) page 6

**Exemples :** sandwichs végétariens, y compris les burritos aux haricots ainsi que les tacos et les burgers aux haricots.

Plats à la casserole, y compris les frittatas, les quiches, les salades de pâtes, le chili aux lentilles.

Dahl avec rôti.

Boisson fouettée à base de yogourt et de fruits/légumes et/ou de grains.

Barres énergétiques/protéinées/pour sportifs et barres aux fruits et aux noix.

Mélanges montagnards.

### Information additionnelle — suite:

- Gras trans — Selon les recommandations du Groupe d'étude sur les graisses trans de Santé Canada (en pourcentage des matières grasses totales : 5%) [[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/tf-gt\\_rep-rap-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/tf-gt_rep-rap-fra.php)].

- Quantités recommandées de protéines (en pourcentage de l'apport quotidien en calories). La FDAMA relative aux protéines se situe entre 10 % et 30 % des calories pour les enfants et les adolescents — L'apport moyen pour les enfants et les adolescents de 4 à 18 ans

est de 14,7 % des calories totales. ESCC 2.2 [<http://publications.gc.ca/Collection/Statcan/82-620-M/82-620-MIF2006002.pdf>]. À choisir parfois (CP) = 15 % a Fourchette de distribution acceptable des macronutriments.

- Quantités recommandées de glucides (en pourcentage de l'apport quotidien en calories). Entre 55 % et 60 % pour l'ensemble des Canadiens. [National Academy of Sciences. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Protein and Amino Acids (Macronutrients), 2002].

- Si des condiments, des vinaigrettes, des sauces, des trempettes et des tartinades sont incorporés à un mets combiné, on considère que les critères liés aux mets combinés incluent ces aliments.

- Les barres énergétiques/protéinées/pour sportifs et barres aux fruits et aux noix se classent dans la catégorie des aliments « à choisir parfois » et comprennent les aliments en forme de barres ou désignés comme telles sur l'emballage. Le premier et le deuxième ingrédients doivent appartenir à l'un des quatre groupes d'aliments définis dans Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ces produits alimentaires sont évalués au moyen des critères applicables aux mets combinés.

- Critères pour le sel (sodium) — Les moyennes pondérées en fonction des ventes des valeurs de références pour le sodium établies pour 2016 dans le Document d'orientation destiné à l'industrie alimentaire sur la réduction du sodium dans les aliments transformés publié par Santé Canada ont servi à l'établissement des critères relatifs au sodium. Un critère inférieur pour le sel (sodium) a été déterminé lorsqu'on trouvait déjà sur le marché alimentaire des produits dont la teneur en sel était moins élevée que la valeur suggérée dans le document d'orientation.

# Mets combinés

## À choisir souvent - soupe

Mets combinés	
À base de bouillon	
Critères nutritionnels	
Par 200 calories	
Matières grasses totales	≤ 4 g
Saturés + trans	≤ 1 g 0.1 g
Sodium	≤ 250 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	Not set
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
De type repas	
Critères nutritionnels	
Par ≤ 200 calories	
Matières grasses totales	≤ 4 g
Saturés + trans	≤ 1 g 0.2 g
Sodium	≤ 250 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 7 g
Fer	B ix) page 6

### Exemples:

Soupe à base de bouillon – poulet et nouilles, tomates et soupes n'étant pas à base de lait.

Soupe de style repas – avec gros morceaux de légumes, orge et bœuf, chaudrées, gombo et à base de lait.

Mets combinés	
À base de bouillon	
Critères nutritionnels	
Par 201 - 300 calories	
Matières grasses totales	≤ 7 g
Saturés + trans	≤ 2 g 0.34 g
Sodium	≤ 400 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	Not set
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
De type repas	
Critères nutritionnels	
Par ≤ 201 - 300 calories	
Matières grasses totales	≤ 7 g
Saturés + trans	≤ 2 g 0.34 g
Sodium	≤ 400 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 10 g
Fer	B ix) page 6

### Information additionnelle :

- Soupe – Les soupes à base de bouillon et de style repas sont celles qui contiennent de la viande/du poisson/de la volaille ainsi que les soupes végétariennes.
- Pour qu'un mets combiné de type soupe figure dans la catégorie « à choisir souvent » (CS), les constituants de chaque groupe alimentaire qui le composent, considérés individuellement, doivent respecter les critères et les conditions se rapportant au groupe alimentaire CS auquel ils appartiennent. Par exemple : si la soupe contient un produit céréalier, ce dernier doit être fait de grains entiers et satisfaire aux critères du groupe alimentaire des produits céréaliers CS – voir page 8. Si la soupe contient un légume et/ou un fruit, l'aliment doit satisfaire aux critères du groupe alimentaire des légumes et des fruits CS – voir page 7. Si la soupe contient du lait et/ou un substitut, l'aliment doit satisfaire aux critères du groupe alimentaire du lait et des substituts CS – voir page 9. Enfin, si la soupe contient de la viande et/ou un substitut, l'aliment doit satisfaire aux critères du groupe alimentaire de la viande et des substituts CS – voir page 11.

# Mets combinés

## À choisir parfois – soupe

Mets combinés	
À base de bouillon	
Critères nutritionnels	
Par ≤ 200 calories	
Matières grasses totales	≤ 5 g
Saturés + trans	≤ 1.6 g 0.25 g
Sodium	≤ 300 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	Not set
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
De type repas	
Critères nutritionnels	
Par ≤ 200 calories	
Matières grasses totales	≤ 7 g
Saturés + trans	≤ 2.2 g 0.33 g
Sodium	≤ 300 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 6 g
Fer	B ix) page 6

### Exemples:

Soupe à base de bouillon – poulet et nouilles, tomates et soupes n'étant pas à base de lait.

Soupe de style repas – avec gros morceaux de légumes, orge et bœuf, chaudrées, gombo et à base de lait.

Mets combinés	
À base de bouillon	
Critères nutritionnels	
Par ≤ 201 - 300 calories	
Matières grasses totales	≤ 8 g
Saturés + trans	≤ 2.7 g 0.4 g
Sodium	≤ 450 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	Not set
Fer	B ix) page 6

Mets combinés	
De type repas	
Critères nutritionnels	
Par ≤ 201 - 300 calories	
Matières grasses totales	≤ 10 g
Saturés + trans	≤ 3.3 g 0.5 g
Sodium	≤ 450 mg
Fibres	B x) page 6
Sucres	B iv) page 4
Succédanés de sucre	Non permis B vii) page 5
Protéines	≥ 9 g
Fer	B ix) page 6

### Information additionnelle :

- Soupe – Les soupes à base de bouillon et de style repas sont celles qui contiennent de la viande/du poisson/de la volaille ainsi que les soupes végétariennes.
- Pour qu'un mets combiné de type soupe figure dans la catégorie « à choisir parfois (CP), les constituants de chaque groupe alimentaire qui le composent, considérés individuellement, doivent respecter les critères et les conditions se rapportant au groupe alimentaire CP auquel ils appartiennent. Par exemple : si la soupe contient un produit céréalier, ce dernier doit satisfaire aux critères du groupe alimentaire des produits céréaliers CP – voir page 8. Si la soupe contient un légume et/ou un fruit, l'aliment doit satisfaire aux critères du groupe alimentaire des légumes et des fruits CP – voir page 7. Si la soupe contient du lait et/ou un substitut, l'aliment doit satisfaire aux critères du groupe alimentaire du lait et des substituts CP – voir page 10. Enfin, si la soupe contient de la viande et/ou un substitut, l'aliment doit satisfaire aux critères du groupe alimentaire de la viande et des substituts CP – voir page 12

# ANNEXE A

## Glossaire

### Étendue des valeurs acceptables pour les macronutriments (ÉVA)

Il s'agit des intervalles recommandés relativement à la répartition de l'apport énergétique (kcal) entre les nutriments qui fournissent de l'énergie (protéines, lipides et glucides), dans le but de réduire le risque de maladies chroniques et de garantir un apport suffisant en nutriments essentiels. Ces intervalles sont exprimés en pourcentage de l'apport énergétique total. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/referencetable/index-fra.php>

### Boisson

Dans le présent document technique, on entend par boisson les produits suivants : jus pur à 100 %, lait liquide nature ou aromatisé et boisson de soya enrichie nature ou aromatisée.

### À choisir souvent

Les produits de cette catégorie constituent les choix les plus sains. Ils sont généralement faibles en matières grasses totales et/ou en sodium et exempts de sucres ajoutés. Ils peuvent contenir une quantité élevée de certains nutriments importants et des fibres d'origine naturelle.

### À choisir parfois

Les produits de cette catégorie peuvent contenir une quantité de matières grasses, de sucres et/ou de sodium légèrement supérieure à celle contenue dans les aliments et les boissons de la catégorie « à choisir souvent ».

### Mets combinés

Ces aliments sont ceux qui représentent plus d'un groupe alimentaire du Guide alimentaire canadien.

### Éléments nutritifs de base

Les calories ainsi que 13 nutriments (lipides, gras saturés, gras trans, cholestérol, sodium, glucides, fibres, sucres, protéines, vitamine A, vitamine C, calcium et fer) doivent figurer dans le tableau de la valeur nutritive. <http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/nutrikit/sectcf.shtml#c2>

### % VQ

Cet outil permet de savoir si une quantité donnée d'un aliment contient une quantité faible ou élevée d'un nutriment précis. Dans le tableau de la valeur nutritive, le % VQ est indiqué pour : les lipides (matières grasses), les gras trans et les gras saturés (combinés), le sodium, les glucides, les fibres, la vitamine A, la vitamine C, le calcium et le fer. Il n'y a pas de % VQ pour les protéines et les sucres. Les valeurs quotidiennes pour les vitamines et les minéraux sont basées sur l'apport quotidien le plus élevé recommandé pour les hommes et les femmes de tous les groupes d'âge; elles s'appliquent donc à la plupart des personnes de 2 ans et plus.

Nutriment	Valeurs quotidiennes
Lipides	65 g
Somme des acides gras saturés et des acides gras trans	20 g
Cholestérol	300 mg
Sodium	2 400 mg – nouvel ANREF : 1 500 mg*
Glucides	300 g
Fibres	25 g
Sucres	Aucune VQ
Protéines	Aucune VQ
Vitamine A	1 000 ER
Vitamine C	60 mg
Calcium	1 100 mg
Vitamine D	200 UI – nouvel ANREF : 600 UI **

**Remarque :** ER = équivalents rétinol

**Remarque :** Les valeurs quotidiennes pour les vitamines et les minéraux sont basées sur les apports nutritionnels recommandés pour les Canadiens qui ont été établis en 1983. Elles sont énoncées dans le Règlement sur les aliments et drogues. [http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C.%2C\\_ch.\\_870/page-1.html](http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C.%2C_ch._870/page-1.html)

**Remarque :** Les valeurs quotidiennes pour les lipides, les gras trans et les gras saturés, le cholestérol, le sodium, les glucides et les fibres ont été établies de manière à concorder avec celles en vigueur aux É.-U. au moment de l'élaboration du Règlement.

**Remarque :** Les valeurs quotidiennes pour les lipides, les glucides et les protéines sont basées sur un régime alimentaire de référence de 2 000 calories.

**Remarque :** \*Les ANREF pour le sodium ont été modifiés en 2004. [[http://www.iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/~media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRIs/5\\_Summary%20Table%20Tables%201-4.pdf](http://www.iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/~media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRIs/5_Summary%20Table%20Tables%201-4.pdf)]

\*\*Les ANREF pour la vitamine D ont été modifiés en 2010. [<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-fra.php#a10>]

**Remarque :** Santé Canada examine actuellement les VQ en vue de les ajuster en fonction des nouveaux ANREF et de les harmoniser avec celles des É.-U. lorsque c'est possible.

## Charcuteries

Les charcuteries sont des produits de viande ou de volaille qui sont généralement tranchés, soit dans un établissement officiel ou après avoir été distribués à partir d'un établissement officiel, et qui sont habituellement consommés en sandwich (département de l'Agriculture des É.-U., 9 CFR 430.1).

## Apport nutritionnel de référence (ANREF)

Il s'agit d'un ensemble exhaustif de valeurs nutritionnelles de référence qui ont été établies pour les populations en bonne santé et qui peuvent être utilisées pour évaluer et planifier des régimes alimentaires. Les ANREF ont été publiés en 1997 et remplacent les apports nutritionnels recommandés (ANR) autrefois utilisés. Ils sont établis par des scientifiques canadiens et américains dans le cadre d'un processus d'examen supervisé par les U.S. National Academies, qui constituent un organisme non gouvernemental indépendant. Les ANREF, qui reflètent l'état actuel des connaissances scientifiques en ce qui a trait aux exigences nutritionnelles, sont publiés par les US National Academies sous forme d'une série de rapports.

## Règlement sur les aliments et drogues

Lorsqu'il y a lieu, les dispositions de ce règlement établissent les normes de composition, de concentration, d'activité, de pureté, de qualité ou autre propriété de la substance alimentaire ou de la drogue auxquelles elles se rapportent. [http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C.%2C\\_ch.\\_870/page-1.html](http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C.%2C_ch._870/page-1.html)

## « Portion » selon le Guide alimentaire canadien

Les quantités de référence utilisées dans le Guide alimentaire canadien indiquent quelle quantité d'aliments de chacun des quatre groupes il est recommandé de consommer chaque jour. Dans certains cas, une portion du Guide alimentaire peut correspondre approximativement à ce qu'une personne mange en une seule fois, par exemple une pomme. Dans d'autres cas, par exemple pour le riz ou les pâtes, une personne peut manger plus d'une portion indiquée dans le Guide alimentaire à la fois. Adapté de <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/serving-portion-fra.php>.

## Ingrédient

Désigne une unité alimentaire qui, combinée à une ou à plusieurs autres unités alimentaires, forme une denrée alimentaire intégrale vendue comme produit préemballé.

## Viande à lunch

La catégorie des viandes à lunch comprend la viande désossée, les sous-produits de viande et la viande séparée mécaniquement, ou toute combinaison de ceux-ci. Elle comprend également les tissus adipeux de porc ou de bœuf, ou des deux, partiellement dégraissés. Si la viande désossée est du poulet, la peau est comprise. Les ingrédients facultatifs sont les agents de conservation, les agents de remplissage et les agents gélifiants. Les viandes à lunch doivent être hachées fin et cuites, et doivent être soit saumurées ou congelées. Elles doivent comprendre au moins 9,5 % de protéines de produit de viande et au moins 11 % de protéines totales, et un maximum de 15 % de peau de poulet dans le cas du pain de viande de poulet (Règlement sur l'inspection des viandes : <http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/DORS-90-288/page-36.html#h-33>).

## Fabricant

Toute personne, y compris une association ou une société de personnes, qui, sous son propre nom ou sous une marque de commerce, un dessin-marque, un logo, un nom commercial ou un autre nom, dessin ou marque soumis à son contrôle, vend un aliment ou un médicament.

## Tableau de la valeur nutritive

Il s'agit du tableau de la valeur nutritive qui doit figurer sur l'étiquette des produits préemballés en vertu du paragraphe B.01.401(1) du Règlement sur les aliments et drogues. [http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C.%2C\\_ch.\\_870/page-1.html](http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C.%2C_ch._870/page-1.html)

## ANNEXE B

Tableau comparatif des recommandations et des critères nutritionnels des provinces utilisé par le groupe de travail pour amorcer, en juin 2011, ses travaux visant à améliorer l'uniformité des critères nutritionnels





# À choisir souvent

Légumes et fruits												
	C.-B.	Alb.			Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Légumes et fruits naturels	Barres et collations faites de légumes/ fruits à 100 %	Produits faits de légumes/ fruits à 100 %								
Portion		1/2 t. / 125 mL / 50 g 1 moy.										
Calories												
Lipides (g)	< 5	NAT	NAT	≤ 5		≤ 5	≤ 3		0 g — aucun gras ajouté sauf une petite quantité de gras insaturés pour faire sauter les aliments	< 3 (< 1 c. à thé)	< 5	≤ 3
Gras saturés (g)		NAT	NAT	≤ 2			≤ 2		0	< 2	< 3	< 1
Gras trans (g)	< 0.2	0	0	0			Ne doivent pas constituer plus de 2 % des lipides totaux pour les huiles végétales et la margarine molle à tartiner Ne doivent pas constituer plus de 5 % des lipides totaux pour tout aliment, boisson ou ingrédient autre que l'huile végétale ou la margarine molle à tartiner			< 2	< 0,5	< 0,2
Cholestérol (mg)												
Sodium (mg)	< 150	≤ 100	≤ 100	≤ 100		≤ 480	≤ 360 mg fruits et légumes frais, surgelés, en conserve ou séchés, ≤ 480 mg tomates en boîte et produits à base de tomates, ≤ 240 mg croustilles de fruits et de légumes		Légumes < 240	< 480	< 200	< 480
Sodium (mg)												
Glucides (g)												
Fibres (g)		Toutes d'origine naturelle	Toutes d'origine naturelle	Toutes d'origine naturelle					> 1 fruits	> 2	> 2	Non compris dans cette catégorie puisque les fruits et les légumes sont une source naturelle de fibres. Aussi, on veut limiter les restrictions dans ce groupe d'aliments pour en favoriser la consommation
Sucres* (g)	1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup> ingrédients ne peuvent pas être du sucre	Non ajouté	≤ 20	Non ajouté					Aucun sucre ajouté	Aucun sucre ajouté	Aucun critère établi	100 % fruits ou légumes (« sucre » n'est pas dans la liste des ingrédients)
Contenu en jus et en sucres ajoutés	Non compris dans cette catégorie				Directives alimentaires : le jus ne fait pas partie des aliments « à choisir souvent ».		Jus, chair ou purée à 100 %, non sucré/sans sucre ajouté, contenant ≤ 250 mL pour les écoles primaires seulement		Jus pur à 100 %, portion < 250 mL	Portion de jus limitée à 250 mL. Assurez-vous que le jus ne remplace pas d'autres aliments plus nutritifs.		Jus purs à 100 % — aucun sucre ajouté — quantité de jus limitée à 1/2 t. par jour.

# À choisir souvent

Légumes et fruits										
	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Légumes et fruits naturels Barres et collations faites de légumes/fruits à 100 % Produits faits de légumes/fruits à 100 %								
Protéines (g)										
Calcium (% VQ)										
Vitamine D (% VQ)										
Fer (% VQ)										
Édulcorant artificiel	N'en contiennent pas						Aucun ajoute	N'en contiennent pas		
Caféine (mg)	< 15							Non permise		
Remarques :	Le 1er ou le 2e ingrédient (autre que l'eau) doit être un fruit, un légume ou de la purée de fruits.	Les légumes et les fruits à choisir souvent sont : préparés sans matières grasses, sucre ou sel ajoutés; ils ne sont pas frits ni précuits dans l'huile. Limiter les portions de jus à une PGAC (portion selon le guide alimentaire canadien) par jour; 1/2 t. / 125 mL 1 PGAC. Étancher plutôt la soif avec de l'eau. Les barres de fruits/légumes séchés collent aux dents : il faut se brosser les dents après avoir mangé des fruits et des légumes séchés.	Choisir souvent des légumes vert foncé et orangés; le premier ingrédient de la liste (ou le deuxième si l'eau est le premier) est un fruit ou un légume. Aucun sucre ni sel ajouté dans les fruits/légumes frais/surgelés/en conserve; Directives alimentaires : légumes et fruits frais/surgelés/en conserve préparés sans sucre ou sel ajoutés; légumes préparés sans matières grasses ajoutées; fruits en conserve dans du jus; soupes aux légumes (faites sur place); salades de fruits/légumes; compote de pommes non sucrée.	Choisir plus souvent des légumes vert foncé et orangés. Les fruits et les légumes devraient figurer en premier dans la liste des ingrédients. Trucs pour rendre les choix de fruits et de légumes plus nutritifs.	Les aliments devraient toujours être préparés de manière saine - c'est-à-dire en utilisant des méthodes de cuisson qui requièrent peu ou pas de matières grasses ou de sel. Par exemple, les cuire au four ou sur le barbecue, les bouillir, les griller, les cuire au micro-ondes, les pocher, les rôtir, les cuire à la vapeur ou les faire sauter.	Offrir au moins un dessert à base de fruit par repas (salade de fruits dans du jus ou un sirop léger, fruit frais, compote de fruits non sucrée). 5 jours; pommes de terres bouillies, au four ou en purée; jamais de frites	La taille des portions de jus de fruits et de légumes devrait être inférieure à 250 mL pour tous les âges. Une portion de 340 mL est permise lorsque le format de 250 mL n'est pas offert. Méthode de préparation des légumes : valeur nutritive max.; crus, cuits à la vapeur, cuits au four, bouillis, rôtis ou sautés.	Choisir des produits frais et locaux en saison. Utiliser des produits surgelés ou en conserve pour accroître la variété lorsque les produits frais ne sont pas disponibles. Choisir des jus purs à 100 %. Choisir des produits dont le 1er ou le 2e ingrédient de la liste est un fruit ou un légume (ne pas tenir compte de l'eau). Choisir des produits qui portent la mention « faible en gras », « faible en gras saturés », « sans gras trans », « à faible teneur en sel » et « réduit en sel », ou qui sont « une source de fibres ». Choisir des produits qui ne contiennent pas de sucre ajouté ou d'édulcorant artificiel. Songer à limiter les portions de jus à 250 mL (2 portions) afin que le jus ne remplace pas d'autres boissons et aliments qui sont nutritifs.	À propos des aliments à servir le plus souvent : ces aliments devraient être à privilégier dans une alimentation saine, en particulier les produits céréaliers et les légumes et fruits. Les aliments de cette catégorie sont généralement riches en nutriments essentiels (vitamines, minéraux, protéines, glucides, etc.) et faibles en gras, en sucre et en sodium (sel). On les retrouve dans les quatre groupes alimentaires du document Bien manger avec le guide alimentaire canadien. À propos des aliments à servir parfois : les aliments de cette catégorie constituent aussi des choix santé, mais ils peuvent être davantage transformés ou contenir plus de calories, de lipides, de sucre et de sodium (sel) que les aliments de la catégorie « à servir plus souvent ». À propos des aliments à servir le moins souvent : les aliments de cette catégorie présentent généralement une forte teneur en lipides, en sucres, en sodium (sel) et en calories, et ils ont une faible valeur nutritive. Les aliments de cette catégorie devraient être évités autant que possible, mais ils peuvent être consommés de temps à autre dans le cadre d'une alimentation saine.	Choisir des légumes et des fruits locaux en saison. Les légumes et les fruits contiennent naturellement des sucres. Par conséquent, il faut choisir des fruits et des légumes « à servir le plus souvent » qui ne contiennent pas de sucre ajouté. Choisir des aliments qui portent la mention : « fruits et légumes à 100 % », « sans matières grasses ajoutées » ou « sans sel ajouté ». Les soupes faites maison contiennent généralement moins de sodium (sel) que les soupes en conserve ou en enveloppe. Les produits de cette catégorie devraient être faits de légumes ou de fruits à 100 %. Les légumes et les fruits contiennent naturellement du sucre. Par conséquent, il faut choisir des légumes et des fruits à servir le plus souvent qui ne contiennent pas de sucre ajouté. Choisissez des aliments qui portent la mention : « fait de légumes/fruits à 100 % », « sans sel ajouté » ou « sans matières grasses ajoutées ».

# À choisir souvent

Produits céréaliers												
	C.-B.	Alb.			Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Céréales/produits à grains entiers	Produits céréaliers cuits au four/Barres de céréales et biscuits	Produits céréaliers cuits au four contenant des fruits/légumes (ex. muffin et pain éclair)								
Portion												
Calories	< 300											Aucun critère établi
Lipides (g)	< 7	≤ 3	≤ 5	≤ 5		< 8	≤ 3 g pâtes, riz et autres produits céréaliers, ≤ 5 g produits de boulangerie, ≤ 3 g collations à base de céréales	< 7 biscuits (30 g) < 5 barres de céréales (1) < 5 muffins (100 g) < 4 céréales à déjeuner	< 3	< 3	< 5	≤ 3
Gras saturés (g)	< 3	≤ 1	≤ 2	≤ 2			≤ 2; céréales à déjeuner ≤ 2 g		< 2	< 2	< 3	< 0,5
Gras trans (g)	< 0,2	0	0	0			Ne doivent pas constituer plus de 2 % des lipides totaux pour les huiles végétales et la margarine molle à tartiner Ne doivent pas constituer plus de 5 % des lipides totaux pour tout aliment, boisson ou ingrédient autre que l'huile végétale ou la margarine molle à tartiner				< 0,5	< 0,2
Cholestérol (mg)												
Sodium (mg)	< 450	≤ 140	≤ 200	≤ 200		< 480	≤ 240 pain, pâtes, riz et autres produits céréaliers, collations à base de céréales	< 250	< 240 riz brun, pâtes et craquelins, < 480 soupes	< 480	< 200	< 240
Sodium (mg)												
Glucides (g)												
Fibres (g)	> 2	≥ 2	≥ 2	≥ 2	≥ 2	> 2	≥ 2 pain, produits de boulangerie, céréales	> 2 en général > 2 biscuits (30 g), barres de céréales, muffins > 3 céréales à déjeuner	> 3 pour les céréales; > 1 pour les pains, bagels, etc.	> 2	> 2	> 2
Sucres* (g)	≤ 16 si le 1er ou le 2e ingrédient est un fruit	≤ 8	≤ 10	≤ 12		< 12		< 10 biscuits (30 g), barres de céréales (1), muffin (100 g) < 5 céréales à déjeuner sans fruits et < 10 avec fruits	< 6 pour les céréales	Privilégier les céréales qui contiennent < 10 g de sucre/portion	Privilégier les céréales qui contiennent < 10 g de sucre/portion	< 7 pains, bagels, pitas, etc.; < 9 céréales chaudes/froides; < 17 céréales contenant des morceaux de fruits ajoutés; < 1 riz, bulgur, quinoa, couscous, pâtes; < 6 barres de céréales et autres collations du même type

# À choisir souvent

Produits céréaliers												
	C.-B.	Alb.			Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Céréales/produits à grains entiers	Produits céréaliers cuits au four Barres de céréales et biscuits	Produits céréaliers cuits au four contenant des fruits/légumes séchés (ex. muffin et pain éclair)								
Contenu en jus et en sucres ajoutés												
Protéines (g)												
Calcium (% VQ)												
Vitamine D (% VQ)												
Fer (% VQ)	> 10 % VQ					> 5 % VQ						> 8 % VQ pains; > 20 % VQ céréales; > 2 % VQ riz, pâtes, bulgur, quinoa, couscous; > 3 % VQ barres de céréales ou autres aliments à grignoter
Édulcorant artificiel	Ne doivent pas contenir d'édulcorant artificiel	Non permis	Non permis	Non permis					Ne doivent pas contenir d'édulcorant artificiel			Aucun critère établi
Caféine (mg)	15 mg											
Remarques :	Céréales à déjeuner : ≤ 15 mg caféine Les céréales doivent être le 1er ou le 2e ingrédient, en excluant l'eau.	Les produits céréaliers de la catégorie « à choisir souvent » sont : céréales de grains entiers tels que du blé, du seigle, de l'avoine, de l'orge, du riz brun et du riz sauvage. Les céréales et les produits de boulangerie doivent être faits de grains entiers. Lire la liste des ingrédients des aliments emballés : les ingrédients sont présentés en ordre décroissant de poids. Les céréales telles que le blé, le seigle et l'avoine doivent figurer en premier sur la liste. Choisir des produits céréaliers qui sont faibles en gras, en sucre et en sel : comparer le tableau de la valeur nutritive qui se trouve sur l'étiquette aux critères énoncés ci-dessous pour faire des choix judicieux.			Céréales à déjeuner : ≥ 2 g fibres; < 8 g sucre Directives alimentaires : pain de grains entiers, petits pains, bagels, pitas, tortillas, pains banniques, muffins anglais, muffins à grains entiers, miches, crêpes, gaufres; céréales de grains entiers non sucrées ou céréales faibles en sucre contenant ≥ 2 g fibres et < 8 g sucre; céréales à grains entiers non sucrées et cuites; pain de maïs; nouilles, pâtes de grain entier; orge, couscous à grains entiers; riz brun ou prétraité (étuvé).	Choisir des produits à grains entiers et enrichis 50 % du temps. Les produits céréaliers entiers, tels que la farine de grains entiers, l'avoine, le gruau, le son d'avoine, l'orge, le seigle et le pain pumpernickel sont les meilleurs choix. Les sucres, le sel et les matières grasses devraient se trouver à la fin de la liste des ingrédients. Choisir des produits céréaliers sans gras trans.	Céréales à déjeuner : le premier ingrédient de la liste est un grain entier, ≥ 2 g fibres, ≤ 2 g gras saturés. Pour le pain et les céréales, le premier ingrédient de la liste est un grain entier.	Le blé entier est le premier choix. Éliminer les produits dont le premier ingrédient est le sucre. Éviter les produits qui contiennent des gras saturés ou des gras trans.	Céréales à déjeuner : 3 g fibres; < 6 g céréales	Céréales à déjeuner : choisir des céréales dont le premier ingrédient de la liste est un grain entier. Privilégier les céréales qui contiennent < 10 g sucre/portion Les grains entiers sont le 1er et le 2e ingrédient de la liste.		

## À choisir souvent

Aliments à base de lait														
Valeur nutritive	C.-B.	Alb.					Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
		Yogourt de soya (fait de soya)	Yogourt/kéfir (fait de lait)	Fromage, pâte dure/molle (fait de lait)	Pain et tranches de soya (similifromage)	Fromage cottage								
Portion		175 mL	175 mL	50 g	50 g	125 mL/½ t / 115 g								
Calories	< 250													
Lipides (g)	Lipides totaux : 15 g	≤ 3	≤ 3	≤ 10	≤ 5	≤ 5		Matières grasses du lait : ≤ 20 % M.G. pour le fromage; < 5 % M.G. pour les desserts glacés; < 2 % M.G. pour le yogourt		Matières grasses du lait : ≤ 3,25 % M.G. pour le yogourt/kéfir; ≤ 22 % M.G. pour le fromage Lipides totaux : ≤ 3 g pour le yogourt/kéfir		Matières grasses du lait : < 20 % pour le fromage; < 2 % M.G. pour le yogourt Lipides totaux : poudings < 3	< 5 g; < 20 % M.G. fromages (y compris le tofu et les produits à base de soya); < 2 % M.G. yogourt	< 5
Gras saturés (g)	< 0,2 g	≤ 1	≤ 3	≤ 6	≤ 1	≤ 3					Poudings < 1	< 4	< 3	
Gras trans (g)		0	0,3	0,5	0	0,5		Ne doivent pas constituer plus de 2 % des lipides totaux pour les huiles végétales et la margarine molle à tartiner Ne doivent pas constituer plus de 5 % des lipides totaux pour tout aliment, boisson ou ingrédient autre que l'huile végétale ou la margarine molle à tartiner				< 4	< 0,5	
Cholestérol (mg)														
Sodium (mg)		≤ 50	≤ 120	≤ 350	≤ 350	≤ 120								
Sodium (mg)	< 300 mg			≤ 200				< 480 mg	≤ 360 mg fromage		< 480 mg	< 480 mg	< 200 mg	
Glucides (g)														
Fibres (g)														
Sucres* (g)	< 20 g par 175 mL	≤ 9	≤ 12					< 20 g			Yogourt, pouding < 15		Aucun critère établi	
Contenu en jus et en sucres ajoutés														
Protéines (g)		≥ 6	≥ 6	≥ 8	≥ 6	≥ 8								
Calcium (% VQ)	> 4	≥ 15	≥ 15	≥ 30				> 15-25	≥ 15 (fromage)		Fromage et poudings: > 15			

## À choisir souvent

Aliments à base de lait														
	C.-B.	Alb.					Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Yogourt de soya (fait de soya)	Yogourt/kéfir (fait de lait)	Fromage, pâte dure/molle (fait de lait)	Pain et tranches de soya (similifromage)	Fromage cottage								
Fer (% VQ)														
Édulcorant artificiel	N'en contiennent pas	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis				Le yogourt peut contenir de l'édulcorant artificiel	N'en contiennent pas			
Caféine (mg)	< 15 mg										Non permis			
Remarques :	Le lait est le premier ingrédient	Choisir du lait et des substituts faibles en gras, en sucre et en sel, par exemple le yogourt, le kéfir, le fromage, le yogourt de soya et les pains de soya enrichis. Pour faire des choix judicieux, comparer le tableau de la valeur nutritive du produit aux critères énoncés.					Directives alimentaires : yogourt (nature, non sucré); fromage (allégé en matières grasses); fromage cottage; soupes à base de lait; lait écrémé en poudre.	Choisir plus souvent des produits laitiers faibles en gras. Le lait, le lait évaporé, le lait écrémé en poudre, les solides du lait ou les solides du lait modifiés devraient figurer parmi les premiers ingrédients.			Les produits doivent avoir une substance laitière comme premier ingrédient (à l'exclusion de la crème).	Les produits doivent avoir une substance laitière comme premier ingrédient (à l'exclusion de la crème) ou comme deuxième ingrédient. Choisir des fromages qui contiennent moins de 20 % de M.G. (même chose pour le tofu et le fromage à base de soya).		Choisir des produits laitiers dont le lait est le premier ingrédient; les poudings doivent avoir comme premier ingrédient le lait ou une boisson de soya enrichie; choisir des fromages faits de lait écrémé ou partiellement écrémé pour les repas et les collations; le fromage fondu a généralement une teneur élevée en sodium

## À choisir souvent

Boissons à base de lait et de substituts du lait										
	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Lait liquide Boisson de soya enrichie								
Portion		250 mL / 1 tasse								
Calories	< 400									
Lipides (g)	Lipides totaux < 10	≤ 5	≤ 5	≤ 2 %, 1 % M.G. pour les boissons de soya nature, enrichies et faibles en gras	< 2 % M.G. pour les boissons de soya et le lait nature ou aromatisés	Matières grasses du lait : ≤ 2 % M.G. ou ≤ 5 g pour le lait et les boissons à base de lait (nature ou aromatisées), chocolat chaud; ≤ 3,25 % ou ≤ 3 g boissons au yogourt Lipides totaux : ≤ 5 g lait et boissons à base de lait (nature ou aromatisées), chocolat chaud; ≤ 3 g boissons au yogourt.	< 2 % M.G. pour le lait et les boissons de soya nature ou aromatisés	Matières grasses du lait : < 2 % M.G. pour le lait et les boissons de soya nature ou aromatisés Lipides totaux : < 5 g	Lipides totaux : < 5 g	Matières grasses du lait : choisir du lait écrémé, du lait à 0,5 %, 1 % ou 2 % de M.G. Lipides totaux : < 5 g
Gras sat. (g)		≤ 3	≤ 1					< 4 g	< 3 g	< 4 g
Gras trans (g)	< 0,2	0,3	0			Ne doivent pas constituer plus de 2 % des lipides totaux pour les huiles végétales et la margarine molle à tartiner Ne doivent pas constituer plus de 5 % des lipides totaux pour tout aliment, boisson ou ingrédient autre que l'huile végétale ou la margarine molle à tartiner		< 4 g	< 0,5 g	< 4 g
Cholestérol (mg)	< 0,2 g									
Sodium (mg)	< 200	≤ 120	≤ 120		< 480			< 480	< 200	< 300
Sodium (mg)										
Glucides (g)										
Fibres (g)										
Sucres* (g)	< 20 g; < 8 g pour le soya	≤ 12	≤ 9		< 20 g	≤ 28 g lait et boissons à base de lait (nature ou aromatisé), chocolat chaud.	Laits aromatisés contenant moins de 30 g/portion de 250 mL	Les laits aromatisés faibles en gras devraient contenir < 28 g de sucre au total	Les laits aromatisés faibles en gras devraient contenir < 28 g de sucre au total par portion de 250 mL	Aucun critère établi < 16

# À choisir souvent

## Boissons à base de lait et de substituts du lait

	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Lait liquide Boisson de soya enrichie								
Contenu en jus et en sucres ajoutés										
Protéines (g)		≥ 8	≥ 6							
Calcium (% VQ)		≥ 30	≥ 30	15-25 % VQ	≥ 25 % VQ lait et boissons à base de lait (nature ou aromatisés), chocolat chaud, soya/substitut du lait (nature ou aromatisé) enrichis de calcium					> 30 lait > 20 yogourts > 10 fromage
Vitamine D (% VQ)		≥ 44	≥ 44		Lait de soya enrichi de vitamine D, nature ou aromatisé					
Fer (% VQ)										
Édulcorant artificiel	Ne doivent pas contenir d'édulcorants artificiels dans les écoles primaires ou intermédiaires. Peuvent en contenir dans les écoles secondaires.	Non permis	Non permis					Ne peuvent être sucrés artificiellement		
Caféine (mg)								Non permis		
Remarques :		Le lait et les boissons à base de lait ou de substituts de lait à choisir souvent sont : les boissons de soya enrichies et le lait nature, non aromatisés, écrémés, 1 % et 2 %. Boire du lait ou des boissons de soya enrichies tous les jours : la plupart des gens devraient en consommer 500 mL (2 tasses) quotidiennement. Les personnes de 9 à 18 ans devraient en consommer de 750 à 1 000 mL (3-4 tasses) par jour. Les personnes de plus de 50 ans devraient en boire 750 mL (3 tasses) par jour.	Directives alimentaires : lait 2 %, 1 % ou écrémé; boisson de soya – enrichie et faible en gras. Choisir plus souvent le lait pour la vitamine D.	Choisir plus souvent des produits laitiers faibles en gras. Le premier ingrédient devrait être : lait, lait évaporé, lait écrémé en poudre, solides du lait ou solides du lait modifiés. Conseils pour faire des choix plus nutritifs en matière de produits laitiers.	Portions de 250 mL au primaire. Catégorie distincte pour les boissons au yogourt et les boissons de soya/substituts du lait.	Lait, lait aromatisé; boissons au yogourt, fromages emballés individuellement; boissons de riz et de soya enrichies de calcium et de vitamine D. Offrir au moins un dessert à base de lait par repas (l'idée est qu'au moins un dessert à base de lait soit offert au comptoir de la cafétéria).	Il est à noter que la valeur nutritive (protéines, calcium, vitamines A et D, etc.) de la plupart des laits aromatisés est la même que celle du lait nature. Toutefois, les laits aromatisés ont une teneur beaucoup plus élevée en sucres et en sodium et, par conséquent, ils contiennent beaucoup plus de calories (sucres). La caféine contenue dans le lait au chocolat (5 – 7 mg/250 mL) peut être préoccupante et il faut en tenir compte lorsqu'on sert ce type de lait.	Choisir des produits dont le lait est le premier ou le deuxième ingrédient de la liste (à l'exclusion de la crème); 250 mL pour les plus jeunes (P-6), 500 mL pour les plus vieux. Choisir des produits laitiers faibles en gras : lait (nature ou aromatisé), 2 %, 1 % ou écrémé, lait liquide, yogourt et boissons de soya.	Boissons de soya enrichies. Choisir des produits laitiers dont le lait est le premier ingrédient de la liste. Les poudings doivent avoir pour principal ingrédient le lait ou une boisson de soya enrichie. Les mélanges à pouding devraient être préparés en y ajoutant du lait ou de la boisson de soya enrichie, et sans y ajouter de sucre. Choisir des fromages faits de lait écrémé ou partiellement écrémé pour les repas et les collations.	



## À choisir souvent

Viandes et substituts												
	C.-B.	Alb.			Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Viande/poisson/volaïlle bœuf, porc, agneau, gibier, volaïlle (poulet/dinde) et poisson cuits										
		Charcuteries/Viandes à lunch bœuf, porc, agneau, gibier, volaïlle (poulet/ dinde) et poisson cuits										
		Substituts œufs, noix/ graines, arachides, beurres de noix/graines, légumineu- ses, lentilles, tofu										
Portion		2,5 oz / 75 g cuit	75 g / 125 mL / ½ tasse	Portions de référence du GAC								
Calories	< 400	ou 125 mL / ½ tasse haché cuit										
Lipides (g)	< 12 g	≤ 10* les noix/ graines et beurres de noix/ graines peuvent contenir plus de lipides. Les lip- ides doi- vent être naturels, et non ajoutés.	≤ 5	≤ 10		Choisir des viandes maigres ou extra maigres	≤ 10 g viande fraîche ou surgelée, ≤ 8 g poisson, viandes et substituts (tofu, haricots et lentilles), ≤ 7 g œufs, ≤ 5 charcuteries		La viande hachée doit contenir 17 % ou moins de matières grasses, la viande transformée < 2 g	< 5 g	< 10 g	Choisir des viandes mai- gres ou extra maigres, < 10 g viande, poisson, volaïlle, < 3 g charcuteries, hari- cots, pois et lentilles (noix et beurres de noix exclus)
Gras saturés (g)	< 5 g	≤ 3	≤ 3	≤ 3						< 3 g	< 3 g	< 2 g
Gras trans (g)	< 0,2 g	0,5	0,5	0,5			Ne doivent pas constituer plus de 2 % des lipides totaux pour les huiles végé- tales et la margarine molle à tartiner Ne doivent pas constituer plus de 5 % des lipides totaux pour tout aliment, boisson ou ingrédient autre que l'huile végétale ou la margarine molle à tartiner			< 3 g	< 0,5 g	< 0,2 g
Cholestérol (mg)												

## À choisir souvent

Viandes et substituts												
Valeur nutritive	C.-B.	Alb.			Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
		Viande/poisson/volaile bœuf, porc, agneau, gibier, volaile (poulet/dinde) et poisson cuits										
		Charcuteries/viandes à lunch bœuf, porc, agneau, gibier, volaille (poulet/ dinde) et poisson cuits										
		Substituts œufs, noix/ graines, arachides, beurres de noix/graines, légumineu- ses, lentilles, tofu										
Sodium (mg)	< 375 mg	≤ 200	≤ 350	≤ 200** Les noix, graines et beurres de noix/ graines ne devraient pas conte- nir de sel (sodium) ajouté		< 480 mg	≤ 480		Viande non transformée < 240 mg; viande trans- formée < 320 mg	< 480 mg	< 200 mg	< 480 mg
Sodium (mg)												
Glucides (g)												
Fibres (g)												
Sucres (g)	< 1 g par gramme de protéine			Présents naturel- lement							Aucun critère établi	
Contenu en jus et en sucres ajoutés												
Protéines (g)	> 5 g	≥ 14	≥ 10	≥ 6			≥ 10 g substituts de viande (tofu, haricots et lentilles)		> 10 g			
Calcium (% VQ)				≥ 25 tofu								
Vitamine D (% VQ)												
Fer (% VQ)	> 3			≥ 4 tofu ≥ 2 noix, beurres de noix et légumi- neuses								
Édulcorant artificiel				Non permis								
Caféine (mg)	< 15 mg											

## À choisir souvent

Viandes et substituts										
	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Viande/poisson/volaïlle bœuf, porc, agneau, gibier, volaïlle (poulet/dinde) et poisson cuits Charcuteries/Viandes à lunch bœuf, porc, agneau, gibier, volaïlle (poulet/ dinde) et poisson cuits Substituts œufs, noix/ graines, arachides, beurres de noix/graines, légumineuses, lentilles,								
Remarques :	Les noix et les graines sont dans une catégorie distincte. Le premier ou le deuxième ingrédient de la liste est une viande ou un substitut de la viande (sauf les noix et les graines)	Choisir des viandes et des substituts préparés avec peu ou pas de sucres, de sel ou de matières grasses ajoutés : retirer toutes les graisses visibles de la viande et enlever la peau de la volaïlle. Cuire les aliments au four ou les faire griller ou pocher. Choisir des charcuteries, des viandes à lunch, des saucisses et des viandes préemballées maigres, et s'assurer qu'elles ont une faible teneur en sel (sodium) et en lipides. Comparer le tableau de la valeur nutritive figurant sur l'étiquette avec les critères énoncés pour faire des choix judicieux. Choisir souvent des substituts de viande tels que des haricots, des lentilles et du tofu. Évacuer tout le liquide des légumineuses en boîte et bien rincer celles-ci afin d'éliminer une partie du sel utilisé lors de l'emballage. Choisir du tofu enrichi en calcium et en fer.	Le premier ingrédient doit être une viande ou un substitut de la viande. Directives alimentaires : poulet, dinde, poisson, fruits de mer, bœuf, porc, agneau ou jambon rôtis/cuits au four/grillés; thon, saumon, poulet, filets de jambon ou crabe en conserve; viande hachée maigre; gibier (si dépecé dans une installation approuvée); pois secs, haricots et lentilles en conserve (rincés); tofu et substituts à base de soya (p. ex. burger de protéines végétales); beurre d'arachide ou de noix si le sucre n'est pas le premier ingrédient; noix et graines sans sucre ou sel ajoutés; œufs préparés avec peu de matières grasses.	Choisir plus souvent des viandes maigres, de la volaïlle et du poisson ainsi que, des pois, des lentilles et des haricots secs. Conseils pour offrir des plats de viandes et de substituts plus nutritifs.	Certains types de poissons peuvent contenir une concentration de mercure susceptible de nuire à la santé humaine. Les poissons pêchés dans les lacs et les cours d'eau peuvent présenter des concentrations de mercure différentes de ceux offerts en épicerie. Le thon « pâle » en conserve contient moins de mercure que le thon « blanc » ou « albacore », et le saumon présente généralement un taux moins élevé de mercure. Consulter le site Web de Santé Canada pour obtenir de l'information à jour et une liste des poissons à faible concentration de mercure. Les aliments devraient toujours être préparés de manière saine - c'est-à-dire en utilisant des méthodes de cuisson qui ne requièrent pas de matières grasses et de sel, ou qui en requièrent peu. Par exemple, les cuire au four ou sur le barbecue, les bouillir, les griller, les cuire au micro-ondes, les pocher, les rôtir, les cuire à la vapeur ou les faire sauter. Noix et graines (nature ou en beurre) non enrobées de bonbon, de chocolat, de sucre ou de yogourt.	Viandes maigres; éliminer les charcuteries et les remplacer par du poulet, de la dinde ou du bœuf froids; servir des légumineuses, des œufs, etc.	Modes de préparation à valeur nutritive moyenne et élevée : cuire au four, griller, cuire à l'étouffée, rôtir. Faible valeur nutritive : friture. En plus des lipides et du sodium, les nitrates et d'autres additifs sont pris en compte pour déterminer la valeur nutritive de ces aliments. Méthodes de préparation pour les produits qui ont comme principal ingrédient une viande ou un substitut (sauf les noix et les graines) – cuire au four, griller, sauter, cuire à l'étouffée, rôtir.	Choisir plus souvent des viandes maigres, de la volaïlle et du poisson ainsi que des lentilles, des pois et des haricots secs. Choisir plus souvent des substituts de la viande tels que des lentilles, des haricots et du tofu. Essayer de griller, cuire au four, pocher et sauter les aliments afin de les préparer avec peu ou pas de matières grasses. Produits qui ont une viande ou un substitut comme premier ou deuxième ingrédient de la liste.	À propos des aliments à servir le plus souvent : ces aliments devraient être à privilégier dans une alimentation saine, en particulier les produits céréaliers et les légumes et fruits. Les aliments de cette catégorie sont généralement riches en nutriments essentiels (vitamines, minéraux, protéines, glucides, etc.) et faibles en gras, en sucre et en sodium (sel). On les retrouve dans les quatre groupes alimentaires du document Bien manger avec le guide alimentaire canadien.	Choisir des coupes de viande maigres ou extra maigres et dont le gras visible a été enlevé; opter souvent pour des substituts de viande tels que des haricots, du tofu et des lentilles; le saumon et d'autres poissons peuvent contenir une quantité élevée de bons gras; choisir des produits qui ont une viande ou un substitut comme premier ingrédient de la liste. Choisir des coupes de viande maigres ou extra maigres et dont le gras visible a été enlevé.

## À choisir souvent

Plats principaux combinés											
	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.	
Valeur nutritive		Voir le tableau suivant pour l'Alberta									
Portion		Voir la page 40 pour l'information concernant l'Alberta.									
Calories	< 700										
Lipides (g)	< 16					Avec un TVN : a) pour les pizzas, les sandwichs, les pâtes et les hot-dogs = ≤ 10 g; b) pour la soupe = ≤ 3 g; c) pour les accompagnements (p. ex. salade de légumes et/ou produit céréalier) = ≤ 5 g			« Faible en gras » < 3 g	< 10 g	Moins de 30 % VQ en lipides
Gras saturés (g)	< 8 g					≤ 5 g pour a); ≤ 2 g pour b); ≤ 2 g pour c)			Faible en gras saturés < 2 g	< 3 g	Choisir des produits qui sont faibles en gras saturés
Gras trans (g)	< 0,2 g					Ne doivent pas constituer plus de 2 % des lipides totaux pour les huiles végétales et la margarine molle à tartiner Ne doivent pas constituer plus de 5 % des lipides totaux pour tout aliment, boisson ou ingrédient autre que l'huile végétale ou la margarine molle à tartiner			Aucun gras trans	< 0,5 g	Choisir des produits qui ne contiennent aucun gras trans
Cholestérol (mg)											
Sodium (mg)	< 750 mg					960 mg pour a); ≤ 750 mg pour b); ≤ 360 mg pour c)			« Teneur réduite en sel »	< 480 mg	< 720 mg
Sodium (mg)											
Glucides (g)											
Fibres (g)	> 3 g					≥ 2 g a), b) et c)			« Source de fibres » > 2 g	> 2 g	> 4 g
Sucres (g)	< 24 g									Aucun critère établi	
Contenu en jus et en sucres ajoutés											
Protéines (g)						≥ 10 g pour a)					
Calcium (% VQ)											
Vitamine D (% VQ)											
Fer (% VQ)											
Édulcorant artificiel											
Caféine (mg)											

## À choisir souvent

Plats principaux combinés										
	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive :	Voir le tableau suivant pour l'Alberta									
Remarques :	Contiennent au moins le tiers d'une portion de référence du GAC d'aliments provenant d'au moins 3 des groupes alimentaires du guide (doivent contenir des aliments du groupe des légumes et fruits		Un mets combiné préparé (plats préemballés/cuisinés) doit contenir des aliments de deux groupes alimentaires; les mets dont l'un des trois premiers ingrédients est un légume sont à privilégier. Il n'y a pas de directive alimentaire ni de critère nutritionnel particulier pour la catégorie « à choisir souvent ». Remarque : les critères associés à la catégorie « à choisir parfois » s'appliquent aux mets combinés préemballés/cuisinés.		Les aliments devraient toujours être préparés de manière saine, c'est-à-dire en utilisant des méthodes de cuisson qui requièrent peu ou pas de matières grasses ou de sel. Par exemple, les faire cuire au four ou sur le barbecue, les bouillir, les griller, les cuire au micro-ondes, les pocher, les rôtir, les cuire à la vapeur ou les sauter. Pour les mets combinés qui n'ont pas de TVN : Vendre plus souvent : tous les ingrédients principaux font partie de la catégorie « à vendre plus souvent ». Un des principaux ingrédients est n'importe quel produit de l'un des groupes alimentaires du document Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Toutes les garnitures à pizza sont considérées comme des ingrédients principaux. À vendre moins : un ou plusieurs ingrédients font partie de la catégorie « à vendre moins ». Vente interdite : ne peut être vendu si préparé avec un ingrédient de la catégorie « vente interdite ». Pour les mets combinés qui ont un TVN : a – plat principal (hot-dogs, sandwichs, pâtes, pizzas surgelés) b – soupes c – accompagnements (p. ex. salade de légumes et/ou produit céréalier)		Au moment de servir des aliments combinés ou des mets composés, tenir compte de la catégorie à laquelle les ingrédients principaux appartiennent. Les mets combinés à privilégier sont ceux qui contiennent au moins un aliment de la catégorie des produits à valeur nutritive maximale, et au moins un autre ingrédient de la catégorie des produits à valeur nutritive maximale ou de la catégorie des produits à valeur nutritive moyenne.	Choisir des produits qui contiennent des ingrédients provenant des quatre groupes alimentaires de la liste des produits à valeur nutritive maximale.		Préparer, vendre et/ou servir des mets combinés; un mets combiné est un plat composé d'aliments provenant d'au moins 2 groupes alimentaires. Les aliments utilisés pour faire un mets combiné à partir d'ingrédients de base devraient si possible faire partie de la catégorie « à servir le plus souvent ». Pour cuisiner un plat à partir des ingrédients de base (p. ex. un sandwich, une pizza), utiliser les critères des catégories « servir plus » et « servir modérément » pour chaque ingrédient. Si tous les ingrédients d'un plat se trouvent dans la catégorie « à servir plus », ce plat est considéré comme un mets combiné « à servir plus ». Si tous les ingrédients d'un plat se trouvent dans la catégorie « à servir modérément », ce plat est considéré comme un mets combiné « à servir modérément ». Si les ingrédients d'un plat se trouvent dans la catégorie « à servir plus », mais qu'il contient un ingrédient de la catégorie « à servir modérément », ce plat est considéré comme un mets combiné « à servir modérément ». Servir des sauces et des soupes faibles en sel ou en sodium; vérifier la teneur en sel sur le tableau de la valeur nutritive qui figure sur l'emballage. Choisir des plats cuisinés à faible teneur en sel, en lipides et en gras saturés, qui ne contiennent aucun gras trans et qui sont une source de fibres.

## À choisir souvent

Plats principaux combinés															
Valeur nutritive	Alb. Mets combinés à base de viande/volaille/poisson					Alb. Mets combinés végétariens					Alb. Soupe à base de bouillon		Alb. Soupe à base de viande		
	100-199 kcal	200-299 kcal	300-399 kcal	400-499 kcal	500-599 kcal	100-199 kcal	200-299 kcal	300-399 kcal	400-499 kcal	500-599 kcal	≤ 200 kcal	201-300 kcal	≤ 200 kcal	201-300 kcal	
Portion															
Calories															
Lipides (g)	≤ 4	≤ 7	≤ 10	≤ 14	≤ 17	≤ 4	≤ 7	≤ 10	≤ 13	≤ 17	≤ 2	≤ 4	≤ 4	≤ 7	
Gras saturés (g)	≤ 1	≤ 2	≤ 3	≤ 4	≤ 5	≤ 1	≤ 2	≤ 3	≤ 4	≤ 5	≤ 1	≤ 2	≤ 1	≤ 2	
Gras trans (g)	0,2	0,3	0,5	0,7	0,8	0,2	0,3	0,5	0,7	0,8	0,1	0,2	0,2	0,3	
Cholestérol (mg)															
Sodium (mg)	≤ 350	≤ 500	≤ 700	≤ 700	≤ 700	≤ 350	≤ 500	≤ 700	≤ 700	≤ 700	≤ 250	≤ 400	≤ 250	≤ 400	
Sodium (mg)															
Glucides (g)															
Fibres (g)	≥ 2	≥ 2	≥ 2	≥ 2	≥ 2	≥ 2	≥ 2	≥ 2	≥ 2	≥ 2			≥ 2	≥ 2	
Sucres (g)															
Contenu en jus et en sucres ajoutés															
Protéines (g)	≥ 7	≥ 10	≥ 14	≥ 17	≥ 21	≥ 5	≥ 7	≥ 10	≥ 12	≥ 15			≥ 7	≥ 10	
Calcium (% VQ)															
Vitamine D (% VQ)															
Fer (% VQ)															
Édulcorant artificiel	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis	
Caféine (mg)															
Remarque :	Accompagner les mets combinés d'aliments des autres groupes alimentaires. Les mets combinés à choisir souvent sont : faits avec des ingrédients de la catégorie « à choisir souvent » qui font partie d'un ou de plusieurs des groupes alimentaires présentés dans Bien manger avec le guide alimentaire canadien. Par exemple, un mets combiné contenant des produits céréaliers doit être fait de grains entiers. Toujours vérifier la liste des ingrédients pour être certain. Comparer le tableau de la valeur nutritive des produits avec les critères pour faire des choix judicieux. Les critères, pour les mets combinés, sont basés sur ce qui suit : à partir du nombre total de calories par portion emballée on calcule le pourcentage des calories associé aux lipides totaux, aux gras saturés, aux gras trans et aux protéines. Les mets combinés à choisir souvent doivent contenir au moins 2 g de fibres par portion emballée. Les boissons et les aliments doivent contenir la plus petite quantité de sodium permise pour éviter la détérioration. Les aliments d'une même catégorie n'ont pas tous besoin de la quantité de sodium permise.					Accompagner les mets combinés d'un fruit ainsi que d'un verre de lait ou d'une boisson de soya enrichie. Remarque : pour faire partie de la catégorie « à choisir souvent », un mets combiné contenant des produits céréaliers doit être fait de grains entiers.					Une portion de soupe fait partie d'un repas santé. Veiller à ce que les repas contiennent des aliments des quatre groupes alimentaires. Remarque : pour faire partie de la catégorie « à choisir souvent », un mets combiné contenant des produits céréaliers doit être fait avec des grains entiers.				

## À choisir parfois

Légumes et fruits										
	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Voir le tableau suivant pour l'Alberta								
Portion		Voir les quantités de référence du GAC								
Calories										
Lipides	< 5	≤ 10	< 5		≤ 5 g légumes et fruits frais, surgelés, en conserve ou séchés, croustilles de fruits et de légumes		< 5	< 5	< 10	< 4
Gras saturés (g)		≤ 4	< 2		≤ 2 légumes et fruits frais, surgelés, en conserve ou séchés, croustilles de fruits et de légumes		< 2	< 2	< 6	< 1
Gras trans (g)	< 0,2	0	0	Les gras trans ne sont pas mentionnés dans les lignes directrices, mais ils sont visés par une législation distincte < 2 % LT huile/marg. < 0,2; < 5 % autres aliments	Ne doivent pas constituer plus de 2 % des lipides totaux pour les huiles végétales et la margarine molle à tartiner Ne doivent pas constituer plus de 5 % des lipides totaux pour tout aliment, boisson ou ingrédient autre que l'huile végétale ou la margarine molle à tartiner		< 2	< 2	< 0,5	< 0,2
Cholestérol (mg)										
Sodium (mg)	< 300	< 300	< 480	< 480	≤ 480 légumes et fruits frais, surgelés, en conserve ou séchés, croustilles de fruits et de légumes		Légumes < 480	480-960	< 480	< 480 (sauf pour les soupes aux légumes, qui doivent en contenir < 780)
Sodium (mg)										
Glucides (g)										
Fibres (g)							Fruit > 1	Peuvent en contenir < 2	< 2	Non compris dans cette catégorie (voir l'explication ci-dessus)
Sucres (g)	Le 2e ou le 3e ingrédient peut être du sucre	≤ 16 – 30*	Le sucre n'est pas le premier ingrédient			Fruits dans leur jus	Les fruits peuvent contenir du sucre (ou un succédané de sucre) ajouté, mais celui-ci ne doit pas être le 1er ingrédient; aucun sucre ou succédané de sucre ne peut être ajouté aux jus	Peuvent contenir du sucre ajouté		Le premier ingrédient doit être un légume et/ou un fruit à 100 %, peut être conservé dans du jus ou un sirop léger.
Contenu en jus et en sucres ajoutés			Jus de fruit/légume pur à 100 %			Jus pur à 100 %	Fait de vrai jus à 98 % ou plus, non additionné de sucre Portion 251-340 mL	Jus pur à 100 %, portion de 250 mL. Ne doit pas remplacer d'autres aliments ou boissons. Ne doit pas être enrichi.		

## À choisir parfois

Légumes et fruits										
	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Légumes et fruits naturels Barres et collations faites de légumes/ fruits séchés à 100 % Produits faits de légumes/fruits à 100 %								
Protéines (g)										
Calcium (% VQ)										
Vitamine D (% VQ)										
Fer (% VQ)										
Édulcorant artificiel	Ne doivent pas contenir d'édulcorants artificiels dans les écoles primaires ou intermédiaires. Peuvent en contenir dans les écoles secondaires.	Non permis						Peuvent être sucrés artificiellement		
Caféine (mg)	15 mg									
Remarque :		Les fruits et légumes (f/l) à choisir parfois peuvent être transformés et contenir des matières grasses, du sodium (sel) et du sucre ajoutés Sucres : barres de f/l, collations de f/l, f/l séchés ou fruits contenant du sucre ajouté								



## À choisir parfois

Produits céréaliers										
	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Céréales et produits céréaliers/Produits de boulangerie								
Portion		Voir les quantités de référence du GAC								
Calories	< 300							< 5	< 10	≤ 5
Lipides (g)	< 7	≤ 10	≤ 10, 15 % VQ		≤ 5 pâtes, riz et autres produits céréaliers, collations à base de céréales ≤ 10 produits de boulangerie	Pas de catégorie	≤ 5	< 2	< 6	< 1
Gras saturés (g)	< 3	≤ 4	≤ 2		≤ 2 pain, produits de boulangerie, collations à base de céréales, pâtes, riz et autres produits céréaliers		< 2	< 2	< 0,5	< 0,2
Gras trans (g)		0			Ne doivent pas constituer plus de 2 % des lipides totaux pour les huiles végétales et la margarine molle à tartiner Ne doivent pas constituer plus de 5 % des lipides totaux pour tout aliment, boisson ou ingrédient autre que l'huile végétale ou la margarine molle à tartiner.					
Cholestérol (mg)					≤ 480 pain, pâtes, riz et autres produits céréaliers, collations à base de céréales					
Sodium (mg)	< 450	≤ 300	< 480, 20 % VQ				< 480 pâtes, riz et craquelins; < 960 soupes	480-960	< 480	< 480
Sodium (mg)										
Glucides (g)										
Fibres (g)					≥ 2 produits de boulangerie		> 1 craquelins; pour les céréales, les recommandations concernant les fibres sont liées au contenu en sucre; supérieur à 2 g pour les barres de céréales	< 2	< 2	> 0
Sucres (g)	< 16	≤ 16	< 12 Céréales à déjeuner : chaudes/froides ≤ 12 g sucre Barres de céréales ≤ 12 g sucre; ne peuvent pas être enrobées				Les barres de céréales doivent contenir < 10 g de sucre et celui-ci ne doit pas être le premier ingrédient. De plus, la barre doit satisfaire à au moins 2 des 3 critères suivants : lipides ≤ 5, gras sat. et trans ≤ 2 g, fibres ≥ 2 g	Peuvent contenir du sucre ajouté		< 7 g pain, bagels, pitas, etc.; < 9 g céréales chaudes/froides; < 17 g céréales contenant des morceaux de fruits ajoutés; < 2 g riz, bulgur, quinoa, couscous, pâtes; < 12 g barres de céréales et autres collations du même type

## À choisir parfois

Produits céréaliers										
Valeur nutritive	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Contenu en jus et en sucres ajoutés										
Protéines (g)										
Calcium (% VQ)										
Vitamine D (% VQ)										
Fer (% VQ)	> 5									> 6 % VQ pains; > 6 % VQ céréales; > 2 % VQ riz, pâtes, bulgur, quinoa, couscous; > 2 % VQ barres de céréales et autres collations du même type
Édulcorant artificiel	Ne doivent pas contenir d'édulcorants artificiels dans les écoles primaires ou intermédiaires. Peuvent en contenir dans les écoles secondaires.	Non permis								
Caféine (mg)	< 15 mg							Non permis		
Remarque :		Les produits céréaliers à choisir parfois peuvent : contenir des grains entiers (mais ce n'est pas obligatoire), contenir des matières grasses, du sucre et du sodium (sel) ajoutés.	Céréales à déjeuner : < 12 g sucre Le premier ingrédient doit être une céréale; directives alimentaires : pains contenant ≤ 2 g gras sat. et 0 g gras trans, tels que : pain, pitas, bagels, petits pains, tortillas, croissants, gâteaux secs, scones, gressins faites de farine blanche enrichie; crêpes, gaufres, quatre-quarts, biscuits et autres produits de boulangerie faits de farine blanche enrichie et contenant ≤ 2 g gras sat. et 0 g gras trans; la plupart de crêpes, gaufres, quatre-quarts, biscuits, muffins, etc. faits sur place avec de la farine enrichie et de la margarine ou de l'huile non hydrogénée; céréales chaudes/froides contenant ≤ 12 g sucre, riz blanc ou instantané; pâtes ou nouilles blanches ou enrichies; craquelins (grains entiers ou farine enrichie); barres de céréales (non enrobées, ≤ 12 g sucre); maïs soufflé, galettes de riz et croustilles cuites au four nature; coquilles à tacos.				Céréales à déjeuner : si > 3 g de fibres, peuvent contenir jusqu'à 15 g de sucre. Si < 3 g de fibres, peuvent contenir au max. 6 g sucre.	Céréales à déjeuner : < 2 g de fibres est permis; sucre < 10 g par portion Le premier ou deuxième ingrédient est une céréale et le produit contient de la farine blanche enrichie ou de la farine mélangée		Céréales à déjeuner > 6 % VQ pains; > 6 % VQ céréales; > 2% VQ riz, pâtes, bulgur, quinoa, couscous; > 2% VQ barres de céréales et autres collations du même type

## À choisir parfois

Aliments à base de lait														
Valeur nutritive	C.-B.	Alb.					Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
		Produits laitiers – yogourt/ boissons au yogourt/ fromage cottage	Yogourt de soya	Fromage, à pâte dure/molle fait de lait	Pains et tranches de soya enrichis	Pouding fait avec du lait								
Portion		175 mL	175 mL	50 g	50 g	125 mL								
Calories	< 250													
Lipides (g)	< 15	≤ 5	≤ 5	≤ 20	≤ 8	≤ 3	Lipides totaux : < 10 g		Lipides totaux : ≤ 5 g (desserts à base de lait)		Matières grasses du lait : fromage 21- 32 % M.G.; yogourt > 2 % Lipides totaux : desserts au lait glacés < 3 g; poudings ≤ 3 g	Matières grasses du lait : peuvent comprendre des aliments à teneur en gras plus élevée (yogourt, soya); 20- 32 % M.G. Lipides totaux : < 8 g	Lipides totaux : < 10 g	
Gras saturés (g)		≤ 3	≤ 1	≤ 10	≤ 2	≤ 2					≤ 1 g pouding	< 5 g	< 6 g	
Gras trans (g)	< 0,2	0,3 yogourt/ boisson au yo- gourt; 0,5* fromage cottage	0	0,5	0	0,3	< 0,5 g		Ne doivent pas constituer plus de 2 % des lipides totaux pour les huiles végétales et la margarine molle à tartiner Ne doivent pas constituer plus de 5 % des lipides totaux pour tout aliment, boisson ou ingrédient autre que l'huile végétale ou la margarine molle à tartiner			< 5 g	< 0,5	
Cholestérol (mg)														
Sodium (mg)	< 450	≤ 120	≤ 120	≤ 450 pâte dure	≤ 400	≤ 200			≤ 480 mg (fromage) ≤ 360 mg desserts à base de lait		< 960 mg fromage	480-960 mg	< 480 mg	
Sodium (mg)		≤ 350 fromage cottage		≤ 350 pâte molle										
Glucides (g)														
Fibres (g)														
Sucres (g)	< 36 g par 175 mL	≤ 20	≤ 20			≤ 20	< 25				15-35 g			
Contenu en jus et en sucres ajoutés														
Protéines (g)		≥ 5	≥ 5	≥ 6	≥ 6	≥ 4								
Calcium (% VQ)	> 4 % VQ	≥ 15	≥ 15			≥ 10	> 10 % VQ		≥ 15 % VQ pour le fromage, ≥ 5 % VQ (desserts à base de lait)		Fromage et pouding ≥ 10 % VQ; desserts à base de lait glacé > 5 % VQ			
Vitamine D (% VQ)														

## À choisir parfois

Aliments à base de lait														
Valeur nutritive	C.-B.	Alb.					Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
		Produits laitiers – yogourt/ boissons au yogourt/ fromage cottage	Yogourt de soya	Fromage, à pâte dure/molle fait de lait	Pains et tranches de soya enrichis	Pouding fait avec du lait								
Fer (% VQ)														
Édulcorant artificiel	Ne doivent pas contenir d'édulcorants artificiels dans les écoles primaires ou intermédiaires. Peuvent en contenir dans les écoles secondaires.	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis	Non permis					Édulcorants artificiels permis	Peuvent être sucrés artificiellement		
Caféine (mg)	< 15 mg										Non permis			
Remarque :	Le lait est le premier ingrédient.	Les aliments à choisir parfois de la catégorie « lait et substituts » peuvent contenir plus de matières grasses. Ils peuvent également contenir des aromatisants, du sucre et du sodium (sel) ajoutés.					Dans le cas des substituts du lait, l'eau peut être le premier ingrédient, suivi par un substitut du lait tel que le soya; directives alimentaires : yogourt aromatisé; poudings et flans à base de lait; yogourt glacé, lait glacé; tranches de fromage fondu, fromage à tartiner.				Pour les desserts au lait glacés, le lait (ou le soya le cas échéant) est le premier ingrédient.	Le produit a un ingrédient laitier comme premier ou deuxième ingrédient (à l'exclusion de la crème).	Le fromage fondu a généralement une teneur élevée en sodium.	

## À choisir parfois

Boissons à base de lait et de substituts du lait										
	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Lait liquide Boisson de soya enrichie								
Portion		250 mL / 1 tasse								
Calories	< 400									
Lipides (g)	Lipides totaux : < 10 g	≤ 6	≤ 6	Matières grasses du lait : lait entier Lipides totaux : < 10 g			Plus de 2 % 28-35 g	Les produits plus riches en gras sont permis (3,25 % M.G.) < 8 g	< 10 g	Choisir du lait écrémé ou du lait 0,5 %, 1 % ou 2 % (le lait peut être aromatisé au chocolat) < 6 g
Gras saturés (g)		≤ 4	≤ 1					< 5 g	< 6 g	< 5 g
Gras trans (g)	< 0,4 g	0,3	0	< 0,5	Ne doivent pas constituer plus de 2 % des lipides totaux pour les huiles végétales et la margarine molle à tartiner Ne doivent pas constituer plus de 5 % des lipides totaux pour tout aliment, boisson ou ingrédient autre que l'huile végétale ou la margarine molle à tartiner.			< 5	< 0,5	< 5
Cholestérol (mg)	< 0,2 g									
Sodium (mg)	< 450	≤ 200	≤ 150					480-960 mg	< 480 mg	< 500 mg
Sodium (mg)										
Glucides (g)										
Fibres (g)										
Sucres (g)	< 36 g	≤ 21	≤ 20				28 - 35 g	Les laits aromatisés devraient contenir ≤ 28 g de sucres totaux/250 mL		< 28 g
Contenu en jus et en sucres ajoutés										

## À choisir parfois

Boissons à base de lait et de substituts du lait										
	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Lait liquide	Boisson de soya enrichie							
Protéines (g)	< 36 g	≥ 5	≥ 5							
Calcium (% VQ)		≥ 30	≥ 30	> 10 % VQ						> 30 % VQ lait, boissons UHT et boissons enrichies (lait au chocolat compris); > 20 % VQ boissons chaudes/froides (laits frappés, boissons au yogourt ou aromatisées); > 8 % VQ pouding, yogourt et fromage, peut comprendre les produits à base de lait glacé (p. ex. lait glacé et yogourt glacé).
Vitamine D (% VQ)		≥ 44	≥ 44							
Fer (% VQ)										
Caféine (mg)	Ne doivent pas contenir d'édulcorants artificiels dans les écoles primaires ou intermédiaires. Peuvent en contenir dans les écoles secondaires.	Non permis	Non permis					Peuvent être sucrés artificiellement		Les produits laitiers à servir modérément peuvent contenir de petites quantités d'édulcorant artificiel
Remarque :	Portion : < 250 mL Écoles primaires : le lait est le premier ingrédient	Le lait liquide et les boissons de soya enrichies de la catégorie « à choisir parfois » peuvent contenir plus de matières grasses. Ils peuvent également contenir des aromatisants, du sucre et du sodium (sel) ajoutés.		Dans le cas du lait, le lait doit être le premier ingrédient; dans le cas des substituts, l'eau peut être le premier ingrédient, suivi d'un substitut du lait comme le soya. Directives alimentaires : lait entier; laits frappés; laits aromatisés (p. ex. au chocolat); boissons au yogourt; chocolat chaud fait avec du lait.				Le produit a un ingrédient laitier comme premier ou deuxième ingrédient (à l'exclusion de la crème).		

## À choisir parfois

Viandes et substituts												
Valeur nutritive	C.-B.	Alb.			Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
		Viande/poisson/volaile	Charcuteries et viandes à lunch	Substituts*								
Portion		75 g	75 g									
Calories	< 400											
Lipides (g)	< 16 g	≤ 10	≤ 10	≤ 10	< 15 g		≤ 14 g viande fraîche et surgelée, ≤ 12 g poisson, ≤ 5 g charcuteries	< 10 g; viande hachée 18 23 %	< 10 g	< 10 g	< 12 g viande, poisson, volaille; < 4 g viande, poisson et volaille en conserve, charcuteries, pois, soupe aux pois, haricots, légumineuses	
Gras saturés (g)	< 8 g	≤ 6	≤ 6	≤ 6					< 4 g	< 6 g	< 3 g	
Gras trans (g)	< 0,2 g	0,5	0,5	0,5	< 0,5		Ne doivent pas constituer plus de 2 % des lipides totaux pour les huiles végétales et la margarine molle à tartiner Ne doivent pas constituer plus de 5 % des lipides totaux pour tout aliment, boisson ou ingrédient autre que l'huile végétale ou la margarine molle à tartiner		< 4 g	< 0,5 g	< 0,2 g	
Cholestérol (mg)												
Sodium (mg)	< 450				< 480		≤ 480 mg viande fraîche et surgelée, poisson ≤ 600 mg charcuterie	< 960 mg	480-960 mg	< 480 mg	< 720 mg	
Sodium (mg)		≤ 400	≤ 500	≤ 400								
Glucides (g)												
Fibres (g)												
Sucres (g)				≤ 3								
Contenu en jus et en sucres ajoutés												
Protéines (g)	> 5	≥ 7	≥ 7	≥ 3	> 5			> 8 g				
Calcium (% VQ)												
Vitamine D (% VQ)												

## À choisir parfois

Viandes et substituts												
	C.-B.	Alb.			Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Viande/poisson/volaile	Charcuteries et viandes à lunch	Substituts*								
Fer (% VQ)	> 1 % VQ											
Édulcorant artificiel		Non permis	Non permis	Non permis								
Caféine (mg)	< 15											
Remarque :	Le premier ou le deuxième ingrédient est une viande ou un substitut (sauf les noix et les graines).	Les viandes et substituts de la catégorie « à choisir parfois » peuvent contenir des matières grasses, du sucre ou du sodium (sel) ajoutés. *Les noix, les graines et les beurres de noix/graines peuvent contenir plus de matières grasses. Les matières grasses doivent être entièrement naturelles (non ajoutées).			Directives alimentaires : choisir des charcuteries maigres (jambon, bœuf salé, roulé de dinde, pastrami, etc.); du poisson en conserve (dans l'huile); des boulettes ou des galettes de viande hachée préformées; de la viande ou du poisson pané contenant ≤ 15 g de matières grasses; des haricots et des lentilles en conserve (non rincés); des haricots en sauce contenant ≤ 480 mg de sodium; des noix et des graines salées ou sucrées.					Produits dont le premier ou le deuxième ingrédient est une viande ou un substitut.		



## À choisir parfois

Plats principaux combinés										
Valeur nutritive	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Portion		Voir le tableau suivant pour l'Alberta.			(a) pizza, pâtes, sandwichs, hotdogs; (b) soupes; (c) accompagnements					
Calories	< 700									
Lipides (g)	< 16 g		< 3 g, 5 % VQ		≤ 15 g (a); ≤ 5 g (b); ≤ 7 g (c)			« Faible en gras »	< 10 g	Moins de 30 % VQ
Gras saturés (g)	< 8 g		« faible en gras saturés » (c.-à-d. ≤ 2 g ou 10 % VQ) et ≤ 0,5 g trans (voir les remarques sous « autres »)		≤ 7 g (a); ≤ 2 g (b) et (c)			« Faible en gras saturés » < 2 g	< 6 g	Choisir des produits faibles en gras saturés
Gras trans (g)	< 0,2 g		0,5 g gras trans (voir la remarque sous « autres »); les mets combinés doivent satisfaire aux critères relatifs aux gras trans, en plus de satisfaire à 4 des 6 autres critères		Ne doivent pas constituer plus de 2 % des lipides totaux pour les huiles végétales et la margarine molle à tartiner Ne doivent pas constituer plus de 5 % des lipides totaux pour tout aliment, boisson ou ingrédient autre que l'huile végétale ou la margarine molle à tartiner.			Sans gras trans	< 0,5 g	Choisir des produits sans gras trans
Cholestérol (mg)										
Sodium (mg)										
Sodium (mg)	< 1 000 mg		< 960 mg (40 % mg)		≤ 960 mg (a); ≤ 720 mg (b); ≤ 360 mg (c)					
Glucides (g)										
Fibres (g)			Source de fibres ≥ 2 g (voir la remarque sous « autres »)		≥ 2 g (a)					
Sucres (g)	< 24 g		N'est pas le premier ni le deuxième ingrédient					« Teneur réduite en sucre »		
Contenu en jus et en sucres ajoutés										
Protéines (g)					≥ 7 g (a)					
Calcium (% VQ)										
Vitamine D (% VQ)										
Fer (% VQ)	> 5 %									

## À choisir parfois

Plats principaux combinés										
	C.-B.	Alb.	Sask.	Man.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.-É.	T.-N.-L.
Valeur nutritive		Voir le tableau suivant pour l'Alberta								
Édulcorant artificiel	Ne doivent pas contenir d'édulcorants artificiels dans les écoles primaires ou intermédiaires. Peuvent en contenir dans les écoles secondaires									
Caféine (mg)	< 15 mg									
Remarque :			> 5 % VQ pour vitamine A, vitamine C, calcium ou fer (remarque : les mets combinés, c.-à-d. les plats cuisinés/préemballés, doivent satisfaire aux critères relatifs aux gras trans, en plus de satisfaire à 4 autres des critères ci dessus relatifs aux lipides, aux gras saturés, au sodium, aux fibres et au sucre, et à un critère relatif à la vitamine A, la vitamine C, au calcium ou au fer).							

## À choisir parfois

Plats principaux combinés														
Valeur nutritive	Alb. Mets combinés à base de viande/volaille/poisson					Alb. Mets combinés végétariens					Alb. Soupe à base de bouillon		Alb. Soupe à base de viande	
	100-199 kcal	200-299 kcal	300-399 kcal	400-499 kcal	500-599 kcal	100-199 kcal	200-299 kcal	300-399 kcal	400-499 kcal	500-599 kcal	≤ 200 kcal	201-300 kcal	≤ 200 kcal	201-300 kcal
Calories														
Lipides (g)	≤ 6	≤ 10	≤ 15	≤ 19	≤ 23	≤ 6	≤ 10	≤ 15	≤ 19	≤ 23	≤ 4	≤ 7	≤ 6	≤ 10
Gras saturés (g)	≤ 3	≤ 4	≤ 6	≤ 8	≤ 10	≤ 3	≤ 4	≤ 6	≤ 8	≤ 10	≤ 2	≤ 3	≤ 3	≤ 4
Gras trans (g)	0,3	0,5	0,7	0,9	1,0	0,3	0,5	0,7	0,9	1,0	0,2	0,3	0,3	0,5
Cholestérol (mg)														
Sodium (mg)	≤ 500	≤ 750	≤ 900	≤ 900	≤ 900	≤ 500	≤ 750	≤ 900	≤ 900	≤ 900	≤ 300	≤ 450	≤ 300	≤ 450
Sodium (mg)														
Glucides (g)														
Fibres (g)														
Sucres (g)														
Contenu en jus et en sucres ajoutés														
Protéines (g)	≥ 5	≥ 8	≥ 10	≥ 13	≥ 15	≥ 4	≥ 6	≥ 7	≥ 9	≥ 11			≥ 5	≥ 8
Calcium (% VQ)														
Vitamine D (% VQ)														
Fer (% VQ)														
Édulcorant artificiel														
Caféine (mg)														
Remarque :														

# ANNEXE C

## Exemples de la façon dont les provinces ont utilisé le Document d'orientation

### Utilisation du Document d'orientation provincial et territorial lors de la révision de la politique sur l'alimentation et la nutrition en milieu scolaire en Nouvelle

La première politique de la Nouvelle-Écosse concernant les boissons et les aliments servis et vendus dans les écoles publiques a été mise en place en 2006. Cette politique a été approuvée et appuyée conjointement par le ministère de l'Éducation et le ministère de la Santé et du Bien-être de la Nouvelle-Écosse. Bien que sa mise en œuvre ait connu divers degrés de réussite, la politique a insufflé un vent de changement sur les mentalités et les pratiques relatives à l'alimentation dans les écoles. Toutefois, depuis 2006, la découverte de nouvelles données probantes a permis de relier certains aliments à diverses maladies chroniques, ce qui a poussé la Nouvelle-Écosse à entreprendre, en 2012, la révision de sa Politique en matière d'alimentation et de nutrition pour les écoles publiques. Guidés par la conviction que les aliments

complets et peu transformés sont meilleurs pour la santé, un groupe d'éducateurs et de professionnels de la santé issus des quatre coins de la province se sont réunis périodiquement au cours des travaux de recherche et de rédaction, afin de discuter, de débattre et de prendre les décisions qui ont façonné la nouvelle politique. Parallèlement, le groupe de travail du Groupe fédéral/provincial/territorial en nutrition (GFPTN) préparait son Document d'orientation provincial et territorial pour l'élaboration de critères nutritionnels à appliquer aux aliments et aux boissons servis dans les écoles en 2013. Les critères figurant dans le Document d'orientation PT, ainsi que les justifications qui les accompagnent, ont fourni des points de repère qui se sont révélés très utiles dans le cadre des travaux

menés en Nouvelle-Écosse. Le fait de parvenir à des conclusions et à des critères très similaires en travaillant de façon indépendante a permis de confirmer la validité du processus de révision qui avait cours dans notre province. Bien que nos critères nutritionnels ne soient pas en tous points identiques à ceux du Document d'orientation, la plupart d'entre eux sont semblables ou très proches. Cette similarité confère de la crédibilité à notre politique ainsi qu'à notre objectif, qui était de fournir aux écoles des critères et des justifications généralement acceptés et fondés sur des données probantes, afin de les aider à créer des environnements alimentaires plus sains pour les enfants et les jeunes de la Nouvelle-Écosse.

## Référence aux critères nutritionnels PT pour l'établissement des lignes directrices relatives à la vente des aliments et des boissons dans les écoles de la C.-B.

Les critères nutritionnels établis par le Groupe de travail du GFPTN ont été d'importants points de référence lors de la révision des lignes directrices relatives à la vente des aliments et des boissons dans les écoles de la C.-B. (désignées ci-dessous par « Lignes directrices »). Comme c'est le cas dans

le Document d'orientation PT, les critères nutritionnels des Lignes directrices, en ce qui concerne les aliments de la catégorie « à vendre plus souvent », sont faibles en matières grasses, en sucre et en sodium, et ils sont faits de grains entiers, lorsqu'il y a lieu. Cette similitude apparaît également dans les

critères des Lignes directrices relatifs aux aliments de la catégorie « à vendre parfois » qui permettent une teneur légèrement plus élevée en matières grasses, en sucre et en sodium, tout en encourageant l'accès à une large gamme d'aliments sains dans les écoles.

Principaux points de convergence	Lignes directrices de la C.-B. — Modifications proposées
<b>Sodium</b>	Les objectifs en matière de sodium fixés par Santé Canada ont été utilisés comme critères cibles. Dans les cas où les études de marché ont révélé que ces critères réduiraient considérablement la variété de produits offerts, les Lignes directrices ont proposé une approche de réduction graduelle (la comparaison directe avec les critères du groupe FPT relatifs au sodium est plutôt difficile parce que les portions sont différentes d'un document à l'autre).
<b>Fer</b>	Les critères concernant le fer ont été retirés des Lignes directrices.
<b>Édulcorants</b>	Le terme « édulcorant artificiel » a été remplacé par « succédané de sucre » afin d'utiliser la même terminologie que Santé Canada et d'inclure, dans cette catégorie, de puissants édulcorants qui sont d'origine naturelle.
<b>Grains entiers</b>	Les critères relatifs aux fibres ont été retirés des Lignes directrices pour faire place à des critères relatifs aux grains entiers.
<b>Matières grasses et sucre</b>	Transition vers des critères identiques ou similaires. Les Lignes directrices autorisent une petite quantité de matières grasses et de sucre dans les aliments « à vendre plus souvent ».
<b>Enrichissement</b>	Les limites relatives à l'enrichissement en vitamines et en minéraux ont été retirées, afin de laisser à Santé Canada le soin d'établir des limites adéquates pour l'enrichissement des boissons.

Les modifications apportées aux Lignes directrices en 2013 constituent une « mise à jour » plutôt qu'une « révision », car l'approche utilisée est la même que dans les versions précédentes. Lorsqu'une comparaison directe pouvait être effectuée entre les critères nutritionnels des PT et ceux des

Lignes directrices, les critères des PT ont été adoptés, ou bien les limites des nutriments ont été établies de manière qu'elles se rapprochent le plus possible de ces critères. Nos mesures constituent un juste milieu entre les critères des PT et les commentaires reçus de nos intervenants,

qui divergeaient sur quelques points. Certaines différences, sur le plan de la structure, nous ont empêchés d'harmoniser davantage les critères nutritionnels des Lignes directrices avec ceux des PT. Les différences structurelles touchent notamment ce qui suit:

Principaux points de divergence	Critères du Document d'orientation PT	Lignes directrices de la C.-B. — modifications proposées
<b>Taille des portions</b>	Guide alimentaire canadien ou Valeur nutritive des aliments usuels	Correspond au format vendu, ou aux portions du tableau de la valeur nutritive pour les aliments achetés en vrac (p. ex. les grands tubes de yogourt).
<b>Groupes alimentaires</b>	— Nombreux sous-groupes fondés sur le type d'aliment et la teneur en calories — Aucun groupe pour désigner les « autres aliments », par exemple « autres boissons » ou « barres-collations »	— Les groupes alimentaires sont réduits au minimum, y compris les groupes comprenant les « autres aliments ». — Une approche visant à relier chaque aliment à une catégorie a été utilisée.
<b>Aliments préemballés et aliments fraîchement préparés</b>	Aucune distinction entre les aliments préemballés et les aliments fraîchement préparés	Création d'un nouvel outil (liste de vérification) permettant d'évaluer les aliments fraîchement préparés en appliquant les critères nutritionnels aux ingrédients de la recette.
<b>Additifs alimentaires</b>	Aucun critère établi	Critères fixés pour la caféine et pour les « ingrédients ajoutés » qui peuvent nécessiter une mise en garde ou la divulgation de quantités précises. L'enrichissement est permis dans la mesure où il est autorisé par le Règlement sur les aliments et drogues.
<b>Succédanés de sucre</b>	Non permis	Permis seulement dans les écoles secondaires.
<b>Gras trans</b>	Combine les gras trans et les gras saturés	Critère de poids remplacé par le critère du 5 % des matières grasses totales.
<b>Nom des catégories</b>	« À choisir souvent », « À choisir parfois »	« À vendre plus souvent », « À vendre parfois » (pour les aliments préemballés) et « Vente approuvée » (pour les aliments fraîchement préparés). Les termes ont été changés afin d'être plus clairs pour le public cible.

### Liste de vérification de la C.-B.

La C.-B. a ajouté à ses Lignes directrices 2013 une liste de vérification qui sert d'outil d'évaluation pour les boissons et les aliments fraîchement préparés. Auparavant, les aliments fraîchement préparés ne pouvaient pas être évalués adéquatement à l'aide des critères nutritionnels des Lignes directrices, parce qu'ils n'étaient accompagnés d'aucune donnée nutritionnelle. Cette situation déplorable a donné à de nombreux utilisateurs l'impression que les Lignes directrices favorisaient la vente d'aliments préemballés. Les Lignes directrices encourageaient les utilisateurs à choisir des aliments entiers et peu transformés (en conformité avec le Guide

alimentaire canadien), mais elles ne leur fournissaient aucun outil pour les aider à évaluer les aliments qui n'étaient pas vendus aux élèves sous forme préemballée.

La liste de vérification est une nouvelle méthode (en C.-B. et au Canada) qui permet d'évaluer les aliments fraîchement préparés de façon plus concrète qu'avec l'ancienne version des Lignes directrices. Elle utilise les critères nutritionnels et les critères relatifs aux ingrédients qui sont associés à la catégorie « à vendre parfois » pour évaluer les ingrédients qui composent les recettes. Les fournisseurs de services alimentaires seront désormais en mesure d'évaluer leurs recettes et de déterminer avec certitude si la vente d'un produit

est approuvée ou non. La liste de vérification permettra de s'assurer que les Lignes directrices favorisent véritablement la vente d'aliments entiers et peu transformés dans les établissements scolaires.

# ANNEXE D

## Comment évaluer un aliment ou une boisson à partir des critères nutritionnels

### Examinons une étiquette — Viandes et substituts

#### Amandes

##### Étape 1



La quantité de référence pour les amandes est de **40 g / 60 mL / ¼ tasse** (environ 20 amandes).

Ces données nutritionnelles sont pour **60 g**.

Les quantités de référence sont-elles les mêmes? **Non**

Cela signifie que vous avez quelques calculs à faire.

$$40 \div 60 = 0,6$$

La quantité de référence pour les amandes équivaut à 0,6 fois la quantité de référence indiquée dans le tableau de la valeur nutritive.

##### Étape 2

Quel critère nutritionnel est recommandé pour les amandes?

Voir la page 11 pour les aliments à **choisir souvent** et la page 12 pour les aliments à **choisir parfois**.

##### Étape 3

Comparez le tableau de la valeur nutritive de ces amandes avec les critères nutritionnels pertinents.

N'oubliez pas : la quantité de référence indiquée sur ce paquet d'amandes est plus élevée que la quantité de référence des critères nutritionnels. Vous devez multiplier par **0,6** tous les nombres qui figurent dans le tableau de la valeur nutritive.

##### Étape 4

Ces amandes sont :

- un aliment à **choisir souvent**
- un aliment à **choisir parfois**
- aucun des deux

#### Évaluer les mets combinés préemballés à l'aide des critères nutritionnels

Certains aliments préemballés contiennent des ingrédients de différents groupes alimentaires. Ces aliments sont appelés « mets combinés ».

En voici quelques exemples :

- burritos
- sandwiches
- Examignons une étiquette —
- mets combinés emballés pizzas
- casseroles
- boissons fouettées

Valeur nutritive	
Pour 1 paquet (60 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 320	
<b>Lipides</b> 19 g	<b>29 %</b>
saturés 2 g	<b>10 %</b>
+ trans 0 g v	<b>0 %</b>
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Glucides</b> 23 g	<b>8 %</b>
Fibres 5 g	<b>24 %</b>
Sucres 3 g	
<b>Protéines</b> 13 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 20 %	Fer 15 %

**INGRÉDIENTS : AMANDES.**

# Examinons une étiquette — mets combinés emballés

## Mets combiné de pâtes et de légumes



### Étape 1

Les critères nutritionnels visent 3 groupes de mets combinés :

- 1 les mets à base de viande, de poisson ou de volaille
  - 2 les mets végétariens
  - 3 les soupes
- À quel groupe appartient ce repas congelé?  
Le groupe des mets végétariens

### Étape 2

Lisez les données nutritionnelles de ce repas de pâtes et de légumes.

- Combien de calories ce mets combiné contient-il?  
340 calories

### Étape 3

Ce mets combiné contient des produits céréaliers. Il doit contenir des **grains entiers** pour faire partie de la catégorie à **choisir souvent**. Pour chaque ingrédient du mets combiné qui fait partie d'un groupe alimentaire, vérifiez si les critères nutritionnels et les autres exigences concernant cet ingrédient sont respectés

### Étape 4

Vous devez maintenant vous reporter aux tableaux concernant les mets combinés végétariens. Ces tableaux se trouvent aux pages 14 et 16.

- Vous avez besoin des deux tableaux relatifs à un mets combiné végétarien contenant de 300 à 399 calories.

Valeur nutritive			
Pour 1 plat (300 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
<b>Calories</b> 340			
<b>Lipides</b> 8 g	<b>8 %</b>		
saturés 3 g	<b>19 %</b>		
+ trans 0.2 g v			
<b>Cholestérol</b> 10 mg			
<b>Sodium</b> 420 mg	<b>8 %</b>		
<b>Glucides</b> 52 g	<b>8 %</b>		
Fibres 9 g	<b>24 %</b>		
Sucres 6 g			
<b>Protéines</b> 15 g			
Vitamine A	15 %	Vitamine C	45 %
Calcium	20 %	Fer	35 %

INGRÉDIENTS : PENNE AU BLÉ ENTIER CUITS (EAU, SEMOULE COMPLÈTE DE BLÉ DUR), TOMATES (CONTIENT : JUS DE TOMATES, ACIDE NITRIQUE, CHLORURE DE CALCIUM), LÉGUMES GRILLÉS (POIVRONS ROUGES ET JAUNES, ZUCCHINI, OIGNON ROUGE, COURGE JAUNE), EAU, PÂTE DE TOMATES CONCENTRÉE, FROMAGE PARMESAN (LAIT PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ, CULTURE BACTÉRIENNE, SEL, ENZYME MICROBIENNE, CELLULOSE), CAROTTES, CHAMPIGNONS, HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE, AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, AIL, VINAIGRE BLANC, HERBES ET ÉPICES, SEL

Voici les 2 tableaux

Mets combinés — CS	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé : plats végétariens	
Critères nutritionnels	
Par 300 – 399 calories	
<b>Matières grasses totales</b>	≤ 10 g
Gras saturés + gras trans	≤ 2,7 g ≤ 0,5 g
<b>Sodium</b>	≤ 700 mg
<b>Fibres</b>	B x) page 6
<b>Sucres</b>	B iv) page 4
<b>Succédanés de sucre</b>	Non permis B vii) page 5
<b>Protéines</b>	≥ 10 g
<b>Calcium</b>	≥ 25 % V.Q.

Mets combinés — CP	
Plat principal préparé, préemballé et surgelé : plats végétariens	
Critères nutritionnels	
Par 300 – 399 calories	
<b>Matières grasses totales</b>	≤ 12 g
Gras saturés + gras trans	≤ 3,8 g ≤ 0,58 g
<b>Sodium</b>	≤ 900 mg
<b>Fibres</b>	B x) page 6
<b>Sucres</b>	B iv) page 4
<b>Succédanés de sucre</b>	Non permis B vii) page 5
<b>Protéines</b>	≥ 10 g
<b>Calcium</b>	B ix) page 6

### Étape 5

Comparez les données nutritionnelles du mets combiné végétarien aux recommandations des deux tableaux ci-contre.



## Examinons une étiquette

### Barre de céréales

1. Regardez la liste des ingrédients. Le premier ingrédient est-il un grain entier? Si oui, reportez-vous à la page 8, sous la rubrique **À choisir souvent**.
2. Consultez le tableau de la valeur nutritive figurant sur l'emballage de la barre et comparez-le aux critères nutritionnels applicables aux produits céréaliers de la catégorie **À choisir souvent** – Produits de boulangerie de grains entiers et céréales de grains entiers avec ou sans légumes et fruits ajoutés :
  - a. Regardez la teneur en matières grasses totales (lipides). Est-elle égale ou inférieure à 5 g?
  - b. Regardez la teneur en gras saturés et en gras trans. Est-elle égale ou inférieure à 2 g?
  - c. Regardez la teneur en sodium. Est-elle égale ou inférieure à 200 mg?
  - d. Regardez la teneur en sucres. Est-elle égale ou inférieure à 14 g?
  - e. Regardez la liste des ingrédients. Le produit est-il exempt de tout succédané de sucre?
3. Si la réponse à toutes ces questions est oui, alors ce produit est une barre de céréales de la catégorie **à choisir souvent**.
4. Si la réponse est oui pour certaines des questions seulement, ce produit entre dans la catégorie des aliments **à choisir parfois** (voir la page 8).

### Barre de fruits et/ou légumes

1. Les barres de fruits et de légumes faites de fruits et/ou de légumes séchés sont classées dans la catégorie **à choisir parfois** parce qu'elles peuvent causer la carie dentaire.
2. Regardez la liste des ingrédients. Ce produit est-il fait avec des fruits et/ou des légumes séchés? Si la réponse est oui, ce produit doit être évalué à l'aide des critères qui s'appliquent aux fruits et légumes de la catégorie **à choisir parfois**, (voir la page 7) :
  - a. Regardez la teneur en matières grasses totales. Est-elle égale ou inférieure à 5 g?
  - b. Regardez la teneur en gras saturés et en gras trans. Est-elle égale ou inférieure à 2 g?
  - c. Regardez la teneur en sodium. Est-elle égale ou inférieure à 200 mg?
  - d. Regardez la teneur en sucres. Est-elle égale ou inférieure à 16 g?
  - e. Regardez la liste des ingrédients. Le produit est-il exempt de tout succédané de sucre?
3. Si la réponse est oui pour toutes les questions ci-dessus, alors le produit est une barre de fruits et/ou légumes de la catégorie **à choisir parfois**.

### Barres protéinées/énergétiques/de fruits et noix mélangées

1. Les barres qui sont faites d'une combinaison d'ingrédients tels que des fruits séchés et des noix, ou qui sont désignées sur leur emballage comme étant des barres protéinées ou des barres énergétiques et qui contiennent des ingrédients ajoutés, sont évaluées à l'aide des critères applicables aux mets combinés végétariens de la catégorie à choisir souvent ou **à choisir parfois** (pages 14 et 16).
2. Regardez le nombre de calories totales indiqué sur l'emballage du produit. Reportez-vous ensuite aux intervalles d'apport en calories qui figurent dans l'encadré.
3. Évaluez la barre en vous reportant d'abord aux critères relatifs aux matières grasses totales (lipides), aux gras saturés et aux gras trans, au sodium et aux protéines des aliments de la catégorie à choisir souvent. Vérifiez si tous les critères sont respectés, puis vérifiez la liste des ingrédients. Assurez-vous que le produit ne contient aucun succédané de sucre. Si les critères ne sont pas remplis, reportez-vous à la catégorie **à choisir parfois** et comparez les matières grasses totales (lipides), les gras saturés et les gras trans, le sodium et les protéines. Regardez ensuite la liste des ingrédients. Assurez-vous qu'aucun succédané de sucre n'y figure. Tous les critères doivent être respectés pour que le produit entre dans la catégorie **à choisir parfois**.



# ANNEXE E

## Critères proposés pour les condiments, les vinaigrettes, les sauces, les trempettes et les tartinades

### Information additionnelle: Définitions:

Sauces/trempettes	
Pour ¼ tasse / 60 mL	
Critères nutritionnels	
<b>Matières grasses totales</b>	≤ 5 % VQ
<b>Sodium</b>	≤ 5 % VQ
<b>Fibres</b>	B x) page 6
<b>Sucres</b>	≤ 8 g
<b>Succédanés de sucre</b>	Non permis B vii) page 5
<b>Protéines</b>	B viii) page 6

- Ces critères s'appliquent aux condiments, aux vinaigrettes, aux sauces, aux trempettes et aux tartinades qui sont servis séparément des aliments d'un groupe alimentaire, des mets combinés et des barres collations, et selon les quantités de référence indiquées.
- Si les condiments, les vinaigrettes, les sauces, les trempettes et les tartinades sont mélangés à une boisson ou à un aliment, cette boisson ou cet aliment doit alors être évalué en tant que mets combiné. Exemples : sauce à spaghetti et sauce au fromage.
- **Condiment** : substance (sel, moutarde, marinades, etc.) utilisée pour relever la saveur des aliments.
- **Vinaigrette (ou sauce à salade)** : sauce utilisée dans les salades, qui est généralement composée d'huile et de vinaigre ainsi que d'herbes ou d'aromatizants variés.
- **Sauce** : préparation liquide ou semi liquide servie avec les aliments pour leur donner de la saveur et les rendre plus onctueux. Exemples : sauce tomate, sauce au fromage.

Condiments/ vinaigrettes/tartinades	
Pour 15 mL / 1 c. à table	
Critères nutritionnels	
<b>Matières grasses totales</b>	≤ 5 % VQ
<b>Sodium</b>	≤ 5 % VQ
<b>Fibres</b>	B x) page 6
<b>Sucres</b>	≤ 8 g
<b>Succédanés de sucre</b>	Non permis B vii) page 5
<b>Protéines</b>	B viii) page 6

- Les condiments, les vinaigrettes, les sauces, les trempettes et les tartinades ajoutent de la saveur aux aliments et aux boissons, mais ils y ajoutent aussi des calories, des matières grasses, du sodium et du sucre.
  - Les condiments, les vinaigrettes, les sauces, les trempettes et les tartinades contiennent des ingrédients variés. Toutefois, si l'on tient compte du poids, ils sont principalement constitués d'eau, de matières grasses, de sodium et de sucre. Ils ne font d'ailleurs pas partie des quatre groupes alimentaires du document Bien manger avec *le Guide alimentaire canadien*.
  - Afin de faciliter la tâche à ceux qui servent et qui vendent ces produits, nous recommandons d'utiliser le % de la valeur quotidienne (% VQ) pour les matières grasses totales et le sodium. Le % VQ peut être utilisé pour faire des choix plus sains. Reportez-vous au % VQ pour choisir des produits qui contiennent peu de certains nutriments tels que les matières grasses et le sodium. 5 % VQ est considéré comme peu, alors que 15 % VQ est considéré comme beaucoup.
  - Santé Canada recommande de limiter les quantités de sauce ou de tartinade ajoutées aux aliments. [<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/part/tb-bo/educators-prof/sodium-reduction-presentation-fra.php>]
  - **Trempette** : sauce dans laquelle on trempe les aliments avant de les manger. Exemples: sauce au jus de viande, trempette à nachos.
  - **Tartinade\*** : préparation molle que l'on étend sur du pain ou sur d'autres aliments similaires. Exemples : beurre de pommes, confiture.
- \*Remarque** : les critères ne s'appliquent pas aux beurres d'arachides, de noix et de graines. Ces derniers sont évalués avec le groupe alimentaire des viandes et substituts.

