

Annexe A

Exigences en matière d'aliments et de boissons

Comment déterminer si l'on peut servir, vendre ou offrir un aliment ou une boisson.

Étape 1

Déterminer si un aliment ou une boisson appartient à la valeur nutritionnelle plus élevée ou plus faible.

Si un produit fait partie de la liste de ceux ayant une valeur nutritionnelle plus élevée ou une valeur nutritionnelle plus faible, il n'est pas nécessaire de faire une recherche dans les tableaux **Critères nutritionnels**.

Étape 2

Si un produit n'est pas listé comme ayant une valeur nutritionnelle plus élevée ou une valeur nutritionnelle plus faible, utiliser le tableau de critères nutritionnels pour déterminer sa valeur nutritionnelle, comme indiqué ci-dessous. Un produit doit satisfaire à TOUS les critères nutritionnels.

Définitions

Sucres ajoutés

Les sucres sont naturellement présents dans de nombreux aliments et boissons nutritifs, comme les fruits et le lait. Toutefois, un grand nombre d'aliments et de boissons contiennent des sucres ajoutés, destinés à en rehausser le goût. Tout sucre qui est ajouté à un produit doit figurer sur la liste d'ingrédients se trouvant sur l'étiquette.

Exemples de sucres ajoutés : sucre blanc, sucre brun, sucre de canne, sucre brut, sucre de betterave, sirop d'agave, miel, sirop d'érable, extrait de malt d'orge, sirop de maïs, sirop de riz, mélasse de fantaisie, fructose, glucose, fructose-glucose (également appelé sirop de maïs riche en fructose), maltose, sucrose, dextrose, maltodextrine, tréhalose, lactose et concentrés ou purées de jus de fruits.

Édulcorants sans sucre

On ajoute des édulcorants sans sucre aux aliments et aux boissons pour en réduire la teneur en sucre et en calories. Les produits qui contiennent des édulcorants sans sucre ont souvent une valeur nutritionnelle plus faible et peuvent remplacer des aliments et boissons dont la valeur nutritionnelle est plus élevée. Il faut que les édulcorants sans sucre figurent dans la liste d'ingrédients se trouvant sur l'étiquette du produit. Il peut s'agir d'édulcorants artificiels, d'alcools de sucre et d'édulcorants naturels sans sucre (p. ex.: stévia).

Exemples d'édulcorants sans sucre : édulcorants artificiels (aspartame, acésulfame-potassium, néotame, sucralose, cyclamate, thaumatine), alcools de sucre (sorbitol, isolmalt, lactitol, xylitol, mannitol), glycosides de stéviol (stévia), polydextrose, hydrolysats d'amidon hydrogéné.

Grains entiers

Les grains entiers sont une source de fibres et de nombreux micronutriments. Un grain entier comprend trois éléments : le son, l'endosperme et le germe. Les grains raffinés sont des grains entiers dont on a retiré le germe et le son (p. ex. : la farine blanche ou le riz blanc); ils sont moins nutritifs que les grains entiers.

Exemples de grains entiers : blé, riz, avoine, orge, maïs, riz sauvage, seigle, quinoa et sarrasin.

Caféine

La caféine est présente naturellement dans divers produits, comme le café, le thé et le chocolat. On ajoute parfois de la caféine et des ingrédients qui en contiennent à des produits comme les boissons énergisantes. La caféine a différents effets sur les personnes, mais les enfants et les jeunes qui consomment de la caféine sont davantage exposés aux risques suivants: anxiété, inattention, irritabilité, maux de tête, accélération du rythme cardiaque et hypertension.

Légumes et fruits

Étape 1

Déterminer à quelle catégorie le produit appartient.

Valeur nutritionnelle plus élevée

Ces produits PEUVENT être servis, vendus ou offerts :

- Légumes frais
- Légumes congelés
- Légumes en boîte
- Fruits frais
- Fruits congelés
- Fruits en conserve (dans du jus ou du sirop léger)
- Compote de pommes ou autres fruits (fruits à 100 %, sans sucre ajouté)
- Jus de fruits ou de légumes pur à 100 %

Valeur nutritionnelle plus faible

Ces produits NE DOIVENT PAS être servis, vendus ou offerts :

- Boissons à base de fruits ne contenant pas du jus pur à 100 %
- Légumes en pâte à frire
- Légumes frits
- Frites – pommes de terre surgelées, transformées
- Croustilles
- Desserts de gélatine sucrés
- Coupes de fruits dans la gélatine
- Fruits en conserve avec sirop épais
- Garniture de tarte préparée
- Collations aux fruits transformés (languettes aux fruits avec sucre ajouté, bonbons à la gelée de fruits, etc.)
- Édulcorants sans sucre ajoutés

Étape 2

Utiliser les critères nutritionnels ci-dessous pour les produits n'appartenant pas aux catégories valeur nutritionnelle plus élevée ou valeur nutritionnelle plus faible.

Comparez le tableau Valeur nutritive sur l'emballage du produit avec les critères nutritionnels ci-dessous. Le produit doit satisfaire à TOUS ces critères pour pouvoir être servi, vendu ou offert.

CRITÈRES NUTRITIONNELS

LÉGUMES ET FRUITS

Gras saturés	≤ 2 g	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• 40 g de fruits secs• 50 g de grignotine à base de légumes
Sodium	≤ 150 mg	
Sucre	Sans sucre ajouté	



Produits céréaliers

Étape 1

Déterminer à quelle catégorie le produit appartient.

Valeur nutritionnelle plus élevée

Ces produits PEUVENT être servis, vendus ou offerts :

- Produits céréaliers – farine de grains entiers, farine blanche enrichie, blé, avoine, maïs, orge, seigle, bulgur, quinoa, couscous
- Produits de pain à grains entiers – pain, bagel, tortilla, pita, muffin anglais, petit pain, bannock, pain naan, croûte de pizza
- Riz à grains entiers, riz sauvage, riz
- Pâtes au blé entier ou enrichies

Valeur nutritionnelle plus faible

Ces produits NE DOIVENT PAS être servis, vendus ou offerts :

- Pâtisseries, croissants, tartes
- Nouilles/pâtes instantanées
- Riz assaisonné
- Riz minute
- Pâtes en conserve
- Riz en conserve
- Beignes
- Barres de céréales enrobées
- Édulcorants sans sucre ajoutés



Étape 2

Utiliser les critères nutritionnels ci-dessous pour les produits n'appartenant pas aux catégories valeur nutritionnelle plus élevée ou valeur nutritionnelle plus faible.

Comparez le tableau Valeur nutritive sur l'emballage du produit avec les critères nutritionnels ci-dessous. Le produit doit satisfaire à TOUS ces critères pour pouvoir être servi, vendu ou offert.

CRITÈRES NUTRITIONNELS

PRODUITS CÉRÉALIERS

Le premier ingrédient de la liste doit être un grain entier**		Exemples : <ul style="list-style-type: none">• 30 g de céréales froides• ¾ de tasse de céréales chaudes• 2 tasses de maïs éclaté• Muffin ou produit de boulangerie de 35 g (p. ex. biscuit ou pain aux bananes)• Barre de céréales de 30 à 38 g• Crêpe ou gaufre de 35 g• 2 galettes de riz de taille moyenne• 30 g de craquelins
Gras saturés	≤ 2 g	
Sodium	≤ 250 mg	
Sucre	≤ 9g	

** Exemples de grains entiers : blé, riz, avoine, orge, maïs, riz sauvage, seigle, quinoa, sarrasin.

Lait et substituts

Étape 1

Déterminer à quelle catégorie le produit appartient.

Valeur nutritionnelle plus élevée

Ces produits PEUVENT être servis, vendus ou offerts :

- Lait (2 % de matières grasses ou moins)
- boisson de soja enrichie (non sucrée)
- Fromages à pâte dure
- Fromage cottage
- Yogourt nature
- Mélanges de pouding préparés à base de lait

Valeur nutritionnelle plus faible

Ces produits NE DOIVENT PAS être servis, vendus ou offerts :

- Lait frappé commercial
- Crème glacée
- Tranches et tartinades de fromage fondu
- Édulcorants sans sucre ajoutés



Étape 2

Utiliser les critères nutritionnels ci-dessous pour les produits n'appartenant pas aux catégories valeur nutritionnelle plus élevée ou valeur nutritionnelle plus faible.

Comparez le tableau Valeur nutritive sur l'emballage du produit avec les critères nutritionnels ci-dessous. Le produit doit satisfaire à TOUS ces critères pour pouvoir être servi, vendu ou offert.

CRITÈRES NUTRITIONNELS

LAIT

Gras saturés	≤ 3 g	Exemples : <ul style="list-style-type: none">• 1 tasse de lait aromatisé (250 ml)• 1 tasse de boisson enrichie au soja aromatisée (250 ml)
Sodium	≤ 180 mg	
Sucre	≤ 26 g	

LAIT SUBSTITUTS

Gras saturés	≤ 3 g	Exemples : <ul style="list-style-type: none">• ¾ de tasse de yogourt aromatisé (175 g)• 200 ml de yogourt aromatisé à boire• 125 ml de yogourt glacé• 125 ml de pouding (prêt à servir)
Sodium	≤ 180 mg	
Sucre	≤ 20 g	

Viandes et substituts

Étape 1

Déterminer à quelle catégorie le produit appartient.

Valeur nutritionnelle plus élevée

Ces produits PEUVENT être servis, vendus ou offerts :

- Légumineuses (haricots, pois, lentilles)
- Houmous
- Fèves au lard
- Œufs
- Tofu
- Beurre de noix *
- Noix et graines, sans sucre ni sel ajouté *
- Poulet et dinde
- Bœuf, porc
- Bœuf ou porc haché maigre ou extra maigre
- Poisson ou fruits de mer
- Poisson en conserve

* pour les écoles autorisant les noix

Valeur nutritionnelle plus faible

Ces produits NE DOIVENT PAS être servis, vendus ou offerts :

- Viande, poisson, poulet ou dinde frit(e) ou préalablement frit(e)
- Viande, poisson, poulet ou dinde en pâte à frire commerciale ou pané(e)
- Mortadelle
- Saucisse de Francfort/à hot dog
- Pepperoni, salami
- Bacon (*peut être utilisé seulement comme condiment*)
- Édulcorants sans sucre ajoutés



Étape 2

Utiliser les critères nutritionnels ci-dessous pour les produits n'appartenant pas aux catégories valeur nutritionnelle plus élevée ou valeur nutritionnelle plus faible.

Comparez le tableau Valeur nutritive sur l'emballage du produit avec les critères nutritionnels ci-dessous. Le produit doit satisfaire à TOUS ces critères pour pouvoir être servi, vendu ou offert.

CRITÈRES NUTRITIONNELS VIANDES ET SUBSTITUTS

Gras saturés	≤ 4 g	Exemples : <ul style="list-style-type: none">• 2 oz (55 g) de viande en conserve ou de charcuterie
Sodium	≤ 500 mg	<ul style="list-style-type: none">• 55 g de jambon• 60 g de viande, poisson ou volaille précuit(e)
Sucre	S.O.	<ul style="list-style-type: none">• 60 g de viande, poisson ou volaille pré-assaisonné(e)• 60 g de boulettes de viande

Plats principaux divers

Étape 1

Déterminer à quelle catégorie le produit appartient.

Valeur nutritionnelle plus élevée

Ces produits PEUVENT être servis, vendus ou offerts :

- Plats principaux préparés sur place avec des ingrédients dont la valeur nutritionnelle plus élevée

Valeur nutritionnelle plus faible

Ces produits NE DOIVENT PAS être servis, vendus ou offerts :

- Plats principaux contenant des ingrédients de valeur nutritionnelle plus faible
- Édulcorants sans sucre ajoutés



Étape 2

Utiliser les critères nutritionnels ci-dessous pour les produits n'appartenant pas aux catégories valeur nutritionnelle plus élevée ou valeur nutritionnelle plus faible.

Comparez le tableau Valeur nutritive sur l'emballage du produit avec les critères nutritionnels ci-dessous. Le produit doit satisfaire à TOUS ces critères pour pouvoir être servi, vendu ou offert.

CRITÈRES NUTRITIONNELS CONSOMMÉ OU SOUPE CONSISTANTE

Gras saturés	≤ 3 g	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• 250 ml de consommé• 250 ml de soupe aux légumes• 250 ml de chaudrée• 250 ml de ragoût• 250 ml de fricot
Sodium	≤ 500 mg	
Sucre	S.O.	

CRITÈRES NUTRITIONNELS PLATS PRINCIPAUX PRÉPARÉS, PRÉEMBALLÉS, SURGELÉS ET DE RESTAURANTS

Apport calorique	Gras saturés	Sodium	<i>Exemples :</i>
100-199 kcal	≤ 2 g	≤ 400 mg	• Pizza
200-299 kcal	≤ 3 g	≤ 500 mg	• Pita
300-399 kcal	≤ 4 g	≤ 500 mg	• Sous-marins
400-499 kcal	≤ 5 g	≤ 700 mg	• Hamburgers
500-599 kcal	≤ 5 g	≤ 700 mg	• Burritos
			• Tourtière/ pâté
			• Lasagne

Boissons et autres produits



Valeur nutritionnelle plus élevée

Ces produits PEUVENT être servis, vendus ou offerts :

- Eau
- Lait
- Boisson de soja enrichie (non sucrée)
- Jus de fruits ou de légumes 100 % pur

Les jus de fruits 100 % purs, le lait aromatisé et les boissons de soja enrichie sont une source de vitamines et de minéraux, mais contiennent également beaucoup de sucre. On peut vendre, servir ou offrir ces produits dans les écoles, mais il faut s'efforcer de promouvoir l'eau et le lait/les boissons au de soja enrichies non sucré(e)s, plutôt que ces produits. Si vous décidez de vendre, servir ou offrir ces produits, envisagez d'utiliser de petits formats, comme les contenants de jus de fruits de 200 ml ou les contenants de lait de 250 ml.

Valeur nutritionnelle plus faible

Ces produits NE DOIVENT PAS être servis, vendus ou offerts :

- Boissons avec sucre ajouté
* (à l'exception du lait aromatisé et des boissons enrichies au soja aromatisées)
- Boissons avec édulcorants sans sucre
- Boissons contenant de la caféine
- Eau aromatisée (arômes naturels ou artificiels)
- Eau vitaminée
- Boissons désaltérantes (sport)
- Boissons énergisantes
- Concentrés énergétiques
- Boissons gazeuses (gazéifiées)
- Bonbons
- Croustilles
- Boissons sucrées (thé glacé, limonade, boissons pour sportifs, eaux artificiellement sucrées, etc.) et commercialement préparées
- Sirops et nappages à haute teneur en sucre
- Garnitures à desserts
- Divers produits frits
- Chocolat (tablettes ou friandises)
- Confiseries

Ingrédients

Pour préparer des aliments sur place, on peut utiliser tout ingrédient de valeur nutritionnelle plus élevée ou qui satisfait aux critères nutritionnels. On ne peut pas utiliser comme ingrédients des aliments de valeur nutritionnelle plus faible. On peut utiliser d'autres ingrédients pour préparer des recettes.

En voici des exemples :

- Huiles, margarines molles, beurre
- Sucre, sirop d'érable, miel, mélasse
- Herbes, épices, sel, assaisonnements (p. ex. vanille, poudre d'oignon, poudre d'ail, etc.)
- Sauces tomate, pâte de tomate
- Soupe condensée, consommé, bouillon
- Poudre de cacao
- Poudre à pâte, bicarbonate de soude, crème de tartre, amidon de maïs
- Vinaigre
- Noix de coco

Condiments

Les condiments servent à rehausser la saveur des aliments et des boissons. Ils peuvent avoir une teneur élevée en gras saturés, en sodium et en sucre, et doivent être utilisés en petites quantités. Dans la mesure du possible, utiliser des condiments faibles en sodium (p. ex. le ketchup ou la sauce soja) ou faibles en gras saturés (p. ex. la crème sure) utilise ces produits autant que possibles. **Servez-les en petites quantités : 1 cuillère à thé ou une cuillère à table.**

Exemples :

- Ketchup
- Moutarde
- Relish et cornichons
- Sauce barbecue
- Mayonnaise
- Vinaigrettes
- Sauce soja
- Bacon
- Crème sure
- Salsa
- Sauce brune
- Sauce piquante
- Fromage à la crème
- Confiture
- Croutons

