

Planification de menus santé dans les cafétérias



Proposez des aliments provenant des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien à chaque repas :



- Légumes et fruits : Composez des plats où les fruits ou les légumes couvrent la moitié de l'assiette.
- Produits céréaliers : Offrez les produits préemballés appartenant à la catégorie *À vendre prioritairement* à des prix plus bas que ceux des produits appartenant à la catégorie *À vendre occasionnellement*. Remplacez la farine blanche par de la farine complète dans les recettes et recherchez les aliments préemballés dont l'emballage indique que le premier ingrédient est fait de grains entiers.
- Lait et substituts du lait : Veillez à ce que les élèves puissent facilement acheter du lait et des substituts du lait. Offrez du lait à faible teneur en gras (écrémé, 1 % ou 2 %) comme boissons et utilisez des produits laitiers à plus faible teneur en gras comme ingrédients pour cuisiner.
- Viandes et substituts : Utilisez des coupes entières de viande maigre plus souvent que de la viande transformée. Essayez les substituts de viande comme les haricots, les lentilles et le tofu dans divers types de plats, comme les salades et les burgers.

Planifiez des menus sains :

- Proposez des aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires à chaque repas et à deux groupes alimentaires à chaque collation.
- Intégrez des légumes au plat principal et offrez-les en accompagnement à chaque repas.
- Intégrez quotidiennement des fruits prédécoupés au menu des desserts.
- Utilisez souvent des légumes verts, orange ou jaunes.
- Utilisez des techniques de cuisson qui n'exigent pas d'ajout de gras, comme la cuisson sur grill, le barbecue, le pochage, la cuisson au four et à la vapeur.
- Offrez de l'eau et du lait à faible teneur en gras à chaque repas.
- Offrez souvent des lentilles, des haricots et du tofu.
- Offrez du poisson (non pané et non frit) au moins une fois par semaine.



FAITES-EN TOUT UN PLAT!

Mettez à vos menus plusieurs aliments appartenant aux catégories *À vendre prioritairement* (produits préemballés) et *À vendre* (mets récemment préparés) incluant des ingrédients comme :

- des grains entiers
- des légumes et des fruits
- des légumineuses
- du poisson
- des aliments riches en calcium comme le lait et les produits laitiers
- des graisses insaturées
- de la viande maigre et de la volaille
- de l'eau (comme boisson désaltérante)

Pour soutenir activement une saine alimentation :

- Évaluez les mets récemment préparés à l'aide de la [Liste de vérification](#).
- Adaptez les recettes favorites pour les rendre plus nutritives en utilisant des ressources comme les sites [Bake Better Bites](#) et [Tips and Recipes for Quantity Cooking](#).
- Évaluez les aliments préemballés à l'aide des [Critères nutritionnels](#) ou consultez la [Brand Name Food List](#) pour voir si les produits y sont déjà évalués.
- Faites participer les élèves aux dégustations et aux choix de produits pour savoir ce qu'ils préfèrent.
- Offrez les produits préemballés *À vendre prioritairement* à des prix moindres que ceux des produits préemballés *À vendre occasionnellement*.
- Utilisez des ressources, telles que le [School Meal and School Nutrition Program Handbook](#), qui vous donneront des trucs et des idées pour vos menus.

Faites la promotion du bon goût des aliments sains tout en réduisant la teneur en sucre, en gras et en sodium des aliments :

- Conservez les fibres des fruits et légumes en n'épluchant pas ceux à pelure fine.
- Choisissez des légumes en conserve, des sauces pour pâtes et des soupes ou bouillons à faible teneur en sodium.
- Choisissez des confitures sans sucre ajouté et des fruits mis en conserve dans leur propre jus ou dans de l'eau.
- Plutôt que d'ajouter de la crème, de la crème sure ou du beurre, utilisez du lait, du babeurre ou du yogourt.
- Utilisez des sauces (soja, hoisin, de poisson) étiquetées comme étant faibles en sodium.
- Sucrez les frappés avec des fruits frais, en conserve ou congelés plutôt qu'avec du sucre ou du miel.
- Choisissez des viandes non transformées.
- Offrez plus souvent des substituts de viande, moins onéreux, comme les lentilles et les haricots.
- Planifiez les menus selon les saisons et servez des produits locaux aussi souvent que possible.

Ajouter peu de sel, ou pas du tout

« Un peu » de sel ajouté équivaut à :

1 portion	10 portions
1/16 c. à thé 0,25 ml 0,3 g	1/2 c. à thé 2,5 ml 3 g
25 portions	50 portions
1 c. à thé 6 ml 7,5 g	2 c. à thé 12 ml 15 g

Plutôt que d'ajouter du sel :

- Faites preuve d'ingéniosité en utilisant des légumes très goûteux comme des oignons, de l'ail, des échalotes, du gingembre et des poireaux.
- Faites rôtir les légumes et les viandes. Cela donne une excellente saveur aux aliments.
- Ajoutez des herbes fraîches juste avant de servir (les herbes perdent de leur saveur en cuisant).
- Prenez la route des épices. Expérimentez avec des épices comme la cannelle, la muscade, le curcuma, la cardamome, le cumin, le paprika, etc.
- Mettez un peu de piquant. Relevez votre plat en y ajoutant du piment broyé.
- Ajoutez de la saveur avec des vinaigres aromatisés, du jus d'orange, de citron ou de lime.
- Concentrez les saveurs en ajoutant la quantité minimale d'eau demandée dans les soupes et les sauces.
- Utilisez du lait, du jus de fruit, de bouillons maison sans sel, des bouillons ou des jus de légumes à faible teneur en sel plutôt que de l'eau.

Comment en apprendre davantage?

- HealthLink BC: www.HealthLinkBC.ca
 - Consultez un diététiste professionnel en faisant le **8-1-1** ou [envoyez un courriel à un diététiste professionnel de HealthLinkBC](#)
- Bake Better Bites: Recipes and Tips for Healthier Baked Goods : www.bchealthyiving.ca/sites/all/files/file/BakeBetterBites.pdf (PDF 2.34 MB)
- Tips and Recipes for Quantity Cooking: Nourishing Minds and Bodies : www.healthyeatingatschool.ca/uploads/Tips_LoRes_Jul309.pdf (PDF 2.75 MB)
- Brand Name Food List : www.brandnamefoodlist.ca
- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php
- School Meal and School Nutrition Program Handbook : www.bced.gov.bc.ca/communitylink/pdf/smph.pdf (PDF 10.24 MB)