



Collège
Lionel-Groulx

Politique alimentaire

L'application de cette politique est sous la responsabilité du cadre de direction qui remplit les fonctions de **secrétaire général**

Adopté par le conseil d'administration du 19 mai 2009

Abroge toute disposition antérieure relative à la gestion documentaire

Modifié par le conseil d'administration le 4 octobre 2011

Table des matières

1. Présentation	3
2. Objectif	3
3. Exigences relatives aux repas	3
4. Rôles et responsabilités des gestionnaires.....	4
4.1 La Direction des ressources matérielles	4
4.2 La Direction de la vie étudiante et des services auxiliaires	4
4.3 Le fournisseur d'aliments	4
4.4 Mandat et composition du comité des services alimentaires	5
5. Machines distributrices	6
6. Entrée en vigueur	6
Annexe I.....	7
Annexe II.....	13

Le genre masculin est utilisé dans le but d'alléger le texte.

1. Présentation

La présente politique vise à encadrer les services offerts en matière de nutrition au sein de notre établissement ainsi que les droits et responsabilités de chacun des intervenants concernés.

Elle assujettit tous les fournisseurs d'aliments à la présente politique.

2. Objectif

L'objectif principal de la politique alimentaire est d'encourager l'utilisateur à bien s'alimenter en lui offrant, à chaque point de service, une variété d'aliments sains, reconnus par le « Guide alimentaire canadien » en vigueur (voir annexe I). De façon à atteindre cet objectif, la présente politique :

- a) Détermine les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts à la cafétéria principale du Collège.
- b) Vise à assurer à l'utilisateur une consommation journalière de trois repas équilibrés, favorisant ainsi un régime alimentaire complet.
- c) Vise à assurer une organisation appropriée des services alimentaires en tenant compte des exigences relatives à la nutrition.
- d) Favorise la consommation d'aliments nutritifs par la promotion d'un menu diversifié, adapté aux besoins et aux goûts de l'utilisateur.
- e) Identifie les aliments dans le but d'assurer la sécurité de l'utilisateur souffrant d'allergies ou ayant des contraintes alimentaires.

3. Exigences relatives aux repas

- a. Les aliments inclus dans les quatre groupes du « Guide alimentaire canadien » en vigueur doivent être disponibles pour les usagers.
- b. Tous les articles figurant aux menus sont offerts à la carte, en plus du repas complet, afin de permettre à l'utilisateur de compléter sa boîte à lunch.
- c. Les mets servis à la cafétéria répondent aux exigences qualitatives et quantitatives d'une alimentation adéquate.
- d. Les aliments doivent être sains, nutritifs, équilibrés et de bonne qualité.

- e. En conformité avec les objectifs mentionnés précédemment, certaines catégories d'aliments ne peuvent faire partie du menu offert ou doivent être soumises à une restriction quant à leur fréquence d'apparition.
- f. Le menu du jour doit être établi selon un cycle de cinq semaines tout en respectant les normes de notre politique alimentaire.
- g. Pour effectuer la cuisson des aliments, le fournisseur d'aliments favorisera, lorsque requis, l'utilisation de corps gras monosaturés.

4. Rôles et responsabilités des gestionnaires

La Direction des ressources matérielles, la Direction de la vie étudiante et des services auxiliaires ainsi que les fournisseurs d'aliments partagent les responsabilités quant à la planification, l'organisation, la mise en application et l'évaluation des services alimentaires au Collège. Afin d'assurer une communication efficace, un comité de gestion (comité des services alimentaires) se réunit au besoin pour discuter des différents sujets qui le concernent. Ce comité est présidé par la Direction des ressources matérielles.

4.1 La Direction des ressources matérielles

En plus d'effectuer le suivi relatif au contrat alimentaire auprès des fournisseurs, la Direction des ressources matérielles assume les responsabilités suivantes :

- Assurer le suivi et évaluer l'application de la politique alimentaire;
- Assurer la qualité des services offerts à l'utilisateur de la cafétéria, en collaboration avec le fournisseur d'aliments.

4.2 La Direction de la vie étudiante et des services auxiliaires

La Direction de la vie étudiante et des services auxiliaires assume la responsabilité de promouvoir et de sensibiliser les gens du milieu aux saines habitudes alimentaires et à un mode de vie physiquement actif.

4.3 Le fournisseur d'aliments

Le fournisseur d'aliments assume les responsabilités suivantes :

- Encourager la consommation de repas équilibrés et de compléments nutritifs à la boîte à lunch;

- Décourager la consommation d'aliments « non nutritifs »;
- Procéder au respect de ces normes par incitation, en diminuant le prix des aliments dont l'usage est à encourager et en augmentant le prix de ceux dont l'usage est à décourager;
- Émettre des directives visant à inciter la clientèle à consommer certains aliments offrant une plus grande valeur nutritionnelle.

4.4 Mandat et composition du comité des services alimentaires

Mandat

- Assurer le suivi en rapport avec la qualité des services alimentaires (qualité, quantité, variété, nutrition);
- Recevoir et traiter les commentaires des usagers;
- Émettre des avis sur tout sujet de nature à améliorer les services alimentaires au Collège;
- Par des visites régulières aux points de vente, s'assurer de l'application de la politique alimentaire et du respect de la qualité des services fournis aux usagers;
- Effectuer une supervision qualitative et quantitative des activités du fournisseur d'aliments, incluant les éléments suivants :
 - le suivi des menus approuvés;
 - la variété des articles offerts;
 - la qualité des aliments;
 - le respect des prix de vente en vigueur;
 - le service à la clientèle.
- Que le comité, par son représentant, fasse rapport une fois par année auprès des membres du conseil d'administration lors de la séance de juin, afin de rendre compte d'un état de situation.

Composition

- Directeur des ressources financières et matérielles;
- Directeur de la vie étudiante et des services auxiliaires;
- Gestionnaire du fournisseur d'aliments;
- Représentants du personnel : enseignant, professionnel non enseignant,
- Cadre et employé de soutien;
- Représentants de l'Association étudiante.

5. Machines distributrices

- Maintenir 50 % de sélection santé à l'intérieur des distributrices de boissons gazeuses;
- Avoir un minimum de 50 % de produits santé à l'intérieur des distributrices contenant de la nourriture.

6. Entrée en vigueur

Cette politique entre en vigueur le 1er juillet 2008.

« Les annexes font partie intégrante de la politique. Toutefois, ces annexes peuvent être modifiées au besoin sans requérir l'approbation du Conseil d'administration. »

ANNEXE I



Santé
Canada

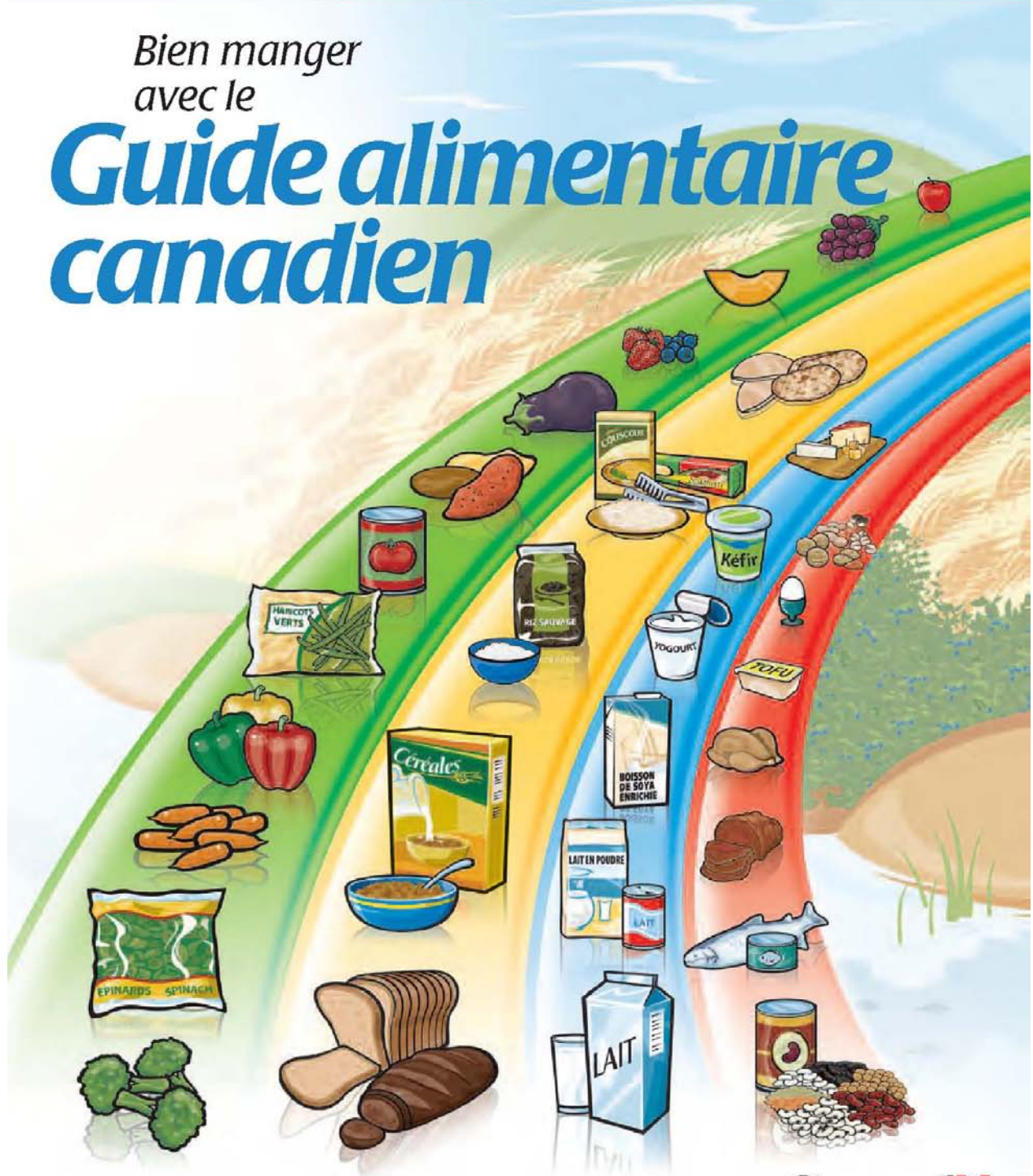
Health
Canada

*Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.*

*Your health and
safety... our priority.*

Bien manger
avec le

Guide alimentaire canadien



Canada

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Comblent vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?
Regardez les exemples présentés ci-dessous.

 <p>Légumes frais, surgelés ou en conserve 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Légumes feuillus Cuits : 125 mL (½ tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)</p>		 <p>Fruits frais, surgelés ou en conserve 1 fruit ou 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Jus 100 % purs 125 mL (½ tasse)</p>					
 <p>Pain 1 tranche (35 g)</p>		 <p>Bagel ½ bagel (45 g)</p>		 <p>Pains plats ½ pita ou ½ tortilla (35 g)</p>		 <p>Riz, boulgour ou quinoa, cuit 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Céréales Froides : 30 g Chaudes : 175 mL (¾ tasse)</p>		 <p>Pâtes alimentaires ou couscous, cuits 125 mL (½ tasse)</p>	
 <p>Lait ou lait en poudre (reconstitué) 250 mL (1 tasse)</p>		 <p>Lait en conserve (éaporé) 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Boisson de soya enrichie 250 mL (1 tasse)</p>		 <p>Yogourt 175 g (¾ tasse)</p>		 <p>Kéfir 175 g (¾ tasse)</p>		 <p>Fromage 50 g (1 ½ oz)</p>	
 <p>Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits 75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Légumineuses cuites 175 mL (¾ tasse)</p>		 <p>Tofu 150 g ou 175 mL (¾ tasse)</p>		 <p>Oeufs 2 oeufs</p>		 <p>Beurre d'arachide ou de noix 30 mL (2 c. à table)</p>		 <p>Noix et graines écalées 60 mL (¼ tasse)</p>	



Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire... partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !

► **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**

- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

► **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**

- Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

► **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

► **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**

- Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.

► **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
- Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinales que vous leur ajoutez.

► **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**

- Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
- Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

► **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

► **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**

► **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.***

- Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.

► **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**

- Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
- Cuisez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !



Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.



Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?

Voici un exemple :



Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert

250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de Légumes et fruits
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de Vianades et substituts
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de Produits céréaliers
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en Huiles et autres matières grasses
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de Lait et substituts
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de Légumes et fruits

Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.



Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

Le *Guide d'activité physique canadien* recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 90 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Les adultes peuvent additionner des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent additionner des séances de 5 minutes.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.



Mangez bien

Une étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

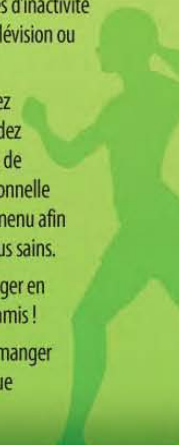
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !



Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le *Guide alimentaire canadien en ligne* : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Télec. : (613) 941-5366
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2007. Cette publication peut être reproduite sans autorisation. Toute modification est interdite. SC Pub. : 4652 Cat. : H164-38/1-2007F ISBN : 0-662-72900-5

ANNEXE II

ALLERGIES ALIMENTAIRES

- Interdiction d'utiliser de l'huile d'arachide dans la cuisson des aliments et obligation d'identifier tout produit alimentaire contenant des arachides ou des noix (amandes, noix du Brésil, noix d'acajou, noisettes ou avelines, noix de macadamia, pacanes, pistaches et noix de Grenoble).
- Avoir en tout temps un frigo à desserts réservé aux produits exempts d'arachides ou de noix et l'identifier clairement.
- Le fournisseur d'aliments a la responsabilité d'informer sa clientèle lorsqu'un plat contient l'un ou l'autre des éléments allergènes suivants : graines de sésame, lait, oeufs, poisson, crustacés et mollusques, soja et blé.
- Encourager les élèves souffrant d'allergies graves à s'identifier auprès de la diététiste du fournisseur d'aliments afin de mieux répondre à leurs besoins.