

Mise à jour des lignes directrices sur la nutrition du Programme d'alimentation saine pour les élèves

Aperçu des modifications

Les lignes directrices sur la nutrition du Programme d'alimentation saine pour les élèves (PASE) soutiennent des programmes visant à sélectionner des aliments et des boissons sains à servir dans les programmes de repas et de collations dans l'ensemble de la province.

Les lignes directrices donnent également des renseignements importants sur la sécurité alimentaire, des conseils sur les dons d'aliments sûrs et comprennent des ressources comme des exemples de menus pour aider les fournisseurs de programmes à planifier et à acheter des aliments nutritifs.

Pourquoi les lignes directrices ont-elles été mises à jour?

Les lignes directrices ont été mises à jour pour la dernière fois en 2016 et étaient basées sur le Guide alimentaire canadien de 2007. Ces dernières années, la science de la nutrition et les recommandations en matière d'alimentation saine ont progressé.

Les lignes directrices de 2016 font référence aux quatre groupes d'aliments qui ne font plus partie du nouveau Guide alimentaire canadien de 2019. Les nouvelles lignes directrices fournissent des principes directeurs pour faire des choix sains en s'appuyant sur les données scientifiques les plus récentes en matière de nutrition.

Définition des repas et des collations

La définition des repas et des collations a été modifiée pour s'éloigner des catégories de groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien de 2007.

- Un repas est composé au minimum d'un légume ou d'un fruit, d'un aliment protéiné et d'un aliment à grains entiers.
- Une collation est composée au minimum d'un légume ou d'un fruit et d'un aliment protéiné ou d'un aliment à grains entiers.

Teneur en sodium

La teneur en sodium est passée de 140 milligrammes par quantité de référence à une valeur inférieure ou égale à 10 % de la VQ (valeur quotidienne) par portion. Cette modification :

- Facilitera les choix sains qui respectent la teneur en sodium, notamment en proposant davantage d'options de protéines nutritives à faible coût, comme le thon en conserve et les légumineuses en conserve, qui étaient difficiles à trouver en respectant la teneur en sodium des lignes directrices de 2016.
- Facilitera l'interprétation des étiquettes des aliments par les programmes sans devoir calculer le nombre de milligrammes par portion.

Limiter la teneur en matière grasse des produits laitiers

Nouvelle directive sur les limites de la teneur en matière grasse des produits laitiers pour choisir un fromage ayant une teneur en matière grasse du lait inférieure ou égale à 20 % lorsque cela est possible.

- Cette directive s’aligne sur le Guide alimentaire canadien de 2019 et sur d’autres directives en matière de nutrition des enfants.
- Les Lignes directrices ne fournissent pas d’indications sur le pourcentage de matière grasse du lait pour le lait de consommation, mais elles indiquent que le lait sans matière grasse ne doit pas être proposé.

Limiter la teneur en sucre dans le yogourt

La portion de sucre dans le yogourt est limitée à 11 grammes par portion de 100 grammes de yogourt.

- Cela s’aligne sur les recommandations de Santé Canada visant à réduire la consommation d’aliments ayant une teneur élevée en sucre ajouté et sur la limite existante de sucre pour les aliments à grains entiers.

Choix des boissons

Le lait aromatisé et les jus de fruits et de légumes purs à 100 % ont été déplacés dans la catégorie « Ne pas servir ».

- Cette recommandation s’aligne sur le Guide alimentaire canadien de 2019 pour faire de l’eau la boisson de choix.
- Les lignes directrices continuent de recommander le lait et les produits laitiers comme de bons choix pour les aliments protéinés dans les PASE et de recommander de servir des légumes et des fruits.

Aliments peu transformés

Les lignes directrices mettent davantage l’accent sur le fait de servir des aliments peu transformés.

- Ces aliments contiennent moins de sodium, de sucre et de gras saturés ajoutés.

Produits laitiers et substituts

Les lignes directrices mettent l’accent sur les produits laitiers et les substituts comme étant de bons choix pour les aliments protéinés.

- Les vitamines et les minéraux apportés par le lait, le yogourt, le fromage et les boissons de soja enrichies sont importants pour la croissance et le développement des enfants.
- De nombreux enfants et adolescents ne respectent pas l’apport nutritionnel recommandé (ANR) en calcium et en vitamine D.