

GUIDE POUR FAVORISER UNE SAINTE ALIMENTATION



Recommandations pour l'offre alimentaire

Camp de jour

Avril 2013

Guide pour favoriser une saine alimentation en camp de jour

Afin de favoriser les saines habitudes de vie des jeunes et d'améliorer l'offre alimentaire qui leur est destinée, voici des recommandations inspirées du *Cadre de référence pour les camps de jour municipaux* (programme de valorisation des saines habitudes de vie). Le guide se base également sur les documents de référence suivants : la *Vision de la saine alimentation* et le *Guide alimentaire canadien*.

Le guide a pour objectif de vous aider à clarifier les demandes faites aux services de traiteur afin d'améliorer les repas servis dans les camps de jour et de simplifier la planification des menus.

Le guide vise à :

- offrir des repas complets de valeur nutritive élevée;
- favoriser chaque jour une alimentation variée;
- offrir un environnement favorable à la prise de repas;
- promouvoir une saine alimentation.

Recommandations

OFFRE ALIMENTAIRE

Pour favoriser une saine alimentation, il est suggéré que :

- les repas soient composés d'aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts;
- l'assiette principale soit composée d'au moins un légume d'accompagnement;
 - pour une assiette équilibrée, la moitié devrait être composée de légumes;
- une variété de fruits et de légumes soit offerte;
- une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) ainsi que du jus de légumes, du lait et de l'eau soient offerts;
- les produits céréaliers à grains entiers soient privilégiés;
- les desserts et collations soient à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers;
 - les desserts riches en matières grasses et en sucres soient évités;
 - les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme sucre ou un équivalent soient remplacés la plupart du temps par des produits moins sucrés;
- de remplacer les boissons sucrées (boissons gazeuses, boissons énergisantes, boissons aux fruits, etc.) et les boissons sucrées avec édulcorant (diète), par des jus de fruits purs à 100 %, du lait ou de l'eau;

Recommandations (suite)

- la viande ait le moins de gras visible possible;
- les types de cuisson privilégiés soient à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti;
 - la friture et les aliments panés commerciaux soient remplacés la plupart du temps par des aliments cuits au four, bouillis ou pochés;
- peu de produits contenant des gras trans (gras hydrogénés*) soient servis, tels que : biscuits du commerce, pâtisseries, produits du commerce, pâtes au poulet, vols au vent, etc.

ENVIRONNEMENT FAVORABLE À LA PRISE DE REPAS

Pour favoriser une saine alimentation, il est suggéré que :

- les aires de repas soient sécuritaires en tout temps;
- les aires de repas soient accueillantes et conviviales;
- le temps accordé pour manger soit suffisamment long.

PROMOTION D'UNE SAINE ALIMENTATION

Pour favoriser une saine alimentation, il est suggéré que :

- des ateliers sur la boîte à lunch soient organisés pour les enfants et les parents;
- des activités de cuisine soient organisées pour les enfants;
- des aliments sains soient offerts lors d'évènements et d'activités promotionnelles.



* Exemples de gras trans (hydrogénés) : margarine hydrogénée, huile de palme modifiée, shortening (Crisco).

SUGGESTIONS RELATIVES AUX DIVERS ALIMENTS À SPÉCIFIER LORS DES APPELS D'OFFRES

ALIMENTS	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS	PRÉCISIONS
Soupe	Favoriser les soupes à base de légumes.	170 ml (6 oz)	La soupe peut être remplacée par un jus de légumes ou de tomates. Pour les jus de légumes ou de tomates, privilégier les petits formats.
Assiette principale	Choisir des viandes maigres. Varier les sources de protéines (viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses, tofu).	75g (2½ oz) viande 175 ml (¾ tasse) légumineuses 150 g, 175 ml (¾ tasse) tofu 1 à 2 œufs	Ajouter des légumes et des féculents.
Légumes	Frais ou surgelés ou en conserve Feuillus	125 ml (½ tasse) 250 ml (1 tasse) laitue	Privilégier les légumes de couleur foncée (vert, orange, rouge).
Féculents	Pommes de terre (bouillie, cuite au four, en purée), pâtes alimentaires, riz, couscous, quinoa	125 ml cuit (½ tasse) ou 120 à 150 g	Privilégier les féculents à grains entiers.
Pain	Bagel, pita, tortillas	1 tranche, ½ bagel, pita, tortillas	Privilégier les grains entiers.
Fruits	Frais, entiers En morceaux, en purée non sucrés, surgelés, en conserve dans leur propre jus Séchés	1 moyen 125 ml (½ tasse) 60 ml (¼ tasse)	
Jus de fruits 100 % pur Jus de légumes	Sans sucre ajouté Jus de tomates et/ou légumes	200 ml (7 oz) 156 ml (5 oz) ou 200 ml (7oz)	
Lait	Nature ou aromatisé, partiellement écrémé	200 ml (7 oz)	Le lait aromatisé doit contenir moins de 30 g de glucides par 250 ml.
Desserts à base de lait ou de fruits	Pouding, yogourt (à boire, en tube congelé), smoothie, parfait aux fruits et au yogourt, salade de fruits, compote de fruits, mousse, sorbet	125 ml à 175 ml (½ à ¾ tasse)	
Desserts*	Privilégier les desserts maison : pain aux bananes, croustade aux pommes, brownies aux légumineuses.	Favoriser les petites portions.	Augmenter la valeur nutritive en ajoutant du son d'avoine. Remplacer une partie de la farine blanche par de la farine de blé entier. Remplacer une partie des matières grasses par de la compote de fruits.

* S'il y a des cas d'allergies aux noix, arachides ou autres aliments, éviter de servir ces aliments ou modifier les recettes contenant ces ingrédients.

Inspiré de : Politique alimentaire, Commission scolaire des Samares.

RÉFÉRENCES

Programme de valorisation des saines habitudes de vie (outil # 34 du Cadre de référence pour les camps de jour municipaux)



http://www.loisirmunicipal.qc.ca/userfiles/file/Autoevaluation_SHV.pdf

Vision de la saine alimentation



<http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/visionsainealimentation/index.php>

Guide alimentaire canadien



[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php,](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)