



# Guide pratique : l'offre alimentaire dans les cafés scolaires

En vue de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires chez les élèves ainsi que de promouvoir la santé et la réussite éducative des élèves, la Commission scolaire de Montréal (CSDM) a adopté la *Politique pour une saine alimentation*. Cette politique concerne tous les établissements scolaires de la CSDM, y compris les cafés scolaires et les salles du personnel.

Ce guide présente des stratégies et des suggestions pour soutenir les responsables des cafés scolaires dans l'amélioration de l'offre alimentaire tout en conservant leur rentabilité.

## 1. Comment procéder au changement de l'offre alimentaire?

### Procédez à un changement graduel

Afin de contribuer à l'amélioration de l'environnement alimentaire des jeunes, les cafés scolaires devraient offrir des aliments sains. Il est vrai que les changements peuvent diminuer les ventes du café scolaire. Donc, pour éviter ou réduire l'impact, il est recommandé d'apporter des changements de façon graduelle. Cette façon de faire contribue aussi à changer les habitudes de consommation des élèves. Les démarches suivantes sont proposées :

1. Introduire des aliments sains (voir la liste à la fin du document) et réduire l'offre d'aliments qui sont peu nutritifs. Voici les étapes suggérées pour y arriver :
  - Viser à atteindre la moitié de l'offre alimentaire en aliments sains;
  - Continuer à réduire les aliments peu nutritifs et à augmenter les aliments sains, si la réaction des élèves est favorable au changement, jusqu'à ce que l'offre alimentaire du café scolaire soit complètement composée d'aliments nutritifs;
  - Faire une évaluation de la situation, si la réaction au changement est plutôt négative. Questionner les élèves sur les produits alimentaires auxquels ils aimeraient avoir accès.
2. Remplacer les aliments de faible valeur nutritive par des aliments similaires qui ont une meilleure qualité nutritionnelle. Par exemple, remplacer les croustilles régulières par celles qui sont cuites au four (voir encadré de la page suivante).

3. Substituer des ingrédients dans les recettes pour améliorer leur qualité nutritionnelle. Par exemple :
- Diminuer la quantité de chocolat dans les muffins et ajouter des bananes ou des zuchinis.
  - Réduire la quantité de sucre ou de gras et ajouter de la compote de fruits non sucrée pour conserver une texture agréable.

## ATTENTION!

Si vous cuisinez des aliments, une [formation en hygiène et salubrité et un permis du MAPAQ](#) sont nécessaires.

### Note :

À la suite de l'implantation de la *Politique-cadre du ministère de l'Éducation* (MELS) en 2007, une consultation a été effectuée auprès des élèves de l'Association des élèves du secondaire de la Commission scolaire de Montréal (AESCSDM). Il a été constaté que certains cafés scolaires ont tenté de modifier leur offre afin d'offrir plus d'aliments sains. Certains ont eu de bons succès, tandis que d'autres ont connu une baisse de leurs ventes ou de leurs profits.

Selon les expériences relatées dans la littérature, une baisse des ventes peut être normale dans les premiers temps suivant la modification de l'offre alimentaire. Cependant, le fait de persévérer, d'offrir de nouveaux produits et de faire la promotion de ces derniers permet des changements dans les habitudes de la clientèle.

## Impliquez vos élèves!

Le café scolaire est pour les élèves, donc pourquoi ne pas les impliquer dans le processus de changement alimentaire!

- Les élèves impliqués dans le café scolaire peuvent inciter leurs camarades à essayer leurs nouveaux produits.
- Il est aussi possible de profiter des événements scientifiques organisés par l'école. En effet, des élèves pourraient présenter un projet exposant la quantité de sucre ou de gras contenue dans les aliments moins nutritifs pour démontrer qu'ils constituent des choix d'exception.

## Faites la promotion de votre café scolaire

Afin de faire connaître les nouveaux produits dans les cafés scolaires et optimiser les ventes, il est important d'en faire la promotion. Voici des idées d'activités qui pourraient être proposées aux élèves impliqués dans la promotion du café scolaire :

- Offrir des échantillons des nouveaux produits alimentaires;
- Planifier un concours pour choisir le nom du café de l'école;
- Afficher le menu de façon attrayante pour capter l'attention ;
- Proposer un article, pour le journal étudiant, présentant les nouveaux aliments disponibles.

## 2. Comment choisir des aliments nutritifs?

Voici quelques astuces pour choisir des aliments sains :

### Boissons

- privilégier des boissons comme le lait et les jus de fruits purs à 100 %;
- choisir des jus de légumes/jus de tomate, de l'eau gazeuse/citron;
- éliminer les boissons sucrées (boissons gazeuses, cocktail, boissons de fruits, etc.).

### Suggestions d'aliments à offrir

Articles de collations/de desserts/d'accompagnement :

- Fruits frais et crudités
- Fruits en conserve dans leur jus
- Compotes de fruits
- Pouding au riz/pouding au tapioca/yogourt
- Fromage
- Céréales en portion : Flocons d'avoine et raisins, riz croustillant
- Biscuits « mince alors »
- Craquelins non salés/salés/biscuits secs/biscuits secs au son
- Toasts « melba »/bâtonnets au sésame/bâtonnets nature/craquelins Breton
- Barres de céréales : All Bran, Nutrigrain (fraises, bleuets, pommes et cannelle, fruits des champs)
- Galette : Graham et lin, gruau, mélasse, germe de blé et raisins
- Muffin
- Carré au riz croustillant

### Autres produits

Si vous choisissez des produits transformés (autres que le lait, le fromage, les fruits et les légumes), vérifiez les valeurs nutritives en lisant l'étiquette nutritionnelle et la liste des ingrédients (voir la section suivante).

### 3. Comment lire une étiquette nutritionnelle?

**ÉTAPE 1 :** Lire la liste des ingrédients. Elle contient de l'information qui vous guidera dans vos choix :

- choisir des produits céréaliers contenant un minimum de 2 grammes de fibres par portion;
- éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par les termes : sucre, glucose-fructose ou des équivalents;
- éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans). Les termes suivants indiquent la présence de ces gras : shortening, huile hydrogénée, saindoux, suif, huile de palme.

**ÉTAPE 2 :** Lire les étiquettes nutritionnelles et choisir des produits selon les critères suivants :

#### POURCENTAGE DE VALEUR QUOTIDIENNE

① **Vérifier** la quantité d'aliments pour s'assurer de comparer cette quantité avec celle consommée.

② **Regarder** le pourcentage de valeur quotidienne.

Ce dernier permet de constater si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

5 % ou moins, c'est **PEU**  
15 % ou plus, c'est **BEAUCOUP**

Cela s'applique à tous les nutriments.

③ **Choisir** un aliment nutritif

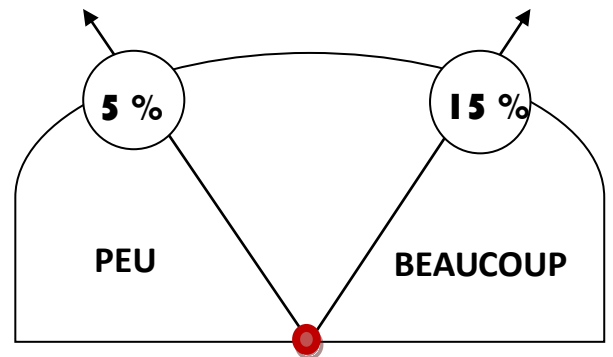


- FIBRES
- VITAMINES
- CALCIUM
- FER



- LIPIDES (MATIÈRES GRASSES)
- LIPIDES SATURÉS ET TRANS
- SODIUM

Valeur nutritive	
par	% valeur quotidienne
Teneur	
<b>Calories</b>	
<b>Lipides</b>	
saturés + trans	
<b>Cholestérol</b>	
<b>Sodium</b>	
<b>Glucides</b>	
Fibres	
Sucres g	
<b>Protéines</b>	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer



Pour plus d'information sur l'utilisation des étiquettes nutritionnelles, visitez le site Internet de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/dv-vq/index-fra.php>

### Références

- Centre universitaire de nutrition préventive NutriUM de l'Université de Montréal : [www.extenso.org](http://www.extenso.org)
- [Guide alimentaire canadien](#)