

# CHAPITRE 5

MODES DE DISTRIBUTION





# MODES DE DISTRIBUTION

Les modes de distribution des aliments dans les établissements scolaires doivent favoriser le respect des orientations de la Politique-cadre visant l'adoption de saines habitudes alimentaires. Afin d'encourager la consommation de repas complets et nutritifs, certains milieux devront sans doute modifier l'aménagement des aires de service ainsi que leur mise en marché des aliments.

Ce chapitre vise :

- > à décrire les types de services et les équipements requis pour la distribution d'aliments sains;
- > à présenter des principes d'organisation des aires de service en fonction du virage santé;
- > à proposer des stratégies de commercialisation des aliments favorisant une saine alimentation;
- > à susciter une préoccupation à l'égard du développement durable.

## SERVICE TRAITEUR

Plusieurs commissions scolaires font appel aux services de traiteurs pour la production et la distribution des aliments aux élèves, particulièrement dans les écoles primaires. Ce mode de distribution demande que le traiteur et le personnel scolaire qui encadre la période des repas accordent une attention particulière aux éléments suivants.

- > Le service fourni par le traiteur doit être conforme aux exigences précisées dans l'entente de service et aux exigences formulées dans la politique sur les saines habitudes de vie en vigueur dans la commission scolaire (voir les chapitres 4 et 12).
- > Le respect des normes relatives à la manipulation des aliments est essentiel tant pour le traiteur que pour le personnel de l'établissement (voir le

chapitre 9). Par exemple, le port du filet et le lavage des mains sont obligatoires lorsque des aliments prêts-à-servir sont manipulés.

- > Un programme relatif au contrôle des risques d'allergies alimentaires doit être mis en place aux étapes de la préparation et de la distribution des mets. Une attention doit être accordée aux aspects suivants :
  - le risque de contamination croisée en présence d'un allergène;
  - le respect de la liste des aliments proscrits, afin d'éviter les risques de réactions allergiques;
  - l'identification des jeunes souffrant d'allergie.
- > La durée du transport et le temps d'attente au lieu de distribution avant le service des repas doivent être réduits au minimum afin de préserver les qualités organoleptiques et sanitaires des aliments. Une trop longue attente dans des équipements ou contenants plus ou moins isolés peut exposer les aliments à la zone de température dangereuse et ainsi augmenter les risques de toxi-infection.
- > Les températures de maintien chaud et froid doivent être surveillées tout au long du transport et du service des aliments. Les températures sont prises et notées dans des registres de contrôle.

Voici les températures à respecter au cours du transport et durant les périodes d'attente et de service :

- > entre 0 °C et 4 °C (entre 32 °F et 40 °F) pour les aliments froids;
- > au moins 60 °C (140 °F) pour les aliments chauds.

La zone de danger pour les risques de toxi-infection se situe entre 4 °C et 60 °C (entre 40 °F et 140 °F).

- > Les contenants servant au transport sont bien entretenus, c'est-à-dire qu'ils sont propres et qu'ils ne dégagent aucune odeur particulière. Les contenants sont fabriqués avec des matériaux conformes aux exigences de l'industrie alimentaire.

## SERVICE DE CAFÉTÉRIA ET ÉQUIPEMENTS REQUIS À LA DISTRIBUTION ALIMENTAIRE

Dans les écoles secondaires et les centres de formation professionnelle, le service de cafétéria est habituellement le mode de distribution privilégié. Les aliments sont préparés à l'avance et servis selon un horaire établi en fonction de la courbe d'achalandage. L'élève prend un plateau et se sert lui-même dans les différentes sections de l'aire de service sauf pour les mets chauds, qui sont servis par des préposés au comptoir. Un comptoir de préparation rapide – mets sains préparés à la demande – permet d'augmenter la variété de l'offre. Un ou plusieurs employés peuvent être affectés à cette section afin d'assurer un service efficace.

L'ordre de présentation des aliments a une influence certaine sur le choix que fera l'élève. La façon dont ils sont présentés est tout aussi importante. Dans cette perspective, les secteurs suivants méritent une attention particulière :

- > section des soupes, crèmes et potages;
- > table chaude;
- > table froide;
- > table à salades;
- > table à sandwichs;
- > présentoir de mets prêts à emporter;
- > espace pour cuisine de démonstration;
- > comptoir de mets à préparation rapide;
- > section des desserts et collations;
- > section des boissons chaudes et froides;
- > section des condiments;
- > section réservée au paiement (caisses enregistreuses).

L'agencement des comptoirs de la cafétéria et leurs nombre varieront suivant le menu et l'achalandage. Il importe également d'utiliser des équipements performants et en nombre suffisant afin de servir efficacement des plats nutritifs et alléchants aux bonnes températures. Le tableau ci-dessous propose des équipements, selon les différentes sections de l'aire de service.

Tableau 1 : Équipements de distribution proposés<sup>1</sup>

Sections	Équipements	Sections	Équipements
Entrée et sortie de la cafétéria	Distributeur de plateaux Distributeur d'ustensile Étagères à angles ou chariot servant à récupérer les plateaux et la vaisselle souillés	Mets thématiques*	Comptoir de service Éléments chauffants ou à induction* Table chaude* Table froide*
Soupes, crèmes et potages  Table chaude	Comptoirs de service Écran hygiénique de protection des aliments Table chaude avec puits Réchaud infrarouge* (maintient la température des mets) Réchaud à pizzas* Cabinets de maintien (réchauds)*	Boissons chaudes et froides	Présentoir réfrigéré pour les boissons froides Fontaine d'eau froide Distributeur d'eau chaude Étagères pour tisanes Distributeurs de verres Distributeurs de condiments Distributeur réfrigéré de jus ou de barbotine à base de jus* Distributeur réfrigéré de lait*
Table froide Table à salades Table à sandwichs Mets à préparation rapide	Sections réfrigérées pour les mets froids, les salades et les garnitures à sandwich Comptoir de service Écran hygiénique de protection des aliments Grille-panini* Grille-sandwich* Grille-pain* Plaque à griller* Présentoir réfrigéré*	Desserts et collations  Repas prêts à emporter	Présentoir réfrigéré pour les desserts, les collations et les repas prêts à emporter Tablettes, présentoirs ou corbeilles pour les desserts et collations gardés à la température de la pièce Congélateur de service pour les laits glacés, les yogourts glacés et les sorbets*

\* Ces sections et équipements sont facultatifs et dépendent de l'ampleur des activités de distribution dans l'établissement.

## CONSIDÉRATIONS RELATIVES AUX DIFFÉRENTES AIRES DE SERVICE

### DISPOSITION DES AIRES DE SERVICE

Plusieurs facteurs déterminent les dimensions et la disposition des différents secteurs d'une cafétéria :

- > l'achalandage;
- > la complexité du menu;
- > l'espace disponible;
- > la direction du service;
- > la rapidité du service.

Il existe aussi divers types de disposition des aires de service<sup>2</sup> :

- > la disposition en îlots (voir schéma 1);
- > la ligne droite;
- > la disposition en L ou en U (voir schéma 2).

### DISPOSITION EN ÎLOTS

La disposition des aires de service en îlots est recommandée dans les établissements scolaires pour les raisons suivantes :

- > elle permet d'accélérer le service, surtout pour les grands établissements servant un grand nombre de clients en même temps, car on peut servir en moyenne 14 à 20 personnes à la minute<sup>3</sup>;
- > elle assure au client un plat principal plus chaud une fois à sa table, car il peut passer directement à la caisse enregistreuse après s'être servi;
- > elle permet aux clients désirant seulement une salade ou un dessert de passer directement à l'aire de service désirée et la quitter plus rapidement. Cela facilite le service d'aliments complémentaires aux lunchs.

Schéma 1 : Disposition en îlots

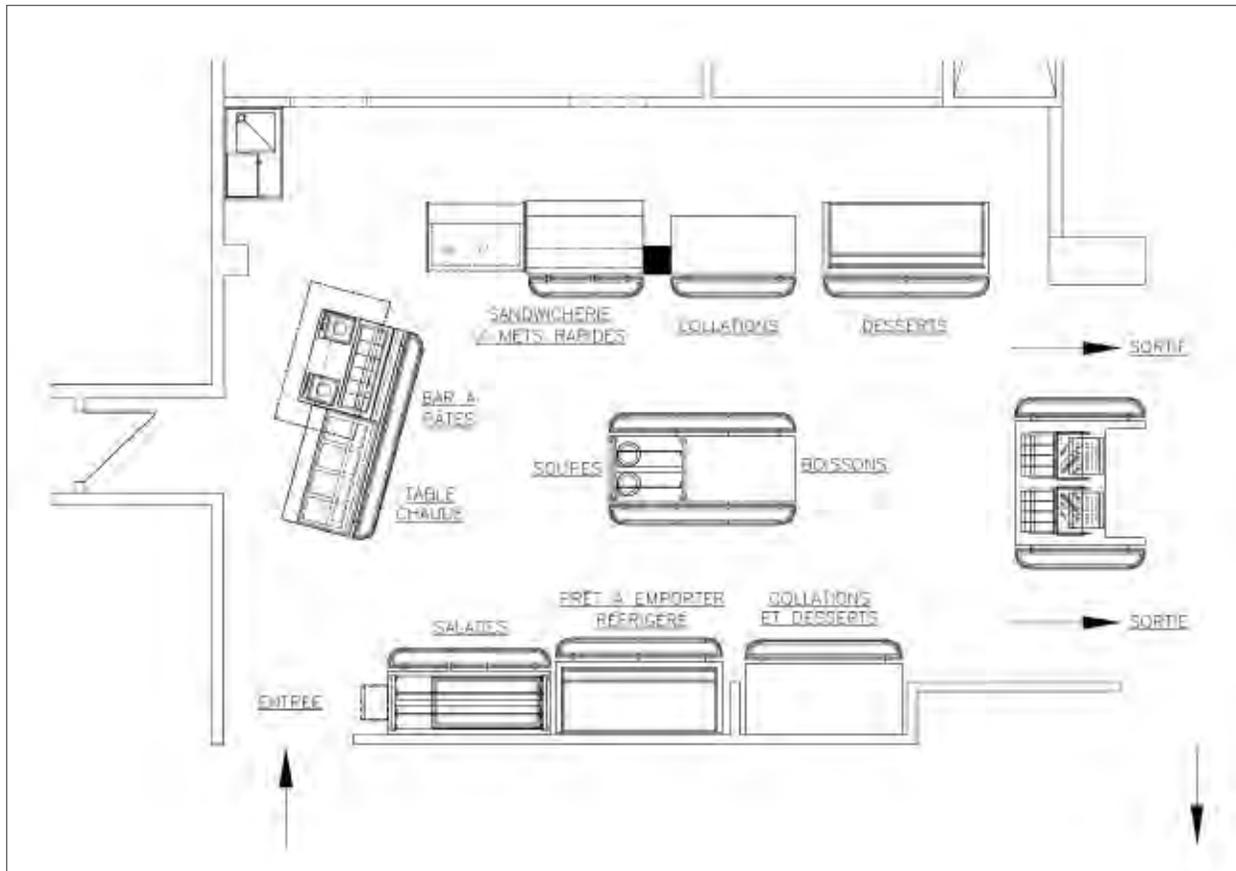
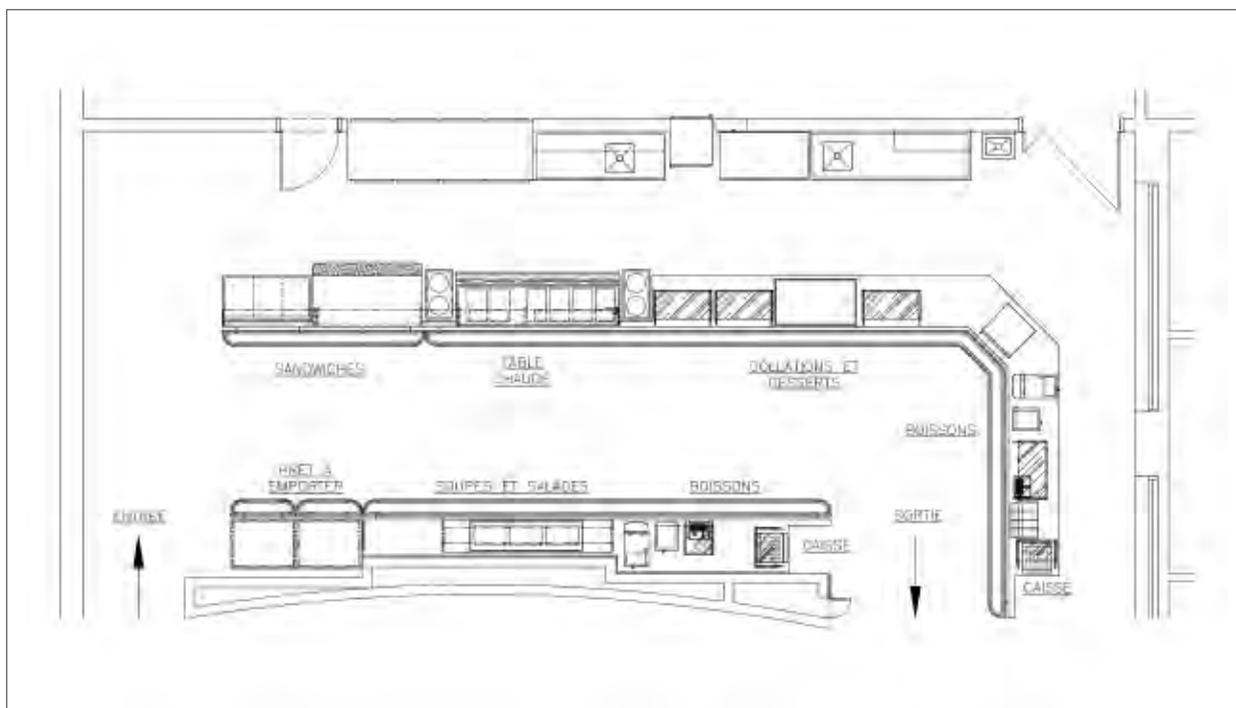


Schéma 2 : Disposition en L



La disposition des différents îlots dans l'aire de service a une influence certaine sur les choix effectués. Par exemple, les aliments présentés à l'entrée sont souvent très populaires.

- > Dès l'entrée, inciter la clientèle à consommer un repas complet en lui proposant d'abord les soupes – pouvant inclure une soupe-repas – puis les mets chauds.
- > La table à salades peut être située au début de la ligne de service. La visibilité, la disponibilité et l'accessibilité des fruits et légumes favorisent leur consommation. De plus, des présentoirs réfrigérés de fruits et légumes coupés et mis en portion incitent les jeunes à en consommer.

#### DISPOSITION EN LIGNE DROITE, EN L OU EN U

Dans les aires de service en ligne droite, en L ou en U, différentes dispositions sont possibles. La plus simple consiste à présenter les mets dans l'ordre logique du service, c'est-à-dire soupes, plats chauds, salades, desserts et boissons. Près des caisses, des aliments prêts à emporter sont offerts en guise de compléments de lunchs ou de collations.

#### CONSEILS POUR CHAQUE AIRE DE LA LIGNE DE SERVICE

Les aliments servis dans chaque aire de la ligne de service devront répondre aux exigences de la Politique-cadre. On se référera au chapitre 4 pour les éléments nutritifs auxquels doit être accordée une plus grande attention, et au chapitre 9 pour les règles d'hygiène et de salubrité relatives au service des aliments.

#### LA TABLE CHAUDE

La table chaude doit préférentiellement présenter des aliments de chacun des groupes du Guide alimentaire canadien afin de proposer des assiettes complètes. La rédaction du menu aidera à atteindre cet objectif (voir le chapitre 6).

Voici comment on peut encourager la clientèle à prendre une assiette complète et ainsi favoriser la consommation d'aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires.

- > Placer en démonstration, à l'entrée de la ligne de service ou du service alimentaire, des modèles d'assiette complète contenant les mets offerts. Il est important que ces derniers représentent bien les portions servies à la clientèle.
- > Mettre en évidence les légumes des menus en les plaçant au début de la chaîne de service. En offrir une bonne variété, préparés à l'état frais ou congelé, et les apprêter de multiples façons afin d'encourager les élèves à en consommer sans se lasser. Ils colorent la table chaude. Un accompagnement de salades ou de crudités peut de même être offert. Ces façons de faire répondront à l'orientation de la Politique-cadre voulant que l'assiette principale comprenne au moins un légume d'accompagnement.
- > Encourager la consommation de mets contenant du tofu, des légumineuses ou du poisson en les présentant de manière attrayante dans la table chaude. Décorer les casseroles. Le premier mets est souvent celui qui est choisi, surtout s'il est présenté de façon appétissante.
- > Présenter des féculents variés : pomme de terre, riz (blanc, brun, sauvage, parfumé, etc.), orge, couscous, pâtes alimentaires de blé entier, pains, croûtons.
- > Réduire les quantités de sauce servies avec les aliments; en ajouter seulement sur demande.
- > Prévoir des petites touches originales qui décoreront les assiettes (persil, épices, tranches de tomate, de citron, de concombre ou de fruits, etc.).
- > Mettre des couvercles sur les aliments aux heures de moindre achalandage afin d'éviter qu'ils ne se dessèchent.
- > Cuire par lots (casserole contenant moins de portions) permet d'offrir des aliments ayant d'excellentes qualités organoleptiques car cela diminue le temps de maintien des mets en réchaud. Le maintien des aliments en réchaud peut affecter leur qualité, par exemple en altérant la texture et la couleur des légumes.

## LA TABLE FROIDE, PRÉSENTOIR RÉFRIGÉRÉ OU SECTION REPAS PRÊTS À EMPORTER

Ce type de section est actuellement une tendance dans les services alimentaires. La clientèle peut choisir soit un repas complet, soit des aliments préparés qui compléteront la boîte à lunch. Il est attendu que les assiettes ou articles proposés contiennent une variété d'aliments appartenant à un ou plusieurs groupes alimentaires. Ces assiettes prêtes à emporter doivent être bien présentées, être identifiées convenablement et comporter une liste des ingrédients. Ces informations sont essentielles, entre autres afin de signaler la présence potentielle d'allergènes alimentaires.

L'abondance, la variété et la présentation de l'étalage sont les éléments clés de la popularité de cette section.

Voici des produits qui peuvent s'y retrouver :

- > assiettes proposant un repas complet (ex. : jus de légumes + sandwich + salade + crudités + fromage + fruit);
- > repas à réchauffer (spaghetti, pâté chinois, chili et autres aliments préparés, de type « menu du jour »);
- > sandwiches, bagels, wraps, pitas emballés individuellement;
- > parfaits au yogourt, fruits et céréales;
- > crudités accompagnées ou non de trempette;
- > salades d'accompagnement;
- > salades-repas;
- > fruits coupés accompagnés de morceaux de fromage ou de fromage cottage.

## LA TABLE À SALADES

La table à salades est une façon idéale d'augmenter la consommation en fruits et en légumes, comme le démontrent plusieurs études<sup>4,5</sup>.

Afin de permettre la composition d'assiettes saines, la table à salades doit :

- > offrir des aliments des quatre groupes alimentaires;
- > donner la possibilité de choisir différents formats d'assiette (pour une salade d'accompagnement ou une salade-repas). Ces formats doivent permettre de respecter les portions définies au chapitre 3 du guide;

- > varier quotidiennement les aliments proposés afin d'éviter la monotonie;
- > permettre de composer soi-même sa propre salade grâce à une variété d'aliments non apprêtés;
- > offrir séparément les condiments, huiles, vinaigres et vinaigrettes;
- > offrir quelques variétés de salades déjà préparées, et composées de légumineuses, de tofu, de produits céréaliers à grains entiers, de produits laitiers ou de viandes et substituts contenant peu de matières grasses.

**Tableau 2 : Aliments pour la table à salades**

- > Laitues et autres feuillus bien frais : laitue romaine, frisée, iceberg, Boston, mesclun, épinards, roquettes.
- > Légumes « traditionnels » : carottes, céleri, concombres, tomates, champignons, poivrons, radis, brocolis, choux-fleurs.
- > Légumes qui ajoutent une pointe d'originalité : maïs miniatures, cœurs de palmier, cœurs d'artichaut, tomates séchées, luzerne, pousses diverses.
- > Salades préparées à partir de légumes : salade de carottes, salade californienne, salade césar, salade de chou, salade du chef, salade de betteraves.
- > Salades préparées à partir de produits céréaliers à grains entiers : salade de pâtes aux petits légumes, taboulé, salade de riz, de boulghour, à base d'orge, de quinoa.
- > Viandes et substituts afin de fournir des sources de protéines : viandes froides maigres, poulet grillé, œufs, crevettes, goberge, thon, saumon, salade de poulet, salade aux œufs, sushis.
- > Protéines végétales : tartinade de pois chiches, tartinade de tofu, salade de légumineuses, tofu mariné.
- > Produits laitiers faibles en matières grasses (20 % ou moins de matières grasses) : cubes de cheddar, mozzarella râpée, cubes de feta réduit en sel, fromage cottage, parmesan râpé, bocconcini.
- > Condiments et garnitures : marinades maison, chutney, olives, betteraves, croûtons de blé entier, noix et graines (si permises dans l'établissement), fruits séchés (canneberges, raisins, abricots, bananes).
- > Du yogourt combiné à des fruits frais coupés et à des céréales de type granola peuvent être intégrés à la table à salades en guise de dessert.
- > Une variété de pains de grains entiers, qu'on peut emballer ou placer dans un présentoir pour en préserver la fraîcheur.

## LA TABLE À SANDWICHES

Cette section permet aux clients de composer un sandwich selon leurs préférences. Les sandwiches sont préparés par un préposé ou encore, dans certaines cafétérias, par les clients eux-mêmes.

Dans cette section :

- > offrir différents types de pains à grains entiers (baguette, pita, kaiser, tortilla, etc.) et éviter les produits à haute teneur en matières grasses, comme les croissants. Éviter de les présenter à l'air libre pour ne pas qu'ils sèchent;
- > présenter une variété de produits laitiers;
- > offrir des viandes maigres ou faibles en matières grasses – rôti de bœuf, volaille grillée, pastrami – et éviter les charcuteries riches en matières grasses et les fritures;
- > offrir une grande variété de légumes à introduire dans les sandwiches en accompagnement (carottes râpées, luzerne, laitue, tomates, cornichons, piments fort, etc.);
- > chercher à réduire les matières grasses dans les sandwiches. À cet égard, la formation du personnel de service est cruciale. Les mayonnaises, vinaigrettes, sauces ne devraient être ajoutées qu'à la demande du client. Des garnitures légères – mayonnaise allégée (mélange de mayonnaise et de yogourt nature), moutarde, salsa, chutneys, etc. – devraient également être proposées.

## LA SECTION DES DESSERTS ET COLLATIONS

Les desserts et collations devraient se retrouver après la section des repas principaux, et ne devraient pas être perçus comme obligatoires à consommer. Les forfaits de repas pourraient comprendre un fruit ou un dessert santé. Ces produits doivent être considérés comme des aliments complémentaires au repas ou à la boîte à lunch.

Voici des suggestions d'amélioration :

- > signaler la présence des desserts et collations santé;
- > privilégier les fruits frais ou en conserve dans leur propre jus. Présenter de belles coupes de fruits;
- > offrir des desserts à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers : croustades, pains aux fruits, mousses, etc.;

- > privilégier les muffins, galettes, barres tendres possédant une bonne valeur nutritive (voir le chapitre 7);
- > offrir des yogourts et laits glacés ou des sorbets aux fruits.

## LA SECTION DES BOISSONS

Le Guide alimentaire canadien recommande de bien s'hydrater en choisissant des boissons nutritives et faibles en énergie. L'eau est sans aucun doute la meilleure option. Des fontaines devraient être placées près des aires de service (voir le chapitre 11). Si cela s'avère difficile, disposer des bouteilles d'eau, de façon bien visible, à différents endroits dans l'aire de service.

Les boissons proposées doivent refléter les directives du GAC. Voici quelques indications pour la section des boissons :

- > placer bien en vue les jus de fruit purs à 100 %, les jus de légumes ainsi que les laits et substituts de lait faibles en matières grasses (lait 1 % ou 2 %, lait au chocolat 1 % ou 2 %, boissons de soya enrichies);
- > offrir des barbotines contenant des jus de fruits purs sans ajout de sucre ni d'édulcorant;
- > éviter les boissons aux fruits, gazeuses, sportives et énergisantes. Ces boissons contiennent beaucoup de sucres ou des édulcorants, et bien souvent de la caféine et du sodium, tous des éléments qui devraient être limités dans l'alimentation des jeunes<sup>6</sup>;
- > éviter les distributeurs de café et de chocolat chaud et les sachets de thé, car ces produits contiennent de la caféine. On ne les offrira que dans les locaux réservés au personnel de l'établissement.

## PRINCIPES DE COMMERCIALISATION

Divers modes de commercialisation des aliments dans l'aire de service de la cafétéria peuvent favoriser des changements d'habitudes alimentaires chez les jeunes. À cet égard, les concessionnaires des cafétérias peuvent adapter leur stratégie de mise en marché :

- > en offrant des aliments sains à des prix moins élevés. La réduction de la marge bénéficiaire sur les bons produits peut être compensée par une hausse du prix des produits moins nutritifs;

- > en proposant à la clientèle un programme de fidélisation encourageant la consommation de repas complets;
- > en réaménageant des aires de service afin d'améliorer l'environnement alimentaire, comme on l'a vu à la section précédente.

Au Québec, la loi sur la protection du consommateur, article 248, interdit toute publicité à l'intention des jeunes de moins de 13 ans<sup>7</sup>. Il faut donc être prudent si l'on veut faire de la promotion dans les services alimentaires scolaires. Il est toutefois possible de mettre en valeur des types d'aliments sans pour autant faire la publicité d'une marque commerciale. Il va sans dire que certaines initiatives d'entreprises alimentaires – affiches, napperons, prêt d'équipements (réfrigérateur, congélateur, machine distributrice...) avec publicité, etc. – ne sont pas les bienvenues dans les cafétérias scolaires. Il en est de même pour les promotions de marques de produits commerciaux lors de concours. Il faut donc être vigilant dans toute promotion que l'on souhaite mettre en œuvre dans les services alimentaires des écoles.

## PRÉSENTATION DES ALIMENTS

L'ordre de présentation des aliments, comme on l'a déjà souligné, influence les choix. Pour des raisons de mise en marché, les salades, les légumes, les fruits et autres aliments nutritifs devraient être placés au tout début de la ligne de service. En effet, le client est plus tenté de prendre un aliment lorsque son plateau est vide<sup>8</sup>.

Les mets et les produits nutritifs peuvent être mis en valeur dans l'aire de distribution. En améliorant la visibilité et la disponibilité de ces aliments, on augmentera leur consommation. Par exemple, un comptoir bien aménagé à la fin de la ligne de service, orné de corbeilles de fruits frais, donne le goût d'en prendre pour accompagner son repas ou pour la collation de l'après-midi, ou encore, dans un présentoir de service, exposer les plats du jour avec les accompagnements proposés de façon alléchante afin d'encourager la consommation de repas complets et nutritifs.

## AFFICHAGE ET ANIMATION

Le menu du jour, accompagné d'une liste de prix, est généralement affiché à l'entrée de la cafétéria. Il est pertinent d'indiquer également dans les différentes aires de service les mets proposés ainsi que les prix demandés.

Voici comment l'affichage et l'animation de l'aire de service peuvent améliorer la vente d'aliments sains.

- > Apposer des affiches attrayantes mettant en valeur les produits sains. Le fait d'attirer l'œil vers ces aliments encourage les clients à les choisir.
- > Utiliser des étiquettes ou des allégations pour certains produits (ex. : muffins faibles en gras, jus de fruit purs à 100 %). On encourage ainsi les jeunes à choisir ces produits et on leur en fait connaître les bienfaits. Si des codes de couleurs ou autres formes d'étiquetage sont utilisés, il est important qu'une légende accompagne ce système et que le personnel de la cafétéria soit apte à répondre aux questions de la clientèle. Une signalisation uniforme est souhaitable car elle évite la confusion.
- > Afficher de belles photos de combos nutritifs à la carte (panini, pita, bagel, tortilla, etc.) afin d'inciter les jeunes à les commander.
- > Organiser des promotions et des dégustations de nouveaux produits; faire participer les jeunes aux choix de nouveaux articles sur le menu.
- > Organiser des journées thématiques, convier des chefs ou des personnalités connues des jeunes de la région, par exemple à l'occasion du lancement d'un nouveau menu.

## TYPE DE VAISSELLE À UTILISER

### FORMAT DE LA VAISSELLE

Plus les portions servies sont grosses, plus grande est la consommation d'aliments<sup>9,10</sup>. Le format de la vaisselle influence la grosseur des portions servies. En outre, l'apparence de l'assiette a une incidence directe sur la satisfaction du client au regard du rapport quantité/prix. La vaisselle utilisée devrait favoriser le respect des portions suggérées par le Guide alimentaire canadien. Des modèles d'assiettes sont présentés au chapitre 3.

Les exploitants de services alimentaires devront tenir compte des éléments suivants :

- > ne plus offrir de formats géants (« jumbo ») d'aliments : ils sont souvent beaucoup trop gros par rapport aux portions recommandées et encouragent la surconsommation;
- > utiliser de plus petits formats de vaisselle afin que les clients perçoivent leurs assiettes comme bien remplies. Par exemple, les écoles primaires pourraient utiliser des assiettes de 6,5 à 7 po (16,5 à 17,75 cm) de diamètre et les écoles secondaires, des assiettes d'environ 8 po (20,3 cm) de diamètre;
- > privilégier le format de verre 5 oz (ou 140 ml).

### MATÉRIAU DE LA VAISSELLE

Notre société est de plus en plus éveillée à l'importance de diminuer les matières résiduelles produites par tous les types d'organisation. Les services alimentaires n'y échappent pas. Les exigences de la Politique-cadre au regard de la saine alimentation ne sont pas en contradiction avec les efforts de préservation de l'environnement déjà entrepris par différents milieux.

Voici comment les services alimentaires scolaires pourraient réduire leur production de déchets :

- > bien évaluer les besoins en ce qui concerne les quantités, afin d'éviter le gaspillage;
- > privilégier les tasses, verres, assiettes et ustensiles réutilisables pour les repas consommés sur place si le service dispose d'installations de lavage adéquates;
- > opter pour un type de vaisselle à usage unique recyclable ou biodégradable (voir le tableau 3);
- > éviter l'achat de produits déjà mis en portions par l'industrie si les emballages ne sont pas recyclables ou biodégradables;
- > former la clientèle aux procédures de tri dans des bacs en vue du recyclage.

**Tableau 3 : Choix écologiques de vaisselle et d'ustensiles**

<p><b>Vaisselle durable</b></p>	<p>Recours à de la vaisselle en porcelaine réutilisable et des ustensiles en acier inoxydable pour les repas consommés sur place lorsque le lavage et l'assainissement de la vaisselle peuvent être effectués selon les normes en vigueur (voir le chapitre 9, « Salubrité alimentaire »).</p>
<p><b>Vaisselle en plastique ou en polystyrène recyclable</b></p>	<p>Ce choix augmente la production de déchets et exige que la clientèle ait accès à des poubelles de recyclage. Les activités de tri devraient être clairement signalées à l'aide de pictogrammes. L'éducation et la surveillance de la clientèle sont nécessaires.</p>
<p><b>Vaisselle compostable</b></p>	<p>Les assiettes et ustensiles compostables, donc biodégradables, ont la même apparence et la même solidité que ceux en plastique. Ils sont fabriqués à l'aide de pommes de terre ou de fécule de maïs. L'intérêt pour ces articles vient du fait qu'ils mettent seulement quelques mois à se décomposer au lieu de quelques siècles.</p>
<p><b>La décision quant au type de vaisselle et d'ustensiles à utiliser demande de réaliser préalablement des études de coûts. Ces études doivent tenir compte des coûts d'achat, d'entretien, des activités de tri, de la disposition des déchets qu'il est possible d'effectuer, et ce, pour chaque établissement de la commission scolaire. Il est important de viser l'écoresponsabilité recommandée par la Stratégie gouvernementale de développement durable<sup>11</sup> (voir le chapitre 8).</b></p>	

Note : Pour plus d'information, consulter le site de Recyclage Québec : [www.recyc-quebec.gouv.qc.ca].

La préoccupation des gestionnaires des services alimentaires en ce qui concerne la distribution d'aliments est de rendre accessible aux jeunes une alimentation saine en tout temps, en aménageant les aires de service de façon efficace et rentable et en effectuant une

bonne mise en marché. Les changements à apporter aux aires de distribution devront miser sur les priorités des milieux au regard de la Politique-cadre et obtenir une bonne collaboration des différents intervenants de l'endroit.

1. M. DANSEREAU-GILBERT, *Services alimentaires. Guide d'aménagement*, Ottawa Les Éditions du Richelieu, 1986, p. 30.

2. *Loc.cit.*

3. *Loc. cit.*

4. « Kids eat more fruits, vegetables when schools offer salad bar », *Science Daily*, 2007, [En ligne]. [www.sciencedaily.com] (consulté le 4 mars 2008).

5. BETTER HEALTH FONDATION. « Strategies to increase fruit and vegetable intake », [En ligne]. [www.phbfoundation.org] (consulté le 4 mars 2008).

6. SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*, Ottawa, Santé Canada, 2007.

7. *Loi sur la protection du consommateur*, [En ligne]. [www.publicationsduquebec.gouv.qc.ca] (consulté le 7 mai 2008).

8. B.A. ALMANZA et coll. *Food Service Planning Layout, Design, and Equipment*, Columbus Ohio, Prentice-Hall, 2000, 532 p.

9. N. DILIBERTI et coll. « Increased portion size leads to increased energy intake in a restaurant meal », *Obesity Research*, vol. 12, no 3, p. 562-568.

10. B.J. ROLLS, L.M. MORRIS et L.S. ROE. « Portion size of food affects energy intake in normal-weight and overweight men and women », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 76, 2002, p. 1207-1213.

11. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *Stratégie gouvernementale de développement durable 2008-2013*, Québec, Gouvernement du Québec, 2007, p. 32.





# ÉLABORATION DES MENUS

Le menu présente l'ensemble des mets offerts dans les cafétérias des écoles. À cet égard, il est sans contredit un outil clé de planification. Il est également un outil de sensibilisation et d'éducation en nutrition. Un menu équilibré, au goût des jeunes, renforce les messages positifs sur la saine alimentation. Son utilisation est donc essentielle à l'amorce du virage santé des établissements scolaires.

Ce chapitre vise à permettre aux services alimentaires :

- > de définir la composition d'un menu;
- > de déterminer un cycle de menu;
- > d'évaluer la qualité de l'offre alimentaire dans les écoles.

## LE MENU

Le menu consiste en une présentation de l'ensemble des mets proposés à la clientèle. C'est un outil important pour les gestionnaires de services alimentaires car il sert à contrôler les approvisionnements et leurs coûts, et à planifier les activités de production et de distribution.

Le menu est un outil privilégié pour favoriser l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires. Il permet d'éveiller les jeunes à de nouveaux aliments et peut influencer positivement leurs habitudes alimentaires. Il doit être basé sur les recommandations du Guide alimentaire canadien (GAC), c'est-à-dire, entre autres, que chaque repas présenté comme « complet » devrait contenir les quatre groupes alimentaires<sup>1</sup>.

## MENU CYCLIQUE

Un menu cyclique est un menu d'un nombre de jours ou de semaines défini (durée du cycle), et qui se répétera une fois terminé. La durée du cycle est un élément qui influence la fréquentation des services alimentaires. Pour

les écoles, un cycle minimal de quatre semaines est conseillé afin d'offrir une plus grande variété de mets, élément important à considérer dans le cas d'une clientèle relativement captive. Il ne faut pas oublier que la majorité des élèves fréquentent un établissement scolaire dix mois par année, cinq jours par semaine !

Des cycles plus longs peuvent aussi être proposés pour plus de variété. Par ailleurs, certains services alimentaires optent pour un cycle dont le nombre de jours n'est pas un multiple de 5, afin d'éviter que les mêmes menus ne reviennent les mêmes jours de la semaine. Les journées pédagogiques font aussi varier l'ordre de présentation des mets. L'allongement du cycle de menu à plus de quatre semaines ou la création d'un nombre de jours différents de menu entraînent par contre certaines contraintes de gestion, par exemple en ce qui concerne l'entreposage. Ces contraintes doivent alors être discutées avec le gestionnaire du service alimentaire, afin d'évaluer la faisabilité de tels menus.

## LA RÉDACTION DU MENU

L'élaboration du menu doit être menée par le personnel d'encadrement du service alimentaire. La participation du personnel en cuisine et de ressources en nutrition est aussi très importante. Il serait intéressant, de s'adjoindre des jeunes et quelques membres du personnel à l'une ou l'autre étape de l'élaboration du menu. Ainsi la clientèle pourrait être plus réceptive au menu proposé.

L'élaboration du menu s'inscrit dans un processus chronologique. Voici la démarche proposée<sup>2,3</sup>.

- > Tout d'abord, on doit prendre en compte les particularités du milieu. Par exemple :
  - la politique en vigueur à l'égard de l'alimentation;
  - les caractéristiques de la clientèle de l'école (âge, programme sports-études, etc.);

- l'appréciation générale des menus actuels;
- le coût et la disponibilité des aliments (ils varient selon les régions);
- les équipements et l'aménagement;
- « l'environnement » alimentaire de l'école (proximité d'établissements de restauration rapide, de dépanneurs...).

> Rédiger un plan comportant les types d'aliments à offrir à chaque repas, de même que le nombre de choix à offrir pour chacune des catégories.

Exemples :

- Soupe (1 choix)
- Plat principal (2 choix : un menu du jour et un spécial étudiant)
- Féculent (1 ou 2 choix)
- Légume chaud (1 choix)
- Salade (1 choix)
- Dessert (2 choix)
- Boissons chaudes et froides

**Tableau 1 : Exemple de menu (deux jours)**

Dîner	Lundi	Mardi
Soupe	Crème de céleri	Soupe aux lentilles
Menu du jour Spécial étudiant	Sauté de volaille Spaghetti italien	Bœuf braisé Pita roulé à la salade de thon
Accompagnement (Féculents)	Riz brun	Pommes de terre nature
Légume	Brocoli	Carottes
Salade	Salade de concombres	Salade du chef
Dessert	Bagatelle aux bleuets Poires	Croustade aux pommes Tapioca
<b>BOISSONS AU CHOIX</b> : lait, boissons de soya ou de riz enrichies, jus de fruits purs à 100 %, jus de légumes, jus de tomate.		

- > Dresser une liste des mets les plus et les moins appréciés par la clientèle.
- > Établir une fréquence (répartition) des saveurs pour les plats principaux pour toute la durée du cycle de menu.

**Tableau 2 : Fréquence (répartition) des saveurs des mets principaux pour une semaine**

Source protéique principale Semaine _____	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Bœuf					
Veau					
Volaille					
Porc					
Jambon					
Charcuterie faible en gras					
Agneau					
Poisson					
Fruits de mer					
Tofu ou légumineuses					
Noix ou graines					
Œufs					
Fromage ou lait					

- > Choisir chaque plat principal, idéalement à partir d'un répertoire de recettes standardisées.
- > Placer les mets principaux selon le tableau de fréquence des saveurs, tout en établissant des combinaisons qui respectent une bonne gestion des surplus (ex. : offrir d'abord la dinde rôtie puis un pâté à la dinde quelques jours plus tard, et non l'inverse).
- > Une fois par semaine, offrir un repas avec du poisson non frit et non pané.
- > Une fois par semaine, intégrer des légumineuses ou du tofu au menu sous différentes formes : dans les soupes, les salades, les mets principaux, les trempettes de légumes, etc.
- > Choisir les féculents en accord avec les mets principaux et prendre soin de bien les diversifier (ex. : riz, pommes de terre variées, couscous, boulgour, orge, pâtes, quinoa, etc.).
- > Choisir des légumes d'accompagnement qui contrastent et s'agencent avec les mets principaux. Penser aux couleurs, aux formes et aux textures qui seront dans l'assiette, puisque ces caractéristiques ont une influence décisive sur le choix du client. Éviter à tout prix les combinaisons du genre filet de sole, purée de pommes de terre et chou-fleur !
- > Choisir ensuite les soupes, crèmes et potages en accord avec les mets principaux, les féculents et les légumes d'accompagnement.
- > Choisir les salades en accord avec les mets principaux, féculents, légumes et soupes. Tout comme les légumes, les salades ajoutent de la couleur aux repas.
- > Terminer par les desserts. À chaque repas, offrir un dessert au lait et un dessert à base de fruits. Des desserts nutritifs à base de produits céréaliers de grains entiers faibles en matières grasses peuvent aussi être offerts.

L'agencement des mets doit également être pensé d'un repas à l'autre, d'une journée à l'autre et d'une semaine à l'autre.

## CARACTÉRISTIQUES À CONSIDÉRER DANS L'AGENCEMENT DES METS<sup>4</sup>

Couleur :

- > privilégier les couleurs contrastantes dans un même repas;
- > éviter les repas monochromes puisqu'ils peuvent s'avérer ennuyeux (à l'exception des repas thématiques, par exemple un repas d'Halloween, où la couleur orange prédomine volontairement);
- > la couleur dans les assiettes donne de la vie aux aliments et influence l'appétit.

Saveur :

- > utiliser le contraste des saveurs afin de stimuler l'intérêt et l'appétit : épicée et douce, sucrée et piquante;
- > rechercher une combinaison d'épices ou de fines herbes différente d'un mets à l'autre.

Forme :

- > privilégier les formes différentes dans l'assiette (éviter les choux de Bruxelles avec le ragoût de boulettes, les bâtonnets de poisson avec les carottes en julienne).

Texture :

- > privilégier des textures variées : offrir un mets en sauce avec une salade croustillante, éviter de combiner une purée de légumes avec des pommes de terre en purée.

Groupes d'aliments :

- > éviter de servir deux aliments de la même famille au même repas : pâté au poulet avec tarte aux fruits, soupe aux pois avec fèves au lard, soupe aux nouilles avec pâtes alimentaires.

Densité énergétique :

- > favoriser un équilibre entre les éléments d'un même repas, c'est-à-dire la combinaison d'un repas principal substantiel avec un dessert plus léger, ou l'inverse : une lasagne avec une mousse aux fruits, un sauté de tofu avec un pain aux bananes.

## QUALITÉ DES MENUS

En plus de l'excellente valeur nutritive des mets qui le compose, un menu de qualité doit aussi répondre aux critères suivants.

Un menu équilibré :

- > tient compte des besoins nutritionnels et des préférences de la clientèle;
- > comporte un cycle d'au moins quatre semaines;
- > propose des aliments des quatre groupes du GAC à chaque repas;
- > est présenté selon un canevas standard;
- > respecte la politique alimentaire en vigueur;
- > présente une bonne répartition des saveurs des sources protéiques;
- > sert des portions correspondant aux besoins de la clientèle (se référer au chapitre 3).

Une diversité dans les modes de préparation des repas :

- > viandes entières, plats mijotés, sautés, grillés, en sauce, en casserole, etc.

Une diversité des sources d'éléments nutritifs :

- > dans la composition de l'assiette principale, du repas complet et de tout le cycle du menu;
- > l'assiette principale respecte approximativement les proportions suivantes en volume : 50 % de légumes, 25 % de viandes et substituts, 25 % de féculents<sup>5,6</sup>;
- > on évite que deux repas ou deux jours consécutifs présentent les mêmes aliments;
- > on évite qu'un même ingrédient compose deux mets d'un même menu.

De belles assiettes à regarder :

- > diversité des couleurs;
- > diversité des formes;
- > diversité des textures.

Une organisation efficace du travail :

- > utilisation adéquate des équipements nécessaires;
- > bonne planification du temps nécessaire à la préparation des mets;
- > évaluation de l'horaire de travail en fonction des activités hebdomadaires du service alimentaire;
- > mise en place d'un système de contrôle de la production, de façon à offrir la meilleure qualité organoleptique (apparence, odeur, saveur, texture, consistance, etc.) et nutritionnelle des aliments, tout en maintenant de hautes exigences au regard de la salubrité.

## ÉVALUATION D'UN MENU CYCLIQUE

L'annexe 1 présente un questionnaire regroupant les différents critères qui permettent d'évaluer un menu cyclique en place.

Afin de s'assurer que toutes les dimensions d'ordre nutritionnelles ont été soigneusement prises en compte en plus de l'ensemble des critères précités, il est suggéré de faire approuver les menus offerts par des diététistes-nutritionnistes. Ces dernières ont la compétence de les évaluer.

## LA PROMOTION DU MENU

Ce n'est pas tout de bien concevoir le menu, encore faut-il en faire la promotion. Il existe plusieurs façons de le mettre en valeur et de l'utiliser comme outil de marketing. Des dégustations ou des journées thématiques ou culturelles pourraient être organisées afin de faire connaître de nouveaux produits et mets. Des activités d'éducation pourraient également être intéressantes pour sensibiliser les jeunes à l'importance d'une saine alimentation (voir le chapitre 14).

## ANNEXE 1

# CRITÈRES D'ÉVALUATION DES MENUS

CETTE ANNEXE PRÉSENTE DES TABLEAUX PERMETTANT D'ÉVALUER UN MENU CYCLIQUE.  
LES RÉPONSES NÉGATIVES INDIQUERONT LES POINTS À AMÉLIORER.

DE FAÇON GÉNÉRALE :

	Oui	Non
Le menu a un cycle de quatre semaines ou plus (ou de plus de 20 jours)		
Le menu favorise la découverte de nouveaux aliments et mets, par exemple au moyen de dîners thématiques, afin que les jeunes développent leur goût		
Les légumes de couleur foncée (vert, orange, rouge) sont privilégiés		
Dans les mets cuisinés, la quantité de sucre et de matières grasses est diminuée		
Les types de cuisson ne nécessitant pas, ou que très peu de matières grasses sont privilégiés		
La friture, les pommes de terre frites et les aliments panés et préalablement frits sont absents		
Les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans) sont réduits		
Les produits dont la liste d'ingrédients débute par le terme « sucre » sont absents (se référer au chapitre 4 pour connaître les termes indiquant la présence de sucre)		
Des desserts et collations riches en matières grasses et en sucres (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, etc.) ne sont pas offerts		
Les boissons sucrées et celles avec substituts de sucre sont absentes		
Des versions réduites en sel sont offertes pour certains produits (ex. : jus de légumes ou de tomate, craquelins, etc.)		
Des fines herbes ou autres assaisonnements, tels que poudre d'oignon et poudre d'ail, sont utilisés de préférence au sel d'oignon, au sel d'ail ou au glutamate monosodique		
Le menu est évalué par une diététiste-nutritionniste		

LE MENU OFFRE CHAQUE SEMAINE :

	Oui	Non
Une variété et un bon équilibre dans les choix de viandes et substituts (se référer au tableau 2)		
Une variété dans les modes de préparation et de cuisson recommandés		
Au moins un repas avec du poisson non frit et non pané		
Des légumineuses ou du tofu sous différentes formes (dans les mets principaux, salades, soupes, etc.)		
Des produits céréaliers variés (riz, pains, pâtes alimentaires, couscous, boulghour, quinoa, millet, orge...), et de préférence à grains entiers		

LE MENU OFFRE CHAQUE JOUR :

	Oui	Non
Des aliments des quatre groupes alimentaires du GAC		
Une assiette principale qui respecte approximativement les proportions suivantes : 50 % de légumes, 25 % de viandes et substituts, 25 % de féculents		
Une source de protéines à chaque repas, et ce, en quantité adéquate (se référer au tableau 5 du chapitre 3)		
Au moins un légume d'accompagnement dans tous les plats principaux		
Des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers		
Au moins un dessert au lait (pouding, blanc-manger, yogourt, tapioca, etc.)		
Au moins un dessert à base de fruits (fruits frais, fruits en conserve dans leur jus, compote de fruits non sucrée, croustade aux fruits, etc.)		
Des desserts à base de produits céréaliers à grains entiers et faibles en matières grasses (pain aux bananes, muffin à l'avoine, galette maison, barre de céréales, etc.)		
Des desserts et collations riches en matières grasses et en sucres (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, etc.) ne sont pas offerts		
Du lait		
Une variété de boissons: jus de fruit purs à 100 % (non sucrés), jus de légumes, jus de tomate, eau, boissons de soya ou de riz enrichies en calcium et vitamine D et contenant peu de sucres ajoutés, laits aromatisés contenant moins de 30 g de sucres totaux par 250 ml		
Une grande variété de produits laitiers (yogourts, yogourts à boire, fromages emballés en portions individuelles)		

1. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT. « Menus santé en milieu scolaire », fiche thématique 1 De la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. *Pour un virage santé à l'école*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2007, [En ligne]. [<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/>].

2. Maryse FALARDEAU, et Sophie TRÉPANIÉ. « Du renouveau dans la conception des menus », *Nutrition, science en évolution*, vol. 3, no 1, 2005, p. 14.

3. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, *op. cit.*

4. Maryse FALARDEAU, et Sophie TRÉPANIÉ, *op. cit.*

5. « Mieux manger pour le plaisir et la santé ». Collection Protégez-Vous, en partenariat avec PasseportSanté.net, et Extenso, Montréal, Les éditions Protégez-vous. 2007.

6. GROUPE HARMONIE SANTÉ, [En ligne]. [[www.harmoniesante.com/HS/default.aspx](http://www.harmoniesante.com/HS/default.aspx)] (consulté le 7 mai 2008).





# MACHINES DISTRIBUTRICES

Dans la foulée du virage santé, les machines distributrices présentes dans les écoles doivent fournir des collations nutritives aux jeunes et leur permettre de compléter occasionnellement leur boîte à lunch. Afin d'assurer la cohérence de l'ensemble de l'offre alimentaire du milieu scolaire, le contenu des machines distributrices doit aussi faire l'objet d'une évaluation.

Les informations contenues dans ce chapitre aideront les établissements scolaires à sélectionner les produits pouvant être offerts dans les machines distributrices. Ce chapitre vise :

- > à présenter les différents types de machines distributrices;
- > à proposer des aliments et boissons pouvant être offerts dans les machines distributrices;
- > à préciser des critères permettant la sélection des produits;
- > à présenter un système de classification des produits à titre d'information.

## TYPES DE MACHINES DISTRIBUTRICES

Il existe plusieurs types de machines distributrices, en fonction des produits qui y sont offerts :

- > boissons froides;
  - > boissons chaudes;
  - > distributeur en vrac avec poignée (bonbons, gommes, fruits séchés, arachides et noix, etc.);
  - > friandises ou collations (non réfrigérée);
  - > aliments ou aliments et boissons (réfrigérée);
  - > crème glacée et autres produits congelés;
  - > machine distributrice à deux sections (une réfrigérée et une non réfrigérée);
  - > distributeur de monnaie.
- > eau en bouteille;
  - > jus de fruits purs;
  - > fruits frais;
  - > jus de légumes;
  - > légumes crus;
  - > salades;
  - > sandwichs;
  - > soupes;
  - > lait;
  - > fromage;
  - > yogourts ou yogourts à boire.

Les types et le nombre de machines distributrices doivent être adaptés à la clientèle. Les machines distributrices sont exclues des écoles primaires, sauf lorsque ces dernières possèdent des installations sportives et culturelles utilisées par les organismes du milieu. La connaissance du volume de visiteurs et de leur profil aidera alors à déterminer plus précisément le nombre et le type de machines distributrices à installer dans l'établissement.

Dans les écoles secondaires et centres de formation professionnelle, des machines distributrices à friandises ou collations (non réfrigérées) côtoient des machines distributrices de boissons froides et chaudes. Dans les établissements où le nombre d'élèves est important (plus de 1 000 élèves), il serait intéressant d'installer des machines distributrices d'aliments réfrigérés afin d'offrir une plus grande variété de produits alimentaires, particulièrement en dehors des heures d'ouverture des services alimentaires.

Ainsi, les machines distributrices réfrigérées (aliments et boissons) devraient offrir, en tout temps, des produits sains, soit :