



APPROVISIONNEMENT

Les opérations d’approvisionnement des services alimentaires scolaires doivent être orientées vers une alimentation saine et équilibrée. Cependant, plusieurs gestionnaires de services alimentaires s’interrogent sur la rentabilité qui ne semble pas toujours au rendez-vous avec une offre d’aliments sains. Ainsi, le défi qui se présente à eux est de concilier les critères de rentabilité et d’efficacité des opérations et la qualité des aliments exigée par la Politique-cadre. Les politiques et les procédures d’approvisionnement des services alimentaires scolaires devront donc être dirigées en tenant compte de certains éléments présentés dans ce chapitre.

Ce chapitre vise donc à :

- > identifier des choix économiques d’aliments sains;
- > privilégier l’achat de produits locaux, tout en respectant la loi sur les contrats des organismes publics (2008)¹;
- > privilégier les aliments conformes aux principes du développement durable;
- > surveiller l’apparition, sur le marché, de produits alimentaires de bonne valeur nutritive.

FAIRE DES CHOIX ÉCONOMIQUES D’ALIMENTS SAINS

Le coût des aliments représente une partie importante du budget d’un service alimentaire. Il est toutefois possible de faire des choix rentables tout en offrant des aliments savoureux et d’excellente qualité nutritive.

ACHETER OU CUISINER ?

Pour s’acquitter de leur rôle, les services alimentaires disposent de plusieurs options :

- > acheter des ingrédients non transformés et tout préparer;
- > acheter des ingrédients prêts-à-l’usage, les assembler et les cuisiner;

- > acheter des mets de 5^e gamme, c’est-à-dire des plats cuisinés prêts-à-servir, et procéder à leur remise en température;
- > faire affaire avec un sous-traitant qui préparera et livrera des mets chauds ou froids prêts-à-servir.

L’industrie de la transformation propose de plus en plus de mets de 5^e gamme : par exemple des cigares au chou, du pâté chinois, de la lasagne, des légumes et des fruits coupés, des salades mélangées, etc. Plusieurs gestionnaires leur reconnaissent les avantages suivants :

- > ils permettent d’augmenter la variété de l’offre alimentaire;
- > ils assurent un rendement constant et une uniformité dans l’apparence du produit fini;
- > ils ont une durée de conservation habituellement plus longue que les préparations « maison »;
- > ils assurent une certaine sécurité sur le plan de l’hygiène et de la salubrité;
- > ils s’accompagnent d’informations précises sur la composition et les valeurs nutritives;
- > ils permettent, dans plusieurs cas, de diminuer les coûts de main-d’œuvre reliés à la préparation de ces mets.

En revanche, les mets prêts-à-servir demandent qu’on porte une grande attention à leur valeur nutritive, particulièrement en ce qui concerne le sucre, les gras et le sodium. Ils ont aussi un coût d’achat plus élevé. Il importe donc de bien évaluer si leur utilisation permet des économies substantielles de main-d’œuvre. Une analyse sérieuse de chaque option doit être réalisée afin de choisir celle qui est la mieux adaptée aux besoins de l’établissement scolaire. Le tableau 1 présente les critères à prendre en compte pour une telle décision.

Tableau 1 : Critères à évaluer dans la décision d'acheter ou de cuisiner

Qualité du produit à servir	<ul style="list-style-type: none"> > Qualité recherchée > Commodité à l'usage > Goûts et attentes des clients (qualités organoleptiques)* > Composition et valeur nutritive attendues
Quantité à préparer	<ul style="list-style-type: none"> > Volume requis par rapport aux capacités de production > Fluctuations de la demande > Temps de conservation et entreposage > Quantité minimale à commander
Fournisseur	<ul style="list-style-type: none"> > Disponibilité des produits transformés > Disponibilité des matières premières > Fiabilité et service du fournisseur pour obtenir les produits requis
Coûts à analyser	<ul style="list-style-type: none"> > Coût du produit transformé > Coût des matières premières > Coût de la main-d'œuvre affectée à la préparation > Coût des équipements et de leur entretien > Coût énergétique > Autres coûts (entreposage, approvisionnement, etc.)

* Organoleptique : qualifie l'ensemble des propriétés d'un produit alimentaire ou d'une boisson : goût, odeur, couleur, aspect, consistance, texture, etc. influençant sa consommation.

S'APPROVISIONNER AUPRÈS DE FOURNISSEURS FIABLES

Un approvisionnement adéquat tant en qualité qu'en quantité demande d'entretenir de bonnes relations avec les producteurs, les transformateurs et les distributeurs desservant sa région. Une sélection rigoureuse des fournisseurs permet d'avoir des produits de qualité. Dans le choix des fournisseurs, les facteurs suivants sont à considérer :

- > la variété, les qualités organoleptiques et les valeurs nutritives des produits offerts;
- > les services du fournisseur : proximité du lieu d'affaires, politique de retour des marchandises, délai et horaire de livraison, heures d'ouvertures, etc.;
- > les prix ainsi que les rabais, escomptes, ristournes et remises;
- > le montant minimal par commande;
- > les quantités minimales par commande;
- > le respect des conditions d'hygiène et d'entreposage des aliments, chez le fournisseur même et dans les véhicules de transport;
- > le respect des exigences et des besoins exprimés.

Le fait d'avoir un fournisseur fiable, avec qui le gestionnaire aura de bonnes relations, permettra un approvisionnement sans heurts, ce qui se traduira notamment par moins de pertes et moins de temps consacré à cette opération. De plus, un bon fournisseur informera le gestionnaire du service alimentaire des aubaines et des nouveautés dont il pourrait bénéficier.

SAISONNALITÉ

Une bonne planification des menus (voir le chapitre 6) et des aliments à commander contribue à une gestion efficace des denrées. L'utilisation de produits de saison peut permettre de réaliser des économies appréciables. Voici quelques exemples.

- > Choisir les fruits et les légumes de saison, ils sont économiques et en même temps plus savoureux. Pour connaître la disponibilité des fruits et légumes au Québec en fonction des mois de l'année, voir le dépliant Fruits et légumes au Québec, produit par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) et diffusé sur son site Internet : [www.mapaq.qc.ca].

- > Apprêter de différentes façons les légumes de saison : en mijotés, en potages, en salades, sautés, etc.
- > Changer des mets ou les ingrédients des recettes selon la période de l'année pour tirer profit de la saisonnalité. Juin est le mois des fraises, septembre, celui des pommes et des tomates, alors qu'entre la fin août et le mois de novembre, plusieurs légumes du Québec sont offerts en abondance. Durant ces périodes, les prix sont très avantageux. Dans le même ordre d'idées, des menus thématiques composés selon les fruits et légumes de saison

et, à d'autres périodes de l'année, selon les soldes, pourraient s'avérer économiquement intéressants.

- > Conclure des ententes d'approvisionnement avec des producteurs locaux sur les produits de saison en conformité avec la loi sur les contrats des organismes publics.

CHOIX ÉCONOMIQUES D'ALIMENTS SAINS

Voici quelques conseils pour concilier un choix d'aliments sains et un budget limité, en fonction des quatre groupes du Guide alimentaire canadien^{2,3}.

Tableau 2 : Choix d'aliments économiques dans les quatre groupes alimentaires

Légumes et fruits	Produits céréaliers
<ul style="list-style-type: none"> > Le prix des légumes et fruits préparés peut paraître plus élevé. Évaluer s'ils constituent un achat judicieux, en comparant leur prix avec les économies en coûts de main-d'œuvre qu'ils permettent. > Certaines périodes de l'année sont plus propices aux achats de fruits et de légumes congelés. Leur valeur nutritive est très intéressante, et souvent similaire aux fruits et légumes frais, car ils ont été surgelés quelques heures après leur récolte. Ces produits d'une grande variété assurent une stabilité des coûts du service alimentaire tout au long d'une année. Autres avantages : les rabais fréquents sur les grands formats et leur utilisation est fort pratique. > Avoir sous la main des légumes et des fruits en conserve. Lorsque rincés pour enlever le surplus de sel ou de sucre, ces aliments deviennent de bons choix économiques. > Afin d'éviter les pertes, les fruits et légumes non présentés à la clientèle peuvent être ajoutés aux soupes, aux plats allongés, aux salades ou encore à la table à salades. > Conserver au congélateur, dans des sacs identifiés, les parures de légumes nettoyées. Elles peuvent, au moment de faire un bouillon ou une soupe, être ajoutées aux bases ou aux os de viande. Des vitamines seront ajoutées sans frais additionnels. 	<ul style="list-style-type: none"> > Opter pour des pains de grains entiers : ils ajoutent des fibres à l'alimentation pour à peu près le même prix que le pain blanc. Le pain blanc avec fibres ajoutées peut également représenter une option intéressante. > L'achat de farine de blé entier est privilégié par rapport à la farine de blé enrichie (tout usage), en raison de son apport en fibres. L'achat en gros format est plus économique. > Acheter le riz, l'avoine, l'orge et les autres céréales en gros format. Ils peuvent se conserver plusieurs mois à la température de la pièce dans des contenants hermétiques. > La tendance actuelle est à l'achat de biscuits, muffins et gâteaux prêts à cuire ou à servir, en raison de leurs avantages économiques. En revanche, ces produits de boulangerie et de pâtisserie de 5^e gamme contiennent souvent beaucoup de sucres et de matières grasses de moins bonne qualité. Il est important d'évaluer la valeur nutritive des produits pour s'assurer qu'ils conviennent aux choix d'aliments sains recherchés. Il convient également de porter une attention particulière à la taille des portions proposées.

Viandes et substituts	Laits et substituts	
<ul style="list-style-type: none"> > Dans les préparations de viande, remplacer une partie de la viande par des protéines végétales, telles que des légumineuses (ex. : haricots rouges, lentilles, pois chiches) ou du tofu, produits beaucoup moins chers à l'achat. En plus de contribuer à réduire les coûts, cette façon de faire permettra d'ajouter des fibres et de diminuer le gras des recettes. > Surveiller les rabais sur les coupes de viandes désirées. Les prix fluctuent tout au long de l'année. Il peut être pertinent à certains moments de faire des provisions, si l'espace d'entreposage est suffisant pour la congélation. > Choisir des viandes, volailles et poissons « nature » plutôt que les versions assaisonnées ou barattées. Ces dernières sont moins dispendieuses, mais leur contenu en protéines est plus faible et elles sont souvent plus riches en sel. > Les viandes déjà parées, en morceaux ou hachées facilitent l'utilisation et diminuent le temps de préparation. Il est important d'évaluer si l'économie de temps réalisée justifie le prix à l'achat. 	<ul style="list-style-type: none"> > Le lait en poudre est beaucoup plus économique que le lait frais, et peut s'y substituer sans problèmes dans certaines recettes, en le diluant à l'avance dans de l'eau. > Choisir les gros formats de lait (10 ou 20 litres) plutôt que les cartons de lait de 1 ou 2 litres. Vérifier si le format d'achat convient aux besoins de production. > Le lait écrémé ou partiellement écrémé est plus économique que le lait entier. À moindre coût, il permet aussi de réduire la quantité de matières grasses dans les recettes. > Choisir du yogourt en gros format plutôt qu'en contenants individuels. Le mettre en portion, si on en a le temps, est aussi plus écologique. 	
<ul style="list-style-type: none"> > Opter pour des rôtis de palette ou d'extérieur de ronde, des coupes de viande moins dispendieuses que les rôtis de longe ou de surlonge. Les cuire plus longtemps dans un milieu humide pour obtenir la tendreté désirée. > L'œuf est un aliment économique et nutritif. Explorer les diverses façons de cuisiner les œufs (ex. : en omelette, en quiche, en frittata, cuits durs, en salade, comme garniture de sandwiches, etc.). > Ajouter des bons gras aux recettes, en optant pour du thon pâle ou du saumon en conserve. > Utiliser des volailles de catégorie inférieure (catégorie « utilité ») pour les mets allongés. Elles sont tout aussi nutritives. 	<th data-bbox="812 1148 1421 1230" style="text-align: center;">Autres aliments</th> <ul style="list-style-type: none"> > Choisir des corps gras non hydrogénés et négocier leur prix d'achat. > Les huiles pressées à froid sont de qualité supérieure mais leur prix est plus élevé. Elles doivent être utilisées surtout pour apprêter les salades; elles sont fragiles pour la cuisson des aliments. > Préparer les vinaigrettes, sauces et trempettes. Elles seront meilleures au goût, plus nutritives et parfois plus économiques. Les quantités préparées peuvent également être ajustées à la consommation réelle. 	Autres aliments

LES CONTRATS D'ACHAT

La signature d'un contrat d'approvisionnement d'une durée déterminée avec un fournisseur permet habituellement d'épargner sur le coût des produits qui font partie de l'entente. Ce contrat fixe la quantité d'aliments souhaitée, le prix d'achat, la durée de l'entente et les conditions de livraison.

Le prix des denrées qui représentent un coût élevé pour les services alimentaires est habituellement négocié. C'est le cas :

- > des viandes, volailles et poissons;
- > des produits laitiers;
- > des produits de boulangerie;
- > de plusieurs types de denrées non périssables.

Les contrats d'achat présentent les avantages suivants :

- > ils permettent d'acheter en plus grande quantité sans entreposer;
- > ils assurent un approvisionnement constant;
- > ils garantissent les coûts sur une période déterminée, ce qui protège contre les fluctuations du marché et facilite la planification budgétaire;
- > ils contribuent à de bonnes relations avec les fournisseurs.

Ils ont aussi des inconvénients, pour lesquels la vigilance est de mise, soit :

- > absence de compétitivité;
- > plus grande dépendance envers un fournisseur;
- > impossibilité de profiter des prix du marché lorsqu'ils sont inférieurs aux prix fixés par le contrat d'achat.

Afin d'obtenir des produits recherchés de qualité à meilleur prix, il est important de prendre le temps de connaître, de comparer et de négocier les prix des produits avant de conclure un contrat d'achat.

LES ACHATS DE GROUPE

Le regroupement de plusieurs établissements de restauration (ici, d'établissements scolaires) permet de négocier des prix avantageux avec les fournisseurs puisque les

volumes d'achat sont plus importants. Ce mode d'affaires entraîne des économies pour chacun par l'union des pouvoirs d'achat. Il peut toutefois avoir pour effet de restreindre la variété ou la qualité des produits offerts. De plus, les regroupements d'achat offrent parfois moins de flexibilité pour les opérations. Il faut donc évaluer chaque situation judicieusement.

Les milieux scolaires présentent diverses façons de faire dans ce domaine. Certaines commissions scolaires auraient intérêt à analyser la situation pour l'ensemble de leurs établissements, afin de voir quels avantages elles pourraient retirer de regrouper les achats.

Les concessionnaires en relation avec d'importantes firmes de gestion de services alimentaires bénéficient des avantages de regrouper les achats des unités d'opérations. Ces firmes négocient quotidiennement des contrats d'achat provinciaux et mêmes nationaux pour certaines denrées et fournitures et obtiennent habituellement des prix fort intéressants dont elles peuvent faire profiter leurs clients (voir le chapitre 12).

ÉLABORATION D'UN MENU COMMUN

L'élaboration d'un menu commun dans plusieurs écoles d'une même commission scolaire permettrait des achats regroupés et générerait des économies d'échelle. Un gain de temps aux étapes de l'élaboration des menus et de l'approvisionnement est assuré. De plus, la communication et la gestion du menu s'en trouveront facilitées. Plusieurs commissions scolaires gagneraient à explorer cette avenue.

ACHAT DE PRODUITS LOCAUX

À coûts et qualité égaux, les aliments de culture locale et artisanale pourraient être privilégiés afin de créer un partenariat entre les acteurs du secteur agroalimentaire et le milieu scolaire. De plus, l'achat de produits locaux contribue à réduire les effets négatifs liés au transport (consommation d'énergie, émission de gaz à effet de serre...) et favorise l'emploi local⁴. Les choix d'aliments régionaux sains permettent également aux jeunes de découvrir des saveurs et des couleurs locales distinctives.

L'approvisionnement auprès de producteurs locaux demande une certaine vigilance. Il faut s'assurer que les producteurs, transformateurs et distributeurs se conforment aux lois et règlements du MAPAQ (voir le chapitre 9).

En vertu de ces lois et règlements⁵ :

- > tout établissement qui prépare des aliments en vue de les vendre, moyennant rémunération, doit être titulaire d'un permis pour la préparation et la vente d'aliments;
- > tous les aliments achetés doivent provenir exclusivement d'un établissement sous permis. Les registres de fournisseurs et les factures correspondant aux achats doivent être dûment conservés.
 - Dans le cas des entreprises faisant la vente des fruits et légumes frais entiers, le permis de vente n'est pas requis.
 - Les viandes et aliments carnés doivent provenir d'un abattoir détenant un permis émis par le MAPAQ. De plus, toute personne qui vend en gros des viandes, des produits carnés ou des produits marins doit détenir un permis de vente.

Pour plus d'information sur ces règlements ou sur la vente de produits provenant de la ferme, communiquer avec le MAPAQ au 1 888 222-6272, ou consulter le site Internet [www.mapaq.gouv.qc.ca].

Le site Internet du Carrefour alimentaire permet de faire une recherche rapide pour connaître les producteurs et fournisseurs alimentaires de sa région :

[www.carrefouralimentaire.com/prod-reg.asp].

PRIVILÉGIER LES ALIMENTS CONFORMES AUX PRINCIPES DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

DÉFINITION DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Il est intéressant d'introduire progressivement une alimentation respectueuse de l'environnement dans les menus offerts dans les écoles afin de soutenir les principes de la Stratégie gouvernementale de développement durable. En vertu de la Stratégie, le développement durable s'appuie sur une vision à long terme qui prend en compte le caractère indissociable des dimensions environnementale, sociale et économique⁶.

Ainsi, à coûts égaux, les établissements publics devraient privilégier les aliments conformes aux principes du développement durable. En appui à la Stratégie, les établissements scolaires devraient promouvoir l'écoresponsabi-

lité, c'est-à-dire la consommation de produits dont la production, la composition et l'usage respectent les principes du développement durable et qui sont conformes aux critères de qualité et de responsabilité sociale et environnementale⁷.

Il peut être intéressant d'introduire davantage d'aliments qui favorisent l'écoresponsabilité dans les menus - fruits et légumes de la région, produits de céréales et de boulangerie du secteur, etc. Voici les principales raisons qui justifient l'utilisation de ces aliments⁸ :

- > leur mode de production, respectueux de l'environnement, permet de créer et de préserver des écosystèmes agricoles sains, diversifiés et vivants;
- > ils sont produits sans aidant chimique, ce qui contribue à diminuer la présence potentielle de résidus nocifs dans les aliments;
- > ils développent le sentiment de responsabilité des jeunes par rapport à l'environnement et aux actions qu'ils poseront.

Les aliments biologiques peuvent être considérés comme des aliments soutenant le développement durable car ils sont issus d'un mode de production qui respecte l'environnement et qui maintient la biodiversité. De plus, ces produits ne contiennent pas de pesticides, d'engrais chimiques de synthèse, d'organismes génétiquement modifiés (OGM), d'antibiotiques, d'hormones de croissance ni d'agents de conservation chimiques⁹. Il convient toutefois de souligner qu'aucune étude scientifique réalisée jusqu'à maintenant ne démontre la supériorité des aliments biologiques sur les aliments conventionnels sur le plan de la valeur nutritive¹⁰. En outre, le coût d'achat des produits biologiques est habituellement supérieur à celui des produits conventionnels. L'utilisation de ces produits demande une bonne analyse.

PARTENARIATS RELIÉS AU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Les écoles sont des endroits stratégiques pour établir des partenariats en matière de développement durable en raison de leur mission éducative. Différents projets ayant pour but de promouvoir une alimentation orientée vers le développement durable sont actuellement en cours dans les écoles.

- > Le projet-pilote d'alimentation institutionnelle responsable (AIR) À la soupe ! est une initiative d'Équiterre¹¹. Les établissements qui se joignent à ce projet-pilote expérimentent un partenariat alimentaire et éducatif avec une ferme écologique locale et bénéficient de légumes et fruits biologiques fraîchement cueillis par leur agriculteur. D'autres initiatives semblables ont cours actuellement au Québec¹².
- > Les actions éducatives autour de repas composés d'aliments issus d'une agriculture biologique sont des outils d'apprentissage pour les élèves. Par exemple la réalisation, en collaboration avec les fermes avoisinantes, de kiosques sur l'agriculture biologique et le développement durable peut s'avérer une initiative intéressante¹³.

SURVEILLER L'APPARITION, SUR LE MARCHÉ, DE PRODUITS ALIMENTAIRES DE BONNE VALEUR NUTRITIVE

Avec l'implantation de la Politique-cadre pour une saine alimentation, plusieurs changements seront progressivement exigés dans les menus offerts aux jeunes. Les distributeurs et les responsables des services alimentaires devront collaborer afin de trouver des aliments correspondant aux nouvelles exigences, soit des aliments de bonne valeur nutritive répondant aux goûts des jeunes. Cela demande beaucoup de recherche et de temps – présentations de produits, informations obtenues par Internet, dépliants, revues ou magazines de restauration, salons et expositions de produits alimentaires, etc. Il s'agit de rester à l'affût du marché et d'évaluer adéquatement chaque produit proposé.

Plusieurs produits alimentaires de bonne valeur nutritive sont maintenant offerts aux établissements scolaires. Voici quelques exemples des tendances actuelles du marché :

- > des produits sans gras trans. Il faut cependant s'assurer que les gras trans n'ont pas été remplacés par des gras saturés;
- > un nombre croissant de collations nutritives, comme les mélanges de noix et graines (attention aux allergies, toutefois), les croustilles de céréales, les barres de fruits et les barres de céréales, etc.;
- > la traçabilité des allergènes alimentaires dans les usines de production, qui se traduit par des indications claires, sur les emballages, de la présence ou de l'absence certifiée de certains allergènes;
- > les produits céréaliers de grains entiers ou enrichis en fibres (lasagne, spaghetti, fusilli, tortilla, etc.), offerts en gros format dans plusieurs cas;
- > les desserts ou mélanges à muffins réduits en sucre ajouté et en gras;
- > les bases de soupes sans sel, sans gras et sans glutamate monosodique.

En somme, en ce qui concerne l'approvisionnement, les services alimentaires scolaires doivent acheter des matières premières d'excellente qualité qui permettent aux jeunes de bien s'alimenter, en favorisant le plaisir de goûter et de découvrir une variété d'aliments sains. Dans leur obligation de répondre aux besoins des clientèles, les responsables des achats doivent alors prendre en compte des considérations d'ordre nutritionnel, économique, écologique et géographique. Il est important de s'y attarder.

1. Loi sur les contrats des organismes publics, 2006 chapitre 29

2. EXTENSO, CENTRE DE RÉFÉRENCE EN NUTRITION HUMAINE. « Bien se nourrir au quotidien », [En ligne]. [www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1500] (consulté le 7 février 2008).

3. COLLECTION PROTÉGEZ-VOUS. *Bien acheter pour mieux manger*, Les Éditions Protégez-vous, octobre 2004.

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

5. Voir CENTRE QUÉBÉCOIS D'INSPECTION DES ALIMENTS ET DE SANTÉ ANIMALE. *Guide des exploitants d'établissements de restaurations et de vente au détail d'aliments*, et MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC, *Permis d'abattoirs et d'ateliers de préparation de viandes et d'aliments carnés*. Ces documents sont diffusés sur le site Internet du MAPAQ : [www.mapaq.gouv.qc.ca].

6. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, *op. cit.*

7. *Loc.cit.*

8. ÉQUITERRE. « Les garderies bio », [En ligne]. [www.equiterre.org/agriculture/garderieBio/index.php] (consulté le 7 février 2008).

9. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC. *Les aliments biologiques, un choix logique*, [En ligne]. [www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Productions/Production/Alimentsbio/] (consulté le 6 mars 2008).

10. EXTENSO, CENTRE DE RÉFÉRENCE EN NUTRITION HUMAINE. [www.extenso.org/mythes/detail.php/f/1213] (consulté le 7 février 2008).

11. ÉQUITERRE. « Alimentation institutionnelle responsable », [En ligne]. [www.equiterre.org/agriculture/alimentation/index.php?s=accueil] (consulté le 7 février 2008).

12. JEUNES POUSSSES. [www.jeunespousses.ca/initiatives/scolaires/] (consulté le 20 mars 2008).

13. ÉQUITERRE, Bulletin du projet Alimentation Institutionnelle Responsable – Octobre-décembre 2007.

CHAPITRE 9

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE





SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

En plus d'offrir une saine alimentation aux jeunes, les services alimentaires des établissements scolaires ont la responsabilité de fournir des aliments sains, c'est-à-dire des aliments qui ne représentent aucun risque pour la santé. Pour y parvenir, les manipulateurs d'aliments doivent adopter des méthodes de travail rigoureuses, conformes aux normes d'hygiène et de salubrité du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ).

Ce chapitre vise :

- > à présenter sommairement les lois et règlements en matière d'hygiène et de salubrité auxquels les services alimentaires scolaires sont tenus;
- > à décrire les mécanismes de contrôle de la salubrité qui doivent être en vigueur;
- > à démontrer l'importance de la formation et de l'encadrement du personnel afin d'assurer la sécurité de la clientèle.

LE CONTRÔLE DE LA QUALITÉ

La responsabilité du contrôle de la qualité dans les établissements alimentaires incombe aux exploitants. Ceux-ci doivent exercer une surveillance constante de l'hygiène des lieux et du personnel, ainsi que de la qualité et de la salubrité des aliments offerts au public.

Le contrôle de la qualité doit se faire de la réception jusqu'au service, en passant par toutes les étapes de préparation (décongélation, cuisson, refroidissement, etc.). Le respect des règles d'hygiène et de salubrité assure la qualité et l'innocuité des aliments servis tout en prévenant les toxi-infections alimentaires.

Les opérations des services alimentaires sont régies par la Loi sur les produits alimentaires (L.R.Q. c.P-29) et ses règlements.

Les lois et règlements en vigueur peuvent être consultés à l'adresse Internet :

[<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/md/Lois/>].

LES TOXI-INFECTIONS ALIMENTAIRES¹

Une personne souffre d'une toxi-infection alimentaire quand elle présente des symptômes après avoir ingéré de l'eau ou des aliments contaminés par un micro-organisme pathogène ou un agent chimique nocif. D'apparition soudaine, les symptômes classiques des toxi-infections alimentaires sont : nausées, vomissements, crampes abdominales, diarrhées, fièvre et maux de tête. La plupart des toxi-infections alimentaires sont bénignes et ne durent que quelques jours. Cependant, les symptômes peuvent parfois être très graves, allant jusqu'à la paralysie et même la mort dans des cas particuliers.

Les groupes de population les plus fragiles sont les enfants, les femmes enceintes, les gens malades, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli.

La contamination des aliments par des corps étrangers peut entraîner, par exemple, des étouffements, des blessures à la bouche et aux dents. De plus, certains aliments peuvent causer des symptômes d'intolérance alors que la présence d'allergènes peut engendrer des chocs anaphylactiques chez les personnes allergiques. Ces situations sont aussi associées aux risques relatifs à la consommation d'aliments.

Les toxi-infections et les contaminations alimentaires sont presque toujours le résultat d'une méthode de préparation ou de conservation inadéquate. Elles sont donc, généralement, la conséquence de négligences ou d'erreurs qui pourraient être évitées.

LE GUIDE DU MANIPULATEUR D'ALIMENTS

Le Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale (CQIASA) du MAPAQ a produit le *Guide du manipulateur d'aliments*², qui traduit les normes et les bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires. Il contient des recommandations importantes qui s'adressent à tout manipulateur d'aliments soucieux d'assurer l'innocuité des aliments qu'il prépare. Les recommandations contenues dans ce guide portent sur l'ensemble des points critiques vérifiés par le Service d'inspection provinciale dans les opérations.

Ce guide peut être téléchargé à l'adresse [\[www.mapaq.gouv.qc.ca\]](http://www.mapaq.gouv.qc.ca) ou encore, commandé à la Direction de l'appui à l'inspection en composant le (418) 380-2100.

L'INSPECTION DES ALIMENTS AU QUÉBEC

Afin d'assurer la sécurité des aliments offerts à la population québécoise, le CQIASA fait régulièrement des inspections dans les établissements alimentaires.

Les inspections ont pour but d'informer les exploitants sur les risques associés à la manipulation des aliments et de les encourager à assumer leurs responsabilités en matière d'innocuité. Les inspecteurs prennent également des mesures correctives lorsque la situation l'exige.

La méthode d'inspection utilisée, communément appelée méthode des 5M, est basée sur l'évaluation des risques. Elle porte sur un ensemble de points critiques dont la maîtrise contribue à assurer l'innocuité et la salubrité des aliments. L'évaluation de chaque point critique en rapport avec les cinq éléments de la méthode détermine le niveau d'hygiène et de salubrité de l'établissement en tenant compte du risque qu'il représente pour la santé.

Plus précisément, les points critiques évalués touchent les dimensions suivantes.

Matière

Cet élément comprend les points critiques qui se rapportent directement à l'aliment, soit l'origine, l'innocuité, l'étiquetage et la température ambiante et interne des produits.

Méthode

Cet élément comprend les méthodes de travail soient : les procédures de réception et d'entreposage, les manipulations des aliments, les températures de cuisson, les pratiques de décongélation, de refroidissement et de réchauffage, le risque de contamination croisée, les procédures de nettoyage et d'assainissement, etc.

Main-d'œuvre

Le personnel affecté à la préparation des aliments est souvent une source de contamination. Toute personne peut être porteuse de micro-organismes pathogènes transmissibles par les aliments. Des précautions s'imposent pour prévenir les toxi-infections alimentaires. Cet élément couvre toutes les règles touchant le manipulateur d'aliment : filet, port de bijoux, habillement, lavage des mains, état de santé, blessures, etc.

Matériel

Cet élément comprend l'équipement, les ustensiles et les produits d'emballage. Selon leur nature, l'état de leur entretien et leur degré de propreté, ceux-ci peuvent contaminer les aliments.

Milieu

Cet élément comprend les locaux de préparation et d'entreposage des aliments. Il faut éviter toute source de contamination physique, chimique et biologique environnementale.

AUTO-INSPECTIONS

Il est attendu que les exploitants des services alimentaires se responsabilisent au regard de la loi et qu'ils procèdent régulièrement - idéalement mensuellement ou plus fréquemment - à des auto-inspections de leurs opérations afin de s'assurer que tous les manipulateurs d'aliments de leur service respectent les normes d'hygiène et de salubrité alimentaires. Ces inspections devraient être basées sur les points critiques, en rapport

avec les 5M, dont la maîtrise contribue à garantir l'innocuité et la salubrité des aliments. Le *Guide du manipulateur d'aliments* du CQIASA peut aider les exploitants à élaborer un outil de travail servant à l'auto-inspection.

Certaines organisations confient cette procédure à des professionnels externes qui rapportent leurs observations, et à partir desquelles des corrections peuvent être amorcées. La désignation d'un responsable de l'hygiène et de la salubrité dans le milieu facilite la réalisation des activités de contrôle.

FORMATION EN HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

FORMATION OBLIGATOIRE EN HYGIÈNE ET SALUBRITÉ ALIMENTAIRES

Voici les points saillants du règlement³ relatif à la formation en hygiène et salubrité alimentaires obligatoire pour tous les détenteurs de permis du MAPAQ et tous les établissements sans permis qui préparent des aliments.

- > Tout exploitant d'un restaurant ou service alimentaire qui demande au MAPAQ la délivrance ou le renouvellement d'un permis devra confier le contrôle de l'hygiène et de la salubrité alimentaires à une personne ayant suivi avec succès une formation de gestionnaire en hygiène et salubrité alimentaires. Le nom et le numéro d'attestation de la personne devront être indiqués sur la demande.
- > L'exploitant devra aussi respecter l'une des deux obligations suivantes :
 - s'assurer de la présence dans le restaurant ou le service alimentaire, durant les heures où il exerce ses activités, de la personne chargée du contrôle de l'hygiène et de la salubrité alimentaires ou d'au moins un membre de son personnel ayant suivi avec succès une formation de manipulateur ou de gestionnaire en hygiène et salubrité alimentaires (voir la section suivante);
 - ou
 - s'assurer qu'au moins 10 % des membres de son personnel affectés à la préparation de produits ou au lavage ou au nettoyage du matériel et des équipements en contact avec les produits, y compris la personne chargée du contrôle de l'hygiène et de la salubrité alimentaires, ont suivi

avec succès une formation de manipulateur ou de gestionnaire en hygiène et salubrité alimentaires (voir la section suivante).

- > L'exploitant devra tenir un registre dans lequel il inscrit le nombre de ses employés affectés à la préparation des produits ainsi qu'au nettoyage et au lavage du matériel et des équipements, y compris la personne chargée du contrôle de l'hygiène et de la salubrité alimentaires, ainsi que le nom et le numéro du certificat (attestation) de ceux qui ont suivi avec succès une formation de manipulateur ou de gestionnaire en hygiène et salubrité alimentaires.

La formation de manipulateur devra être d'une durée minimale de 6 heures et la formation de gestionnaire, d'une durée minimale de 12 heures. Ces formations devront être données par des formateurs ayant obtenu une accréditation de l'Institut de technologie agroalimentaire (ITA) de Saint-Hyacinthe. Dans les deux cas, une attestation de formation sera délivrée à une personne qui obtiendra une note d'au moins 60 % à l'examen de l'ITA.

Une personne pourra être exemptée de la formation en faisant la demande par écrit à l'ITA si :

- > elle a suivi une formation équivalente;
- ou
- > elle possède une expérience de travail dans le contrôle de l'hygiène et de la salubrité alimentaires ou dans la préparation d'aliments d'au moins deux années pour l'attestation de manipulateur d'aliments, et d'au moins trois années pour l'attestation de formation de gestionnaire d'établissement alimentaire.

La personne devra toutefois passer l'examen de l'ITA et obtenir une note d'au moins 60 %, à défaut de quoi elle devra suivre la formation.

FORMATION OFFERTE EN HYGIÈNE ET SALUBRITÉ ALIMENTAIRES⁴

L'ITA, campus de Saint-Hyacinthe, et le CQIASA gèrent un programme de formation en hygiène et salubrité alimentaires. Ce programme s'adresse aux manipulateurs d'aliments et aux gestionnaires d'établissement alimentaire.

L'ensemble du programme vise à améliorer :

- > des situations à risque pour la santé dans la manipulation ou la préparation des aliments;
- > la capacité à déterminer des moyens pour maîtriser les risques.

Les objectifs de la formation sont :

- > de favoriser l'acquisition, par les gestionnaires, de comportements favorisant le maintien d'un système de prévention et de contrôle en vue de garantir l'innocuité des aliments;
- > de favoriser l'acquisition de bonnes pratiques en matière de manipulation d'aliments;
- > de contribuer à la diminution des cas de toxinfestation alimentaire.

Comment se prévaloir de la formation?

La formation en hygiène et salubrité alimentaires peut être donnée par des formateurs issus du réseau scolaire, d'entreprises privées ou encore d'organismes de formation.

Pour connaître les possibilités de formation qui, dans votre région, répondent le mieux à vos besoins, consultez la liste des formateurs en hygiène et salubrité alimentaires à l'adresse suivante :

[<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Transformation/md/formation/continue/reglementation/listedesformateurs>].

PRÉSENCE ÉTUDIANTE DANS LES SERVICES ALIMENTAIRES

Dans certains établissements scolaires, des étudiants travaillent aux services alimentaires. Leur présence est souvent limitée à la période la plus achalandée, soit celle du dîner. Différentes tâches peuvent être confiées aux étudiants : participation à la préparation des aliments, service des repas, nettoyage et assainissement de la vaisselle et des aires de travail, etc.

Bien que la présence des étudiants dans les services alimentaires soit souvent de courte durée, elle nécessite un encadrement rigoureux. Les étudiants possèdent généralement très peu de connaissances quant aux normes

d'hygiène et de salubrité alimentaires. Les responsables des services alimentaires doivent donc s'assurer de bien orienter les étudiants et de les superviser dans leurs tâches.

Chaque milieu a la responsabilité de faire connaître aux étudiants les principes de base en hygiène et salubrité et de s'assurer qu'ils adoptent des méthodes de travail rigoureuses garantissant la qualité et l'innocuité des aliments qu'ils manipulent. Ils sont soumis aux mêmes règles que les membres du personnel du service alimentaire.

COOPÉRATIVES ÉTUDIANTES

Les coopératives étudiantes nécessitent également un encadrement, puisque des aliments et boissons y sont généralement vendus. Chaque milieu doit donc assurer une supervision pour faire en sorte que les aliments et boissons vendus dans les coopératives soient manipulés de façon sécuritaire. L'environnement des ventes doit aussi correspondre aux dispositions des lois et règlements qui s'appliquent à ce type d'opération. Un permis peut s'avérer nécessaire pour ce type d'organisation.

MESURES DE SOUTIEN ALIMENTAIRE POUR LES MILIEUX DÉFAVORISÉS

Certains milieux scolaires distribuent gratuitement des aliments aux élèves vivant en contexte de pauvreté (ex. : petits déjeuners, soupes populaires, collations, etc.). Ces initiatives reposent très souvent sur le bénévolat (des étudiants, des parents, etc.). Elles doivent être encadrées étroitement afin qu'y soit assuré le respect des normes d'hygiène et de salubrité alimentaires. Les personnes participant à ces initiatives possèdent parfois peu de connaissances dans la manipulation sécuritaire des aliments et peuvent contribuer à augmenter les risques de toxinfestation. Il est donc important qu'une personne formée, et responsable en matière d'hygiène et de salubrité, suive de près ces activités de distribution alimentaire.

Au-delà des qualités organoleptiques et nutritionnelles recherchées, les aliments distribués dans les milieux scolaires doivent être d'une qualité hygiénique irréprochable. Les milieux ont la responsabilité d'assurer les suivis appropriés.

1. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC, *Les toxifestions alimentaires*, 2007, [En ligne]. [www.mapaq.gouv.qc.ca].

2. *Loc. cit.*

3. *Gazette officielle du Québec*, 139^e année, n° 52, Éditeur officiel du Québec, 27 décembre 2007.

4. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC, *Formation en hygiène et salubrité alimentaire*, [En ligne]. [www.mapaq.gouv.qc.ca].

CHAPITRE 10

BOÎTES À LUNCH ET
COLLATIONS NUTRITIVES





BOÎTES À LUNCH ET COLLATIONS NUTRITIVES

Les aliments consommés dans les établissements scolaires ne viennent pas uniquement des services alimentaires et des machines distributrices. Aussi les établissements scolaires doivent-ils promouvoir de saines habitudes de vie, en concevant des outils et activités qui aideront les jeunes et leurs parents à faire des choix sains dans l'achat et la préparation des aliments.

Ce chapitre présente des orientations et des moyens pour soutenir l'application de la Politique-cadre à l'égard des boîtes à lunch et des collations nutritives, et complète les fiches thématiques 3 et 4 qui accompagnent la Politique-cadre*.

Ce chapitre vise à :

- > orienter les intervenants en milieu scolaire quant au contenu des boîtes à lunch et des collations;
- > fournir des conseils pour la préparation des boîtes à lunch et des collations;
- > veiller à la qualité des lunchs et des collations.

CONTENU DES BOÎTES À LUNCH ET DES COLLATIONS

Suivant les orientations du volet alimentation de la Politique-cadre, les boîtes à lunch et les collations devraient privilégier des aliments de bonne valeur nutritive. Ainsi, elles devraient contenir une **variété d'aliments nutritifs**, respecter les **normes d'hygiène** et être à la base d'une **notion de plaisir** et de découverte pour les jeunes.

Le repas du midi et les collations prises à l'école sont très importants pour les jeunes de par leur contribution aux apports en éléments nutritifs de la journée, tant sur le plan quantitatif que qualitatif (voir le chapitre 3).

Voici quelques suggestions pour améliorer le profil nutritionnel du contenu des boîtes à lunch¹ et des collations (voir aussi le chapitre 4).

- > Utiliser des fruits et des légumes de couleurs variées et en quantité généreuse.
- > Privilégier les produits céréaliers faibles en matières grasses et en sucres et contenant au minimum 2 g de fibres par portion.
- > Opter pour des produits laitiers faibles en matières grasses et des fromages à 20 % ou moins de matières grasses.
- > Choisir des sources de protéines faibles en matières grasses : viandes maigres, volaille sans la peau, poisson, tofu, légumineuses, œuf, etc.
- > Utiliser de préférence (et avec modération) les gras insaturés tels que les huiles végétales et la margarine molle non hydrogénée (limiter le beurre, le shortening, la crème, le bacon, etc.).
- > Opter pour les modes de cuisson nécessitant peu de gras : gril, four, micro-ondes, vapeur ou poêlon antiadhésif. Éviter la friture et les aliments frits.
- > Limiter les aliments riches en sodium, tels que les viandes fumées, les bouillons et soupes en conserve, le ketchup, la sauce soya, etc. Donner de la saveur aux plats avec des fines herbes et des épices.

* La fiche thématique 3 « Collations santé » a été conçue à l'intention des parents et des milieux scolaires dans le but d'améliorer la qualité et la variété des collations.

La fiche thématique 4 « Boîtes à lunch santé » a été conçue à l'intention des parents dans le but d'améliorer l'offre d'aliments santé dans la boîte à lunch.

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/>]

Le tableau 1 propose des choix d'aliments à privilégier dans les quatre groupes alimentaires, autant pour les boîtes à lunch que pour les collations.

La lecture des étiquettes (tableau de la valeur nutritive, liste des ingrédients) facilite les choix alimentaires (voir le chapitre 4).

Les aliments proposés, autant pour les boîtes à lunch que pour les collations, doivent répondre aux exigences du milieu scolaire en ce qui concerne les allergies alimentaires ainsi que les aliments et les contenants de transport permis dans les établissements.

COMPOSITION DES BOÎTES À LUNCH

Les boîtes à lunch équilibrées sont composées d'aliments nutritifs. Un repas complet fournit une énergie qui dure tout l'après-midi et permet d'éviter la fatigue² susceptible de nuire à l'apprentissage.

Pour être considéré comme complet, le repas du midi doit :

- > comprendre des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien (GAC);
- > être riche en fibres procurant un effet rassasiant (produits céréaliers à grains entiers, fruits et légumes sous leur forme naturelle);
- > renfermer une quantité suffisante de protéines et d'aliments riches en énergie afin de combler les besoins nutritionnels (voir le chapitre 3).

COMPOSITION DES COLLATIONS

Les collations constituent un élément important de l'apport alimentaire des jeunes. Bien qu'elles ne soient pas obligatoires, les enfants et les adolescents, qui sont en pleine croissance, en ont souvent besoin.

Les collations³ :

- > aident à maîtriser les fringales en procurant une bonne dose d'énergie tout au long de la journée;
- > contribuent à maîtriser la faim et évitent de trop manger au repas suivant;
- > aident à fournir des nutriments importants en complémentarité des repas.

Toutefois, les collations ne doivent pas couper l'appétit aux repas. Il est important que les jeunes écoutent leurs signaux de faim et de satiété (voir le chapitre 3).

Pour être considérée nutritive, la collation doit répondre à certains critères⁴, soit :

- > faire partie d'au moins un des quatre groupes alimentaires du GAC;
- > représenter une portion individuelle raisonnable;
- > avoir une bonne valeur nutritive;
- > contenir peu de sucres;
- > être faible en matières grasses.

D'autres éléments d'ordre nutritionnel sont à prendre en compte pour le choix des collations :

- > Les aliments à forte teneur en sucre et de texture collante (biscuits, fruits secs, etc.) contribuent à causer des caries dentaires (pour plus de précisions sur les aliments cariogènes, voir le chapitre 3). Ces aliments devraient être consommés au cours d'un repas ou lorsqu'il est possible de se brosser les dents dans les 20 minutes suivantes⁵.
- > Les aliments « anti-caries », tels que le lait et le fromage, doivent être privilégiés.
- > Les produits riches en caféine, tels que le café, les boissons énergétiques ou énergisantes et le chocolat⁶, doivent être évités. Ces derniers sont des stimulants; ils ne conviennent pas aux jeunes car ils peuvent causer de l'anxiété⁷, et par conséquent perturber le sommeil.

FORMAT À PRIVILÉGIER DES ALIMENTS ET BOISSONS

La taille et le nombre des portions dans les boîtes à lunch et les collations devraient être adaptés en fonction de l'âge et des besoins énergétiques des jeunes.

Comme le nombre suggéré de portion a été établi selon un niveau d'activité sédentaire, il peut être nécessaire de prévoir des portions un peu plus grosses ou plus nombreuses pour les jeunes plus actifs. Des collations peuvent compléter les apports fournis par les trois repas quotidiens afin de combler les besoins énergétiques d'un niveau d'activité dit « actif ». Ainsi, les jeunes qui ont des besoins énergétiques supérieurs à la moyenne devront prendre des collations entre les repas, tandis que les jeunes moins actifs n'en auront pas nécessairement besoin⁸.

Il est important de proposer aux jeunes des formats d'aliments – taille des portions – qui se rapprochent de ceux suggérés par le GAC. Les gros formats d'aliments et boissons proposés par l'industrie, par exemple un format de 456 ml de jus, devraient être éliminés.

De plus, il est important de saisir l'occasion de sensibiliser les jeunes à respecter leurs signaux de satiété.

LES COLLATIONS DES SPORTIFS ET DES JEUNES EN SPORT-ÉTUDES

Pour faire le plein d'énergie, certains jeunes sportifs peuvent avoir besoin de consommer de 500 à 1 500 calories de plus par jour que les jeunes sédentaires. Ainsi, ils prendront de trois à quatre collations nutritives chaque jour, en plus de trois repas équilibrés, pour bien performer dans leurs activités⁹.

La combinaison d'une source de glucides à une source de protéines permettra d'obtenir suffisamment d'énergie et d'éléments nutritifs¹⁰ :

- > les glucides sont la principale source d'énergie dans tous les sports. Les aliments riches en glucides : produits céréaliers, légumineuses, fruits et légumes, lait et yogourt;
- > les protéines aident à la croissance et à former et réparer les tissus. Les aliments riches en protéines : viande, œuf, poisson, tofu, légumineuses, noix et graines, lait, fromage et yogourt.

Les jeunes actifs doivent s'hydrater suffisamment afin de compenser les pertes hydriques dues à la pratique d'activités physiques. Ne pas boire assez peut causer de la déshydratation, des maux de tête, de la fatigue, des troubles de concentration et une baisse de performance dans la pratique du sport. Il faut en revanche user de prudence dans la consommation de boissons énergétiques ou énergisantes¹¹; ces boissons contiennent de la caféine, du guarana, du yerba maté et d'autres stimulants¹². Elles sont à éviter. Les boissons pour sportifs contiennent de l'eau, du sucre et des électrolytes. Les recettes « maison » sont préférables aux préparations commerciales puisqu'elles permettent d'augmenter la teneur en vitamines et minéraux consommés.

Voici une recette maison intéressante et peu dispendieuse :

- > 1 tasse de jus de fruit sans sucre ajouté
- > 1 tasse d'eau
- > 1 pincée de sel

ALIMENTS À PRIVILÉGIER DANS LES BOÎTES À LUNCH ET LES COLLATIONS

Selon les préférences des jeunes ou le moment de la semaine, il peut être difficile de préparer une boîte à lunch composée uniquement d'aliments nutritifs. Il importe cependant d'y inclure surtout des aliments des quatre groupes alimentaires, en privilégiant ceux qui figurent au tableau 1.

CONSEILS SUR LA PRÉPARATION DES BOÎTES À LUNCH ET DES COLLATIONS

RECOMMANDATIONS POUR FACILITER LA PRÉPARATION

Voici des petits trucs qui peuvent faciliter la préparation des boîtes à lunch.

- > Planifier les menus avant d'aller à l'épicerie.
- > Prévoir du temps pour préparer les aliments afin qu'ils soient rapidement utilisables (ex. : laver et couper les légumes).
- > Préparer en plus grande quantité certains plats (soupes, salades-repas, mets en casserole, desserts, etc.).
- > Réserver une section, dans le garde-manger, le réfrigérateur et le congélateur, aux aliments et aux plats prévus pour les boîtes à lunch.

Il est important de solliciter la participation des jeunes à la préparation de leurs boîtes à lunch et de leurs collations : ils auront peut-être de nouvelles idées ! S'ils participent à cette activité de préparation, les jeunes développent un sentiment de responsabilité envers leur alimentation et auront de meilleures chances d'apprécier, donc de manger le contenu de leurs boîtes à lunch et leurs collations.

ÉVITER LA ROUTINE

Pour être attrayant, le contenu de la boîte à lunch doit être savoureux, coloré et composé de différentes textures, tout en étant de bonne valeur nutritive. Pour renouveler le plaisir de manger un repas de boîte à lunch jour après jour, il est essentiel de varier les mets et les aliments, et ce, pour chaque groupe alimentaire. Les mets principaux, qui peuvent être planifiés à l'avance, doivent varier : sandwichs préparés avec des viandes et des pains diffé-

Tableau 1 : Aliments à privilégier dans chacun des quatre groupes alimentaires pour les boîtes à lunch et les collations¹³

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
<p>Crudités : carotte, poivron, chou-fleur, brocoli, pois mange-tout, céleri, tomate, concombre, etc.</p> <p>Fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, fraise, poire, etc.</p> <p>Fruits séchés : raisin, abricot, canneberge, etc.</p> <p>Légumes cuits : haricot, carotte, pomme de terre, maïs, pois vert, brocoli, chou-fleur, etc.</p> <p>Garnitures de sandwich : salsa, chutney, luzerne, légumes marinés, carottes râpées, fèves germées, pousses</p> <p>Feuillus : laitue romaine, laitue iceberg, épinards, mesclun, etc.</p> <p>Jus de légumes ou de tomate</p> <p>Jus de fruits non sucré (pur à 100 %)</p> <p>Compote de fruits non sucrée, fruits congelés</p> <p>Fruits dans leur jus</p>	<p>Pain de blé entier : multi-grains, seigle, son d'avoine, au fromage, aux olives, aux canneberges, etc.</p> <p>Tortilla, panini, bagel, muffin anglais, pain baguette, pita, kaiser, etc.</p> <p>Pâtes alimentaires de blé entier ou multigrains</p> <p>Couscous, orge, millet, boulghour, quinoa</p> <p>Riz brun et riz sauvage</p> <p>Craquelins, biscottes, croûtons à grains entiers</p> <p>Muffin maison à grains entiers</p> <p>Dessert maison à grains entiers</p> <p>Biscuits et galettes*</p> <p>Barres de céréales*</p> <p>Muffin de type maison*</p> <p>Céréales à déjeuner*</p> <p>Galette de riz</p> <p>Croustilles de pita</p> <p>Croustilles de riz</p>	<p>Lait partiellement écrémé (1 % ou 2 % de matières grasses)</p> <p>Laits aromatisés (boissons laitières)*</p> <p>Boissons de soya ou de riz enrichies de calcium et vitamine D*</p> <p>Yogourt ou yogourt à boire</p> <p>Fromage à 20 % ou moins de matières grasses, format pré-emballé pour les collations</p> <p>Dessert à base de lait : pudding, tapioca, blanc-manger</p> <p>Yogourt frappé (« smoothie ») maison</p>	<p>Viandes maigres pour garnitures à sandwich : jambon, dinde, rosbif, pastrami dans la noix de ronde, poulet</p> <p>Poissons et fruits de mer : thon, saumon, goberge, crevettes, etc., si permis dans le milieu scolaire</p> <p>Œufs</p> <p>Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois chiches, humus</p> <p>Noix, amandes, arachides, graines ou mélanges de noix sans enrobage (version sans sel préconisée), si permis dans le milieu scolaire</p> <p>Tofu et collations de tofu</p> <p>Beurre d'arachide (avec craquelins), si permis dans le milieu scolaire</p> <p>Graines de soya rôties ou nature</p>

Note : Les mets en casserole et préparations alimentaires comprennent généralement des aliments appartenant à plusieurs groupes alimentaires. Ex. : ragoût de bœuf, ragoût de poulet, casserole de riz et poisson, soupe-repas, gratin de légumes.

* Pour les critères sur la sélection des produits nutritifs, voir le chapitre 7.

rents, salade de légumes ou de pâtes, mets chauds, etc. La fiche thématique 4 donne des suggestions de repas chauds ou froids à emporter. Des surprises peuvent de plus être ajoutées pour égayer le contenu de la boîte à lunch : animaux en légumes¹⁴, biscuits maison en forme de cœur ou de bonhomme, etc.

LES PLATS SURGELÉS

Les repas surgelés sont souvent utilisés comme mets dépanneurs pour le dîner. À première vue, ils peuvent sembler une solution rapide et avantageuse pour les parents pressés. Toutefois, dépendamment des produits, leur valeur nutritive laisse souvent à désirer.

Pour aider les parents et les jeunes dans le choix d'un repas surgelé nutritif, la lecture du tableau de la valeur nutritive, sur l'emballage, est essentielle. On doit opter pour un repas fournissant suffisamment de protéines, soit 15 g et plus, et contenant moins de 600 mg de sodium. Le tableau 6 du chapitre 7 donne les valeurs nutritives recherchées pour ce type de mets.

Attention : si le repas surgelé ne contient pas le nombre adéquat de portions des quatre groupes alimentaires (voir le tableau 9 du chapitre 3), il faudra le compléter avec des aliments des groupes qui ne se retrouvent pas en quantité suffisante. Par exemple, on peut ajouter une tranche de pain à grains entiers, un produit laitier, des crudités ou un fruit.

CONSEILS RELIÉS À L'ENVIRONNEMENT

Les boîtes à lunch et les contenants de transport des collations génèrent des déchets. Comme le préconise la Stratégie gouvernementale de développement durable, on cherchera à limiter l'usage des contenants non recyclables¹⁵. De plus, certains choix d'aliments peuvent aider à réduire les déchets et par le fait même, aider à protéger l'environnement. Voici quelques moyens pour y parvenir :

- > utiliser des contenants de plastique rigides réutilisables au lieu du papier ciré, du papier d'aluminium, de la pellicule plastique ou de sacs à sandwich en plastique;
- > favoriser l'utilisation de tasses, de verres, d'assiettes et d'ustensiles réutilisables;
- > éviter les produits déjà mis en portion et « suremballés » par le commerce puisque ces derniers contribuent à **augmenter la quantité de déchets**.

Pour de plus amples informations sur la diminution des matières résiduelles, consulter le site Internet de Recyclage-Québec : [www.recyc-quebec.gouv.qc.ca].

CONTRÔLE DE LA QUALITÉ DU CONTENU DES BOÎTES À LUNCH ET DES COLLATIONS

AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DU CONTENU DES BOÎTES À LUNCH ET DES COLLATIONS

Afin de responsabiliser les parents et les jeunes quant au contenu de la boîte à lunch et des collations, les écoles peuvent proposer diverses activités éducatives. Des questionnaires d'auto-évaluation de la boîte à lunch, des kiosques, des dépliants, des affiches visant à privilégier une saine alimentation pourraient être présentés aux jeunes. La qualité et la fréquence des interventions pourraient influencer la qualité des aliments apportés à l'école.

LA CONSERVATION ET L'ENTRETIEN DES BOÎTES À LUNCH¹⁶

La préparation des boîtes à lunch n'échappe pas aux normes d'hygiène et de salubrité qui régissent la préparation de n'importe quel repas. Ainsi, l'utilisation d'aliments de première qualité, le travail sur des surfaces impeccables, le lavage adéquat des mains et le service des aliments avec des ustensiles propres sont primordiaux (voir le chapitre 9).

Conseils pour la conservation des mets

Le contenu de la boîte à lunch doit être conservé selon des méthodes appropriées et maintenu aux températures exigées jusqu'à l'heure de sa consommation¹⁷. Les aliments périssables ne doivent pas rester plus de deux heures à une température se situant entre 4 et 60 °C ou 40 et 140 °F. Voici comment assurer une meilleure conservation du contenu des boîtes à lunch.

Lunchs froids

- > Garder la boîte à lunch dans un endroit réfrigéré lorsque c'est possible.
- > Utiliser des contenants isolants et des sacs réfrigérants afin de garder les aliments froids à une température se situant entre 0 et 4 °C (32-40 °F) lorsque la boîte à lunch ne peut être tenue dans un endroit réfrigéré. Des actions supplémentaires peuvent aider à maintenir la température de conservation conforme :
 - ajouter aux lunchs une boîte de jus congelé en supplément des sacs réfrigérants;
 - faire congeler une partie du lunch la veille en plus d'utiliser des sacs réfrigérants.
- > Tenir la boîte à lunch loin des sources de chaleur, comme les endroits exposés à la lumière, au soleil, aux radiateurs ainsi que les bords de fenêtre¹⁸.

Lunchs chauds

- > Utiliser une bouteille isolante (thermos) afin de conserver la température des aliments égale ou supérieure à 60 °C (140 °F). Réchauffer la bouteille isolante en la remplissant d'eau bouillante pendant cinq minutes avant d'y placer rapidement, ensuite, les aliments bien chauds. Elle gardera les aliments chauds pendant environ cinq heures.

> Préparer des lunchs, qui seront gardés au froid, et bien les réchauffer à l'heure du repas au four à micro-ondes (voir le chapitre 11). S'assurer que les contenants de transport sont prévus pour une utilisation au four à micro-ondes et éviter de réchauffer différents types d'aliments au même moment dans le même appareil.

Pour aider à conserver les aliments à des températures sécuritaires, l'établissement scolaire peut également mettre à la disposition des élèves des réfrigérateurs réservés à l'entreposage des boîtes à lunch. Ces réfrigérateurs doivent être bien entretenus et leur température ambiante doit répondre aux normes de salubrité, c'est-à-dire se situer entre 0 et 4 °C¹⁹.

Conseils pour l'entretien de la boîte à lunch

- > Utiliser une boîte à lunch composée d'un matériau facilement lavable.
- > Nettoyer la boîte à lunch quotidiennement avec de l'eau chaude et du savon; l'ajout de bicarbonate de sodium à l'eau aidera à l'élimination des odeurs.

En somme, il importe de donner des directives claires relativement aux boîtes à lunch et aux collations, et ce, dès le début de l'année scolaire. Les informations diffusées par les établissements scolaires visent à donner des conseils et des trucs pour améliorer la qualité et la variété des aliments consommés aux repas et aux collations. Une cohérence entre l'offre de la cafétéria et les exigences au regard des aliments venant de la maison est indispensable afin d'atteindre les objectifs de la Politique-cadre.

1. DÉFI SANTÉ 5/30. [www.defisante530.com/defisante/fr/recettes_5_30/le_defi_recettes_5_30/relevez_le_defi_recettes_5_30.html] (consulté le 19 février 2008).
2. SERVICE VIE. « Manger santé : les quatre règles d'or de la boîte à lunch », [En ligne]. [www.servicevie.com/01alimentation/Manger_sante/Mange300899/mange300899.html] (consulté le 19 février 2008).
3. FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA, « Collations santé », [En ligne]. [www2.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=907&ArticleID=5329&Src=living&From=SubCategory] (consulté le 19 février 2008).
4. SERVICE VIE. « Manger santé : les collations judicieuses », [En ligne]. [www.servicevie.com/01Alimentation/manger_sante/Mange010399/mange010399.html] (consulté le 19 février 2008).
5. LES DIÉTÉTISTES DU CANADA. « Recommandations concernant l'alimentation et la nutrition dans les écoles, à l'intention du ministère de l'Éducation de l'Ontario, au sujet des collations et boissons vendues dans les distributeurs automatiques », [En ligne]. [www.dietitians.ca/news/downloads/DCRpt1_Fre_OntarioSchoolFood.pdf] (consulté le 19 février 2008).
6. [www.extenso.org/pleins_feux/detail.php/f/1653/p/2] (consulté le 22 avril 2008).
7. LES DIÉTÉTISTES DU CANADA, *op. cit.*
8. RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ « Idées de collations saines », [En ligne]. [www.reseau-canadien-sante.ca/servlet/ContentServer?cid=1078941140835&pagename=CHN-RCS/CHNResource/FAQCHNResourceTemplate&c=CHNResource&lang=Fr] (consulté le 25 février 2008).
9. LES DIÉTÉTISTES DU CANADA. « Alimenter le jeune athlète », [En ligne]. [www.dietitians.ca/resources/resourcerecherche.asp?fn=view&contentid=6468] (consulté le 25 février 2008).
10. *Loc.cit.*
11. SANTÉ CANADA. « Consommation sans risque de boissons énergisantes », [En ligne]. [www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/prod/energy-energie_f.html] (consulté le 25 février 2008).
12. [www.extenso.org/pleins_feux/detail.php/f/1653/p/2] (consulté le 22 avril 2008).
13. Marie BRETON, et Isabelle ÉMOND. *À table en famille*, Flammarion Québec, 2001.
14. [www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php] (consulté le 27 mars 2008).
15. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *Stratégie gouvernementale de développement durable 2008-2013*, Québec, Gouvernement du Québec, 2007, p. 31.
16. [www.inspection.gc.ca/francais/fssa/concen/tipcon/bagboxf.shtml] (consulté le 15 mai 2008).
17. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC. « Les bonnes pratiques d'entreposage », [En ligne]. [www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/entreposage/] (consulté le 11 mars 2008).
18. [www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1342] (consulté le 22 avril 2008).
19. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC, *op. cit.*



AMÉNAGEMENT ET ENVIRONNEMENT FAVORABLES À LA SAINE ALIMENTATION

Les établissements scolaires ont la responsabilité d'offrir, pour les repas, des lieux et des conditions favorables aux saines habitudes alimentaires. Une salle à manger bien aménagée, adjacente à un service alimentaire efficace, permet aux élèves de porter attention à ce qu'ils mangent et de profiter des aspects sensoriels d'un repas équilibré. La période des repas est également un temps propice pour encourager les jeunes à socialiser et à relaxer avant les cours de l'après-midi.

En ce qui concerne les salles à manger, la situation des écoles du Québec se présente de la façon suivante¹ :

- > peu d'écoles primaires sont dotées d'une salle conçue spécialement pour les repas. Les endroits disponibles sont peu nombreux : un local au sous-sol, un gymnase ou une salle polyvalente font bien souvent office de salle à manger;
- > les écoles secondaires comptent habituellement une salle aménagée pour le repas du midi. Toutefois, comme les écoles ne sont pas toujours de construction récente, l'aménagement de l'espace et les équipements utilisés peuvent ne pas convenir aux exigences de la Politique-cadre.

Sont présentées ici des notions qui permettront aux milieux d'offrir des conditions agréables aux usagers des services alimentaires et de faire des choix réalistes lorsqu'ils devront procéder à des réaménagements, en tenant compte des contraintes physiques et financières. Plus précisément, ce chapitre vise :

- > à expliquer les principes généraux qui guident à l'aménagement des aires de service et de la salle à manger en milieu scolaire;

> à présenter des options au regard d'éléments qui influencent l'environnement et la période des repas des usagers, tels :

- l'organisation de l'espace;
- les commodités;
- la décoration;
- le niveau de bruit;
- l'éclairage;
- la sécurité des lieux;
- l'horaire des repas.

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'AMÉNAGEMENT D'UNE SALLE À MANGER ET DES AIRES DE SERVICES EN MILIEU SCOLAIRE

SUPERFICIE DE LA SALLE À MANGER ET DES AIRES D'OPÉRATIONS DU SERVICE ALIMENTAIRE

La détermination de la superficie dédiée à la salle à manger et aux opérations du service alimentaire est essentielle lorsque l'on vise à rendre agréable l'environnement des utilisateurs. Dans le cas d'un réaménagement des locaux, les besoins en superficie et les infrastructures existantes sont des aspects névralgiques à étudier.

Plusieurs éléments influencent les besoins en superficie d'une salle à manger², soit :

- > le type de clientèle de l'établissement;
- > le nombre d'usagers;
- > la circulation;