



## Politique alimentaire

Collège Rivier  
2017-2018

## Table des matières

1.	Les buts de la politique .....	3
2.	L'objectif général.....	3
3.	Les objectifs spécifiques.....	3
4.	Les principes .....	3
5.	Dispositions générales .....	4
6.	Le rôle et les responsabilités spécifiques des divers intervenants.....	4

ANNEXE 1 : Table d'hôte  
Repas froids

ANNEXE 2 : Aliments limités ou bannis

ANNEXE 3 : Heures d'ouverture

ANNEXE 4 : Guide alimentaire canadien (GAC)

ANNEXE 5 : Documents de référence

Note :

Les termes employés pour désigner des personnes sont pris au sens générique. Ils ont à la fois la valeur d'un féminin et d'un masculin.

## 1. Les buts de la politique

1.1. Les buts de la politique sont :

- 1.1.1. de préciser les orientations et les moyens d'action en vue d'assurer la qualité de l'alimentation et de favoriser un état nutritionnel optimum chez les jeunes ;
- 1.1.2. de déterminer les rôles et les responsabilités spécifiques des différents intervenants dans l'organisation et la gestion des services alimentaires.

## 2. L'objectif général

L'objectif général de la Politique alimentaire vise à favoriser chez les élèves un bon état de santé en suscitant la création de saines habitudes alimentaires.

## 3. Les objectifs spécifiques

3.1. Les objectifs spécifiques de la Politique alimentaire sont :

- 3.1.1. de définir les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts ;
- 3.1.2. d'offrir un menu varié qui permet aux élèves de se procurer un repas complet couvrant les besoins nutritionnels de la journée;
- 3.1.3. de permettre aux élèves de goûter à des mets nouveaux ;
- 3.1.4. de promouvoir des collations santé qui favorisent un bon équilibre alimentaire ;
- 3.1.5. d'identifier les aliments qui contiennent des ingrédients allergènes.

## 4. Les principes

- 4.1. Cette politique doit s'appliquer à toute distribution alimentaire destinée aux élèves durant les jours de classe.
- 4.2. La gestion de la Politique alimentaire est assurée par le personnel de direction.
- 4.3. L'application de cette politique devra être régie de manière à favoriser l'atteinte de l'autofinancement des opérations reliées aux services alimentaires.

## 5. Dispositions générales

- 5.1. Cette politique est conforme au document d'orientation «l'alimentation au Québec : voies d'action pour le milieu scolaire» publié par le Gouvernement du Québec. Ce document fait partie intégrante de la présente politique.
- 5.2. Cette politique applique les recommandations de la «POLITIQUE QUÉBÉCOISE EN MATIÈRE DE NUTRITION» publiée par le ministère de la Santé et des Services sociaux.
- 5.3. Le Collège Rivier met à la disposition des dîneurs des locaux adéquatement aménagés, accueillants et conviviaux.
- 5.4. Un ou des professionnels en nutrition pourront être consultés pour conseiller la direction et offrir un support technique.

## 6. Le rôle et les responsabilités spécifiques des divers intervenants

En matière de Politique alimentaire, les services se partagent les responsabilités quant à la planification, l'organisation, la mise en opération et l'évaluation des services alimentaires.

### 6.1. Le conseil d'administration

- 6.1.1. La Politique alimentaire est approuvée par le conseil d'administration.

### 6.2. La direction générale

La direction générale assume les responsabilités suivantes :

- 6.2.1. Le contrôle et l'évaluation de l'application de la Politique alimentaire ;
- 6.2.2. Le contrôle qualitatif et quantitatif des activités du service alimentaire incluant la supervision des éléments suivants :
  - 6.2.2.1. le suivi des menus approuvés ;
  - 6.2.2.2. la variété des articles offerts ;
  - 6.2.2.3. la qualité des aliments ;
  - 6.2.2.4. le respect des prix de vente en vigueur ;
  - 6.2.2.5. le service à la clientèle ;
  - 6.2.2.6. l'hygiène et la salubrité des lieux de production et de distribution ;
  - 6.2.2.7. l'état des lieux, de l'équipement et de l'outillage ;
  - 6.2.2.8. le respect des heures d'ouverture de la cafétéria.

6.2.3. le suivi annuel de la mise à jour des permis et assurances ;

6.2.4. la préparation des demandes d'immobilisation, des achats d'équipement, des services de la cafétéria en concertation avec la responsable des services alimentaires ;

### **6.3. Le personnel enseignant**

Le personnel enseignant assume les responsabilités suivantes :

6.3.1. l'organisation, la coordination et la planification des activités d'éducation en nutrition, en collaboration avec le responsable des sports et de l'activité physique ;

6.3.2. la promotion de la saine alimentation en facilitant, en collaboration avec la direction générale, l'accès à la cafétéria par des horaires appropriés, un local agréable et sain, un appui aux campagnes de promotion, etc. ;

6.3.3. la communication au service alimentaire de tout changement d'horaire de cours ou du nombre d'élèves qui pourrait affecter le service de cafétéria ;

6.3.4 la valorisation d'une saine alimentation auprès des élèves, des parents et du personnel.

#### **6.4. La personne responsable des services alimentaires**

La personne responsable des services alimentaires assume les responsabilités suivantes :

- 6.4.1. la mise à jour régulière de l'inventaire des équipements de la cafétéria ;
- 6.4.2. l'entretien des lieux physiques des cuisines utilisées ;
- 6.4.3. collaborer avec la direction de l'établissement concernant les mesures prises pour assurer la sécurité des élèves souffrant d'allergies alimentaires ;
- 6.4.4. afficher les menus et la liste des prix des aliments offerts ;
- 6.4.5. fournir les services alimentaires prévus par la présente politique.

## ANNEXE 1

### Introduction

*La cafétéria offre un menu cyclique de quatre semaines pour la table d'hôte.*

*Les élèves doivent avoir accès aux aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien (GAC).*

*Un repas complet doit comporter les articles mentionnés pour la table d'hôte.*

*Les mets servis doivent se conformer aux exigences qualitatives et quantitatives minimalement définies aux ANNEXE 1 et 2.*

### Table d'hôte

- *Potage ou soupe ou jus de tomates ou de légumes*
  - 250 ml (1 tasse)
- *Assiette principale*
  - Viande ou poisson ou substitut
    - 120 à 150 grammes
  - Avec légumes ou salade
    - 250 à 350 ml (1 tasse à 1 ½ tasse)
  - Pâtes alimentaires cuites, avec sauce appropriée
    - 250 à 350 ml (1 tasse à 1 ½ tasse)
- *Pain*
  - 1 tranche de pain blanc ou de blé entier
- *Brevage*
  - Lait, lait au chocolat, vrai jus de fruits et jus de légumes seront disponibles en tout temps. De plus, de l'eau sera disponible.
- *Dessert*
  - Dessert aux fruits ou
    - Des fruits frais ou salade de fruits
    - Une portion = 125 ml (½ tasse)
  - Dessert au lait ou
    - Flan aux fruits, blanc-manger, pouding au lait, yogourt...
    - Une portion = 125 ml (½ tasse)
  - Dessert sucré
    - Carrés aux fruits, renversé à l'ananas, pain aux bananes...

## Particularités de la table d'hôte

- Le menu doit être varié, équilibré, être principalement constitué de mets composés aux goûts des jeunes et doit correspondre aux quatre groupes du *Guide alimentaire canadien (GAC)* ;
- La table d'hôte devrait offrir deux choix de mets principaux le midi, dont ne option peut être végétarienne ;
- Tous les mets doivent être cuisinés sur place ;
- Les assiettes doivent être bien présentées et colorées ;
- Différentes façons de présenter les légumes devraient être privilégiées : crus ou cuits, en jus, en purée, utiliser des légumes frais ou congelés ;
- Privilégier la vapeur (marguerite, bain-marie) pour la cuisson des légumes ;
- Les légumes cuits doivent être encore croquants (éviter la surcuisson) ;
- Les produits céréaliers offerts devraient contenir au moins 2 grammes de fibres par portion ;
- Les coupes de viandes et volailles doivent être maigres ;
- Les viandes et substituts doivent être variés dans une même semaine ;
- Les versions réduites en sel des jus de légumes, des craquelins et des sauces seront à privilégier en tout temps ;
- Les types de cuisson n'utiliseront pas ou que très peu les matières grasses (à la vapeur, braisé, poché, grillé ou rôti) ;
- Les aliments bannis sont listés en **ANNEXE 2**.

## Repas froids

Ces mets **peuvent être offerts** quotidiennement (en rotation) comme 2<sup>e</sup> choix de repas :

- Sous-marins avec une variété de pains (de blé entier, multi-grains ou blanc enrichi) et de viandes froides (salami et pepperoni exclus)
- Sandwichs avec variété de pains (kaiser, pita, tortillas, bagel, pain croûté, etc) et de garnitures (thon, goberge, salade de poulet, œufs, jambon, etc)
- Assiette froide contenant possiblement des combinaisons des aliments suivants:
  - Viandes froides ;
  - Un choix de laitue sur rotation (romaine, frisée, mesclun) ;
  - Légumes, crudités et condiments (ex.: croûtons) pour garnir les salades ;
  - Choix de salade à base de pâtes, couscous, de riz ou de pomme de terre ;
  - Choix de salade avec source de protéines dont:
    - Légumineuses (lentilles, fèves rouges, etc)
    - Thon, goberge, saumon, poulet, etc



- Œufs cuits durs ;
- Fromages ;
- Deux choix de vinaigrette dont une légère.

### Particularités des repas froids

- Le nom des vinaigrettes devrait être clairement indiqué.
- Le nom de l'assiette ainsi que la liste d'ingrédients la composant devraient apparaître.
- Le nom des mets et leur contenu doivent être affichés clairement.

## ANNEXE 2

### Liste des aliments interdits

- Aliments à haute teneur en gras (beignes, pâtisseries à la crème, croustilles, frites, aliments frits dans l'huile...)
- Aliments concentrés en sucre (toutes les variétés de friandises, pâtisseries, tablettes de chocolat...)
- Boissons à haute teneur en sel (arachides et noix salées, bretzels)
- Biscuits types commercial : guimauve, à la crème, recouverts de chocolat
- Boissons gazeuses
- Boissons avec sucre ajouté (tous les types de cocktails et punchs aux fruits, toutes les variétés de boissons énergisantes (de type Red Bull), les eaux sucrées, etc.)
- Céréales enrobées de sucre
- Croustilles
- Gomme à mâcher
- Tous les aliments enrobés de chocolat : noix enrobées, tablettes granola enrobées...
- Charcuterie : une fois par cycle de 4 semaines, un des items suivants pourra être utilisé : pepperoni, salami, saucisson de bologne ou saucisses à hot-dog. *(la charcuterie peut être remplacée par des viandes telles que dinde, jambon, roast-beef ou poulet)*

## ANNEXE 3

### Heures d'ouverture

*Année scolaire 2017-2018*

Dîner :

**10h55 à 12h00**

**Dernier service vers 11h30**

*Lors de journées spéciales ou d'examens, le dernier service pourrait être jusqu'à 12h30.*

Souper :

**17h00 à 17h30**

**Dernier service vers 17h20**

\* Cet horaire est régulier pour chaque jour ouvrable du calendrier scolaire en cours. La dernière journée de la semaine, il n'y a pas de souper offert.

**Possibilité d'offrir des collations lors des pauses :**

**Le matin entre 9h30 et 9h45**

**L'après-midi entre 13h30 et 13h45**



## Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Sexe			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<b>Produits céréaliers</b>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<b>Lait et substituts</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<b>Viandes et substituts</b>	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3


Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :


- Comblent vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

**À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?**  
Regardez les exemples présentés ci-dessous.

 <b>Légumes frais, surgelés ou en conserve</b> 125 mL (½ tasse)	 <b>Légumes feuillus</b> Cuits : 125 mL (½ tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)	 <b>Fruits frais, surgelés ou en conserve</b> 1 fruit ou 125 mL (½ tasse)	 <b>Jus 100 % purs</b> 125 mL (½ tasse)		
 <b>Pain</b> 1 tranche (35 g)	 <b>Bagel</b> ½ bagel (45 g)	 <b>Pains plats</b> ½ pita ou ½ tortilla (35 g)	 <b>Riz, boulgour ou quinoa, cuit</b> 125 mL (½ tasse)	 <b>Céréales</b> Froides : 30 g Chaudes : 175 mL (¾ tasse)	 <b>Pâtes alimentaires ou couscous, cuits</b> 125 mL (½ tasse)
 <b>Lait ou lait en poudre (reconstitué)</b> 250 mL (1 tasse)	 <b>Lait en conserve (évaporé)</b> 125 mL (½ tasse)	 <b>Boisson de soya enrichie</b> 250 mL (1 tasse)	 <b>Yogourt</b> 175 g (¾ tasse)	 <b>Kéfir</b> 175 g (¾ tasse)	 <b>Fromage</b> 50 g (1 ½ oz)
 <b>Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits</b> 75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)	 <b>Légumineuses cuites</b> 175 mL (¾ tasse)	 <b>Tofu</b> 150 g ou 175 mL (¾ tasse)	 <b>Oeufs</b> 2 oeufs	 <b>Beurre d'arachide ou de noix</b> 30 mL (2 c. à table)	 <b>Noix et graines écalées</b> 60 mL (¼ tasse)

 **Huiles et autres matières grasses**

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



**Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire...  
partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !**

▶ **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**

- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

▶ **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**

- Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

▶ **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

▶ **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**

- Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.

▶ **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
- Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinales que vous leur ajoutez.

▶ **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**

- Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
- Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

▶ **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

▶ **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**

▶ **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.\***

- Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.

▶ **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**

- Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
- Cuisinez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



*Savourez une  
variété  
d'aliments  
provenant des  
quatre groupes  
alimentaires.*



*Buvez de l'eau pour  
étancher votre soif !*

Buvez de l'eau régulièrement.  
L'eau étanche bien la soif  
sans fournir de calories.  
Buvez-en davantage lorsqu'il  
fait chaud ou que vous êtes  
très actif.

\* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons.  
Consultez [www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca) pour vous procurer les informations les plus récentes.

## Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

### Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !



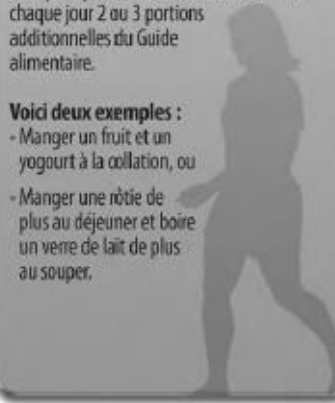
### Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

#### Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôti de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



### Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.



## Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?

### Voici un exemple :



#### Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert

250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>
75 g (2 1/2 onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Viandes et substituts</b>
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Produits céréaliers</b>
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en <b>Huiles et autres matières grasses</b>
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Lait et substituts</b>
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>



## Mangez bien et soyez actif chaque jour !

### Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.



### Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

Le *Guide d'activité physique canadien* recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 90 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Les adultes peuvent additionner des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent additionner des séances de 5 minutes.

*Commencez doucement, puis augmentez graduellement.*



### Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

### Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

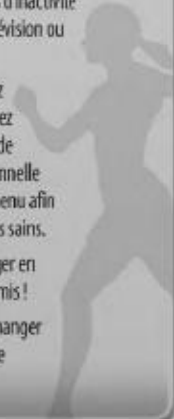
Valeur nutritive	
par 0 mL (0 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

### Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

### Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !



*Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)*

### ou communiquez avec :

Publications  
Santé Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9  
Courriel : [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)  
Tél. : 1-866-225-0709  
Télec. : (613) 941-5366  
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:  
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

## Annexe 5

### Documents de référence

**Pour un virage santé à l'école**, *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, MELS, Québec, 2007

**Politique alimentaire du Collège Laval**, Collège Laval, février 2004

**Pour une meilleure qualité de vie en milieu scolaire**, *Politique-cadre sur une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, MELS, décembre 2006

**Guide alimentaire canadien**, Santé Canada

**École en santé**, *Guide à l'intention du milieu scolaire et ses partenaires pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes*, MELS, 2005