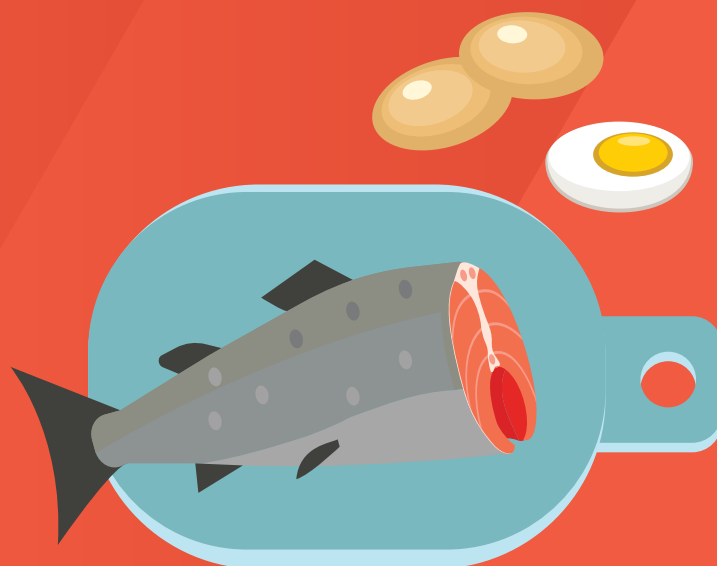
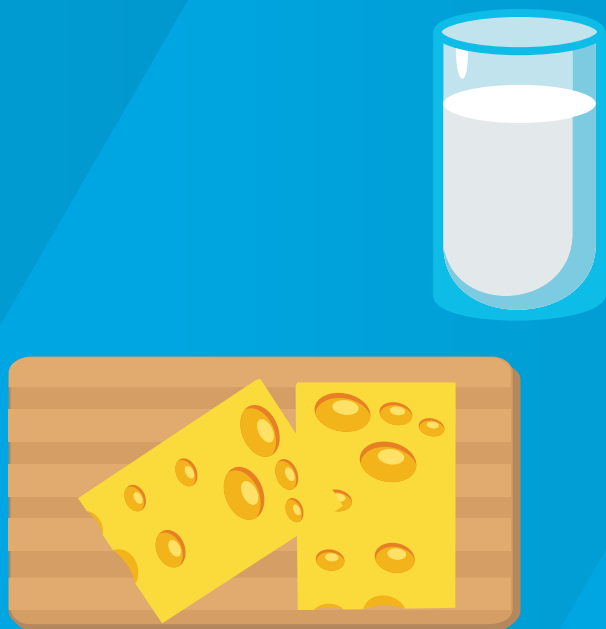
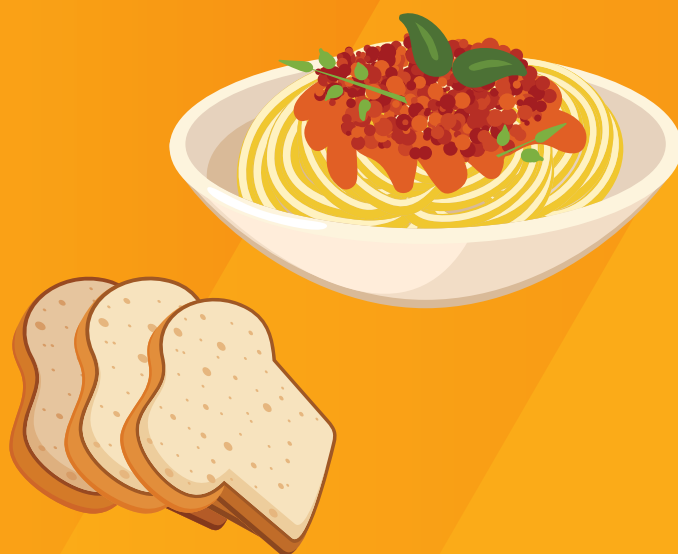


Critères nutritionnels

de la Nouvelle-Écosse pour les aliments et les boissons



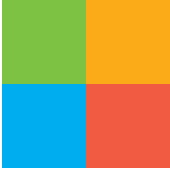


Table des matières

Introduction	1
But	2
Nutriments dont il faut se préoccuper.	3
Quantités.	5
Critères nutritionnels.	6
Catégories des critères nutritionnels pour les principaux groupes alimentaires	
■ Légumes et fruits.	7
■ Produits céréaliers.	8
■ Lait et substituts	10
■ Viandes et substituts	12
■ Boissons	14
■ Condiments, vinaigrettes, sauces, trempettes et tartinades.	15
■ Mélanges d'aliments	16
Définitions	20
Annexe 1 : Aliments et boissons qui ne répondent pas aux critères des catégories valeur nutritive maximale et valeur nutritive moyenne	22



Introduction

Quand les gens sont dans un milieu favorable à une saine alimentation, les aliments sains et les boissons santé deviennent un choix facile – le choix « par défaut ». Les gens dépensent alors moins d'énergie à tenter de résister aux aliments et aux boissons qui sont moins santé. Une façon de créer un milieu favorable consiste à mettre au point des politiques, des normes et des lignes directrices en matière d'alimentation et de nutrition.

Chef de file national depuis 2005, la Nouvelle-Écosse s'est dotée de vastes politiques, normes et lignes directrices qui appuient la saine alimentation dans les écoles publiques, les services de garde d'enfants réglementés et les milieux de sports et de loisirs. La province continue aussi à augmenter l'accès à des aliments et à des boissons santé dans d'autres établissements subventionnés par l'État, notamment dans les établissements de soins de santé et d'enseignement postsecondaire.

Les *Critères nutritionnels de la Nouvelle-Écosse pour les aliments et les boissons* établissent des limites pour le sel, le sucre et la matière grasse (lipides) dans les aliments et les boissons et favorisent l'utilisation d'aliments entiers comme les grains entiers, les produits laitiers à faible teneur en matière grasse, les légumes et les fruits comme principaux ingrédients. Les critères ont été élaborés en tenant compte des plus récentes données probantes, des critères existants, de la contribution des intervenants et des experts, d'un document technique mis au point par des diététistes de partout au pays et de la disponibilité des produits.

Selon leur contexte, différents milieux utiliseront différemment les *Critères nutritionnels de la Nouvelle-Écosse pour les aliments et les boissons* en créant des politiques reposant sur des pourcentages d'aliments à valeur nutritive maximale et à valeur nutritive moyenne. Les documents de politiques pour chaque milieu présenteront ces exigences précises, indiqueront les limites pour la catégorie des aliments et boissons à valeur nutritive minimale et détermineront quels aliments et boissons NE PAS servir et NE PAS vendre.



But

Le document *Critères nutritionnels de la Nouvelle-Écosse pour les aliments et les boissons* est conçu à titre de ressource servant à appuyer les politiques et les lignes directrices sur la saine alimentation dans les différents secteurs de la Nouvelle-Écosse. Cette ressource a pour but de s'assurer que les aliments et les boissons qui sont servis et vendus appuient un milieu qui favorise la bonne santé.

Le document *Critères nutritionnels de la Nouvelle-Écosse pour les aliments et les boissons* s'articule autour de cinq grands objectifs.

- 1 Appuyer un changement culturel vers des boissons et des aliments entiers, ayant subi le moins de transformations possible.**
- 2 Augmenter l'accès, la consommation et la promotion d'aliments et de boissons santé.**
- 3 Diminuer l'accès, la consommation et la promotion d'aliments et de boissons nuisibles pour la santé.**
- 4 Créer un environnement alimentaire qui appuie la saine alimentation.**
- 5 Adopter une approche uniforme entre les secteurs pour la mise au point et en œuvre d'une politique de saine alimentation.**



Nutriments dont il faut se préoccuper

Le tableau qui suit indique pourquoi une limite est imposée pour certains nutriments dans les critères se rattachant aux aliments et aux boissons.

Nutriment	Message clé et contexte
Matière grasse totale (lipides)	À utiliser, mais en moins grande quantité Nous DEVONS consommer une certaine quantité de matière grasse pour favoriser la croissance des cellules de notre cerveau et de nos cellules nerveuses et pour aider notre corps à absorber des vitamines comme les vitamines A et D.
Graisses saturées	Limiter la quantité Beaucoup d'aliments contiennent des graisses saturées, dont : <ul style="list-style-type: none">• les produits d'origine animale comme le bœuf, le poulet, l'agneau, le porc et le veau• les produits laitiers comme le beurre, le fromage et le lait entier• le saindoux et le shortening• les aliments transformés
Gras trans	Limiter la quantité de gras trans artificiel Les produits d'origine animale – viande et produits laitiers – contiennent naturellement de petites quantités de gras trans. Toutefois, la plupart des gras trans que nous consommons au Canada sont artificiels et proviennent : <ul style="list-style-type: none">• des margarines (particulièrement les margarines dures)• des aliments commerciaux frits• des produits de boulangerie-pâtisserie faits avec du shortening, des margarines et des huiles qui contiennent des graisses et huiles hydrogénées. Ces produits comprennent les gâteaux, biscuits, craquelins, croissants, beignes, pâtisseries et autres collations.
Sodium	Limiter la quantité Bien que certains aliments et certaines boissons contiennent naturellement du sodium, environ 75 à 80 % du sodium que nous consommons provient des aliments transformés. Cela comprend les aliments emballés et prêts-à-manger et les collations salées.

Sucre	<p>Réduire la consommation</p> <p>Un régime alimentaire sain et bien équilibré contient naturellement certains sucres. Les fruits, les légumes, les produits laitiers et de nombreux grains contiennent des monosaccharides comme le fructose, et des disaccharides comme le sucrose et le lactose. Ces dernières années, le régime alimentaire nord-américain contient plus de sucre. Cela s'explique par les sucres et les sirops ajoutés dans un grand nombre d'aliments et de boissons transformés dont les jus de fruit, les jus de fruits concentrés et les purées de fruit concentrées. De plus, des sucres et sirops sont souvent ajoutés à la table.</p>
Fibres	<p>Consommer en grande quantité</p> <p>Parmi les aliments qui contiennent des fibres, on compte les légumes, les fruits et les légumineuses comme les pois, les haricots, les lentilles, les grains entiers et les céréales.</p>
Protéines	<p>Consommer en quantité suffisante</p> <p>Parmi les aliments et boissons qui offrent des protéines de grande qualité, on compte ceux qui contiennent des viandes et substituts (choisir des viandes maigres plus souvent) comme la volaille, le poisson, les légumineuses, les œufs, les produits à base de soya, les noix et les graines.</p>
Calcium	<p>Consommer en quantité suffisante</p> <p>Les aliments et boissons qui contiennent du calcium comprennent le lait, certains substituts du lait, le yogourt, le fromage, les amandes et certains légumes-feuilles. Beaucoup d'aliments et de boissons sont maintenant enrichis de calcium et de vitamine D.</p>
Succédanés du sucre	<p>Limiter la consommation</p> <p>Voici des succédanés du sucre : aspartame, saccharine, sucralose, stévia, acésulfame-potassium, polydextrose, Isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol et thaumatine.</p>
Caféine	<p>Limiter la consommation</p> <p>La caféine est un stimulant qui crée une dépendance. Parmi les aliments et les boissons qui contiennent de la caféine, il y a les boissons gazeuses, le café, le thé, les boissons énergisantes et le chocolat.</p> <p>Suivre les recommandations suivantes avec la caféine :</p> <ul style="list-style-type: none"> • utiliser avec prudence pour les enfants et les jeunes • limiter la consommation à 400 mg par jour pour les adultes



Quantités

Portions déterminées

Pour déterminer les critères nutritionnels des différents types d'aliments, nous nous sommes fiés aux portions déterminées par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Les aliments d'un même groupe alimentaire contiennent des concentrations similaires d'éléments nutritifs clés. Dans les cas où le Guide alimentaire canadien ne déterminait pas de portion précise, nous avons utilisé les portions déterminées dans le livret *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*. S'il y a lieu, les mesures impériales et métriques sont indiquées.



Valeur nutritive de quelques aliments usuels

hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-fra.php

Ce livret énumère 19 éléments nutritifs pour 1 000 des aliments que les Canadiens mangent le plus souvent. Il comprend les éléments nutritifs des plats et mélanges d'aliments et des ingrédients uniques.

Pourcentage des calories quotidiennes totales

Voici ce que recommande Santé Canada.

Matière grasse (lipides) = 25 à 35 %

Graisses saturées = 5,8 à 7,2 %

Gras trans = 5 % de la matière grasse totale, comme le recommande Santé Canada

Voici l'étendue des valeurs acceptables pour les macronutriments pour les protéines :

Protéine = 10 à 30 %

Pour les enfants, 10 à 30 % des calories devraient provenir des protéines. La moyenne pour les enfants et les jeunes est de 14,7 %.

Glucides = 55 à 60 %

Le reste de vos calories quotidiennes provient des sources de glucides et représente en moyenne 55 à 60 % des calories par portion.

Critères nutritionnels

Les aliments et boissons les plus santé pour planifier vos menus

Trois catégories permettent d'indiquer dans quelle mesure beaucoup d'aliments et de boissons sont riches en nutriments : **valeur nutritive maximale**, **valeur nutritive moyenne** et **valeur nutritive minimale**.

Valeur nutritive maximale

Il s'agit des aliments et boissons les plus santé.

- Ils contiennent le plus de nutriments.
- Ils contiennent peu ou pas de graisses saturées ou de gras trans.
- Ils contiennent peu ou pas de matière grasse, de sucre ou de sodium (sel) ajouté.
- Ils contiennent une plus grande quantité de fibres naturelles.
- Ils ne contiennent pas de succédanés du sucre.

Ils ont subi peu ou pas de transformations.

Valeur nutritive moyenne

Les aliments et boissons de cette catégorie contiennent des nutriments essentiels et ne contiennent pas de succédanés du sucre. Toutefois :

- ils contiennent de la matière grasse, du sucre ou du sodium (sel) ajouté;
- ils contiennent moins de fibres naturelles.

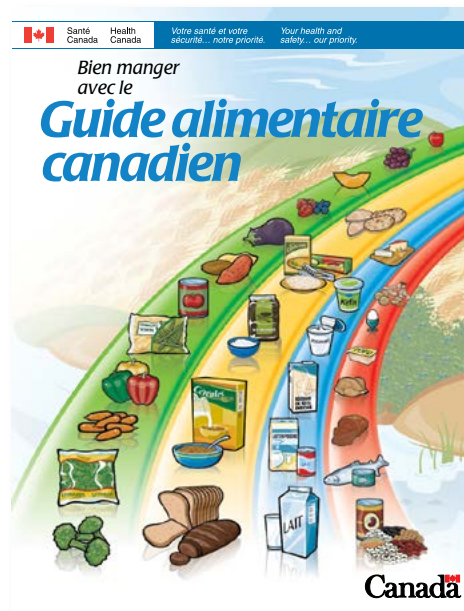
Ils ont subi certaines transformations.

Valeur nutritive minimale

Limiter la consommation de ces aliments.

- Ils contiennent peu ou pas de nutriments.
- Ils contiennent beaucoup de matière grasse, de sucre ou de sodium (sel) ajouté.
- Ils contiennent des succédanés du sucre et de la caféine.

Ils ont subi certaines ou de nombreuses transformations. L'Annexe 1 présente une liste d'aliments usuels dont la valeur nutritive est minimale.



Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande de limiter certains aliments et certaines boissons dans votre régime alimentaire. Suivez le lien suivant pour en savoir plus à ce sujet.

hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/maintain-adopt/limit-fra.php

Légumes et fruits

Valeur nutritive maximale

Les légumes et les fruits ayant une valeur nutritive maximale ont subi peu ou pas de transformations. La transformation ne veut PAS dire que les légumes et les fruits ont été préparés pour la mise en conserve, la congélation ou l'emballage. Les légumes et les fruits ayant une valeur nutritive maximale n'ont PAS de matière grasse, de sodium, de sucre ou de succédanés du sucre ajouté.

La purée de fruits concentrée et les jus de fruits concentrés ne sont PAS dans cette catégorie. Ils contiennent du sucre ajouté.

Légumes et fruits naturels

100 % frais, congelés ou en conserve



Valeur nutritive	
Portion	
La plupart des fruits et légumes	1 petit à moyen ou 125 ml • 1/2 tasse
Salade à feuilles	250 ml • 1 tasse
Légumes à feuilles cuits	125 ml • 1/2 tasse
Sauce aux fruits non sucrée, comme la compote de pommes, SANS sucre	125 ml • 1/2 tasse
Lipides	Non ajoutés, uniquement naturels
Lipides trans	0 g
Sodium	Non ajouté, uniquement naturel
Sucre	Non ajouté, uniquement naturel et PAS de succédanés du sucre
Fibres	Non ajoutées, uniquement naturelles

Valeur nutritive moyenne

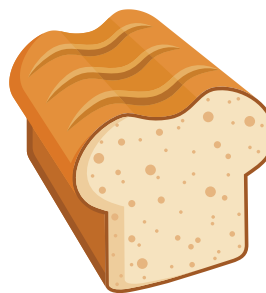
Les légumes et les fruits ayant une valeur nutritive moyenne contiennent de la matière grasse, du sucre ou du sel ajouté et ont subi certaines transformations. Ils ne contiennent PAS de succédanés du sucre.

Légumes et fruits transformés qui sont cuits, cuits au four, séchés, mis en conserve ou transformés avec de la matière grasse, du sucre ou du sodium ajouté.



Valeur nutritive	
Portion	
Fruits séchés	30 ml • 1/8 tasse
100 % jus	125 ml • 1/2 tasse
Sauce aux fruits	125 ml • 1/2 tasse
Légumes, fruits, croustilles cuites au four ou chips	50 g
100 % pâte de fruit séchée	14 g
Lipides	≤ 5 g
Lipides saturés	≤ 2 g
Lipides trans	0 g
Sodium	≤ 200 mg
Sucre	≤ 16 g de sucre et PAS de succédanés du sucre
Fibres	Non ajoutées, uniquement naturelles

Produits céréaliers



Valeur nutritive maximale

Les produits céréaliers à valeur nutritive maximale sont ceux considérés comme étant des grains entiers. Les produits céréaliers sont considérés à grains entiers si le premier grain indiqué dans la liste des ingrédients des aliments préemballés est un grain entier OU si votre recette contient de la farine complète ou 100 % blé entier, y compris le germe. Les grains entiers comprennent la farine de blé entier, le blé concassé, l'avoine entière, le seigle entier, le maïs à grain entier, le riz brun, le riz sauvage, le son d'avoine, l'orge, le bulgur et le quinoa.

Grains entiers, céréales de grains entiers et pâtes de grains entiers

Valeur nutritive	
Portion	
Céréales froides	30 g
Céréales chaudes cuites	175 ml • 3/4 tasse
Riz brun ou sauvage cuit	125 ml • 1/2 tasse
Pâtes cuites	125 ml • 1/2 tasse
Maïs soufflé nature	2 tasses
Lipides	≤ 3 g
Lipides saturés	≤ 1 g
Lipides trans	0 g
Sodium	≤ 140 mg
Sucre	≤ 6 g et PAS de succédanés du sucre
Fibres	Uniquement naturelles

Pain et aliments cuits au four faits de grains entiers

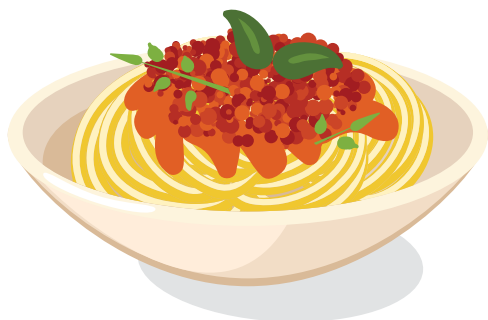
Valeur nutritive	
Portion	
Pain	1 tranche • 35 g
Bagel	1/2 or 45 g
Muffin ou pain éclair (p. ex. pain aux bananes)	35 g
Céréales de type granola, barre ou biscuit de céréales	30–38 g
Produits de boulangerie-pâtisserie	30–38 g
Crêpes ou gaufres	35 g
Pain naan, rôti, pita ou wrap	35 g
Pâte à pizza	35 g
Galettes de riz	2 moyennes
Craquelins	20–25 g
Lipides	≤ 5 g (≤ 7 g si des noix ou graines sont ajoutées)
Lipides saturés	≤ 2 g
Lipides trans	0 g
Sodium	≤ 200 mg
Sucre	≤ 10 g et PAS de succédanés du sucre
Fibres	Uniquement naturelles

Valeur nutritive moyenne

Le premier ingrédient des aliments céréaliers à valeur nutritive moyenne doit être un produit céréalier : grain, farine de grains ou son.

Grains, céréales et pâtes

Valeur nutritive	
Portion	
Céréales froides	30 g
Céréales chaudes cuites	175 ml • 3/4 tasse
Riz cuit	125 ml • 1/2 tasse
Pâtes cuites	125 ml • 1/2 tasse
Maïs soufflé nature	2 tasses
Lipides	≤ 5 g
Lipides saturés	≤ 2 g
Lipides trans	0 g
Sodium	≤ 180 mg
Sucre	≤ 10 g et PAS de succédanés du sucre
Fibres	Uniquement naturelles



Pain et produits céréaliers cuits

Valeur nutritive	
Portion	
Pain	1 tranche • 35 g
Bagel	1/2 bagel • 45 g
Muffin ou pain éclair (p. ex. pain aux bananes)	35 g
Pain naan, rôti, pita ou wrap	35 g
Céréales de type granola, barre ou biscuit de céréales	30–38 g
Pâte à pizza	35 g
Crêpes ou gaufres	35 g
Galettes de riz	2 moyennes
Craquelins	20–25 g
Lipides	≤ 7 g (≤ 9 g si des noix ou graines sont ajoutées)
Lipides saturés	≤ 3 g
Lipides trans	0 g
Sodium	≤ 200 mg
Sucre	≤ 16 g et PAS de succédanés du sucre
Fibres	Uniquement naturelles

Lait et substituts

Valeur nutritive maximale

Le lait et les substituts – comme le yogourt, les produits à base de soya et le fromage – de valeur nutritive maximale ont une plus faible teneur en matière grasse, n'ont pas de sodium ou de sucre ajouté et ne contiennent PAS de succédanés du sucre.

Lait à 2 %, à 1 % et écrémé, lait évaporé et lait en poudre non sucrés

Valeur nutritive	
Portion	
Lait à 2 %, à 1 % ou écrémé	250 ml • 1 tasse
Lait évaporé non dilué	125 ml • 1/2 tasse
Lait en poudre	75 ml • 25 g
Sucre	≤ 13 g et PAS de succédanés du sucre

Boissons, yogourt, kéfir et yogourt de soya enrichis (calcium et vitamine D ajoutés)

Valeur nutritive	
Portion	
Substituts enrichis du lait à 2 %, à 1 % ou écrémés	250 ml • 1 tasse
Yogourt, yogourt au soya et kéfir	175 ml • 3/4 tasse
Yogourt à boire	200 ml
Lipides	≤ 5 g
Lipides saturés	≤ 3 g
Lipides trans	≤ 0,3 g
Sodium	≤ 120 mg
Sucre	≤ 13 g and NO sugar substitutes



Fromage

Fromage à pâte dure, comme le cheddar et la mozzarella, et fromage à pâte molle, comme le ricotta et le cottage.

Valeur nutritive	
Portion	
Fromage à pâte dure ou molle	50 g
Cottage	125 ml • 115 g
Lipides	≤ 10 g (≤ 5 g pour le cottage)
Lipides saturés	≤ 6 g (≤ 3 g pour le cottage)
Lipides trans	≤ 0,5 g
Sodium	≤ 350 mg
Sucre	0 g (≤ 6 g pour le cottage)

Valeur nutritive moyenne

Le lait et les substituts – comme le lait, le yogourt, les produits à base de soya, le fromage, le yogourt glacé et le pudding au lait aromatisés – de valeur nutritive moyenne ont une teneur en matière grasse plus élevée, contiennent du sucre et du sel ajoutés, mais ne contiennent PAS de succédanés du sucre.

Lait à 2 %, à 1 % et écrémé, boissons, yogourt, kéfir et yogourt de soya aromatisés enrichis (calcium et vitamine D ajoutés)

Valeur nutritive	
Portion	
Lait aromatisé	250 ml • 1 tasse
Yogourt, kéfir et yogourt de soya	175 ml • 3/4 tasse
Yogourt à boire	200 ml
Lipides	≤ 6 g
Lipides saturés	≤ 4 g
Lipides trans	≤ 0,3 g
Sodium	≤ 180 mg
Sucre	≤ 21 g et PAS de succédanés du sucre



Fromage

Fromage à pâte dure comme le cheddar et le gouda, et fromage à pâte molle comme le ricotta, le fromage de chèvre et le cottage.

Valeur nutritive	
Portion	
Fromage à pâte dure et molle	50 g
Cottage	125 ml • 115 g
Lipides	≤ 20 g (≤ 5 g pour le cottage)
Lipides saturés	≤ 10 g (≤ 3 g pour le cottage)
Lipides trans	≤ 0,5 g
Sodium	≤ 450 mg
Sucre	0 g (≤ 6 g pour le cottage, ≤ 20 g quand des fruits sont ajoutés)

Puddings et crème anglaise

Valeur nutritive	
Portion	
Le premier ingrédient doit être du lait ou un substitut du lait comme le soya, la noix de coco, les amandes, le riz, le lin ou les pommes de terre	125 ml
Lipides	≤ 3 g
Lipides saturés	≤ 2 g
Lipides trans	≤ 0,3 g
Sodium	≤ 200 mg
Sucre	≤ 20 g et PAS de succédanés du sucre
Calcium	≥ 10 % DV

Viandes et substituts

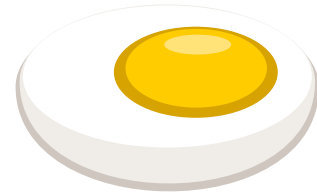
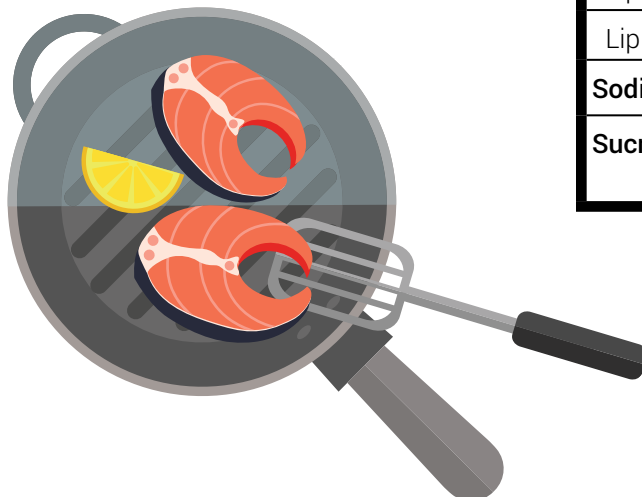
Valeur nutritive maximale

Les viandes et substituts – dont le poisson, la volaille, la viande, les œufs, les légumineuses, les noix et le tofu – de valeur nutritive maximale ont une plus faible teneur en matière grasse, contiennent peu ou pas de sodium et ne contiennent PAS de succédanés du sucre.

Poisson frais ou congelé, viande maigre et volaille cuits au four, sur le gril, pochés, rôtis ou grillés

(Ne doivent PAS être modifiés ou assaisonnés avant l'achat, et ne doivent PAS contenir de sel, de matière grasse, de sucre, d'agents de conservation ou de nitrates ajoutés.)

Valeur nutritive	
Portion	
Hachés, cuits	2,5 oz • 75 g 125 ml
Lipides	≤ 8 g
Lipides saturés	≤ 3 g
Lipides trans	≤ 0,5 g
Sodium	Naturel seulement, pas de sel ajouté



Substituts : œufs, légumineuses, noix, graines, beurres de noix et tofu. Les noix, graines et beurres de noix ne doivent PAS contenir de sodium ou de sucre ajouté.

(Les noix, graines et beurres de noix contiennent plus de matière grasse, mais celle-ci doit être naturelle et non ajoutée.)

Valeur nutritive	
Portion	
Œufs	2
Beurres de noix	30 ml • 2 c. à soupe
Tofu	175 ml • 3/4 tasse • 150 g
Légumineuses cuites	175 ml • 3/4 tasse
Noix et graines	60 ml • 1/4 tasse
Hummus	60 ml • 1/4 tasse
Lipides	≤ 10 g
Lipides saturés	≤ 3 g
Lipides trans	≤ 0,5 g
Sodium	≤ 200 mg
Sucre	Naturel, PAS de succédanés du sucre

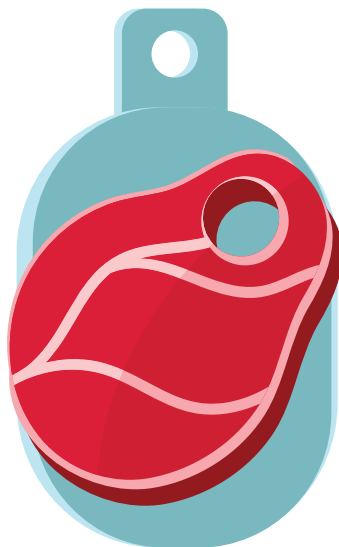


Valeur nutritive moyenne

Les viandes et substituts à valeur nutritive moyenne ont une teneur en matière grasse plus élevée et contiennent du sucre et du sel ajoutés, mais PAS de succédanés du sucre.

Poisson, viande maigre et volaille qui ont été transformés au moyen d'un ajout de sel, de matière grasse ou de chapelure. (Cela comprend les galettes de bœuf haché préparées et les boulettes de viande.)

Valeur nutritive	
Portion	
Hachés, cuits	2,5 oz • 75 g
	125 ml
Lipides	≤ 10 g
Lipides saturés	≤ 5 g
Lipides trans	≤ 0,5 g
Sodium	≤ 400 mg



Substituts : œufs, légumineuses, noix, graines, beurres de noix et tofu

(Les noix, graines et beurres de noix peuvent contenir plus de matière grasse naturelle, mais la matière grasse ajoutée doit être monoinsaturée ou poly-insaturée.)

Valeur nutritive	
Portion	
Œufs	2
Beurres de noix	30 ml
Tofu	175 ml • 3/4 tasse • 150 g
Légumineuses cuites	175 ml • 3/4 tasse
Noix et graines	60 ml • 1/4 tasse
Hummus	60 ml • 1/4 tasse
Lipides	≤ 10 g
Lipides saturés	≤ 6 g
Lipides trans	≤ 0,5 g
Sodium	≤ 400 mg
Sucre	≤ 4 g (8 g pour les haricots au four) et PAS de succédanés du sucre

Viandes froides et produits de charcuterie

Ne pas servir plus d'une fois par semaine.

Nutrition Facts	
Portion	
Viandes froides et produits de charcuterie	2 oz • 56 g
Lipides	≤ 7,5 g
Lipides saturés	≤ 4,5 g
Lipides trans	≤ 0,5 g
Sodium	≤ 375 mg
Protéines	≥ 7 g

Boissons

Valeur nutritive maximale



Eau

Eau pure, non sucrée et sans arôme, SANS additifs, comme la caféine, des ingrédients à base d'herbes et de plantes, du sodium, des vitamines, des minéraux ou des succédanés du sucre

Eau pure gazéifiée ou pétillante sans sucre, sodium ou succédanés du sucre ajoutés

Lait Portion de 250 ml

Substituts du lait comme les produits non laitiers enrichis de calcium et de vitamine D Portion de 250 ml

Boissons fouettées (smoothies) faites à partir d'ingrédients de valeur nutritive maximale comme du lait et des fruits, SANS sucre ajouté ou succédanés du sucre Portion de 250 ml

Valeur nutritive moyenne

Le *Guide alimentaire canadien* met l'accent sur les fruits et légumes entiers, et non sur le jus. Toutefois, si vous servez et vendez du jus, choisissez les produits suivants faits avec du jus de fruits à 100 %, SANS sucre ajouté, et limitez la portion quotidienne à 125 ml.

Eau gazéifiée aromatisée de saveur naturelle, SANS ajout de sodium, sucre ou additifs comme de la caféine, des ingrédients à base de plantes ou d'herbes, des vitamines, des minéraux ou des succédanés du sucre

Lait aromatisé
Pour autant qu'il corresponde aux critères de la valeur nutritive moyenne 250 ml

Jus de fruits ou de légumes à 100 %
. 125 ml

Boissons frappées faites de vrai jus
. 125 ml

Boissons pétillantes faites de jus de fruits à 100 % 125 ml

Condiments, vinaigrettes, sauces, trempettes et tartinades

Ces aliments sont utilisés pour améliorer la saveur de la nourriture des catégories valeur nutritive maximale et valeur nutritive moyenne. Ils peuvent avoir une teneur élevée en sel, sucre ou matière grasse. Ils ne sont PAS classés dans les quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*.

Servez-les en petites quantités :

**portions de 1 cuillère à thé (c. à thé) • 5 ml
ou 1 cuillère à soupe (c. à soupe) • 15 ml**

Utilisez des produits qui contiennent 8 grammes ou moins de sucre, quand le % de la valeur quotidienne (% VQ) de matière grasse totale et de sodium est de 5 % ou moins pour une portion équivalente à une cuillère à soupe. (Utilisez le % VQ du tableau de la valeur nutritive présenté sur l'emballage du produit pour faire des choix plus sains.) Utilisez le % VQ pour choisir des produits ayant une plus faible teneur en nutriments comme la matière grasse et le sodium (5 % VQ est considéré peu, alors que 15 % VQ est considéré beaucoup).

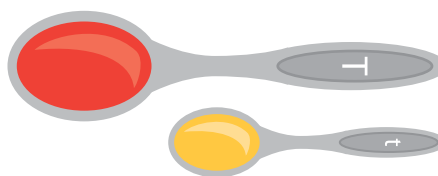
Choisir plus souvent...

Produit	Portion
cacao	1 c. à soupe
fruits séchés (p. ex. raisins et pommes)	1 c. à soupe
crème sûre sans matière grasse ou à faible teneur	1 c. à soupe
jus de citron	1 c. à thé
jus de lime	1 c. à thé
ketchup faible en sodium	1 c. à soupe
sauce soya faible en sodium	1 c. à thé
moutarde	1 c. à thé
fromage à la crème à teneur réduite en gras*	1 c. à soupe
tartinades, trempettes, vinaigrettes ou mayonnaise à teneur réduite en gras	1 c. à soupe

confiture et gelée à teneur réduite en sucre (sans succédanés du sucre)	1 c. à soupe
salsa	1 c. à soupe
saucés à base de tomates	1 c. à soupe
huiles végétales (p. ex. olive et canola)	1 c. à thé

Choisir moins souvent...

Produit	Portion
beurre	1 c. à thé
miel	1 c. à thé
saucés piquantes	1 c. à thé
confiture et gelée	1 c. à thé
sirop d'érable	1 c. à soupe
margarine (non hydrogénée)	1 c. à thé
mayonnaise	1 c. à soupe
cornichons au vinaigre	1 c. à soupe
fromage à la crème régulier et aromatisé*	1 c. à soupe
ketchup régulier	1 c. à soupe
vinaigrettes et trempettes régulières	1 c. à soupe
crème sûre régulière	1 c. à soupe
sauce soya régulière	1 c. à thé
relish	1 c. à soupe
sauce tartare	1 c. à soupe



* NOTA – Le fromage à la crème n'est pas une source de calcium comme les autres types de fromage. Il est surtout constitué de matière grasse. C'est pourquoi il est considéré comme un condiment.

Mélanges d'aliments

Il s'agit des plats qui combinent deux groupes ou plus des quatre groupes alimentaires – légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, et viandes et substituts. Selon les ingrédients, certains exemples de mélanges d'aliments correspondent aux catégories de la valeur nutritive maximale ou de la valeur nutritive moyenne : soupes, sandwiches, ragoûts, pizzas, tacos, sushis, wraps, plats de pâtes, chilis, pad thaï, pâtés chinois, macaroni au fromage, hamburgers, boissons fouettées faites de lait et fruits (smoothies) et croustade aux pommes.

Pour correspondre à la catégorie **valeur nutritive maximale**, chaque ingrédient d'un mélange d'aliments qui appartient à un des quatre groupes alimentaires doit correspondre aux critères de la valeur nutritive maximale pour ce groupe alimentaire. Par exemple, pour un mélange d'aliments contenant des produits céréaliers, le produit céréalier doit être considéré à grains entiers.

Les mélanges d'aliments à **valeur nutritive moyenne** contiennent une combinaison d'ingrédients de valeur nutritive maximale et moyenne ou uniquement des ingrédients de valeur nutritive moyenne. Ils ont une teneur plus élevée en matière grasse, sucre et sel, mais ne contiennent PAS de succédanés du sucre.

Valeur nutritive maximale

Comment décider si les plats d'aliments mélangés correspondent à la catégorie VALEUR NUTRITIVE MAXIMALE quand une recette ne fournit PAS d'analyse nutritionnelle

(cuisiner à partir des aliments de base)

Évaluer les ingrédients majeurs

Assurez-vous que les ingrédients majeurs correspondent aux critères de la valeur nutritive maximale. Les ingrédients majeurs sont ceux qui appartiennent à un des quatre groupes alimentaires, que vous utilisiez une petite ou une grande quantité de l'ingrédient.

Évaluer les ingrédients additionnels

Choisissez des ingrédients à faible ou à plus faible teneur en matière grasse, à faible teneur en graisses saturées, sans gras trans, à plus faible teneur en sel et en sucre ou qui sont une source de fibres. N'utilisez PAS d'ingrédients additionnels correspondant aux critères de la valeur nutritive minimale.

Suivre les méthodes suivantes pour préparer les aliments

Utilisez des méthodes qui ajoutent peu ou pas de matière grasse, de sucre ou de sodium, comme faire cuire au four ou au four à micro-ondes, bouillir, griller, pocher, rôtir, cuire à la vapeur ou sauter.



Les mélanges d'aliments suivants correspondent à la catégorie VALEUR NUTRITIVE MAXIMALE pour autant que chaque ingrédient majeur corresponde à cette catégorie dans son groupe alimentaire.

Pâtes

- Salade de pâtes aux grains entiers avec légumes
- Macaroni aux grains entiers avec fromage
- Plats de pâtes aux grains entiers et ragoûts faits avec sauce aux tomates ou légumes, comme le spaghetti

Pizza

- Pizza à pâte de grains entiers au fromage à faible teneur en matière grasse
- Pizza ou panzerotto végétarien à pâte de grains entiers à la mozzarella de lait partiellement écrémé

Salades et trempettes

- Bâtonnets de légumes ou morceaux de fruits servis avec une trempette à plus faible teneur en matière grasse, comme du yogourt nature
- Salade contenant tout mélange de légumes verts, d'autres légumes et de fruits; fromage faible en matière grasse; viande maigre, poisson ou volaille; noix et graines; et, vinaigrette à faible teneur en matière grasse

Fruits et yogourt

- Boisson fouettée faite de fruits, de lait ou de yogourt non sucré à plus faible teneur en matière grasse
- Banane congelée roulée dans du yogourt non sucré à plus faible teneur en matière grasse et des céréales de type granola
- Yogourt non sucré à plus faible teneur en matière grasse et fruits
- Parfait au yogourt non sucré à plus faible teneur en matière grasse, fruits et céréales de type granola à plus faible teneur en matière grasse

Sandwichs et wraps

- Sandwich au fromage grillé fait de fromage à plus faible teneur en matière grasse et de pain de grains entiers
- Tortilla ou wrap de grains entiers aux légumes
- Sandwich aux œufs durs sur pain de grains entiers fait avec de la mayonnaise à plus faible teneur en matière grasse
- Sous-marin ou sandwich de viande maigre (dinde, rôti de bœuf) sur pain ou petit pain de grains entiers, garnitures (œufs, salade de thon ou légumes) et fromage à plus faible teneur en matière grasse
- Fajita servi sur tortilla de blé entier ou de grains entiers

Soupes et chaudrées

- Chaudrée à base de légumes faite avec du lait, comme la chaudrée de maïs
- Chaudrée de poisson faite avec du lait

Plats principaux

- Plat sauté avec légumes, viande maigre, volaille ou poisson
- Roulades de choux farcies
- Chili fait de bœuf extra-maigre contenant beaucoup d'haricots et de légumes
- Falafels (boulettes de pois chiches)
- Pâté chinois fait de bœuf extra-maigre
- Souvlaki, tzatziki (trempette de yogourt, concombre et herbes) et pita de blé entier
- Hamburger fait de bœuf extra-maigre sur pain de grains entiers
- Burrito ou taco fait à partir de viande extra-maigre, de volaille ou de haricots sur tortilla de grains entiers avec bâtonnets de légumes ou salade
- Boulettes de viande aigres-douces faites de bœuf extra-maigre et servies sur du riz brun

Valeur nutritive moyenne

Comment décider si les plats d'aliments mélangés correspondent à la catégorie VALEUR NUTRITIVE MOYENNE quand une recette ne fournit PAS d'analyse nutritionnelle (cuisiner à partir des aliments de base)

Évaluer les ingrédients majeurs

Assurez-vous que les ingrédients majeurs correspondent aux critères de la valeur nutritive maximale. Les ingrédients majeurs sont ceux qui appartiennent à un des quatre groupes alimentaires, que vous utilisiez une petite ou une grande quantité de l'ingrédient.

Évaluer les ingrédients additionnels

Choisissez des ingrédients à faible ou à plus faible teneur en matière grasse, à faible teneur en graisses saturées, sans gras trans, à plus faible teneur en sel et en sucre ou qui sont une source de fibres. N'utilisez PAS d'ingrédients additionnels correspondant aux critères de la valeur nutritive minimale.

Suivre les méthodes suivantes pour préparer les aliments

Utilisez des méthodes qui ajoutent peu ou pas de matière grasse, de sucre ou de sodium, comme faire cuire au four ou au four à micro-ondes, bouillir, griller, pocher, rôtir, cuire à la vapeur ou sauter.

Les mélanges d'aliments suivants correspondent à la catégorie VALEUR NUTRITIVE MOYENNE pour autant que chaque ingrédient majeur corresponde à cette catégorie dans son groupe alimentaire.

- Macaroni au fromage à base de farine blanche enrichie
- Croustade aux fruits
- « Sloppy Joes »
- Plat de pâtes et sauce congelé
- Lasagne faite avec des pâtes de farine blanche enrichie
- Soupe en conserve
- Quiche
- Casse-croûte avec thon ou saumon et craquelins
- Casse-croûte avec craquelins et beurre d'arachide (si personne n'a d'allergie aux arachides)
- Sandwich au fromage grillé sur pain blanc
- Sandwich sur pain blanc avec mayonnaise riche en matière grasse

Comment décider si les plats d'aliments mélangés correspondent à la catégorie VALEUR NUTRITIVE MAXIMALE OU VALEUR NUTRITIVE MOYENNE quand une recette ne fournit PAS d'analyse nutritionnelle.

Utilisez les tableaux qui suivent pour décider si un plat d'aliments mélangés correspond à la catégorie **valeur nutritive maximale** ou **valeur nutritive moyenne** quand vous faites une recette qui ne fournit pas d'analyse nutritionnelle, ou quand vous utilisez un plat préparé, emballé ou congelé, une soupe à base de bouillon ou une soupe-repas qui présente l'information nutritionnelle et les ingrédients. Pour qu'un plat fait d'un mélange d'aliments corresponde à la catégorie VALEUR NUTRITIVE MAXIMALE ou VALEUR NUTRITIVE MOYENNE, chaque ingrédient majeur doit répondre aux critères et aux conditions de son groupe alimentaire.

Le tableau qui suit présente la répartition des nutriments en fonction du nombre de calories par portion.

Critères pour les plats principaux faits d'un mélange d'aliments

Calories		Grammes de matière grasse	Grammes de graisses saturées	Grammes de gras trans	Sodium (mg)	Sucre (g)	Protéines (g)	
							Viande	Végétarien
100–199 cal	Maximale	≤ 4 g	≤ 1 g	≤ 0,2 g	≤ 350 mg	Pas de succédanés du sucre	≥ 7 g	≥ 5 g
	Moyenne	≤ 6 g	≤ 2 g	≤ 0,3 g	≤ 500 mg		≥ 4 g	
200–299 cal	Maximale	≤ 7 g	≤ 2 g	≤ 0,3 g	≤ 500 mg	Pas de succédanés du sucre	≥ 10 g	≥ 7 g
	Moyenne	≤ 9 g	≤ 3 g	≤ 0,4 g	≤ 750 mg		≥ 8 g	≥ 6 g
300–399 cal	Maximale	≤ 10 g	≤ 3 g	≤ 0,5 g	≤ 700 mg	Pas de succédanés du sucre	≥ 14 g	≥ 10 g
	Moyenne	≤ 12 g	≤ 4 g	≤ 0,6 g	≤ 900 mg		≥ 11 g	≥ 7 g
400–499 cal	Maximale	≤ 13 g	≤ 4 g	≤ 0,6 g	≤ 700 mg	Pas de succédanés du sucre	≥ 17 g	≥ 12 g
	Moyenne	≤ 15 g	≤ 5 g	≤ 0,8 g	≤ 900 mg		≥ 14 g	≥ 9 g
500–599 cal	Maximale	≤ 16 g	≤ 5 g	≤ 0,8 g	≤ 700 mg	Pas de succédanés du sucre	≥ 21 g	≥ 15 g
	Moyenne	≤ 18 g	≤ 6 g	≤ 0,9 g	≤ 900 mg		≥ 17 g	≥ 11 g

Critères pour les soupes à base de bouillon

Calories		Matière grasse (g)	Graisses saturées (g)	Gras trans (g)	Sodium (mg)
≤ 200 cal	Maximale	≤ 4 g	≤ 1 g	≤ 0,1 g	≤ 250 mg
	Moyenne	≤ 5 g	≤ 2 g	≤ 0,2 g	≤ 300 mg
≤ 201–300 cal	Maximale	≤ 7 g	≤ 2 g	≤ 0,3 g	≤ 400 mg
	Moyenne	≤ 8 g	≤ 3 g	≤ 0,4 g	≤ 450 mg

Critères pour les soupes-repas

Calories		Matière grasse (g)	Graisses saturées (g)	Gras trans (g)	Sodium (mg)	Protéines (g)
≤ 200 cal	Maximale	≤ 4 g	≤ 1 g	≤ 0,2 g	≤ 250 mg	≥ 7 g
	Moyenne	≤ 6 g	≤ 2 g	≤ 0,3 g	≤ 300 mg	≥ 6 g
≤ 201–300 cal	Maximale	≤ 7 g	≤ 2 g	≤ 0,3 g	≤ 400 mg	≥ 10 g
	Moyenne	≤ 10 g	≤ 3 g	≤ 0,5 g	≤ 450 mg	≥ 9 g

Définitions

Agents de conservation – Ces agents sont utilisés pour arrêter ou ralentir la détérioration des aliments causée par les microbes, les enzymes et les produits chimiques.

Cuisiner à partir des aliments de base – Il s'agit d'une façon de cuisiner qui combine les aliments complets de base qui ont subi peu ou pas de modifications ou de transformations.

Grains entiers – Ces grains contiennent les trois parties du grain : le son, l'albumen et le germe. Exemples : blé, riz, avoine, orge, maïs, riz sauvage, seigle et pseudo-céréales, comme le quinoa et le sarrasin.

Ingrédients additionnels – Tout ce qui est ajouté à une recette ou à un produit alimentaire en petites quantités, habituellement pour relever le goût.

Ingrédients majeurs – Ces ingrédients appartiennent à un des quatre groupes alimentaires établis dans les normes nutritionnelles, que vous utilisiez une grande ou une petite quantité de l'ingrédient : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, et viandes et substituts. Toutes les garnitures de pizza sont des ingrédients majeurs.

Jus de fruits concentré – Jus de fruits dont la majeure partie de l'eau a été retirée.

Purée de fruits concentrée – Purée de fruits dont la majeure partie de l'eau a été retirée. Les purées sont produites en passant au tamis, en broyant et en écrasant la partie comestible d'un fruit entier ou pelé sans retirer le jus.

Liste d'ingrédients – La liste des ingrédients indique tous les ingrédients contenus dans un aliment emballé. Cette liste indique tous les ingrédients contenus dans l'aliment en ordre décroissant de poids. L'ingrédient contenu en plus grande quantité figure au début de la liste, tandis que celui contenu en moins grande quantité figure à la fin de la liste. (Définition adaptée de : canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/understanding-comprendre/list-ingredient-liste-fra.php)

Mélanges d'aliments – Ces aliments contiennent deux groupes ou plus des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

Naturel, naturelle – Substances qui ne sont PAS ajoutées dans le cadre de transformations. Par exemple, les fruits et le lait contiennent du sucre naturel.

Nitrates – Composés chimiques formés d'azote et d'oxygène. Ces composés sont combinés à d'autres éléments comme le sodium et le potassium pour faire du nitrate de sodium ou du nitrate de potassium. Ils sont utilisés comme agents de conservation et pour obtenir la couleur voulue dans les viandes salaisonnées (c.-à-d. viandes froides et charcuteries).

Portions – Quantités provenant du Guide alimentaire canadien utilisées comme référence. Elles nous aident à comprendre les quantités d'aliments recommandées chaque jour dans chacun des groupes alimentaires. Une portion peut être un aliment individuel, comme une pomme, que vous mangez habituellement un à la fois. La portion peut aussi être mesurée à partir d'une plus grande quantité, comme ½ tasse de riz cuit ou de pâtes cuites. Les portions ainsi mesurées peuvent être servies plus d'une fois. (Définition adaptée de : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/serving-portion-fra.php)

Succédanés du sucre – Additifs alimentaires qui ont le goût du sucre, mais qui fournissent moins d'énergie alimentaire. Il peut s'agir d'édulcorants artificiels ou de produits sucrants de sources naturelles. Exemples : Acésulfame-K, aspartame, érythritol, néotame, sucralose; alcools de sucre (polyalcool), comme sorbitol, Isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, xylitol et thaumatine.

Valeur nutritive maximale – Habituellement, ces aliments et boissons contiennent de moins grandes quantités de matière grasse totale, de sucre et de sodium. Ils contiennent souvent de plus grandes quantités de nutriments importants, comme les fibres naturelles. Ils sont généralement utilisés en entier.

Valeur nutritive minimale – Ces aliments et boissons contiennent beaucoup de matière grasse, de sucre ou de sodium ajouté, de succédanés du sucre et de caféine. Ils peuvent avoir subi certaines ou de nombreuses transformations. Ils ont tendance à remplacer les aliments nutritifs quand ils sont disponibles comme repas ou collation.

Valeur nutritive moyenne – Ces aliments

et boissons contiennent des quantités légèrement plus élevées de matière grasse totale, de sucre et de sodium que les aliments de la catégorie valeur nutritive maximale.

Annexe 1 : Aliments et boissons qui ne répondent pas aux critères des catégories valeur nutritive maximale et valeur nutritive moyenne

Aliments à valeur nutritive minimale

Les aliments qui ne répondent pas aux critères des catégories valeur nutritive maximale et valeur nutritive moyenne d'un des quatre groupes alimentaires sont habituellement classés dans la catégorie valeur nutritive minimale.

Ces aliments et boissons ont peu de valeur nutritive. Ils ont une teneur élevée de matière grasse, de sucre, de sodium, de succédanés du sucre ou de caféine ou de plusieurs de ces composantes, et ils peuvent avoir subi des transformations. Quand ils sont disponibles, les aliments comme ceux énumérés ci-dessous ont tendance à remplacer les aliments nutritifs pour les repas ou les collations.

Voici des exemples d'aliments de la catégorie VALEUR NUTRITIVE MINIMALE.

Produits de boulangerie-pâtisserie

- Gâteaux et petits gâteau
- Pâtisseries, chaussons, danoises ou croissants
- Biscuits avec garniture ou glaçage sucré ou chocolaté
- Tartes et tartelettes
- Carrés (p. ex. brownies)
- Beignes
- Brioches à la cannelle avec glaçage

Nouveautés glacées

- Crème glacée
- Gâteaux fantaisie (p. ex. gâteaux à la crème glacée)
- Nouveautés glacées
- Sorbet

Collations et aliments transformés

- Produits faits de chocolat
- Bonbons
- Barres céréalières trempées dans du yogourt ou contenant des brisures de chocolat ou des guimauves
- Maïs soufflé sucré, glacé ou éclaté dans de l'huile hydrogénée
- Barres et autres friandises de chocolat
- Céréales prêtes à manger à haute teneur en sucre, comme les O aromatisés aux fruits
- Pâtes de fruits et de légumes déshydratées
- Barres aux fruits et légumes
- Tartinade de fromage fondu
- Tranches de fromage fondu
- Sauce au caramel et caramel écossais

Autres

- Fruits ou desserts gélifiés
- Sauces
- Crème fouettée
- Pizza avec viande transformée et fromage à haute teneur en matière grasse et en sodium