

MODALITÉS D'APPLICATION

POLITIQUE PORTANT SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

TRAITEUR AU PRIMAIRE

MODALITÉS D'APPLICATION DE LA POLITIQUE PORTANT SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE**Exigences qualitatives et quantitatives des aliments**

ARTICLES	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉS
Mets principal	<p>Viande ou substitut Ingrédients protéiques cuits : bœuf, veau, porc, volaille, poisson, œufs, légumineuses Servir avec féculent: pommes de terre, riz ou pâtes Servir avec légumes d'accompagnement</p> <p>OU</p> <p>Mets allongé ou en casserole Ingrédients protéiques cuits : bœuf, veau, porc, volaille, poisson, légumineuses Servir avec légumes d'accompagnement</p> <p>OU</p> <p>Sandwich Ingrédients protéiques cuits : viande, volaille, poisson, œufs, fromage, légumineuses Pain de préférence à grains entiers Servir avec légumes d'accompagnement</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 85 g d'ingrédients protéiques ou 2 œufs ou 175 ml de légumineuses ➤ 125 ml cuit ou 80-120 g cuit ou cuillère # 10 ➤ 125 ml légumes cuits ou 125 ml de salade (vinaigrette incluse) ou 75 g de crudités (trempette incluse) ➤ 60 à 70 g d'ingrédients protéiques ou 125 ml de légumineuses ➤ 125 ml légumes cuits ou 125 ml de salade (vinaigrette incluse) ou 75 g de crudités (trempette incluse) ➤ 70 g d'ingrédients protéiques ou 80 ml de mélange à base de viande, volaille, poisson, œufs ou légumineuses ➤ Un minimum de 70 g de pain ➤ 125 ml de salade (vinaigrette incluse) ou 75 g de crudités (trempette incluse)
Dessert	<p>Sans édulcorant Le sucre ne doit pas être le 1er ingrédient</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gâteau cuisiné, préparé avec un minimum de gras et de sucre : 6 cm x 8 cm x 5 cm ou minimum de 5 onces ➤ Dessert au lait : 125 ml ➤ Yogourt : 100 g, en tube 60 g ➤ Biscuit : 45-60 g ➤ Salade de fruits, fruits coupés : 125 ml ➤ Compote de fruits 125 ml et 2 biscuits secs
Boisson	<p>Lait : portion préemballée, partiellement écrémé OU Jus de fruits 100 % pur ou hydrafruit ou jus de légumes : préemballé, sans sucre ajouté OU Eau de source</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 200 ml ➤ 200 ml ➤ 350 ml

ALIMENTS NON CONFORMES À LA POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE DU CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE MARGUERITE-BOURGEOYS

Les mets suivants sont jugés non conformes et il est requis d'en interdire la vente :

ALIMENTS À TENEUR ÉLEVÉE EN GRAS, C'EST-À-DIRE PLUS DE 30% DE LA VALEUR ÉNERGÉTIQUE TOTALE DE L'ALIMENT :

- pommes de terre frites
- aliments pré-frits et frits
- poutine
- beignes
- pâtisseries feuilletées aux fruits
- pâtisseries à la crème
- pepperoni
- mortadelle
- salami
- simili viandes, saucisses fumées
- croustilles, grignotines

ALIMENTS CONCENTRÉS EN SUCRE DONT LE PREMIER INGRÉDIENT EST LE « SUCRE » :

- toutes les variétés de bonbons et pastilles médicamenteuses
- toutes les variétés de tablettes de chocolat
- biscuits types commerciaux : à la guimauve, à la crème, recouverts de chocolat, etc.
- tarte au sucre
- toutes les variétés de boissons gazeuses
- lait aux fraises
- boissons aux fruits
- céréales enrobées de sucre
- maïs au caramel sucré et/ou salé
- gommes à mâcher
- gelée au fruit (style *Jello*)
- carré à la guimauve : maison et commerciale
- etc.

ALIMENTS À TENEUR ÉLEVÉE EN SEL (SODIUM) TELS QUE :

- arachides et noix salées
- bretzels salés
- bâtonnets ou tortillons au fromage, grignotines salées (plus de 250 mg de sodium par portion)
- etc.

AUTRES

- café, thé
- aliments contenant un édulcorant