

Ventes de pâtisseries alléchantes



Utilisez des recettes plus saines



- Évaluez les recettes de plats maison à l'aide de la [Liste de vérification](#).
- Vendez aux élèves des mets et boissons **récemment préparés** conformes aux Lignes directrices (classés dans la catégorie *À vendre* de la [Liste de vérification](#)).
- Recherchez des recettes pouvant inclure des fruits et légumes de saison (pommes, petits fruits, rhubarbe, courgettes) pour assurer la fraîcheur des aliments et soutenir les producteurs de la province.
- Faites des portions raisonnables. Il est plus probable que des biscuits de 6 cm de diamètre ou moins, des tranches de pains ou gâteaux de 2 cm d'épaisseur ou moins et des muffins de la grosseur d'une balle de tennis ou plus petits respectent les Lignes directrices.
- Collaborez avec les cadres scolaires, les parents, les enseignants et les élèves pour promouvoir des recettes plus saines à l'aide de ressources telles que [Bake Better Bites](#) et [Tips and Recipes for Quantity Cooking](#).

Utilisez des substituts sensationnels* :

Pour	Plutôt que	Optez pour
Augmenter la teneur en fibres	1 tasse de farine blanche	½ tasse de farine de blé entier plus ½ tasse de farine blanche
		¼ tasse de graines de lin broyées plus ¾ tasse de farine blanche
		Ajouter du son de blé ou de la farine d'avoine au pain maison
Utiliser moins de gras	½ tasse de matière grasse (huile, margarine, beurre)	¼ tasse de purée de fruits plus ¼ tasse de matière grasse
	1 tasse de corps gras solide	¾ tasse de fromage ricotta plus ¼ tasse de corps gras solide
	Lait entier	Lait écrémé, 1 % ou lait écrémé en poudre, boisson de soja enrichie non sucrée
	Crème	Lait, lait évaporé faible en gras ou crème sure faible en gras
Utiliser moins de sucre	1 tasse de sucre	2/3 à ¾ tasse de sucre plus de la cannelle, de l'extrait de vanille ou d'amandes pour plus de saveur
	1 tasse de pépites de chocolat	½ tasse de pépites de chocolat plus ½ à 1 tasse de noix ou fruits séchés hachés
	Glaçage	Fruits frais coupés ou en purée et (ou) saupoudrage de sucre en poudre ou à glacer

*Selon « Sensational Substitutes » tiré de [Bake Better Bites: Recipes and Tips for Healthier Baked Goods](#), p. 5.

Pour soutenir activement une saine alimentation :

- Veillez à ce que tous les participants utilisent la Liste de vérification pour que leurs plats soient conformes aux normes de nutrition des Lignes directrices.
- Veillez à ce que tous les participants soient sensibilisés à la salubrité alimentaire à la maison et aux possibilités d'allergies.
- Présentez sur l'emballage des produits à vendre la liste d'ingrédients et l'information nutritionnelle données dans les recettes (si disponibles).
- Ne vendez que des mets simples et évitez ceux qui exigent une réfrigération, comme ceux faits avec des produits laitiers, des boissons contenant des produits d'œufs liquides ou des viandes.
- En plus des pâtisseries, songez à vendre de l'eau embouteillée, des fruits et légumes frais et d'autres choix de collations saines lors d'activités scolaires.
- Offrez des produits et des prix non alimentaires lors d'activités physiques, de jeux ou de loisirs favorisant un mode de vie sain.



FAITES-EN TOUT UN PLAT!

Respectez les Lignes directrices à l'aide d'ingrédients plus sains dans vos recettes, comme :

- Fruits séchés, compote de fruits sans sucre ou édulcorant ajoutés, légumes râpés, son
- Noix et graines (s'il n'y a pas d'allergies)
- Huile ou margarine non hydrogénés comme source de gras

Comment en apprendre davantage?

- HealthLink BC: www.HealthLinkBC.ca
 - Consultez un diététiste professionnel en faisant le **8-1-1** ou [envoyez un courriel à un diététiste professionnel de HealthLinkBC](mailto:info@healthlinkbc.ca)
- Bake Better Bites: Recipes and Tips for Healthier Baked Goods : www.bchealthyiving.ca/sites/all/files/file/BakeBetterBites.pdf (PDF 2.34 MB)
- Tips and Recipes for Quantity Cooking: Nourishing Minds and Bodies : www.healthyeatingatschool.ca/uploads/Tips_LoRes_Jul309.pdf (PDF 2.75 MB)
- Programme Foodsafe : www.foodsafe.ca

© 2013 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.



HealthLinkBC