



2410, chemin Sainte-Foy, Québec, QC G1V 1T3  
(418) 659-6600 [www.cegep-ste-foy.qc.ca](http://www.cegep-ste-foy.qc.ca)

## Politique alimentaire

18 février 2013

Au besoin et afin d'alléger le texte, tous les termes au masculin qui renvoient à des personnes incluent à la fois les hommes et les femmes.

## Préambule

La politique alimentaire du Cégep de Sainte-Foy s'inscrit dans la mise en place d'actions pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie, comme proposé par le cadre de référence « Pour un virage en santé » ainsi qu'en appui à la Politique de santé et mieux-être au travail adoptée en mai 2011.

Par cette politique alimentaire, le Cégep souhaite améliorer les choix et la qualité des services alimentaires en proposant à la communauté collégiale des alternatives diversifiées privilégiant une alimentation saine et équilibrée dans un environnement favorable à la bonne alimentation.

Cette politique touche les mets et aliments offerts dans les points de vente alimentaires suivants : cafétéria, café Wazo, Bistro et la librairie. *(Des exigences spécifiques pour les produits offerts dans les distributrices automatiques seront établies ultérieurement).*

## 1. Objectifs

- Assurer une offre de mets santé selon des standards reconnus.
- Améliorer l'offre de choix santé.
- Favoriser les choix santé.

## 2. Les composantes

### 2.1 Exigences pour les mets et aliments offerts dans les points où sont offerts des menus du jour :

- 2.1.1 Offrir un programme de menus du jour sur un cycle minimum de 3 semaines élaboré selon les principes de base du Guide alimentaire canadien de Santé Canada.
- 2.1.2 Composer les menus du jour sur la base de repas complet : une entrée, un mets principal, un dessert, une boisson froide ou chaude.
- 2.1.3 Intégrer aux menus du jour un choix santé, identifié comme « **Choix santé** » et répondant aux critères nutritionnels établis, comme décrit dans l'annexe 1 de la présente politique.
- 2.1.4 Faire place, dans l'offre alimentaire, à des mets à thèmes ou mettant en valeur des produits locaux et favorisant la découverte de nouveaux aliments, au minimum 1 fois par semaine.
- 2.1.5 Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou peu de matières grasses.
- 2.1.6 Limiter à une fois par semaine les mets à base de pâte feuilletée ou à pâte brisée.

**2.1.7** Éliminer des menus du jour les boissons gazeuses et boissons aux fruits.

**2.1.8** Limiter à 2 fois par mois dans les menus du jour :

- les aliments frits ou préalablement frits;
- les charcuteries dont la teneur en matières grasses dépasse 40 % de leurs calories.

## **2.2 Exigences pour les mets et aliments offerts dans tous les points de vente :**

**2.2.1** Offrir et mettre en évidence des aliments, accompagnements et collations qui sont identifiés comme « **Choix santé** » :

- source de fibres alimentaires (incluant les produits céréaliers à grains entiers) ;
- à teneur élevée en fibres alimentaires ;
- à faible teneur en matières grasses, gras saturés et gras trans ;
- sans sucres ajoutés ;

**2.2.2** Offrir des repas et des mets identifiés comme « **Choix santé** » dans l'offre de service traiteur.

## **3. L'environnement**

Afin de favoriser la distribution d'une offre alimentaire offrant la diversité et des choix santé, le Cégep met à la disposition des utilisateurs des espaces conviviaux et offrant une capacité d'accueil suffisante.

L'offre de services alimentaires est disponible à différents endroits au Cégep de façon à répondre aux besoins des utilisateurs, par le biais de comptoirs alimentaires et de distributrices automatiques.

Les heures d'ouverture des comptoirs alimentaires sont adaptées aux besoins des activités du Collège.

## **4. La mise en valeur des « Choix santé »**

Les « **Choix santé** » sont mis en valeur par une mise en marché à leur avantage et un affichage indiquant les « **Choix santé** ».

Les « **Choix santé** » bénéficient d'une pratique d'établissement des prix à leur avantage pour des produits comparables dans leur fonction.

Les services alimentaires collaborent, par des actions ponctuelles ou récurrentes, à la mise en valeur des « **Choix santé** » et la promotion d'une saine alimentation.

## 5. Application et suivi de la Politique alimentaire

La Politique alimentaire et son application font partie des conditions contractuelles liant les Services alimentaires et le Cégep de Sainte-Foy.

Le suivi de la mise en œuvre et du respect de la Politique alimentaire est délégué à la personne représentante du Cégep de Sainte-Foy au *Comité de gestion des services alimentaires*. Ce comité est prévu dans l'entente de partenariat entre le Cégep et la Coopsco. Composé de deux (2) membres de chacun des partenaires, il assure la gestion administrative et financière du partenariat et fait le suivi des opérations des Services alimentaires.

## 6. Entrée en vigueur de la Politique alimentaire

La Politique alimentaire entre en vigueur dès son adoption par le conseil d'administration. Son déploiement complet sera réalisé sur une période d'un an à partir de son adoption.

---

\* Adoptée par le conseil d'administration du Cégep de Sainte-Foy le 18 février 2013.

Document certifié conforme



Linda Chartrand  
Secrétaire du conseil

## **ANNEXE 1**

### **À LA POLITIQUE ALIMENTAIRE DU CÉGEP DE SAINTE-FOY**

#### **– CRITÈRES NUTRITIONNELS POUR LES MENUS SANTÉ –**

Les critères nutritionnels déterminant les menus santé sont établis ainsi :

- > Apport protéique minimal de 10g par portion du mets principal et un apport protéique total ne dépassant pas 35 % de la valeur calorique du repas ;
- > Apport minimal en fibres alimentaires de 8 g ;
- > Teneur en glucides représentant de 45 % à 65 % de la valeur calorique du repas ;
- > Teneur en lipides totaux se situant entre 20 % et 35 % de la valeur calorique du repas ;
- > Teneur en gras saturés et gras trans combinés ne dépassant pas 7 % de la valeur calorique du repas ;
- > Apport en sodium ne dépassant pas 1 g pour tout le repas ;
- > Teneur en sucres ajoutés ne dépassant pas 25 % de la valeur calorique du repas.

2013-02-18