



POUR UN VIRAGE SANTÉ À L'ÉCOLE

Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif

Fiche d'information

LA POMME DE TERRE

Dans la foulée de la mise en œuvre de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, l'école peut-elle offrir la pomme de terre comme légume d'accompagnement dans l'assiette principale?

Deux des orientations de la Politique-cadre visent à ce que les élèves aient accès à une variété d'aliments de bonne valeur nutritive et à ce que les aliments de faible valeur nutritive soient éliminés de l'offre alimentaire.

Première orientation : Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive

- Quatre des composantes prioritaires de cette orientation sont :
 - composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement;
 - faire place à une variété de fruits et de légumes;
 - privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti;
 - éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans).

Deuxième orientation : Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire

- L'une des composantes de cette orientation est :
 - éliminer l'offre de pommes de terre frites.

De plus, la fiche thématique 1 *Menus santé en milieu scolaire* qui accompagne la Politique-cadre, propose :

- de privilégier les légumes de couleur foncée (vert, orange, rouge) puisqu'ils fournissent une plus grande quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants;
- de diminuer autant que possible la quantité de sucre et de matières grasses des mets cuisinés;
- de servir la pomme de terre bouillie, cuite au four, en purée, etc., lorsqu'elle est offerte en accompagnement.

Selon cette logique, la pomme de terre peut constituer le légume d'accompagnement dans l'assiette principale, mais il faudrait l'accompagner le plus souvent possible d'un légume de couleur foncée puisque ce dernier fournit une plus grande quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. De plus, la pomme de terre est riche en amidon ce qui en fait, sur le plan nutritionnel, un aliment apparenté à un féculent. Lors de sa préparation, il est préférable d'utiliser un minimum de corps gras.