

## Que la moitié de vos grains soient ENTIERS!

### Qu'est-ce qu'un grain exactement?

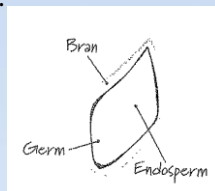
Un grain est le fruit des céréales comme le blé, le riz, l'avoine, le maïs, l'orge ou d'autres. Le pain, les pâtes, l'avoine, les céréales pour petit déjeuner, les tortillas et le gruau de maïs font partie des produits à base de grains consommés chaque jour.

### Il y a deux sous-groupes de grains : les grains entiers et les grains raffinés.

Les **grains entiers** sont constitués de 3 parties : le son, le germe et l'endosperme.

Voici des exemples :

- la farine de blé entier
- la semoule de maïs
- le riz brun
- l'avoine



Les **grains raffinés** sont moulus, un processus qui en retire le son et le germe. Cette transformation vise à donner au grain une texture fine et à améliorer sa durée de conservation, mais elle élimine les fibres alimentaires, le fer et une beaucoup de vitamines B. Voici des exemples de produits à base de grains raffinés :

- la farine blanche
- le pain blanc
- le riz blanc

### Pourquoi parle-t-on si souvent des grains ENTIERS?

Les grains entiers font partie d'un régime sain et peuvent aider à réduire le risque de maladie chronique, comme les maladies du cœur. Puisqu'ils contiennent de précieux éléments nutritifs, il est important de leur donner la préférence. Plus vite vous les intégrerez à votre régime alimentaire, plus vite leurs bienfaits se feront sentir.

## Message du président

Bonne et heureuse année! Voici le numéro 5 de **La Voix**, le bulletin de Chartwells Restauration jeunesse. Nous espérons que vous avez passé de très joyeuses Fêtes.

À l'aube de l'année 2010, nous continuons de mettre l'accent sur l'importance de l'alimentation et du mieux-être des enfants.

Chartwells possède l'expérience et les connaissances nécessaires pour proposer des repas bien planifiés et bien équilibrés qui plaisent aux jeunes appétits. Offrir aux enfants des repas à leur goût peut faire des merveilles pour ces petits esprits en herbe.

Notre programme **Choix équilibrés®** appuie les principes d'un mode de vie sain, c'est-à-dire des portions modérées et variées. Grâce à ce programme novateur, nous pouvons faire connaître aux enfants les avantages nutritifs des aliments et les aider à faire des choix sains et équilibrés.

Nous sommes toujours ouverts à vos idées, commentaires et suggestions. Vous pouvez nous en faire part à l'adresse : [chartwellscustomerservice@compass-canada.com](mailto:chartwellscustomerservice@compass-canada.com) ou [cliquer ici](#).

Restez bien au chaud et en santé,

Ross Munro  
Président  
Chartwells



Dans tous les services  
alimentaires Rest.  
Jeunesse Chartwells



## REPAS-VALEUR

Gardez l'œil ouvert sur notre **Programme de menu de repas-valeur!** Ce programme met l'accent sur un menu fixe à offrir chaque jour au prix de 5 \$ (taxes comprises). Quelle super valeur avec choix de plats irrésistibles... à ne pas manquer!

## Le changement, c'est la santé!

Les grains perdent beaucoup de leurs éléments nutritifs durant le processus de raffinement. Pour que vos aliments en contiennent, faites quelques changements simples :

### Au lieu....

de bretzels  
de la soupe aux nouilles  
du riz blanc  
du couscous  
des Rice Krispies  
du pain blanc  
des biscuits aux pépites  
de chocolat

### Essayez...

le maïs soufflé  
la soupe à l'orge  
le riz brun  
le quinoa  
les Cheerios  
le pain de blé entier  
les biscuits à l'avoine

## Qu'est-ce qu'un aliment durable?

### Les aliments durables...

- sont produits par des gens dont les pratiques respectent et valorisent la Terre, la main-d'œuvre et les aliments;
- sont produits localement pour qu'ils soient frais, nutritifs et saisonniers;
- offrent une approche sociale à la façon de les produire, les cuire et les distribuer pour qu'ils soient délicieux;
- appuient le mieux-être économique, environnemental, social et nutritionnel.



## Nouveautés et nouvelles du côté de Chartwells

Le nouveau programme **Environnements**, conçu par Chartwells pour créer une nouvelle culture de la restauration jeunesse, sera mis à l'essai dans 14 établissements du pays. Il offre une expérience excitante qui motive les élèves à faire des Choix équilibrés - **manger** (service alimentaire), **apprendre** (classe) et **vivre** (maison, collectivité). Il faudra apporter des changements, y compris au menu, pour refléter les tendances changeantes du marché, dont les politiques nutritionnelles régionales.

Le programme **Trim Trax** permet de surveiller et mesurer la quantité de déchets alimentaires. L'établissement pilote de mise à l'essai est l'école secondaire Westdale à Hamilton (Ontario). On inscrit chaque jour la quantité de déchets. Trim Trax vise à rendre les employés conscients des déchets alimentaires, à réduire la quantité de déchets et à diminuer les quantités envoyées aux décharges.

### Lancement de « notre 360 » :

Afin de renforcer nos obligations et responsabilités mutuelles face à l'engagement de fournir et d'offrir des produits, programmes et services respectueux de l'environnement et responsables sur le plan social et financier, le GCC lance sa marque de développement durable « **notre 360°** » avec nouveau logo.

Le nouveau logo reflète l'intégration de nos quatre centres d'attention d'ailleurs reliés : **Environnement**, **Achats écologiques**, **Nutrition et mieux-être** et **Compass dans la collectivité**.

Nous espérons poursuivre notre parcours collectif et personnel vers le développement durable, car avec « **notre 360°** », on fait une différence - **tous, toujours, partout**.

