



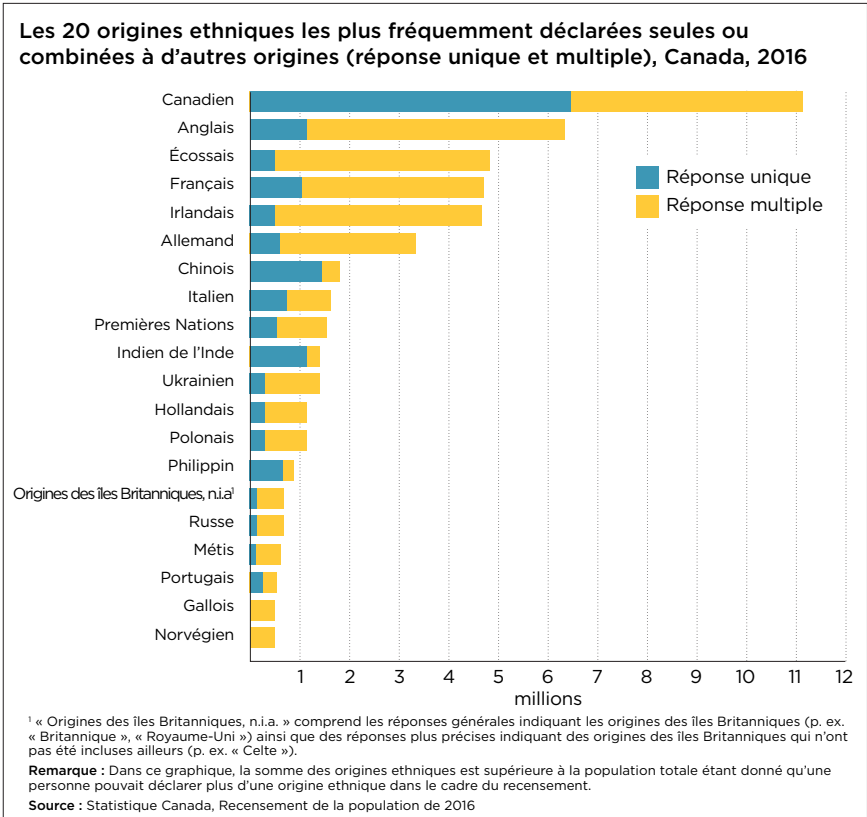
# Comment répondre aux différents besoins des clients des banques alimentaires





# Besoins alimentaires propres à une culture

Le Canada est un pays multiculturel. La diversité de sa population en fait un endroit merveilleux où vivre et découvrir d'autres cultures. On compte plus de 250 groupes ethniques au Canada. Le graphique montre les 20 origines ethniques les plus fréquemment déclarées par les Canadiens.



Chacun a ses préférences alimentaires, peu importe d'où il vient.

Vous trouverez ci-après des informations sur les aliments de base consommés dans différentes régions géographiques du monde entier. Ne présumez pas qu'un client préfère nécessairement les aliments traditionnellement associés à sa région ou à sa culture d'origine. Vous devriez plutôt engager un dialogue pour vous informer sur les aliments qu'il préfère afin de mieux répondre à ses besoins.

Nous avons préparé des listes (en ordre alphabétique de région) avec différentes suggestions. Nous vous invitons à les consulter si une personne souhaite avoir des aliments caractéristiques d'une région géographique dans son panier. Les listes sont basées sur le graphique que vous voyez ici et couvrent donc la majorité des 20 principales origines ethniques au Canada.



## Afrique

Le continent africain compte 54 pays, comptant chacun des aliments de base diversifiés. Les repas et les techniques de préparation des aliments varient d'un pays à l'autre. Voici quelques exemples de produits de base courants dans plusieurs pays :

- **Céréales** : maïs, millet, teff, sorgho et blé
- **Protéines** : poulet, bœuf, poisson, haricots à œil noir et arachides
- **Fruits et légumes** : manioc, igname, bananes plantains, légumes-feuilles, bananes, noix de coco, ananas et mangues
- **Autre** : huile de coco, café, thé, épices (cardamome, clou de girofle, cannelle, cumin et poivre)

**Vous pourriez offrir les produits de base suivants que l'on retrouve souvent dans les banques alimentaires :**

- Couscous et millet
- Farine de maïs et semoule de maïs
- Poulet et bœuf
- Arachides et beurre d'arachide
- Haricots à œil noir, secs ou en conserve
- Patate douce, manioc et légumes-feuilles
- Ananas en conserve
- Lait de coco
- Café et thé
- Épices : cardamome, clou de girofle, cannelle, cumin, poivre, etc.



## Asie de l'Est et du Sud-Est

L'Asie de l'Est et du Sud-Est comprend entre autres la Chine, le Japon, la Corée du Nord, la Corée du Sud, Taïwan, le Vietnam, la Thaïlande, Singapour, la Malaisie, les Philippines, l'Indonésie et le Cambodge. Chaque pays a ses propres techniques culinaires ainsi que ses recettes et mets préférés. On retrouve les produits alimentaires de base suivants dans cette région :

- **Céréales** : riz, nouilles de riz (vermicelles, pho), nouilles de blé (nouilles aux œufs, ramen, udon), nouilles de sarrasin (soba) et nouilles de patates douces (japchae)
- **Protéines** : tofu, tempeh, œufs, porc, poulet, bœuf, fruits de mer et légumineuses variées
- **Fruits et légumes** : légumes-feuilles, fèves germées, champignons shiitakes, brocoli, légumes-racines variés, ananas, fruits de jacquier, lychees, bananes, mangues, durian et pommes
- **Autre** : ail, gingembre, sauce soya, sauce de poisson, miso, sauce de haricots noirs, thé noir et thé vert

**Vous pourriez offrir les produits de base suivants que l'on retrouve souvent dans les banques alimentaires :**

- Riz et nouilles
- Fèves de soya, haricots adzuki et haricots blancs, secs ou en conserve
- Carottes, champignons, brocoli et légumes-feuilles
- Pommes et bananes
- Tofu et lait de soya
- Porc, bœuf, poulet et œufs
- Thé noir et thé vert
- Ail, gingembre, sauce soya et sauce de poisson



## Europe de l'Est

L'Europe de l'Est comprend notamment le Bélarus, la Bulgarie, la Hongrie, la Pologne, la Roumanie, la Russie et l'Ukraine. Chaque pays a ses propres techniques culinaires ainsi que ses recettes et mets préférés. On retrouve les produits alimentaires de base suivants dans cette région :

- **Céréales** : blé, seigle, orge, millet, sarrasin, dumplings (pierogis) et nouilles
- **Protéines** : viande, poisson, volaille, œufs, haricots blancs, fromage, yogourt et kéfir (boisson laitière fermentée)
- **Fruits et légumes** : pommes de terre, betteraves, chou, concombres, oignons, légumes-feuilles, champignons, carottes, pommes, poires et prunes
- **Autre** : thé noir, café, ail, choucroute, aneth, paprika, persil et huile végétale

Vous pourriez offrir les produits de base suivants que l'on retrouve souvent dans les banques alimentaires :

- Pain de seigle ou de blé
- Sarrasin (kasha), millet et orge
- Pommes de terre, chou, betteraves, concombres et carottes
- Pommes et poires
- Bœuf, poulet, œufs et hareng
- Fromage, yogourt et kéfir
- Thé noir et café
- Ail, oignon et choucroute
- Paprika et persil
- Huile végétale



## Amérique latine et Amérique du Sud

Cette région comprend des pays comme le Brésil, le Venezuela, l'Argentine, le Pérou, le Chili et le Mexique. Chacun possède ses propres techniques culinaires, ses recettes et ses mets préférés. Voici quelques aliments de base de ces pays :

- **Céréales** : maïs, riz, blé, tortillas, tapioca, fécule de tapioca et avoine
- **Protéines** : bœuf, porc, poulet, fruits de mer, légumineuse, lentilles et pois
- **Fruits et légumes** : tomates, maïs, avocats, poivrons, oignons, manioc, okra, bananes plantains, igname, mangues, bananes et papayes
- **Autre** : salsa, guacamole, piment chili, crème et café

Vous pourriez offrir les produits de base suivants que l'on retrouve souvent dans les banques alimentaires :

- Farine de maïs ou semoule de maïs
- Farine de blé, farine de blé entier, farine de tapioca et avoine
- Tortillas
- Bœuf, porc et poulet
- Haricots noirs et pinto, secs ou en conserve, et lentilles
- Tomates, maïs, poivrons, oignons, manioc et igname
- Pommes de terre, chou-fleur et bananes
- Yogourt
- Café
- Épices : cumin, coriandre, curcuma, gingembre, fenugrec, feuilles de laurier et ail





## Méditerranée

De nombreux pays de l'Europe, de l'Afrique ou du Moyen-Orient bordent la Méditerranée. Les pays méditerranéens comprennent l'Albanie, l'Algérie, la Croatie, Chypre, l'Égypte, la France, la Grèce, l'Italie, la Malte, la Turquie, la Libye, la Tunisie, Israël, le Liban, la Syrie, Monaco et l'Espagne. Chaque pays a ses propres techniques culinaires ainsi que ses recettes et mets préférés. Voici quelques exemples de produits de base courants dans différents pays méditerranéens :

- **Céréales** : blé (boulgour, couscous, farro), riz, pâtes, farine de blé et polenta (semoule de maïs)
- **Protéines** : haricots, pois chiches, lentilles, poisson, noix, graines, poulet, fromage, yogourt et œufs
- **Fruits et légumes** : tomates, brocoli, poivrons, concombres, oignons, aubergines, légumes-feuilles, ail, pommes, dattes, figues et raisins
- **Autre** : huile d'olive, houmous, ail, origan, thym, basilic, cumin, coriandre, thé noir et café

Vous pourriez offrir les produits de base suivants que l'on retrouve souvent dans les banques alimentaires :

- Blé (pita, boulgour, farro, couscous, nouilles)
- Riz, boulgour, orge et semoule de maïs
- Légumineuses, pois chiches et lentilles, secs ou en conserve
- Noix et graines
- Yogourt
- Thon, saumon, sardines, anchois et maquereau en conserve
- Chou, aubergines, concombres et tomates
- Pommes
- Huile d'olive et olives
- Thé noir et café
- Basilic, origan, thym, cumin, coriandre et poivre



## Moyen-Orient

Les pays du Moyen-Orient comprennent l'Iran, l'Iraq, la Jordanie, le Liban, Israël, la Syrie et les Émirats arabes unis. Chaque pays a ses propres techniques culinaires ainsi que ses recettes et mets préférés. Les produits de base communs à tout le Moyen-Orient comprennent les suivants :

- **Céréales** : blé (pita, boulgour, couscous, pain naan), riz, orge, nouilles et farine de blé
- **Protéines** : pois chiches, lentilles, graines de sésame, poulet, agneau, yogourt, bœuf, gourganes, tahini, noix et kashk (produit laitier)
- **Fruits et légumes** : tomates, concombres, oignons, aubergines, légumes-feuilles, ail, courgettes, dattes, figues, grenade et raisins
- **Autre** : zaatar, olives, houmous, huile d'olive, curcuma, pâte de tomate, thé noir, cumin, muscade, cardamome, curcuma et sumac

Vous pourriez offrir les produits de base suivants que l'on retrouve souvent dans les banques alimentaires :

- Blé (pita, boulgour, couscous, nouilles)
- Riz, boulgour et orge
- Pois chiches, lentilles et gourganes (secs ou en conserve), et légumineuses mélangées en conserve
- Noix, graines et tahini
- Yogourt
- Poulet, bœuf et agneau
- Chou, aubergines, concombres et tomates
- Huile d'olive et olives
- Thé noir
- Cumin, cardamome, curcuma et muscade



## Asie du Sud

L'Asie du Sud comprend l'Inde, le Pakistan, le Bangladesh, le Sri Lanka, le Népal et le Bhoutan. Chaque pays a ses propres techniques culinaires ainsi que ses recettes et mets préférés. On retrouve les produits alimentaires de base suivants dans cette région :

- **Céréales** : riz basmati, riz étuvé, blé (pour le chapati, roti) et millet
- **Protéines** : pois chiches, lentilles, haricots, poulet, poisson, yogourt et noix
- **Fruits et légumes** : aubergines, chou-fleur, pommes de terre, légumes-feuilles, okra, oignons, navets, tamarinier, goyave, ananas, bananes, mangues, raisins, pommes et mangues
- **Autre** : paneer (fromage), thé noir, ail, cari, curcuma, poudre de chili, cumin, coriandre, gingembre et fenugrec

Vous pourriez offrir les produits de base suivants que l'on retrouve souvent dans les banques alimentaires :

- Riz basmati ou riz étuvé
- Farine blanche ou de blé entier pour chapati, roti, etc.
- Pois chiches, lentilles et haricots (secs ou en conserve)
- Poulet et poisson
- Yogourt
- Thé noir
- Pommes de terre, chou-fleur, oignons, légumes-feuilles, pommes et bananes
- Épices : cumin, coriandre, curcuma, gingembre, fenugrec, poudre de chili, etc.



## Europe de l'Ouest

Cette région comprend les pays occidentaux de l'Europe, dont l'Angleterre, l'Irlande, l'Écosse, l'Allemagne et les Pays-Bas. Chaque pays a ses propres techniques culinaires ainsi que ses recettes et mets préférés. On retrouve les produits alimentaires de base suivants dans cette région :

- **Céréales** : blé, seigle, nouilles, orge et avoine (porridge)
- **Protéines** : viande, saucisse, poisson, volaille, œufs, fromage, yogourt et lait
- **Fruits et légumes** : pommes de terre, carottes, chou-fleur, navets, chou, oignons, poivrons, poireaux, baies, pommes, poires et prunes
- **Autre** : thé noir, café, persil, thym, ciboulette et moutarde

Vous pourriez offrir les produits de base suivants que l'on retrouve souvent dans les banques alimentaires :

- Pain de seigle, de blé ou de pomme de terre
- Nouilles, orge et avoine pour porridge
- Pommes de terre, chou, carottes, chou-fleur et oignons
- Bœuf, poulet, œufs et hareng
- Fromage, yogourt et lait
- Thé noir et café
- Persil, thym et ciboulette
- Moutarde







## Peuples autochtones du Canada

Selon le Bilan-Faim 2020 de Feed Ontario, les communautés racisées sont touchées de façon disproportionnée par l'insécurité alimentaire. On y explique que le taux élevé de représentation des Autochtones dans les ménages touchés par la pauvreté et l'insécurité alimentaire est le résultat du racisme systémique au Canada et reflète les inégalités et les obstacles auxquels font face les personnes racisées pour accéder aux possibilités, aux avantages, aux soins de santé et aux services sociaux qui sont autrement facilement accessibles à la plupart des Canadiens.

Selon les statistiques de Banques alimentaires Canada tirées du *Bilan-Faim 2016*, la proportion de clients qui s'identifient comme membres des Premières Nations, Métis ou Inuits dans les régions rurales est considérablement plus élevée que la moyenne nationale des personnes qui ont recours aux banques alimentaires.

**Les Premières Nations, les Métis et les Inuits représentaient 14 % des clients des banques alimentaires à l'échelle nationale en mars 2016, mais ce pourcentage grimpe à 29 % dans les petites localités et les régions rurales, et à plus de 70 % dans le Nord canadien.**  
 – *Bilan-Faim 2016*

Aliments traditionnels : Le régime alimentaire traditionnel à base de produits de la terre (chasse, pêche et collecte) est très sain. Il est composé de céréales entières, de haricots, de légumes, de baies, de poisson, de fruits de mer et de viande. Ce régime alimentaire n'est plus la norme à cause des effets de la colonisation. De plus en plus de gens se tournent vers des aliments prêts-à-servir transformés, qui ne sont pas aussi sains que les aliments traditionnels. Ces changements alimentaires ont contribué à la prévalence croissante de l'obésité, du diabète de type 2 et des maladies cardiaques dans les communautés autochtones.

**Les aliments traditionnels comprennent les suivants :**

- **Céréales** : bannique (farine de blé), riz sauvage, orge et farine d'avoine
- **Protéines** : poisson, fruits de mer, caribou, canard, légumineuses, pois, lentilles et pemmican
- **Fruits et légumes** : baies, légumes-feuilles, maïs, pommes de terre et courge
- **Autre** : sirop d'érable

**Vous pourriez offrir les produits de base suivants que l'on retrouve souvent dans les banques alimentaires :**

- Farine blanche et de blé entier
- Riz sauvage, orge et farine d'avoine
- Poisson en conserve : saumon, thon, sardines
- Haricots secs ou en conserve
- Pommes de terre, maïs et courge
- Baies surgelées
- Bœuf séché

# Aliments halal et casher

Dans une banque alimentaire, les musulmans pourraient vous demander des aliments halal. Les Juifs pourraient vous demander des aliments casher.

## Aliments halal

Le terme « halal », qui signifie « permis » en arabe, fait référence aux aliments préparés selon la loi islamique pour les musulmans.

Le contraire de « halal » est « haram », qui signifie « interdit ».

Voici une liste de certains aliments halal et haram. Si un utilisateur de banque alimentaire respecte les prescriptions alimentaires halal, veuillez à ne lui donner aucun aliment haram.

### Aliments halal

- Volaille et viande halal
- Légumes
- Fruits
- Céréales : pâtes alimentaires, riz, avoine, orge, pain, etc.
- Produits laitiers et œufs
- Noix et graines
- Poisson et fruits de mer – à confirmer avec votre client. Certaines personnes évitent les poissons avec des écailles ou certains fruits de mer.

### Aliments haram

- Alcool
- Extrait de vanille (alcool)
- Porc, bacon et jambon et tout aliment transformé à base de porc : salami, pepperoni, saucisses et saucisses à hot-dog
- Lard et shortening (gras de cochon)
- Gélatine (provenant du cochon)
- Présure dans certains fromages
- Sang

Voici des symboles qui sont utilisés par les fabricants de produits alimentaires halal au Canada. Si ces symboles figurent sur un emballage alimentaire, cela signifie que l'aliment est certifié halal.



# Aliments casher

Le terme « casher » vient du mot hébreu « kashrout », qui signifie « approprié ». Les aliments casher satisfont aux prescriptions de la loi juive. Le contraire de « casher » est « teref » ou « non casher ». Voici une liste de certains aliments casher et teref. Si un utilisateur de banque alimentaire respecte les prescriptions alimentaires casher, veuillez à ne lui donner aucun aliment teref.

### Aliments casher

- Volaille et viande casher
- Produits laitiers casher
- Œufs
- Poisson
- Légumes et fruits
- Noix et graines
- Céréales : pâtes alimentaires, riz, avoine, orge, pain, etc.

### Aliments teref

- Porc, bacon et jambon
- Lard et shortening (gras de cochon)
- Gélatine (provenant du cochon)
- Présure dans certains fromages
- Fruits de mer
- Plats comprenant des produits laitiers et de la viande (p. ex. pizza au pepperoni et cheeseburger)

Voici des symboles qui sont utilisés par les fabricants de produits alimentaires casher au Canada. Si ces symboles figurent sur un emballage alimentaire, cela signifie que l'aliment est certifié casher.





## Comparer les aliments halal et casher

Bien que les règles soient semblables pour les aliments halal et casher, il existe aussi des différences.

Comparons-les :

	Halal	Casher
Origine	Coran	Torah
Abatteur des animaux	L'animal doit être abattu par un musulman, un chrétien ou un juif	L'animal doit être abattu par un juif ayant suivi une formation spécialisée
Prière	Une prière à Allah est exigée avant chaque abattage	Aucune prière n'est exigée avant l'abattage
Viande et produits laitiers	Ils peuvent être consommés ensemble	Ils ne peuvent pas être consommés ensemble
Alcool	Interdit	Permis

**Remarque importante :** Comme les aliments halal peuvent provenir d'animaux abattus par des musulmans, des chrétiens ou des juifs, certains musulmans mangent aussi des aliments casher (provenant d'animaux abattus par des juifs). Il est possible que certains musulmans orthodoxes ne suivent pas cette règle; informez-vous avant de fournir des aliments casher à une personne respectant les prescriptions halal.



## Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

Voici quelques conseils du Guide alimentaire canadien. Mangez beaucoup de légumes et fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés. Lorsque vous préparez votre assiette, suivez les proportions suivantes :



- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et fruits. Les légumes et fruits frais, surgelés ou en conserve sont des options saines.
- Remplissez le quart de votre assiette d'aliments protéinés. Privilégiez les aliments protéinés de source végétale, comme les légumineuses, les lentilles, les pois, les noix, les graines, le beurre de noix, le tofu et autres produits de soya. Les protéines d'origine animale comprennent la viande, la volaille, le poisson, les produits laitiers et les œufs.
- Choisissez des aliments à grains entiers comme l'avoine, l'orge, le riz brun et le pain ou les pâtes à grains entiers.
- Faites de l'eau votre boisson de choix. Remplacez les boissons sucrées par de l'eau.

Tentez de limiter la consommation d'aliments hautement transformés dans la mesure du possible. Les aliments hautement transformés peuvent contenir beaucoup de sucre, de sel ou de gras saturés et favoriser les problèmes de santé lorsqu'ils sont consommés en excès.

## Besoins alimentaires liés à la santé

Certains clients des banques alimentaires ont des besoins alimentaires particuliers en raison d'un problème de santé, comme la maladie cœliaque, une maladie cardiaque ou le diabète de type 2. Voici quelques renseignements sur les aliments qui pourraient leur convenir.

Bien entendu, vous devez respecter les lignes directrices de l'organisme ainsi que les préférences alimentaires de vos clients et les laisser choisir les aliments appropriés. Une personne ayant un problème de santé peut tout de même faire ses choix dans toutes les catégories d'aliments, pour différentes raisons. Vous devez respecter ses choix.

### Diabète de type 2 et maladies cardiovasculaires

Le diabète de type 2 est diagnostiqué quand le taux de sucre dans le sang demeure trop élevé à long terme. S'il n'est pas traité, il peut causer des problèmes de santé, comme des maladies rénales, la cécité, des lésions des nerfs et des maladies cardiovasculaires. Le terme « maladie cardiovasculaire » englobe plusieurs maladies qui affectent le cœur, les artères ou les vaisseaux sanguins. La maladie vasculaire périphérique, l'athérosclérose, l'accident vasculaire cérébral et la coronaropathie (qui peut causer une crise cardiaque) font partie des maladies cardiovasculaires. Il n'existe pas de « régime alimentaire parfait » pour chacune des personnes atteintes de diabète de type 2 ou de maladies cardiaques, mais certaines règles générales s'appliquent. Vous pouvez commencer par suivre le modèle de repas du Guide alimentaire canadien qui suggère que l'assiette devrait être composée ainsi : une moitié de légumes et de fruits, un quart d'aliments à grains entiers et un quart d'aliments protéinés (voir page xx). Vous pouvez ensuite travailler avec votre équipe de soins de santé ou un diététiste pour personnaliser le plan alimentaire en fonction de vos besoins particuliers.



En général, les recommandations suivantes sont données aux personnes atteintes de diabète de type 2 ou d'une maladie cardiaque :

- Manger des légumes en abondance.
- Préférer les grains entiers (riz brun, avoine, orge mondé) aux grains raffinés (riz blanc, pâtes alimentaires, pain blanc).
- Consommer suffisamment de fibres.
- Préférer les protéines maigres, comme le poulet, le poisson ou la viande maigre, aux viandes plus grasses, comme les côtes et le canard.
- Opter pour de bons gras, comme l'huile d'olive ou l'huile de canola, plutôt que du beurre, du lard ou de la margarine dure.
- Manger un plat équilibré combinant légumes, céréales et protéines.
- Réduire la consommation d'aliments sucrés, salés et gras, comme les boissons gazeuses, les bonbons, les croustilles, la crème glacée et les pâtisseries.
- Choisir des aliments naturels, entiers, non transformés, plutôt que des aliments surtransformés.
- Boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées.

Le tableau présente des lignes directrices qui pourraient convenir aux clients atteints d'une maladie cardiaque ou de diabète de type 2 et qui souhaitent faire des choix alimentaires nutritifs. Ils sont évidemment libres de choisir n'importe quel aliment qui ne figure pas dans la liste.

Au lieu de...	Donnez...
Riz blanc	Riz brun
Pâtes alimentaires et pain de farine blanche	Pâtes alimentaires et pain de grains entiers
Céréales sucrées	Céréales à haute teneur en fibres alimentaires
Légumes et haricots salés en conserve	Légumes et haricots non additionnés de sel
Beurre, lard et shortening	Huile
Viande en conserve	Poisson en conserve
Riz et pâtes alimentaires assaisonnés	Riz et pâtes alimentaires nature
Croustilles et bretzels	Maïs soufflé et noix
Nutella	Beurre d'arachide



## Régimes sans gluten

Les utilisateurs de banques alimentaires qui ont reçu un diagnostic de maladie coéliqua, de sensibilité au gluten non associée à la maladie coéliqua ou d'allergie au blé peuvent demander un panier d'aliments sans gluten. Le gluten est une protéine que l'on trouve dans le blé, le seigle, l'orge et tout autre aliment fait à partir de ces céréales, comme le pain, les pâtes alimentaires, les craquelins et les biscuits.

Tous les fruits et légumes non transformés, les noix, les graines, les haricots, les lentilles, la viande, la volaille, le poisson et les produits laitiers conviennent aux personnes suivant un régime sans gluten, à condition qu'ils ne contiennent aucune trace de blé. Par exemple, des bâtonnets de poisson ou des croquettes de poulet enrobés d'une chapelure à base de blé contiennent du gluten.

Voici une liste de céréales contenant du gluten et de céréales sans gluten :

### Céréales contenant du gluten :

- Blé
- Seigle
- Orge
- Triticale
- Sous-types du blé : épeautre, kamut, amidonnier, dinkel, épeautre, freekeh, couscous, boulgour, grains de blé, blé dur et semoule

### Céréales sans gluten

- Maïs
- Riz
- Quinoa
- Millet
- Sorgho
- Amarante
- Sarrasin
- Riz sauvage
- Tapioca

**Remarque :** Certaines variétés d'avoine sont sans gluten, mais pas toutes. L'avoine est souvent cultivée près du blé et peut donc être contaminée par le blé et le gluten. Ne donnez que de l'avoine certifiée sans gluten aux gens suivant un régime sans gluten.

Les produits suivants peuvent contenir du gluten et du blé. Lisez l'étiquette avec soin.

- Malt
- Malt d'orge
- Levure de bière
- Granola
- Sauce
- Sauce soya
- Croustilles aromatisées
- Barres énergétiques
- Mélanges d'épices



## Allergies alimentaires

Près de 8 % des Canadiens déclarent être atteints d'au moins une allergie alimentaire. Selon Allergies Alimentaires Canada, voici les 10 allergènes alimentaires les plus courants :

1. Arachides
2. Noix (amandes, noix de Grenoble, pacanes, etc.)
3. Lait
4. Œufs
5. Blé
6. Soya
7. Fruits de mer : poisson, mollusques et crustacés
8. Sésame
9. Moutarde
10. Sulfites

Heureusement, le gouvernement du Canada exige que les fabricants indiquent clairement la présence de ces dix allergènes sur les étiquettes des produits qui en contiennent. Vous pouvez aider les personnes atteintes d'allergies alimentaires à créer un panier alimentaire approprié en lisant les étiquettes et en leur signalant les aliments qui contiennent le ou les produits auxquels ils sont allergiques.

Si vous voyez dans la liste d'ingrédients d'un aliment qu'il « contient » ou « peut contenir » le ou les produits auxquels la personne est allergique, ne lui donnez pas.

**Important :** Les paniers alimentaires destinés aux clients atteints d'une allergie alimentaire varieront selon la nature de l'allergie. Il n'existe pas de panier standard pour les personnes atteintes d'une allergie.



## Régimes végétariens

Un régime végétarien exclut la viande, la volaille et le poisson. Le régime végétalien est un type de végétarisme qui exclut TOUS les produits animaux, notamment la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les produits laitiers, le miel et tout autre produit dérivé. Les personnes ayant des origines bouddhistes suivent parfois un « régime végétarien bouddhiste », ce qui exclut également les plantes à forte odeur, comme l'ail et la ciboulette.

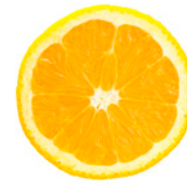
Voici quelques aliments qui peuvent être mis dans un panier alimentaire végétalien ou végétarien :

- Fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve
- Produits de grains entiers : avoine, riz brun, orge mondé, blé, etc.
- Noix et graines
- Beurres de noix
- Tofu, soya et edamame
- Lait de soya ou autres types de laits
- Lentilles, pois et haricots (secs, surgelés ou en conserve)
- Pour un panier végétarien (et non végétalien) : lait, œufs, fromage et yogourt

Afin de vous assurer de n'offrir aucun aliment d'origine animale, voici une courte liste d'articles que vous devez ÉVITER :

- Aliments contenant de la gélatine, comme le Jell-O, les guimauves et les bonbons gélifiés
- Fromage contenant de la présure ou de la rennine
- Haricots cuits ou frits contenant du porc (consultez l'étiquette) et saucisses à hot-dog
- Viande en conserve
- Poisson en conserve
- Soupes ou ragoûts en conserve assaisonnés d'anchois, de sauce d'huîtres, de sauce de poisson ou de sauce Worcestershire

**Remarque :** La gélatine est une protéine d'origine animale obtenue après ébullition de la peau, des tendons, des ligaments et des os de vaches et de cochons. La présure et la rennine sont des enzymes provenant de la paroi de l'estomac des vaches. Aucun de ces produits n'est considéré comme végétarien.



## Vous avez des questions sur la nutrition?

Certaines provinces offrent gratuitement des conseils de diététistes par téléphone :

**Alberta :** composez le 8-1-1 pour communiquer avec Services de santé Alberta.

**Colombie-Britannique :** composez le 8-1-1 pour communiquer avec HealthLinkBC.

**Manitoba :** Dial-a-Dietitian. Composez le numéro sans frais 1 877 830-2892 ou le 204 788-8248 dans la région de Winnipeg.

**Terre-Neuve-et-Labrador :** Composez le 8-1-1 pour joindre le service Dial-a-Dietitian.

**Ontario :** composez le 1 866 797-0000 ou le 1 866 797-0007 (ATS) pour communiquer avec Télésanté Ontario.

**Saskatchewan :** composez le 1 833 966-5541 pour communiquer avec Eat Well Saskatchewan.

Merci aux diététistes de partout au Canada qui ont révisé le contenu du guide :

Salomeh Armin, M.Sc., R.D.

Alka Chopra, R.D., éducatrice agréée en diabète

Marley Fisher, R.D.

Rosie Mensah, MSP, R.D.

Daniela Morgado, R.D.




Cara Rosenbloom, R.D.

Gloria Tsang, R.D.





2680, boulevard Matheson Est, bureau 102  
Mississauga (Ontario) L4W 0A5  
info@foodbankscanada.ca  
www.banquesalimentairescanada.ca

 @FoodBanksCanada  
 @FoodBanksCanada  
 @foodbankscanada