

Guide de nutrition

pour établissements
d'apprentissage et
de garde des
jeunes enfants



Manitoba 

Alimentation et nutrition : Ce qu'il faut savoir	9
Faits importants au sujet de la nutrition et des enfants	9
Taille des portions	9
Alimentation du nouveau-né (de la naissance à deux ans)	10
Boissons	12
Risques d'étouffement	13
Protéger les enfants contre les allergies alimentaires	14
Enfant « difficile » à table	16
Culture, religion et nourriture	18
Régimes végétariens	19
Alimentation et nutrition : dans la pratique	21
Quel est votre rôle?	21
Participation des enfants à la préparation de la nourriture	22
Dîner « familial »	23
Conseils pour la planification des menus	24
Idées de menus : un repas à la fois	26
Collations santé	28
Aliments pré-préparés	30
Tremettes, sauces et condiments	31
Dîners et collations apportés de la maison	34
Occasions et fêtes spéciales	35



Annexe

37

Questions d'alimentation et de nutrition pour les familles

Journal d'alimentation du nouveau-né

Journal d'alimentation de l'enfant

Lire les étiquettes des aliments

Idées de collations

Idées de dîners

Conseils de bon goût pour transformer vos recettes

Recettes

Sites Web et ressources utiles

Références



Introduction

Les établissements d'apprentissage et de garde des jeunes enfants peuvent avoir un effet positif sur la santé de leurs protégés :

- en veillant à ce que les jeunes enfants mangent des aliments nutritifs
- en influençant les choix et les attitudes en matière de nourriture
- en favorisant la croissance et le développement des enfants
- en fournissant des ressources permettant de soutenir les familles

En collaborant avec les familles et en mettant l'accent sur la création d'un environnement propice à une saine alimentation dans votre établissement, vous pouvez aussi avoir un effet positif sur la vie des enfants à la maison. Vous avez l'occasion d'influer sur la capacité d'apprentissage et la croissance des enfants, et aussi d'améliorer leur santé actuelle et à venir.

À propos de ce guide

Les manuels des règles de concession des licences aux centres d'apprentissage et de garde des jeunes enfants et aux garderies familiales et collectives énoncent les règlements en matière de délivrance de licences, les lignes directrices et les pratiques exemplaires.

Le présent guide va dans le sens de ces manuels en proposant des conseils pratiques pouvant être adaptés aux besoins individuels de chaque établissement.

Il va vous aider à :

- établir des relations avec les familles
- en apprendre davantage sur les problèmes de nutrition auxquels vous êtes confrontés
- offrir aux enfants des choix d'aliments sains et nutritifs
- créer un environnement propice à une alimentation saine

Remerciements

Nous tenons à remercier tous les diététistes et tous les intervenants du milieu de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants qui ont partagé leurs connaissances, leurs expériences et leurs idées en vue de ce guide.



Avis de non-responsabilité en matière d'allergies

Les suggestions de collations et de repas proposées dans le guide n'ignorent pas les allergènes alimentaires les plus courants (ex. : arachides, noix, œufs, lait, fruits de mer, moutarde, soja, blé, sulfites). Si un enfant dont vous prenez soin a une allergie alimentaire connue, consultez sa famille. La liste de ressources ci-dessous va vous aider à assurer la sécurité de ces enfants quand vous en prenez soin.

- Association d'information sur l'allergie et l'asthme : www.aaia.ca/fr/index.htm
- Anaphylaxis Canada : www.anaphylaxis.ca/ (en anglais)
- Gouvernement du Manitoba. Le soin des enfants atteints d'anaphylaxie dans le cadre d'un programme de garde d'enfants : www.gov.mb.ca/fs/childcare/pubs/anaphylaxis_booklet.fr.html
- Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/allerg-fra.php

NOTA : Vous pouvez aussi trouver des renseignements sur les façons de protéger les enfants qui ont des allergies alimentaires à la page 14 de ce guide.

Les travaux de recherche montrent qu'il n'est pas nécessaire d'attendre pour donner du poisson, des oeufs et autres aliments aux bébés et aux enfants – cela ne diminue pas et n'empêche pas les allergies à ces aliments. (*Nourrir votre bébé de 6 mois à 1 an, Enfants en santé Manitoba, 2014*)

Les fournisseurs de services de garde d'enfants titulaires d'une licence au Manitoba ne doivent PAS servir d'aliments dont on sait qu'ils contiennent des produits à base d'arachides aux enfants de moins de trois ans.

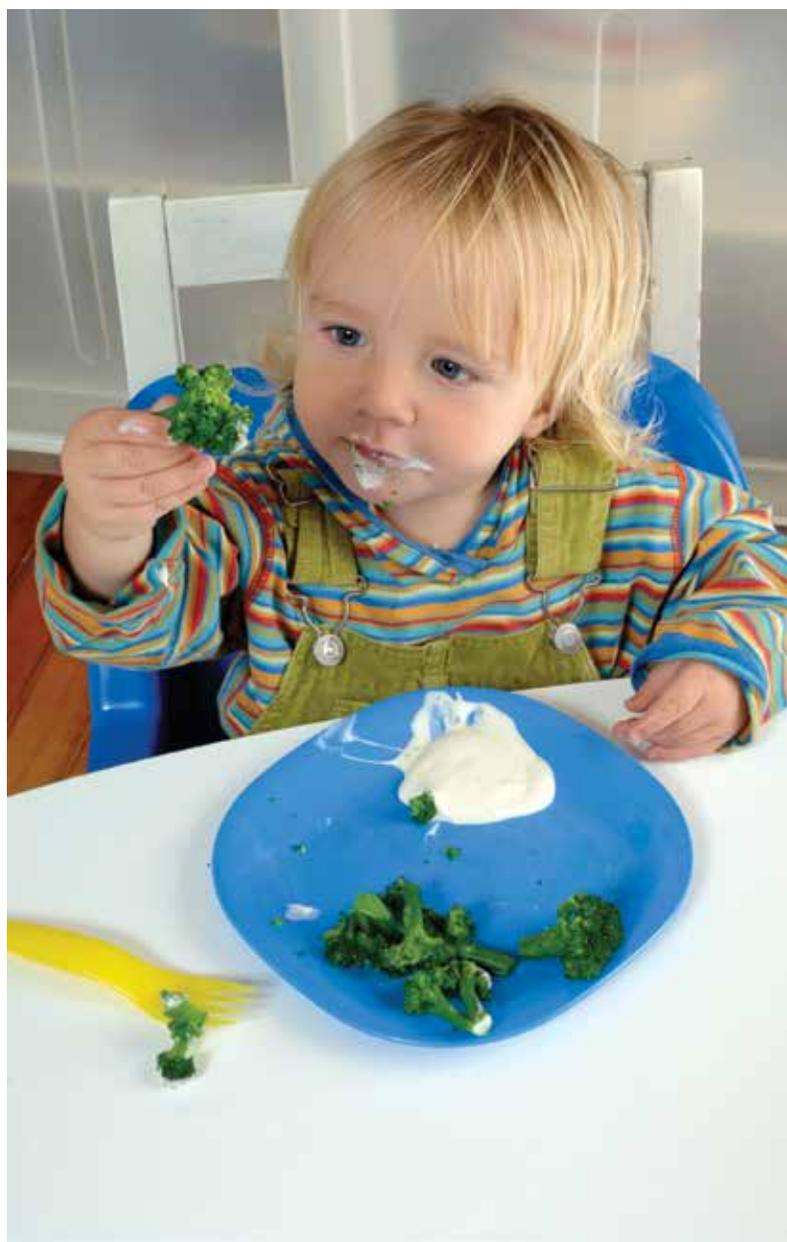
Ils ne doivent servir que des aliments que les enfants ont déjà mangés chez eux. Par conséquent, il est important de parler régulièrement avec les familles au sujet des aliments nouveaux qu'elles présentent à leurs enfants.

Utilisation de l'annexe

Tout au long du guide, vous allez trouver des références à une annexe. Celle-ci figure vers la fin du guide.

Vous trouverez dans l'annexe des idées et des ressources à l'appui de ce que vous aurez appris dans le guide. Servez-vous de cette documentation pour mettre ces connaissances en pratique (ex. : formulaires vierges, idées de collations et de dîners, recettes). Photocopiez les pages, au besoin, pour les utiliser dans votre établissement ou pour les distribuer aux familles.

***Toute la documentation figurant dans ce guide peut être photocopiée.**



Établir des relations avec les familles

Les familles se heurtent à bien des difficultés, notamment des emplois du temps chargés, des situations financières difficiles et une aide et un soutien limités. À titre de fournisseur de services de garde d'enfants, il est important que vous établissiez des relations avec elles. Cela vous aidera à mieux comprendre leurs circonstances et à vous occuper au mieux de leurs enfants sur le plan nutritif.

En collaborant avec les familles, vous pouvez :

- les encourager à manger sainement à domicile
- transmettre aux enfants des messages positifs au sujet de la nutrition et de leur environnement alimentaire
- apprendre les uns des autres et ainsi répondre au mieux aux besoins des enfants dont vous prenez soin

Voici quelques façons de renforcer vos liens avec les familles :

S'informer sur les besoins des familles

- Demandez aux familles quels sont les aliments préférés de leurs enfants et s'il y en a qu'ils ne doivent pas manger à cause d'allergies ou de problèmes médicaux (ex. : maladie coeliaque ou diabète).
- Informez-vous sur les pratiques culturelles et religieuses des familles en ce qui concerne l'alimentation (ex. : restrictions alimentaires, coutumes ou rituels à l'heure des repas, recettes des plats préférés de la famille).

- Servez-vous de la liste de questions destinées aux familles sur l'alimentation et la nutrition pour recueillir des renseignements. Vous pouvez l'inclure parmi les formulaires d'inscription ou bien la récupérer après l'admission de l'enfant dans votre établissement. Servez-vous des renseignements ainsi recueillis pour planifier vos menus.

Apporter un soutien aux familles

- Donnez aux familles des occasions d'échanger des idées de collations et de repas, par exemple au moyen d'un bulletin ou d'un site Web.
- Organisez une réunion d'information sur le thème de la nutrition.
- Aidez les familles à avoir accès à des aliments sains et abordables.
- Partagez des conseils sur la planification de menus avec un budget limité (voir pages 24-25).

Communiquer avec les familles au sujet de la nutrition

- Informez-les de tout changement concernant les menus, les horaires, les politiques, les allergies alimentaires ainsi que les restrictions en matière de nourriture venant de la maison.
- Informez-les au sujet de la politique de votre établissement en ce qui concerne l'alimentation et la nutrition (si vous en avez une).
- Partagez des renseignements sur la nutrition ainsi que d'autres ressources utiles.
- Partagez des idées de collations et de dîners (voir l'annexe).

Faire participer les familles aux activités de l'établissement

- Demandez aux familles les recettes préférées de leurs enfants qui sont préparées avec des aliments frais et entiers, et incluez-les dans vos menus.
- Invitez les familles à venir à l'heure du dîner.
- Organisez des excursions dans des endroits où l'on vend ou fait pousser des aliments (ex. : ferme, marché fermier, épicerie) et invitez les familles.
- Commencez un projet de jardinage. Invitez les familles à participer et demandez-leur de fournir les graines ou les plants, ou d'emporter chez elles les semis que les enfants ont fait pousser.
- Invitez les enfants à raconter des histoires sur un membre de la famille avec qui ils aiment cuisiner ou bien sur leurs origines et la nourriture. Ils peuvent aussi partager des recettes préférées, des photos ou encore des fruits et légumes provenant du jardin de leur famille.
- Demandez aux enfants d'apporter des photos ou dessins d'eux et de leur famille en train de partager un repas ou en train de faire des activités se rapportant à la nourriture. Affichez-les sur un tableau pour que les autres enfants et familles les voient.
- Demandez l'avis des familles quand vous changez votre politique de nutrition ou vos menus, et donnez-leur le temps de s'adapter aux changements éventuels.



Informer les familles sur ce que mangent les enfants

- Affichez toujours les menus pour que les familles sachent ce que mangent les enfants.
- Prenez note de ce que les enfants mangent dans votre établissement. Cela permettra de leur offrir une alimentation équilibrée, ce qui est important pour leur santé et leur bien-être.
- Faites savoir aux familles ce que leurs enfants ont mangé dans votre établissement, en leur disant oralement ou en leur remettant un journal d'alimentation.

Journal d'alimentation du nouveau-né

- Pour tous les nouveau-nés, rédigez un journal que les familles peuvent emporter chez elles tous les jours.
- Inscrivez la nourriture, le lait et l'eau que le nouveau-né a consommés, les siestes et les changements de couches pour que les familles puissent planifier le reste de la journée.
- Voir, dans l'annexe, l'exemple de journal d'alimentation du nouveau-né que vous pouvez photocopier et utiliser dans votre établissement.

Journal d'alimentation de l'enfant

- Le journal d'alimentation de l'enfant sera probablement utilisé de façon temporaire – en cas de problème.
- Le journal d'alimentation peut être utile quand on a affaire à un enfant qui est « difficile » à table ou à un enfant qui a des allergies alimentaires. Il est aussi utile lorsque l'enfant est malade.
- En sachant ce que leurs enfants ont mangé dans votre établissement, les familles peuvent équilibrer leur alimentation à la maison.
- Vous pouvez imprimer le menu de la journée pour communiquer aux parents la quantité de nourriture que leurs enfants ont mangée, pour chaque aliment, ou vous pouvez photocopier le formulaire qui figure à l'annexe et l'utiliser dans votre établissement.

Parler aux familles de questions alimentaires délicates

- Écoutez dès le départ les préoccupations des familles, en privé.
- Faites preuve de sensibilité à l'égard des circonstances, des pratiques culturelles et des croyances religieuses des familles.
- Faites preuve de respect quand vous suggérez des idées et des choix différents.
- Soyez réalistes à propos des emplois du temps chargés des familles et des réalités parentales.
- Consultez les conseils de la page 34 pour améliorer les dîners et les collations venant de la maison.
- Contactez votre coordonnatrice des services de garderie ou le bureau local de santé publique pour obtenir de l'aide, au besoin.
- Demandez l'aide d'une diététiste.

Alimentation et nutrition : Ce qu'il faut savoir



Alimentation et nutrition : Ce qu'il faut savoir

Faits importants au sujet de la nutrition et des enfants

- Pour les enfants de deux ans et plus, suivez le *Guide alimentaire canadien* quand vous planifiez les repas et les collations (voir l'annexe, section Sites Web et ressources utiles, pour obtenir le lien menant au Guide alimentaire canadien).
- Les enfants ont besoin de bons modèles pour acquérir le goût des aliments sains et pour adopter une saine attitude à l'égard de la nourriture.
- Le corps en développement des enfants a besoin de graisses saines, que l'on trouve naturellement dans des aliments comme le lait à forte teneur en gras, le fromage, les noix et les huiles végétales.
- Les enfants ont besoin de déjeuners sains et équilibrés de façon à avoir l'énergie nécessaire pour apprendre et s'amuser.
- Les enfants ont besoin de variété, notamment :
 - des choix dans chacun des groupes alimentaires
 - des aliments de diverses couleurs, textures (ex. : croquants, mous, tendres) et températures
- Limitez les aliments qui ont un contenu élevé en sucre ajouté, en sel et en gras, comme les céréales sucrées, les produits de boulangerie-

pâtisserie emballés, les bonbons, les boissons sucrées, les aliments frits et les produits de charcuterie transformés. Ces aliments remplissent l'estomac de l'enfant, qui n'a plus assez faim pour manger et boire des aliments et des boissons riches en éléments nutritifs.

Taille des portions

Chez les enfants en bonne santé, la taille des portions augmente avec l'âge.

Dans le *Guide alimentaire canadien*, une portion peut être plus grosse que ce qu'un jeune enfant est capable de manger en une seule fois. Commencez par $\frac{1}{3}$ à $\frac{1}{2}$ portion suggérée dans le Guide. Si l'enfant a encore faim, donnez-lui en plus.

Par exemple :

Les enfants de deux à huit ans ont besoin d'une portion par jour d'aliments du groupe viandes et substituts, selon le *Guide alimentaire canadien*.

Cela correspond par exemple à ce qui suit :

1 oeuf OU 1 c. à s. de beurre de noix, au dîner
($\frac{1}{2}$ portion selon le Guide)

ET

40 grammes (1 $\frac{1}{4}$ once) de poisson, de volaille ou de viande, au souper ($\frac{1}{2}$ portion selon le Guide)

Rappelez-vous qu'un enfant mange une grande partie de sa nourriture quotidienne à la maison.

LE SAVIEZ-VOUS?

Étant donné que le **thon pâle** en conserve renferme des types de thon qui sont à faible concentration de mercure, aucune consigne de sécurité n'est nécessaire. En général, il est aussi moins cher.

Le **thon blanc** en conserve n'est pas la même chose que le **thon pâle** en conserve.

Limitez la quantité de **thon blanc** à :

- 75 grammes par semaine (ou une portion selon le Guide alimentaire canadien, soit environ la moitié d'une boîte de 170 grammes) pour les enfants de un à quatre ans.
- 150 grammes par semaine (ou deux portions selon le Guide alimentaire canadien, soit environ une boîte de 170 grammes) pour les enfants de 5 à 11 ans.

Alimentation du nouveau-né (de la naissance à deux ans)

Le fait de communiquer tous les jours avec les familles peut contribuer à la santé et au bien-être des nouveau-nés. Demandez-leur ce qu'elles préfèrent en matière d'alimentation; collaborez avec elles afin d'établir un régime alimentaire pour leur bébé et demandez-leur quels aliments elles lui présentent à la maison.

Allaitement

L'allaitement est la façon idéale de nourrir un bébé. Santé Canada recommande que les bébés ne consomment que du lait maternel jusqu'à l'âge de six mois, et qu'ils continuent d'être allaités pendant deux ans ou plus.

Donnez votre appui aux mères qui allaitent et à leurs enfants :

- en les accueillant dans votre établissement
- en leur offrant un endroit tranquille et confortable pour qu'elles s'assoient et allaitent leurs enfants
- en les encourageant à apporter leur lait exprimé, si c'est possible

Préparations pour nourrissons

Pour les mamans qui n'allaitent pas, les préparations pour nourrissons enrichies de fer sont la meilleure solution. Les bébés qui se nourrissent de préparations doivent continuer ainsi jusqu'à ce qu'il atteignent l'âge de neuf à douze mois, quand ils sont peut-être prêts à boire du lait de vache entier (3,25 % M.G.).

LE SAVIEZ-VOUS?

Il ne faut JAMAIS donner de miel sous quelque forme que ce soit aux nouveau-nés âgés d'un an et moins. On a établi un lien entre les bébés qui ont mangé du miel avant l'âge d'un an et une forme d'empoisonnement alimentaire rare, mais grave, appelée botulisme du nourrisson.



Introduction d'aliments solides

À l'âge de six mois, les nouveau-nés sont généralement prêts à manger de petites quantités d'aliments solides contenant du fer. Les aliments solides apportent les éléments nutritifs et les textures nécessaires à une bonne croissance et un bon développement. À cet âge-là, le lait maternel et(ou) les préparations lactées enrichies de fer devraient toujours constituer l'aliment principal de bébé.

SIGNES INDIQUANT QUE LE NOUVEAU-NÉ EST PRÊT À MANGER DES ALIMENTS SOLIDES

Il ou elle :

- s'assoit avec très peu d'aide
- redresse la tête
- ouvre la bouche quand on lui donne à manger
- tourne la tête pour refuser de manger

Conseils d'alimentation

- Choisissez des aliments et des textures adaptés aux habiletés et à l'âge du bébé.
- Il est important d'essayer différentes textures. Cela aide bébé à apprendre à mâcher, à avaler et à apprécier les mêmes aliments que ceux que mangent les autres enfants.
- Les bébés n'ont pas besoin d'avoir des dents pour manger des aliments solides.
- Si vous utilisez des aliments pour bébés achetés en magasin, vérifiez la date de péremption qui est indiquée sur le couvercle ou l'emballage. Ne donnez pas d'aliments dont la date de péremption est passée.

- Utilisez un petit bol ou une petite assiette pour nourrir bébé. Ne le nourrissez pas à partir du petit pot.
- Il faut jeter tous les restes, car les microbes peuvent les contaminer.
- Lorsque vous réchauffez un aliment pour bébés, remuez-le et faites un test pour vous assurer qu'il n'est pas trop chaud.
- Présentez une petite quantité de nourriture au bébé et regardez ce qui se passe. Il peut s'amuser avec, la goûter ou ne pas la manger du tout.
- Commencez par une ou deux cuillérées à thé de nourriture puis augmentez progressivement en fonction de l'appétit de bébé. Laissez-le décider de la quantité.
- Commencez par un repas par jour puis augmentez progressivement à trois repas par jour avec des collations.
- Les bébés n'ont pas besoin que l'on ajoute du sucre, des édulcorants ou du sel dans leur nourriture.
- N'essayez qu'un nouvel aliment à la fois. Attendez au moins deux jours avant d'en essayer un autre. Cela vous permet de savoir si un aliment provoque une réaction allergique. Demandez à la famille quels aliments nouveaux elle présente au bébé à la maison.
- Collaborez étroitement avec les familles pour décider des nouveaux aliments à présenter aux bébés.

(adaptation de Nourrir votre bébé de 6 mois à 1 an, Enfants en santé Manitoba www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/hb_solidfoods_fr.pdf)

Boissons

Lait

- Le lait de vache entier (3,25 % M.G.) peut être proposé après l'âge de neuf mois.
- Le lait à teneur réduite en matières grasses (2 %, 1 % ou écrémé) et les boissons de soja enrichies peuvent être proposées après l'âge de deux ans (discutez-en avec la famille avant de changer le type de lait).
- Les enfants qui boivent plus de trois tasses de lait par jour n'ont peut-être pas faim d'autres aliments; par conséquent, ils risquent de ne pas recevoir les autres éléments nutritifs dont leur corps a besoin.



Eau

- Une fois qu'il atteint l'âge de six mois, le nouveau-né peut commencer à boire de l'eau.
- L'eau que l'on donne aux nouveau-nés (pour être consommée ou pour préparer de la nourriture et d'autres boissons) doit être propre et à l'abri de la contamination.
- Donnez de l'eau pour couper la soif.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les nouveau-nés de plus d'un an n'ont pas besoin d'un biberon ni d'une tasse à bec verseur (munie d'un couvercle). Une tasse ordinaire (sans couvercle) est ce qu'il y a de mieux pour encourager le développement de la capacité à boire, une saine alimentation et une bonne hygiène dentaire.

Jus de fruits

- Les jus de fruits ne sont pas recommandés pour les nouveau-nés de moins de six mois.
- Il faut leur proposer des fruits et des légumes plus souvent que des jus de fruits.
- Si vous servez des jus de fruits aux enfants ou aux nouveau-nés après l'âge de six mois :
 - ne leur offrez qu'une petite portion (de 60 à 125 ml environ, soit $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ tasse)
 - par jour, la quantité ne doit pas dépasser 125 – 175 ml (ou $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ tasse); rappelez-vous qu'ils boivent peut-être du jus aussi à la maison
 - offrez le jus dans une tasse et pas dans un biberon
 - le jus doit **seulement** faire partie d'un repas ou d'une collation
 - n'offrez que du jus pur à 100 %
 - ne servez jamais de jus qui n'est pas pasteurisé
- Ne servez pas de boissons appelées « cocktail de fruits », « mélange fruité » ou « boisson fruitée ». Elles ne font pas partie des groupes alimentaires et ont une forte teneur en sucre ajouté.
- Un enfant qui boit trop de jus se remplit l'estomac et n'a plus assez faim pour boire du lait maternel, de la préparation lactée pour bébés ou du lait, tous riches en éléments nutritifs, ou pour manger de sains aliments.

Boissons sucrées

- Les boissons additionnées de sucre, comme les sodas ou boissons gazeuses, les mélanges fruités, l'eau aromatisée, le thé glacé, les boissons énergétiques et les boissons sucrées avec des édulcorants artificiels, ne sont pas recommandées pour les enfants.
- Quand les enfants se remplissent de ces boissons, il ne leur reste pas beaucoup de place pour des boissons et des aliments nutritifs.

Risques d'étouffement

À mesure que les nouveau-nés et les jeunes enfants apprennent à manger, il faut toujours les superviser et les asseoir dans des sièges appropriés, et à leur taille, pour réduire le risque d'étouffement. Rappelez-vous que les enfants évoluent à des rythmes différents. En les observant attentivement, vous pouvez déterminer à quel moment ils sont prêts à manger certains aliments.

Les aliments ci-dessous présentent le plus grand risque d'étouffement pour les enfants de **moins de quatre ans**. Par conséquent, il faut soit en modifier la forme ou la texture pour qu'ils soient plus sûrs, soit les éviter complètement.

Risque d'étouffement	Pour plus de sécurité
Légumes crus, fruits et pain en gros morceaux ou entiers Kébabs (sur une brochette ou un cure-dent)	Râper les légumes crus ou les fruits. Cuire pour ramollir. Enlever les noyaux et les gros pépins. Couper en tout petits morceaux – environ 1 cm (½ po) de diamètre. Couper les fruits et les légumes et les servir dans une assiette plutôt que sur une brochette ou un cure-dent.
Grains de raisin	Couper en quarts, sur la longueur, et enlever les pépins.
Aliments à textures fibreuses ou filandreuses comme le céleri ou l'ananas	Hacher finement ces aliments.
Raisins secs et autres fruits secs	Ne pas en donner aux enfants de moins de quatre ans.
Maïs soufflé	Ne pas en donner aux enfants de moins de quatre ans.
Beurre de graines ou de noix tartiné en couche épaisse ou servi à la cuillère	Étaler en fine couche sur un craquelin ou sur du pain
Noix et graines entières	Ne pas en donner aux enfants de moins de quatre ans.
Poisson avec arêtes	Enlever soigneusement toutes les arêtes.
Saucisses	Couper en quarts, sur la longueur, et en petites bouchées (ou ne pas en servir).
Gomme à mâcher, guimauve, bonbons durs et pastilles contre la toux	Ne pas en donner aux enfants de moins de quatre ans.

Si un enfant s'étouffe, fournir les premiers soins et composer le 911.

Protéger les enfants contre les allergies alimentaires

Comment le fait de prendre soin d'enfants qui ont des allergies alimentaires va-t-il avoir des effets sur ma façon de faire?

Prendre soin d'un enfant qui a une allergie alimentaire exige une attention supplémentaire.

Si vous fournissez la nourriture aux enfants dans votre établissement :

- assurez-vous que tout le personnel est au courant de l'allergie et de ce qu'il faut faire pour éviter l'exposition à l'allergène (substance pouvant provoquer des allergies chez certains enfants)



- faites particulièrement attention aux étiquettes des aliments quand vous faites vos achats (pour plus de renseignements sur la lecture des étiquettes, voir l'annexe)
- dans votre menu, mettez l'accent sur les aliments frais et entiers, ainsi que sur les sauces, les assaisonnements et les trempettes maison pour éviter les allergènes
- communiquez avec toutes les familles au sujet des allergies alimentaires présentes dans votre établissement

Si les familles fournissent la nourriture à leurs enfants :

- assurez-vous que toutes les familles sont au courant des allergies alimentaires qui sont présentes dans votre établissement
- informez-les sur ce qu'elles peuvent faire pour éviter d'apporter des allergènes à la garderie et sur les risques possibles pour l'enfant allergique

Tenez aussi compte des allergies alimentaires :

- quand vous planifiez des activités (ex. : évitez les aliments pour les activités artistiques)
- quand vous organisez des excursions et des événements spéciaux

Quelles mesures puis-je prendre pour protéger un enfant allergique?

Si un enfant dont vous prenez soin a une allergie alimentaire connue, vous pouvez prendre un certain nombre de mesures importantes pour le protéger :

1. Lisez bien attentivement les étiquettes des aliments.

- Assurez-vous de **vérifier l'étiquette chaque fois** que vous achetez un produit!
 - Les fabricants changent parfois les ingrédients des produits.
 - Étant donné que différentes variétés et tailles d'un même produit peuvent contenir des ingrédients différents, vérifiez l'étiquette de chacun des produits que vous achetez.

- L'étiquette de la plupart des produits alimentaires emballés doit indiquer les principaux allergènes. Lisez la liste des ingrédients en faisant particulièrement attention aux mises en garde ou avertissements suivants :
 - « contient... »
 - « peut contenir... »
 - « fabriqué dans un établissement qui transforme aussi... »

Nota : Une mise en garde n'est pas obligatoire pour les allergènes alimentaires moins courants. Par conséquent, il faut chercher ces allergènes dans la liste d'ingrédients.

- Évitez d'acheter des aliments en vrac, car il n'existe peut-être pas de listes d'ingrédients et il y a risque de contamination croisée d'un contenant à l'autre.

Pour en savoir davantage sur la lecture des étiquettes d'aliments, voir l'annexe.

2. Évitez la contamination croisée

Il y a contamination croisée quand un allergène entre accidentellement en contact avec un produit alimentaire qui, normalement, ne contient pas cet allergène.

- Les mises en garde sur les étiquettes indiquent que des aliments ont pu être exposés accidentellement à un allergène au cours du processus de transformation, et donc qu'ils sont dangereux pour les personnes allergiques.
- Même si un aliment ne contient pas l'allergène en question, il a peut-être quand même été en contact avec lui, notamment avec des ustensiles (ex. : fourchettes, couteaux) ou des récipients de cuisson.
- Pour éviter la contamination croisée dans votre établissement, vous pouvez envisager d'éliminer tous les aliments qui contiennent l'allergène connu.

3. Ne prenez AUCUN risque

En cas de doute, ne servez pas l'aliment!

- Évitez de servir des produits alimentaires qui contiennent, ou peuvent contenir, un allergène auquel un enfant dont vous prenez soin est allergique.
- Évitez de servir des produits alimentaires sur lesquels une mise en garde mentionne un allergène risqué.
- Évitez de servir des produits alimentaires qui ne portent pas de liste d'ingrédients.

Où puis-je trouver d'autres renseignements sur les allergies alimentaires?

Consultez la liste de site Web utiles à la page 4.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les substituts du beurre d'arachides sont notamment les suivants : le beurre de soja (ex. : WowButter™), le beurre de pois, le beurre de graines de tournesol (ex. : SunButter™) et les beurres de noix (ex. : amandes, noisettes). Ces produits renferment des quantités de protéines et de graisses semblables à celles du beurre d'arachides, et leur goût et leur texture sont similaires.

Avant d'autoriser ces aliments dans votre établissement, vérifiez auprès des familles si leurs enfants sont allergiques aux ingrédients qui les composent (ex. : soja, noix). Certains de ces aliments ont peut-être été en contact avec des arachides pendant leur transformation. Assurez-vous donc de toujours lire les étiquettes!

Enfant « difficile » à table

Essayez de ne pas traiter un enfant de « difficile » à table; il apprend tout simplement à manger. Beaucoup d'enfants traversent des périodes où ils refusent de manger certains aliments ou même tous ceux qu'on leur propose. Il faut du temps et de la patience pour partir à la découverte de nouveaux aliments.

Rappelez-vous que si les enfants se développent et dorment bien, et s'ils sont joyeux et en bonne santé, cela signifie qu'ils mangent probablement ce dont ils ont besoin. Si vous vous inquiétez, essayez certaines des idées qui suivent :

1. Collaborez étroitement avec les familles.

- Communiquez régulièrement au sujet des réussites et des difficultés en matière d'alimentation.
- Collaborez avec les familles pour utiliser les mêmes stratégies à la maison et à la garderie, de façon à transmettre un message cohérent et fiable.

- Essayez d'avoir des conversations sur les problèmes de nourriture lorsque les enfants sont absents.

2. Créez un environnement alimentaire favorable.

- Montrez l'exemple et encouragez les bonnes habitudes alimentaires. Les enfants apprennent en imitant.
- Prévenez les enfants entre 10 et 15 minutes avant le début du repas ou de la collation.
- Donnez autant de temps qu'il faut aux enfants pour manger.
- Asseyez-vous à table avec eux et mangez comme eux (quand c'est possible).
- Laissez-les se servir, s'ils peuvent le faire. Donnez-leur l'occasion de décider de la quantité qu'ils veulent pour chaque aliment. S'ils ont encore faim, laissez-les en reprendre.
- Faites en sorte que les repas soient autant que possible des moments agréables et de détente (ex. : entamez des conversations).
- Limitez les distractions à table. Les enfants se concentreront davantage sur la nourriture s'il n'y a pas de télévision, de téléphone, d'ordinateur ou de jouets, par exemple.
- Évitez de les divertir pendant les repas (ex. : en chantant des chansons ou en lisant des livres).

LE SAVIEZ-VOUS?

Pour qu'un enfant essaie un aliment nouveau, il faut parfois le lui présenter au moins huit à dix fois. Continuez donc à le lui proposer même s'il ne l'accepte pas la première fois.



3. Essayez de faire en sorte que les enfants viennent à table en ayant faim.

- N'offrez que des petites collations entre les repas, si possible, deux heures avant.
- N'offrez de l'eau qu'entre les repas et les collations (ex. : ne laissez pas de bol de fruits découpés, de céréales sèches ou de craquelins sorti pour que les enfants grignotent).
- Prévoyez des activités physiques tout au long de la journée.

4. Autres conseils

- La quantité de nourriture mangée par repas et par collation varie d'une journée à une autre, selon l'appétit de l'enfant, son niveau d'activité, sa croissance et s'il est excité ou fatigué. Vous pouvez faire confiance aux enfants, car ils savent quand ils ont faim et quand ils ont assez mangé.
- Essayez de servir la nourriture de diverses façons. Par exemple :
 - Ajoutez des légumes dans les soupes, les plats en casserole et les sauces; ou bien essayez-les crus, râpés, cuits au four, en purée ou avec une trempette.
 - Essayez d'ajouter de la viande (ex. : du boeuf ou du porc) ou de la volaille (ex. : du poulet ou de la dinde) – coupée en petites bouchées – dans un plat en casserole, de la soupe ou des sandwiches. Essayez aussi de la viande ou de la volaille hachée dans de la sauce.
- Proposez des aliments nouveaux avec des aliments familiers.
- Parlez ouvertement des ingrédients dans les plats composés (ex. : sauce spaghetti, pain de viande). N'essayez pas de cacher ou de dissimuler des légumes ou autres ingrédients. L'enfant risque de ne pas vous faire confiance.

- Faites participer les enfants à la planification et à la préparation des repas, en tenant compte de leurs capacités. Quand ils participent à la préparation de la nourriture, ils sont plus susceptibles d'y goûter. Pour vous informer sur la participation des enfants à la préparation de la nourriture, consultez les pages 22 - 23.
- Préparez un seul repas mais essayez d'inclure au moins un aliment que tous les enfants vont manger.
- Asseyez les enfants en petits groupes. Ils risquent davantage d'essayer de nouveaux aliments si leurs amis en mangent.

LE SAVIEZ-VOUS?

On estime que quatre-vingts (80) pour cent des enfants de cinq ans sont « difficiles » à table, mais, à l'âge de sept ans, ils ne seraient plus que 23 pour cent. Alors, soyez patients!

Culture, religion et nourriture

Les enfants dont vous prenez soin peuvent avoir diverses origines culturelles et religieuses. En essayant de comprendre et d'inclure leurs traditions et leurs restrictions (les aliments qu'ils ne mangent pas) en matière de nourriture, vous les aiderez à se sentir importants et acceptés.

Le rôle de la nourriture dans les pratiques culturelles et religieuses n'est pas simple – il varie selon les personnes et selon les communautés. Il est impossible de connaître toutes les traditions ou célébrations culturelles ou religieuses associées à la nourriture. Le principal, c'est que vous vous informiez auprès des familles des enfants dont vous prenez soin. Voici quelques mesures que vous pouvez adopter pour vous renseigner sur tous les enfants et pour les soutenir :

- Ne présumez pas que tous les enfants d'une culture ou d'une religion particulière suivent les mêmes traditions. Demandez aux enfants et à leurs familles de vous expliquer les traditions culturelles ou religieuses qu'ils observent en matière de nourriture.
- Demandez aux familles de partager une ou deux recettes typiques préférées de leurs enfants. Apprenez à les préparer et intégrez celles qui se composent d'aliments frais et entiers dans vos menus habituels.
- Acceptez le fait que certains enfants ne vont peut-être pas vouloir essayer des aliments traditionnels canadiens et que d'autres ne vont peut-être pas vouloir essayer des aliments de cultures différentes.
- Participez à certaines des fêtes culturelles des enfants en achetant ou en préparant un plat ou une collation spéciale.
- Veillez toujours à proposer des choix qui conviennent à tous les enfants.
- Pour obtenir des idées de recettes provenant de diverses cultures, consultez la section de l'annexe intitulée Sites Web et ressources utiles.



Régimes végétariens

Le terme « végétarien » signifie différentes choses pour différentes personnes. Généralement, les personnes végétariennes ne mangent pas d'aliments d'origine animale, notamment la viande, le poisson, les fruits de mer et la volaille; cependant, elles mangent parfois des produits laitiers et des œufs. Les enfants et les familles suivent un régime végétarien pour toutes sortes de raisons – notamment pour des raisons environnementales, culturelles, religieuses, éthiques ou par choix personnel. Il est important de soutenir les enfants et les familles dans leurs choix. Renseignez-vous auprès des familles pour savoir quels aliments font partie du régime de leurs enfants.

Comme tous les enfants, les enfants qui suivent un régime végétarien ont besoin de manger des aliments variés pour leur croissance et leur développement. Les besoins nutritionnels de ces enfants sont les mêmes que ceux des enfants qui ne sont pas végétariens. Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien en utilisant des substituts de viande pour remplacer la viande.

Exemples de substituts de viande :

- beurre d'arachides et autres beurres de noix
- noix et graines
- légumineuses (ex. : haricots, pois verts, lentilles ou pois chiches secs ou en conserve)
- tofu
- substituts de viande à base de soja (ex. : hamburgers sans viande)
- poisson *
- œufs *

*Certaines personnes végétariennes ne mangent pas de poisson ni d'œufs. Vérifiez auprès de la famille avant de servir ces aliments aux enfants végétariens.

Si c'est possible, évitez de préparer des repas séparés pour les enfants végétariens. Remplacez plutôt la viande par d'autres aliments ou trouvez des formules végétariennes que tout le groupe apprécie.

Et les régimes végétaliens?

Un régime végétalien est comme un régime végétarien sauf qu'il n'inclut aucun produit d'origine animale (ex. : viande, volaille, œufs, lait, fromage, produits laitiers). Il peut être sain à condition de bien choisir les aliments qui favorisent la croissance et le développement de l'enfant.

En plus de remplacer la viande par d'autres produits (énumérés ici), pour les régimes végétaliens, il vous faudra également remplacer le lait et les produits laitiers, par exemple par des boissons de soja enrichies. Demandez à la famille ce qu'elle sert à la maison.

Consultez aussi les familles pour savoir quels ingrédients surveiller sur les étiquettes d'aliments et quels produits emballés acceptables choisir. Pour en savoir plus sur la lecture des étiquettes, consultez l'annexe.



Alimentation et nutrition : dans la pratique



Alimentation et nutrition : dans la pratique

Quel est votre rôle?

Les fournisseurs de services de garderie jouent un rôle important dans les expériences des enfants qui sont associées à la nourriture. En montrant l'exemple, en créant un environnement favorable et en offrant des choix nutritifs, vous pouvez avoir une forte influence sur la santé et le bien-être des enfants – maintenant et plus tard.

Voici des exemples de ce que vous pouvez faire :

- Montrez l'exemple en adoptant vous-même une saine alimentation. Les enfants sont plus susceptibles d'apprécier divers aliments et d'en essayer de nouveaux s'ils vous voient faire.
- Informez-vous sur les allergies alimentaires et sur ce qui pourrait provoquer des réactions allergiques, et communiquez ces renseignements à toutes les personnes qui ont besoin de savoir.
- Respectez les besoins individuels et les choix personnels des familles (ex. : sur le plan médical – allergies, maladie coeliaque; restrictions alimentaires associées à la religion ou à la culture; régime végétarien).
- Faites en sorte que les repas soient des moments agréables et de détente, propices

à l'apprentissage social et aux interactions positives.

- Offrez des aliments variés, y compris des aliments de couleurs, de textures, de tailles, de formes, de températures et d'arômes différents, ainsi que des choix ethniques différents.
- Portez les nourrissons dans vos bras quand vous leur donnez le biberon – regardez-les, parlez-leur et faites-leur des câlins.
- Faites participer les enfants aux activités se rapportant aux repas (ex. : mettre la table, servir la nourriture et nettoyer).
- Dans la mesure du possible, assoyez-vous avec les enfants en petits groupes au moment des repas et des collations, et entamez les conversations.
- Encouragez la communication et l'interaction entre les nourrissons en disposant les chaises de façon qu'ils soient l'un en face de l'autre.
- Laissez chaque enfant décider de ce qu'il ou elle veut manger, et en quelle quantité, parmi les choix sains qui lui sont proposés. Encouragez les enfants à manger mais laissez-les décider quand ils veulent arrêter.
- Ne vous servez pas de la nourriture comme récompense ni comme conséquence.





Participation des enfants à la préparation de la nourriture

Les enfants sont capables de faire la cuisine!

Prendre part à la préparation des repas est une excellente activité qui peut renforcer la capacité des enfants à suivre les consignes et à coopérer. C'est aussi une excellente façon d'encourager les enfants à essayer divers aliments, parce qu'ils sont plus susceptibles de manger ce qu'ils ont aidé à préparer.

Voici quelques tâches associées à la préparation de la nourriture que vous pouvez essayer avec les enfants dont vous prenez soin.

Enfants de moins de deux ans

À cet âge-là, les enfants ne sont généralement pas capables de participer activement à la préparation des repas ou des collations. Vous pouvez toutefois les inviter à :

- parler de ce que vous faites quand vous préparez les repas et les collations
- donner le nom des ustensiles de cuisine et des aliments

- parler des aliments qu'ils aiment manger
- manger tout seuls (quand ils sont prêts)

Débutants (de deux à six ans)

Les jeunes enfants apprennent en regardant, en touchant, en sentant et en goûtant. Tout en les supervisant, vous pouvez leur faire essayer ce qui suit :

- rassembler les ingrédients et le matériel
- aider aux tâches de jardinage (ex. : planter, arroser, cueillir)
- laver les fruits et les légumes
- éplucher les fruits (ex. : bananes, oranges)
- ouvrir les paquets
- rincer
- battre ou mélanger
- écraser les fruits et les légumes mous
- graisser les récipients
- verser de la pâte ou des liquides froids
- étaler du beurre ou de la tartina
- assembler les aliments (ex. : sandwich, pizza, salade, parfait au yaourt)
- disposer la nourriture sur un plat de service
- mettre et débarrasser la table

Intermédiaires (de six à neuf ans)

À cet âge-là, les enfants sont capables de suivre des recettes simples avec peu d'ingrédients et ils sont capables de partager et d'attendre leur tour. En plus des tâches énumérées ci-dessus, essayez de leur faire faire celles qui sont mentionnées ci-après, avec supervision :

- écrire la liste d'épicerie
- mesurer les ingrédients
- couper avec des petits couteaux ou ciseaux de cuisine à lames émoussées
- ouvrir les boîtes de conserve
- casser les oeufs
- râper (ex. : fromage ou carottes)
- servir

Avancés (à partir de neuf ans)

À cet âge-là, les enfants sont généralement plus coordonnés et capables de comprendre comment se servir des appareils avec précaution. Demandez-leur d'effectuer les tâches ci-dessus et, s'ils sont prêts, d'essayer les suivantes :

- planifier un repas
- utiliser de petits appareils (ex. : four à micro-ondes, robot culinaire, mélangeur, batteur)
- suivre de simples recettes avec peu d'ingrédients
- inventer et préparer de simples recettes (ex. : salade, boisson fouettée)
- utiliser une minuterie et un thermomètre
- ranger soigneusement les aliments après l'épicerie ou après la préparation des repas
- lire et comprendre les étiquettes des aliments pour faire des choix sains

Dîner « familial »

Un dîner « familial » est un dîner où la nourriture est servie à table dans des plats et où les enfants sont invités à se servir avec, ou sans, l'aide d'un adulte. Les fournisseurs de services de garderie s'assoient à table avec les enfants (et mangent la même chose qu'eux, dans la mesure du possible). Cela crée une occasion agréable pour avoir des interactions positives. Le personnel peut entamer des conversations sur la nourriture, les manières à table et les activités de la journée.

Quels sont les avantages du dîner « familial »?

- Les enfants acquièrent et pratiquent de nombreuses habiletés sociales.
- L'heure du repas peut être un moment d'apprentissage et une occasion de parler de l'origine des aliments et de notions élémentaires de nutrition.
- Les enfants apprennent à se servir eux-mêmes. Ils peuvent prendre autant ou aussi peu de nourriture qu'ils veulent et, s'ils ont encore faim, ils peuvent en reprendre.
- Les enfants acceptent souvent d'essayer de nouveaux aliments quand ils voient d'autres enfants et des adultes les manger.
- Les enfants aiment bien manger avec les adultes et imiter leurs comportements.
- Les fournisseurs de services de garderie n'ont pas besoin de faire le service et peuvent ainsi passer du temps de qualité avec les enfants.

Conseils pour la planification des menus

La création d'un menu qui inclut divers choix santé, tout en respectant un budget, nécessite un travail de planification. Tenez compte des conseils suivants pour établir votre menu :

Planifiez

- Préparez des parties de repas à l'avance (ex. : faites cuire la viande, p. ex. du poulet haché ou du rôti de bœuf, et congelez-la dans des sacs pour plus tard).
- Essayez d'utiliser une cocotte mijoteuse.
- Cuisinez en prévoyant des restes ou doublez les recettes, congelez pour plus tard et réutilisez de façon originale. Par exemple, utilisez les restes de poulet rôti dans un plat de nouilles ou une omelette; utilisez les restes de sauce tomate comme sauce à pizza; utilisez le surplus de riz pour un pouding de riz ou une soupe maison.
- Établissez un menu et essayez de le respecter – mais soyez assez souple pour utiliser des aliments de saison et des produits en solde. (Affichez tous les changements que vous apportez au menu pour en informer les familles).

Variez

- Incluez des goûts, des textures, des couleurs et des températures variés.
- Incluez des aliments variés de chacun des quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts).

Tenez compte des besoins de tous les enfants sur les plans culturel et diététique

- Demandez des idées de repas aux familles ou demandez-leur de venir et d'expliquer aux enfants et au personnel les aliments de leur culture. Incluez régulièrement dans votre menu les recettes qui comportent des aliments frais, entiers et savoureux. Pour d'autres renseignements sur la culture, la religion et la nourriture, consultez la page 18.
- Tenez compte des allergies et autres restrictions alimentaires quand vous planifiez les menus. Pour d'autres renseignements sur la protection des enfants allergiques, consultez la page 14.

Planification d'un menu avec un budget limité

Servir des aliments sains ne doit pas nécessairement coûter plus cher. Essayez les idées suivantes pour limiter les coûts de nourriture :

- Achetez des produits génériques ou qui portent la marque du magasin.
- Vérifiez les annonces et les publicités de magasin (en ligne ou dans le magasin) pour connaître les produits en promotion et pour obtenir des bons de réduction.
- Parlez à votre épicier local d'éventuels incitatifs offerts aux clients réguliers (ex. : remise ou livraison gratuite).
- Regroupez-vous avec d'autres établissements de votre quartier ou région pour créer un club d'achat. En achetant en grande quantité, vous pouvez souvent obtenir un meilleur prix.
- Achetez de grandes quantités d'aliments et congelez ou entreposez ce que vous n'utilisez pas immédiatement.



- Préparez des repas du début à la fin en utilisant des aliments « entiers » ou des ingrédients de base.
- Servez de l'eau du robinet. Vérifiez auprès de votre municipalité pour connaître le degré de salubrité de votre eau.
- Évitez les recettes qui prévoient des ingrédients que vous risquez de ne jamais réutiliser.
- Achetez les fruits et légumes qui sont de saison ou alors des fruits et légumes congelés. Quand vous en utilisez en conserve, rincez les légumes avant de les manger et choisissez des fruits conservés dans leur jus.
- Proposez de petites portions pour éviter le gaspillage (ex. : coupez une pomme et partagez-la parmi deux ou trois enfants plutôt que de donner à chaque enfant toute une pomme, qu'ils ne finiront probablement pas).
- Utilisez souvent les viandes et substituts suivants qui sont riches en protéines et bon marché : oeufs, haricots secs ou en conserve, lentilles, edamame congelé (fèves de soja), thon pâle en conserve, viande ou volaille hachée, poulet entier, rôti de bœuf ou de porc.
 - Utilisez des oeufs pour faire une omelette, une salade aux oeufs ou une frittata au dîner; ajoutez des œufs durs coupés dans les salades; proposez un œuf dur à la collation.
 - Utilisez du thon pâle ou du saumon en conserve dans les sandwiches, les pâtes et les salades.
 - Ajoutez des haricots en conserve ou de l'edamame congelé dans les quesadillas, les burritos, les soupes ou les salades de pâtes.
 - Faites cuire un rôti de boeuf ou de porc, ou un poulet entier, et utilisez-le pour des sandwiches, des soupes ou des plats en casserole.

LE SAVIEZ-VOUS?

Quand on parle de nutrition, on ne parle pas de « bonne » ou de « mauvaise » nourriture. On parle de modération, d'équilibre et d'aliments variés qui sont savoureux, nutritifs et abordables..

Idées de menus : un repas à la fois

DÉJEUNER

- Préparez et congelez des muffins, par exemple au son et aux raisins secs, à l'avoine et aux bleuets, ou au blé entier et à la banane. Décongelez et servez comme déjeuner sain et rapide.
- Ayez toujours en réserve diverses céréales pour le déjeuner (blé entier, carrés d'avoine ou avoine grillée en O). Choisissez celles qui ont moins de sucre et plus de fibres. Ajoutez du lait et quelques rondelles de banane.
- Doublez une recette de crêpes ou de gaufres au blé entier. Congelez-en la moitié et grillez-les au déjeuner. Ajoutez quelques fruits frais ou baies congelées et une boisson au yaourt.
- Servez du gruau d'avoine avec du beurre de noix ou de graines, des morceaux de fraises ou de bananes.
- Tartinez du pain multigrain grillé avec une couche (peu épaisse) de beurre de noix ou de graines, p. ex. beurre d'amandes, d'arachides, de graines de tournesol ou de soja. Accompagnez-le de compote de pommes non sucrée et d'un verre de lait.

COLLATION DU MATIN

- Offrez divers fruits coupés en morceaux, p. ex. fraises, ananas, cantaloup ou pommes, et du yaourt comme trempette.
- Préparez des assiettes colorées [ex. : fromage orange, grains de raisin violets (découpés), pain brun, poivrons jaunes et concombre vert].
- Étalez du beurre de noix ou de graines (en couche peu épaisse) sur des craquelins au blé entier. Ajoutez par-dessus des rondelles de banane et une ou deux pépites de chocolat.

DÎNER

- Préparez votre propre macaroni au fromage. Quand vous faites bouillir les pâtes, ajoutez des pois congelés.
- Essayez la recette suivante de pizza au pain pita. Utilisez le pain pita comme pâte. Étalez de la sauce à pizza et ajoutez les garnitures (ex. : ananas, poivrons, champignons, bœuf haché, poulet déchiqueté). Saupoudrez de fromage râpé et faites cuire au four. Faites participer les enfants à la « fête à la pizza ».
- Variez vos sandwichs en utilisant divers types de pains plats, des petits pains, des tortillas, du pain pita ou des bagels.
- Les oeufs ne sont pas que pour le déjeuner. Ils sont une source de protéines économique et facile. Essayez-les brouillés sur du pain grillé avec des tranches de tomates; pour le pain doré garni de baies et de yaourt; ou dans une frittata – ajoutez simplement des légumes et du fromage.
- Le beurre de noix ou de graines, accompagné de bananes ou de fraises fraîches, peut ajouter une touche originale au sandwich traditionnel au beurre d'arachides et à la confiture.
- Servez du pain naan au blé entier avec des pois chiches au curry doux, des légumes cuits et du yaourt nature.
- En général, les enfants aiment beaucoup les spaghetti avec de la sauce à la viande ou avec des boulettes de viande. Essayez ce plat avec des pâtes de blé entier de formes différentes.
- Essayez de préparer un chili végétarien et servez-le avec des petits pains à grains entiers.
- Faites des quesadillas au four. Étalez un peu de salsa douce, des morceaux de poivron, des haricots noirs et du fromage cheddar râpé sur une tortilla de blé entier, pliez en deux et mettez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

- Servez des parfaits au yaourt : yaourt saupoudré de granola et de baies.
- Préparez un plat de légumes colorés (ex. : carottes, poivrons rouges, pois mange-tout) et servez avec une trempette au yaourt grec.
- Servez des craquelins aux grains entiers et du fromage avec des tomates-cerises coupées en deux. Choisissez des craquelins avec moins de sel (sodium).
- Préparez des biscuits à l'avoine et aux raisins secs et servez-les avec des poires en tranches.
- Offrez du brocoli et du chou-fleur crus ou cuits à la vapeur avec une trempette de houmous.
- Préparez une salade de fruits congelés (ex. : découpez et congelez du raisin, des bananes, des bleuets ou des fraises) et servez-la avec une boisson au yaourt.
- Essayez cette recette de pois chiches croustillants : Mélangez une boîte de pois chiches en conserve (égouttés et rincés) avec 30 ml (2 c. à s.) d'huile végétale et les assaisonnements de votre choix (ex. : aneth, paprika, poudre de chili, poudre d'ail, cannelle). Étalez sur une plaque de cuisson et faites griller au four pendant 30 à 45 minutes à 400° F (200° C). Pour une cuisson uniforme, remuez bien à mi-cuisson.



Collations santé

Les collations doivent faire partie de l'alimentation des jeunes enfants. L'estomac d'un enfant est petit et a tendance à se remplir rapidement. Des petites collations et des petits repas sains pendant la journée donnent aux enfants les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour développer des esprits sains et des corps sains. À mesure qu'ils grandissent, les enfants ont besoin de portions plus grandes.

Pour la meilleure valeur nutritionnelle, offrez des choix variés dans les différents groupes d'aliments. Laissez les enfants choisir ce qu'ils veulent manger.

Rappelez-vous que les collations doivent être servies en petites portions et espacées entre les repas. Si les enfants se coupent l'appétit avec les collations, ils n'ont plus faim au moment des repas. Dans la mesure du possible, offrez les collations au moins deux heures avant le repas.

Les enfants développent leur capacité à se nourrir à leur propre rythme. En les observant en train de manger, vous pouvez savoir où se situe cette capacité. À mesure qu'ils la développent, vous pouvez leur présenter des aliments différents et d'autres textures.

	DÉBUTANTS	INTERMÉDIAIRES	EXPÉRIMENTÉS
<p>Fruits et légumes</p> <p>Les fruits et légumes frais, congelés ou en conserve sont tous des choix sains.</p> <p>Choisissez des fruits en conserve dans le jus.</p> <p>Rincez les légumes en conserve avant de les servir.</p> <p>Essayez chaque semaine d'inclure des fruits et légumes variés et de couleurs différentes.</p>	<p>Cuits, tendres, mûrs ou en purée. Ex. : carottes, patate douce, courge, brocoli, avocat, pois, poires, melon, bananes et baies</p> <p>Compote de pommes non sucrée ou autres compotes de fruits non sucrées</p> <p>Fruits dans une boisson fouettée (smoothie)</p>	<p>Légumes en petites bouchées : concombre, tomates ou poivrons</p> <p>Coupez les fruits comme le raisin, les fraises et les kiwis</p>	<p>Légumes coupés en morceaux : brocoli, navet, céleri, carottes ou petits pois mange-tout</p> <p>Pommes, poires ou oranges entières ou en tranches</p> <p>Raisin, framboises ou bleuets congelés</p> <p>Fruits secs</p>
<p>Produits céréaliers</p> <p>Choisissez le plus souvent des grains entiers.</p> <p>Choisissez des produits à plus faible teneur en graisse, en sucre et en sel ajoutés.</p>	<p>Céréales enrichies pour nourrissons</p> <p>Céréales chaudes : gruau d'avoine, quinoa ou semoule (Cream of Wheat™)</p> <p>Céréales froides : avoine grillée en O ou carrés ou flocons de blé entier</p> <p>Craquelins de riz pour bébés</p>	<p>Mini muffins au son ou à l'avoine</p> <p>Pain grillé au blé entier, pain pita en pointes, bagels, pain naan, roti ou tortillas</p> <p>Bannock au blé entier cuit au four</p> <p>Craquelins aux grains entiers ou bretzels non salés</p>	<p>Maïs soufflé</p>

	DÉBUTANTS	INTERMÉDIAIRES	EXPÉRIMENTÉS
<p>Lait et substituts</p> <p>Servez du lait entier (3,25 % M.G.) jusqu'à l'âge de deux ans.</p> <p>Vous pouvez offrir du lait à teneur réduite en matières grasses (2 %, 1 % ou écrémé) et des boissons au soja enrichies aux enfants de plus de deux ans.</p>	<p>Lait entier</p> <p>Yaourt (pots, tubes ou boissons)</p> <p>Fromage cottage</p> <p>Fromage ferme râpé</p> <p>Kéfir (boisson au lait fermenté que l'on trouve dans le rayon des produits laitiers des épiceries)</p>	<p>Lait à 2 %, 1 % ou écrémé, boisson au soja enrichie ou lait au chocolat</p> <p>Fromage ferme en tranches ou en cubes</p> <p>Bâtonnets de fromage</p>	
<p>Viande et substituts</p> <p>Servez souvent des substituts de viande comme les fèves, les lentilles et le tofu.</p> <p>Choisissez de la viande et des substituts de viande avec peu ou pas de sel ajouté.</p>	<p>Fèves, lentilles ou pois chiches mous ou légèrement écrasés</p> <p>Morceaux de tofu mou et cuit</p> <p>Tremettes au houmous ou aux haricots</p> <p>Oeufs brouillés</p> <p>Beurre de noix ou de graines, en fine couche</p> <p>Thon ou saumon en conserve (sans arêtes)</p>	<p>Oeufs durs coupés en petits morceaux</p> <p>Petites bouchées de poulet, de boeuf ou de porc rôti</p>	<p>Noix ou graines</p>

LE SAVIEZ-VOUS?

Les enfants devraient se brosser les dents après avoir mangé des aliments sucrés et collants comme les fruits secs (ex. : raisins, canneberges, abricots). S'ils ne sont pas capables de se brosser les dents, vous pouvez leur donner un petit morceau de fromage, un verre de lait ou un verre d'eau après qu'ils ont mangé quelque chose de collant. De cette façon, ils seront moins susceptibles d'avoir des caries.

Aliments pré-préparés

Il arrive qu'en répondant aux besoins des enfants, il reste peu de temps pour faire l'épicerie et préparer les repas. C'est pour cela que l'on sert parfois des aliments pré-préparés et des repas cuisinés à l'extérieur de la garderie.

Certains types d'aliments pré-préparés peuvent être pratiques et sains, notamment les légumes, les fruits, les haricots ou le poisson congelés ou en conserve. En utilisant ces produits, on peut gagner du temps de préparation et souvent économiser

de l'argent. Cependant, la transformation des aliments consiste parfois à leur ajouter du sel, des matières grasses et du sucre, ce qui les rend moins sains.

Avec un peu de planification et de pratique, vous pouvez apprendre à préparer de très bons plats, du début à la fin.

Voici quelques suggestions pour remplacer les aliments transformés :

Au lieu de ...	Essayez ...
Macaroni au fromage en boîte	Pâtes cuites accompagnées d'une sauce toute simple (préparée avec du lait et du fromage) Pâtes à la sauce tomate saupoudrées de fromage râpé
Tranches de fromage fondu	Tranches de fromage ferme
Tartinade au fromage fondu	Beurre de noix, de grains ou de soja
Soupe aux nouilles ramen ou soupe en conserve	Bouillon de poulet faible en sodium (sel) avec pâtes au blé entier, aux oeufs ou au soba, légumes congelés et légumineuses (ex. : haricots, petits pois, lentilles ou pois chiches secs ou en conserve)
Céréales additionnées de sucre	Gruau d'avoine, carrés de blé filamenteux (shredded wheat), blé soufflé, avoine non sucrée en O
Barres granola	Barres granola ou muffins aux grains entiers faits maison
Pain blanc	Pain au blé entier à 100 % ou aux grains entiers
Pâtes de fruits, bonbons gélifiés ou roulés aux fruits	Fruits secs non sucrés (ex. : abricots, raisins) ou fruits frais en morceaux
Jus	Fruits frais, congelés ou en conserve (dans le jus)
Frites congelées	Pommes de terre ou patates douces coupées en tranches, cuites au four avec de l'huile végétale
Hot-dogs, saucisses, charcuterie, pépites de poulet ou bâtonnets de poisson congelés	Bœuf ou dinde hachés cuits, poulet, boeuf ou porc rôti en tranches, thon pâle ou saumon en conserve

Trempettes, sauces et condiments

L'utilisation de trempettes, de sauces et de condiments (ex. : moutarde, salsa) est une excellente façon d'ajouter du goût à un repas ou à une collation. Beaucoup d'enfants aiment bien tremper leurs aliments et sont peut-être plus prêts à les manger avec une trempette. Cependant, certains condiments populaires sont parfois riches en sel ou en sucre.

Quand vous achetez et servez des trempettes, des sauces et des condiments dans votre établissement :

- Comparez les tableaux de valeur nutritive sur les étiquettes de divers produits et choisissez le produit le plus faible en sodium (sel) et en sucre. Pour en savoir davantage sur la lecture des étiquettes d'aliments, consultez l'annexe.
- Servez de petites portions (ex. : 15 ml ou 1 c. à s.).

Voici quelques suggestions de substituts santé :

Au lieu de	Essayez
tremper les aliments dans : du ketchup de la sauce chili douce une trempette crémeuse pré-emballée une trempette à l'aneth et au miel	Trempette maison au yaourt et aux herbes* Salsa maison ou en conserve* Houmous*
tartinier du pain grillé ou des bagels avec : du miel de la confiture, de la gelée ou de la marmelade une tartinade au fromage fondu	Beurre aux noix, aux graines ou au soja Compote de pommes ou de fruits non sucrée, ananas broyé, bananes ou fraises en morceaux Une tranche de fromage cheddar Beurre ou margarine non hydrogénée
relever le goût des plats en casserole, des soupes et des sautés avec : du sel de table, du sel d'assaisonnement, du sel d'oignon, du sel d'ail, du sel de céleri, des mélanges d'assaisonnement contenant du sel de la soupe en poudre de la sauce soja, de la sauce teriyaki ou des sauces préparées pour sautés	Poudre d'oignon, poudre d'ail, gingembre, raifort, poivre, herbes et épices non salées Bouillon de poulet ou de légumes faible en sodium Sauce maison pour sautés : mélangez ail, gingembre, jus d'orange ou d'ananas, bouillon faible en sodium ou sauce soja faible en sodium et amidon de maïs
assaisonner les salades ou les légumes avec : de la vinaigrette préparée de la sauce au fromage fondu	Vinaigrette maison* Poivre, herbes et épices Vinaigre, jus de limette, de citron ou d'orange Beurre fondu ou margarine non hydrogénée
garnir les sandwiches, les roulés et les burgers avec : de la sauce BBQ du ketchup de la relish des cornichons	Avocat ou guacamole (trempette à base d'avocat)* Tranches de fromage ferme Moutarde Beurre ou margarine non hydrogénée Légumes variés (tomate, oignon, laitue, concombre, poivron) Houmous * Tzatziki *

*voir les recettes aux pages 32-32

Recettes

TREMPETTE AU YAOURT



Commencez par 250-500 ml (1-2 tasses) de yaourt nature (en fonction du goût plus ou moins prononcé de la trempette que les enfants aiment), mélangez n'importe lequel des assaisonnements suivants et servez. Utilisez du yaourt grec nature pour plus de consistance.

Ail et aneth : 5 ml (1 c. à t.) de poudre d'ail, 2,5-5 ml ($\frac{1}{2}$ - 1 c. à t.) d'aneth séché, 15 ml (1 c. à s.) de jus de citron, 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de poivre, 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de sel (facultatif)

Italien : 5 ml (1 c. à t.) d'origan séché, 5 ml (1 c. à t.) de basilic séché, 5 ml (1 c. à t.) de thym séché, 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de poivre, 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à t.) de poudre d'ail

Campagne (Ranch) : 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à t.) d'aneth séché, 5 ml (1 c. à t.) de poudre d'ail, 5 ml (1 c. à t.) de poudre d'oignon, 5 ml (1 c. à t.) de flocons d'oignon séché (ou d'oignon frais émincé), 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de poivre, 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de sel (facultatif)

Tzatziki : 250 ml (1 tasse) de concombre (pelé, sans pépins et râpé), 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive, 30 ml (2 c. à s.) de jus de citron, 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de poivre, 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de sel (facultatif), 1 gousse d'ail émincé (facultatif), 30 ml (2 c. à s.) d'aneth frais haché (facultatif)

Aux fruits : 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de baies congelées décongelées (écrasées dans leur jus), 15 ml (1 c. à s.) de sirop d'érable ou de miel liquide

Réfrigérez pendant 5 jours maximum.

SALSA FRAÎCHE (PICO DE GALLO)

500 ml (2 tasses) de tomates fermes, coupées en cubes (fraîches ou en conserve; choisissez autant que possible les variétés faibles en sodium)

60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'oignon haché menu

45 ml (3 c. à s.) de coriandre fraîche hachée (facultatif)

$\frac{1}{2}$ limette pressée [ou 30-45 ml (2-3 c. à s.) de jus de limette]

1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de sel (facultatif – si vous utilisez des tomates en conserve, n'ajoutez pas de sel)

Mélangez tous les ingrédients et servez.

HOUMOUS

1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches – égouttés et rincés

60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'huile (canola, olive ou végétale)

30 ml (2 c. à s.) de jus de citron

1 gousse d'ail (facultatif)

60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de tahini (crème de sésame) ou 5 ml (1 c. à t.) d'huile de sésame (facultatif)

Mettez tous les ingrédients dans un robot ou un mélangeur et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (il faudra peut-être ajouter un peu d'eau).

Réfrigérez pendant 5 jours maximum.

VINAIGRETTE MAISON POUR SALADE

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de vinaigre (n'importe lequel)

250 ml (1 tasse) d'huile (végétale, de canola ou d'olive)

15 ml (1 c. à s.) de moutarde de Dijon nature ou au miel*

Mélangez tous les ingrédients et ajoutez l'un des assaisonnements suivants (ou préparez le vôtre).

Ail et aneth : 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à t.) de poudre d'ail, 2,5-5 ml ($\frac{1}{2}$ - 1 c. à t.) d'aneth séché, 15 ml (1 c. à s.) de jus de citron, 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de poivre, 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de sel (facultatif)

Italien : 5 ml (1 c. à t.) d'origan séché, 5 ml (1 c. à t.) de basilic séché, 5 ml (1 c. à t.) de thym séché, 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de poivre, 1 ml ($\frac{1}{2}$ c. à t.) de poudre d'ail

Campagne (Ranch) : 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de yaourt nature, 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à t.) d'aneth séché, 5 ml (1 c. à t.) de poudre d'ail, 5 ml (1 c. à t.) de poudre d'oignon, 5 ml (1 c. à t.) de flocons d'oignon séché (ou d'oignon frais émincé), 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de poivre, 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de sel (facultatif).

* La moutarde permet à la vinaigrette de ne pas se séparer. En cas d'allergie à la moutarde, vous pouvez la supprimer mais il faudra remuer la vinaigrette avant de la servir.

Réfrigérez pendant 5 jours maximum.

GUACAMOLE



Épluchez et écrasez un avocat bien mûr et mélangez les ingrédients suivants.

30 ml (2 c. à s.) de salsa préparée

10 ml (2 c. à t.) de jus de citron ou de limette

1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de poudre d'ail (facultatif)

1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à t.) de sel (facultatif)

Coriandre hachée, oignon haché (facultatif)

Jetez les restes, car ils brûnissent très vite.

Dîners et collations apportés de la maison

Certaines garderies ne fournissent pas à manger; à la place, les enfants apportent leur propre nourriture de chez eux.

Voici quelques conseils pour aider les familles à préparer les dîners et les collations :

- Assurez-vous que les familles sont au courant des politiques et lignes directrices de l'établissement au sujet de la nourriture apportée à la garderie.
- Donnez des suggestions d'aliments appropriés (consultez les idées de collations et de dîners dans l'annexe).
- Organisez une réunion d'information, distribuez un bulletin ou proposez d'autres occasions permettant aux familles de se rassembler et de partager des idées de collations et de dîners santé (en personne ou en ligne).

Si vous remarquez que la nourriture qui vient de la maison ne répond pas aux besoins nutritionnels d'un enfant de façon régulière, essayez ce qui suit avec les familles :

1. Aux dîners et aux collations, vous pouvez essayer d'asseoir l'enfant à côté d'un autre enfant qui aime des aliments variés. Les enfants apprennent de leurs pairs et veulent généralement manger ce que leurs amis mangent.

Vous pouvez aussi essayer de communiquer des renseignements par écrit sous forme de documents à distribuer, de tableau d'affichage ou de bulletin (ex. : des renseignements extraits du présent guide, des idées de collations et de dîners santé).

2. Si vous ne constatez pas de changements, essayez de faire un test de dégustation ou de cuisiner une recette avec les enfants de votre établissement. Cela pourrait faire partie d'un événement spécial ou de votre programme d'apprentissage. Au cours de l'activité, mettez l'accent sur le problème existant (ex. : pas de légumes dans le dîner de l'enfant – essayez une recette à base de légumes ou une trempette de légumes). Envoyez une note aux familles pour les prévenir de l'activité. Expliquez-leur les aliments que leurs enfants vont essayer et incluez la recette pour toutes les familles.

3. Si vous ne remarquez toujours aucun changement, arrangez-vous pour avoir une conversation privée avec la famille. Demandez-lui quelles sont les habitudes alimentaires de l'enfant à la maison et expliquez-lui ce qui se passe à la garderie (ex. : Est-ce que son enfant s'intéresse à ce que ses amis mangent? Est-ce qu'elle a essayé de lui présenter de nouveaux aliments à des occasions spéciales?). Consultez les questions destinées aux familles sur la nourriture et la nutrition (dans l'annexe) pour guider votre conversation avec la famille.
4. Si vous avez essayé toutes les suggestions mentionnées ci-dessus et qu'il n'y a toujours pas d'amélioration dans la nourriture que l'enfant apporte de la maison, il vous faudra accepter que les choses ne vont peut-être pas changer. Faites preuve de délicatesse, car la plupart des familles essaient de faire de leur mieux. Vous pouvez continuer à communiquer des renseignements (quand le moment s'y prête), et cuisiner de temps en temps des recettes dans votre établissement pour encourager les bonnes habitudes alimentaires.

Des aliments supplémentaires seront peut-être nécessaires pour compléter le régime de l'enfant. Dans la mesure du possible, essayez d'avoir toujours en réserve quelques aliments de base qui sont sains, comme du lait, des fruits, des craquelins et des céréales aux grains entiers.



Occasions et fêtes spéciales

La nourriture joue souvent un rôle important dans la célébration de nombreuses occasions spéciales. Il est tout à fait acceptable de changer la façon dont nous célébrons ces occasions. Voici quelques idées :

Si les parents veulent apporter une gâterie à l'occasion de la fête de leur enfant, demandez-leur d'envoyer des articles non comestibles comme des autocollants, des crayons ou des carnets.

- Décorez la salle.
- Chantez des chansons ou lisez des livres spéciaux.
- Jouez à des jeux.
- Informez-vous pour savoir comment les enfants d'autres cultures célèbrent leurs fêtes et incluez ces traditions dans vos célébrations (ex. : une danse ou une chanson d'une autre culture).

- Ne célébrez les fêtes qu'une fois par mois.
- Idées de collations santé :
 - servez des muffins faits maison (en tenant compte de toutes les allergies)
 - offrez aux enfants leurs légumes ou leurs fruits préférés
 - autorisez les enfants à choisir un article de dîner ou de collation le jour de leur fête (parmi différents choix santé)
 - préparez une boisson pétillante aux fruits [mélangez 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruit pur à 100 % avec de l'eau pétillante]



Annexe

Les documents de l'annexe sont destinés à vous aider à appliquer les stratégies présentées dans ce guide. Certains peuvent être distribués aux familles et d'autres peuvent être utiles pour votre établissement. Au besoin, vous pouvez photocopier ces pages et vous en servir à l'appui de vos projets de nutrition.



Questions d'alimentation et de nutrition pour les familles

Pour mieux servir votre famille, nous aimerions en savoir davantage sur les goûts alimentaires de votre enfant et sur vos coutumes et routines familiales à l'égard de la nourriture et de l'alimentation. Veuillez prendre le temps de répondre aux questions suivantes :

1. Quelles sont les préférences de votre enfant en matière de nourriture?

2. Est-ce que votre enfant a des allergies alimentaires? Veuillez les énumérer.

En cas d'allergie, quels sont les signes qui indiquent que votre enfant a une réaction allergique et que faites-vous à ce sujet?

3. Est-ce que votre famille a des restrictions alimentaires (aliments que vous ne mangez pas) de nature culturelle ou religieuse, ou est-ce qu'elle observe d'autres pratiques ou coutumes dans ce domaine? Veuillez expliquer.

4. Votre famille pratique-t-elle d'autres restrictions alimentaires? Veuillez énumérer.

5. Est-ce que votre enfant a d'autres besoins nutritionnels particuliers? Veuillez expliquer.

6. Existe-t-il des consignes spéciales que nous devrions connaître pour l'alimentation de votre enfant?

7. Veuillez nous faire part de tout autre commentaire ou de toute préoccupation que vous avez au sujet de la nourriture et de la nutrition concernant votre enfant.

Journal d'alimentation du nouveau-né

Nom :						Date :		
Liquides		Collation du matin		Dîner		Collation de l'après-midi		Siestes
Heure :	Liquide servi/ Quantité	Aliments servis	Quantité mangée	Aliments servis	Quantité mangée	Aliments servis	Quantité mangée	Heure :
								Heure :
								Heure :
								Heure :

Changements de couche											
Heure :			Heure :			Heure :			Heure :		
M	S	D	M	S	D	M	S	D	M	S	D
Activités, commentaires, messages :											

[M = Mouillée/Pipi S = Sèche D = Défécation/Caca]

Lire les étiquettes des aliments

Vous pouvez apprendre à faire des choix alimentaires sains en lisant les renseignements qui figurent sur les étiquettes des aliments que vous achetez. Les renseignements que vous trouverez sur les emballages sont notamment les suivants : le tableau sur la Valeur nutritive, la liste des ingrédients et les allégations nutritionnelles. Ils vous informent sur la valeur nutritionnelle d'un aliment.

Le tableau sur la **Valeur nutritive** vous renseigne sur :

- les calories
- 13 éléments nutritifs
- la valeur quotidienne (en %) de ces éléments nutritifs

Tous les renseignements concernant la Valeur nutritive sont basés sur une certaine quantité. Cette quantité correspond à la portion et figure toujours en haut du tableau (voir ex. à la page suivante). Assurez-vous de comparer les mêmes portions. Rappelez-vous aussi que les enfants ne consomment pas toujours une portion complète en une seule fois et qu'à d'autres moments, ils peuvent manger plus que cela.

Vous pouvez vous servir de la valeur quotidienne (VQ) en % pour comparer deux produits alimentaires différents. Cela vous permet de choisir des produits qui sont plus riches en éléments nutritifs que vous recherchez et moins riches en éléments que vous souhaitez limiter. Si un produit contient moins de 5 % de la VQ d'un élément nutritif donné, cela signifie qu'il contient une très petite quantité de cet élément. S'il en contient plus de 15 %, cela signifie qu'il en contient une grande quantité.

Les éléments nutritifs que vous voulez limiter sont : les matières grasses, les gras saturés et trans, le sucre et le sodium :

- 5 % VQ, ou moins, correspond à un petit peu.

Les éléments nutritifs que vous voulez privilégier sont : les fibres, la vitamine A, le calcium et le fer :

- 15 % VQ, ou plus, correspond à beaucoup.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les enfants n'ont pas besoin de limiter leur consommation d'aliments nutritifs qui contiennent des matières grasses mais ils devraient limiter leur consommation d'aliments qui sont riches en matières grasses et peu nutritifs, comme les croustilles, les frites et les produits de boulangerie qui ont été transformés.

La **liste d'ingrédients** indique les ingrédients du produit et leur quantité, de la plus élevée à la plus faible. Cela signifie que le produit contient une plus grande quantité des ingrédients du début de la liste et une moins grande quantité des ingrédients en fin de liste.

Une **allégation concernant la valeur nutritive** (une allégation selon laquelle le produit contient certains éléments nutritifs, et qui figure généralement en grosses lettres sur l'emballage) peut vous aider à choisir des aliments qui contiennent un élément nutritif que vous souhaitez. Regardez si les mots suivants apparaissent dans la mention :

- source (ex. : *source de fibres*)
- source élevée ou importante (ex. : *riche en vitamine A; source importante de fer*)
- source très élevée ou excellente (ex. : *excellente source de calcium*)

Une allégation concernant la valeur nutritive peut aussi vous aider à choisir des aliments contenant un élément nutritif que vous voulez peut-être limiter. Regardez si les mots suivants apparaissent dans la mention :

- sans (ex. : *sans sodium; sans gras trans*)
- teneur réduite (ex. : *teneur réduite en sodium*)

Une **allégation relative aux effets sur la santé** peut vous aider à choisir des aliments que vous souhaitez inclure dans un régime santé, pour diminuer le risque de maladies chroniques. Exemple d'allégation santé : *un régime équilibré riche en fruits et légumes variés peut aider à réduire le risque de certains types de cancer.*

Les allégations concernant la valeur nutritive ou les effets sur la santé sont facultatives (elles ne sont pas obligatoires sur l'emballage) et elles ne mettent l'accent que sur un seul élément nutritif. Il vous faut regarder le tableau sur la Valeur nutritive pour faire de bons choix alimentaires pour les enfants.

Lire les étiquettes des aliments

Valeur nutritive 1	
Pour 4 craquelins (20 g) 2 3	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0,3 g	
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 130 mg	4 %
Glucides 14 g	5 %
Fibres 2 g	
Sucres 2 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 4 %

4

5

Ingredients: Blé entier, huile végétale matière grasse, sel

6

Faible en gras, sans cholestérol, source de fibre

1. Tableau sur la valeur nutritive
2. Portion (quantité déterminée de nourriture)
3. % valeur quotidienne
4. Calories et éléments nutritifs principaux
5. Liste d'ingrédients
6. Allégation concernant la valeur nutritive

Idées de collations

Les collations sont une source importante de nutrition pour les enfants. Le petit estomac des jeunes enfants a tendance à se remplir rapidement. En donnant aux enfants des collations nutritives au cours de la journée, vous donnez à leur corps l'énergie nécessaire pour favoriser la croissance et le développement.

Voici quelques idées que vous pouvez utiliser comme point de départ :

Légumes et fruits

- Frais : pois mange-tout, brocoli, chou-fleur, poivrons, concombre, carottes, céleri, tomates cerises, roulés de laitue (enveloppez des carottes râpées, du concombre et du fromage ou du houmous dans une feuille de laitue), quartiers d'orange, mandarines, baies, melon, ananas, mangue, bananes, kiwi (coupez en deux et enlevez la chair à l'aide d'une cuillère), prunes, pêches, nectarines, tranches de pomme (arrosées de jus d'orange ou de citron, ou de sucre à la cannelle pour ne pas qu'elles brûissent).
- Les fruits en morceaux ont plus de chance d'être mangés que des fruits entiers
- En conserve : compote de pommes non sucrée ou toute autre compote de fruits non sucrée, n'importe quel fruit en conserve, dans du jus
- Congelés : tous les légumes (sans sauce) et les fruits (non sucrés) congelés sont un excellent choix
- Trempette : houmous, trempette aux haricots, guacamole ou trempette à base de yaourt, pour tremper les fruits et les légumes

Produits céréaliers

- Céréales sèches à grains entiers (ex. : avoine grillée en O, carrés ou flocons de blé)
- Craquelins aux grains entiers (choisissez les variétés faibles en sodium)
- Pointes de pain pita au blé entier, pain naan ou roti avec houmous, trempette aux haricots ou guacamole
- Mélange de grignotines fait maison : céréales sèches aux grains entiers, bretzels non salés, fruits séchés, graines de tournesol, graines de citrouille ou graines de soja grillées
- Croustilles tortilla multigrains ou au four avec salsa

- Mini muffins maison [les préparer avec de la farine de blé entier et(ou) de l'avoine, et des fruits comme de la banane, des bleuets, de la citrouille ou des pommes]
- Maïs soufflé (nature ou avec un tout petit peu de margarine ou de beurre fondu). Ne donnez pas de maïs soufflé aux enfants de moins de quatre ans.

Lait et substituts

- Yaourt : petits pots de yaourt, yaourt en tube, boissons au yaourt, sucettes glacées au yaourt, parfait de fruits au yaourt (yaourt, fruits, avec granola ou céréales sèches)
- Fromage : n'importe quel fromage ferme, bâtonnets de fromage, fromage cottage
- Kéfir (boisson au lait fermenté que l'on trouve dans le rayon des produits laitiers des épiceries)
- Lait ou boisson au soja enrichie
NOTA : Servez du lait de vache entier (3,25 % M.G.) ou homogénéisé jusqu'à l'âge de deux ans. Après l'âge de deux ans, vous pouvez présenter du lait à teneur réduite en matières grasses (2 %, 1 % ou écrémé) et des boissons au soja enrichies.

Viandes et substituts

- Oeuf dur ou salade aux oeufs
- Houmous ou trempette aux haricots
- Salade de haricots
- Fèves au lard, sauce tomate
- Morceaux de poulet, de boeuf ou de porc rôti, en sandwich ou tels quels, accompagnés de moutarde pour tremper dedans
- Une moitié ou un quart de sandwich à la salade de thon ou de saumon
- Beurre de noix ou de graines [ex. : beurre d'arachides, beurre d'amandes, beurre de pois, beurre de graines de tournesol (SunButter™), beurre à base de fèves de soja (Wowbutter™)], finement étalé sur des mini bagels, des galettes de riz brun, des craquelins ou du pain grillé au blé entier

**Limitez les viandes transformées, notamment le bacon, les saucisses, le salami et la mortadelle parce qu'ils renferment beaucoup de sel et sont peu nutritifs.*

**Informez-vous sur les allergies alimentaires et sur la politique de la garderie.
Choisissez des aliments qui sont adaptés à l'âge des enfants. Rappelez-vous que les enfants de moins de quatre ans courent un risque élevé d'étouffement.**

Idées de dîners

B-A-BA DE LA BOÎTE À DÎNER

sac isolant avec petits blocs réfrigérants
contenants isolants avec couvercles (de différentes tailles)
cuillères et fourchettes réutilisables et bouteille d'eau réutilisable

1. salade de pâtes au thon avec tranches de poivron rouge
2. soupe minestrone ou de lentilles avec craquelins aux grains entiers, et yaourt
3. sandwich au boeuf, à la dinde ou au poulet rôti avec tomates cerises, cantaloup et biscuit à l'avoine et aux raisins secs
4. mini pizza (pizza maison cuite sur un muffin anglais ou du pain pita) avec bâtonnets de carotte, et un contenant de fraises en morceaux
5. boîte à dîner de grignotines : fruits et(ou) légumes frais; cubes de fromage; viande ou poulet rôtis; mini bagels ou craquelins aux grains entiers (servez-vous de coupelles à muffins en papier ou de petits contenants en plastique pour séparer les différents aliments)
6. salade de couscous ou de quinoa avec pois chiches, carottes râpées et petits pois mange-tout tranchés, et lait
7. spaghetti avec sauce à la viande, et tranches de kiwi
8. parfait au yaourt (yaourt, fruits et granola ou céréales sèches), et tranche de pain au blé entier à la banane fait maison
9. craquelins aux grains entiers avec houmous, fromage et mini carottes, et morceaux d'ananas
10. salade taco avec viande ou haricots assaisonnés aux épices à tacos, laitue, tomate, salsa et fromage râpé, le tout recouvert de croustilles tortilla ou de riz complet
11. céréales froides avec du lait, et une banane
12. restes de sauté avec riz, et lait
13. sandwich à la salade de thon ou de saumon avec tranches de concombre, tomate et laitue, et tasse de fruits
14. salade de pâtes avec fromage, haricots, poivrons et tomates, et un contenant de bleuets frais ou congelés
15. roulé aux haricots (haricots rouges ou noirs, maïs, fromage cheddar râpé, guacamole, salsa et crème sure enveloppés dans une tortilla au blé entier), et une mandarine
16. pochette de pain pita remplie de houmous, de laitue, de carottes râpées, de tranches de concombre et de fromage, et yaourt en tube
17. reste de ragoût de boeuf ou de chili avec tranche de pain au blé entier, et quartiers d'orange
18. bagel multigrain grillé avec beurre de noix ou de grains et confiture, yaourt et tranches de melon
19. sandwich à la salade d'oeufs garni de laitue et de tranches de tomates, contenant de framboises fraîches ou congelées et lait
20. beurre de noix ou de graines et banane dans une tortilla de blé entier ou un petit pain à hot dog de blé entier, et boisson au yaourt
21. panier à salade – mélange d'ingrédients à salade (ex. : laitue, concombre, poivrons, tomate, carottes râpées, canneberges séchées, fromage râpé, noix, graines, poulet rôti) dans un contenant muni d'un couvercle; vinaigrette dans un contenant séparé; petit pain croustillant au blé entier
22. muffin au son et aux raisins secs avec fromage en bâtonnets, et banane
23. sandwich à la salade de poulet dans du pain au blé entier, et contenant de tranches de mangue
24. fromage cottage avec tasse de fruits, tranche de pain aux grains entiers et biscuit à l'avoine et aux raisins secs
25. morceaux de poulet rôti avec trempette à la moutarde et au miel, petits pois mange-tout, muffin ou biscuit maison

Note au sujet des substituts de beurre d'arachides

Les substituts de beurre d'arachides sont notamment les suivants : beurre de soja (ex. : WowButter™), beurre de pois, beurre de graines de tournesol (ex. : SunButter™) et beurres de noix (ex. : amandes, noisettes). Ces produits fournissent autant de protéines et de matières grasses que le beurre d'arachides, et possèdent un goût et une texture semblables.

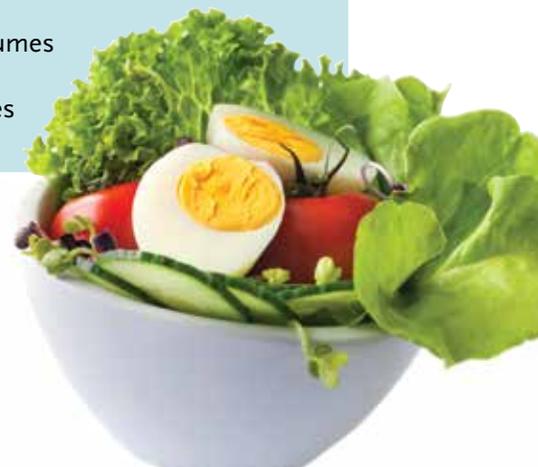
Informez-vous sur les allergies alimentaires et sur la politique de la garderie. Choisissez des aliments qui sont adaptés à l'âge des enfants. Rappelez-vous que les enfants de moins de quatre ans courent un risque élevé d'étouffement.

Conseils de bon goût pour transformer vos recettes

Voici quelques articles de menu couramment servis dans les établissements d'apprentissage et de garde des jeunes enfants. Essayez certaines des recommandations pour que vos repas et collations soient nutritifs et attrayants. Trouvez des idées nouvelles et personnalisez-les.

PLAT	ESSAYEZ CELA...
Pizza	<ul style="list-style-type: none">• Essayez de préparer votre propre pâte à pizza. Remplacez la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier. Il est amusant pour les enfants de pétrir la pâte.• Essayez de remplacer la croûte traditionnelle, par exemple par du pain pita au blé entier, des muffins anglais, des petits pains, des bagels, des pains plats ou du bannock cuit au four.• Essayez de préparer votre propre sauce avec une boîte de tomates écrasées, deux gousses d'ail, 15 ml (1 c. à s.) d'origan séché et une feuille de laurier. Couvrez et laissez mijoter pendant une demi-heure. Autant que possible, utilisez des tomates faibles en sodium. Retirez la feuille de laurier avant de servir. Vous pouvez aussi ajouter d'autres légumes, notamment des carottes, des oignons, du céleri, des poivrons, des champignons et des courgettes. Vous pouvez congeler les restes de sauce pour plus tard.• Utilisez moins de viande et plus de légumes comme garnitures.• Essayez différents types de fromage comme le cheddar, le gouda, le parmesan ou la feta.• Organisez une fête de la pizza maison où chaque enfant prépare sa mini pizza.• Si vous servez de la pizza congelée toute préparée, essayez d'y ajouter d'autres garnitures de légumes; servez-la avec une salade ou avec des légumes et une trempette; choisissez la pizza la plus faible en sodium et en gras trans, ou bien servez-la moins souvent et en plus petites portions.
Sandwiches	<ul style="list-style-type: none">• Choisissez du pain et des petits pains au blé ou aux grains entiers.• Si vous avez l'habitude de servir des sandwiches au pain blanc, essayez d'utiliser une tranche de pain blanc et une tranche de pain au blé entier.• Proposez toutes sortes de garnitures aux légumes (ex. : laitue, tomates, oignons, concombre, poivrons, carottes râpées).• Préparez vos propres galettes de viande à burgers et augmentez leur valeur nutritive en y ajoutant des légumes râpés ou en purée, p. ex. : oignon, ail, carottes, céleri, poivron, courgette ou brocoli.• Si vous achetez des galettes de viande à burgers toutes faites, choisissez les plus faibles en sodium et celles qui ne contiennent que de la viande hachée, des légumes et des épices.• Les condiments contiennent parfois beaucoup trop de sodium et de sucre. Comparez les étiquettes et choisissez le meilleur produit que vous servirez en petites quantités. <p>NOTA : Les hot dogs et les galettes de poulet panées et congelées sont très peu nutritives pour le développement physique et mental des enfants. Limitez ces aliments dans votre menu.</p>

<p>Pâtes</p>	<p>Trouvez une recette toute simple de macaroni au fromage fait maison, en utilisant du lait et du fromage cheddar.</p> <p>Assurez-vous d'ajouter beaucoup de légumes frais, congelés ou en conserve, comme des tomates, des poivrons, des oignons, des champignons, des pois, des carottes, des navets, des courgettes, des aubergines, du céleri, du brocoli, du chou-fleur ou de la courge.</p> <p>Essayez d'ajouter différents types de viande, de la volaille, du poisson et des légumineuses (ex. : de la dinde ou du poulet haché, du thon en conserve, des haricots noirs, des pois chiches, du tofu).</p> <p>Si vous préparez une sauce à la crème, essayez d'utiliser du lait évaporé (non sucré et concentré) ou du lait entier au lieu de crème pour augmenter la valeur nutritive.</p> <p>Choisissez des pâtes au blé entier (si possible).</p> <p>Préparez une sauce à la viande en faisant revenir de la viande hachée et des légumes puis en ajoutant des tomates en conserve et de la pâte de tomate. Pour donner plus de goût, ajoutez des herbes comme du basilic, de l'origan, du persil et une feuille de laurier. Faites mijoter jusqu'à obtenir l'épaisseur désirée. Préparez une grande quantité de sauce et utilisez le reste dans une lasagne ou bien congelez-le pour plus tard.</p> <p>Ajoutez une couche d'épinards, de fromage cottage ou ricotta à la lasagne.</p>
<p>Morceaux de poulet</p>	<p>Essayez de préparer vos propres bâtonnets de poulet en panant du poulet frais désossé et en le faisant cuire au four.</p> <p>Si vous servez des morceaux de poulet tout préparés, choisissez les moins riches en sodium; assurez-vous qu'ils sont sans gras trans; faites-les cuire au four plutôt que dans de la friture; accompagnez-les de beaucoup de légumes, notamment de la salade, des légumes cuits ou des frites de patate douce maison; et servez-les moins souvent.</p>
<p>Salades et légumes frais</p>	<p>On peut se procurer toutes sortes de fruits et de légumes lavés et prédécoupés (ex. : mini carottes, pois mange-tout, mélanges de salades, salades de fruits). Ce sont de bons choix qui permettent de gagner du temps.</p> <p>Essayez de limiter la quantité de garnitures riches en sodium comme le bacon, les croûtons et le poulet frit.</p> <p>Faites preuve d'originalité avec les salades. Essayez différents légumes en feuilles, d'autres légumes, fruits, noix et graines, haricots, lentilles, oeufs, viandes maigres ou poissons.</p> <p>Préparez votre trempette maison à base de yaourt.</p> <p>Pour préparer votre propre vinaigrette, mélangez deux volumes d'huile végétale (canola ou olive) et un volume de vinaigre (n'importe lequel). Faites preuve de créativité et ajoutez des herbes et des épices, de la moutarde ou du miel.</p>



<p>Soupe</p>	<p>Utilisez beaucoup de légumes dans une soupe maison et ajoutez-en dans une soupe préparée... plus il y en a, mieux c'est. Les légumes congelés sont excellents pour les soupes et tout aussi nutritifs, car ils sont emballés à leur point de fraîcheur maximal.</p> <p>Les légumes et légumineuses en conserve sont aussi très bons dans les soupes. Des tomates en dés ou des haricots ou lentilles bien rincés sont également très bons dans toutes sortes de soupes.</p> <p>Si une recette prévoit des grains, choisissez-les entiers, p. ex. riz brun ou sauvage, pâtes au blé entier ou orge.</p> <p>Utilisez des herbes, des épices ou un filet de vinaigre ou de jus d'agrumes pour donner plus de goût plutôt que d'utiliser du bouillon riche en sodium ou d'ajouter du sel.</p> <p>Si vous servez de la soupe en conserve, lisez les étiquettes pour choisir la soupe la moins riche en sodium.</p>
<p>Plats ethniques</p>	<p>Pensez à ajouter beaucoup de légumes, p. ex. tomates (fraîches ou en conserve), avocats, poivrons, oignons verts, ail, champignons, betteraves, chou, carottes, courgettes, céleri, pois ou maïs.</p> <p>Servez des plats ethniques accompagnés de riz brun ou de riz sauvage, de quinoa ou de couscous au blé entier.</p> <p>Faites cuire du bannock au four avec de la farine de blé entier et(ou) d'avoine.</p> <p>Incluez des haricots (ex. : rouges ou noirs), des pois chiches ou des lentilles ou utilisez-les pour remplacer la viande dans un plat végétarien (ex. : chili végétarien, burritos aux haricots, curry de pois chiches, haricots et riz à l'espagnole, dahl aux lentilles).</p> <p>Choisissez de la salsa, des herbes fraîches, du jus de citron jaune ou vert, du guacamole, du tzatziki, du yaourt nature ou de la crème sure comme condiments.</p> <p>Préparez des croustilles tortilla maison en coupant du pain pita au blé entier ou des tortillas en triangles; à l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les d'huile végétale; saupoudrez de poudre de chili puis faites-les griller au four.</p> <p>Essayez de servir des tacos mous (en utilisant des tortillas au blé entier) plutôt que des tacos à coquilles dures.</p> <p>Essayez cette recette d'assaisonnement à tacos ou à fajitas : 30 ml (2 c. à s.) de poudre de chili, 15 ml (1 c. à s.) de cumin en poudre, 15 ml (1 c. à s.) de coriandre en poudre (facultatif). Adaptez la recette en fonction de la quantité nécessaire.</p>

MUFFINS POMME ET CANNELLE

Pour 24 muffins

Ingrédients

2 gros oeufs

440 ml (1 $\frac{3}{4}$ tasse) de babeurre*

185 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) d'huile de canola

250 ml (1 tasse) de sucre granulé

5 ml (1 c. à t.) d'extrait de vanille

4 pommes, épépinées et coupées en dés
(mais non pelées)

500 ml (2 tasses) de farine de blé entier

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

10 ml (2 c. à t.) de cannelle en poudre

10 ml (2 c. à t.) de poudre à pâte

2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à t.) de sel

Marche à suivre

Préchauffer le four à 190°C (375°F).

Dans un grand bol, mélanger les oeufs, le lait, l'huile, le sucre et la vanille.

Ajouter les pommes.

Tamiser la farine, la cannelle, la poudre à pâte et le sel.

Mélanger le tout (mais pas trop).

À la cuillère, verser la pâte dans deux moules à 12 muffins graissés ou tapissés de coupelles en papier. Remplir aux $\frac{3}{4}$.

Cuire au four pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

CONSEILS

Il est très facile de transformer ces muffins en muffins aux bleuets en remplaçant les pommes par 2 ou 3 tasses de bleuets frais ou congelés.

*Si vous n'avez pas de babeurre, suivez cette recette pour faire tourner votre lait :

1. Pour 250 mL (1 tasse) de lait sur, mélanger 15 ml (1 c. à s.) de vinaigre ou de jus de citron et au moins 250 ml (1 tasse) de lait.
2. Remuer et laisser reposer pendant 5 minutes avant utilisation.



SMOOTHIE AUX FRUITS CONGELÉS

Pour 8 personnes

Ingrédients

1 banane fraîche ou congelée
500 ml (2 tasses) de fruits congelés
(ex. : bleuets, framboises, fraises, mangues)
375 ml (1 ½ tasse) de yaourt (de votre choix)
250 ml (1 tasse) de lait
125 ml (½ tasse) de jus de fruits pur (de votre choix)

Marche à suivre

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
3. Servir immédiatement.

BISCUITS À L'AVOINE ET AUX RAISINS

Pour 4 douzaines

Ingrédients :

185 ml (¾ tasse) de sucre brun
185 ml (¾ tasse) de sucre blanc
250 ml (1 tasse) de margarine (ou de beurre)
2 gros oeufs
5 ml (1 c. à t.) de vanille
250 ml (1 tasse) de noix de coco non sucrée
500 ml (2 tasse) d'avoine
250 ml (1 tasse) de farine tout usage
250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
5 ml (1 c. à t.) de bicarbonate de soude
5 ml (1 c. à t.) de poudre à pâte
5 ml (1 c. à t.) de sel
250 ml (1 tasse) de raisins secs
250 ml (1 tasse) de noix de Grenoble hachées
ou de graines de tournesol (facultatif)

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Au batteur électrique, mélanger les sucres, la margarine, les oeufs et la vanille dans un grand bol.
3. Ajouter les ingrédients restants et remuer.
4. Déposer la pâte à la cuillère sur une plaque à biscuits.
5. Faire cuire au four pendant 10-12 minutes (jusqu'à ce qu'ils soient légèrement bruns).



PIZZAS FACILES

Ingrédients

Croûte : ex. : pain pita au blé entier, muffins anglais, pain naan, rôti ou bannock cuit au four

Sauce à pizza

Garnitures : ex. : poivrons, tomates, champignons, olives, oignons, ananas, poulet ou boeuf cuits

Mozzarella et(ou) fromage cheddar râpés

Marche à suivre

1. Préparer les garnitures et râper le fromage.
2. Assembler la pizza : étaler la sauce, ajouter les garnitures et saupoudrer de fromage.
3. Cuire au four à 200°C (400°F) jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la pizza soit bien chaude (environ 12 minutes).



SALADE DE PÂTES

Ingrédients

Pâtes de forme amusante (ex. : rotini tricolore, fusilli, papillons).

Autant que possible, les choisir au blé entier.

Légumes de votre choix (ex. : brocoli, chou-fleur, poivron, oignon vert, carottes râpées, céleri, épinards, pois)

Fromage, râpé ou en dés (ex. : cheddar, mozzarella, marbré, gouda)

Autres ingrédients (ex. : haricots noirs, haricots rouges, pois chiches, poulet rôti, thon, saumon, noix, graines)

Vinaigrette :

125 ml (½ tasse) d'huile végétale (canola ou olive)

60 ml (¼ tasse) de vinaigre (n'importe lequel)

5 ml (1 c. à t.) de moutarde de Dijon nature ou au miel

5 ml (1 c. à t.) de sucre

Marche à suivre

1. Cuire les pâtes en suivant les instructions sur l'emballage.
2. Choisir les ingrédients de la salade.
3. Couper les légumes en petits morceaux, râper le fromage et préparer les autres ingrédients (égoutter et rincer les haricots en conserve).
4. Verser les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal ou un contenant avec un couvercle hermétique. Remuer jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
5. Ajouter la vinaigrette et remuer le tout.

Vous pouvez laisser les enfants préparer leur propre salade avec les ingrédients de leur choix.

Politique de nutrition

Rédaction d'une politique de nutrition pour votre établissement d'apprentissage et de garde des jeunes enfants

Vous êtes peut-être prêts à élaborer une politique de nutrition pour votre établissement. Dans ce cas, servez-vous de votre Manuel des règles de concession des licences et des renseignements du présent guide pour vous aider. Le fait de disposer d'une politique de nutrition peut appuyer les mesures adoptées dans ce domaine et énoncer clairement ce que vous cherchez à mettre en place. Servez-vous des renseignements qui suivent comme point de départ.

Une politique d'alimentation et de nutrition peut comporter les éléments suivants :

Vision

Il s'agit d'un énoncé de nature générale sur l'objectif de votre établissement, énoncé qui doit inspirer le personnel et encourager les familles à vouloir faire partie de votre établissement.

Pensez à votre but ultime et à la façon dont vous voulez l'atteindre. Pensez aussi à ce qui importe le plus aux familles et incluez-le dans votre vision.

Exemple 1 : « *Nous donnons aux enfants dont nous prenons soin l'énergie nécessaire pour qu'ils grandissent, se développent, jouent et apprennent en leur offrant tous les jours des aliments frais, sains et sûrs.* »

Exemple 2 : « *Les enfants qui fréquentent notre établissement vont s'épanouir sur les plans cognitif, physique et comportemental grâce à une alimentation nutritive et variée offerte tous les jours dans un environnement de tranquillité et de détente.* »

Exemple 3 : « *Le personnel de notre établissement se voue au bien-être des enfants dont il prend soin. Cela consiste notamment à faire en sorte que tous les enfants reçoivent des aliments nutritifs et variés et qu'ils soient exposés tous les jours à un environnement propice à une alimentation saine.* »

Responsabilité

Pour faire en sorte que la politique soit respectée et durable, il faut déterminer la ou les personnes qui sont chargées de l'élaborer et de la surveiller.

Procédure et protocole

Il s'agit des sujets particuliers et des normes ou critères qui forment l'essentiel de votre politique de nutrition. Il faut inclure des sujets et des critères qui répondent au mieux aux préoccupations de votre établissement en matière de nutrition. Voici quelques exemples de sujets pouvant être inclus :

- Comment envisagez-vous de collaborer avec les familles au sujet de la nourriture et de la nutrition?
- Quels sont les principes de base adoptés par votre établissement en matière de nutrition?
- Menus : Qui établit les menus? À quelle fréquence changent-ils? Quelles sont les lignes directrices suivies en matière de nutrition ? Comment les menus et les changements sont-ils communiqués?
- Comment envisagez-vous de répondre aux besoins alimentaires des enfants de cultures différentes, des enfants qui ont des restrictions alimentaires et des enfants végétariens?
- Quelles sont les stratégies utilisées avec les enfants « difficiles » à table?
- Comment envisagez-vous de limiter la consommation d'aliments transformés et de servir des produits plus sains?
- Quelles sont les lignes directrices suivies en matière d'alimentation au cours d'occasions et de fêtes spéciales?
- Quelles sont les lignes directrices suivies pour éviter les risques d'étouffement?
- Environnement alimentaire : style de repas (ex. : repas « familial »); comment créer un environnement agréable pour les repas; comment le personnel montre-t-il l'exemple en matière de bonnes habitudes alimentaires
- Allergies alimentaires : Comment communiquez-vous avec les familles et comment informez-vous le personnel? Quelles lignes directrices suivez-vous pour prévenir les réactions allergiques?

Surveillance et évaluation

En surveillant (prenant note de) l'efficacité de votre politique, vous pourrez savoir si vos efforts font une différence. Établissez un plan de surveillance dès le départ.

Sites Web et ressources utiles

Appelez sans frais pour obtenir l'aide de l'Équipe de soutien à la nutrition dans les garderies (1-888-547-0535) ou visitez notre site Web à manitoba.ca/healthyliving/foodinchildcare/index.fr.html

Renseignements sur la nutrition

Calgary Health Region : Snacktivity Box :

www.nscr.bc.ca/childcare/resource-pdf/DaycareToolkit.pdf (en anglais)

Dairy Farmers of Manitoba : www.milk.mb.ca (en anglais)

Les diététistes du Canada : www.dietitians.ca

Ellyn Satter Institute : www.ellynsatterinstitute.org/index.php (en anglais)

Les fruits et légumes! Visez la moitié pour votre santé! : www.5to1oaday.com

Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien :

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Nutrition for Kids : <http://nutritionforkids.com/> (en anglais)

Nutri-eSTEP. Outil de dépistage nutritionnel pour les tout-petits et enfants d'âge préscolaire : www.nutritionscreen.ca/

Association pour la santé publique de l'Ontario. Centre de ressources en nutrition : www.nutritionrc.ca/ (en anglais)

Alliance pour la saine alimentation de l'Î.-P.-É. : www.healthyeatingpei.ca/

* Pour obtenir des renseignements généraux sur la nutrition, appeler Dial-a-Dietitian au 1-877-830-2892 (composer le 204-788-8248 à Winnipeg)

Nutrition du nourrisson

Les diététistes du Canada. Nutrition du nourrisson : www.dietitians.ca/Dietitians-Views/Prenatal-and-Infant/Infant-Feeding.aspx

Santé Canada. Nutrition du nourrisson : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/index-fra.php

Vie saine et Aînés Manitoba. Healthy Eating for Infants and Children :

www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/nutrition/children.html (en anglais)

La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois :

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/index-fra.php

Allergies

Anaphylaxis Canada : www.anaphylaxis.ca/ (en anglais)

Association d'information sur l'allergie et l'asthme : www.aaia.ca/fr/index.htm

Gouvernement du Manitoba. Le soin des enfants atteints d'anaphylaxie dans le cadre d'un programme de garde d'enfants :

www.gov.mb.ca/fs/childcare/pubs/anaphylaxis_booklet.fr.html

Santé Canada. Allergies alimentaires : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/allerg-fra.php

Recettes et cuisine

BC Healthy Living Alliance. Bake Better Bites: Recipes and Tips for Healthier Baked Goods:
<http://www.bchealthyiving.ca/bake-better-bites-recipes-and-tips-for-healthier-baked-goods/> (en anglais)

Saine alimentation Ontario. Choix santé pour les cuisines des différentes cultures :
www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Manger-a-l-exterieur/Choix-sante-pour-les-cuisines-des-differentes-cultures.aspx?aliaspath

Gouvernement du Manitoba. Enfants en santé Manitoba. Recettes familiales favorites : des recettes de Bébés en santé : www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/hb_cookbook_fr.pdf

Gouvernement de l'Ontario. Mettez la main à la pâte – Idées pour les ventes de pâtisseries santé :
www.eatrightontario.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/fr/School/Bake_It_Up_finalFR.pdf

Kids in the Kitchen: How to set up your kids cooking club:
www.milk.mb.ca/product-category/for-a-fee-resources/page/2/ (en anglais)

Références

- Dairy Farmers of Manitoba. Feeding Children Ages 2-5. 2010.
<http://www.milk.mb.ca/product-category/free-resources/> (en anglais)
- Les diététistes du Canada. Knowledge Pathway – How much fruit juice is appropriate to include in the diet of a toddler / preschooler? 2012-05-29.
www.pennutrition.com. (en anglais) Accessible uniquement par abonnement.
- Les diététistes du Canada. Knowledge Pathway – Should fruit juice be introduced to an infant’s diet? If so, when and how? 2012-08-13. www.pennutrition.com. (en anglais) Accessible uniquement par abonnement.
- Les diététistes du Canada. PEN handout – Feeding your 6-12 Year Old Picky Eater. Practice-based Evidence in Nutrition. 2010-03-22. www.pennutrition.com. (en anglais) Accessible uniquement par abonnement.
- Les diététistes du Canada. PEN handout – Feeding your Picky Toddler or Preschooler. Practice-based Evidence in Nutrition. 2010-03-23. www.pennutrition.com. (en anglais) Accessible uniquement par abonnement.
- Les diététistes du Canada. PEN handout – Food Safety in Children Older than 1 Year. Practice-based Evidence in Nutrition. 2013-10-31. www.pennutrition.com. (en anglais) Accessible uniquement par abonnement.
- Les diététistes du Canada. PEN handout – Healthy Eating for Children Aged 5-11. Practice-based Evidence in Nutrition. 2011-03-24. www.pennutrition.com. (en anglais) Accessible uniquement par abonnement.
- Gouvernement du Canada. Étiquetage des aliments. 2013
www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/index-fra.php
- Gouvernement du Canada. Étiquetage des aliments – Outils interactifs : Étiquetage nutritionnel. 2012
- Gouvernement du Canada. Botulisme infantile. 2013
www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/safety-salubrite/infant-botulism-botulisme-fra.php
- Gouvernement du Canada. Conseils pour éviter les allergènes courants dans les aliments. 2011
www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/allergies/allergen-allergenes-fra.php
- Gouvernement du Manitoba. Nourrir votre bébé de 6 mois à 1 an. 2014
www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/hb_solidfoods_fr.pdf
- Gouvernement du Manitoba. Nourrir votre bébé allaité au sein de 6 mois à 1 an. 2014
www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/hb_solidsbreastfeeding_fr.pdf
- Gouvernement du Manitoba. Des aliments sains dans les écoles. Idées de dîner pour l'école. 2012
www.gov.mb.ca/healthyschools/foodinschools/documents/50_lunch_ideas_fr.pdf
- Gouvernement du Manitoba. La préparation lactée enrichie de fer. 2012
www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/docs/nutrition/milkofo.fr.pdf
- Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. 2007
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php
- Santé Canada. Allergies alimentaires : Renseignements pour les consommateurs. 2013
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index-fra.php
- Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique. Cooking Matters... Developing Food Skills. 2013 <http://nutritiontoolsforschools.ca/guide/Cooking-Matters> (en anglais)
- Alliance pour la saine alimentation de l'Î.-P.-É. Healthy Eating Toolkit for Early Years: A toolkit for parents, early childhood educators and caregivers of young children. 2012
www.healthyeatingpei.ca/pdf/HealthyEatingToolkit-for-EarlyYears.pdf (en anglais)

