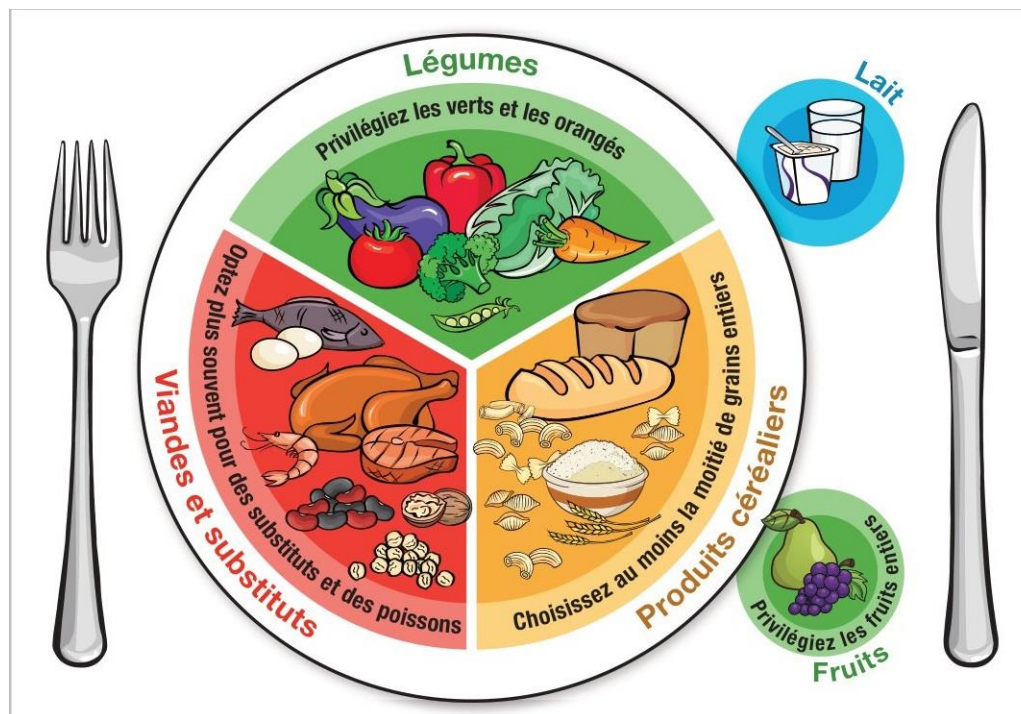


Gazelle et Potiron



Offrir une grande variété de fruits et de légumes: un légume vert et un légume orangé à chaque repas

1/3 fruits et légumes

1/3 aliments à grains entiers

Offrir des aliments protéinés tout en privilégiant les protéines d'origine végétale

Les produits laitiers entre dans celle-ci

Offrir des aliments à grains entiers tout en variant le type de céréale

1/3 aliments protéinés

Offrir du lait de vache ou boisson de soya enrichie de vitamine D à tous les jours

Le lait a toujours sa place dans l'alimentation des enfants et ne peut être remplacé par un autre produit laitier

Pour aller plus loin: Cadre de référence Gazelle et Potiron



Fondements de la saine alimentation

L'adulte:

- ▶ Peut faire participer les enfants à la préparation du repas;
- ▶ Peut faire placer le couvert par les enfants;
- ▶ Nomme les aliments et leur provenance, parle de leur texture, couleur, faire sentir, goûter, etc.;
- ▶ Respecte l'appétit les goûts de tous et chacun;
- ▶ Mange avec les enfants et crée une atmosphère conviviale autour de la table.

- ▶ Offrir des aliments à haute valeur nutritive;
- ▶ Éviter d'offrir des produits transformés;
- ▶ Offrir des aliments qui contiennent peu ou pas de sucre, sel et gras saturé;
- ▶ Cuisinez le plus possible les aliments et si possible avec des enfants.

L'enfant peut apprendre :

- Le respect de ses signaux de faim et satiété;
- L'acquisition de saines habitudes alimentaires;
- Le développement de la motricité fine
- Les notions de quantité, textures, odeurs, couleurs, différences;
- La communication : l'écoute et l'expression
- La patience: accepter de ne pas toujours être servi en premier;
- La réalisation de petites responsabilités;
- L'entraide.



Groupes alimentaires

1/3 de l'assiette propose des fruits et légumes:

- ▶ Offrir chaque jour une grande variété de fruits et de légumes frais, surgelés ou en conserve;
- ▶ Choisir les fruits et légumes local;
- ▶ Privilégier les fruits et légumes en saison;
- ▶ Préférer les aliments issus de l'agriculture biologique;
- ▶ Lors du dîner, proposer un légume vert et un légume orangé;
- ▶ Lorsque nous offrons des légumes ou fruits surgelés ou en conserve, assurez-vous qu'ils contiennent peu ou pas de sel, sucre ou assaisonnements.

1/3 de l'assiette propose des produits à grains entiers;

- ▶ Offrir des grains entiers tous les jours; pain à grains entiers, riz brun ou sauvage, pâtes de grains entiers
- ▶ Augmenter la variété de grains; blé khorasan (kamut), épeautre, sarasin, seigle, millet, orge, quinoa, etc.
- ▶ Choisir des produits faits de grains **entiers** (1^e ingrédient, ex. farine de blé entier) ;
- ▶ Multigrains ne veut pas dire composé de grains entiers;
- ▶ Attention aux grains raffinés (riz blanc, pâte blanche, etc) sont des grains entiers dont le germe et le son ont été extraits; ils sont moins riches en fibres, des vitamines et des minéraux.

1/3 de l'assiette propose des aliments protéinés;

- ▶ Essayer de choisir chaque jour des aliments protéinés, d'origine végétale (légumineuses, noix, graines, tofu, seitan, tempeh, PVT (protéine végétale texturée);
- ▶ Diminuer la quantité de protéine animale offerte;
- ▶ Choisir des poissons et fruits de mer issus de pêche durable;
- ▶ Préférer des poissons frais plutôt qu'en conserve, si en conserve (avec peu ou pas de sel ajouté);

Le lait et les produits laitiers font partie des aliments protéinés depuis la refonte du guide alimentaire en 2019.

Le lait de vache ou boisson de soya enrichie de vitamine D devrait être offert à tous les jours.

Pour aller plus loin: Cadre de référence Gazelle et Potiron

3 groupes alimentaire...

Dans mon milieu...

- ▶ Est-ce que j'offre une grande variété de fruits et légumes?
- ▶ Est-ce que je privilégie les fruits et légumes de saison?
- ▶ Est-ce que je priorise les achats local et biologique?
- ▶ Est-ce que j'offre des aliments protéinés d'origine végétale?
- ▶ Est-ce que je tente diminuer la viande rouge offerte?
- ▶ Est-ce que j'offre des produits céréaliers à grains entiers?

- ▶ Chaque collation devrait être composée d'au moins deux groupes alimentaires;
- ▶ Les dîners devraient proposer un aliment de chaque groupe alimentaire et de deux légumes (2 couleurs différentes);
- ▶ Essayez d'augmenter les aliments à grains entiers et diminuer les aliments protéinés d'origine animale;
- ▶ Cuisinez le plus que possible et savourez les aliments avec les tout-petits.



Aliments quotidien, exception ou occasion?

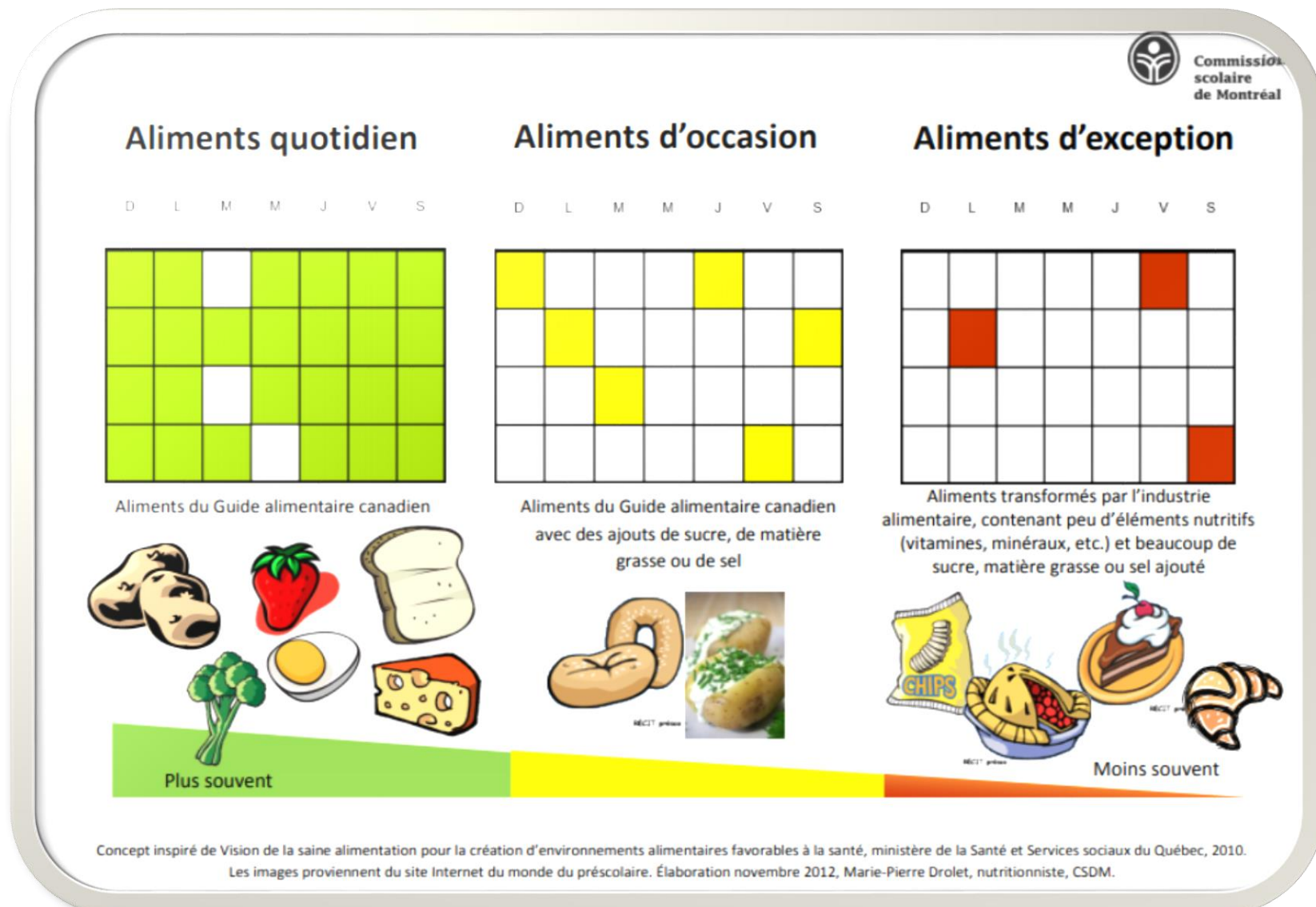
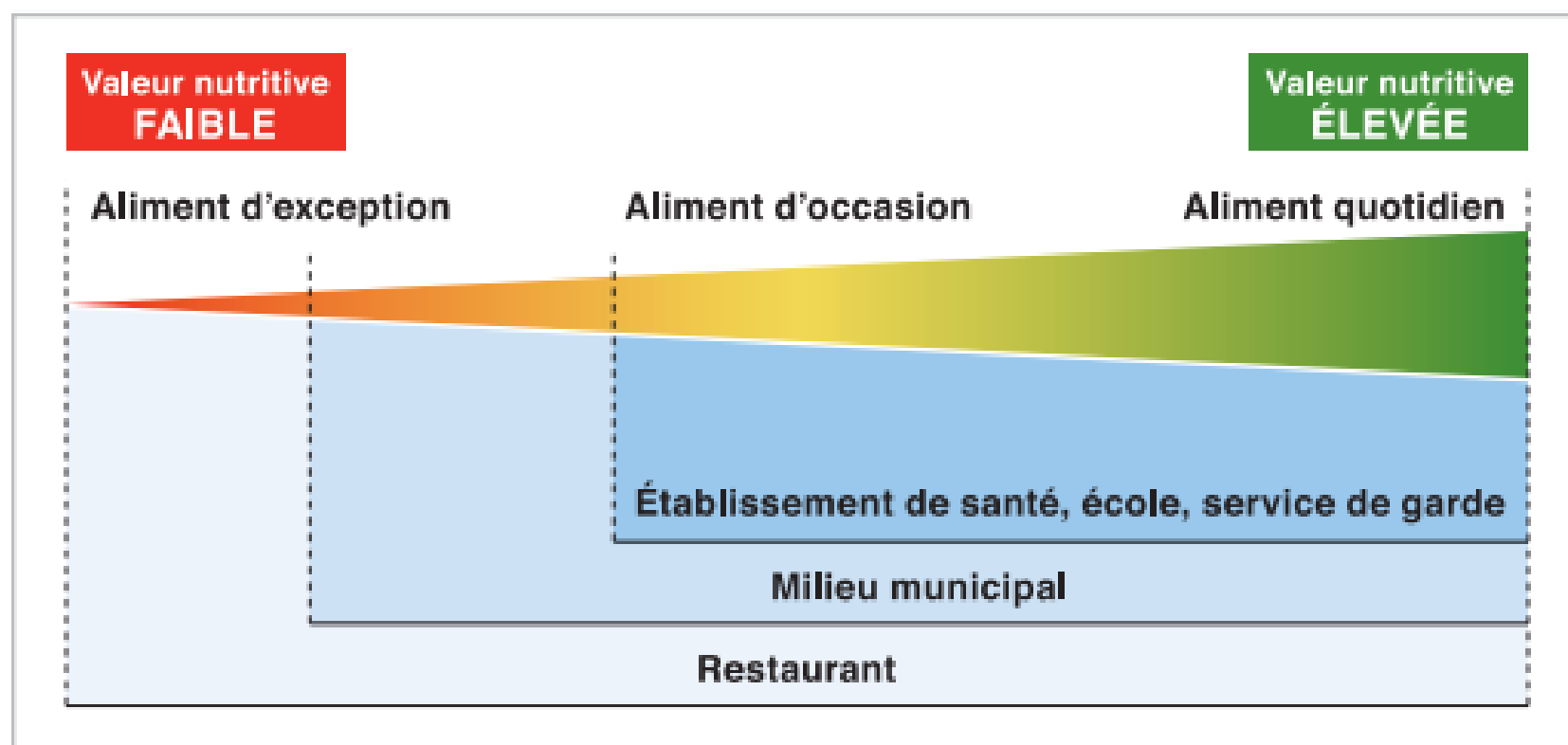


FIGURE 3



Source: MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2010), *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*.

Pour aller plus loin: Cadre de référence Gazelle et Potiron



La saine alimentation

Dans mon milieu...

- ▶ Est-ce que j'offre principalement des aliments quotidiens (section verte)?
- ▶ Est-ce que je privilégie des aliments à haute valeur nutritive?
- ▶ Est-ce que j'évite d'offrir des aliments hautement transformés ?
- ▶ Est-ce que je limite les aliments contenant beaucoup de sel, sucre ou gras?
- ▶ Est-ce que je privilégie l'achat local?

- ▶ Il n'y a pas de bon ou mauvais aliments
- ▶ Plus les aliments ont une haute valeur nutritive, plus souvent ils devraient être offerts;
- ▶ L'offre alimentaire d'un service de garde devrait mettre l'accent sur les aliments du quotidien puisque la mission est de voir au bien-être et à la santé des enfants;
- ▶ Il faut considérer la valeur nutritive mais également les dimensions : biologique, socioculturelle, économique, la sécurité alimentaire et le développement durable.

Les aliments quotidiens sont ceux à haute valeur nutritive. Ces aliments se retrouvent dans le guide alimentaire canadien et ils doivent être servis quotidiennement aux tout-petits.

Les aliments d'occasion ont une valeur nutritive globalement bonne mais non optimale. Ils sont souvent plus sucrés, salés ou gras. Ces aliments devraient être consommés moins souvent que les aliments quotidiens.

Les aliments d'exception sont ceux à faible valeur nutritive. Ils contiennent très peu ou pas du tout d'éléments nutritifs. Ces aliments n'ont pas leur place en service de garde.



L'alimentation responsable

Qu'est-ce que l'alimentation responsable?

« Comme alimentation durable , il fait référence à un comportement, à une action ou à une activité faite selon des principes de respect à long terme des environnements physique, social et économique. Le qualificatif « durable » est également employé pour décrire certains aliments, car on ne peut pas dire d'un aliment ou d'un objet qu'il est « responsable ».

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)⁷ : « Les régimes alimentaires durables sont des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations actuelles et futures. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines ».

Pour un SGEE, cela se concrétise de mille et une manières, par exemple : offrir un menu contenant davantage de végétaux, mettre l'accent sur les aliments locaux et saisonniers, choisir des poissons issus de sources durables, diminuer la consommation de viande rouge, d'aliments transformés et de boissons sucrées, cuisiner davantage « maison » les repas et les collations et réduire l'emballage des aliments et le gaspillage alimentaire. Plus d'exemples d'actions seront présentés tout au long du guide. »

Définition tirée du Cadre de référence l'alimentation responsable en milieu de garde
<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide-alim-resp.pdf>



Quelques pistes de réflexion...

Menu et recettes

- ▶ Cuisiner « maison » en tout temps, ou presque;
- ▶ Acheter des paniers biologiques de fermier local;
- ▶ Choisir des produits signés “Aliment du Québec”;
- ▶ Consommer davantage les produits lorsqu’ils sont en saison;
- ▶ Privilégier les protéines végétales plutôt qu’animales;
- ▶ Diminuer la quantité de viande achetée et choisir de l’élevage biologique;
- ▶ Choisir des poissons issus de pêche durable
- ▶ (Consultez les guides Ocean Wise, Greenpeace et Seafood Watch).

Productions des déchets

- ▶ Mettre en place un mécanisme pour réduire le gaspillage alimentaire;
- ▶ Réduire l’achat de produits emballés en choisissant les produits en vrac;
- ▶ Réutiliser exemple les os de poulet et retaille de légumes pour en faire des bouillons;
- ▶ Composter les restes de table;
- ▶ Recycler les emballages.

Éducation

- Informer les enfants de la provenance des aliments et des enjeux environnementaux;
- Faire un potager avec les enfants;
- Offrir des expériences en lien avec l’éveil au goût (ferme, marché public, jardin communautaire ou serre);
- Faire participer les enfants à la préparation de repas.