

LA NUTRITION DES JEUNES ENFANTS (ÂGÉS DE 1 À 6 SIX ANS) EN MILIEU COMMUNAUTAIRE *LIGNES DIRECTRICES SUR LES PRATIQUES EXEMPLAIRES*



La nutrition des jeunes enfants

Lignes directrices sur les pratiques exemplaires

Table des matières

• Pourquoi établir les lignes directrices sur les pratiques exemplaires en matière de nutrition?.....	1
• Objectifs des lignes directrices sur les pratiques exemplaires en matière de nutrition.....	1
• Le saviez-vous?.....	2
• Remerciements.....	3
Principes de base d'une alimentation saine : enfants âgés de 1 à 6 ans	
• L'importance d'une alimentation saine pour les jeunes enfants.....	5
• Une bonne relation avec l'alimentation.....	6
• L'importance de modèle de rôle.....	8
• Les défis à l'heure du repas.....	9
• Les corps en santé.....	10
• Les jeux actifs.....	11
• Appuyer les mères qui allaitent	11
Décider quoi servir en quelle quantité	
• Les choix alimentaires sains : les quatre groupes alimentaires.....	13
• L'importance du goûter au programme.....	16
• Directives pour les collations.....	16
• Choix de boissons saines.....	17
• Exemples de menu collation.....	17
• Recettes de collations.....	18
• Idées de collations.....	19
• Portions pour enfants.....	19
• Planification de goûters en fonction d'un budget.....	20
Décider quand, où et comment servir	
• Les aliments et l'alimentation – l'heure et l'endroit.....	22
• Aider les enfants à apprécier la nourriture et à aimer manger.....	23
• Comportements à l'heure du repas.....	24
• Note sur les besoins alimentaires particuliers.....	25
• Que faire pour les célébrations spéciales.....	26
Préparation des aliments et sécurité alimentaire	
• La sélection et la préparation sécuritaire des aliments.....	27
• Servir les aliments de façon sécuritaire.....	29
Risques d'étouffement	
Conseils pour prévenir l'étouffement.	
• Faire participer les enfants à la préparation de la nourriture.....	30
Ressources et documents clés.....	31

Pourquoi établir les lignes directrices sur les pratiques exemplaires en matière de nutrition

La formation de saines habitudes alimentaires commence dès la petite enfance. De saines habitudes dès un jeune âge peuvent durer toute la vie. L'alimentation saine et les jeux actifs sont essentiels à la croissance et au développement sains. Le personnel et les bénévoles qui œuvrent auprès des jeunes enfants en milieu communautaire peuvent exercer une influence positive sur les habitudes alimentaires des jeunes enfants et de leurs parents ou soignants.

En 2002, le Comité directeur de la Prestation nationale pour enfants, les groupes de planification des services à la petite enfance et divers autres agences et organismes ont constaté qu'il y aurait moyen d'améliorer la valeur nutritive et aliments que l'on sert aux jeunes enfants inscrits aux programmes qui se déroulent dans le comté de Simcoe.

Les Lignes directrices sur les pratiques exemplaires en matière de nutrition ont été créées pour aider le personnel communautaire et les bénévoles œuvrant auprès des enfants à :

- offrir des choix d'aliments sains;
- appliquer les principes d'une saine relation avec l'alimentation;
- agir comme modèle de saines habitudes alimentaires;
- adopter une attitude saine et positive par rapport à la nourriture;
- encourager les enfants à s'amuser aux jeux actifs;
- aider les parents/soignants à en savoir plus sur l'alimentation saine et à mettre leurs connaissances en pratique à la maison.

Les Lignes directrices sur les pratiques exemplaires en matière de nutrition complètent les recommandations de Santé Canada présenté dans Bien manger avec le Guide alimentaire canadien et La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois, ainsi que Division of Responsibility in Feeding par Ellyn Satter. Ces documents tiennent compte du rôle du personnel, des bénévoles et des soignants à fournir de bons choix alimentaires, à agir comme modèles pour les pratiques d'alimentation saine, et d'établir de bonnes relations avec l'alimentation.

Objectifs des lignes directrices sur les pratiques exemplaires en matière de nutrition

Le personnel et les bénévoles œuvrant auprès de jeunes enfants dans les programmes communautaires :

- adoptent les lignes directrices et reçoivent le soutien nécessaire à les intégrer aux activités quotidiennes;
- acquièrent les connaissances et compétences nécessaires à planifier, préparer et servir des aliments sains et salubres;
- possèdent les connaissances et compétences nécessaires à agir comme modèle de saines habitudes alimentaires et à appliquer les concepts de la relation avec l'alimentation afin d'encourager un environnement favorable à l'alimentation;
- détectent les occasions de partager leurs connaissances sur l'alimentation des jeunes enfants.

Le saviez-vous...

Les mauvaises habitudes alimentaires et les faibles apports nutritionnels pendant les vingt premières de la vie sont associés à un risque accru de maladie cardiaque, de cancer, de diabète et d'autres maladies chroniques plus tard dans la vie.

Les aliments contenant surtout du sucre, ou du gras, ainsi que les collations à teneur élevée en gras ou en sel représentent pour du quart de l'apport énergétique (calories) des enfants et des jeunes de 4 à 18 ans au Canada.

76 % des enfants âgés de 1 à 3 ans et plus de 90 % des enfants de 4 à 8 ans dépassent l'apport maximum en sodium pour leur groupe d'âge. L'apport excessif en sodium est associé au risque accru d'hypertension artérielle. L'hypertension est un important facteur de risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque et rénale.

59 % des enfants de 2 à 17 ans au Canada consomment moins de 5 portions de fruits et légumes par jour.

Pour les enfants de 1 à 18 ans, près de la moitié de la consommation quotidienne de sucre (44 %) provient de boissons.

En Ontario, près d'un enfant sur trois a un poids malsain.

Selon le Bulletin de santé 2017 de Cœur + AVC, les experts prévoient « que les enfants d'aujourd'hui pourraient être la première génération à avoir une moins bonne santé et une durée de vie plus courte que leurs parents. »

Dans le comté de Simcoe

En 2014-2015 : 28,5 % des élèves de la prématernelle et 52 % des enfants en 2e année avaient quelque sorte de carie dentaire (soit des caries actives, dent manquante, extraite ou obturée en raison de carie).

En 2012 : 16,6 % (ou 16 090) enfants de moins de 18 ans habitaient dans des familles à faible revenu.

En 2009-201 : 29 % des jeunes (de 12 à 17 ans) étaient considérés en surpoids ou obèses.

En 2009-2014 : 20 % des familles monoparentales signalé une insécurité alimentaire modérée ou grave au cours des 12 derniers mois.

Remerciements

La réalisation de ces lignes directrices a été rendue possible grâce aux généreuses contributions en nature des membres du Sous-comité des lignes directrices sur les pratiques exemplaires en matière de nutrition :

Davina Doorly, diététiste, conseillère en diététique auprès du PACE et du PCNP

Jane Shrestha, diététiste, nutritionniste de la santé publique, Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka

Judy Scott-Welden, nutritionniste

Karen MacKay-Young, coordonnatrice du cercle de lecture/de la nutrition, Barrie municipalité sans but lucratif société de logement

Lesley Watts, gestionnaire de programme PACE/PCNP; présidente, RNSC 2002-2007

Sandra J. Trainor, coordonnatrice de projet, Réseau de nutrition du comté de Simcoe (RNSC)

Révision 2009 par :

Rebecca Orgill Toner, diététiste communautaire, Centre de santé communautaire de Barrie

Vanessa Hurley, diététiste, M. Sc. S. diététiste de la santé publique, Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka

Davina Doorly, diététiste agréée, PACE et PCNP du comté de Simcoe; présidente, RNSC 2007

Auteurs et réviseurs ayant contribué en 2018

Davina Doorly, diététiste, conseillère en diététique auprès du PACE et du PCNP

*Kim Bryan, diététiste, conseillère en diététique auprès du PACE et du PCNP

*Vanessa Hurley, diététiste M. Sc. S. diététiste de la santé publique, Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka

Becky Blair, diététiste, M. Sc. nutritionniste de la santé publique, Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka

Sonia Radcliffe, diététiste, diététiste communautaire, Centre de santé communautaire de Barrie

Lesley Watts, gestionnaire du Programme d'action communautaire pour les enfants et du Programme canadien de nutrition prénatale du comté de Simcoe, Service de support communautaire Catulpa

Tami Clark, coordonnatrice de la communication, Service de support communautaire Catulpa

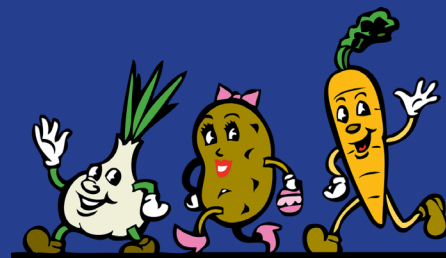
*Principaux auteurs et réviseurs en 2018

Conception graphique et disposition par Brad Dale (2018)

Source des images dans cette ressource : www.pixabay.com

Merci à tous ceux et celles

qui ont révisé ce document à jour et qui y ont contribué.



Principes de base d'une alimentation saine: enfants âgés de 1 à 6 ans

- L'importance d'une alimentation saine pour les jeunes enfants
- Une bonne relation avec l'alimentation
- L'importance de modèle de rôle
- Les défis à l'heure du repas
- Les corps en santé
- Les jeux actifs
- Appuyer les mères qui allaitent



Principes de base d'une alimentation saine: enfants âgés de 1 à 6 ans



Pendant les premières années, la croissance et le développement des enfants se font à un rythme accéléré comparativement à tout autre moment de la vie. De saines habitudes d'alimentation acquises dès un jeune âge peuvent durer toute la vie.

L'importance d'une alimentation saine pour les jeunes enfants

Aider les enfants à apprendre de bonnes habitudes et à les adopter à un jeune âge fondées sur le guide Bien manger avec le Guide alimentaire canadien est un investissement important dans leur avenir. En effet, ceci jette les fondements de la croissance et du développement sains, les aide à maintenir un bon poids et leur apprend des compétences qui leur serviront à rester en santé toute la vie durant.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien offre des recommandations quant à la quantité et aux types d'aliments à consommer tous les jours, selon l'âge et le sexe. Le guide vise à aider les Canadiennes et Canadiens à satisfaire à leurs besoins nutritifs à tous les stades de la vie, l'enfance comprise.



Les enfants de deux ans et plus peuvent obtenir les nutriments et l'énergie dont ils ont besoin en suivant le nombre de portions des quatre groupes alimentaires recommandées par le Guide alimentaire canadien. Servir des collations et des repas nourrissants en petites quantités avec les aliments tirés de ces groupes avec l'ajout d'une petite quantité de gras non saturés constitue la meilleure façon de veiller à ce que les jeunes enfants obtiennent les nutriments dont ils ont besoins. Il est également important de limiter les aliments à forte teneur en gras, en sel ou en sucre.

Pour obtenir plus d'information sur la façon dont le Guide alimentaire canadien s'applique aux enfants, visitez :

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/comment-choisir-vos-aliments/conseils-fonction-etapes-vie/enfants.html

“Au cours de ces premières années, les enfants apprennent quoi manger, à quel moment et en quelle quantité. Leurs habitudes alimentaires sont forgées par les croyances culturelles et familiales, les attitudes et les pratiques entourant la nourriture et le fait de manger. Les parents et les fournisseurs de soins jouent un rôle essentiel pour aider les jeunes enfants à adopter des habitudes alimentaires qui régiront leur vie. Les enfants ont tendance à adopter à un jeune âge les comportements de leurs parents en matière de santé.”
- L'urgence d'agir : Stratégie pour des enfants en santé



Principes de base d'une alimentation saine: enfants âgés de 1 à 6 ans

Une bonne relation avec l'alimentation

L'établissement d'une bonne relation avec l'alimentation commence par la compréhension du rôle que jouent les parents/soignants, le personnel/bénévoles de programme et enfants dans l'alimentation. Le partage des responsabilités face à l'alimentation, tel que défini par Ellyn Satter dans son livre *Division of Responsibility*, est l'une des façons d'établir et de maintenir une bonne relation avec l'alimentation. Ainsi, les enfants auront une attitude plus positive face aux aliments et à l'heure du repas et éviteront ainsi les défis présentés pendant les repas.

Il incombe au parent/soignant de décider quels aliments servir (choix sains tirés du Guide alimentaire canadien), quand les servir (collations et repas servis à une heure fixe, à de 2,5 à 3 heures d'intervalle) et à quel endroit (idéalement à table avec d'autres, sans distractions comme les jouets, la télévision ou les jeux électroniques).

Il incombe à l'enfant de décider des aliments à manger des choix sains qui lui sont offerts et de la quantité à manger.

Exercer des pressions sur l'enfant pour manger ne l'incitera pas à goûter à un nouvel aliment ou à manger une quantité plus ou moins grande. Consulter le tableau ci-après (adapté du document *Managing Mealtimes* publié par la région de York).

Pressions qui ne sont pas utile	Ce qu'il faut plutôt faire ou dire pour aider un enfant à mieux mangerg
Faire des éloges Une enfant a goûté à un nouvel aliment et vous tenez reconnaître l'action. Vous dites, " Tu es une bonne fille parce que tu as goûté aux pois. "	" Je vois que tu y as goûté. " " Qu'est-ce que tu en penses? " Les enfants sont plus susceptibles de goûter à un nouvel aliment s'ils ne ressentent aucune pression de le faire et peuvent faire ses choix parmi les aliments qui lui sont offerts
Offrir un cadeau ou récompenser au moyen d'activités amusantes ou de nourriture "Si tu goûtes à ceci, nous irons au terrain de jeu." "Si tu manges tes légumes, tu auras du dessert. "	"Nous pouvons servir ces légumes de nouveau à un autre moment donné. Aimerais-tu les essayer crus au lieu de cuits?" Si on récompense l'enfant avec le dessert parce qu'il a mangé plus de légumes, on augmente son désir de manger du dessert. Il se peut qu'il mange en plus grande quantité sans avoir faim, simplement pour se mériter le dessert.

Principes de base d'une alimentation saine: enfants âgés de 1 à 6 ans

Pressions qui ne sont pas utiles	Ce qu'il faut plutôt faire ou dire pour aider un enfant à mieux manger
<p>Persuader ou cajoler</p> <p>“ Tu l'as déjà essayé auparavant. “</p> <p>“ N'oublie pas de manger ta viande. “</p> <p>“ Quand tu les mange tu deviendra grand et fort. “</p>	<p>”Tu n'as pas besoin d'y goûter ou de l'avaler si tu ne veux pas. “ «”Aimes-tu ça? “</p> <p>Fournir une serviette pour que l'enfant puisse cracher poliment l'aliment. Les phrases comme celles ci-dessus donnent à l'enfant l'impression qu'il peut faire des choix.</p> <p>Cajoler ne fait que rendre l'aliment encore moins désirable.</p>
<p>Réconforter avec la nourriture</p> <p>“Je sais ce qu'il faut pour faire disparaître le bobo – prends une petite collation.”</p>	<p>Utiliser des mots et des câlins pour reconforter les enfants plutôt que d'offrir de la nourriture sans cela, on leur apprend qu'il faut manger pour se sentir mieux.</p>
<p>La règle d'une ou deux bouchées</p> <p>“ Tu n'as pas besoin d'aimer ça, mais tu dois prendre une bouchée de chaque aliment. “</p>	<p>La règle d'une bouchée ne respecte pas le rôle de l'enfant pour s'alimenter.</p> <p>L'enfant décide des aliments à manger. Il faut parfois 10 à 15 tentatives avant qu'un nouvel aliment ne soit accepté.</p>
<p>Punir pour ne pas avoir mangé</p> <p>”Puisque tu ne l'as pas mangé, nous ne pourrons pas sortir jouer. “</p>	<p>Ne rien dire à propos de ce que l'enfant mange ou ne mange pas. Lui laisser le soin de se concentrer sur ce qu'il mange parce qu'il a faim et de cesser de manger quand il est plein.</p>
<p>Réprimander ou humilier</p> <p>”Tu gaspilles la nourriture. “</p> <p>“ Pourquoi ne finis-tu pas ton plat comme ton frère? “</p> <p>“ Si tu ne finis pas ton assiette, je ne serai pas contente. ”</p>	<p>Préparer les aliments en plus petites quantités.</p> <p>Ne pas comparer les enfants.</p> <p>Permettre aux enfants de se concentrer sur ses sensations de faim et de satiété.</p>

Pour obtenir plus de renseignements sur la division des responsabilités et l'alimentation des jeunes enfants, visiter www.ellynsatterinstitute.org

Il est à noter que les suggestions visent la population générale et pourraient ne pas convenir aux enfants ayant un diagnostic de problème de santé ou de développement.

Principes de base d'une alimentation saine: enfants âgés de 1 à 6 ans

L'importance du modèle de rôle

Le modèle de rôle est un outil d'enseignement efficace. Les enfants en apprennent beaucoup de ce que disent les adultes et tâchent de copier ce qu'ils font. Voici quelques exemples de situations où le personnel et les bénévoles peuvent prêcher par l'exemple pendant que les enfants et parents/soignants participent au programme :

- Servir des choix d'aliments sains pour les collations et les repas.
- N'offrir que du lait ou de l'eau à l'heure de la collation et du repas (aucun thé, café ni jus).
- S'asseoir à table pour manger la collation ou le repas en groupe.
- Être disposé à offrir aux enfants de nouveaux aliments et à les essayer avec eux.
- S'abstenir de faire des commentaires négatifs à propos des choix de nourriture et de boissons servis et demeurer positif à l'égard de ces choix.
- Limiter les distractions à table, p. ex. les jouets, les tablettes, les téléphones cellulaires, etc.
- S'abstenir d'utiliser les appareils électroniques personnels (p. ex. téléphones cellulaires) pendant la collation ou le repas.
- Éviter d'apporter de la nourriture et des boissons (p. ex. un café) obtenus de services d'alimentation externes lorsque les enfants sont présents ou les consommer dans un lieu où les enfants n'ont pas accès.
- Agir comme modèle d'alimentation saine et d'image corporelle positive en évitant les conversations portant sur la taille du corps, la quantité de nourriture consommée, les diètes ou la perte de poids ou de formuler des hypothèses relativement à la façon dont un enfant s'alimente, bien ou mal, en fonction de son poids.
- Traiter tous les enfants de la même manière peu importe la taille ou la forme du corps (p. ex. éviter de juger la quantité de nourriture qu'un enfant choisit de manger).
- Éviter les jouets, napperons, ustensiles, etc. qui portent des publicités ou des marques de commerce d'une entreprise alimentaire.
- Respecter les pratiques exemplaires en matière de manipulation sécuritaire des aliments.

Nous devons reconnaître la force de montrer l'exemple de comportements alimentaires positifs

Les messages de santé qui visent les familles auront plus de poids et seront plus efficaces si les parents et enfants sont témoins d'actions cohérentes posés par les membres de l'équipe dans le cadre du programme. Pour appuyer le personnel et les bénévoles dans leur rôle de modèle, il est important que :

- La gestion reconnaisse la valeur de l'alimentation saine et de l'incidence en milieu de travail.
- La gestion soutient et fournit les occasions d'apprentissage portant sur un style de vie en santé pour le personnel et les bénévoles.
- On sert des collations saines lors de réunions p. ex. plus d'eau, moins de café, des aliments d'au moins deux groupes alimentaire au lieu de choix à forte teneur de gras, de sucre ou de sel.
- Les campagnes de collecte de fonds et les occasions spéciales utilisent des produits alimentaires sains ou des articles non alimentaires.
- Tous les membres de l'équipe sont au courant des lignes directrices en matière de nutrition et des raisons pour lesquelles elles ont été élaborées.

La création d'un climat de soutien pour les enfants peut être tout aussi importante sinon plus que les aliments offerts dans le cadre du programme. Le milieu où les enfants mangent peut avoir des répercussions à vie sur leur relation avec la nourriture. L'environnement comprend les attitudes et comportements du personnel à l'égard de la nourriture et de l'ambiance sociale pendant les repas.

Principes de base d'une alimentation saine: enfants âgés de 1 à 6 ans

Les défis à l'heure du repas

Quoique les défis à l'heure du repas soient chose commune et normale, ils peuvent s'avérer une source de stress et de frustration pour tout le monde. Le fait d'établir et de maintenir une bonne relation avec l'alimentation et d'agir comme modèle de bonnes pratiques alimentaires permet de prévenir ou de surmonter de nombreux défis à l'heure du repas.

Voici quelques défis communs :

- L'enfant veut toujours manger la même chose.
- L'enfant ne veut pas manger ou mange très peu.
- L'enfant n'aime pas les légumes.
- On insiste pour que l'enfant mange tout son repas.
- L'enfant refuse d'essayer une nouvelle nourriture.
- L'enfant refuse de manger de la viande.

Un enfant peut refuser un nouvel aliment pour les raisons suivantes :

- la forme, l'odeur de l'aliment ou la sensation au toucher,
- la couleur de l'aliment,
- la texture de l'aliment,
- si les aliments sont mélangés ou séparés.

Le refus de manger un nouvel aliment ou d'y goûter permet à l'enfant de prendre le contrôle. Cela n'a peut-être rien à voir avec l'aliment comme tel. Offrir une variété de choix saine à l'heure du repas, y compris les aliments qu'un enfant aime manger. Respecter le rôle de l'enfant dans la relation alimentaire – parmi les aliments servis, il décide quoi manger et en quelle quantité. Mettre plutôt l'accent sur le temps que l'on passe ensemble et sur la conversation qui a lieu table. Si l'enfant vous voit consommer l'aliment, il serait peut-être plus enclin à y goûter. Offrir de nouveaux aliments à maintes reprises (10 à 15 fois) sans pression pourrait l'encourager à les essayer.

Au moment de servir un nouvel aliment, essayer ces stratégies :

Dire, "J'aimerais te présenter un nouvel aliment."

- Regarde-le.
- Sent-le.
- Veux-tu y goûter?
- Tu n'es pas obligé de le manger si tu ne veux pas.
- Tu peux l'enlever de ta bouche si tu veux.
- Tu n'es pas obligé de l'avaler.
- Tu peux le cracher dans ta serviette.
- Tu peux le manger maintenant si tu veux.



Éviter d'étiqueter un enfant comme "capricieux" ou "difficile" à table. Il risque d'être à la hauteur de l'étiquette qui lui est imposé. Utiliser plutôt le terme "mangeur apprenti".

Principes de base d'une alimentation saine: enfants âgés de 1 à 6 ans

N'oubliez pas :

- **Ne forcez jamais un enfant à manger.**
- **Ne vous découragez pas! Les enfants peuvent essayer un nouvel aliment 10 à 15 fois avant de l'aimer.**

Il n'est jamais trop tard pour commencer à profiter d'une heure de repas plus saine et agréable. Pour plus de conseils sur la gestion des défis d'alimentation, visiter :

- 1) www.oph.on.ca/getmedia/4c9fd7d7-3476-4ffc-a256-208478bca821/ERBA-Eng-Toddler-2016-Final.pdf.aspx (page 10)
- 2) www.oph.on.ca/getmedia/39999ce2-b66e-4291-b659-435f9000e820/ERBA-Eng-3-5-2015-Final.pdf.aspx (page 15)
- 3) www.eatrightontario.ca/en/Articles/Child-Toddler-Nutrition/Say-Goodbye-to-Picky-Eating!.aspx
- 4) www.eatrightontario.ca/en/Articles/Child-Toddler-Nutrition/Picky-eating--10-fun-tips-to-get-kids-to-try-new-foods.aspx

Les corps en santé

Les corps sains se présentent dans toutes les formes et toutes les tailles mesure que les enfants grandissent et se développent à des rythmes différents. Il est important d'aider tous les enfants à se sentir bien dans leur peau. Un enfant ou parent/soignant peut considérer toute discussion portant sur l'apparence physique comme une critique. Les commentaires comme "il est court/grand/gras/mince pour son âge", peuvent faire en sorte qu'un enfant se sent mal. Montrer

aux enfants qu'on les apprécie pour leurs qualités personnelles plutôt que pour un aspect quelconque de leur apparence. Leur apprendre à s'aimer et à se tenir en estime!



Les enfants obèses et qui font du surpoids sont souvent la cible de taquineries et de harcèlement de la part d'étrangers, des pairs voire même des amis et de la famille. Certaines personnes peuvent avoir des pensées "négatives" à l'égard d'une personne obèse ou qui fait de l'embonpoint en raison de leur poids. Il s'agit d'exemples de ce que l'on appelle la stigmatisation liée au poids. Cette stigmatisation peut s'exprimer verbalement, par l'agression physique ou l'exclusion sociale dans les activités. Les préjugés ou stéréotypes négatifs à l'égard du poids ont des conséquences négatives sur le bien-être émotionnel des enfants en surpoids et obèses. Les conséquences comprennent la honte et la culpabilité, l'anxiété, la dépression, la faible estime de soi et l'insatisfaction à l'égard du corps qui peuvent tous mener à l'adoption de pratiques malsaines de contrôle du poids. La première étape pour aider à réduire la stigmatisation liée au poids pour devenir conscient de vos préjugés personnels. L'obésité est une condition médicale qui peut être causée par des facteurs multiples. Pour aider à élargir votre compréhension et vos connaissances à propos de l'obésité, visitez le réseau Canadian Obesity Network www.obesitynetwork.ca/understanding-obesity (en anglais).

Le personnel et les bénévoles peut aider les parents à en savoir plus long sur la bonne alimentation et comment faire des choix sains à la maison.

Principes de base d'une alimentation saine: enfants âgés de 1 à 6 ans

Le jeu actif

Une bonne alimentation et une vie active vont main dans la main. La bonne nourriture en combinaison avec l'activité physique quotidienne favorise la croissance, le développement et de bonnes habitudes qui durent toute la vie. Jouez avec les enfants pour les aider à essayer une variété d'activités afin de trouver celles qu'ils aiment le plus. Encouragez les enfants à bouger et à jouer. Pour plus d'information et des ressources sur le jeu actif, consultez la section Ressources à la fin de ce document.



TIP

Activités faciles et amusantes pour enfants :

(Il en existe beaucoup plus! Les enfants vous les montreront!)

- Danser
- Faire le Hokey Pokey
- Chanter Tête, épaules, genoux, orteils
- Courir et sauter
- Marcher



Appuyer les mères qui allaitent

Santé Canada suggère de favoriser l'allaitement maternel jusqu'à deux ans ou plus, tant et aussi longtemps que la mère et l'enfant veulent continuer.

Vous disposez de diverses façons d'appuyer les mères qui allaitent qui participent à vos programmes :

- Encourager les mères à allaiter ou à tirer du lait confortablement à l'endroit de leur choix bon leur semble, comme il leur convient.
- Exposer les documents à l'appui de l'allaitement publiés par des sources fiables comme le Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka



Pour plus d'information sur comment faire de votre programme un lieu favorable à l'allaitement, visitez www.simcoemuskokahealth.org/Topics/Breastfeeding/Friendly-Places (en anglais)

Décider quoi servir en quelle quantité

- Les choix alimentaires sains : les quatre groupes alimentaires
- L'importance du goûter au programme in Program
- Directives pour les collations
- Choix de boissons saines
- Exemples de menu collation
- Recettes de collations
- Idées de collations
- Portions pour enfants
- Planification de goûters en fonction d'un budget



Décider quoi servir en quelle quantité

Les choix alimentaires sains : les quatre groupes alimentaires

Il est important que les repas et goûters servis dans le cadre d'un programme fournissent des aliments qui répondent aux besoins alimentaires des enfants. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien est un outil convenable pour la planification de repas et de collations pour les enfants de deux ans et plus.

Les collations doivent incorporer des aliments d'au moins deux des quatre groupes alimentaires figurant dans le Guide alimentaire canadien. L'un de ces groupes doit prévoir un choix de la catégorie fruits et légumes. Servir du lait ou de l'eau avec les repas ou les collations est encouragé. Le dîner ou autre repas devrait prévoir deux portions de fruit ou de légume, une portion de produits céréaliers, une portion de produits laitiers ou substituts et une portion de viande ou substituts.

Voici quelques conseils pour choisir des bons aliments de chacun des groupes alimentaires :

Fruits et légumes

- Offrir des légumes vert foncé et des fruits et légumes oranges si possible.
- Dans la mesure du possible, acheter les fruits et légumes frais locaux.
- Se servir de fruits et de légumes congelés dans les recettes pour la cuisson ou la boulangerie.
- Choisir les fruits en boîte dans de l'eau, ou du jus, plutôt que le sirop sucré. Rincer et égoutter les légumes en conserve avant de les servir pour en éliminer l'excès de sel..
- Offrir le fruit entier au lieu du jus.
- On peut servir les légumes râpés ou légèrement cuits.
- Servir les légumes avec une trempette santé comme l'houmous ou le yogourt.
- Préparer les fruits et légumes sans y ajouter de sucre ou de sel.



Les fruits secs comme les raisins, les figes, les abricots ne sont pas recommandés à l'heure du goûter, car les enfants ne peuvent se brosser les dents après les avoir mangés. Les aliments collants et sucrés comme ces fruits adhèrent aux dents et créent des conditions favorables aux caries dentaires.

Décider quoi servir en quelle quantité

Produits céréaliers

- La plupart du temps, choisir des produits céréaliers à grains entiers (les grains entiers doivent figurer en premier sur la liste des ingrédients). Les grains entiers comprennent : le blé entier à grains entiers, le blé concassé, les grains de blé, le seigle à grains entiers, le maïs à grains entiers, le riz sauvage ou le riz brun à grains entiers, le boulgour, l'avoine entière, les flocons d'avoine, les graines de lin, le kamut, l'amarante, le millet, le quinoa, le sorgho, l'épeautre, le sarrasin et le triticale entier.
- Offrir une variété de produits céréaliers comme le pain pita, le quinoa, le couscous, le riz sauvage, le pain naan, les tortillas ou les muffins anglais. Farcir les pitas avec une garniture favorite. Garnir un muffin anglais de fromage ou d'houmous.
- Utiliser de la farine de blé entier pour faire les muffins. Y ajouter des légumes comme des carottes ou de la courgette râpée ou des fruits comme les framboises, bleuets, bananes, ananas, oranges et pommes pour en augmenter la valeur nutritionnelle.
- Lire la valeur nutritive quotidienne et le tableau de valeur nutritive des aliments emballés pour aider à choisir ceux à haute teneur en fibres (15 % de la valeur quotidienne ou plus) et à faible teneur en gras, sel et glucides (5 % de la valeur quotidienne ou moins).
- Servir différentes variétés de pâtes : le fusilli, le ravioli, le penne, le fettuccine ou les pâtes en boucle.
- Préparer les produits céréaliers sans y ajouter du sucre ou du sel.

Lait et substituts

- Offrir au moins une portion de lait de vache pasteurisé (1/2 tasse/125 ml) à l'heure du repas ou de la collation. Nous recommandons le lait homogénéisé (3,25 % M.G.) jusqu'à ce que l'enfant ait atteint l'âge de deux ans. Après deux ans, on peut leur offrir du lait 1 % ou 2 % M.G.
- Ne pas servir les laits aromatisés ou les boissons végétariennes.
- Ajouter le lait aux soupes ou aux pâtisseries pour en augmenter la valeur nutritive.
- Ajouter du yogourt nature aux fruits frais ou congelé pour en rehausser la saveur et le contenu nutritif. L'essayer comme base de trempette maison, comme garniture sur un dessert ou au lieu de la crème sûre. Par exemple, garnir des tranches de pêches ou des céréales à grains entiers avec du yogourt.
- Offrir une variété de fromages Râper le fromage pour garnir les pommes de terre ou autres légumes. Garnir les craquelins de fromage en tranche ou offrir du fromage coupé en petits cubes. Pour des raisons budgétaires, acheter le fromage en bloc au lieu d'en paquets individuels.
- Éviter les produits laitiers sans gras ou à faible teneur en gras pour les enfants de moins de deux ans.
- Éviter les produits laitiers qui contiennent des édulcorants artificiels. Porter attention à la quantité de glucides dans certains produits laitiers comme le yogourt (nota : 4 g de glucides = 1 c. à thé de sucre).
- Il est à noter que le fromage à la crème, les tranches de fromage, la crème glacée et le yogourt glacé n'appartiennent pas au groupe lait et substituts.

Les produits " sans sucre " qui contiennent des édulcorants artificiels ne sont pas recommandés pour les jeunes enfants, car ils peuvent remplacer les aliments plus nutritifs.

Décider quoi servir en quelle quantité

Viandes et substituts

- Choisir parmi une variété de viandes comme le poulet, la dinde, le thon et le bœuf. Couper la viande en bouchées ou en tranches pour en faire des sandwichs.
- Ajouter des légumineuses cuites (p. ex. pois chiches, les pois cassés, les haricots et les lentilles) aux soupes, aux salades, aux casseroles ou aux sauces pour pâtes. Les fèves en purée peuvent servir comme trempette ou tartinade à sandwich.
- Offrir des œufs cuits ou du tofu en cubes – ils font d'excellents bouchées à manger avec les mains.
- Choisir les viandes maigres et des substituts préparés avec peu de gras ou de sel ou sans gras ou sel.
- Enlever tout le gras visible des viandes. Retirer la peau de la volaille avant la cuisson.
- Utiliser des méthodes de cuisson qui nécessitent peu ou pas de matières grasses comme rôtir, pocher ou cuire au four.
- Éviter les viandes transformées comme les charcuteries, les saucisses et les viandes préemballées.
- Ajouter les noix, beurres de noix, graines et tartinades de graines aux collations pour en augmenter le contenu nutritif et ajouter de la variété aux mets. Tenir compte des politiques internes à l'égard des allergies aux noix et aux aliments. Étaler les beurres de noix et de graines en couche mince et hacher les noix et les graines finement pour éviter le risque d'étouffement.



Que faire des « autres » aliments?

Limiter les aliments faibles en nutriments et à haute teneur en gras, sucre ou sel. Certains exemples comprennent, mais sans s'y limiter, les croustilles, frites, fromage fondu, beignes, petits gâteaux, chocolat, bonbons, boissons gazeuses et jus à saveur de fruits. Montrer l'exemple en limitant votre consommation de ces aliments.

Qu'en est-il du gras?

Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire doivent consommer une plus grande quantité d'aliments gras que les adultes parce que leurs corps et cerveaux sont en pleine croissance. Il est acceptable d'incorporer les aliments plus gras aux repas et aux collations des enfants pourvu qu'il s'agisse d'aliments sains. Le fromage, les noix/beurres de noix, graines/beurres de graines et les avocats comptent parmi les exemples de choix riches en nutriments et en matières grasses saines. .

Pour apprendre à utiliser l'information sur la nutrition inscrite sur les étiquettes pour vous aider à faire des choix alimentaires plus sains pour le programme, consulter le site Web de Santé Canada sur l'étiquetage nutritionnel :

<http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/understanding-comprendre/interactive-tools-outils-interactifs/label-etiquette-fra.php>

Décider quoi servir en quelle quantité

L'importance du goûter au programme

Tous les jours, les jeunes enfants ont besoin de trois repas en plus de manger deux ou trois goûters ou collations pour répondre à leurs besoins en nutriments et en énergie. Il faut offrir les collations de 2,5 à 3 heures avant le prochain repas.

Les enfants arrivent au programme affamés pour beaucoup de raisons. Les enfants très actifs ou qui passent un stade de croissance intense auront meilleur appétit à l'heure du goûter. Vous pourriez également remarquer que les enfants qui n'ont pas déjeuné ou dîné avant d'arriver au programme ont plus grande appétit. L'enfant a peut-être faim parce qu'il a manqué un repas à la maison. Il existe plusieurs raisons pour lesquels un enfant aurait manqué un repas à la maison, par exemple les contraintes de temps dans la famille, des problèmes de planification des repas, des fonds insuffisants pour l'achat d'épicerie ou tout simplement l'enfant refuse de manger ou ne mange que très peu.

Lorsque que l'on désigne une heure particulière pour la collation, les enfants peuvent manger autant qu'ils veulent pourvu que la quantité de nourriture soit suffisante pour partager avec tout le monde. Il est important de laisser vos préjugés et jugements à la porte, y compris tout commentaire sur le volume de nourriture qu'un enfant consomme.

Si un parent/fournisseur de soins exprime des préoccupations à l'égard de ne pas avoir assez de nourriture pour la famille, demandez-leur de signaler le « 211 » pour obtenir plus de renseignements sur les programmes d'alimentation communautaire, les services, les repas gratuits ou à peu de frais dans leur région.

Directives pour les collations

- Établir une heure de goûter et un menu de collations pour le programme.
- Offrir des goûters qui incorporent des aliments d'au moins deux groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.
 - > Inclure un fruit ou légume.
 - > Inclure une source de protéine (p. ex. viandes et substituts ou lait et produits laitiers).
- Rendre disponible de l'eau ou du lait de vache pasteurisé
 - > N'offrir aucun autre choix de boisson.
 - > Le lait homogénéisé (3,25 % M.G.) est recommandé jusqu'à ce que l'enfant ait atteint l'âge de deux ans.
 - > Servir les boissons dans un verre ouvert.
- Veiller à modifier la texture des aliments s'il y a lieu, p. ex. des légumes cuits à vapeur ou des légumes crus râpés.
- Offrir des goûters en portions pour enfants.
- Veiller à ce que les collations favorisent la bonne santé dentaire.
- Manger les collations en groupe, assis ensemble à table..

Au moment de planifier un programme, tenir compte de l'heure. Le programme se donne-t-il sur l'heure de repas? Si oui, il vaut peut-être mieux servir un repas qu'un goûter

Décider quoi servir en quelle quantité

Choix de boissons saines

Dans le cadre du programme, offrir aux enfants de l'eau provenant d'une source sûre ou du lait de vache au lieu du jus ou d'autres boissons sucrées. L'on recommande le lait homogénéisé (3,25 % M.G.) pour les enfants de moins de deux ans. Après deux ans, on peut leur offrir du lait de vache 1 % ou 2 % M.G.

Servir les boissons dans une tasse ouverte (sans bec). Dès six mois, les enfants peuvent commencer à se pratiquer à boire à partir d'un gobelet. Boire dans une tasse ordinaire favorise l'acquisition d'habiletés à boire et une bonne hygiène dentaire.

Les enfants aiment bien le goût sucré du jus, mais ils n'en ont pas besoin pour satisfaire à leurs besoins nutritionnels. Trop de jus peut nuire à la bonne alimentation en remplaçant les d'autres aliments nutritifs et en réduisant l'appétit de l'enfant lors de repas et de collations. De plus, boire trop de jus peut entraîner la diarrhée, le gonflement et la flatulence, l'embonpoint ou l'obésité et la carie de la petite enfance. Si un parent/soignant choisi de servir du jus à ses enfants, les encourager à choisir un jus de fruits 100 %, à le servir dans un gobelet ouvert au moment du repas ou de la collation et de limiter la portion à un maximum d'une demi-tasse ou 125 ml par jour.

Exemples de menu collation

L'échantillon de menu suivant sert uniquement de guide à la planification. Il suffit de l'adapter pour répondre aux préférences alimentaires personnelles et culturelles. Servir du lait ou de l'eau avec le goûter, dans des gobelets ouverts. Au moment de planifier la collation, ne pas oublier de suivre les lignes directrices à cet égard.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Fruits et légumes	compote aux pommes maison sans sucre	melon	salade de mangues et de haricots noirs	fruits mélangés en conserve dans de l'eau ou du jus, égouttés	tranches d'oranges
Produits céréaliers	petit muffin à l'avoine	pita de blé entier coupé en pointes			naan de blé entier
Lait et substituts	Lait		Lait	fromage cottage 2 % M.G	
Viandes et substituts		houmous	(haricots noirs dans une salade)		dhal fait maison

Décider quoi servir en quelle quantité

Recettes de collations

Houmous

- 750 ml ou 2 boîtes de pois chiches, rincés et égouttés
- 5-6 gousses d'ail, hachés fins (facultatif)
- 3 oignons verts, hachés fins
- 60 ml de jus de citron
- poivre au goût

Placer tous les ingrédients dans un robot culinaire et mettre en purée ou les mélanger jusqu'à consistance lisse au moyen d'un mélangeur ou d'un pilon à purée. Servir comme trempette ou tartina pour sandwich.

Salade de mangues et de haricots noirs

- 1 boîte (540 ml) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 mangue, coupée en dés
- 125 ml d'oignon rouge (ou poivron rouge), coupé en dés
- 60 ml de jus de citron
- 30 ml d'huile de canola
- 60 ml de coriandre haché

Mélanger tous les ingrédients et refroidir une heure avant de servir.

Dahl

Recette indienne de ragoût épais aux lentilles à tartiner ou à manger tel quel.

- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 250ml de lentilles rouges
- 15ml d'huile
- une pincée de poudre de chile (facultatif)
- 15 ml de curcuma out de poudre de cumin
- 375ml d'eau

Broyer l'ail, peler et trancher l'oignon, rincer les lentilles dans un tamis. Mettre l'huile dans une casserole profonde. Dans la casserole, faire revenir l'ail, l'oignon et les épices pendant 3 à 5 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les lentilles et l'eau. Porter à ébullition en remuant constamment. Baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Enlever du feu. Battre le mélange avec une cuillère en bois jusqu'à consistance lisse.

Conversion de mesures :

2.5ml = 1/2 cuillère à thé
5ml = 1 cuillère à thé
15ml = 1 cuillère à table
30ml = 2 cuillères à table

60ml = 1/4 de tasse
125ml = 1/2 de tasse
250ml = 1 de tasse
375ml = 1 1/2 de tasse

Décider quoi servir en quelle quantité

Idées de collations

Croquant au yogourt – garnir le yogourt nature de fruits frais et de céréales à grains entiers broyées.

Boisson fouettée – passer au mélangeur des fruits frais ou congelés avec du lait ou du yogourt

Fromage cottage avec des fruits frais assortis en saison ou des fruits en boîte conservés dans de l'eau ou du jus, égouttés

Sandwichs – à une ou deux tranches de pain. Étalez du thon et de l'avocat sur une tranche de pain de blé entier. Essayer le thon mélangé à de la pomme râpée sur un pain tortilla.

Quesadilla aux fruits servi avec du yogourt nature

Tranches de poivron rouge avec des cubes de fromage

Pour d'autres idées de recettes, consulter la section Ressources à la fin du document.

Portions pour enfants

Tous les jours, les enfants en pleine croissance doivent manger trois repas en plus deux ou trois goûters; mais chaque enfant a besoin d'une quantité de nourriture différente selon l'âge, le niveau d'activité, le stade de croissance et de développement, et l'appétit. Si un enfant se sent malade, surexcité ou fatigué cela peut affecter la quantité de nourriture qu'il consommera. Quand un jeune enfant a faim, il se concentre sur le fait de manger. Une fois qu'il a mangé à sa faim, il porte son attention ailleurs.

Une portion pour enfant consiste en la quantité de nourriture que l'on choisit de servir à chaque repas ou collation. L'estomac d'un enfant est petit et a tendance à se remplir vite, ce qui signifie que les portions doivent être plus petites que celles des adultes. Offrir les aliments en petites portions et laisser à l'enfant le soin de décider s'il en veut d'autre.

À titre de guide :

Offrir aux tout-petits âgés de 12 à 24 mois environ le quart ou la moitié d'une portion selon le Guide alimentaire

Offrir aux tout-petits âgés de 24 mois ou plus environ la moitié d'une portion ou une pleine portion selon le Guide alimentaire

Pour en savoir plus sur la taille des portions du Guide alimentaire, visitez

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/reenseignements-base-guide-alimentaire/quoi-correspond-portion-guide-alimentaire.html>

À retenir :

Un enfant mange parfois beaucoup, parfois très peu. C'est normal. Les enfants savent bien la quantité qu'ils doivent manger. Débarrasser tout simplement les restes sans faire de commentaire.



Décider quoi servir en quelle quantité

Planification de goûters en fonction d'un budget

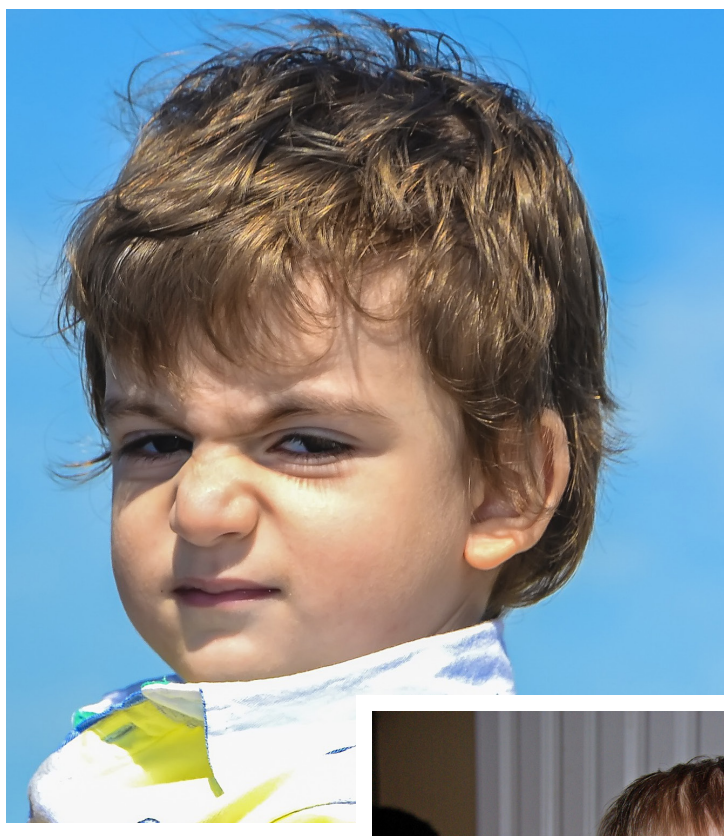
Le fait de planifier d'avance permet d'économiser du temps et de l'argent.

- Planifier les collations à l'avance en se basant sur les quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.
- Pour trouver les meilleurs prix ou l'agencement des prix, recourir aux circulaires de magasin ou aux applications pour smartphone.
- Dresser la liste d'épicerie en fonction du plan fixé.
- Comparer l'étiquetage nutritionnel et le prix à l'unité (les articles moins dispendieux se trouvent souvent sur les tablettes du haut ou tout à fait en bas).
- Entreposer convenablement les aliments pour éviter le gaspillage.
- Se renseigner auprès des groupes d'achat locaux comme la Boîte bonne bouffe.
- Si possible, acheter les aliments en saison et cultivés localement
- Considérer les fruits et légumes congelés ou en conserve.
- Acheter les viandes en solde et congeler le surplus.
- Au lieu de viandes, substituer les haricots, les lentilles, le poisson en conserve, le tofu ou les œufs.
- Trouver les marques de magasin dans un emballage grand format et les comparer aux prix des aliments en vrac.
- Recourir moins souvent aux aliments transformés et prêts-à-servir.



Décider quand, où et comment servir

- Les aliments et l'alimentation - l'heure et l'endroit
- Aider les enfants à apprécier la nourriture et à aimer manger
- Comportements à l'heure du repas
- Note sur les besoins alimentaires particuliers
- Que faire pour les célébrations spéciales



Décider quand, où et comment servir

Les aliments et l'alimentation - l'heure et l'endroit

Établir une heure fixe pour les collations et repas servis dans le cadre du programme et respecter cet horaire. Veiller à ce que les collations ne nuisent pas à l'appétit pour l'heure du repas. Penser aux collations comme des « petits repas » où l'on sert les aliments choisis à une heure où les enfants pourront reprendre l'appétit lorsque le prochain repas sera servi. Encourager les parents/soignants à s'asseoir pour profiter du repas avec les enfants. S'asseoir avec les enfants leur accorde votre pleine attention pendant une période de temps précise. Ils apprendront de votre exemple. Minimiser les distractions comme les jouets, les tablettes, les téléphones cellulaires. Accorder aux enfants le temps dont ils ont besoin pour se nourrir. L'on suggère une tranche de trente minutes pour les repas et quinze minutes pour les collations.

À l'heure du repas ou de la collation, encourager le personnel, les parents et les soignants à s'asseoir à table avec les enfants pour parler des aliments offerts (couleurs, formes, arômes, textures, goûts). Cela nous apprend à être conscients de ce que nous mangeons et cultive une attitude positive à l'égard des aliments. Établir la règle qu'une seule personne parle à la fois de manière à ce qu'apprendre à écouter les autres fasse partie du temps que l'on passe ensemble. Profiter de la chance d'apprendre des enfants et de leurs parents pendant que vous partagez diverses expériences, cultures et aliments.

Parler aux enfants et les écouter est important pour :

- les aider à développer le langage;
- favoriser l'apprentissage de bonnes compétences sociales pour qu'ils s'entendent mieux entre eux;
- renforcer leur estime de soi pour qu'ils se sentent bien dans leur peau. On signifie ainsi aux enfants qu'ils sont importants et que les autres tiennent à cœur ce qu'ils ont à dire.



Décider quand, où et comment servir

Aider les enfants à apprécier la nourriture et à aimer manger

La petite enfance est une période propice à la découverte de nouveaux aliments et où l'on cultive l'amour et l'appréciation de l'alimentation saine. Profiter du fait que les jeunes enfants ont envie d'apprendre. Des activités simples comme aider à couper une citrouille ou faire des muffins permettent aux enfants d'en apprendre plus sur la nourriture. Lorsque les enfants préparent la nourriture, ils ont l'impression d'accomplir quelque chose et cela les encourage à essayer les nouveaux aliments. Par exemple, les pommes de terre qu'un enfant d'âge préscolaire a aidé à piler ou les radis qu'il a ramassés au jardin sont plus appétissants que les aliments qui apparaissent tout simplement sur la table.

Le personnel, les bénévoles, les parents et les soignants peuvent aider les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire à apprendre à apprécier une plus vaste gamme de nourriture grâce à :

- Agir comme modèles. Les enfants sont plus aptes à manger les aliments que d'autres semblent apprécier.
- Servir des aliments de façon attrayante en combinant des différentes couleurs, textures et formes.
- Offrir de petites quantités de nouveaux mets accompagnés d'aliments familiers, sans exercer de pression pour manger le met nouveau.
- Servir un aliment nouveau lorsque les enfants sont accompagnés d'autres jeunes du même âge.
- Inviter les enfants à aider à choisir et à servir les aliments lors des repas et des collations.
- Faire preuve de patience. Si un nouvel aliment n'est pas accepté la première fois qu'il est servi, l'offrir encore à une date ultérieure. Plus les enfants sont exposés souvent aux nouveaux aliments, plus ils sont aptes à les accepter.
- Encourager les enfants à prêter attention à la forme, à la couleur, à l'odeur, à la texture et à la saveur des aliments qu'ils mangent,
- Se renseigner davantage sur les aliments au moyen de jeux et d'activités.
- Inclure des chansons et histoires sur les aliments aux activités du programme.



Respecter que chaque enfant aime certains aliments et en délaisse d'autres. Les goûts ne cessent de changer. Encourager les parents à continuer à offrir de nouveaux aliments et de les offrir à plusieurs reprises. Il faut parfois essayer un nouvel aliment 10 à 15 fois avant qu'il ne soit accepté.

Décider quand, où et comment servir

Comportements à l'heure du repas

Encourager les parents à montrer aux enfants les comportements auxquels ils s'attendent pendant qu'ils mangent. Établir des routines quotidiennes à l'heure du repas et expliquer, en plus de jouer le rôle de modèle du comportement acceptable. Les enfants doivent avoir la chance de choisir et de manger les aliments que leur offrent les parents à l'heure prévue du repas et de la collation, tout en leur permettant de manger autant ou aussi peu qu'ils veulent. Parfois, à l'heure du goûter, vous pourriez remarquer des comportements chez les parents qui pourraient être améliorées. Il se peut même que vous ressentiez le besoin d'intervenir. Si vous avez affaire à un parent ou soignant qui pourrait bénéficier d'un certain soutien parental général, veuillez les encourager à communiquer avec Connexion Santé en signalant le 1 705 721-7520 ou le 1 877 721-7520 du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 ou par courriel pour demander des renseignements sur les programmes et soutiens sur le rôle parental.



www.simcoemuskokahealth.org/healthunit/contact/healthconnection.aspx

Note sur les besoins alimentaires particuliers

Certains enfants ont des besoins alimentaires spéciaux pour des raisons de santé, de culture ou de religion. Un enfant peut souffrir d'un problème médical, d'une allergie alimentaire, avoir une aversion à l'égard de certains aliments en raison de problèmes sensoriels, avoir une intolérance à certains aliments ou suivre un régime végétarien.

Vous aurez peut-être à déterminer si le programme constitue une zone « sensible aux noix ». Si c'est le cas, cela affecte le type de collations à servir.

- S'assurer d'afficher la liste d'aliments ou d'ingrédients où se trouve la feuille de présence de chaque programme et veiller à ce que les parents qui ont des préoccupations vérifient la liste à chaque visite.
- Ne pas oublier de demander aux parents/soignants si l'enfant souffre d'allergies alimentaires ou de toute autre condition spéciale.
- Encourager les parents/soignants à chercher des renseignements et des conseils auprès de sources fiables comme un diététiste agréé.
- Aider les parents/soignants des autres enfants à comprendre les circonstances spéciales et comment ils peuvent contribuer à garantir que l'enfant ayant des besoins particuliers n'est pas exposé accidentellement aux aliments qui posent des problèmes

Dans le contexte d'un programme, le personnel peut être conscient de la situation et faire de son mieux, mais en bout de ligne, les parents sont responsables de leur enfant.

Décider quand, où et comment servir

Que faire pour les célébrations spéciales

Les aliments servis pendant les fêtes et célébrations peuvent être à la fois nutritifs et amusants. Il y a beaucoup de façons d'être créatif, de s'amuser et de célébrer sainement. Les aliments traditionnels de fête ne sont pas toujours servis à la maison; le programme présente donc l'occasion parfaite pour que les enfants découvrent de nouvelles idées et coutumes.

Voici quelques exemples :

La Saint-Valentin: couper des tranches de melon d'eau en forme de cœur (à l'aide d'un emporte-pièce), puis y insérer un bâtonnet de popsicle au fond pour que le fruit soit facile à saisir et à nettoyer. Ou encore, placer un plus petit cœur en melon sur une brochette kebab (pour les enfants plus âgés), en alternance avec des fraises fraîches.



La fête des Mères/des Pères: laver des clémentines et à l'aide d'un marqueur alimentaire, écrire sur chaque fruit un mot qui décrit le parent/soignant ou y inscrire une expression (p. ex. amour, fantastique, gentil, je t'aime, câlins svp, xoxo).

L'Action de grâces: croustilles aux poires ou aux pommes à la cannelle (évider et trancher mince sur la largeur, saupoudrer de cannelle et cuire au four).



À l'Halloween: servir des citrouilles à la clémentine (utiliser du céleri pour la tige), des fantômes aux bananes (dessiner un visage à l'aide d'un marqueur alimentaire), des formes découpées dans des patates douces (trancher les patates douces sur la largeur, en découper la forme désirée au centre au moyen d'un emporte-pièce, saupoudrer d'épice pour tarte à la citrouille, puis cuire au four).



La fête du Canada: servir des aliments rouge et blanc (des fraises trempées dans du yogourt à la vanille, congelés).



Préparation des aliments et sécurité alimentaire

- La sélection et la préparation sécuritaire des aliments
- Servir les aliments de façon sécuritaire
 - Risques d'étouffement
 - Conseils pour prévenir l'étouffement
- Faire participer les enfants à la préparation de la nourriture



Préparation des aliments et sécurité alimentaire

La sélection et la préparation sécuritaire des aliments

Assurer la formation des employés et des bénévoles dans la manutention sécuritaire favorise la production d'aliments de la plus haute qualité et salubrité possible. Les employés et bénévoles doivent parfaitement comprendre les risques encourus dans le service alimentaire ou le besoin de respecter les exigences en matière de salubrité des aliments, par exemple, l'hygiène personnelle, éviter la contamination de aliments et conserver la nourriture à une température appropriée. Le Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka offre le cours provincial La salubrité des aliments : Cours de préposé à la manutention des aliments, dans tous les bureaux au cours de l'année. Il s'agit d'une norme minimale dans l'industrie alimentaire en Ontario. Pour obtenir plus de renseignements sur le cours de manutention des aliments, communiquer avec le fournisseur de soins de santé ou avec Connexion Santé au 1 705 721-7520 ou 1 877 721-7520 du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 ou par courriel.

www.simcoemuskokahealth.org/healthunit/contact/healthconnection.aspx (en anglais).

La sélection d'aliments sains

Les aliments potentiellement dangereux sont ceux qui favorisent la croissance bactérienne parce qu'ils sont riches en protéines et ont une teneur en humidité élevée. Les aliments humides, les produits laitiers, les viandes, le poisson, la volaille, les œufs, les fruits et légumes crus tranchés sont tous des aliments potentiellement dangereux. Il faut surveiller de près la durée et la température de ces aliments pour empêcher aux bactéries de se reproduire. S'efforcer de choisir des aliments qui présentent un faible danger comme les produits céréaliers, et les fruits et légumes entiers. Les aliments préemballés doivent avoir une date « meilleur avant ». Cette date indique la période pendant laquelle le produit alimentaire non ouvert gardera sa saveur et sa valeur nutritionnelle – pourvu qu'il ait été bien entreposé. Les dates d'expiration indiquent quand la consommation des aliments pose des risques; il faut strictement respecter ces dates.

Toutes les viandes, les œufs et les produits en conserve doivent provenir de sources inspectées.

La préparation et la conservation saine des aliments

1. Se laver les mains avec du savon et de l'eau avant de préparer les aliments et périodiquement pendant le service.
2. Conserver les aliments chauds au chaud (60 °C/140 °F) et les aliments froids au froid (4 °C/40 °F).
3. Utiliser des thermomètres à sonde pendant la cuisson d'aliments potentiellement dangereux. Préparer tous les aliments potentiellement dangereux dans la cuisine inspectée/du site.
4. Utiliser des pinces, des cuillères et des fourchettes pour servir la nourriture.
5. Laver et désinfecter les surfaces de travail avant, pendant et après la préparation des aliments. Il faut utiliser un produit chimique d'assainissement des surfaces conçu pour le contact avec les aliments. Suivre les instructions du fabricant. Il est également possible d'utiliser une solution désinfectante au chlore. Dans le cas de surfaces en contact avec les aliments, ajouter 2 ml de chlore 5,25 % à un litre d'eau.
6. Conserver toutes les viandes crues sur les tablettes du bas et les autres aliments sur les tablettes plus hautes.
7. Couvrir et protéger tous les aliments entreposés. Poser une étiquette où se trouver la date sur tout aliment à congeler ou sur les aliments dont l'emballage a été ouvert

- 1) Laver tous les fruits et légumes avant de les préparer ou de les servir.
- 2) Utiliser une brosse de légumes propre et laver les fruits et légumes à l'eau froide courante.
- 3) Servir les trempettes dans des portions individuelles. Réfrigérer les trempettes avant et immédiatement après les avoir servies.
- 4) Les crudités peuvent présenter un danger d'étouffement pour les jeunes enfants. Avant de servir certains légumes, il faut les râper ou les cuire à vapeur pour les rendre moins croquants.

Préparation des aliments et sécurité alimentaire

Il est très important de voir à la sécurité dans l'aire de préparation des aliments.

- Strictement interdire l'accès aux ustensiles de cuisson comme les couteaux et l'éplucheur de légumes ainsi que les appareils ménagers comme les bouilloires, les robots de cuisine, les cuisinières et les fours micro-ondes. Pour vérifier la sécurité, on peut se mettre à genou pour voir ce que verrait l'enfant et déceler les dangers possibles dans la zone de travail qu'on ne verrait peut-être pas à la hauteur d'un adulte.

- S'assurer que tous se lavent bien les mains avant de préparer la nourriture et de manger. Garder du savon et des essuie-tout près de l'évier qui sert exclusivement à laver les mains.



- Les aliments comme le lait, les produits laitiers, la viande, la volaille et le poisson (ainsi que les aliments qui contiennent ces ingrédients) DOIVENT rester réfrigérés à 4 degrés Celsius (40 degrés Fahrenheit) ou moins, pour en garantir la salubrité. N'oubliez pas qu'il est impossible de voir, de sentir ou de goûter les micro-organismes qui peuvent causer des maladies alimentaires.

Conseils sur le nettoyage des aires de préparation de la nourriture

- ✓ Se laver les mains avant et après la manipulation de tout aliment.
- ✓ Utiliser les ustensiles et les planches à trancher séparés pour la viande, la volaille et le poisson cru. Garder ces aliments à part des aliments prêts-à-servir.
- ✓ Laver les surfaces avec de l'eau tiède savonneuse. Laisser sécher à l'air.

Questions à considérer

- D'où provient l'aliment? (supermarché, ferme, de la maison)
- Êtes-vous sûr que l'aliment provient d'une source propre et sécuritaire?
- L'aliment a-t-il été gardé en lieu frais ou entreposé en lieu sûr avant de vous parvenir?

En cas de doute, jetez-le

Pour obtenir plus de renseignements sur la sécurité des aliments, consulter www.simcoemuskokahealth.org.



Préparation des aliments et sécurité alimentaire

Servir les aliments de façon sécuritaire

Risques d'étouffement

Les aliments durs, petits, ronds, lisses et collants sont plus susceptibles de présenter des dangers d'étouffement pour les jeunes enfants. Ne jamais servir les aliments suivants aux enfants de moins de quatre ans :

- Gomme, bonbons gommeux et vitamines à croquer
- Pastilles et bonbons croquants
- Guimauves
- Maïs soufflé
- Les collations utilisant des cure-dent ou brochettes
- Saucisses et hot dogs



Conseils pour prévenir l'étouffement

Tout aliment peut être source d'étouffement, mais certains présentent un risque plus élevé que d'autres. Les enfants doivent toujours être bien assis pour manger et il faut les surveiller attentivement. Décourager les enfants de parler ou de rire la bouche pleine. Éliminer les distractions comme les jouets, la musique forte et les appareils électroniques pour que les enfants puissent porter attention aux aliments et à l'activité de manger.

Voici comment rendre certains aliments plus sécuritaires pour les enfants de la moins de quatre ans :

- Hacher finement les aliments dont la texture est fibreuse ou filamenteuse (p. ex. céleri, ananas).
- Hacher les graines et les noix qui sont plus gros qu'une graine de sésame.
- Râper les légumes et fruits crus ou les trancher finement.
- Garnir les craquelins ou le pain rôti (non pas le pain tendre) d'une mince couche de beurre de noix ou de graines.
- Couper les raisins et les tomates cerises en quarts ou sur la longueur.
- Servir du poisson sans arêtes ou désosser le poisson avant de le servir.





CONSEILS



FAIRE PARTICIPER LES ENFANTS À LA PRÉPARATION DE LA NOURRITURE



LES LAISSER CHOISIR!

Les enfants sont plus aptes à essayer les aliments s'ils ont eu la chance d'aider à les choisir ou à les préparer.



SUGGESTIONS?

Si possible, demander leurs suggestions sur les aliments qu'ils aimeraient voir au menu.



JE VEUX AIDER!

Selon l'âge des enfants, ils pourraient donner un coup de main à préparer certains aliments



LAVER, LAVER, LAVER!

S'assurer que les enfants se lavent les mains à l'eau tiède avec du savon avant d'aider dans la cuisine



ON LE FAIT ENSEMBLE!

Toujours surveiller les enfants de près lorsqu'ils aident à préparer la nourriture.



QU'EST-CE QUE PEUX FAIRE?

Pour des raisons de sécurité, lorsque les enfants aident à la préparation de repas ou de goûters dans le cadre d'un programme, leur confier des tâches qui n'exigent aucune manipulation directe des aliments. Interdire à tout enfant qui souffre d'un malaise d'aider.



À MOI LA TÂCHE!

Confier aux enfants des tâches simples comme remuer ou verser des liquides FROIDS, mesurer des ingrédients ou mettre la table.



Ressources et documents clés

Ressources

Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka

www.smdhu.org (en anglais)

Pour de plus amples renseignements sur l'alimentation des tout-petits ou des enfants d'âge préscolaire, l'activité physique, le rôle parental, la santé des enfants et les services dans Simcoe Muskoka, communiquer avec le fournisseur de soins de santé ou téléphoner à Connexion Santé au 1 705 721-7520 ou 1 877 721-7520 du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 ou par courriel ou faire contact sur Facebook ou Twitter.

<https://www.simcoemuskokahealth.org/healthunit/contact/healthconnection.aspx>

Saine alimentation Ontario

www.unlockfood.ca
www.unlockfood.ca/fr/

Publie de l'information nutritionnelle sur divers sujets, des conseils de planification des repas et des recettes santé. Appeler un diététiste sans frais au 1 877 510-5102 ou expédier un courriel du lundi au vendredi de 9 h à 17 h. Le service téléphonique est offert en 100 langues.

211 Community Connection

www.communityconnection.ca/211.page.45.html (en anglais)

Site où trouver les fruits et légumes locaux, les marchés des producteurs, les coopératives alimentaires, les placards d'aliments, les banques alimentaires, les programmes d'action alimentaire, les repas gratuits ou à peu de frais dans le comté de Simcoe.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

www.canadasfoodguide.net (en anglais)
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html

Commander des exemplaires du Guide alimentaire canadien ou le consulter en ligne. Le guide est disponible en 10 langues.

Canadiens en santé, gouvernement du Canada

www.healthycanadians.gc.ca
www.canada.ca/fr/services/sante.html

Renseignements généraux sur l'alimentation saine, les étiquettes nutritionnelles, la salubrité des aliments et les allergies alimentaires

Diététistes du Canada

www.dietitians.ca

Renseignements sur l'alimentation saine, les ressources et outils en ligne de planification de menus, les recettes, etc.

Ontario, terre nourricière

www.ontario.ca/foodland
www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere

Site pour connaître les fruits et légumes de la saison. Offre aussi des recettes et de l'information sur les produits agricoles ontariens

Ellyn Satter Institute

www.ellynsatterinstitute.org/ (en anglais)

Site pour se renseigner davantage sur la façon de nourrir les enfants, y compris la division de la responsabilité en alimentation.

Ressources et documents clés

Allergies alimentaires

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

Saine alimentation Ontario: www.eatrightontario.ca/en/Articles/Food-allergies-intolerances/?page=1

Allergies Alimentaires Canada: www.foodallergy canada.ca/

La salubrité alimentaire pour les enfants âgés de 5 ans et moins

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-aliments-pour-populations-vulnerables/guide-salubrite-aliments-pour-enfants-ages-cinq-ans-et-moins.html

Renseignements de Santé Canada sur la façon de préparer les aliments de manière sécuritaire pour les jeunes enfants.

Nutri-eSTEP

www.nutritionscreen.ca/
www.nutritionscreen.ca/Default.aspx?lang=fr

Questionnaire en ligne à l'intention des parents et des soignants de tout-petits et d'enfants d'âge préscolaire portant sur la nutrition de leur enfant et ses habitudes d'activité physique. Le questionnaire a pour but de découvrir « Ce que vous faites bien » et « Ce que vous devriez améliorer » et offre des liens vers les ressources et les services communautaires.

Centre de ressources en nutrition : Association pour la santé publique de l'Ontario - Bien manger, bien bouger

<https://www.yumpu.com/fr/document/view/17278078/bien-manger-bien-bouger-nutrition-resource-centre>
<http://www.en-mouvement.ca/opFichier/-LYDFgDAgitra-13223.pdf>

Ressource ayant pour but d'aider les parents et soignants à insuffler la vie à l'activité physique et à la saine alimentation chez les enfants.

Centre de ressources en nutrition : Association pour la santé publique de l'Ontario - Hop la vie!

http://opha.on.ca/getmedia/b9cad188-2f64-4efb-8ba7-3639f5f6e11c/busyBodies_french-final_07MA07.pdf.aspx

Encourage une variété d'expériences associées à l'alimentation saine et à l'activité physique présentées sous forme de « carte d'activité » facile à utiliser.

Activité physique

Société canadienne de physiologie de l'exercice

Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance de 0 à 4 ans
[Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance 0 à 4 ans 2012](#)

Directives en matière de mouvement 24 heures pour la petite enfance (0 à 4 ans):
<http://csepguidelines.ca/fr/early-years-0-4/>

Directives en matière de mouvement 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes
http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/24hrGlines/Canadian24HourMovementGuidelines2016_FRE.pdf

Ressources et documents clés

Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario

Vidéos sur la santé et la littératie physique :

<http://youtu.be/e4PjX9mXYq8>

<http://youtu.be/9PMnA0lvh9Q>

http://youtu.be/U0Yt-9-BW_c

Centre de ressources Meilleur départ

[www.beststart.org/cgi-bin/commerce.](http://www.beststart.org/cgi-bin/commerce)

[cgi?search=action&category=P00E&advanced=yes&sortkey=sku&sortorder=descending](http://www.beststart.org/cgi-bin/commerce.cgi?search=action&category=P00E&advanced=yes&sortkey=sku&sortorder=descending)

À vous de jouer! Trousse pour l'activité physique et la petite enfance. La trousse renferme, dans une « mallette » pratique prête à emporter, du matériel divers visant à faire la promotion et la prestation des activités physiques auprès des jeunes enfants.

Recettes

Dietitians of Canada -

<https://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Cooking/Make-your-Tastebuds-Tingle.aspx>
www.cookspiration.com

Cuisinidées: www.cookspiration.com

Saine alimentation Ontario: <http://www.eatrightontario.ca/fr/Recettes.aspx>

Visez la moitié pour votre santé!: www.halfyourplate.ca/fr/recettes/

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada:

<https://www.heartandstroke.ca/get-healthy/recipes> (en anglais)

<http://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes>

Ressources et documents clés

Key Documents Used for Nutrition Best Practice Guidelines

Ellyn Satter Institute. Divisions of Responsibility. Accessible à partir de : www.ellynsatterinstitute.org/dor/divisionsofresponsibility.php (en anglais)

Gouvernement de l'Ontario. L'urgence d'agir : Stratégie pour des enfants en santé. 2013. Accessible à partir de : www.health.gov.on.ca/fr/common/ministry/publications/reports/healthy_kids/healthy_kids.pdf

Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. 2011. Accessible à partir de : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/rapports-publications/bien-manger-guide-alimentaire-canadien-ressource-intention-educateurs-communicateurs-2007.html

Santé Canada. La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois. Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement. 2014. Accessible à partir de : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html

Bulletin de santé 2017 de Cœur + AVC. Accessible à partir de : www.coeuretavc.ca/ce-que-nous-faisons/centre-des-medias/bulletin-de-sante

Centre de ressources en nutrition. Comment former des tout-petits et des enfants d'âge préscolaire en santé. 2015. Accessible à partir de : www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Enfants/Comment-former-un-enfant-en-sante.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fChildrens-Nutrition%2fHealthy-Eating-and-Healthy-Weights%2fHow-to-Build-a-Healthy-Preschooler