

La nutrition des jeunes enfants

(ÂGÉS DE 1 À 6 SIX ANS)

EN MILIEU COMMUNAUTAIRE

Lignes directrices sur les pratiques



LA NUTRITION DES JEUNES ENFANTS

Lignes directrices sur les pratiques exemplaires

Table des matières

- Raison d'être des lignes directrices2
- À propos du Réseau de nutrition du comté de Simcoe3
- Remerciements3

Principes de base d'une alimentation saine

- L'importance de la bonne nutrition chez les jeunes enfants4
- Les jeunes enfants et l'alimentation saine - Que savons-nous à ce sujet?4
- La valeur des lignes directrices en matière de nutrition5
- L'importance de modèle de rôle5
- L'alimentation saine et l'activité physique6

Lignes directrices : Planification, préparation et sécurité

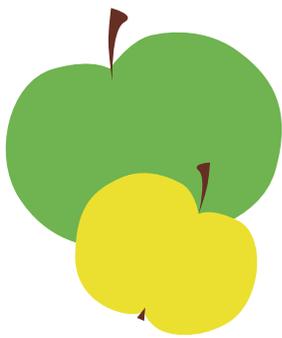
- Choix sains pour tout-petits et enfants d'âge préscolaire7
- Collations saines : les quatre groupes alimentaires8-9
- L'importance du goûter10
- Portions pour tout-petits et enfants d'âge préscolaire11
- Faire participer les enfants à la préparation de la nourriture12
- La sélection et la préparation sécuritaire des aliments13
- Servir les aliments de façon sécuritaire14
- Conseils de planification de goûters en fonction d'un budget15
- Comprendre les messages publicitaires et de marketing15

Lignes directrices : C'est l'heure du goûter!

- Aider les enfants à savourer la nourriture16
- Comment aborder les enfants difficiles16
- o Inciter les enfants à goûter aux aliments différents17
- Note sur les besoins alimentaires spéciaux17
- L'heure du goûter c'est l'heure de se parler!18
- Que faire pour les célébrations spéciales18
- Montrez l'exemple! Le modèle d'un milieu de travail sain19
- Échantillon de menu pour les goûters19
- Recettes et idées de goûters20

FAQ et ressources21-23

- Bibliographie24



Raison d'être des lignes directrices sur les pratiques exemplaires :

Cet outil a été créé pour combler les lacunes de nutrition dans notre communauté

Cette ressource aidera à inventorier les pratiques courantes en matière de nutrition et guidera l'orientation future des activités de nutrition en milieu communautaire.



L'appui à la nutrition des familles du comté de Simcoe a été soulevé comme lacune des services actuels. Le Comité directeur de la Prestation nationale pour enfants, les groupes de planification des services à la petite enfance et divers autres groupes et organismes oeuvrant auprès des jeunes enfants et des familles du comté ont constaté le besoin d'intervention communautaire sur les questions qui touchent l'alimentation saine et l'accès à la nourriture. Le Réseau de nutrition du comté de Simcoe a été formé en 2002 pour aider à combler les lacunes de nutrition dans les programmes et services. Les présentes lignes directrices est l'un des projets entrepris par ce groupe.

Ces lignes directrices en matière de nutrition sont fondées sur :

Idées et principes clés :

- Toute personne oeuvrant auprès de jeunes enfants dans le contexte de programmes communautaires exerce une influence importante sur les habitudes alimentaires et le niveau d'activité des jeunes enfants et de leurs parents.
- L'alimentation saine et les jeux actifs sont essentiels à la croissance et au développement de la petite enfance.
- De saines habitudes adoptées en bas âge peuvent servir toute la vie durant.

Résultats :

- Les programmes communautaires oeuvrant auprès de jeunes enfants dans le comté de Simcoe adopteront ces lignes directrices et fourniront l'appui nécessaire à garantir que le personnel et les bénévoles intègrent les pratiques exemplaires de nutrition aux activités quotidiennes.
- Le personnel et les bénévoles qui s'occupent de jeunes enfants dans ces contextes posséderont la confiance, les connaissances et les compétences nécessaires à planifier, à préparer et à servir des aliments sains et nutritifs et à faire participer les enfants aux jeux actifs tous les jours.
- Le personnel et les bénévoles pourront profiter d'occasions de partager, avec les parents et autres, leurs connaissances et compétences sur comment nourrir les enfants et les garder actifs.
- Le personnel, les bénévoles, les parents et les enfants d'un bout à l'autre du comté de Simcoe seront exposés aux renseignements fiables et uniformes sur l'alimentation relative à la petite enfance.



Principes de base d'une alimentation saine



- L'importance de la bonne nutrition chez les jeunes enfants



- Les jeunes enfants et l'alimentation saine – Que savons-nous à ce sujet?

- La valeur des lignes directrices en matière de nutrition

- L'importance de modèle de rôle



- L'alimentation saine et l'activité physique



À propos du Réseau de nutrition du comté de Simcoe (RNCS)

Énoncé de mission :

Partenaires communautaires collaborant à la promotion et à l'appui d'une alimentation saine chez les enfants, les jeunes et les familles du comté de Simcoe.

Vision :

Le Réseau de nutrition du comté de Simcoe (RNCS) est un groupe de réseautage formé d'organismes et de groupes communautaires du comté de Simcoe qui :

- partage l'information pour cerner les enjeux de nutrition et salubrité des aliments;
- fait des remue-méninges pour trouver des solutions novatrices;
- travaille en collaboration pour utiliser les ressources existantes des membres et atteindre des résultats à l'échelle communautaire.

Nous nous alignons avec les groupes et organismes du comté de Simcoe qui valorisent la santé, la nutrition, la salubrité des aliments pour le bien-être des résidents du comté de Simcoe.

Nous remercions tous les participants aux groupes de discussion dans le comté de Simcoe qui nous ont offert des conseils sur le contenu et les meilleures méthodes à adopter.

Photos gracieuseté des programmes communautaires locaux et de Santé Canada.

Mention de source Santé Canada : site Web Santé Canada et Galerie de photos de la Salle des médias, Santé Canada.

www.hc-sc.gc.ca.

Reproduit avec l'autorisation du ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2004.



Remerciements

Nous tenons à remercier les nombreux membres du Réseau de nutrition du comté de Simcoe.

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 agréée, conseillère en diététique auprès du PACE et du PCNP

Karen MacKay-Young, coordonnatrice de cercle de lecture/nutrition, Société de logement municipal sans but lucratif de Barrie

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

Judy Scott-Welden, nutritionniste

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

Sandra J. Trainor, coordonnatrice de projet, RNSC

Révision :

Rebecca Orgill Toner, diététiste communautaire, Barrie Community Health Centre

Vanessa Hurley, 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 2007-2009/2009

avril 2009



L'importance de la bonne nutrition chez les enfants de 1 à 6 ans

P

endant les premières années, la croissance et le développement des enfants se font à un rythme accéléré. Quand les enfants sont en croissance, ils ont besoin de beaucoup d'aliments sains et d'activité physique quotidienne pour les aider à devenir « la meilleure personne qui soit » - tant sur le plan physique que mental. En plus d'appuyer la croissance et le développement optimaux, les enfants tirent d'autres avantages importants des jeux actifs et d'un régime équilibré.

Les avantages du jeu actif et d'un régime équilibré...

- augmente la résistance à la toux, aux rhumes et aux autres microbes répandus et aide à recouvrir la santé plus rapidement
- aide les enfants à maintenir un poids sain
- favorise les bonnes habitudes qui peuvent durer toute la vie (aidant ainsi à réduire le risque de diabète de type 2, de problèmes cardiaques et de beaucoup d'autres maladies chroniques plus tard dans la vie)
- appuie la capacité d'apprendre

Les jeunes enfants et l'alimentation saine – Que savons-nous à ce sujet?

L

es habitudes alimentaires et d'activité physique des enfants d'aujourd'hui sont source d'inquiétude.

Les études portant sur les choix alimentaires des enfants montrent que beaucoup d'entre eux ne consomment pas les recommandations minimales du guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Beaucoup d'enfants ne reçoivent donc pas les vitamines, minéraux et autres nutriments importants dont ils ont besoin pour former des corps robustes et rester en santé.

Ces études indiquent également que les boissons gazeuses, les jus de fruit, les croustilles, les desserts riches, les bonbons et autres aliments à faible teneur de nutriments, mais à fort teneur de gras, de sel ou de sucre, semblent prendre de plus en plus de place dans les petits estomacs, souvent au dépens d'aliments plus sains.

Malheureusement, les habitudes alimentaires ne sont pas le seul problème auquel il faut remédier.

Les enfants de tout âge sont moins actifs. Un examen des études sur l'activité physique nous permet de constater que, de nos jours, les enfants passent beaucoup moins de temps au jeu actif qu'il y a à peine quelques décennies et passent beaucoup plus de temps à jouer à l'ordinateur, à regarder la télé et à faire d'autres activités où ils restent calmement assis.

La combinaison de mauvaises habitudes alimentaires et d'inactivité physique explique pourquoi nous sommes témoin d'une hausse importante d'enfants, d'adolescents et d'adultes obèses ou qui font un excès de poids au Canada. Or, le vieux dicton « il vaut mieux prévenir que guérir » est plus vrai que jamais. Aider les enfants à apprendre de bonnes habitudes et à les adopter à un jeune âge 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.





La valeur des lignes directrices en matière de nutrition

Le personnel et les bénévoles peuvent aider les parents à en apprendre plus long sur l'alimentation saine et sur comment faire des choix judicieux à la maison.

Les recherches montrent que le moment propice de jeter les fondements d'un mode de vie sain est dès la petite enfance. Le personnel et les bénévoles des Centres de la petite enfance, des garderies et de divers autres groupes et organismes au service des enfants, jouent un rôle très important à influencer les habitudes alimentaires et l'activité physique des jeunes enfants. Beaucoup de parents disent que les fournisseurs de services de garde revêtent autant d'importance que les membres de la famille quand vient le temps d'enseigner aux enfants les principes de base des aliments et de la consommation. Le personnel et les bénévoles peuvent encourager les jeunes enfants à s'amuser aux jeux actifs et aider les parents à en apprendre plus long sur l'alimentation saine et sur comment faire des choix judicieux à la maison.

Les lignes directrices sont fondées sur des « pratiques exemplaires ». Ceci signifie que les renseignements dans les lignes directrices sont :

- basés sur les données courantes (à jour);
- tirés de sources canadiennes reconnues;
- fondés sur des recherches scientifiques dans la mesure où elles sont disponibles faute de quoi, ils sont fondés sur des pratiques largement acceptées.

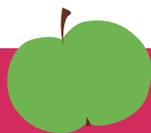
L'importance de modèle de rôle



Le modèle de rôle est un outil d'enseignement efficace. Les enfants en apprennent beaucoup de ce que disent les adultes, mais plus particulièrement de ce qu'ils font. Voici quelques-unes des nombreuses situations où le personnel et les

bénévoles peuvent prêcher par l'exemple :

- S'asseoir pour manger.
- Être ouvert à essayer de nouveaux aliments.
- Utiliser un langage positif en parlant de nouveaux aliments et d'expériences nouvelles.
- Encourager les parents à aider leurs enfants à se sentir bien dans leur peau.
- Éviter de parler de poids et de diètes ou d'attirer l'attention sur la taille du corps.



L'alimentation saine et l'activité physique

Conseil

Activités faciles et amusantes pour enfants :

(Il y en a beaucoup plus!

Les enfants vous les montreront!)

- **Danser**
- **Faire le Hokey Pokey**
- **Chanter Tête, épaules, genoux, orteils**
- **Sauter et courir**
- **Marcher**



Les enfants en santé se présentent sous toutes les formes et toutes les tailles

Le taux de croissance et de développement diffère d'un enfant à l'autre. Tout comme les adultes, les enfants en santé sont tous de taille et de forme différentes. Il est très important d'aider à TOUS les enfants à se sentir bien dans leur peau. Si l'on fait des remarques sur l'apparence physique d'un enfant, l'enfant ou le parent pourrait bien le prendre comme une critique. Les descriptions du genre « il est court/grand/gros/mince pour son âge », risquent d'avoir un effet négatif sur la façon dont l'enfant se perçoit. Montrer plutôt aux enfants qu'ils sont appréciés pour leurs qualités personnelles et leurs réalisations plutôt que pour des facteurs liés à leur apparence.

Une bonne alimentation et une vie active vont main dans la main. Les enfants ont besoin de consommer beaucoup d'aliments sains pour combler leurs besoins en énergie pour la croissance, l'activité et le développement. La quantité de nourriture dont un tout-petit ou un enfant d'âge préscolaire a besoin dépend de nombreux facteurs comme l'âge,



la taille du corps, le niveau d'activité, l'appétit et le taux de croissance. Si le rythme de croissance est bon et l'enfant a beaucoup d'énergie à consacrer au jeu, tout va bien.

L'alimentation saine jumelée à l'activité physique est la « recette » d'un corps en santé.



Les enfants ont besoin d'être actifs pour bien croître et se développer. Tâcher de trouver le moyen de les activer tous les jours et de rendre l'activité physique amusante. Aider

les enfants à essayer diverses activités pour qu'ils puissent trouver ceux qu'ils aiment. Le fait d'encourager les enfants à être actifs tous les jours les

aidera à adopter des habitudes saines susceptibles de durer toute la vie.

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
per 250 mL / par 250 mL			
Amount		% Daily Value	
Teneur		% valeur quotidienne	
Calories / Calories	110		
Fat / Lipides	0 g		
Saturated / saturés	0 g	0%	
+ Trans / trans	0 g		
Cholesterol / Cholestérol	0 mg		
Sodium / Sodium	0 mg		
Potassium / Potassium	200 mg		
Carbohydrate / Glucides	27 g		
Fibre / Fibres	0 g		
Sugars / Sucres	2 g		
Protein / Protéines	1 g		
Vitamin A / Vitamine A			
Vitamin C / Vitamine C			
Calcium / Calcium			
Iron / Fer			

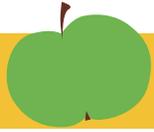


Lignes directrices : Planification, préparation et sécurité



- Choix sains pour tout-petits et enfants d'âge préscolaire
- Collations saines : les quatre groupes alimentaires
- L'importance du goûter
- Portions pour tout-petits et enfants d'âge préscolaire
- Faire participer les enfants à la préparation de la nourriture
- La sélection et la préparation sécuritaire des aliments
- Servir les aliments de façon sécuritaire
- Conseils de planification de goûters en fonction d'un budget
- Comprendre les messages publicitaires et de marketing





Choix sains pour tout-petits et enfants d'âge préscolaire

Objectifs généraux en matière de nutrition pour tout-petits et enfants d'âge préscolaire

Ces lignes directrices sont principalement conçues pour l'usage dans le cadre d'un programme.

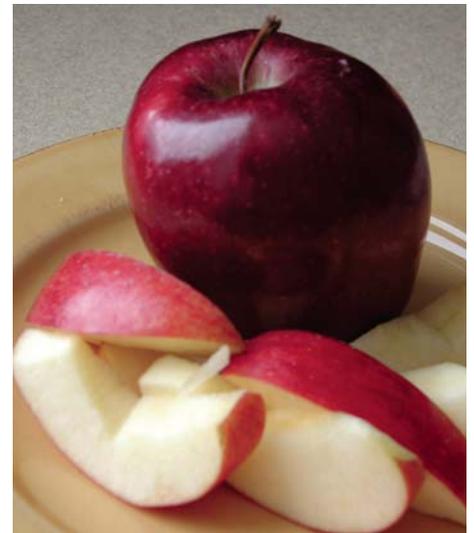
Dans un tel contexte, les repas et goûters donnent l'occasion de « mettre en vedette » une collation et des choix de repas sains pour les enfants et leurs parents.

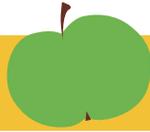
Pour plus d'information sur l'alimentation saine pour enfants et familles, consulter la liste des ressources à la fin de ce guide ou communiquer avec Health Connection au Bureau de santé su district de Simcoe Muskoka.

Signaler le 721-7520 ou 1 877 721-7520 ou visiter www.simcoemuskokahealth.org.

Il est très 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 exemples suivants des quatre groupes alimentaires représentent des choix sains pour enfants dans un programme. Les collations doivent incorporer au moins des aliments de deux des quatre groupes alimentaires figurant dans le guide. Les dîners et autres repas doivent inclure des aliments tirés d'au moins trois groupes alimentaires.

- **Légumes et fruits** (par exemple oranges, melons, tomates, brocoli, carottes, légumes à feuilles vertes, etc.) En programme, choisir le plus souvent les aliments frais ou surgelés. Dans la mesure du possible, acheter les fruits et légumes frais locaux. Offrir l'eau au lieu du jus.
- **Produits céréaliers** (par exemple pains, nouilles, céréales, brioches, baguets, pain pita, etc.) Dans un programme, choisir les produits de grains entiers ou multiples la plupart du temps.
- **Lait et substituts** (par exemple lait, fromage, yogourt) Dans le cadre d'un programme, offrir au moins une portion pour enfant de lait. Pour les enfants de moins de deux ans, nous recommandons le lait homogénéisé. Tâcher, le plus possible, d'inclure une portion de fromage ou autre produit laitier pendant la journée.
- **Viandes et substituts** (par exemple viande, poisson, poulet ou autre volaille, substituts comme les œufs, le tofu, les légumineuses cuites comme les pois chiches, les haricots rouges, les lentilles etc.)





Envisager ce que les quatre groupes alimentaires ont à offrir

Légumes et fruits

- Les enfants se régaler d'une grande variété de légumes comme : carottes, brocoli, poivrons verts et rouges, chou-fleur, tomates et pommes de terre. Servir les légumes râpés ou légèrement cuits avec une trempette.
- Les enfants adorent les fruits : bananes, pommes, oranges, pêches, fraises, poires et prunes. Choisir les fruits cultivés localement, dans la mesure du possible. Faire cuire les fruits très durs avant de les servir. Choisir les fruits en boîte dans du jus ou de l'eau plutôt que le sirop sucré.

Produits céréaliers

- Essayer d'offrir des choix différents comme les baguets à grains entiers, le pain pita ou les muffins anglais. Farcir les pitas avec une garniture favorite. Garnir un muffin anglais de fromage ou de hoummos.
- Les muffins peuvent contenir une variété d'ingrédients y compris : farine de blé entier, framboises, bleuets, ananas, oranges et pommes. Les carottes et la courgette s'incorporent également bien aux muffins.
- Si l'on sert des pâtes (nouilles), essayer des variétés différentes comme le fusilli, le ravioli ou le fettuccini au blé entier.
- Le riz est très populaire chez les enfants. Il en existe beaucoup de variétés dont le riz à grain long, à grain court et le riz brun.

Lait et substituts

- Servir le lait de plusieurs façons. En plus du lait comme tel, l'incorporer aux soupes, dans les poudings ou les crèmes anglaises. Ne servir que du lait pasteurisé.
- Le yogourt est vendu en plusieurs saveurs. Le servir tel quel ou comme trempette ou garniture pour dessert. Par exemple, essayer des tranches de pêches garnies de yogourt. Le granola ou des céréales favorites garnies de yogourt font une excellente collation.
- Le fromage est un met favori de nombreux enfants. Le fromage se vend en plusieurs variétés et saveurs. 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.

Viandes et substituts

- Choisir parmi la vaste gamme de viandes comme le poulet, la dinde, le thon et le bœuf. On peut couper la viande en bouchées ou en tranches pour en faire des sandwichs.

Conseil

Laver tous les fruits et légumes avant de les préparer ou de les servir. Servir les trempettes dans des portions individuelles jetables. Réfrigérer les trempettes avant et immédiatement après les avoir servies.

Les jeunes enfants peuvent s'étouffer sur les crudités. Avant de les servir, en râper ou en cuire une certaine quantité à la vapeur pour les rendre moins croquants.

Rincer et égoutter les légumes et légumineuses en boîte avant de les servir pour en éliminer le sel.



Conseil

Le jambon et les autres viandes de charcuterie renferment beaucoup de sel. Ne les servir qu'à l'occasion.

Les produits « sans sucre » qui contiennent des édulcorants artificiels ne sont pas un bon choix pour les jeunes enfants. Ils offrent peu ou pas de valeur nutritive et remplacent les aliments nutritifs suggérés par le Guide alimentaire canadien.



- Beaucoup d'enfants adorent les légumineuses (pois, lentilles et haricots cuits). On peut les ajouter aux soupes, aux salades, aux casseroles ou aux sauces pour pâtes.

Que faire des autres aliments?

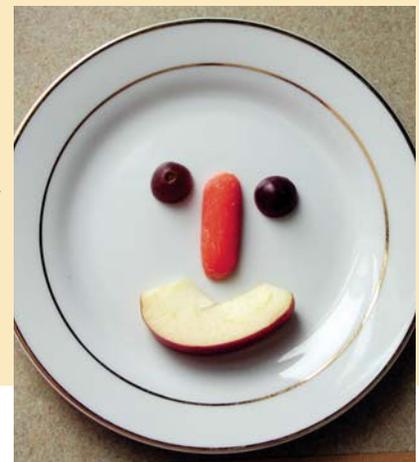
Limiter les aliments comportant de rares nutriments et à haute teneur en gras, sucre ou sel. Il s'agit notamment d'aliments comme : croustilles, frites, croustilles de maïs, beignes, chocolat, bonbons, boissons gazeuses et jus à saveur de fruits. Montrer l'exemple en limitant votre consommation de ces aliments.

Qu'advient-il des aliments à faible ou à forte teneur en 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 tout à fait acceptable d'incorporer les aliments plus gras aux repas et aux collations de jeunes enfants pourvu qu'il s'agisse d'aliments sains. Le fromage et les avocats comptent parmi les exemples de choix d'aliments plus gras qui contiennent aussi beaucoup de vitamines.

Le saviez-vous...

- Le fromage à la crème n'appartient pas au groupe Lait et substituts. Ce n'est pas une source de protéines ou de calcium.
- Les fruits secs comme les raisins, les figues, 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.





L'importance du goûter

Conseil

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.

Tous les jours, les jeunes enfants ont besoin de trois repas en plus de manger des goûters ou collations.

Par opposition aux adultes, la croissance et le développement des jeunes enfants se font à un rythme accéléré. Les aliments sains fournissent l'énergie alimentaire, les protéines, les vitamines et les autres « fondements » dont ils ont besoin pour former des os robustes, des muscles et d'autres tissus. Mais, il est impossible pour les petits estomacs d'ingérer de grandes quantités en un seul repas et si un enfant manque régulièrement de manger son petit-déjeuner ou un autre repas, sa croissance et son développement peuvent en être affectés. Voilà pourquoi il est très important d'offrir aux jeunes enfants trois repas par jour et des collations entre les repas. Les programmes offrent un contexte où l'on peut mettre l'accent sur cette pratique exemplaire.

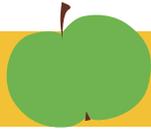
Les enfants arrivent au programme affamés pour plusieurs raisons. Les enfants très actifs ou qui passent un stade de croissance intense auront meilleur appétit à l'heure du goûter. C'est peut-être aussi le cas d'enfants qui n'ont pas déjeuné ou dîné avant d'arriver au programme. Il existe plusieurs raisons pour lesquelles 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.

Peu importe la quantité que mange un enfant au goûter, cela ne compensera probablement pas tous les nutriments qu'il a manqués s'il ne mange pas les trois repas recommandés par jour. Il s'agit là d'une des raisons pour lesquelles les collations offertes au programme ne visent pas à remplacer un repas manqué plus tôt dans la journée, ni à affecter l'appétit de l'enfant lors du prochain repas à la maison.



Lignes directrices sur les goûters :

- Offrir des goûters qui incorporent des aliments d'au moins deux groupes alimentaires.
- Servir des goûters à mi-chemin entre les repas pour éviter d'affecter l'appétit de l'enfant au prochain repas.
- Offrir des goûters en portions pour enfants.
- Les collations ne DOIVENT PAS servir à compenser les repas manqués.



Portions pour tout-petits et enfants d'âge préscolaire

Conseil

Prenez l'habitude de servir de l'eau au lieu du jus pour désaltérer.

Les enfants aiment le goût sucré du jus, mais il est possible de répondre à leurs besoins de nutrition sans jus. Le jus est un aliment. Trop de jus peut affecter l'appétit de l'enfant pour d'autres aliments nutritifs.

Encourager les parents à limiter le jus qu'ils servent à la maison à un maximum d'une demi-tasse par jour et de s'assurer que le cidre de pommes ou tout autre jus qu'ils servent est pasteurisé.

La taille des portions que consomment les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire varie beaucoup. Par exemple, une portion de pain peut consister en une demi ou une pleine tranche selon l'âge, le niveau d'activité ou le rythme de croissance de l'enfant. En général, plus l'enfant est âgé, plus la taille de la portion augmente. Par exemple, un enfant de deux ans mangerait une demi-tranche de pain, alors que celui de quatre ans mangerait la tranche au complet. Les deux formats comptent pour une portion pour enfant de produit céréalier. Offrir d'abord la portion en format pour enfant et laisser à l'enfant le soin de décider s'il lui en faut plus.

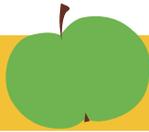
Quantités suffisantes ou en trop?

- Tous les jours, les enfants en pleine croissance doivent manger trois repas en plus des goûters; mais chaque enfant a besoin d'une quantité de nourriture différente selon l'âge, la taille du corps, l'appétit, le niveau d'activité et le taux de croissance.
- Un enfant mange parfois beaucoup, parfois très peu. C'est normal. Les enfants savent bien la quantité qu'ils doivent manger. Laisser à chaque enfant le soin de décider quand il ou elle en a eu assez.
- Éviter d'exercer de pressions sur une enfant de finir son breuvage ou de nettoyer son assiette. Débarrasser tout simplement les restes sans faire de commentaire.



Exemples de collations saines pour tout-petits et enfants d'âge préscolaire :

- petit muffin (1/2 à 1) + fromage (1 à 2 onces)
- compote aux pommes (1/4 à 1/2 tasse) + baguel aux grains entiers (1/4 à 1/2)
- crudités cuites à la vapeur avec trempette au yogourt
- une demi tortilla roulée et garnie d'un mélange de haricots, de riz et de fromage



Faire participer les enfants à la préparation de la nourriture

- Les enfants sont plus aptes à essayer les aliments s'ils ont eu la chance d'aider à les choisir ou à les préparer.
- Si possible, demander leurs suggestions sur les aliments qu'ils aimeraient voir au menu.
- Selon l'âge des enfants, ils pourraient donner un coup de main à préparer certains plats.
- S'assurer que les enfants se lavent les mains à l'eau tiède avec du savon avant d'aider dans la cuisine.
- Leur confier des tâches simples comme remuer ou verser des liquides FROIDS, mesurer des ingrédients ou mettre la table.
- Toujours surveiller les enfants de près lorsqu'ils aident à préparer la nourriture.



Lorsque les enfants aident à la préparation de repas ou de goûters dans le cadre d'un programme, pour des raisons de sécurité ne leur confier que des tâches qui n'exigent aucune manipulation directe des aliments. Interdire à tout enfant qui ne se sent pas bien d'aider.

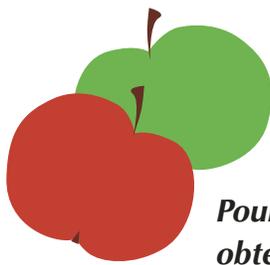


La sélection et la préparation sécuritaire des aliments

Lorsqu'il y a de petits enfants autour, il est très important de voir à la sécurité de la zone 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. Ces précautions relèvent du bon sens, mais cela vaut la peine de se les faire rappeler de temps à autre.

S'assurer que les enfants se lavent bien les mains avant 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 cinq degrés Celsius (40 degrés Fahrenheit) ou moins, pour les garder au frais. N'oubliez pas qu'il est impossible de voir, de sentir ou de goûter les organismes responsables de l'intoxication alimentaire.



*Pour
obtenir
plus de renseignements
sur la sécurité des
aliments, consulter
[www.simcoemuskoka
health.org](http://www.simcoemuskokahealth.org).*

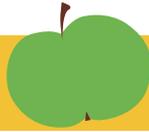
Conseils sur le nettoyage des aires de préparation de la nourriture

- 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 ou les essuyer avec une solution composée d'une cuillère à table de chlore à blanchir dissous dans 6,5 litres d'eau tiède. Laisser sécher à l'air.

Crédit : PROTON (Manuel d'étude sur l'agrément des préposés à la manipulation des aliments)

Autres renseignements à savoir sur les aliments servis

- 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?
- L'emballage des aliments doit porter une date « meilleur avant ». Cette date vous indique la durée pendant laquelle l'aliment retient la meilleure saveur et valeur nutritive - pourvu qu'il ait été entreposé convenablement.
- Assurez-vous d'apposer une date sur les aliments que vous congelez ou que vous avez ouvert.



Servir les aliments de façon sécuritaire

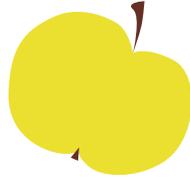
Prévention de l'étouffement

- Exiger que les enfants mangent assis. Ne jamais leur permettre de manger couché, à la course ou en riant.
- Ne jamais donner aux petits enfants des aliments petits, ronds et lisses notamment les noix, les graines, le maïs soufflé, les bonbons croquants et des morceaux de carottes ou autres légumes crus.
- Extraire le noyau des abricots, des cerises, des pêches, des prunes et autres fruits à noyau.
- Couper les raisins et autres aliments ronds et lisses en moitié sur la longueur.
- Râper les légumes durs comme les carottes ou les cuire légèrement pour les attendrir.
- Apprendre aux jeunes enfants comment bien mâcher leur nourriture et à ne pas parler la bouche pleine.
- Rester avec les tout-petits et enfants d'âge préscolaire pendant qu'ils mangent et boivent – à la fois pour les besoins de sécurité, mais aussi parce que le repas est une activité sociale à laquelle participent les enfants et adultes ensemble.
- Éliminer les distractions comme la télé et la musique forte pour que les enfants puissent porter attention aux aliments et à l'activité de manger.





Conseils de planification de goûters en fonction d'un budget



- Planifier les collations à l'avance.
- Dresser la liste d'épicerie en fonction du plan fixé.
- Bien entreposer les aliments pour empêcher le gaspillage.
- Faire des achats judicieux - sachez quelles sont les meilleures aubaines dans les quatre groupes alimentaires.
- Si possible, acheter les aliments en saison et cultivés localement.
- Recourir moins souvent aux aliments prêts-à-servir.

Le fait de **planifier d'avance** permet d'économiser du temps et de l'argent. Dresser une liste des aliments possibles tirés des quatre groupes alimentaires. Magasiner plus souvent les allées extérieures. C'est là que l'on retrouve les fruits et légumes frais, la boulangerie, les produits laitiers, les viandes et les aliments congelés. Dans la mesure du possible, acheter les produits génériques ou de la marque du magasin. Vérifier les tablettes du haut et du bas pour y trouver les articles les moins dispendieux.

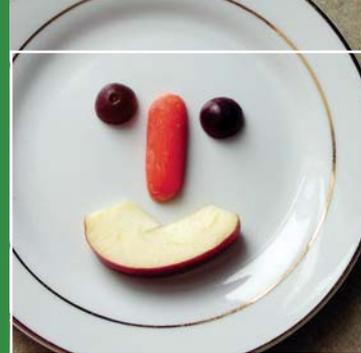
On peut parfois économiser des sommes importantes en passant un peu de temps à préparer les mets soi-même. Par exemple, au lieu d'acheter un sac de petites carottes pelées, acheter les carottes ordinaires. Il suffit de quelques secondes pour peler et couper les carottes, et on peut ainsi réaliser d'importantes économies.

Le saviez-vous?

Comprendre les messages publicitaires et de marketing ciblant les enfants

- ↔ Pour chaque dollar que dépense l'Organisation mondiale de la Santé sur la prévention des maladies causées par le régime alimentaire occidental, l'industrie de l'alimentation en dépense 500 pour en faire la promotion. (Organisation mondiale de la Santé)
- ↔ L'enfant qui regarde pendant une heure les bandes dessinées, voit des annonces pour le volume de calories, de gras et de sel que consommerait en 24 heures un homme adulte. (Styne, Dennis Michael. *Childhood Obesity: Time for action, not complacency*. American Family Physician, 1999)
- ↔ Seulement 4 % des annonces publicitaires sur les aliments portent sur les aliments sains. (Media Awareness, 2003)

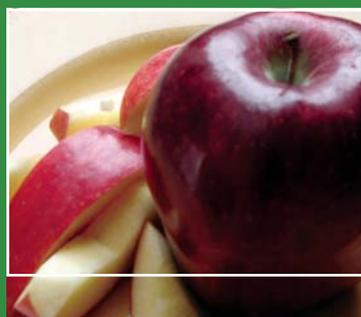
- ↔ Les enfants ont trois fois plus de chances de se souvenir des publicités que les adultes. (CSPI)
- ↔ La fidélité à la marque représente des sommes importantes pour les entreprises alimentaires. Les marchandiseurs alimentaires profitent du fait que les enfants sont vulnérables et ne possèdent pas les aptitudes cognitives ni la maturité pour juger les annonces. Les bébés de six mois peuvent développer des images de logos. La fidélité à la marque peut être établie dès l'âge de deux ans. Ainsi, les tout-petits (âgés 2 à 4 ans) sont l'un des groupes cibles les plus lucratifs. « Si on s'approprie l'enfant lorsqu'il est encore jeune, il peut nous appartenir des années durant. » – Mike Searles, président de Kids 'R Us (société de marketing).



Lignes directrices : *C'est l'heure du goûter!*



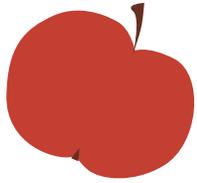
- Aider les enfants à savourer la nourriture
- Comment aborder les enfants difficiles
- Inciter les enfants à goûter aux aliments différents
- Note sur les besoins alimentaires spéciaux
- L'heure du goûter c'est l'heure de se parler!
- Que faire pour les célébrations spéciales
- Montrez l'exemple! Le modèle d'un milieu de travail sain
- Échantillon de menu pour les goûters
- Recettes et idées de goûters





C'est l'heure du goûter!

Aider les enfants à savourer la nourriture



Il est important

de se rappeler que le parent/soignant est responsable du choix d'aliments à servir et du lieu et de l'heure où ils seront servis.

C'est à l'enfant de décider de la quantité (des aliments sains offerts) à manger, si toutefois il décide de les manger.

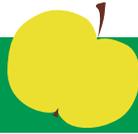


Idées d'activités pour s'amuser avec la nourriture et à manger

- Utiliser des verres colorés, de drôles de pailles, des tasses ou des bols spéciaux.
- Surprendre les enfants avec une tranche de pain ou une pizza décorée d'un visage.
- Utiliser un découpoir à biscuit pour couper du fromage ou des sandwiches en formes intéressantes.
- Composer des chansons ou raconter des histoires sur la nourriture.
- Accorder aux enfants le temps dont ils ont besoin pour se nourrir.
- 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.
- Mettre les aliments en perspective et ne pas s'en servir pour récompenser ou punir ou obtenir quelque chose.
- Manger et apprécier les aliments avec les enfants. Ils apprendront de votre exemple.

Comment aborder les enfants difficiles

- Un enfant dit « non » à un aliment et refuse d'en manger pour faire l'indépendant. On permet parfois à un enfant de ne pas manger un goûter ou un repas. Dans ce cas, ne pas lui préparer une collation spéciale. Au prochain goûter ou repas, il aura probablement faim et sera prêt à manger.
- Il n'est pas rare qu'un jeune enfant soit difficile. Sa croissance ne suit peut-être pas le même rythme qu'avant et il n'a donc pas aussi faim. Les tout-petits et enfants d'âge préscolaire sont souvent trop occupés pour s'arrêter et manger.
- Les parents et soignants peuvent éprouver de la frustration avec tout ceci, mais pourvu que la croissance de l'enfant reste constante et qu'il semble heureux et plein d'énergie, il n'y pas de quoi s'inquiéter de ses habitudes alimentaires difficiles.
- La tâche du parent ou du soignant consiste à fournir aux enfants les goûters et repas sains à des heures régulières. Se souvenir que la tâche de l'enfant est de décider de la quantité à manger et s'il les mangera ou pas.
- Les enfants en santé mangeront naturellement en quantité suffisante pour croître. Ils peuvent ne manger que des fruits au dîner un jour, mais le lendemain ils se reprendront en mangeant beaucoup plus.



C'est l'heure du goûter!

Inciter les jeunes enfants à goûter aux aliments différents



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 couleurs, des textures et des formes différentes.
- **Offrir de petites quantités** de nouveaux mets accompagnés d'aliments familiers, sans mettre de pression pour manger le met nouveau.
- **Servir un aliment nouveau** lorsque les enfants sont accompagnés d'autres jeunes du même âge.
- **Laisser les enfants aider** à cultiver la nourriture ou à choisir et à servir les aliments lors de repas et de goûters.
- **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.
- **Ne pas utiliser la nourriture comme récompense.** Retenir un dessert jusqu'à ce que tous les légumes soient mangés risque d'établir une préférence pour le dessert et un dégoût pour les légumes.



Respecter les préférences individuelles de nourriture.

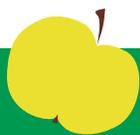
Chaque enfant a des goûts différents.



Note sur les besoins alimentaires spéciaux

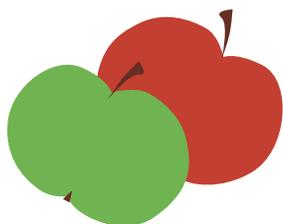
Certains enfants ont des besoins alimentaires spéciaux pour des raisons de santé ou autres. Un enfant peut souffrir d'une condition médicale, comme le diabète juvénile, d'une allergie alimentaire ou suivre un régime végétarien.

- **Vous aurez peut-être à déterminer** (selon le programme ou l'occasion), si vos locaux constituent une zone « sensible aux noix ». Si c'est le cas, cela affecte le type de collations à servir.
- **Ne pas oublier de demander aux parents** si l'enfant souffre d'allergies alimentaires ou de toute autre condition spéciale; les indiquer au dossier aux fins de référence pour vous-même et pour les autres bénévoles ou membres du personnel. Il est important de collaborer étroitement avec les parents pour essayer de trouver le meilleur moyen de planifier des goûters adaptés aux besoins de santé ou autres besoins de l'enfant.
- **Encourager les parents** à chercher des renseignements et des conseils de sources fiables comme un diététiste agréé.
- **Si un enfant qui participe à votre programme** a reçu le diagnostic d'une allergie grave à un aliment, vous aurez besoin des conseils de parents ou d'une autre source fiable (voir ci-dessus) pour garantir que l'endroit où se déroule le programme est sécuritaire pour l'enfant - et qu'il reste ainsi.
- **Aider les parents 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 dangereux.
- **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.



C'est l'heure du goûter!

L'heure du goûter c'est l'heure de se parler!



Voici une chanson à chanter avec les enfants lorsqu'ils essaient un nouvel aliment :

« **La nourriture à essayer, la nourriture à essayer. Je n'ai jamais goûté à ce que c'est, mais aujourd'hui je vais en manger!** »

(Mélodie de « Le fermier dans son pré » Farmer in the Dell)

L

l'heure de se parler donne l'occasion d'échanger avec un enfant ou de petits groupes d'enfants. L'heure du goûter s'avère le temps idéal, car c'est l'un des seuls temps où les enfants s'assoient tranquillement pendant 15 ou 20 minutes. Incorporer le temps de parler au programme!

Parler aux enfants et les écouter est important pour :

- aider au développement du langage;
- acquérir de bonnes compétences langagières importantes pour la lecture;
- aider au développement de bonnes compétences sociales chez l'enfant.

Comment s'y prendre? Encourager le personnel, les parents et les soignants à s'asseoir à table avec les enfants pendant l'heure du goûter et :

- parler de ce qu'ils mangent;
- laisser à l'enfant le soin de choisir le sujet de conversation;
- établir la règle qu'une seule personne parle à la fois;
- profiter de la chance d'apprendre des enfants et de leurs parents.

Que faire pour les célébrations spéciales

Ne pas oublier que les mets servis pendant les fêtes et célébrations peuvent être à la fois nutritifs et amusants. Il n'est pas toujours nécessaire de servir des aliments sucrés ou à forte teneur de gras pour qu'un événement spécial soit réussi.

Par exemple : la **Fête des mères**, au lieu de servir du gâteau, donner des fleurs et encourager les enfants à faire un dessin.

À l'halloween, servir des pommes, des muffins aux carottes ou de la soupe à la citrouille au lieu de bonbons.

La Fête du Canada, servir des aliments rouge et blanc (des fraises et du yogourt à la vanille).

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; c'est donc parfait que l'enfant ait l'occasion d'essayer de nouvelles idées et coutumes dans le contexte d'un programme.





C'est l'heure du goûter!

Montrez l'exemple

Échantillon de menu pour les goûters

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. Inclure une portion d'au moins deux groupes alimentaires.

Le modèle d'un milieu de travail sain



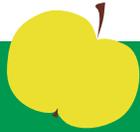
Nous devons reconnaître la puissance d'agir comme modèle de comportement. Les messages de santé transmis aux familles seront plus percutants si les familles et les enfants observent des gestes uniformes chez les membres de l'équipe oeuvrant au programme.

Ceci s'avère possible lorsque...

- L'administration reconnaît la valeur d'un mode de vie sain et de son effet sur le milieu de travail.
- Le personnel et les bénévoles prennent le temps de manger.
- Le personnel et les bénévoles s'assoient pour manger au lieu de prendre une bouchée à la course.
- L'on respecte les pratiques en matière de manipulation sécuritaire des aliments.
- On offre des goûters sains lors de réunions (plus d'eau, moins de café, deux groupes alimentaires c.-à-d. biscuits à l'avoine au lieu de beignes, tranches de fromage et de pommes, raisins au lieu de muffins ou de pâtisseries à forte teneur de gras comme les muffins ou les feuilletés danois).
- Offrir des occasions d'apprentissage sur l'alimentation saine et la vie active.
- Ne pas mentionner la taille du corps, les questions de poids ou les diètes autour des enfants.
- Tous les membres de l'équipe sont conscients des lignes directrices sur la nutrition et de leur raison d'être.
- Les activités de collecte de fonds ne comprennent que les aliments sains ou les articles non alimentaires.
- Le personnel et les bénévoles n'apportent aucun breuvage ou aliment (p. ex. café) de l'extérieur du programme à consommer pendant le déroulement du programme.



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Légumes et fruits	compote aux pommes		moitiés de kiwi	crudités (cuits à la vapeur pour les jeunes enfants)	fraises
Produits céréaliers	craquelins au blé entier	pain pita coupé en pointes	petits muffins aux grains entiers		biscuits à l'avoine
Lait et substituts	cubes de fromage cheddar			trempeuse au yogourt	
Viandes et substituts		hoummos			dahl



C'est l'heure du goûter!

Recettes et idées de goûters rapides et nutritifs

Mélange montagnard – Mélanger des craquelins, des céréales et des morceaux de bretzels.

Croquant au yogourt – Garnir le yogourt nature de granola et de fruits frais.

Trempettes aux légumes – Tremper les légumes dans du yogourt, le hoummos ou la salsa maison.

Sandwichs ronds – Tartiner le thon sur une tranche de pain et l'enrouler. Couper le pain en tranches pour former des roues.

Dahl (meat alternative) – This is an Indian recipe for a thick, lentil stew which can be used for a spread or enjoyed alone.

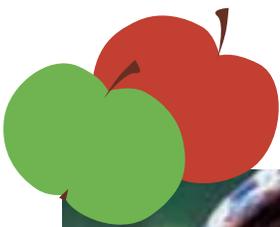
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 8 oz de lentilles rouges
- 1 c. à table d'huile
- une pincée de poudre de chile (facultatif)
- 1 c. à thé curcuma ou poudre de cumin
- 1 1/2 tasse d'eau
- pincée de sel

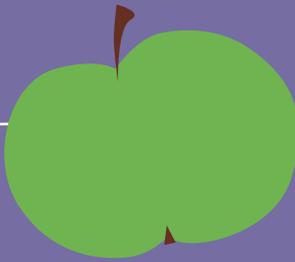
Broyer l'ail, peler et trancher l'oignon, rincer les lentilles dans un tamis. Mettre l'huile dans une casserole profonde. Dans la casserole, faire revenir l'ail, l'oignon et les épices pendant 3 à 5 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les lentilles et l'eau. Porter à ébullition en remuant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

Hoummos (substitut à la viande)

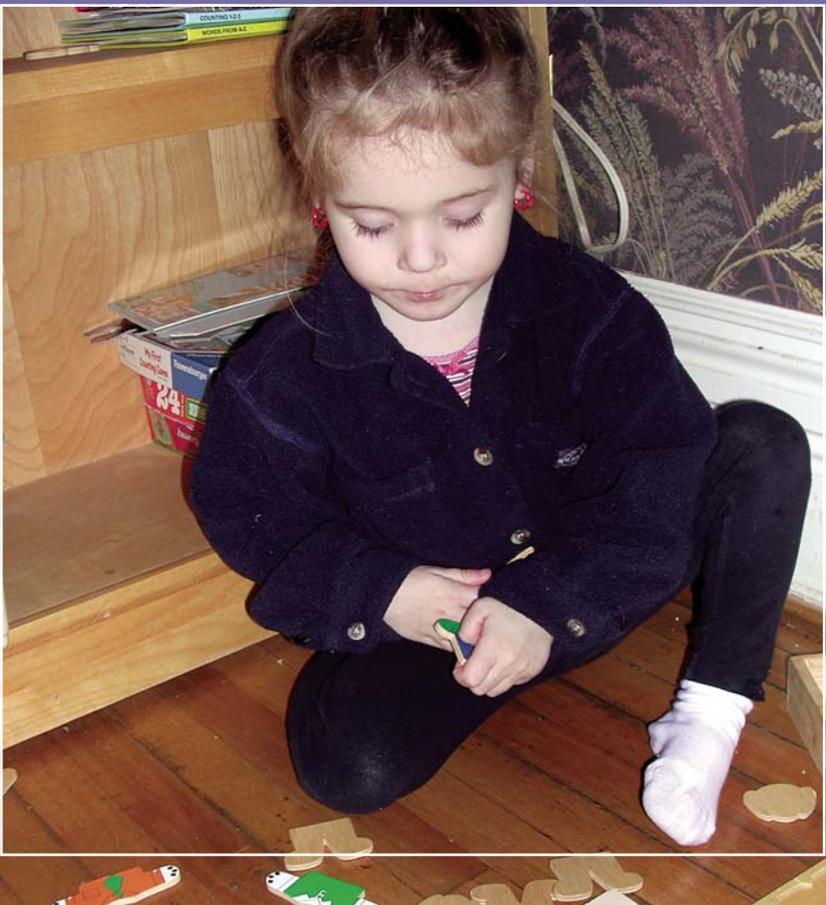
- 3 tasses ou 2 boîtes de pois chiches, rincés et égouttés.
- 5-6 gousses d'ail, hachés fins (facultatif)
- 3 oignons verts, hachés fins
- 1/4 tasse de jus de citron
- sel et poivre au goût

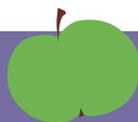
Placer tous les ingrédients dans un robot culinaire et mettre en purée ou les mélanger jusqu'à consistance lisse au moyen d'un mélangeur ou d'un pilon à purée. Servir en trempette ou comme tartinaade pour sandwich.





FAQ *et ressources*





Foire aux questions

Q – Que fait-on si un parent arrive au programme avec du jus ou une boisson gazeuse pour leur enfant?

A – Donner aux tout-petits et aux enfants d'âge préscolaire du liquide en tasse et NON en bouteille, car les dents constamment exposées au lait ou aux liquides sucrés peuvent être susceptibles à la carie. Ne pas permettre aux jeunes enfants de se promener avec un verre à bec. Aux fins de sécurité, ils doivent s'asseoir pour boire ou manger.

Q – Comment décider quels aliments sont mieux que d'autres?

A – Les aliments ne sont pas tous égaux. Les aliments préemballés ont tendance à renfermer une plus haute teneur de gras et de sucre et moins de fibres. Lire les étiquettes pour faire de meilleurs choix. En général, les étiquettes alimentaires énumèrent les ingrédients par ordre de contenu descendant.

Q – Les enfants doivent-ils prendre des suppléments de vitamines-minéraux?

A – La majorité des enfants, même les difficiles, n'ont pas besoin de prendre des suppléments quotidiens. Apprenez aux enfants qu'une bonne alimentation provient de la nourriture et non pas des pilules.

Q – Quels types d'aliments le programme devrait-il servir aux enfants de moins d'un an?

A – Les présentes lignes directrices visent les enfants de un à six ans. Le parent ou soignant doit apporter les collations qui conviennent aux bébés, car leurs besoins diffèrent de ceux d'enfants plus âgés. Pour obtenir des renseignements qui aideraient les parents à discerner les aliments appropriés, se reporter aux sources à la fin de ce guide.

Q – Que penser du lait au chocolat ou d'autres saveurs (fraise, banane)?

A – Dans le contexte d'un programme, nous recommandons de servir le lait naturel sans saveur ni colorant. Ces aromatisants ajoutent du sucre au lait sans y ajouter de valeur nutritive. Encourager les enfants à se régaler de la saveur du lait ordinaire.

Q – Que doit-on faire si une personne demande de venir au programme pour nous parler « d'aliments naturels »?

A – Soyez conscient que les produits « holistiques » et « naturels » ne le sont pas nécessairement. Souvent, les personnes communiquent avec les programmes pour fournir de l'information sur « la santé et la nutrition ». Or, l'information donnée n'est pas toujours exacte, appropriée, ni fondée sur des principes scientifiques. Vérifier auprès du diététiste associé à votre programme ou appeler Health Connection : 721-7520 ou 1 877 721-7520.



Ressources : Alimentation saine et activité physique



Ce cartable est offert en ligne, en français et en anglais au www.simcoemuskokahealth.org ou l'acheter en communiquant avec Health Connection : 1 877 721-7520.

Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka

Pour trouver les réponses aux questions sur l'alimentation des tout-petits ou enfants d'âge préscolaire ou pour obtenir des renseignements sur d'autres questions de santé, communiquer avec Health Connection au 1 877 721-7520 pour parler au personnel infirmier de la santé publique ou cliquer sur www.simcoemuskokahealth.org (en anglais).

Santé Canada

*Guide alimentaire canadien**

Pour de l'information sur le *Guide alimentaire canadien* et les documents connexes, cliquer sur www.guidealimentairecanadien.org. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* remplace l'ancien *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et est offert dans les langues suivantes :

Français	Tagalog	Tamoul	Farsi (Persan)
Espagnol	Arabe	Chinois	Coréen
Anglais	Pendjabi	Oourdou	Russe

En plus du *Guide alimentaire canadien*, les nouvelles ressources comprennent le *Guide alimentaire Premières Nations, Inuit et Métis* et *la Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs* qui renferme de l'information plus détaillée sur le *Guide alimentaire canadien*.

Vous pouvez également commander un exemplaire en téléphonant au 1 800 O-Canada (1 800 622-6232) ATS : 1 800 926-9105.

Guide d'activité physique canadien pour les enfants Le guide pour aider les enfants à faire des choix judicieux sur l'activité physique est disponible à http://www.phac-aspc.gc.ca/pauuap/guideap/enfants_jeunes/enfants/index.html

Centre de ressources en nutrition

Initiative provinciale pour élaborer, promouvoir, diffuser et appuyer la mise en œuvre de ressources et de programmes provinciaux en nutrition, y compris :

- Bien manger Bien bouger* - Guide pour les parents et éducateurs d'enfants de 3 à 5 ans
- Hop la Vie* - Des idées rigolotes pour faire manger et jouer vos tout-petits, de 3 à 5 ans
- Bien manger Bien bouger* - Guide pour les parents et éducateurs d'enfants de 6 à 8 ans
- Comment former un enfant en santé (2009)
- Comment nourrir votre enfant qui grandit*

Pour imprimer ou commander une copie, cliquer sur www.nutritionrc.ca

Saine alimentation Ontario – Gouvernement de l'Ontario*

Saine alimentation Ontario permet aux résidents de l'Ontario de s'adresser à des diététistes professionnels par téléphone et par internet. Ils peuvent également poser une question en ligne ou parler gratuitement à un diététiste agréé. Appeler sans frais le 1 877 510-5102 ou cliquer sur www.ontario.ca/eatright/fr.

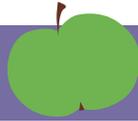
Ontario, terre nourricière*

Site offrant des recettes et de l'information sur les produits agricoles ontariens. Le site offre aussi une section Pour les enfants où figurent des pages à colorier. www.foodland.gov.on.ca/french

Un départ santé pour la vie

Site faisant la promotion d'une alimentation saine et l'activité physique chez les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire. Offre également un cours de formation en ligne pour les parents et les fournisseurs de services de garde. www.dieticians.ca/healthystart/content/fr_resources/index.asp

*offert en français.



Ressources : Allergies alimentaires et sécurité des aliments

5 à 10 par jour - Faites le compte*

Site Web donnant d'excellentes recettes et des idées de repas et de collations qui facilitent la tâche d'augmenter la consommation quotidienne de fruits et de légumes. www.5to10aday.com/fr

Société canadienne de pédiatrie*

Renseignements sur l'alimentation saine, l'activité physique et autres questions de santé pour les enfants. www.caringforkids.cps.ca

Faites provision de saine alimentation*

Ressource qui aide à comprendre l'information nutritionnelle figurant sur les étiquettes d'aliments et à savoir comment utiliser ces données pour prendre des décisions saines pendant que l'on fait les emplettes. www.healthyeatingisinstore.ca

Livre de recettes Supertime Survival

Par Lynn Roblin, et Bev Callaghan, diététistes agréées

Plus de 70 repas du soir complets, y compris plus d'une centaine de recettes délicieuses. www.supertimesurvival.com

Ellyn Satter

Ellyn Satter a lancé les notions novatrices de la relation d'alimentation et de la compétence alimentaire. Elle est l'auteure de la division de la responsabilité en alimentation. Elle a rédigé plusieurs livres notamment : *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*, *Secrets of Feeding a Healthy Family*, et *How to Get Your Kid to Eat... But Not Too Much*. Pour plus d'information, cliquer sur www.ellynsatter.com

Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka Health Connection

o Pour toute question ou ressources sur la sécurité alimentaire, appeler le 1 877 721-7520 et demander à parler à un inspecteur de la santé publique ou cliquer sur www.simcoemuskokahealth.org.

- Il existe des ressources sur la sécurité alimentaire, y compris des renseignements sur la consommation du poisson par les jeunes enfants et la manipulation hygiénique des aliments.
- Le bureau de santé offre un cours d'agrément en sécurité des aliments.

Partenariat canadien pour la salubrité des aliments*

<http://www.canfightbac.org/cpcfse/fr/>

Agence canadienne d'inspection des aliments*

Émet des avis de rappels d'aliments et d'alertes d'allergies. www.inspection.gc.ca

Santé Canada et Agence de la santé publique du Canada

Série d'infiches *Votre santé et vous**

Fournit des renseignements sur lesquels vous pouvez compter touchant beaucoup de sujets liés à la santé et la sécurité tels que le Bisphénol A et les avantages et risques des matériaux de batteries de cuisine (conseils sur l'usage des matières plastiques). <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/index-fra.php>

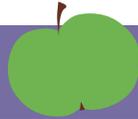
Anaphylaxie Canada

Anaphylaxie Canada informe, appuie, éduque et revendique au nom des personnes et des familles vivant avec l'anaphylaxie et mène et appuie les recherches portant sur l'anaphylaxie. www.anaphylaxis.ca

Food Allergy & Anaphylaxis Network

FAAN a pour but de sensibiliser le public, d'assurer la revendication et l'éducation, et de faire progresser les recherches au nom de toute personne affectée par l'anaphylaxie et les allergies alimentaires. www.foodallergy.org

*offert en français.



Bibliographie

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Santé Canada, 2007.

Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants. Santé Canada, 2002.

Un départ santé pour la vie : pour une promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique chez les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire. Examen de la conjoncture. Les diététistes du Canada, avril 2003.

Un départ santé pour la vie : pour une promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique chez les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire. Les diététistes du Canada, février 2003.

Politique sur le sodium. Pression artérielle Canada et organismes collaborateurs. Les diététistes du Canada, octobre 2007.

Better food for kids, Hospital for Sick Children. Kalnins, D. et Saab, J. Robert Rose Inc., 2002.

Raising happy, healthy weight-wise kids. Toews, J. et Parton, N. Key Porter Books, 2000.

Secrets of feeding a healthy family. Satter, Kelcy Press, 2008.

Comment former un enfant en santé. Centre de ressources en nutrition, 2007.

Bien dans TA peau. The Body Image Coalition of Peel. Révisé en janvier 2004.

Am I fat? Helping young children accept differences in body size. J. Ikeda et P. Nawovski, ETR Associates, 1992.

Habitudes alimentaires des Canadiens - Transformations en matière de nutrition. L. Pasut, Centre d'information sur le boeuf, 2001.

www.simcoemuskohealth.org (en anglais)

http://www.dietitians.ca/healthystart/content/fr_resources/index.asp