

# GAZELLE ET POTIRON

## CADRE DE RÉFÉRENCE

Pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance





# GAZELLE ET POTIRON

---

## **CADRE DE RÉFÉRENCE**

Pour créer des environnements favorables  
à la saine alimentation, au jeu actif et  
au développement moteur en services  
de garde éducatifs à l'enfance

MINISTÈRE DE LA FAMILLE

COORDINATION DES TRAVAUX DE RÉDACTION

Véronique Martin, direction du développement des enfants, ministère de la Famille

RÉDACTION

Véronique Martin, ministère de la Famille

Marie-Pier Parent, ministère de la Santé et des Services sociaux

Mélissa Blouin, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Chantal Durand, Action régionale des centres de la petite enfance de Lanaudière (ARCPEL)

COORDINATION DE LA PRODUCTION

Direction des Communications, ministère de la Famille

CONCEPTION ET MISE EN PAGES

Pige communication

AVEC LA COLLABORATION DE :

Jacinthe Hovington, consultante en promotion de la santé et des saines habitudes de vie

Nathalie Harvey, directrice du centre de la petite enfance Les Dégourdis

Marie-Michèle Parent, présidente et directrice de la garderie Académie Uni-Sport

Hélène Gagnon, ministère de la Santé et des Services sociaux

Des remerciements vont aux personnes qui, par leurs commentaires, ont contribué à la réalisation de ce document.

**Validation scientifique – volet alimentation**

Marie Marquis, Université de Montréal

Lucie Tremblay, Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches

Marie-Claude Paquette, Institut national de santé publique du Québec

Pascale Morin, Université de Sherbrooke

Véronique Provencher, Université Laval

Annie Aimé, Université du Québec en Outaouais

Nicole Michaud, Québec en forme

Diane Tanguay, À nos marmites : 1, 2, 3... Santé!

**Validation scientifique – volet jeu actif et développement moteur**

Claude Dugas, Université du Québec à Trois-Rivières

Steeve Ager, Québec en forme

Nathalie Bigras, Université du Québec à Montréal

Johanne April, Université du Québec en Outaouais

Félix Berrigan, Université de Sherbrooke

Camille Gagné, Université Laval

Suzanne Gravel, Tandem de recherche en éducation et en formation des intervenants auprès des enfants (TREFIE)

Étienne Pigeon, Institut national de santé publique du Québec

**Les associations nationales de services de garde éducatifs ayant participé à la consultation**

L'Association québécoise des centres de la petite enfance

Le Conseil québécois des services de garde éducatifs à l'enfance

Le Regroupement des garderies privées du Québec

Plusieurs collègues de différentes directions du ministère de la Famille, du ministère de la Santé et des Services sociaux, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec ont généreusement commenté certaines sections du cadre de référence, ce qui a permis d'en bonifier le contenu par leur expertise respective.

Le ministère de la Famille tient à remercier également l'Action régionale des centres de la petite enfance de Lanaudière (ARCPEL) qui a élaboré en 2008 une politique alimentaire assortie d'une offre en formation et en accompagnement visant à promouvoir et affirmer le rôle des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs à l'enfance quant à l'alimentation des tout-petits. Cette politique a grandement inspiré les orientations en matière d'alimentation du présent cadre de référence.

ISBN : 978-2-550-69475-5 (imprimé)

ISBN : 978-2-550-69474-8 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2014

© Gouvernement du Québec, 2014

# Table des matières

## INTRODUCTION

<b>LE SERVICE DE GARDE : UN MILIEU TRÈS FRÉQUENTÉ</b> .....	2
Les encadrements actuels.....	2
Un cadre de référence pour les services de garde éducatifs à l'enfant .....	3

## Chapitre 01

<b>État de situation</b> .....	4
--------------------------------	---

### 1.1 LA PETITE ENFANCE : UNE PÉRIODE CRUCIALE .....

Des composantes essentielles au développement global des jeunes enfants.....	5
L'alimentation .....	5
Le jeu actif et le développement moteur .....	7
L'embonpoint, l'obésité et les maladies chroniques.....	9
La préoccupation excessive à l'égard du poids .....	10

### 1.2 DES HABITUDES DE VIE SOUS-OPTIMALES.....

L'alimentation des 0-5 ans .....	11
Le temps actif des 0-5 ans .....	12

## Chapitre 02

<b>Un cadre de référence : pour des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur</b> .....	14
--	----

### 2.1 ACQUÉRIR DE SAINES HABITUDES DE VIE EN SERVICE DE GARDE ÉDUCATIF .....

But .....	15
Objectif général .....	15
Objectifs particuliers .....	15
Destinataires.....	16
Principes .....	16

### 2.2 LA CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS FAVORABLES .....

### 2.3 L'INTERRELATION DES ENVIRONNEMENTS .....

Au service de garde éducatif Vermicelles et Potiron.....	20
Au service de garde éducatif Les petites gazelles .....	22

## Chapitre 03

### Des concepts à définir ..... 24

#### 3.1 LA SAINÉ ALIMENTATION ..... 25

Qu'entend-on par « saine alimentation » ? ..... 25

Qu'entend-on par « aliments nutritifs », « aliments à valeur nutritive élevée »  
ou « aliments quotidiens » ? ..... 27

Qu'entend-on par « aliments d'occasion » ? ..... 27

Qu'entend-on par « aliments à faible valeur nutritive »  
ou « aliments d'exception » ? ..... 28

#### 3.2 LE JEU ACTIF ..... 28

Qu'entend-on par « jeu actif » ? ..... 28

Qu'entend-on par « développement moteur » et « habiletés motrices » ? ..... 29

Qu'entend-on par « activité sédentaire » ? ..... 30

Qu'entend-on par « intensité » ? ..... 31

## Chapitre 04

### Orientations et pratiques à privilégier ..... 32

#### 4.1 LES ORIENTATIONS FAVORISANT LA SAINÉ ALIMENTATION ..... 33

**Orientation 1** Offrir le lait aux poupons de manière  
sécuritaire et respectueuse du choix des parents ..... 33

**Orientation 2** Utiliser des stratégies éducatives favorables  
au développement de saines habitudes alimentaires,  
d'une image corporelle positive et d'une relation  
saine avec la nourriture ..... 35

**Orientation 3** Assurer un contexte de repas propice à la saine  
alimentation et à la découverte des aliments ..... 38

**Orientation 4** Offrir une alimentation variée et composée  
d'aliments à valeur nutritive élevée aux poupons  
âgés de 6 à 18 mois ..... 42

**Orientation 5** Offrir une variété d'aliments à valeur nutritive  
élevée en quantité adéquate aux enfants âgés  
de 18 mois à 5 ans ..... 44

**Orientation 6** Exclure de l'offre alimentaire quotidienne les aliments  
et les boissons à faible valeur nutritive ..... 49

**Orientation 7** Prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé ..... 52



<b>4.2 LES ORIENTATIONS FAVORISANT LE JEU ACTIF ET LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR</b>	55
<b>Orientation 8</b> Offrir, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement	55
<b>Orientation 9</b> Limiter le temps consacré aux activités sédentaires	59
<b>Orientation 10</b> Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis	61
<b>Orientation 11</b> Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible	65
<b>Orientation 12</b> Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire, à intérieur comme à extérieur	68

Chapitre  
**05**

<b>Conditions de mise en œuvre</b>	72
------------------------------------	----

<b>5.1 L'INTÉGRATION DES ORIENTATIONS DU CADRE DE RÉFÉRENCE DANS LE PROGRAMME ÉDUCATIF, UNE POLITIQUE OU TOUT AUTRE DOCUMENT D'ORIENTATION ET L'INSTAURATION D'UN PROCESSUS DE MISE EN ŒUVRE ET DE SUIVI</b>	73
--	----

Une condition essentielle: la mobilisation	74
Contribution des acteurs	76

<b>5.2 L'APPUI DES PARTENAIRES LOCAUX, RÉGIONAUX ET NATIONAUX</b>	78
---	----

Les parents	78
Les organismes communautaires, les municipalités et les autres partenaires locaux	79
Les partenaires régionaux et nationaux	80

<b>5.3 LE SUIVI ET L'ÉVALUATION DES CHANGEMENTS APPORTÉS AUX PRATIQUES</b>	81
--	----

<b>CONCLUSION</b>	82
-------------------	----

<b>ANNEXE Paramètres à respecter au moment de l'achat d'aliments</b>	84
--	----

<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	106
----------------------	-----

# Introduction

## LE SERVICE DE GARDE : UN MILIEU TRÈS FRÉQUENTÉ

Les parents sont les premiers à pourvoir aux besoins de leurs enfants et à intervenir en matière d'habitudes de vie. Il est cependant un fait établi : la réalité des familles a changé. Au Québec, selon les données les plus récentes, près de huit femmes avec enfants de moins de six ans sur dix occupent un emploi<sup>1</sup>. En 2008, la proportion de couples dont le plus jeune enfant a moins de 6 ans et qui ont deux revenus d'emplois, parmi ceux où la femme est âgée de 25 à 54 ans, s'élève à 68 %. Cette situation touche près de trois fois plus de couples qu'en 1976 alors que ce pourcentage atteignait 25 %<sup>1</sup>. Le nombre élevé de parents qui travaillent à temps plein se traduit par le recours de plus en plus important à un service de garde éducatif à l'enfance.

En effet, 52 % des moins de 5 ans fréquentent un service de garde éducatif régi par le ministère de la Famille<sup>2</sup>. Le nombre de places à contribution réduite disponible est passé de 82 302 à 218 870 entre 1998 et 2013. Ces places sont réparties dans près de 1 000 centres de la petite enfance, 650 garderies subventionnées et chez plus de 15 000 personnes responsables d'un service de garde en milieu familial reconnues par un bureau coordonnateur<sup>3</sup>.

On estime que les enfants passent en moyenne 7,5 heures par jour en services de garde éducatifs à l'enfance<sup>4</sup>. Ce chiffre, pour un enfant qui est éveillé de 12 à 13 heures par jour, correspond à 60-65 % du temps d'éveil dans une journée. Conséquemment, on estime qu'un enfant qui fréquente un service de garde y consomme entre la moitié et les trois quarts de ses besoins alimentaires quotidiens<sup>5, 6</sup>.

### Les encadrements actuels

Les milieux de garde ont une forte influence sur le mode de vie des tout-petits<sup>7, 8, 9</sup>. La présence de conditions optimales en matière de saines habitudes de vie pourra donc jouer un rôle déterminant quant à l'acquisition de ces dernières par l'enfant. Les milieux de garde constituent, en ce sens, un lieu clé pour mettre en place de telles conditions. À cet effet, il existe au Québec des encadrements qui permettent d'orienter les milieux de garde en ce qui a trait à l'offre alimentaire, au jeu et au développement moteur.

Le programme éducatif Accueillir la petite enfance<sup>10</sup> vise à soutenir des pratiques éducatives de qualité dans les services de garde. Par ailleurs, la Loi et le Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance offrent un encadrement pour soutenir la mise en place de conditions essentielles à la création d'environnements favorables à la santé et au développement optimal des jeunes enfants.

- La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance (chapitre S-4.1.1) prévoit, entre autres, que leur programme éducatif doit comprendre des « services de promotion et de prévention visant à donner à l'enfant un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie, de saines habitudes alimentaires et de comportements qui influencent de manière positive sa santé et son bien-être<sup>11</sup> ».



- Le Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance édicte que « Le prestataire de services de garde doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes au *Guide alimentaire canadien* publié par Santé Canada » et que le prestataire « [...] doit s'assurer que, chaque jour, à moins de temps inclément, les enfants sortent à l'extérieur dans un endroit sécuritaire et permettant leur surveillance<sup>12</sup> ».
- Le programme éducatif *Accueillir la petite enfance* mentionne qu'offrir aux enfants des occasions de bouger en service de garde « favorise leur développement physique et moteur tout en les menant à acquérir de saines habitudes de vie et en prévenant l'obésité<sup>10</sup> ».

Le programme reconnaît également l'importance de la dimension motrice dans le développement global de l'enfant et que le mode d'apprentissage du jeune enfant doit passer par le jeu car il constitue un moyen par excellence pour explorer le monde et l'expérimenter. C'est en jouant avec ses amis que l'enfant, développe non seulement ses habiletés motrices, mais qu'il apprend, entre autres, à partager le matériel (dimension sociale) et à exprimer sa joie ou sa frustration (dimension affective).

Les repas et les collations y sont également considérés comme des moments particulièrement propices à l'exploration sensorielle, au développement de l'autonomie et du sentiment de compétence, à l'acquisition de saines habitudes alimentaires et au développement de compétences sociales.

Bien que les encadrements actuels permettent de circonscrire certains rôles et responsabilités des services de garde éducatifs à l'enfance quant à l'intervention souhaitée en matière de saine alimentation, de jeu et de développement moteur, des actions plus concrètes jugées efficaces ou prometteuses pour y parvenir sont à développer.

### **Un cadre de référence pour les services de garde éducatifs à l'enfance**

Le ministère de la Famille s'attend à voir les services de garde éducatifs à l'enfance du Québec s'engager progressivement, mais résolument, dans des actions structurantes pour offrir aux tout-petits un environnement propice à l'acquisition de saines habitudes de vie. Déjà, plusieurs milieux se sont engagés dans cette voie et font preuve d'innovation et de créativité afin de revoir leurs pratiques. Le présent cadre de référence appuie cet engagement et le renforce en énonçant des orientations qui serviront de normes de qualité dans la mise en place d'environnements favorables aux saines habitudes de vie.

*La plupart des écrits utilisent les termes « activité physique » et « développement de la psychomotricité ». En conformité avec le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*, les termes retenus dans le présent cadre de référence sont « jeu actif » et « développement moteur ». Ces termes sont expliqués au chapitre 3 du présent cadre de référence. Les concepts associés à la saine alimentation y sont également présentés.*

**Chapitre**

# 01

**État de situation**

## 1.1 LA PETITE ENFANCE : UNE PÉRIODE CRUCIALE

Le fait de bouger régulièrement et d'adopter une saine alimentation influe positivement sur le développement global et la santé, dès la naissance et toute la vie durant<sup>13, 14, 15, 16, 17</sup>. Plusieurs experts s'entendent pour dire que plus tôt sont acquises ces deux habitudes de vie, plus grands et durables en seront les bénéfices. En outre, c'est dans les six premières années de leur vie que les enfants déterminent leurs préférences en termes d'activités et de jeux<sup>18</sup>. La qualité de l'alimentation durant la petite enfance a également d'importantes répercussions sur les habitudes alimentaires à long terme<sup>19, 20, 21</sup>, entre autres parce que c'est durant cette période que les préférences alimentaires se développent<sup>22, 23, 24</sup>.

### Des composantes essentielles au développement global des jeunes enfants

La consommation d'aliments sains et l'acquisition d'habiletés motrices sont des composantes fondamentales du développement global des jeunes enfants et des éléments essentiels pour façonner les apprentissages. Conformément au programme éducatif Accueillir la petite enfance, viser le développement global de l'enfant signifie lui donner l'occasion de se développer sur tous les plans : affectif, physique et moteur, social et moral, cognitif et langagier. Cette section met en lumière la relation qui existe entre l'adoption de saines habitudes de vie et les différentes dimensions du développement global de l'enfant.

### L'alimentation

Les liens entre une alimentation adéquate et le développement global de l'enfant sont si nombreux qu'il est impossible de les présenter tous<sup>25</sup>. En voici toutefois un bref aperçu.

Grâce à sa valeur nutritive et à sa spécificité, le lait maternel concourt notamment à la *croissance* et à la *maturation* du cerveau ainsi que des systèmes digestif et immunitaire<sup>26, 27</sup>. Puisque son goût peut varier selon l'alimentation de la mère, le poupon s'habitue doucement à divers saveurs, ce qui pourrait faciliter l'acceptation d'une variété d'aliments<sup>28</sup>. Le geste d'allaiter dépasse largement les considérations de nutrition ; c'est une façon d'entrer en *communication* avec l'enfant<sup>26</sup>. D'autres effets positifs de l'allaitement sont avancés, notamment en ce qui a trait au développement de certaines *habiletés motrices et langagières* avant l'âge scolaire<sup>29, 30</sup>.

La croissance pendant l'enfance et l'adolescence est étroitement influencée par l'alimentation<sup>31, 32, 33</sup>. En effet, plusieurs éléments nutritifs sont nécessaires, par exemple à la croissance des os ou au renouvellement des muscles<sup>31</sup>. La **capacité d'apprendre** des enfants est également favorisée par une saine alimentation<sup>34, 35</sup>. Des études ont montré que les enfants qui n'ont pas une alimentation suffisante et équilibrée risquent davantage de vivre des difficultés sur le plan de leur réussite éducative ultérieure<sup>36</sup>. À titre d'exemple, une déficience en certains nutriments peut avoir des répercussions négatives sur le développement **cognitif** et le comportement des tout-petits<sup>37, 38, 39, 40, 41</sup>. De plus, manger sainement est lié positivement à certains déterminants de la réussite éducative, comme l'estime de soi<sup>42</sup>.

Des chercheurs ont observé que les enfants dont l'alimentation est insuffisante ou de piètre qualité présentent de plus faibles habiletés **sociales**, les filles particulièrement<sup>43, 44</sup>. D'autres vont même jusqu'à dire que les enfants dont l'alimentation est insuffisante sur une très longue période courent davantage de risques de vivre des dysfonctions psychosociales et comportementales ainsi que des problèmes d'attention<sup>45, 46</sup>.



La saine alimentation a également un effet sur les dimensions *langagière* et *motrice* du développement de l'enfant. En proposant aux enfants toutes sortes d'aliments stimulants (texture, saveur et odeur diversifiées) et en les amenant à exprimer de mieux en mieux leurs besoins, leurs préférences et leurs aversions alimentaires, avec un vocabulaire varié et dans le respect de l'opinion des autres, le service de garde favorise l'actualisation du potentiel de l'enfant et lui offre la possibilité d'acquérir plusieurs attitudes et habiletés qui lui seront utiles au moment de son entrée à l'école<sup>10</sup>. De plus, laisser les enfants manipuler les aliments, d'abord avec leurs mains puis à l'aide d'ustensiles, permet de parfaire leurs habiletés motrices.

Les repas et les collations représentent aussi des moments propices à l'appropriation graduelle et harmonieuse de la culture, des valeurs, des normes et des règles du milieu, ce qui contribue à la socialisation des enfants. Les rituels et les routines associés à l'alimentation apportent aux enfants un sentiment de sécurité lié à la dimension *affective* du développement.

Par conséquent, les tout-petits exposés à des aliments sains et variés, dans un contexte de repas approprié<sup>i</sup>, sont plus susceptibles d'adopter et de maintenir de saines habitudes alimentaires<sup>47</sup> et d'obtenir les effets escomptés sur leur santé.

### **Le jeu actif et le développement moteur**

Les jeunes enfants qui bougent régulièrement grâce à une variété d'activités et de jeux actifs améliorent leurs habiletés motrices, ont davantage confiance en leurs capacités physiques et ils sont plus enclins à participer à des activités physiques et sportives durant l'enfance et l'adolescence<sup>48, 49, 50</sup>. À plus long terme, cela favorise l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif, c'est-à-dire un mode de vie où l'importance de bouger sous différentes formes (transport, loisir) et à différentes fins (plaisir, amélioration et entretien de la condition physique, santé et bien-être, performance, etc.) est priorisée, valorisée et conservée jusqu'à l'âge adulte<sup>51, 52</sup>.

Plus précisément, un développement moteur adéquat permet d'acquérir des habiletés de locomotion (ramper, rouler) et de contrôle d'objets (saisir, manipuler, etc.), d'affiner la maîtrise de son corps (tonus musculaire, posture, coordination, etc.), tant en termes de motricité globale que de motricité fine. Il favorise également le développement des capacités affectives, cognitives et sociales<sup>53</sup>.

---

i L'expression «contexte de repas approprié» renvoie ici aux aspects physiques (lieu, ustensiles, etc.) et sociaux (atmosphère, attitudes du personnel, etc.) permettant à l'enfant de vivre une expérience alimentaire positive. Consultez les orientations 2 et 3 du chapitre 4 pour en savoir davantage.



La dimension motrice du développement global de l'enfant est liée à la *dimension cognitive*, par les actions motrices que la pensée entraîne pendant la petite enfance<sup>54</sup>. Des gestes comme manipuler, encastrer, transvaser, à titre d'exemples, accompagnent le raisonnement de l'enfant, facilitant ainsi l'apprentissage. L'importance des habiletés motrices dans la préparation à l'école a été rapportée dans plusieurs études. S'il est démontré que la motricité fine contribue à la réussite en écriture<sup>55</sup>, on reconnaît également que le jeune enfant dont la motricité globale n'a pas atteint un état satisfaisant de développement est susceptible de vivre des difficultés d'apprentissage dès ses premières années de scolarisation<sup>56</sup>. D'ailleurs, les habiletés de déplacement (ramper, marcher, sautiller, etc.) des enfants de la maternelle sont positivement liées à leur rendement ultérieur en écriture<sup>57</sup>.





Outre les capacités cognitives, le développement moteur a une incidence sur le développement des autres capacités de l'enfant : *affective* par l'autonomie que ses nouvelles habiletés lui confèrent ; *intellectuelle* par l'exploration et l'adaptation à l'environnement que sa motricité lui permet ; *sociale* par le jeu avec ses pairs et amis<sup>58</sup>. C'est en effet en situation de jeu que l'enfant apprend à négocier avec ses pairs (à quoi jouer, qui peut jouer, quand commencer ou quand s'arrêter et les règles communes au jeu), à faire des compromis, à coopérer et à régler les conflits qui peuvent survenir. En somme, la motricité, développée à travers le jeu actif, doit être privilégiée très tôt dans la vie de l'enfant, et dès la naissance, car c'est à ce moment que l'enfant met particulièrement à profit corps et esprit pour développer tous les aspects de sa personnalité et pour interagir avec son environnement<sup>59</sup>.

### **L'embonpoint, l'obésité et les maladies chroniques**

Selon l'Organisation mondiale de la santé<sup>60</sup>, près de 43 millions d'enfants de moins de 5 ans dans le monde sont en surpoids ou sont obèses. Le Québec n'est malheureusement pas épargné, comme le démontrent ces données provenant de deux enquêtes québécoises :

- 26 % des tout-petits de 2 à 5 ans présentent un surplus de poids, les filles étant plus touchées que les garçons du même âge<sup>61</sup>.
- Les enfants âgés de 2 à 5 ans sont au deuxième rang des groupes d'âge les plus affectés par les problèmes d'embonpoint et d'obésité chez les enfants et les adolescents, après les 12 à 14 ans<sup>61</sup>.
- Environ un enfant sur sept (14 %) âgé de 4 ans, 6 ans ou 7 ans présente un surplus de poids, dont environ 5 % sont considérés comme obèses et 11 % présentent de l'embonpoint<sup>62</sup>.

L'obésité en bas âge augmenterait les risques d'obésité durant la période préscolaire<sup>63</sup>, durant l'enfance<sup>64</sup> et à l'âge adulte<sup>40, 65, 66</sup>. Les personnes obèses présentent des risques plus élevés de développer certaines maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et certaines formes de cancer<sup>67, 68, 69, 70, 71</sup>. Et même si leur poids à l'âge adulte se situe dans les limites recommandées, les personnes qui étaient obèses lorsqu'elles étaient enfants auraient des risques plus élevés de souffrir de diabète, d'hypertension artérielle et de maladies cardiovasculaires<sup>72</sup>. Ainsi, l'adoption de saines habitudes de vie dès la petite enfance peut aider à prévenir le surplus de poids et plusieurs autres problèmes de santé chroniques<sup>67, 68, 73</sup>.

Au-delà des conséquences physiques, le surplus de poids peut également avoir des répercussions psychologiques. En effet, les préjugés à l'égard du poids sont bien présents dans notre société, autant chez les enfants que chez les adultes. Ils peuvent mener à des comportements discriminatoires : les enfants en surpoids sont donc plus à risque d'être traités différemment (le plus souvent injustement) par rapport au reste du groupe. Ces enfants sont plus nombreux à démontrer de l'insatisfaction relativement à leur image corporelle<sup>74, 75, 76</sup>, une faible estime de soi, et à vivre des symptômes dépressifs et des comportements alimentaires malsains<sup>77, 78</sup> (restrictions ou compulsions alimentaires, saut de repas, utilisation de coupe-faim, etc.).

Il est important de souligner que le développement et la croissance varient d'un enfant à l'autre. Par conséquent, l'excès de poids peut être un phénomène transitoire qui se rétablira naturellement au fil de la croissance<sup>62</sup>.

### **La préoccupation excessive à l'égard du poids**

Une personne démontre une préoccupation excessive à l'égard du poids lorsque l'insatisfaction par rapport à son poids porte atteinte à sa santé physique ou mentale, et ce, que cette personne soit réellement ou non en surpoids<sup>79</sup>. Chez les enfants, c'est aussi tôt qu'entre 4 et 6 ans que peuvent apparaître l'insatisfaction corporelle et le désir d'avoir un corps plus mince<sup>80, 81, 82, 83, 84, 85</sup>. Les jeunes Québécois ne sont pas épargnés par ce phénomène<sup>86</sup> :

- 45 % des enfants de 9 ans sont insatisfaits de leur silhouette.
- Le tiers des fillettes et le quart des garçons de 9 ans ont déjà tenté de maigrir.  
C'est donc dire qu'une préoccupation à l'égard du poids s'est installée bien avant cet âge.

Tout comme l'obésité, une image corporelle<sup>ii</sup> négative ou une préoccupation excessive à l'égard de leur poids ont des conséquences néfastes sur la santé et le bien-être des jeunes<sup>87</sup>. Elles sont associées à l'anxiété, à des symptômes dépressifs, à une faible estime de soi et au développement de comportements malsains ou de désordres alimentaires<sup>77</sup>. Ainsi, la préoccupation excessive à l'égard du poids est intimement liée à la problématique de l'obésité<sup>iii</sup>.

---

ii L'image corporelle peut se définir comme une évaluation subjective de sa propre apparence.

iii Bien qu'il soit normal de s'inquiéter des taux élevés de surpoids chez les jeunes, le désir de bien faire et cette inquiétude amènent parfois certaines personnes à planifier des interventions qui pourraient avoir des effets pervers chez les jeunes et augmenter leur préoccupation à l'égard de leur image corporelle. Intervenir auprès des enfants en surpoids est une opération très délicate qui devrait être réservée aux professionnels de la santé. Les milieux de garde ont la responsabilité de modifier les environnements pour les rendre favorables à l'adoption de saines habitudes de vie et au développement d'une image corporelle positive. Les orientations présentées au chapitre 4 précisent le tout.

## 1.2 DES HABITUDES DE VIE SOUS-OPTIMALES

Bien manger et bouger suffisamment entraînent de nombreux bénéfices sur le développement global et la santé de l'enfant : c'est un fait. Mais qu'en est-il des habitudes de nos tout-petits ?

### L'alimentation des 0-5 ans

Les données sur la consommation alimentaire des enfants québécois ne sont pas rassurantes. Alors que des recommandations sont clairement indiquées dans le *Guide alimentaire canadien*, on sait que plusieurs d'entre elles ne sont pas respectées. Voici quelques faits tirés d'une enquête québécoise réalisée en 2002 auprès d'enfants de 4 ans<sup>40</sup> :

- Les tout-petits ne consomment pas les portions minimales recommandées par le *Guide alimentaire canadien*<sup>88</sup> : 80 % des enfants de 4 ans consomment habituellement moins de 5 portions de légumes et de fruits, 50 % consomment moins de 4 portions de produits céréaliers, 52 % consomment moins de 2 portions de produits laitiers et 61 % consomment moins de 2 portions de viandes et substituts<sup>iv</sup>.
- La majorité des enfants consomment plus souvent des produits céréaliers enrichis, non à grains entiers.
- Parmi les aliments du groupe « viandes et substituts » consommés par les enfants de 4 ans, les poissons, les légumineuses, les noix et les graines sont peu représentés.
- Ils ont un apport en fibres nettement en deçà de la valeur nutritionnelle de référence<sup>v</sup>.
- Des aliments ne faisant pas partie des quatre groupes alimentaires et qui ont, pour la plupart, une teneur élevée en gras, en sucre ou en sel et une faible densité nutritionnelle occupent une part non négligeable de l'alimentation des enfants de 4 ans (20 % de l'apport en énergie).
- Le type de boissons consommées par plusieurs enfants n'est pas toujours judicieux : un enfant sur cinq consomme chaque jour des boissons sucrées (y compris les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses et les boissons pour sportifs). De plus, près d'un enfant sur cinq ne boit pas d'eau chaque jour.

---

iv Les données présentées ici se réfèrent aux portions recommandées par le *Guide alimentaire canadien* en vigueur au moment de l'enquête. Bien que les portions recommandées actuellement pour les enfants de 4 ans soient légèrement différentes de celles de l'époque pour le groupe des *viandes et substituts*, on peut supposer que les apports sont toujours inférieurs aux recommandations chez un grand nombre d'enfants. Des précisions relatives à l'interprétation des données sont d'ailleurs formulées dans le rapport suivant : DESROSIERS, H., et coll. (2005), *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, Institut de la statistique du Québec, gouvernement du Québec, 152 p. <http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2005/nutrition4ans.pdf>.

v L'apport médian en fibres était d'environ 10 g par jour, alors que la recommandation (apport suffisant) s'élève à 25 g.

En 2004, l'apport en sodium était plus élevé que les recommandations chez presque tous les enfants canadiens de 1 à 8 ans (99 %) et il dépassait même l'apport maximal tolérable chez plus de 75 % des enfants, engendrant ainsi un risque accru d'effets indésirables sur la santé<sup>89</sup>.

Enfin, en 2002, un enfant de 4 ans sur dix vivait dans une famille où, en raison d'un manque d'argent, les membres avaient consommé les mêmes aliments plusieurs fois de suite, avaient mangé moins qu'ils le devraient ou n'avaient pas pu prendre des repas équilibrés<sup>40, 90</sup>. L'insécurité alimentaire est un problème qui touche les tout-petits et qui compromet leur santé et leur développement. Ainsi, en offrant une alimentation saine aux enfants qui les fréquentent, les services de garde contribuent à assurer des apports nutritionnels minimaux aux enfants souffrant d'insécurité alimentaire<sup>91</sup>.

### **Le temps actif des 0-5 ans**

Bien qu'il soit difficile de mesurer avec exactitude le temps actif des jeunes enfants, les données scientifiques sont suffisamment nombreuses pour conclure que, lorsque les enfants sont capables de marcher, ils consacrent trop de temps à des activités sédentaires ou de faible intensité, laissant ainsi peu de place aux activités et aux jeux d'intensité moyenne à élevée<sup>vi, 51, 92, 93</sup>.

- Au Canada, 27 % des enfants de 2 à 3 ans et 22 % des enfants de 4 à 5 ans passent plus de deux heures par jour devant la télévision<sup>94</sup>.
- Le temps passé devant l'écran est associé à la diminution du rendement scolaire, du fonctionnement cognitif et des heures de sommeil, et à l'augmentation des comportements agressifs<sup>95</sup>.

Selon les recommandations québécoises sur le temps écran<sup>95</sup>, il est à craindre que le temps passé par les tout-petits devant les émissions d'une chaîne de télévision pour bébés ne les éloigne des activités motrices et exploratoires qui sont fondamentales pour leur développement<sup>96</sup>.

En plus de s'adonner trop tôt et trop souvent à des activités sédentaires, seulement 46 % des enfants profitent de trois heures ou moins de jeu actif par semaine, y compris les fins de semaine<sup>97</sup>. Le temps alloué au jeu amorcé par l'enfant a diminué de 25 % entre 1981 et 1997 pour faire place à des activités dirigées par l'adulte, sédentaires et à l'intérieur<sup>98</sup>. Or, on constate que c'est lorsque les enfants prennent l'initiative de leurs activités que l'intensité de celles-ci, le nombre de pas qui y est associé et leur développement moteur sont supérieurs<sup>99</sup>. De plus, les enfants de moins de 5 ans ont besoin de périodes adéquates de jeu passées à l'extérieur pour bien se développer sur les plans physique et moteur. À cet effet, il y a une importante corrélation entre le temps passé à l'extérieur et le temps actif à des intensités qui vont de moyenne à élevée pendant l'enfance<sup>100</sup>.

---

vi La notion d'intensité est définie à la page 31 de ce document.

Par ailleurs, les résultats d'une récente étude québécoise ayant mesuré le temps en action de 242 enfants à l'occasion de leur temps de présence dans les centres de la petite enfance a permis d'observer que les enfants étaient actifs en moyenne 53 minutes par jour à des intensités variant de faible à élevée et que seulement 13 de ces 53 minutes consistaient en des activités ou des jeux d'intensité moyenne à élevée. De plus, seulement 2 des 242 enfants de l'échantillon satisfont aux recommandations de la National Association for Sport and Physical Education (NASPE<sup>vii</sup>), soit 2 heures par jour<sup>101</sup>.

La petite enfance a longtemps été perçue comme une période « survoltée » où les jeunes enfants bougent sans cesse. À tort, les parents et les adultes qui travaillent avec de jeunes enfants ont tendance à croire que leur niveau de temps actif est très élevé<sup>102</sup>.

Les données recueillies démontrent cependant que, quel que soit le type d'activité ou de jeu pratiqué, le temps actif des tout-petits diminue<sup>103</sup> et qu'il est devenu insuffisant pour assurer leur plein développement et pour leur permettre d'en retirer les bénéfices sur leur santé à court et à long terme<sup>51, 93, 104, 105</sup>.

---

vii Selon les recommandations formulées en 2002 par la National Association for Sport and Physical Education (NASPE), les enfants âgés de 3 à 5 ans devraient être actifs physiquement 2 heures par jour. Les directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance publiées en 2012 vont encore plus loin et préconisent que les enfants, entre 1 et 4 ans, devraient être en action au moins 180 minutes au cours de la journée par l'entremise de jeux et d'activités d'intensité variée : faible, moyenne ou élevée.

Chapitre

# 02

**Un cadre de référence :  
pour des environnements  
favorables à la saine  
alimentation, au jeu actif  
et au développement moteur**



## **2.1 ACQUÉRIR DE SAINES HABITUDES DE VIE EN SERVICE DE GARDE ÉDUCATIF**

Le présent cadre de référence, de par les orientations et les pratiques qui y sont privilégiées, permettra aux services de garde éducatifs de mettre en place des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur. Il s'adresse à l'ensemble des intervenants des services de garde puisque les rôles particuliers de chacun ont un effet majeur sur le développement optimal des tout-petits.

### **But**

Favoriser le développement global des enfants âgés entre 0 et 5 ans par la saine alimentation, le jeu actif et le développement moteur.

### **Objectif général**

Soutenir l'offre d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur dans les services de garde éducatifs du Québec.

### **Objectifs particuliers**

1. Sensibiliser le personnel des services de garde à l'importance de mettre en place des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur dans les services de garde éducatifs.
2. Augmenter les connaissances et les compétences du personnel des services de garde en matière de saine alimentation, de jeu actif et de développement moteur.
3. Outiller le personnel afin de favoriser la création et le maintien d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur dans les services de garde éducatifs.

Afin de s'assurer de l'atteinte de ces objectifs particuliers, le ministère de la Famille, de concert avec divers partenaires, veillera à offrir des services permettant de soutenir les milieux de garde dans leur démarche relative au changement durable de leurs pratiques.

## Destinataires

### Le cadre de référence s'adresse principalement :

- aux gestionnaires des centres de la petite enfance, aux membres de leur conseil d'administration et aux propriétaires de garderies, puisqu'une telle démarche ne peut être appliquée sans leur engagement et leur implication dès le départ et tout au long du processus ;
- au personnel éducateur et aux responsables de l'alimentation, car c'est à travers leur pratique quotidienne que les orientations se concrétiseront.

Le cadre de référence peut également servir de source de référence aux agents de conformité et de soutien pédagogique des bureaux coordonnateurs et aux personnes responsables des services de garde en milieu familial.

Le cadre de référence interpelle aussi les parents et les différents partenaires de la communauté afin que les actions mises en œuvre par les services de garde pour créer des environnements favorables aux saines habitudes de vie trouvent écho dans les autres milieux de vie immédiats et élargis des tout-petits.

## Principes

Le cadre de référence a été élaboré en respectant les grands principes de l'approche démocratique, tel que le préconise le programme éducatif Accueillir la petite enfance :

1. Le respect des besoins et des particularités de chaque enfant dans une perspective de développement global et continu ;
2. L'importance du jeu et du plaisir dans les apprentissages de l'enfant ;
3. L'importance de mettre l'enfant en situation d'autonomie en expérimentant, en observant, en imitant et en parlant avec les autres ;
4. La nécessité d'une collaboration entre les services éducatifs, les parents et la communauté.

## 2.2 LA CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

La notion d'environnements favorables<sup>106</sup> aux saines habitudes de vie renvoie à l'ensemble des conditions facilitant leur adoption. Ces conditions sont multiples et de nature différente. Elles peuvent ainsi être regroupées selon quatre environnements : physique, socioculturel, politique et économique.

Les quatre environnements indiqués plus haut constituent une référence pour aider le service de garde éducatif à mieux saisir la nature des interventions proposées dans ce cadre de référence, à mieux planifier la mise en œuvre des interventions et à mieux les évaluer. Pour ce faire, le service de garde éducatif doit analyser son milieu. Certaines questions peuvent faciliter l'analyse. Voici quelques exemples qui permettront d'amorcer la réflexion. Ils s'inspirent d'études et de recensions d'écrits réalisées au Québec<sup>99, 107, 108</sup>, qui ont permis de dégager des constats afin de faire des changements durables en services de garde éducatifs et de mettre en place des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur.

### Environnement physique :

#### Qu'est-ce qui est disponible au service de garde ?

- Est-ce que les enfants sont amenés à respecter leurs signaux de faim et de satiété ?
- L'aménagement des locaux favorise-t-il une ambiance agréable pour la période des repas et collations (ameublement adéquat, bruit) ?
- Est-ce que les fournisseurs choisis offrent une grande variété d'aliments à valeur nutritive élevée ?
- La présence des principaux allergènes alimentaires est-elle indiquée ?
- Est-ce que de l'équipement et du matériel adéquats favorisant le jeu actif sont présents ?
- Est-ce qu'on privilégie l'utilisation d'équipements portatifs plutôt que fixes, ce qui entraîne une augmentation significative du temps actif des tout-petits à l'extérieur ?
- Est-ce que les enfants vont tous les jours à l'extérieur afin de s'adonner au jeu, de développer leur motricité globale et de vivre des expériences riches et diversifiées ?

**Environnement socioculturel :**  
**Quelles sont les normes et les croyances véhiculées au service de garde ?**

- Est-ce que les parents sont informés des aménagements et des services d'accueil pour la mère qui allaite ?
- La nourriture est-elle utilisée à tort comme récompense ou comme punition ?
- Est-ce que le temps alloué aux repas et aux collations est suffisant ?
- Est-ce que le personnel éducateur reconnaît que le contexte dans lequel se déroulent les repas et les collations a une influence sur le comportement alimentaire des enfants ?
- Est-ce que le personnel éducateur reconnaît que son propre comportement alimentaire façonne le comportement des enfants ?
- Est-ce que les discussions tenues au cours des repas et des collations sont positives et orientées vers le plaisir de découvrir les aliments ?
- Est-ce que le personnel éducateur reconnaît l'importance du jeu actif et de la place qu'il doit occuper dans le quotidien des enfants ?
- Est-ce que le personnel éducateur considère à tort que les jeux dirigés sont supérieurs aux jeux amorcés par l'enfant ?
- Est-ce que le personnel éducateur reconnaît que son accompagnement est important pour augmenter les occasions de bouger quotidiennement ?
- Est-ce que le personnel éducateur adapte les périodes de jeu selon les besoins des enfants qui préfèrent être actifs de manière intense sur de très courtes périodes ?
- Est-ce que « faire bouger » est une norme instaurée dans le milieu de garde ? Est-ce que le personnel éducateur est motivé à cet égard et ressent que cela est attendu de son gestionnaire, des parents et de ses collègues ?

**Environnement politique :**  
**Quels sont les politiques et les règlements appliqués dans le service de garde ?**

- Trouve-t-on, dans le programme éducatif (ou dans tout autre document), des lignes directrices concernant l'alimentation, le jeu actif et le développement moteur, conformément au présent cadre de référence ?
- Les responsables de l'alimentation sont-elles encouragées par les gestionnaires à utiliser un menu cyclique ? Est-ce que de la formation et du soutien sont prévus en ce sens ?
- S'assure-t-on d'une gestion adéquate des procédures de planification et de préparation des repas et collations ?
- La formation et le perfectionnement du personnel éducateur sont-ils privilégiés et fortement encouragés par les gestionnaires ?
- Le personnel éducateur est-il formé ou informé relativement à la dimension motrice et aux moyens à prendre pour faire bouger davantage les enfants ?

**Environnement économique :**  
**Quels sont les coûts ?**

- Est-ce que les services de garde éducatifs situés à proximité les uns des autres se sont mobilisés pour acheter des produits à un tarif de groupe concurrentiel ?
- La cuisine et les locaux où les enfants mangent nécessitent-ils des réaménagements à court, moyen ou long terme, qui pourraient faciliter la gestion des repas et des collations ?
- L'acquisition ou la réparation d'équipements et d'ustensiles de cuisine pour mieux répondre aux besoins sont-elles souhaitables ?
- Est-ce que le menu est établi de façon à combiner des aliments nutritifs à faible coût et des aliments nutritifs à coût plus élevé, de sorte que le budget alloué à l'alimentation sera respecté ?
- Est-ce qu'une entente avec la municipalité ou la commission scolaire permet aux enfants du service de garde de participer aux bains libres à moindre coût ou d'accéder gratuitement aux gymnases des écoles, aux salles communautaires ou à des espaces permettant le jeu actif ?

## 2.3 L'INTERRELATION DES ENVIRONNEMENTS

Pour assurer des changements durables, il importe d'agir sur les quatre environnements. Il est d'ailleurs difficile d'isoler la contribution d'un seul élément et l'effet de sa modification. C'est par l'effet combiné d'actions visant ces quatre environnements, et en tenant compte de leurs interrelations, que le service de garde éducatif créera un milieu propice à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur.

Les deux cas fictifs suivants illustrent des changements apportés en services de garde éducatifs en tenant compte des quatre environnements. Les mesures suivies d'un point vert sont jugées favorables, et celles suivies d'un point rouge défavorables.

### Au service de garde éducatif Vermicelles et Potiron

Le service de garde éducatif Vermicelles et Potiron veut augmenter la variété de fruits et de légumes offerts et éveiller davantage les enfants au goût d'aliments diversifiés (élément de l'environnement politique favorable **A**). La responsable alimentaire décide donc de réaliser une liste de « nouveaux fruits et légumes » à introduire dans le menu selon la saison. Elle cible les soupes, salades, mets principaux, desserts et collations où elle peut introduire aisément de nouveaux fruits ou légumes. De plus, elle s'assure qu'ils seront présents chaque jour en variant les choix (élément de l'environnement physique favorable **B**).

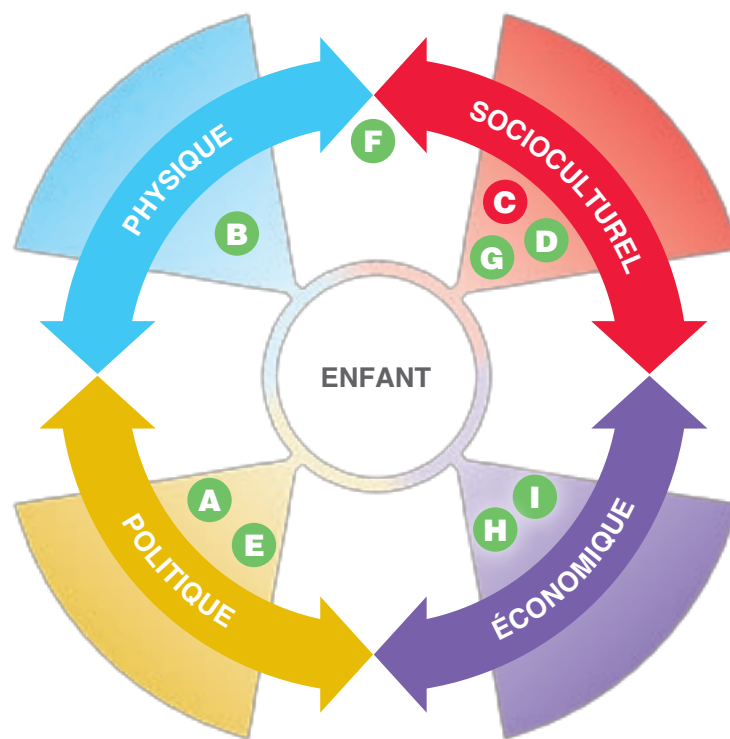
Nathalie, une des éducatrices, n'aime pas le navet. Avant de servir le dîner aux enfants, elle leur demande s'ils veulent du navet, leur laissant ainsi le choix de la composition de leur assiette (élément de l'environnement socioculturel défavorable **C**). Marie-Pier, sa collègue, utilise plutôt une stratégie d'éducation sensorielle au goût du navet en amenant les enfants à décrire son apparence, sa couleur, sa forme, sa texture et son goût (élément de l'environnement socioculturel favorable **D**). Mme Frisotis, la directrice générale, trouve cette stratégie d'éducation sensorielle fort intéressante et sait qu'elle est à privilégier selon le cadre de référence. Elle décide donc d'adopter une nouvelle directive dans la politique alimentaire pour que le recours à ce type d'intervention soit adopté par l'ensemble du personnel éducateur (élément de l'environnement politique favorable **E**).

Julien, un des éducateurs, sait que les enfants sont moins réfractaires aux aliments servis lorsqu'ils les connaissent déjà. Pour faciliter l'acceptation des légumes, il a eu l'idée d'aménager un potager dans la cour avec l'aide de ses collègues, de quelques parents et des enfants (élément de l'environnement physique et socioculturel favorable **F**).



Une journée spéciale de lancement du potager a été organisée. Plusieurs personnes étaient conviées à l'événement : les parents, mais aussi différents partenaires de la communauté dont des représentants de la municipalité et des maraîchers locaux (élément de l'environnement socioculturel favorable **G**). Ces derniers ont même offert gratuitement quelques semis au service de garde (élément de l'environnement économique favorable **H**). Cette journée a permis de créer des liens d'entraide : le service de garde Vermicelles et Potiron a donc pu mener à bien son projet et planifier le potager de l'an prochain.

Le potager est un vrai succès ! Les légumes qui y poussent sont si nombreux que les coûts d'approvisionnement en légumes au cours de l'été étaient inférieurs à ce qu'ils étaient auparavant (élément de l'environnement économique favorable **I**). Julien a même observé qu'en s'occupant du jardin avec les enfants ceux-ci passaient plus de temps à l'extérieur à jouer et à découvrir. Quel plaisir !



Adapté de : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012), *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.*

## Au service de garde éducatif Les petites gazelles

La propriétaire du service de garde Les petites gazelles a décidé d'observer pendant une journée le temps actif des enfants, avec l'aide du personnel éducateur (élément de l'environnement politique favorable **A**). À la grande surprise de tous, le constat est que les enfants ne bougent pas suffisamment, en fait, beaucoup moins qu'on ne l'aurait cru en réalité.

Afin de remédier à cette situation, le service de garde a fait appel, dans un premier temps, à un spécialiste de l'activité physique pour animer des périodes de motricité. Bien que l'activité proposée par celui-ci eût été très appréciée des enfants, l'équipe du service de garde en est venue à la conclusion que cela ne réglait pas le problème de façon durable, puisque les tout-petits ont besoin de bouger fréquemment et tous les jours, à travers des jeux actifs intégrés à leur routine dont ils peuvent eux-mêmes prendre l'initiative.

Fortement mobilisés par ce constat, la propriétaire et le personnel décident de répertorier en premier lieu les obstacles qui limitent le temps actif des tout-petits (élément de l'environnement politique favorable **B**). Parmi ces obstacles, on constate que le nombre d'occasions de bouger varie beaucoup d'un groupe à l'autre. En effet, certaines éducatrices soulignent le manque d'espace, le manque de matériel ou encore le manque de temps pour offrir aux enfants des périodes de jeux actifs (élément de l'environnement physique défavorable **C**). La routine quotidienne semble représenter un frein pour certaines. On perçoit également chez quelques éducatrices un sentiment d'inconfort, car celles qui n'ont pas l'habitude d'être actives physiquement se disent peu habiles pour participer à des jeux actifs avec les enfants et stimuler leur motricité (élément de l'environnement socioculturel défavorable **D**).

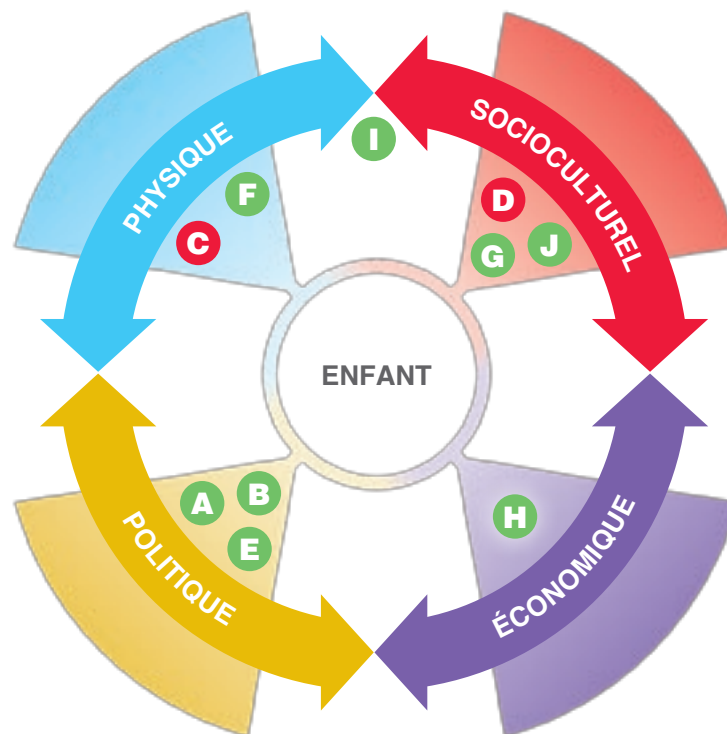
En se basant sur ces constats, le service de garde Les petites gazelles décide d'élaborer un plan d'action à mettre en œuvre afin de contourner ces obstacles et d'intégrer plus de mouvement dans le quotidien des enfants. La première action ciblée a été de revoir le contenu du programme éducatif afin de préciser son intention d'augmenter les occasions de jeux actifs et de développement moteur (élément de l'environnement politique favorable **E**).

C'est ainsi que, dans chaque local, un coin libre de mobilier et de tapis a été aménagé, ce qui a permis d'offrir aux enfants un espace pour utiliser du petit matériel leur permettant d'amorcer eux-mêmes des jeux actifs (élément de l'environnement physique favorable **F**).

Des ateliers de formation sur le jeu actif et le développement moteur ont également été offerts au personnel éducateur, ce qui a permis de les outiller afin d'intégrer davantage d'occasions de bouger, mais également d'augmenter leur confiance à l'égard du soutien à accorder au jeu actif des enfants. Plusieurs éducatrices ont été emballées de constater à quel point elles sont un intervenant de choix, qu'elles aient l'habitude d'être actives ou non (élément de l'environnement socioculturel favorable **G**).

Plutôt que d'acheter du nouveau matériel, un inventaire de tout le matériel pouvant servir au jeu actif a été réalisé (élément de l'environnement économique favorable **H**). La distribution de ce matériel dans les locaux se fait maintenant selon un calendrier qui permet de faire une rotation des articles disponibles pour chacun des groupes, ce qui permet de garder vivant l'intérêt de tous les enfants (élément des environnements physique et socioculturel favorable **I**).

Bien que la routine soit importante dans la journée des enfants, elle ne doit pas représenter un frein au jeu actif. Les éducatrices ont donc participé à la revue des éléments de la routine et elles ont trouvé des occasions d'y inclure des périodes de jeu actif. Une banque de jeux, « Des routines qui bougent ! », a été créée. Fier des changements effectués, le service de garde Les petites gazelles a organisé une journée spéciale parents-enfants afin de faire connaître ces changements et de faire vivre aux parents un jour empreint d'activités et de jeux actifs plaisants qui peuvent être repris à la maison (élément de l'environnement socioculturel favorable **J**).



Adapté de : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012), *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.*

# Chapitre

# 03

## Des concepts à définir

Ce chapitre présente les concepts permettant de bien saisir les diverses dimensions d'une saine alimentation, du jeu actif et du développement moteur. La compréhension commune de ces termes facilitera la planification et la mise en application des orientations et des pratiques à privilégier présentées au chapitre 4.

### 3.1 LA SAINE ALIMENTATION

Un enfant qui est exposé quotidiennement à des aliments nutritifs, bons au goût et dégustés dans une atmosphère agréable en présence d'adultes significatifs est plus susceptible d'associer la saine alimentation à des expériences positives, et ainsi de développer le goût de manger sainement.

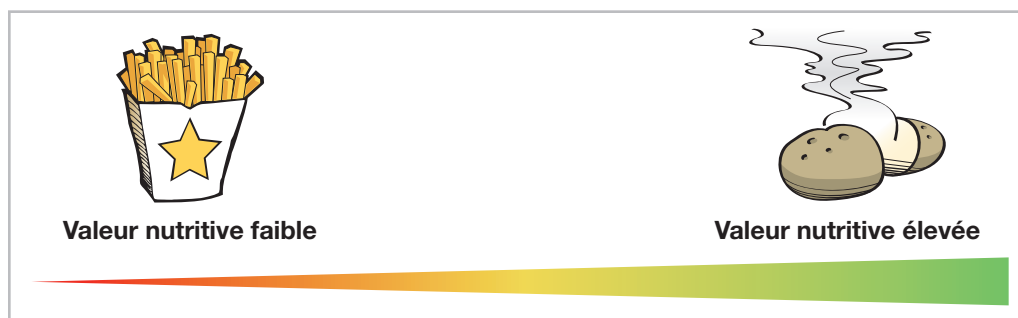
#### Qu'entend-on par « saine alimentation » ?

Une saine alimentation peut se définir comme « les habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien d'un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie<sup>109, 110</sup> ». La saine alimentation va donc bien au-delà de la valeur nutritive des aliments offerts aux enfants ; elle comporte plusieurs dimensions : biologique, socioculturelle, économique. Elle vise également la sécurité alimentaire et doit être cohérente avec les principes du développement durable<sup>111</sup>.

Une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments qui se situent, sur un continuum, de peu ou pas nutritifs à très nutritifs (figure 1). Ainsi, les aliments ne peuvent être catégorisés ; il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » aliment.

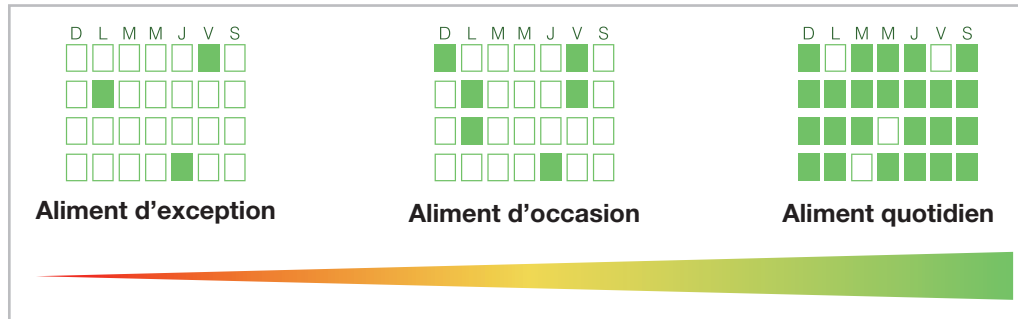
Les aliments peuvent être offerts aux enfants de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive (figure 2).

FIGURE 1



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

**FIGURE 2**

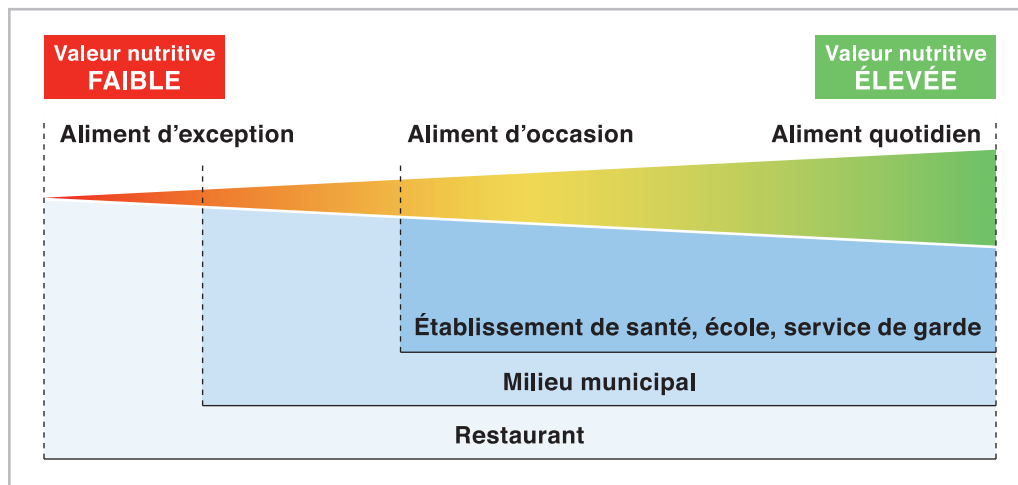


Source: MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2010), *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé.*

Ces deux continuums sont complémentaires : plus des aliments ont une valeur nutritive élevée, plus souvent ils devraient être offerts. La qualité de l'alimentation s'apprécie globalement et sur une longue période (semaine, mois), et non en fonction d'un seul aliment ou d'un seul repas.

Comme le montre la figure 3, les divers milieux sont appelés à présenter une offre alimentaire, en concordance avec leur mission, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception pourra varier. **Quant aux services de garde éducatifs à l'enfance dont la mission est de voir, entre autres, au bien-être et à la santé des enfants, ils doivent mettre l'accent sur les aliments quotidiens et sur une faible présence d'aliments d'occasion. Puisque le service de garde éducatif à l'enfance est considéré comme un milieu exemplaire, les aliments d'exception n'ont pas leur place dans son menu régulier.**

**FIGURE 3**



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

Bien entendu, une saine alimentation respecte les règles d'hygiène, de salubrité et d'innocuité des aliments. Elle est également exempte d'allergènes afin de protéger les personnes qui y sont sensibles.

En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective. En effet, c'est toute la dimension du plaisir associé aux repas qui permet d'en retirer de la satisfaction, ce qui contribue à la santé dans son sens large. L'expérience positive peut être favorisée de différentes façons : les lieux et l'atmosphère des repas agréables, le respect des préférences culturelles, les bons souvenirs associés à certains mets, etc.

Une saine alimentation signifie également que la nourriture est disponible en quantité et en variété suffisantes, qu'elle est de qualité et que l'accès physique et économique aux aliments nutritifs est assuré. Certaines familles défavorisées ou vivant dans des communautés isolées ont un accès limité à une saine alimentation. On peut donc penser que le service de garde contribue de façon encore plus significative à l'alimentation des enfants issus de ces milieux.

S'alimenter demeure une action généralement posée par chaque personne plusieurs fois par jour. En raison de l'envergure de cette action, la production, la transformation, le transport, la conservation et la consommation des aliments peuvent laisser une empreinte écologique très importante. Les choix entourant l'alimentation peuvent donc avoir des retombées considérables sur l'économie et l'environnement.

### **Qu'entend-on par « aliments nutritifs », « aliments à valeur nutritive élevée » ou « aliments quotidiens » ?**

L'appellation « aliment santé » véhicule une notion fautive et non fondée scientifiquement, car aucun aliment ne peut contribuer, à lui seul, à la santé ou, en revanche, constituer un grand risque pour la santé. Ainsi, il est important de ne pas catégoriser les aliments : il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » aliments.

Les aliments dits « nutritifs » ou « à valeur nutritive élevée » sont ceux que l'on retrouve dans le *Guide alimentaire canadien*<sup>112</sup>. Puisque ces aliments devraient être servis quotidiennement aux enfants, et composer la plus grande partie de l'assiette, ils portent également le nom « aliments quotidiens ». Les paramètres nutritionnels proposés en annexe peuvent d'ailleurs aider les services de garde éducatifs à choisir des aliments nutritifs. Des partenariats avec des diététistes-nutritionnistes pourront aussi être établis pour soutenir le service de garde à cet égard.

### **Qu'entend-on par « aliments d'occasion » ?**

Les aliments d'occasion ont une valeur nutritive globalement bonne, mais non optimale. Ces aliments apportent plusieurs éléments nutritifs, mais ils sont souvent plus sucrés, plus salés ou plus gras, ou ils contiennent moins de fibres, de vitamines ou de minéraux que les aliments quotidiens. Les aliments d'occasion devraient être consommés moins souvent ou en moins grande quantité que les aliments quotidiens.



### **Qu'entend-on par « aliments à faible valeur nutritive » ou « aliments d'exception » ?**

Les aliments « à faible valeur nutritive » ou « aliments d'exception » se situent davantage vers l'autre extrême du continuum (figure 2). Ils contiennent très peu ou pas du tout d'éléments nutritifs. Ils peuvent aussi contenir une quantité importante de matières grasses, de sucre ou de sel ou encore des matières grasses de mauvaise qualité. Ces aliments n'ont pas leur place dans le menu régulier des services de garde.

## **3.2 LE JEU ACTIF**

### **Qu'entend-on par « jeu actif » ?**

Le contexte d'apprentissage idéal pour le jeune enfant doit laisser une large place au jeu. Le jeu est plus qu'une source de plaisir ou de divertissement pour l'enfant, il permet le développement d'habiletés motrices, affectives, sociales, cognitives et langagières, nécessaires pour assurer un développement global et harmonieux des jeunes enfants<sup>113, 114</sup>. Par exemple, c'est en situation de jeu que l'enfant apprend à négocier avec ses pairs (à quoi jouer, qui peut jouer, quand commencer ou quand s'arrêter et les règles communes du jeu), à faire des compromis, à coopérer et à régler les conflits qui peuvent survenir.

Selon le programme éducatif Accueillir la petite enfance<sup>10</sup>, du ministère de la Famille, grandir et se développer est une démarche essentiellement « active » dont l'enfant est le maître d'œuvre. On utilise également l'expression « apprentissage actif » pour signifier que c'est en agissant que l'enfant construit sa connaissance de lui-même, des autres et de son environnement.

Dans le présent cadre de référence, le terme « actif » se réfère au mouvement, au fait de bouger et d'être physiquement actif. Le jeu actif constitue ainsi toute activité ludique qui entraîne un mouvement chez l'enfant. Le jeu actif peut prendre diverses formes en sollicitant différentes parties du corps de l'enfant et selon des intensités variées.

Il est également possible, pour un service de garde, de permettre le mouvement et de l'intégrer dans le quotidien de l'enfant à l'occasion des activités usuelles ou de transition et au cours des déplacements. L'important est que l'enfant ressente du plaisir à bouger.

## Qu'entend-on par « développement moteur » et « habiletés motrices » ?

Le développement moteur est un concept qui englobe un ensemble de fonctions anatomiques, physiologiques, neurologiques et psychologiques assurant les mouvements<sup>115</sup>. Le terme « psychomotricité » est également utilisé pour illustrer ce lien entre le cerveau et le corps.

Le développement moteur est donc un processus continu, avec l'âge et la pratique, de contrôle des mouvements ou d'acquisition d'habiletés motrices qui débute avant la naissance et se poursuit pendant de nombreuses années<sup>116</sup>. La période sensible pour le développement des habiletés motrices se situe généralement entre 0 et 9 ans. Au-delà de cette période, les gains sont plutôt modestes. Par ailleurs, il est important de mentionner que :

- si tous les enfants passent par les mêmes étapes de développement, chacun le fait à sa façon et à son rythme<sup>117</sup> ;
- des écarts de six à huit mois dans l'apparition de certaines capacités chez deux enfants différents sont tout à fait normaux.

Ainsi, il y a des moments propices et un ordre pertinent pour apprendre de nouveaux mouvements et assimiler les habiletés motrices de base qui s'enrichiront et se perfectionneront tout au long de l'enfance<sup>118</sup>. L'enfant passe de mouvements réflexes (celui de la marche automatique chez le nouveau-né), aux mouvements rudimentaires (la stabilisation du tronc en posture assise chez le nourrisson), aux mouvements fondamentaux (la capacité de lancer un ballon ou de maintenir son équilibre entre 2 à 7 ans) et aux mouvements spécialisés (comme dribbler au basketball de 7 à 14 ans et +)<sup>119</sup>.

Ces habiletés motrices de base peuvent être regroupées ainsi :

1. les habiletés de **motricité globale**, qui incluent les grands mouvements du corps comme les habiletés de locomotion (ramper, marcher, courir, etc.) et les habiletés fondamentales du mouvement (lancer, attraper, frapper du pied, déplacer un objet lourd, etc.) ;
2. les habiletés de **motricité fine**, qui incluent les mouvements plus précis du corps, par exemple manipuler un crayon, manger à l'aide d'ustensiles ou utiliser des ciseaux.

D'autres composantes orientent le développement de la motricité fine et globale, dont le schéma corporel, la latéralité, l'organisation spatiale, l'organisation temporelle et le contrôle de l'équilibre. Le cadre de référence met particulièrement l'accent sur le développement de la motricité globale. L'orientation 8 du chapitre 4 vient préciser l'importance à accorder à cette dernière.

*Le développement moteur n'évolue pas de manière indépendante des autres composantes du développement de l'enfant: elles sont nécessairement liées les unes aux autres. La motricité est cependant un pilier important, puisque c'est en se déplaçant et en manipulant que le jeune enfant explore son environnement physique et social, ce qui contribue à lui permettre de réaliser des acquisitions dans les autres dimensions<sup>120</sup>.*

### **Qu'entend-on par « activité sédentaire » ?**

Les activités sédentaires demandent peu d'énergie, sollicitent peu de mouvements pendant les heures d'éveil des enfants et se font généralement en position assise ou couchée<sup>121</sup>. Par exemple: être dans une poussette, un siège d'auto, une chaise haute ou une balançoire pour bébé, réaliser des activités en position assise, au sol ou à une table (dessiner, colorier, jouer aux blocs, faire un casse-tête, etc.), regarder la télévision ou jouer avec des appareils électroniques (jeux vidéo, ordinateurs, etc.) n'entraînant pas de mouvements.

Selon les directives canadiennes en matière d'activité sédentaire<sup>121</sup>, les enfants âgés de 0 à 4 ans ne devraient pas être sédentaires ou gardés inactifs pendant plus d'une heure d'affilée, à l'exception du temps de sommeil. De plus, selon les recommandations québécoises du comité d'experts sur le temps écran<sup>95</sup>, il est recommandé d'éviter que les enfants de moins de 2 ans passent du temps devant les écrans et, pour les enfants de 2 à 5 ans, de limiter le temps passé devant les écrans à une à deux heures par jour.

## Qu'entend-on par « intensité » ?

Le cadre de référence ne vise pas à faire des tout-petits des athlètes et à proposer des activités trop spécialisées se rapprochant des disciplines sportives. Cependant, les jeunes ont besoin de s'adonner à des jeux qui leur permettent « d'activer » leurs muscles, d'augmenter les battements de leur cœur et de hausser leur température corporelle. Ainsi, au cours de la journée, il est important d'offrir des occasions de bouger selon différentes intensités : faible, moyenne ou élevée. On peut également parler d'activités de faible énergie et de grande énergie. Chez les tout-petits, se déguiser, se tenir debout et peindre ou marcher lentement sont des activités d'intensité faible ou de faible énergie. Courir, sauter et jouer avec des ballons sont des activités d'intensité moyenne à élevée ou de grande énergie.

À l'heure actuelle, on ne connaît pas la quantité précise ou l'intensité des occasions de bouger nécessaires pour assurer un développement optimal au cours des premières années de vie<sup>122</sup>. Au Québec, selon l'avis scientifique de Kino-Québec<sup>52</sup>, les jeunes devraient être actifs le plus souvent possible afin de favoriser leur croissance et un développement sain. Les directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance, publiées en 2012, abondent également en ce sens<sup>121</sup>.

Selon ces directives :

- Les enfants âgés de moins de 1 an devraient bouger plusieurs fois par jour, particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.
- Entre 1 et 4 ans, les enfants devraient être actifs au moins 180 minutes au cours de la journée, par l'entremise de jeux et d'activités d'intensité variée : faible, moyenne ou élevée.

Par ailleurs, il faut garder en tête que plus les enfants vieillissent, plus ils ont besoin de prendre part à des jeux soutenus ou vigoureux. Ainsi, la pratique d'activités et de jeux à intensité élevée (comme courir et sauter) devrait augmenter progressivement pour atteindre un minimum de 60 minutes par jour à l'âge de 5 ans. Toujours selon ces directives, les enfants qui ont entre 1 et 4 ans devraient prendre part quotidiennement à des activités ou à des jeux variés, réalisés dans divers environnements et permettant de développer leurs habiletés motrices.

## Chapitre

# 04

### **Orientations et pratiques à privilégier**

Le chapitre 4 présente douze orientations dont sept en matière de saine alimentation et cinq portant sur le jeu actif et le développement moteur. Pour chacune des orientations, des pratiques à privilégier sont énumérées et constituent des voies d'action jugées efficaces ou prometteuses pour mettre en place des environnements favorables à l'adoption de saines habitudes de vie en services de garde éducatifs au Québec.

En prenant connaissance des orientations et des pratiques énoncées dans ce chapitre, certains constateront qu'elles sont déjà en voie d'implantation dans leur milieu et qu'elles portent leurs fruits. D'autres découvriront de nouveaux défis à relever. Cependant, quelle que soit la situation, chaque milieu devra établir ses priorités en portant une attention particulière aux caractéristiques qui lui sont propres. Il est fort probable que des changements, de différente envergure, devront être apportés dans l'ensemble des milieux de garde du Québec.

## 4.1 LES ORIENTATIONS FAVORISANT LA SAINTE ALIMENTATION

### Orientation 1

Offrir le lait aux poupons de manière sécuritaire et respectueuse du choix des parents



#### Le lait maternel et les préparations commerciales

Le lait maternel est le meilleur aliment pour assurer une protection immunologique et pour optimiser la croissance et le développement des poupons jusqu'à l'âge de six mois<sup>123</sup>. La poursuite de l'allaitement est recommandée jusqu'à ce que l'enfant atteigne 2 ans ou plus<sup>123, 124</sup>. Les préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer, lorsqu'elles sont bien préparées, représentent un substitut sécuritaire pour répondre aux besoins des bébés jusqu'à ce qu'ils atteignent 9 à 12 mois.

Le mode d'alimentation du poupon varie selon les motifs personnels, médicaux ou sociaux des parents. Quel que soit le mode qu'ils choisissent (allaitement, lait maternel exprimé, préparations commerciales ou alternance entre les modes), ils apprécient que le service de garde éducatif se montre accueillant, les soutienne et ne les juge pas en ce qui a trait à leur choix.

Les mères qui retournent au travail sont souvent confrontées à diverses difficultés relativement à la poursuite de l'allaitement<sup>125</sup>. Les services de garde ont donc une occasion unique d'encourager l'allaitement maternel. En plus d'offrir un endroit tranquille où la mère pourra allaiter confortablement son enfant<sup>viii</sup>, le service de garde éducatif peut s'entendre avec la mère à propos de ses heures d'allaitement et s'assurer qu'il est possible de la joindre au moment où l'enfant manifeste des signes de faim.

#### La manipulation du lait maternel et des préparations commerciales

Qu'il s'agisse de l'identification, de la conservation ou de la préparation du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons ou encore des méthodes de nettoyage et d'assainissement des biberons et des tétines, des pratiques rigoureuses doivent être appliquées afin d'assurer la santé et la sécurité des poupons.

viii S'appuyant sur la Charte des droits et libertés de la personne, la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec reconnaît que les femmes peuvent allaiter partout, sans être contraintes à le faire dans un endroit réservé à l'allaitement.



## L'eau

Les poupons âgés de moins de 6 mois n'ont pas besoin de boire de l'eau, même en période de chaleur. En général, le lait maternel et les préparations commerciales diluées selon les recommandations du fabricant en contiennent assez pour étancher leur soif et répondre à leurs besoins<sup>126</sup>. Vers l'âge de 6 mois, quand les poupons commencent à manger d'autres aliments, de petites quantités d'eau à la fois peuvent leur être offertes occasionnellement.

## Les autres types de lait

Le lait de vache et le lait de chèvre, contrairement aux préparations commerciales, ne sont pas adaptés aux besoins de base du poupon de moins de 9 mois. Les boissons d'origine végétale (soya, riz, amande, etc.), qu'elles soient enrichies ou non, ne devraient pas être offertes régulièrement aux enfants de moins de 2 ans. En effet, elles ne contiennent pas suffisamment d'énergie, de matières grasses ou de protéines pour répondre adéquatement à leurs besoins.

### DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 1.1) Respecter les mères quant à leur décision de poursuivre l'allaitement à la demande et faciliter la gestion particulière des allées et venues de ces dernières
- 1.2) Offrir un endroit tranquille et confortable où les mères peuvent allaiter et s'assurer que les parents sont bien informés de ces facilités d'accueil
- 1.3) Appliquer les bonnes pratiques en matière de manipulation du lait maternel et des préparations commerciales
- 1.4) Offrir occasionnellement de l'eau aux poupons âgés de plus de 6 mois



### Saviez-vous que...

Le guide « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans », disponible au [www.inspq.qc.ca/mieuxvivre](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre), permet de connaître les bonnes pratiques concernant l'allaitement, la manipulation du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons ainsi que les méthodes de nettoyage et d'assainissement des biberons et tétines.

## Orientation 2

Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture



L'attitude et les pratiques éducatives des personnes en relation quotidienne avec les tout-petits peuvent influencer sur le développement de l'image corporelle de ces derniers de même que sur la relation qu'ils entretiennent ou qu'ils entretiendront plus tard avec la nourriture.

### Une image corporelle positive et une relation saine avec la nourriture

L'image corporelle représente la relation qu'un individu entretient avec son corps et l'apparence de ce dernier<sup>127</sup>. Elle est l'une des multiples facettes de l'estime de soi<sup>128</sup>. L'image corporelle est en construction chez les enfants de moins de 5 ans et elle se définit selon le regard des autres<sup>129, 130, 131</sup>.

Les adultes doivent être des modèles positifs en s'assurant que leurs paroles et leurs gestes ne reflètent pas leurs propres préoccupations à l'égard de leur poids et qu'ils ne suscitent pas d'inquiétudes chez l'enfant lui-même par rapport à son poids ou à son apparence<sup>86, 132, 133, 134</sup>. Il est important de valoriser l'enfant par rapport à ses forces (ses talents, ses réalisations, ses qualités, etc.), de respecter ses goûts et ses préférences et de l'encourager à accepter et à valoriser la diversité corporelle.

La petite enfance est une période propice pour sensibiliser les enfants à la diversité corporelle et au respect d'autrui. Les enfants ont intérêt à apprendre que les commentaires sur le poids et l'apparence sont inacceptables et qu'ils peuvent blesser les autres<sup>135</sup>. Des moqueries ou des allusions à la taille ou au poids<sup>134</sup>, à des régimes amaigrissants ou encore au mythe que certains aliments peuvent faire engraisser, s'adressant directement à l'enfant ou à l'occasion d'échanges entre adultes, n'ont pas leur place dans un service de garde. Par ailleurs, la grosseur des portions servies aux enfants ne devrait jamais être déterminée en fonction du poids des enfants. Offrir aux enfants une alimentation saine et diversifiée, dans un contexte de découverte et de plaisir, contribue également à l'établissement d'un rapport harmonieux avec la nourriture.

### L'intervention démocratique<sup>136</sup>

Selon le programme éducatif Accueillir la petite enfance, l'intervention démocratique est une approche selon laquelle les adultes et les enfants se partagent le pouvoir. Ce style d'intervention laisse donc de la place à l'enfant dans les décisions qui le concernent<sup>10</sup>. Le partage des responsabilités suivantes reflète tout à fait cette façon de faire :

- Le service de garde détermine *où* et *quand* auront lieu les repas et les collations ;
- La responsable de l'alimentation détermine quels seront les aliments et mets servis (*quoi*) ;
- L'enfant détermine quant à lui la quantité d'aliments qu'il mangera (*combien*), selon son appétit et ses préférences.

## Le respect des signaux de faim et de satiété

La faim et la satiété sont des sensations innées. Les poupons et les enfants y sont donc très sensibles et ils le démontrent par des signaux que le personnel éducateur doit reconnaître et respecter. L'encadré de la page 37 permet de connaître quels sont ces signes.

Respecter les sensations de faim et de satiété des enfants demeure un facteur clé dans l'établissement d'une relation saine avec la nourriture<sup>137</sup>. Pour ce faire, il ne faut jamais utiliser les aliments comme récompense ou comme punition. Une telle pratique entraîne bien souvent une consommation alimentaire au-delà des besoins réels de l'enfant et elle peut se traduire par une moins grande capacité à reconnaître ses signaux de satiété<sup>138, 139, 140</sup>. Plus particulièrement, la restriction ou l'utilisation d'aliments comme récompenses semblent augmenter l'attrait et l'appréciation de ceux-ci, alors qu'il y aurait diminution des préférences alimentaires lorsque l'enfant est « forcé » à consommer des aliments qu'il refuse<sup>141, 142, 143</sup>. De plus, les poupons et les enfants ne devraient jamais être forcés à boire ou à manger davantage lorsqu'ils sont rassasiés, et ce, même s'ils n'ont pas mangé tout ce qui se trouve dans leur assiette<sup>144</sup>. Dans un même ordre d'idées, le personnel éducateur ne devrait pas féliciter un enfant lorsqu'il termine son assiette.

Il importe de souligner que les desserts et les collations n'ont pas de statut particulier puisqu'ils sont partie intégrante de l'alimentation quotidienne<sup>x</sup>. Certains enfants peuvent donc choisir de laisser des aliments dans leur assiette pour se garder une petite place pour le dessert. Ce comportement reflète tout à fait le principe que l'enfant est à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété.

## La gestion de l'appétit et des préférences alimentaires

Les repas et collations ne constituent pas des moments opportuns pour manifester de l'exaspération, réprimander, restreindre ou encore faire du chantage<sup>145</sup>.

Un enfant peut exprimer maladroitement une préférence alimentaire lorsqu'il repousse un aliment en particulier (ex. : le chou-fleur) sans y avoir goûté. Dans ce cas, l'adulte qui l'accompagne devrait l'inviter à goûter l'aliment rejeté, sans faire de pression ni de commentaire. Cette attitude favorisera progressivement l'ouverture de l'enfant aux différents goûts et l'appréciation de cet aliment chez ce dernier<sup>146</sup>.

L'appétit et les préférences des enfants peuvent varier selon les périodes : un enfant peut apprécier un aliment pendant quelques semaines et refuser de le manger par la suite. En aucun cas un enfant ne devrait être contraint à manger un aliment dont il n'a pas envie. Il faut plutôt continuer d'offrir aux enfants les aliments inscrits au menu cyclique, indépendamment de ces fluctuations. Le service de garde ne doit pas non plus remplacer par un aliment différent l'aliment refusé par un enfant.

Un enfant fait un caprice<sup>x</sup> lorsqu'il refuse catégoriquement de manger son repas, sous prétexte, par exemple, qu'il aurait préféré du macaroni. Il est alors recommandé de retirer l'assiette sans rien dire. Le dessert lui sera offert en même temps que les autres enfants, et s'il refuse toujours, l'assiette lui sera à nouveau retirée sans commentaire. À la prochaine occasion de manger (le repas ou la collation suivante), de plus petites portions lui seront offertes, en rappelant à cet enfant qu'il a la possibilité d'en reprendre<sup>31</sup>.

---

ix Consultez l'orientation 5 pour en savoir davantage sur la valeur nutritive des desserts offerts en service de garde.

x Un caprice est la manifestation d'un désir pressant et soudain, qui ne rencontre pas l'approbation de l'adulte.

## DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 2.1) Féliciter l'enfant pour ses talents, ses réalisations et ses qualités plutôt que pour son apparence physique
- 2.2) Éviter tout commentaire ou intervention relativement au poids
- 2.3) Ne pas tolérer les moqueries sur l'apparence des enfants ou des adultes
- 2.4) Adopter un style démocratique à l'occasion des repas et des collations
- 2.5) Respecter les signaux de faim et de satiété du poupon et de l'enfant
- 2.6) Ne pas utiliser les aliments en guise de récompense, de punition ou comme moyen de négociation<sup>147</sup>
- 2.7) Ne pas féliciter l'enfant qui a tout mangé (ou qui a mangé ses légumes, par exemple)
- 2.8) Ne pas faire de commentaires négatifs ou des reproches sur ce que l'enfant a ou n'a pas mangé
- 2.9) Offrir la possibilité à l'enfant de manger une portion de dessert ou une collation, peu importe ce qu'il a mangé précédemment
- 2.10) Encourager l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer



### Saviez-vous que...

L'appétit d'un enfant varie d'une journée à l'autre ? Les adultes s'inquiètent lorsqu'un enfant mange moins que d'habitude, mais il faut se rappeler qu'il ne se laissera pas mourir de faim... Il est donc inutile de faire des pressions pour qu'il mange davantage ; il vaut mieux respecter ses signes de faim et de satiété.

#### **Un poupon ou un enfant démontre qu'il a faim lorsqu'il :**

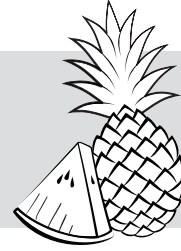
- Mordille sa main
- Dit qu'il a faim
- A une sensation de brûlure à l'intérieur du ventre
- A de la difficulté à se concentrer
- Est particulièrement irritable
- Et lorsque son ventre gargouille

#### **Un poupon ou un enfant démontre qu'il a suffisamment mangé lorsqu'il :**

- Tourne la tête
- Repousse le biberon ou la cuillère avec la langue
- Dit qu'il n'a plus faim
- Dit que son bedon est plein
- Démontre moins d'intérêt pour sa nourriture, joue avec
- Veut se lever, aller jouer, faire autre chose

## Orientation 3

Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments



Le contexte dans lequel s'inscrivent les repas et les collations contribue au plaisir de manger sainement. Une préférence pour des aliments sains peut s'acquérir si les aliments deviennent familiers à l'enfant, s'ils sont consommés par les adultes et les pairs, et s'ils sont associés à des expériences physiques et sociales positives<sup>148, 149</sup>.

### La routine

Les repas et les collations sont des activités de routine qui doivent être inscrites dans le déroulement de la journée afin de permettre aux enfants d'anticiper leur arrivée. On parle ici de l'horaire, du temps alloué ainsi que de la fréquence de l'offre des repas et collations. Le service de garde détermine le moment des repas et des collations à des heures fixes tout en laissant place à une certaine flexibilité afin de respecter le rythme des enfants, lequel est notamment tributaire de leur âge et de leurs habiletés.

### L'aménagement des lieux

Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation passe par un aménagement des lieux en harmonie avec les besoins des tout-petits. Les tables et les chaises devraient être confortables et disposées pour faciliter la discussion. Les repas devraient être pris en petits groupes pour permettre des échanges détendus. En plus d'offrir des possibilités de communication et d'apprentissage sur l'alimentation, les conversations à table rendent les repas plus agréables. Le local doit être bien éclairé, exempt de tout bruit inutile (ex. : télévision), situé loin de l'aire de jeux et décoré pour le plaisir de tous.

### Les attitudes favorisant l'apprentissage de l'acte alimentaire

Les repas et les collations sont des moments propices pour développer l'autonomie et le sentiment de compétence des poupons et des enfants ainsi que pour renforcer leurs habiletés motrices. Entre 6 et 18 mois, les poupons exploreront leur nourriture et essaieront peu à peu de se nourrir seuls, avec les doigts puis avec la cuillère, de peler un fruit, etc. Il est essentiel que le personnel éducateur laisse place à ces petits gestes qui favorisent la découverte des aliments et le développement de la motricité fine.

Un contact privilégié s'établit lorsque l'adulte qui nourrit le poupon s'assoit en face de lui et démontre de l'enthousiasme en ce qui concerne les aliments. Prendre le temps de nourrir le poupon en s'asseyant en face de lui permet aussi de mieux capter les signaux de faim et de satiété qu'il envoie, et cela répond à la dimension sociale de l'acte alimentaire.

## Les consignes et règles à respecter

Des consignes claires et adaptées à leur stade de développement offrent des repères aux enfants, autant sur le déroulement du repas que sur le bon comportement à adopter : laver ses mains avant de manger, rester assis, utiliser les ustensiles, ne pas lancer de nourriture, parler doucement, etc. Néanmoins, ces consignes ne doivent pas devenir des règles trop rigides et restrictives, car leur application deviendra source de conflit entre l'adulte et l'enfant. Une approche suffisamment permissive pour encourager les enfants dans leur quête d'autonomie est souhaitée.

## La découverte de nouveaux aliments

Plusieurs enfants hésitent beaucoup à goûter des aliments inconnus. Lorsque des personnes familières consomment un aliment en même temps que l'enfant, ce dernier est rassuré et apaisé, ce qui l'amène à être plus ouvert par rapport à cet aliment<sup>142, 150, 151</sup>. C'est pourquoi, en complémentarité avec la famille, le personnel éducateur joue un rôle essentiel<sup>152</sup>, à commencer par celui de modèle<sup>153</sup>, en consommant avec intérêt, curiosité et enthousiasme les mêmes aliments que les enfants. Le personnel éducateur qui ne peut ou ne désire pas manger en même temps que les enfants a aussi la possibilité d'agir comme modèle en adoptant une attitude positive et enthousiaste à l'occasion des repas et collations.





Les enfants ont tendance à trouver mauvais tout nouvel aliment qu'ils acceptent de goûter. Pour atténuer cette réaction, le personnel éducateur devrait favoriser l'apprentissage des goûts en se basant sur l'expérience des enfants et la recherche du plaisir dans la découverte<sup>154, 155, 156</sup>. Lorsqu'ils sont amenés à décrire ce qu'ils goûtent, les enfants apprennent, entre autres, à se familiariser avec de nouveaux aliments et à se connaître comme mangeurs. L'éveil au goût permet aux enfants de se sentir « outillés » relativement à des aliments inconnus et amène chez eux une ouverture progressive. Il est également recommandé d'introduire un nouvel aliment dans un repas où les autres aliments offerts sont connus et déjà appréciés par la majorité des enfants<sup>157</sup>.

### **Des activités d'éveil au goût**

Au-delà de l'éveil au goût réalisé à l'occasion des repas et collations, des activités visant à éveiller la curiosité et à susciter l'ouverture des enfants à l'univers alimentaire sont partie intégrante du contexte propice à la saine alimentation<sup>158</sup>.

Occasionnellement, il est judicieux de faire participer les enfants âgés de 3 à 5 ans à la préparation des repas et des collations. La réalisation d'activités culinaires éducatives avec les enfants les initie à certaines techniques culinaires, associe la notion de plaisir et de convivialité à l'acte de cuisiner et favorise la découverte des aliments. Les activités de préparation culinaire représentent également une occasion d'inculquer les bonnes pratiques en matière d'hygiène et de salubrité alimentaires. Dans le respect de ces pratiques, il est recommandé de concevoir des ateliers culinaires où chaque enfant réalisera sa propre recette. Il est également recommandé de prendre les précautions nécessaires à l'égard des allergies alimentaires.

La découverte des aliments peut aussi être intégrée à toutes sortes d'activités quotidiennes, qu'elles soient spontanées ou planifiées. En observant et en écoutant les enfants, le personnel éducateur peut s'appuyer sur l'intérêt des enfants à l'égard de l'alimentation. Décrire le menu, discuter des odeurs provenant de la cuisine, encourager les enfants à observer les formes et les couleurs des aliments (dans un livre, par exemple) ou à discuter de l'origine et de la provenance des aliments sont des exemples de sujets pouvant être exploités au cours de ces causeries.

La saine alimentation est aussi un sujet inspirant pour guider le personnel éducateur dans la planification des activités quotidiennes comme un bricolage, un jeu de rôles, un jeu de table, une histoire, etc. Certaines activités demandant une planification plus poussée permettent d'exploiter une thématique avec davantage de profondeur, par exemple la réalisation d'un potager, la visite d'une ferme, d'un marché, d'un verger, etc.

**Dans tous les cas, le personnel éducateur doit avant tout miser sur le plaisir associé à la découverte de nouveaux aliments, sur la perception par les sens et sur la provenance des aliments plutôt que sur leur valeur nutritive et leurs effets sur la santé**<sup>137, 159</sup>. Les activités ayant pour objectif de classer les aliments comme « bons » ou « mauvais » doivent être évitées. De même, le personnel éducateur doit être sensibilisé au fait qu'il ne doit pas transmettre aux enfants ses propres croyances ou préoccupations à l'égard de l'alimentation.

### DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 3.1) Offrir des repas et des collations à des heures régulières, espacées de 2 à 3 heures
- 3.2) Accorder suffisamment de temps aux périodes de repas et de collations
- 3.3) Aménager les lieux de repas d'une manière conviviale et adaptée aux besoins des enfants
- 3.4) Favoriser les discussions et une atmosphère agréable à l'occasion des repas
- 3.5) Établir un contact privilégié avec le poupon au cours des repas, favorisant ainsi l'apprentissage de l'acte alimentaire
- 3.6) Encourager progressivement les poupons et les enfants à s'alimenter seuls, en leur proposant des défis à la hauteur de leurs capacités
- 3.7) Établir des règles de conduite aux repas pour chacun des groupes d'âge
- 3.8) Faire découvrir et susciter la réflexion quant aux couleurs, textures, formes, odeurs et saveurs des aliments
- 3.9) Intégrer des activités associées à la découverte des aliments dans le cadre d'activités quotidiennes, d'activités organisées et de sorties éducatives



#### Saviez-vous que...

Plusieurs enfants ne font pas l'association entre un aliment « à l'état brut » et ce même aliment coupé en morceaux dans leur assiette ? On peut ainsi présenter l'aliment dans l'avant-midi afin de permettre aux enfants de le découvrir en l'observant, le sentant et le touchant. Plus tard, lorsque l'aliment leur sera présenté en petits morceaux dans leur assiette, ils en auront une connaissance préalable et seront plus enclins à le goûter.

## Orientation 4

Offrir une alimentation variée et composée d'aliments à valeur nutritive élevée aux poupons âgés de 6 à 18 mois



### L'introduction des aliments

Les aliments sont introduits dans l'alimentation du poupon vers l'âge de 6 mois pour combler ses besoins grandissants que le lait maternel et les préparations commerciales ne peuvent satisfaire seuls. La période d'introduction des aliments représente une transition importante dans la vie d'un enfant. Elle constitue l'amorce du processus de découverte des aliments. Il est donc important de lui présenter, graduellement, une grande variété d'aliments (types, saveurs et couleurs), selon une évolution progressive des textures. L'ordre d'introduction des aliments peut varier selon les cultures et les coutumes. Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* présente les recommandations les plus récentes en matière d'introduction des aliments au Québec<sup>126</sup>. Vers l'âge de un an, son menu ressemblera à celui des autres enfants du service de garde.

### La collaboration avec les parents

Particulièrement pendant cette période, la collaboration avec le parent est essentielle et elle peut prendre diverses formes. L'introduction d'un nouvel aliment doit se faire à la maison d'abord, en raison de la possibilité d'apparition de symptômes allergiques. Le parent doit remplir un plan d'alimentation pour informer le personnel éducatif au fur et à mesure que de nouveaux aliments sont introduits. Le service de garde pourra, au besoin, diriger le parent vers différentes ressources fiables concernant l'introduction des aliments.

## Les purées

Qu'elles soient commerciales ou préparées au service de garde, les purées devraient être composées de très peu d'ingrédients. Certaines purées renferment un ou plusieurs féculents comme l'amidon de maïs, le tapioca, la farine de riz ou la farine de blé. Bien que sans danger pour la santé des poupons, ces additifs sont inutiles pour leur développement. Les purées ne devraient pas être assaisonnées (sucre, sel, épices ou fines herbes), car le poupon doit apprendre à reconnaître le goût des aliments. Lorsqu'il aura goûté les aliments à l'état brut et qu'il commencera à manger les aliments offerts aux enfants du service de garde, l'ajout d'épices et de fines herbes dans son alimentation contribuera à élargir sa palette de goût. À partir de 7 mois environ, les poupons commencent graduellement à manger des aliments mous, écrasés à la fourchette ou des aliments présentés en petits morceaux.

### DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 4.1) Collaborer avec le parent dans le processus d'introduction des aliments
- 4.2) Offrir des purées non additionnées de sucre, de sel, d'épices ou de fines herbes et contenant le moins d'additifs possible

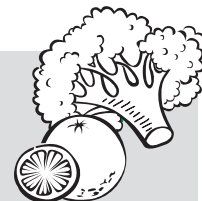


#### Saviez-vous que...

Les poupons dépendent entièrement de l'adulte pour satisfaire leurs besoins physiologiques fondamentaux comme boire et manger, et ce, tout autant à la maison qu'au service de garde. Convenir, en collaboration avec les parents, d'un plan d'alimentation individualisé pour chaque poupon permet de mieux connaître ses habitudes alimentaires, de respecter la routine alimentaire instaurée à la maison et d'assurer une continuité entre la maison et le service de garde. On élimine ainsi une source potentielle de stress pour le poupon ; les périodes d'alimentation n'en seront que plus agréables.

## Orientation 5

Offrir une variété d'aliments à valeur nutritive élevée en quantité adéquate aux enfants âgés de 18 mois à 5 ans



### Le Guide alimentaire canadien

Selon le *Guide alimentaire canadien*<sup>112</sup>, les types d'aliments sont représentés par les quatre groupes suivants : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts ainsi que viandes et substituts. À l'intérieur de chaque groupe alimentaire sont répertoriés une grande variété d'aliments qui offrent une panoplie de textures, de saveurs et de couleurs différentes. Chacun des groupes apporte aussi des éléments nutritifs spécifiques, tous essentiels au développement et à la croissance des enfants. Ainsi, la présence d'au moins un aliment de chacun des groupes alimentaires à chaque repas et l'offre de différentes variétés d'aliments à l'intérieur de chacun des groupes au fil des jours contribuent à une alimentation équilibrée.

### Le lait et l'eau

Le lait contient des matières grasses essentielles au développement des tout-petits. C'est pourquoi le lait à 3,25 % de matières grasses doit être offert aux enfants de 18 mois à 2 ans. Par la suite, le lait à 2 % ou à 3,25 % de matières grasses peut être offert. Le lait cru (non pasteurisé) ne doit pas être servi aux enfants, car il peut contenir des bactéries susceptibles de causer des problèmes de santé sérieux.

Il n'y a pas de moment précis pour boire de l'eau. Les enfants devraient avoir accès à de l'eau en tout temps afin de satisfaire leurs besoins en matière d'hydratation. Le lait et l'eau demeurent les boissons à privilégier en service de garde.

### Les desserts

La perception qu'un dessert doit être composé d'aliments plus sucrés est le résultat d'un apprentissage que les adultes enseignent aux enfants. Ainsi, les enfants exposés à des aliments nutritifs en guise de dessert (yogourt, fruit, galette à l'avoine, etc.) ont plus de chances de construire une représentation positive de la saine alimentation, en harmonie avec le plaisir partagé avec les autres.

C'est pourquoi, au même titre que les repas et les collations, les desserts offerts en service de garde doivent être nutritifs, c'est-à-dire composés d'aliments du *Guide alimentaire canadien* et qui respectent les paramètres nutritionnels présentés en annexe. Ainsi, lorsqu'il est prévu au menu, le dessert devrait toujours être offert aux enfants, qu'ils aient mangé ou non le repas principal qui le précède, car il permet de compléter le repas. Cette façon de faire est cohérente avec le respect des signaux de faim et de satiété des enfants (voir orientation 2).

## Les collations

Parce qu'ils sont petits (et leur estomac aussi !), les enfants mangent de petites quantités d'aliments à la fois. C'est pourquoi il est nécessaire de répartir l'offre alimentaire entre différents moments dans la journée. Une collation équilibrée contient un aliment du groupe *légumes et fruits* ou du groupe *produits céréaliers* (source de glucides) **et** un aliment du groupe *lait et substituts* ou du groupe *viandes et substituts* (source de protéines). De telles collations permettent aux enfants de refaire rapidement le plein d'énergie (grâce aux glucides) et les aide à patienter jusqu'au prochain repas (grâce aux protéines).

À mesure que les enfants grandissent, un grand nombre d'entre eux combleront leurs besoins nutritionnels par les repas seulement. Il faut donc respecter les enfants qui choisissent de ne pas manger la collation.





## La quantité adéquate

Des aliments offerts en quantité adéquate permettent de satisfaire la faim aux repas et de compléter l'apport alimentaire aux collations. Le nombre total de portions qu'il est recommandé d'offrir aux enfants doit être réparti entre le dîner et les collations (voir page 48).

Le *Guide alimentaire canadien* présente un nombre de portions recommandé qui varie en fonction des étapes de la vie, et ce, à partir de 2 ans. Ainsi, les enfants de 18 mois à 2 ans pourraient manger un peu moins que les plus âgés. Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* présente d'ailleurs un tableau de suggestions de portions à servir chaque jour à ces enfants<sup>126</sup>.

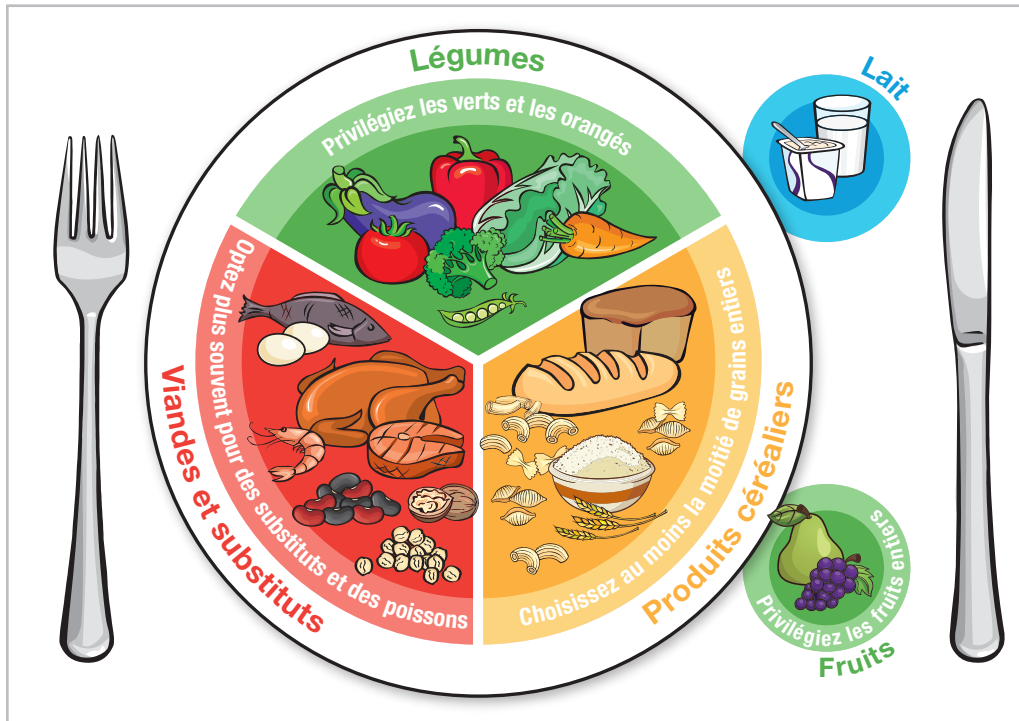
L'assiette servie aux enfants devrait contenir tous les aliments du repas selon la quantité prévue pour chacun (voir la pratique à privilégier 5.3). Dans certains cas, notamment en présence d'un enfant qui démontre très peu d'appétit ou chez les enfants de 2 à 3 ans qui sont rassasiés plus rapidement, le personnel éducateur peut commencer le service en offrant de plus petites portions de chaque aliment au menu. Ainsi, les enfants ne se décourageront pas à la vue d'une trop grande quantité d'aliments. Le personnel éducateur pourra en redonner aux enfants qui ont encore faim.

Vers 4 ou 5 ans, les portions consommées en un seul repas correspondent de plus en plus à la taille des portions recommandées par le *Guide alimentaire canadien*. À cet âge, certains mets peuvent se prêter à l'autoservice (crudités, muffins, fruits, etc.). Cette pratique contribue au contrôle que l'enfant exerce sur ses signaux de faim et de satiété. Si elle est choisie, des consignes claires concernant l'hygiène doivent être communiquées et appliquées.

### **Dans tous les cas, il est essentiel que l'adulte responsable respecte la proportion des aliments dans l'assiette, comme le montre la figure 4.**

Il se peut aussi qu'un enfant manifeste de la faim après avoir terminé son repas et demande une deuxième assiette. Le personnel éducateur devrait toujours acquiescer à ces demandes, en offrant une assiette dont les proportions des divers aliments sont semblables à celles de la figure 4, mais en plus petite quantité.

FIGURE 4



### Le menu cyclique

L'utilisation d'un menu cyclique de 4 à 6 semaines assure la présence d'une grande variété d'aliments. Ce type de menu permet aussi une exposition répétée, encourageant ainsi la familiarisation et l'appréciation de plusieurs aliments<sup>160, 161</sup>. En effet, un enfant doit être exposé en moyenne entre 5 et 15 fois à un aliment avant de découvrir s'il l'apprécie vraiment<sup>162, 163, 164</sup>.

Par ailleurs, le menu cyclique s'avère un excellent outil de gestion. Il permet à celui qui le conçoit de visualiser l'ensemble des aliments offerts, et ainsi d'assurer l'offre quotidienne d'aliments à valeur nutritive élevée, et l'offre moins fréquente d'aliments d'occasion (référez-vous au chapitre 3 pour la définition de ces concepts). Le menu cyclique facilite également la planification des achats ainsi que l'organisation du temps et du travail.

### Des repas et collations attrayants et savoureux

Le plaisir associé à la saine alimentation est grandement tributaire des qualités organoleptiques (apparence, odeur, goût, etc.) des repas et collations. Sensibilisé à l'importance du plaisir gustatif, le responsable en alimentation peut faire preuve de créativité pour rechercher des recettes nutritives, attrayantes et savoureuses.

La communication entre le responsable de l'alimentation, le personnel éducateur et les enfants est importante. Pour favoriser l'ouverture et faciliter la familiarisation des enfants et du personnel éducateur, le responsable en alimentation peut annoncer à l'avance une nouvelle recette. De plus, lorsqu'un nouveau mets a été offert à 2 ou 3 reprises (pour laisser le temps aux enfants de se familiariser avec lui), le responsable de l'alimentation peut s'informer auprès du personnel éducateur pour connaître ce qui est le plus apprécié par les enfants et ce qui l'est moins. Il sera ainsi en mesure de bonifier les recettes.

## DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 5.1) Offrir chaque jour aux enfants de 18 mois à 5 ans des repas composés d'aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*
- 5.2) Offrir chaque jour deux collations nutritives composées d'au moins deux des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*
- 5.3) Offrir chaque jour aux enfants de 2 à 5 ans une alimentation qui répond à au moins 50 % de leurs besoins nutritionnels quotidiens<sup>xi</sup> :
  - Au moins 2 à 2 ½ portions de légumes et de fruits variés, de préférence de couleur vert foncé ou orangée ;
  - Au moins 1 ½ à 2 portions de produits céréaliers variés, dont la moitié ou plus sous forme de grains entiers ;
  - Au moins 1 portion de lait et substituts variés, en évitant les produits laitiers contenant peu de matières grasses ;
  - Au moins ½ portion de viandes et substituts variés, dont au moins un mets composé de poisson et un mets composé de légumineuses ou de tofu chaque semaine.
- 5.4) Planifier et respecter un menu cyclique qui permet d'assurer la qualité et la variété de l'offre alimentaire (collations, repas et desserts)
- 5.5) Apprêter les aliments de façon savoureuse et attrayante, en harmonisant les saveurs ainsi qu'en agençant les couleurs, les textures et les formes
- 5.6) Encourager les enfants à boire de l'eau afin de favoriser une hydratation optimale



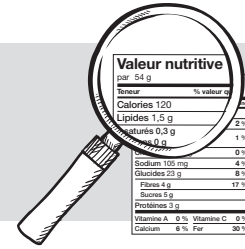
### Saviez-vous que...

Les aliments du *Guide alimentaire canadien* sont « concentrés » en éléments nutritifs. Parmi les aliments présentés dans chacun des groupes alimentaires, certains sont un meilleur choix en raison de leur contenu plus élevé en éléments nutritifs, par exemple les produits céréaliers à grains entiers ainsi que les fruits et légumes de couleur foncée. Pour en savoir plus, consultez le *Guide alimentaire canadien* au [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php).

<sup>xi</sup> Nous considérons ici que la majorité des services de garde éducatifs à l'enfance offrent un repas et deux collations aux enfants, ce qui représente la moitié de leur apport alimentaire quotidien. Lorsque le service de garde est responsable de fournir le déjeuner aux enfants, ce dernier devrait inclure des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.

## Orientation 6

### Exclure de l'offre alimentaire quotidienne les aliments et les boissons à faible valeur nutritive



À cause de l'exemplarité qui les caractérise, l'offre alimentaire des services de garde doit mettre l'accent sur les aliments quotidiens (à valeur nutritive élevée) et sur une plus faible présence d'aliments d'occasion. Les aliments d'exception (à faible valeur nutritive) n'ont pas leur place dans le menu régulier du service de garde.

#### Les aliments transformés

Le sel, le sucre et le gras sont des éléments nutritifs essentiels au développement optimal des enfants. Ils rendent aussi les aliments plus savoureux, contribuant ainsi au plaisir de bien manger. Par contre, beaucoup d'aliments et de boissons disponibles sur le marché ont déjà subi l'ajout de sel, de sucre ou de gras. Dans cette perspective, les services de garde éducatifs devraient cuisiner eux-mêmes la majorité des mets offerts, car cela permet, entre autres, de choisir adéquatement les ingrédients qui les composent.

Lorsque ce n'est pas possible, il est important de choisir judicieusement les aliments transformés qui seront achetés par le service de garde, de limiter l'ajout de sel et de sucre et de choisir des gras de bonne qualité dans la préparation des recettes. En effet, bien que certains types de gras soient essentiels à la santé, la consommation d'autres gras comme les gras saturés et trans devrait être limitée<sup>xii</sup>. L'annexe présente certains critères nutritionnels pour guider ces choix.

#### Les succédanés de sucre (édulcorants)<sup>xiii</sup>

Les succédanés de sucre sont des substances qui ont un goût sucré, mais qui contiennent moins d'énergie que le sucre. Ils sont largement utilisés par l'industrie dans différents produits, notamment ceux affichant une faible teneur en sucre ou très peu de calories.

L'étendue des connaissances quant à l'innocuité d'une consommation régulière de succédanés de sucre est limitée, particulièrement chez les jeunes enfants<sup>165, 166</sup>. Par précaution, les services de garde doivent éviter autant que possible l'offre de boissons et d'aliments qui contiennent des succédanés de sucre. Ces derniers entretiennent le goût pour les aliments sucrés et ne fournissent pas l'énergie dont les enfants ont grandement besoin.

xii Les produits d'origine animale comme le lait, le yogourt, le fromage et certaines viandes contiennent naturellement une petite quantité de gras saturés et trans qui n'auraient pas les mêmes effets délétères que les gras saturés et trans issus de la transformation des aliments. Les produits laitiers et les viandes demeurent ainsi des aliments à privilégier.

xiii Les succédanés de sucre permis au Canada sont : l'aspartame, l'acésulfame-potassium, le sucralose, la thaumatine, le stévia, le glycoside de stéviol, l'érythritol, le néotame, le sorbitol, l'isomalt, le lactitol, le maltitol, le mannitol et le xylitol.

## Les stimulants

Certaines boissons peuvent contenir une quantité appréciable de caféine ou d'autres ingrédients naturels possédant des propriétés stimulantes. Les enfants sont plus sensibles que les adultes à leurs effets. S'ils en consomment trop, ils peuvent souffrir d'anxiété, d'agitation et d'insomnie. C'est pourquoi le café, le thé, les boissons énergisantes et les boissons gazeuses de type cola<sup>xiv</sup> n'ont pas leur place en service de garde éducatif à l'enfance. Néanmoins, le chocolat et la poudre de cacao (et tous les aliments qui en sont constitués) contiennent une faible quantité de caféine et ils peuvent être offerts à l'occasion aux enfants, et en petite quantité.

## Lecture des étiquettes

Pour faire des choix éclairés et judicieux lorsque vient le temps d'acheter des aliments, il importe de bien connaître les différents outils disponibles : la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive.

La liste des ingrédients permet de connaître les ingrédients présents en plus grande quantité et en moins grande quantité. Elle sert aussi à détecter rapidement la présence d'allergènes potentiels.

Grâce au tableau de la valeur nutritive, il est possible de comparer plus facilement les aliments entre eux et de choisir ceux qui contiennent une petite quantité d'éléments nutritifs à limiter (sodium, lipides saturés et trans, etc.) ou une grande quantité d'éléments nutritifs à privilégier (fibres, calcium, fer, etc.). Référez-vous à l'annexe qui se veut un guide pour le choix des aliments en service de garde.

## DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 6.1) Offrir des aliments contenant le moins de sodium et de sucre ajouté possible (voir annexe)
- 6.2) Offrir des aliments contenant le moins de gras saturés et trans possible (voir annexe)
- 6.3) Ne pas servir de boissons contenant du sucre ajouté, à l'exception de la boisson de soya enrichie aromatisée et du lait aromatisé<sup>xv</sup> respectant les critères de l'annexe
- 6.4) Ne pas servir d'aliments et de boissons contenant des succédanés de sucre (édulcorants)
- 6.5) Limiter l'ajout de sucre et éviter l'ajout d'édulcorants au cours de la préparation des desserts et collations
- 6.6) Ne pas frire les aliments, ni acheter des aliments panés commerciaux ou préalablement frits
- 6.7) Limiter l'utilisation de sel dans la préparation des repas en privilégiant les fines herbes et les épices
- 6.8) Ne pas ajouter de sel au moment du service des repas et collations

xiv Il est à noter que, au même titre que les boissons gazeuses de type cola, les autres boissons gazeuses ne devraient pas être offertes en service de garde, conformément à la pratique à privilégier 6.3, car elles contiennent une quantité importante de sucre ajouté ou des édulcorants.

xv Contrairement aux autres boissons contenant du sucre ajouté, les boissons de soya enrichies et aromatisées ainsi que le lait aromatisé contiennent une quantité appréciable d'autres éléments nutritifs tels que des protéines, du calcium et de la vitamine D. Ces boissons pourraient donc être offertes à l'occasion aux enfants.



## Saviez-vous que...

### **Les événements spéciaux sont aussi une occasion d'offrir une alimentation saine!**

Afin de respecter une certaine cohérence avec les efforts de promotion d'une saine alimentation dans les services de garde, la majorité des aliments servis à l'occasion d'événements spéciaux (anniversaires, Halloween, Pâques, sorties éducatives, etc.) devraient être conformes aux pratiques à privilégier et aux paramètres guidant le choix des aliments (voir annexe).

Les événements spéciaux pourraient être un prétexte pour inclure certains aliments d'exception dans un menu composé d'aliments à valeur nutritive élevée. Les milieux qui choisiront d'offrir des aliments d'exception au moment d'événements spéciaux devraient faire preuve de jugement dans la **fréquence** à laquelle ils seront offerts. Par exemple, un milieu pourrait décider d'offrir un gâteau pour souligner plusieurs anniversaires à la fois. De plus, ces aliments d'exception devraient être offerts en **petite quantité**, dans un menu composé d'aliments à valeur nutritive élevée.

Bien que l'alimentation soit socialement au cœur des célébrations, le service de garde peut exploiter une panoplie d'autres façons de souligner une occasion spéciale, une activité thématique ou un anniversaire. Après tout, l'idée est de faire de cette journée une journée unique et spéciale. Pour y arriver, le service de garde peut donner aux enfants quelques privilèges qui n'ont rien à voir avec l'alimentation. Par exemple, pour l'enfant fêté, la journée peut être ponctuée de privilèges et d'attentions particulières de la part de ses pairs et de l'éducatrice. Des cadeaux et des cartes réalisés à la main par les enfants de son groupe peuvent lui être offerts, une comptine présentant ses champs d'intérêt et ses qualités particulières lui être chantée ou même être composée en groupe pour les plus âgés. La fête peut amener le groupe à réaliser son jeu actif préféré, à danser avec des accessoires rigolos (ballons, foulards, chapeaux, etc.) ou à recevoir, au service de garde, une personne exerçant un métier qui l'intéresse particulièrement.

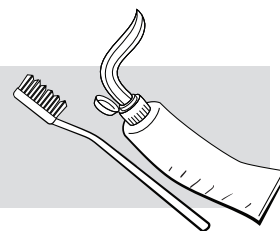
### **Les activités de financement devraient également être harmonisées avec les principes d'une saine alimentation en service de garde.**

À l'occasion des activités de financement, si les aliments et boissons qui y sont associés sont peu nutritifs ou encore si les activités font la promotion de tels aliments (ex. : coupons de réduction pour des aliments à faible valeur nutritive), le service de garde entraîne indirectement les familles à consommer ces aliments.

Les aliments et boissons vendus ou offerts dans le cadre d'activités de financement doivent être conformes aux pratiques à privilégier et aux paramètres guidant le choix des aliments (voir annexe). La vente de produits non comestibles, ou d'aliments à valeur nutritive élevée comme du pain ou des agrumes, par exemple, demeure une avenue intéressante. L'organisation d'un rallye parent-enfant est aussi une belle occasion d'amasser des fonds.

## Orientation 7

### Prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé



Certaines situations peuvent compromettre la santé des enfants. Parmi celles-ci, quelques-unes sont directement associées à l'offre alimentaire en service de garde.

#### Les allergies alimentaires

La présence d'allergies alimentaires est de plus en plus fréquente et elle nécessite une vigilance constante de la part du personnel éducateur et des responsables en alimentation. Tous les aliments contenant des protéines peuvent engendrer des réactions allergiques potentiellement dangereuses chez les enfants sensibles. Les dix substances qui sont le plus souvent associées aux allergies alimentaires et aux réactions de type allergique sont<sup>167</sup> : arachides, noix, graines de sésame, soja, lait, œufs, produits de la mer (poissons, crustacés et mollusques), moutarde, blé et autres grains céréaliers contenant du gluten ainsi que les sulfites<sup>xvi</sup>.

À la discrétion des services de garde, une politique d'exclusion de certains allergènes peut être adoptée en fonction de leur clientèle.

#### L'étouffement

L'étouffement survient lorsque des objets ou des morceaux d'aliments restent pris dans la gorge, ou prennent le mauvais chemin et bloquent les voies respiratoires. Les enfants peuvent s'étouffer s'ils mangent des morceaux d'aliments trop gros, s'ils mangent trop vite, s'ils s'endorment avec un biberon en bouche, s'ils ne mastiquent pas suffisamment ou s'ils pleurent, rient ou courent avec des aliments dans la bouche. Puisque le service de garde est un endroit où la consommation d'aliments se présente à plusieurs occasions, le personnel se doit d'être vigilant et minutieux à l'égard des risques d'étouffement.

Certains aliments présentent un risque plus important d'étouffement et ne devraient donc pas être offerts à des enfants âgés de moins de 4 ans : arachides, noix, graines, bonbons durs, maïs soufflé, raisins secs, rondelles de saucisse, aliments piqués sur un cure-dent ou sur une brochette, etc. De plus, le retrait des os de la viande, des arêtes du poisson, du cœur et du noyau des fruits, la coupe des raisins frais entiers en quatre et le râpage des légumes crus durs comme la carotte, le céleri et le navet sont des précautions requises.

<sup>xvi</sup> Les sulfites sont des substances naturellement présentes dans les aliments ou utilisées comme agents de conservation.



## Les toxi-infections alimentaires

Le système immunitaire des enfants étant en plein développement, ils sont plus vulnérables aux dangers des contaminants chimiques, physiques et microbiologiques. Certaines bactéries potentiellement dangereuses peuvent être responsables de la dégradation des aliments et causer des toxi-infections alimentaires. D'ailleurs, certains aliments sont plus susceptibles d'être contaminés par des bactéries potentiellement dangereuses et il n'est pas recommandé de les servir aux jeunes enfants (voir la pratique à privilégier 7.4).

## La carie dentaire

Avoir des dents en santé permet aux enfants de croquer et de mastiquer les aliments adéquatement. Une saine alimentation va donc de pair avec une bonne hygiène dentaire. La carie dentaire peut se développer très tôt dans la vie de l'enfant, c'est-à-dire dès que les premières dents font leur apparition, vers l'âge de 6 à 7 mois. Elle peut être causée, entre autres, par la consommation fréquente d'aliments et de boissons sucrés, l'utilisation fréquente et prolongée du biberon<sup>168</sup> ou le manque de brossage avec un dentifrice fluoré.

C'est pourquoi il est préférable de concentrer la consommation des aliments sucrés et collants au moment des repas et de privilégier des collations qui n'adhèrent pas aux dents et qui sont peu sucrées, telles que le fromage, les légumes et les fruits frais<sup>169</sup>. En effet, il est reconnu que la consommation d'un morceau de fromage après les repas ou comme collation procure un effet protecteur contre la carie dentaire<sup>170, 171, 172</sup>. À l'occasion, si des aliments sucrés et collants sont offerts en collation (ex. : fruits séchés), il est recommandé d'offrir également aux enfants du lait ou de l'eau<sup>173, 174</sup>. Ces boissons peuvent contribuer efficacement à rétablir le pH de la salive, limitant ainsi le risque de carie dentaire.

Le brossage des dents avec un dentifrice fluoré deux fois par jour, après le repas et avant le coucher, demeure un moyen très efficace de prévention de la carie dentaire. Si les parents jouent un rôle essentiel dans l'acquisition de cette routine, le service de garde permet de la renforcer en réalisant régulièrement une activité de brossage des dents avec un dentifrice fluoré.

## Les blessures

Le matériel utilisé au moment du repas et des collations doit être sécuritaire et adapté. Le service de garde devrait donc mettre à la disposition des enfants des chaises avec un dossier et des tables ajustées à leur taille. Si tel n'est pas le cas, des sièges d'appoint devraient être disponibles. Les poupons devraient, quant à eux, avoir accès à des chaises hautes ou à des sièges d'appoint. Les couverts, c'est-à-dire les assiettes, les bols, les ustensiles et les récipients pour boire, doivent être incassables et adaptés aux capacités des enfants afin de promouvoir le développement de leurs habiletés motrices et de favoriser une prise alimentaire adéquate.

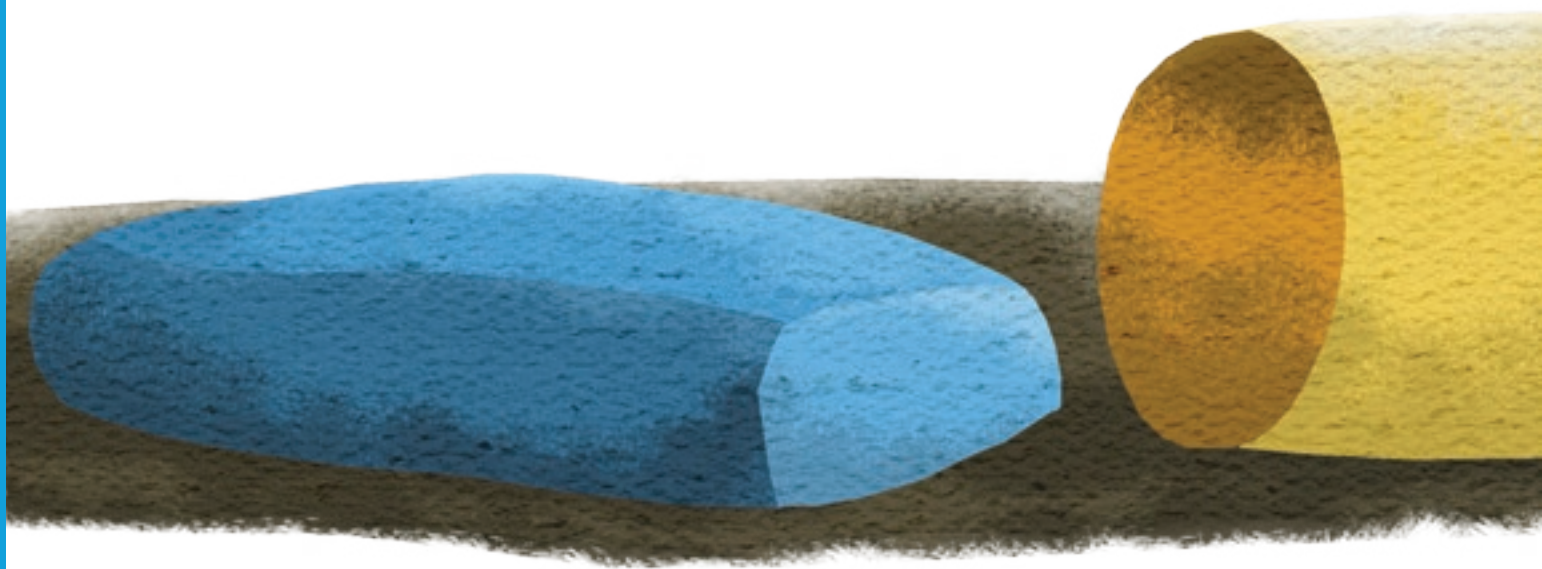
## DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 7.1) Mettre en place un protocole permettant de reconnaître les allergènes, d'assurer la sécurité des enfants allergiques et d'intervenir adéquatement en cas de réaction allergique
- 7.2) Mettre en place un protocole permettant de minimiser les risques et d'intervenir adéquatement en cas d'étouffement
- 7.3) Éviter de servir du miel ou des produits contenant du miel aux enfants de moins de 12 mois
- 7.4) Éviter de servir les aliments suivants : jus de fruits non pasteurisés, lait cru, fromage de lait cru, œufs crus, germes crus ou mal cuits, viandes, volailles et poissons crus ou mal cuits
- 7.5) Offrir de l'eau ou du lait aux enfants après la consommation d'un aliment sucré et collant
- 7.6) Disposer de matériel sécuritaire et adapté à l'âge et au stade de développement de l'enfant



### Saviez-vous que...

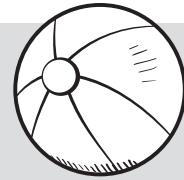
Lorsqu'un enfant présente des allergies multiples ou lorsque la famille de l'enfant respecte certaines considérations à l'égard d'une religion, il arrive que le parent apporte de la nourriture de la maison. Pour assurer la cohérence avec les efforts déployés pour la création d'un environnement alimentaire favorable, le service de garde devrait demander aux parents de ne pas inclure d'aliments à faible valeur nutritive dans la boîte à lunch de leur enfant.



## 4.2 LES ORIENTATIONS FAVORISANT LE JEU ACTIF ET LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR

### Orientation 8

Offrir, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement



Le jeu actif, c'est toute activité ludique qui entraîne un mouvement chez l'enfant. Ainsi, nul besoin d'être un spécialiste de l'activité physique pour permettre aux enfants de bouger. Le personnel éducateur en services de garde éducatifs à l'enfance, en prenant soin de reconnaître les champs d'intérêt particulier des jeunes enfants, en proposant des activités et des jeux adaptés aux périodes de développement de l'enfant et en offrant des contextes propices permettant aux enfants d'initier leurs propres jeux, est un intervenant de choix pour intégrer le mouvement au quotidien. Les plus petites initiatives comptent dans la mesure où elles « activent » les muscles, sont variées et font battre le cœur plus rapidement.

#### Le respect des champs d'intérêt particuliers des 0-5 ans

Faut-il rappeler que les jeunes enfants ont généralement une faible capacité de concentration : ils passent rapidement d'une activité à une autre et s'intéressent à de nombreux jeux qui varient constamment. Ainsi, il s'avère judicieux de leur proposer des activités diversifiées qui répondent à leurs préférences, et ce, à intervalles réguliers, afin de stimuler et préserver leur intérêt. Les enfants peuvent également manifester leurs préférences. Il faut alors leur faciliter l'accès à du matériel permettant de s'adonner à plusieurs jeux actifs ou leur proposer différents choix d'activités au même moment.



Par ailleurs, les enfants ont une propension naturelle à pratiquer des activités sur de courtes périodes, mais d'intensité plus élevée. Les activités ou les jeux prolongés, où l'intensité varie peu, les rebutent<sup>52</sup>. Démontrer une faible concentration, avoir la « bougeotte » ou adopter un comportement turbulent sont des signaux qu'il est temps de varier les activités. Il est donc préférable de leur offrir fréquemment, au cours de la journée, des occasions diverses de jouer activement plutôt que d'augmenter la durée d'une activité déjà planifiée.

### **L'importance de la motricité globale**

Le jeu actif est essentiel entre 0 et 5 ans, car c'est à cette période que se forge l'acquisition des habiletés de motricité globale, c'est-à-dire les habiletés fondamentales du mouvement (lancer, attraper, frapper du pied, etc.) et celles de la locomotion (ramper, marcher, courir, etc.). Au cours de la petite enfance, il est primordial de privilégier le développement de ces habiletés dans un premier temps, et ce, de façon à mettre en place les bases essentielles au développement des habiletés motrices fines et plus complexes, telles que manipuler un pinceau ou utiliser des ciseaux. La motricité globale et un bon tonus musculaire permettront à l'enfant de découvrir ses possibilités d'action et d'interaction avec son environnement, et ainsi d'améliorer sa compréhension du réel. Le tonus musculaire est aussi préalable à une bonne dissociation de la tête, du tronc et des bras, qui est nécessaire pour les activités associées à la motricité fine.

Il est important de garder en tête que chaque enfant est unique, qu'il développe ses capacités à son propre rythme et que l'acquisition des habiletés motrices est tributaire de la croissance, de la maturation et de la stimulation par l'environnement.

### **L'intensité du jeu actif**

Après avoir dépassé le stade de la marche, les trottineurs et les bambins expérimentent des situations qui sollicitent le développement d'habiletés qui leur donneront le goût de pratiquer des activités et des jeux plus soutenus<sup>175</sup> comme courir, grimper, sauter et jouer avec des ballons. Les enfants ont besoin de s'adonner à ce type d'activités plus soutenues, car elles permettent de canaliser leur énergie et également de réduire les tensions, l'agitation et les comportements agressifs<sup>10</sup>.

Les jeunes enfants sont aptes à faire de l'activité intense et ils y répondent bien. En plus de développer leur agilité physique, leurs habiletés motrices et leur endurance, des périodes d'activités et de jeu plus soutenus comportent des avantages quant à leur croissance osseuse et à leur développement physique et elles permettent de prévenir l'obésité<sup>176</sup>. Il est donc important que les tout-petits expérimentent différentes intensités d'activités ou de jeux, en ne négligeant pas les activités ou les jeux plus vigoureux ou de *grande énergie*.

### Des exemples d'activités et de jeux

Chez les poupons, il faut miser sur les activités qui sollicitent la motricité globale telles que passer du temps sur le ventre, atteindre ou saisir des ballons ou d'autres jouets, s'agripper, ramper et rouler sur le sol<sup>121</sup>. Il est conseillé<sup>177</sup> :

- d'organiser un environnement sécuritaire permettant au bébé de ramper ;
- de placer plusieurs objets de jeu adaptés à son âge autour de lui et de le laisser choisir ;
- de laisser le bébé répéter lui-même les mouvements précédant la marche.

Chez les 2 ans et demi à 5 ans, la pratique et la répétition d'une variété de jeux moteurs permettront de développer une foule de capacités physiques. Par exemple<sup>xvii, 178</sup> :

- pédaler sur un tricycle ou une bicyclette développe la coordination et la puissance des jambes ;
- explorer dans les structures de jeu fixes et sur le terrain permet d'adapter ses actions dans des contextes variés ;
- marcher ou courir sur différentes surfaces avec différents degrés d'inclinaison développe l'équilibre et l'agilité ;
- grimper développe la coordination et le rapport à la gravité ;
- jouer au ballon avec les pieds et les mains, faire des courses à obstacles, parcourir des labyrinthes ou se poursuivre stimule l'équilibre, la coordination et l'agilité ;
- danser et réaliser des activités d'expression corporelle stimule le sens du mouvement, l'équilibre et affine le contrôle des actions.

Ces activités peuvent être modulées en intensité, et elles peuvent s'accomplir seul ou en groupe, avec ou sans matériel.

---

xvii Les exemples sont tirés intégralement de la page 302 du chapitre 5 du livre *Petite enfance, services de garde éducatifs et développement des enfants : état des connaissances*. Voir la référence 178.

## LES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 8.1) Réserver plusieurs périodes où l'enfant peut jouer activement au cours de la journée
- 8.2) Offrir des occasions de jouer activement où l'intensité est plus soutenue : des jeux de grande énergie !
- 8.3) Proposer des activités et des jeux variés adaptés aux capacités et au stade de développement des enfants, tout en tenant compte de leurs préférences
- 8.4) Permettre aux enfants de faire des choix, de créer et d'amorcer leurs propres jeux actifs
- 8.5) Privilégier les activités et les jeux qui favorisent le développement des habiletés de motricité globale



### Saviez-vous que...

#### **Il existe plusieurs ouvrages permettant de trouver des repères ou idées de jeux, notamment :**

- MARTIN, Jocelyne, Céline POULIN et Isabelle FALARDEAU. *Le bébé en services éducatifs*, Presses de l'Université du Québec, 2011, 464 p.
- LAUZON, Francine. *L'éducation psychomotrice, source d'autonomie et de dynamisme*, Presses de l'Université du Québec, 2010, 290 p.
- APRIL, Johanne et Anik CHARRON. *L'activité psychomotrice au préscolaire, des activités nécessaires pour soutenir le développement global de l'enfant*, Chenelière éducation, 2013, 218 p.

## Orientation 9

Limiter le temps consacré aux activités sédentaires



### L'intégration quotidienne du mouvement

Outre les périodes de jeu, à l'intérieur comme à l'extérieur, le mouvement peut s'intégrer à plusieurs moments dans le déroulement d'une journée en service de garde. Bon nombre d'activités de nature sédentaire sont essentielles au développement global de l'enfant, telles que la lecture, le dessin, les jeux de table, etc. Il convient toutefois de ne pas en prolonger la durée, de les entrecouper d'activités ou de jeux qui sollicitent davantage les muscles ou de les dynamiser lorsque cela est possible, par exemple en effectuant des activités debout à la table basse, sur les genoux, sur une jambe, sur la pointe des pieds, assis sur un ballon... bref, selon les limites de votre imagination, et tout en respectant les besoins des enfants.

### L'utilisation des activités de transition

On estime à près de 50 % le temps réservé aux activités de routine (repas, collation, sieste, période d'habillage et de déshabillage) et de transition (rangement, déplacement, accueil et départ) en CPE et en garderie, ce qui équivaut à plus de 1 200 heures par année<sup>179</sup>.

Ces activités peuvent stimuler le développement de l'enfant sur tous les plans, dont celui de la motricité. Par exemple, entre une période d'atelier libre et une sortie à l'extérieur, les enfants sont invités à ranger leur matériel dans les endroits prévus à cet effet. En voulant y intégrer un peu plus de mouvement, on leur propose de faire une « chaîne de montage » où chacun transmet un objet de façon différente. Pendant l'habillage, des moyens peuvent être envisagés afin que les enfants ne se trouvent pas en « rang d'oignons », en attente et immobiles. Le personnel éducateur peut faire participer les enfants à l'exécution de petites tâches selon leurs capacités ou mettre un peu de piquant, par exemple<sup>xviii, 179</sup> :

Au moment du lavage des mains :

- se déplacer jusqu'à l'évier en empruntant une démarche inusitée : en petits pas de souris, sur le bout des pieds, sur les talons, en glissant les pieds au sol, etc. ;
- se rendre au lavabo en accomplissant un parcours « d'épreuves » : marcher avec les mains sur la tête ou en suivant une ligne tracée au sol par un ruban cache, contourner une chaise, marcher sur des pierres magiques imaginaires, etc.

Au moment du rangement :

- se transformer en astronaute dans l'espace, qui dépose lentement les blocs dans la boîte ;
- lancer des défis d'habileté aux enfants : Qui peut ranger son jouet en se déplaçant sur une jambe ? Qui peut aller ranger son matelas en faisant le moins de bruit possible ?

xviii Les idées d'animation sont tirées du livre *Routines et transitions en services éducatifs*. Voir référence 179.



À l'occasion de déplacements :

- accrocher des grelots enfilés à des cure-pipes aux chevilles des enfants et leur demander de se déplacer sans faire de bruit. En arrivant à destination, les enfants ont la possibilité de faire sonner les grelots en dansant sur une musique entraînante ;
- trouver une caractéristique au déplacement linéaire fait de façon fantaisiste en s'inspirant des propositions des enfants : comme un mille-pattes, en parade de soldats de bois, etc.

Au cours des moments d'attente : faites danser librement les enfants au son d'une musique !

### PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 9.1) Éviter de prolonger les activités de nature plus sédentaire
- 9.2) Entrecouper les activités sédentaires d'activités qui engendrent une plus grande dépense d'énergie
- 9.3) Dynamiser les activités de nature sédentaire et les activités de transition
- 9.4) Faire participer les enfants aux tâches, selon leur capacité
- 9.5) Éviter l'utilisation de la télévision, des écrans ou d'équipement audiovisuel



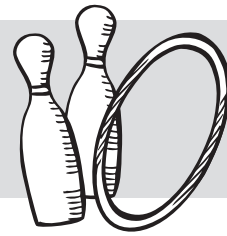
#### Saviez-vous que...

Bien que la réglementation actuelle permette l'utilisation d'un téléviseur ou d'autre équipement audiovisuel en service de garde lorsque celui-ci est intégré au programme éducatif<sup>12</sup>, ce type d'activité est associé à un comportement sédentaire. Ainsi, l'utilisation d'un téléviseur devrait être évitée car, en empiétant sur le temps pendant lequel l'enfant devrait être physiquement actif, le petit écran nuit à l'activité exploratrice du milieu, si essentielle au développement des tout-petits.

À noter que, selon les plus récentes recommandations sur l'utilisation des écrans par les enfants de 5 ans et moins, il faut éviter que les tout-petits de moins de 2 ans passent du temps devant des écrans. Il faudrait également limiter le temps passé devant des écrans à moins d'une heure par jour pour les enfants de 2 à 5 ans, y compris le temps passé à la maison<sup>95</sup>.

## Orientation 10

Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis



### L'importance du jeu actif

Le jeu est l'outil principal du développement et de l'apprentissage des jeunes enfants. C'est à travers le jeu que le personnel éducateur pourra maximiser le potentiel moteur de l'enfant et son autonomie corporelle et intégrer plus de mouvements à son quotidien. Un accompagnement adapté visant à présenter des défis physiques et moteurs à l'enfant est une condition essentielle qui permettra à ce dernier de vivre des expériences de jeu actif enrichissantes.

### L'accompagnement du jeu actif<sup>182</sup>

L'accompagnement du jeu actif exige une observation soutenue par le personnel éducateur afin de procurer à l'enfant de nouveaux éléments, objets de jeu, matériaux qui lui permettent de réaliser de nouveaux apprentissages moteurs.

L'accompagnement du jeu actif peut reposer sur une intervention éducative spontanée, déclenchée ou inspirée par la situation qui se présente (à l'occasion d'un jeu entrepris ou amorcé par l'enfant). L'intervention spontanée autour du jeu actif n'est pas synonyme de « laisser faire » ou une « simple surveillance » des enfants par le personnel éducateur, particulièrement au cours des périodes de jeu à l'extérieur. Ce type d'intervention requiert autant de préparation qu'une intervention planifiée, car on doit réfléchir régulièrement aux besoins et aux champs d'intérêt des enfants. On doit également être en mesure de s'adapter aux diverses formes de jeux entrepris librement par l'enfant, avec toute la créativité qu'on leur reconnaît, afin d'éveiller et d'actualiser leur potentiel.

L'accompagnement du jeu actif peut également reposer sur une intervention éducative planifiée et organisée en fonction d'objectifs à atteindre, ou d'un centre d'intérêt à développer (à l'occasion du jeu dirigé ou suscité par l'adulte). L'intervention planifiée permet notamment à l'enfant de répéter une action nouvellement apprise pour en faciliter la consolidation, par exemple lancer un objet vers une cible comme un jeu de lancer de poches de sable dans des cerceaux. Pour les jeux dirigés, les consignes doivent être brèves, attrayantes et claires. Ces jeux n'ont pas pour but de vérifier les capacités des enfants, mais d'enrichir leurs expériences<sup>180</sup>. Il faut cependant éviter les routines quotidiennes trop chargées et peu flexibles et encourager le plus possible les enfants à prendre l'initiative de leurs propres jeux actifs.

*Le jeu amorcé par l'enfant est graduellement remplacé par des activités structurées ayant pour objectif des apprentissages précis. C'est pourtant un piège à éviter. Il importe d'offrir à l'enfant un environnement riche et du temps pour vivre une variété d'expériences de jeu<sup>181</sup>.*

## Des défis et des activités plaisantes

Un bon moyen de conserver la motivation de l'enfant est de lui offrir une activité qui présente un défi ou une difficulté qu'il juge pouvoir surmonter : une activité se situant dans la zone de développement proximal<sup>182</sup> ou encore dans la zone de « délicieuse incertitude<sup>183</sup> ».

La zone de développement proximal correspond à la distance entre le niveau de développement actuel de l'enfant et son niveau de développement potentiel. C'est la zone de difficulté permettant une réussite potentielle mais non acquise à l'avance. Si le défi présenté à l'enfant est trop faible par rapport à son niveau d'habileté physique, celui-ci éprouvera de l'ennui. Si, au contraire, la tâche semble trop exigeante pour le niveau d'habileté de l'enfant, il vivra de l'anxiété et de l'inquiétude<sup>183</sup>. Un adulte qui déplace un ballon, par exemple, pour que le poupon, sur le point de commencer à ramper, ait à se déplacer pour l'agripper, agit dans la zone proximale de développement du petit<sup>182</sup>. Il s'agit donc d'offrir de l'aide adaptée aux capacités de l'enfant.

*Un service de garde qui accueille un ou des enfants présentant un handicap (limitation physique et intellectuelle) peut, tout en proposant des activités adaptées à leur condition, stimuler le sentiment d'efficacité de ces enfants à s'engager dans une activité physique. L'important n'est pas l'atteinte du résultat, mais le regard que ces enfants porteront sur leurs propres capacités.*

## Soutenir l'autonomie : l'intervention démocratique

Intervenir dans la zone de développement proximal de l'enfant suppose d'interagir avec lui dans une perspective de résolution de problème, en le guidant pour qu'il réussisse à faire avec de l'aide ce qu'il ne peut faire seul. L'intervention s'appuie sur l'observation des capacités actuelles de l'enfant et sur l'anticipation des capacités en voie de se développer, mais qui sont pour l'instant à un stade embryonnaire. Il importe de privilégier une intervention démocratique, tel que le préconise le programme éducatif Accueillir la petite enfance.

*L'intervention démocratique favorise le libre choix de l'enfant et l'incite à participer aux décisions, dans la mesure de ses capacités et dans le respect de certaines règles de conduite et de sécurité. L'adulte soutient l'enfant dans ses initiatives tout en respectant son rythme de développement. Il encourage l'enfant à entretenir des relations avec ses pairs et à prendre sa place dans le groupe. En misant sur les champs d'intérêt et les forces de chaque enfant, ce style d'intervention favorise son autonomie et sa confiance en lui tout en lui offrant de belles occasions de socialiser<sup>10</sup>.*

Il faut donc permettre à chaque enfant d'expérimenter diverses activités et de vivre des expériences de réussite afin d'améliorer la confiance en ses capacités physiques ainsi que son sentiment de compétence motrice (savoir-faire physique). L'enfant en éprouvera d'autant plus de plaisir. Les activités dirigées de groupe limitent souvent les choix possibles pour l'enfant. Il est du rôle du personnel éducateur de planifier son intervention et ses rétroactions pour permettre ces différentes options et variantes si essentielles pour que chacun y trouve son compte et sa zone de développement proximal.

Il convient également d'exposer les garçons et les filles aux mêmes activités, matériaux et objets de jeu. Les garçons comme les filles ont un besoin de dépenser leur énergie, de développer leur motricité et d'apprendre à se détendre.

Voici un exemple d'activité de danse permettant d'illustrer des pistes d'intervention afin d'offrir une aide adaptée et de soutenir l'autonomie des enfants<sup>xix</sup>, 184 :

1. Déroulement – L'éducatrice met de la musique sur laquelle les enfants peuvent danser. Elle nomme différentes parties du corps (un bras, une jambe, la tête, etc.). L'éducatrice peut aussi désigner un meneur de jeu parmi les enfants. Les autres enfants doivent faire danser seulement la partie du corps qui a été nommée. Le reste de leur corps doit demeurer immobile.

2. Questionnement en vue d'atteindre la zone proximale de développement :

L'éducatrice observe les enfants :

- L'enfant arrive-t-il à ajuster sa position selon la partie de son corps nommée ou regarde-t-il autour de lui sans trop savoir comment s'y prendre ?
- Semble-t-il connaître les différentes parties de son corps nommées ou regarde-t-il plutôt ses camarades avant de faire l'action ?
- Parvient-il à isoler les différentes parties de son corps (dissociation) ou est-ce que le reste de son corps bouge ?
- Parvient-il à maintenir son équilibre dans les différentes situations ou sa position semble-t-elle plutôt instable ?

L'éducatrice questionne les enfants :

- Y a-t-il une partie de ton corps que tu trouves difficile à bouger sans faire bouger le reste ?
- Quelle partie de ton corps as-tu trouvé le plus facile/difficile à contrôler ? Pourquoi ?

3. Pistes d'intervention et variantes afin de stimuler autrement ou de diminuer/ d'augmenter le niveau de difficulté :

Introduire de nouvelles consignes liées :

- Au temps : tempo lent, moyen, rapide.
- À l'espace : amplitude du mouvement, petit et grand.
- À l'énergie déployée ou l'intensité : petite et grande énergie.
- À la relation entre les partenaires : face à face, en cercle, l'un après l'autre, faire la même chose que son partenaire (jeu du miroir), faire le contraire, etc.

---

xix Exemple inspiré par ceux illustrés dans le livre *L'activité psychomotrice au préscolaire : des activités nécessaires pour soutenir le développement global de l'enfant*. Voir référence 184.

## La gestion du bruit et de la turbulence

Les attitudes du personnel éducateur peuvent aussi jouer pour ou contre un jeu qui profite au maximum aux enfants. Le degré de tolérance face aux « dégâts », au bruit et à la turbulence peut favoriser ou éliminer certains types de jeu (ex. : jeu avec de l'eau et du sable, jeu qui amène les enfants à s'exprimer à voix haute tous en même temps, jeu qui demande de grands mouvements dans un espace restreint, etc.).

Une façon de mieux gérer ces situations est de bien comprendre les retombées positives des différents jeux des enfants sur le développement de leurs compétences. Le personnel éducateur devrait être en mesure de nommer de façon précise les apprentissages possibles et constatés à l'occasion des diverses situations de jeu.

À titre d'exemple, c'est lorsque l'enfant entreprend un jeu par lui-même qu'il parle souvent le plus et a le plus d'échanges et de relations avec les autres. Le restreindre dans ses paroles afin d'atténuer le bruit peut ainsi limiter ces échanges essentiels à son développement social : il apprend à communiquer ses émotions, à coopérer, à résoudre des conflits et à diversifier son répertoire comportemental<sup>185</sup>. Le personnel devrait ainsi se poser les questions suivantes :

- Y a-t-il un type de jeu que je n'aime pas ou avec lequel je ne suis pas à l'aise (ex. : danse, expression dramatique, activités avec ballons ou objets volants, etc.) ?
- Est-ce que je favorise ce type de jeu dans la journée ?
- Si je ne le fais pas, que manque-t-il aux enfants ?

### LES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 10.1) Encourager le plus possible les enfants à prendre l'initiative de leurs jeux actifs
- 10.2) Soutenir l'autonomie des tout-petits dans leurs jeux actifs (intervention démocratique)
- 10.3) Intégrer des défis stimulants et variés aux activités proposées
- 10.4) Soutenir les réussites physiques et motrices des enfants
- 10.5) Proposer des activités qui favorisent l'égalité entre les sexes et dépourvues de stéréotypes sexuels

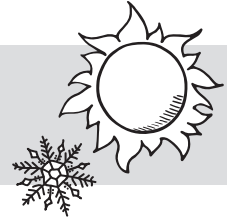


#### Saviez-vous que...

Jusqu'à 3 ans, l'exercice spontané des habiletés arrivant à maturité, dans un milieu riche et stimulant, suffit pour actualiser le potentiel moteur de l'enfant. À partir de 3 ans, les stimulations par l'adulte prendront une plus grande importance ; l'enfant en a besoin pour relever des défis relatifs à la motricité<sup>180</sup>.

## Orientation 11

Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible



### L'importance du jeu à l'extérieur

Le jeu à l'extérieur offre des occasions d'apprentissage différentes de celles que procure le jeu à l'intérieur. Lorsqu'un enfant joue dehors, il a l'occasion de prendre des décisions et de résoudre des problèmes dans un environnement où les stimuli et les conditions varient constamment (vent, sons, terrain inégal, etc.).

Le jeu à l'extérieur favorise la stimulation des habiletés de motricité globale en permettant de pratiquer des activités plus soutenues ou de grande énergie, d'exécuter de grands mouvements dans tous les sens (courir, grimper, glisser, sauter) et d'accomplir des gestes moteurs différents (rampier sous une table de pique-nique, s'accroupir derrière un buisson, etc.). En permettant aux enfants de dépenser leur surplus d'énergie, le jeu à l'extérieur aide aussi à diminuer les tensions et le taux d'agressivité.

Les activités quotidiennes à l'extérieur sont d'autant plus importantes qu'en service de garde éducatif l'enfant passe la majeure partie de sa journée dans un espace relativement restreint, avec plusieurs autres enfants. Le besoin vital de se mouvoir n'est pas toujours convenablement satisfait dans les locaux utilisés par l'enfant, d'où l'importance de donner accès à des espaces de jeu à l'extérieur, et ce, peu importe la saison.

Pour un service de garde qui ne possède pas une cour extérieure suffisamment grande pour permettre le déroulement d'activités physiques plus soutenues, il s'avère judicieux de faire une promenade régulièrement et d'amener les enfants jouer au parc municipal ou à l'école du quartier.

### La richesse des lieux extérieurs

Le milieu extérieur comprend la cour attenante au service de garde éducatif et les autres lieux à proximité ou plus éloignés : une piscine ou un parc municipal, une cour d'école, un terrain de balle, un centre d'interprétation, un verger, un jardin botanique, etc. Jouer dans une variété de lieux permet aux enfants de vivre des expériences motrices et sensorielles variées, selon les saisons, grâce à la présence d'installations (pataugeoire, balançoires, patinoire, butte de neige, etc.), d'objets ou de réalités différentes (bois, roches, sable, arbre, gazon, terrain surélevé). Le sable et l'eau sont une source intarissable d'activités.

Les activités à l'extérieur et les sorties éducatives sont de bonnes occasions d'éveiller les enfants au respect de l'environnement et de leur faire prendre contact avec la nature et ses éléments, peu importe la saison. Les couleurs et les textures de la nature poussent naturellement les enfants vers les explorations motrices : attraper, tourner, ramper, ramasser, s'étirer. Par ailleurs, les sorties réalisées à proximité du milieu de garde favorisent les déplacements actifs et, ainsi, elles ajoutent du mouvement au quotidien.



## Les contraintes du jeu à l'extérieur

Une vie saine et active suppose une large part de vie au grand air. L'adaptation aux différences de température, au soleil ou au temps maussade est un moyen de renforcer la résistance et la défense immunitaire contre les maladies. Le mauvais temps, le froid ou la chaleur ne devraient pas constituer des freins pour amener les enfants à jouer à l'extérieur. Il est donc tout indiqué de prévoir des mesures relatives aux conditions climatiques et à l'habillement. Par exemple, ces mesures peuvent concerner la planification des activités extérieures en cas de mauvais temps, l'utilisation de la protection solaire pendant l'été ou encore la marche à suivre pour réduire le nombre de piqûres d'insectes. Il convient également de communiquer avec les parents afin que ces derniers veillent à vêtir leur enfant adéquatement pour le jeu à l'extérieur en fonction de la température. La constitution d'une boîte de vêtements de rechange permet à tous d'être habillés adéquatement afin de profiter au maximum du jeu à l'extérieur, particulièrement dans les milieux défavorisés.





## LES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 11.1) Jouer à l'extérieur plus d'une fois par jour, peu importe la saison et la température
- 11.2) Prévoir des activités extérieures dans des lieux diversifiés afin que les enfants puissent vivre des expériences motrices et sensorielles variées
- 11.3) Favoriser les déplacements actifs à l'occasion des sorties réalisées à proximité du milieu de garde
- 11.4) Demander aux parents d'apporter des vêtements de rechange adaptés aux différentes conditions climatiques
- 11.5) Se référer à des normes sur les conditions climatiques pour planifier les sorties extérieures



### Saviez-vous que...

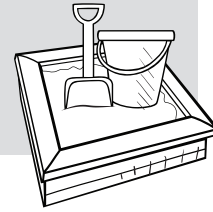
Il importe de favoriser quotidiennement des périodes de jeux extérieurs puisqu'elles donnent lieu à une plus grande diversité de comportements ludiques. Le guide *Activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies*, réalisé par le ministère de la Famille<sup>186</sup>, demeure un ouvrage de référence intéressant afin d'organiser et de réaliser des jeux extérieurs enrichissants pour les enfants.

### Exemples d'application d'expériences motrices dans les activités extérieures<sup>187</sup>

Expérience clé	Activité extérieure
Bouger sans se déplacer	S'accroupir dans le carré de sable, se tourner pour saisir un objet, lancer un ballon ou une balle
Bouger en se déplaçant	Courir dans un vaste espace, se rouler dans une pente gazonnée, sauter dans le sable, grimper à l'échelle de la glissoire
Bouger avec des objets	Se déplacer sur un tricycle, une voiture à pédales ou mue par les pieds, tirer un chariot ou pousser un ami dans une voiturette, botter un ballon, frapper une balle ou un volant avec une raquette, lancer un ballon dans un panier suspendu ou par terre
Suivre des séquences de mouvements en respectant un rythme commun	Se déplacer à la vitesse d'un oiseau, d'un insecte ou d'un écureuil, se balancer au bruit du vent
Ressentir et reproduire un rythme régulier	Faire des mouvements en écoutant le bruit d'un camion qui recule

## Orientation 12

Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire, à l'intérieur comme à l'extérieur



### L'aménagement adapté des lieux

L'aménagement du milieu physique doit faire l'objet d'une attention particulière et être considéré comme un « éducateur en soi<sup>188</sup> ». En effet, l'aménagement des aires de jeux intérieures et extérieures doit être organisé de façon conviviale et stimulante et il doit faciliter le déroulement efficace des jeux actifs tout en proposant des défis adaptés au niveau de développement des enfants. À l'intérieur, il ne faut pas hésiter à retirer d'une pièce les meubles inutiles ou à libérer le plancher des objets massifs et encombrants. Ainsi, l'amplitude du mouvement des enfants sera moins limitée et ces derniers pourront ramper, rouler, sautiller, danser, etc., avec aisance et en toute sécurité. À l'extérieur, l'aménagement d'aires de jeux fractionnées dans la cour permet de développer différentes habiletés motrices (section pour le haut du corps, une autre pour l'équilibre, etc.) et favorise également la formation naturelle de petits groupes.

### Le libre accès au matériel

À l'extérieur comme à l'intérieur, l'enfant doit avoir libre accès à un matériel de jeu varié et attrayant, adapté à sa taille et à ses capacités. Ce libre accès lui permettra d'exercer un contrôle sur son univers, favorisant ainsi son autonomie et le développement de sa confiance en lui. Offerts en quantité suffisante, les tunnels autoportants et le petit matériel tel que les balles, les ballons, les blocs et les caissons de différentes tailles de même que les cerceaux permettront de stimuler la motricité et la créativité de l'enfant. Renouvelé régulièrement en fonction des champs d'intérêt des enfants, ce matériel entretiendra leur motivation.

À l'extérieur, les gros modules de jeu et les équipements fixes sont souvent appréciés. Cela dit, l'utilisation de ce type d'équipement exige une attention particulière pour favoriser des comportements plus actifs, car les enfants ont tendance, sur et sous l'équipement, à discuter ou à accomplir des gestes périlleux<sup>189, 190, 191</sup>. Afin de soutenir leur autonomie et leur propre exploration de l'environnement, il faut plutôt leur fournir du sable, de l'eau, des tricycles et du petit matériel roulant qui les incitera à bouger (objets de jeux actifs) ainsi que des surfaces irrégulières qui permettront d'exercer leur équilibre et leur flexibilité.

## L'acquisition de matériel et le développement durable

Il existe plusieurs façons de diversifier le matériel de jeu tout en limitant le nombre des achats. Par exemple, les parents peuvent être invités à apporter les jouets devenus inutiles et des accessoires pouvant servir à différentes activités (boîtes de conserve pour créer des échasses, sacs de papier brun pour faire office de poches de patates, boîtes de carton pour remplacer les tapis-luges [*crazy carpet*], etc.). Le service de garde peut également privilégier une rotation du matériel de jeu entre le personnel éducateur plutôt que l'achat de nouveau matériel pour diversifier l'offre aux enfants et créer de la nouveauté. Il faut cependant s'assurer que ce matériel est de bonne qualité, propre et en bon état. Mieux vaut investir dans la qualité que dans la quantité : peu de nouveau matériel chaque année, mais qui servira longtemps.

*Il est possible de consulter le Guide du CPE éco-responsable (<http://www.cpedurable.org>)<sup>192</sup>. Bien que celui-ci s'adresse principalement aux centres de la petite enfance, tous les services de garde peuvent s'inspirer de son contenu et appliquer ses recommandations.*

## La sécurité bien dosée

S'il demeure important d'avoir à l'esprit les principes de base de la sécurité dans la planification et la réalisation des activités, ces principes ne doivent pas inhiber les explorations et restreindre le plaisir des enfants. Le guide *Activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies*<sup>186</sup> du ministère de la Famille mentionne que, dans la cour mais aussi dans la programmation des activités, il est nécessaire de prévoir des lieux et des activités qui permettront aux enfants de prendre certains risques. Ces mesures éviteront que les enfants les plus hardis ne cherchent d'autres défis trop dangereux pour eux, mettant ainsi en péril leur propre sécurité.

C'est à travers des expériences qui l'amènent à grimper, sauter, glisser, etc., que l'enfant qui joue développera et appliquera les comportements d'autoprotection nécessaires à sa sécurité. Ces situations de jeu contribuent à développer ses habiletés de base, sa maîtrise de soi, sa confiance en lui et son courage si on donne à l'enfant le temps et la possibilité de les découvrir à son propre rythme et à sa façon.

La sécurité passe aussi par des consignes claires et une planification adéquate, qui prennent en considération les capacités réelles des enfants constituant le groupe.

Les échelles utilisées pour réaliser l'enquête *Grandir en qualité*<sup>193</sup> donnent des indications sur le matériel et l'aménagement des lieux permettant le jeu actif et le développement moteur. On y trouve notamment le matériel favorisant la dimension motrice :

- Bacs à eau et bacs à sable
- Balles, ballons et ballon sautoir
- Blocs et boîtes de carton de différentes tailles
- Petites autos, camions
- Quilles, cerceaux, cordes à danser
- Gros véhicules pouvant être enfourchés, poussés ou tirés
- Jouets pour l'eau ou le sable (pelle, seau, moule, etc.)
- Matériel à empiler, à enfiler
- Parachute, rubans rythmiques
- Tapis pour rouler ou ramper, tunnels autoportants

L'aménagement des lieux souhaitable pour stimuler le développement de l'enfant est également détaillé dans ces échelles. Ainsi, l'aménagement doit permettre aux enfants d'avoir un contact direct avec le matériel : le choisir, le manipuler et le ranger. Bref, permettre le mouvement et le jeu initié par l'enfant. Le matériel, en général, se doit d'être à la vue et à la portée des enfants, être classifié pour favoriser le jeu, être rangé dans des bacs accessibles aux enfants et être disposé pour suggérer des jeux aux tout-petits (blocs empilés ou placés en cercle).

## LES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 12.1) Planifier adéquatement une activité quant au lieu et au matériel
- 12.2) Privilégier l'achat de petit matériel attrayant, polyvalent, adapté au stade de développement de l'enfant, disponible en quantité suffisante et renouvelé régulièrement
- 12.3) Faciliter l'accès des enfants au matériel de jeu
- 12.4) Privilégier une rotation du matériel de jeu entre le personnel éducateur, plutôt que l'achat de nouveau matériel, pour diversifier l'offre aux enfants et créer de la nouveauté
- 12.5) Maximiser l'espace disponible pour le jeu actif et les activités motrices
- 12.6) Aménager des aires de jeux fractionnées dans la cour
- 12.7) Aménager l'environnement de façon qu'il propose des défis stimulants et variés



## Saviez-vous que...

Tous les équipements et les structures de jeux extérieurs doivent être adaptés à l'âge des enfants et répondre à la norme de l'Association canadienne de normalisation sur les aires et les équipements de jeu.

Pour un service de garde qui ne possède pas de cour extérieure ou dont l'aménagement intérieur peut difficilement permettre le déroulement d'activités physiques plus soutenues dans un contexte sécuritaire, l'utilisation d'une salle mise à la disposition par la municipalité, d'une école ou d'un centre communautaire est une avenue à envisager. D'autres services de garde établis à proximité ont peut-être des besoins similaires. Une offre de partenariat sera alors profitable à tous.

Par ailleurs, pour les services de garde qui ont un aménagement plus restreint, les enfants peuvent atteindre une certaine intensité en réalisant des activités qui ne demandent pas de grands déplacements, comme sauter sur place sur un pied puis sur l'autre pied. La créativité demeure la meilleure alliée!

Chapitre

# 05

## Conditions de mise en œuvre

Un service de garde éducatif désireux d'apporter des changements aux pratiques de son milieu ne pourra pas tout faire en même temps, ni le faire seul. Le chapitre 5 présente les conditions de mise en œuvre permettant de procéder une étape à la fois et d'obtenir l'appui de partenaires afin de réaliser les changements souhaités.

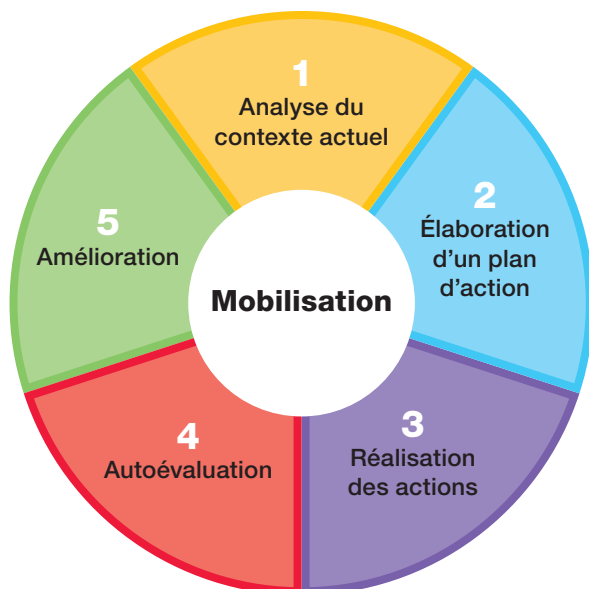


## 5.1 L'INTÉGRATION DES ORIENTATIONS DU CADRE DE RÉFÉRENCE DANS LE PROGRAMME ÉDUCATIF, UNE POLITIQUE OU TOUT AUTRE DOCUMENT D'ORIENTATION ET L'INSTAURATION D'UN PROCESSUS DE MISE EN ŒUVRE ET DE SUIVI

Il importe que les valeurs, les croyances et les normes qui définissent les façons d'agir et de penser à l'égard de l'alimentation, du jeu actif et du développement moteur soient partagées par l'ensemble des personnes concernées : gestionnaires, membres du conseil d'administration, personnel éducateur, responsable de l'alimentation, etc.

Modifier les environnements et les rendre favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur constitue un processus qui peut s'échelonner dans le temps. Dans certains cas, on voudra renforcer ou modifier légèrement les pratiques existantes, mais dans d'autres on voudra transformer le milieu et certaines façons de faire de manière plus importante, ce qui implique nécessairement plus de temps. On prendra alors une petite bouchée à la fois. En fonction d'un portrait initial, le service de garde verra à prioriser des actions menant aux changements qu'il est nécessaire d'apporter aux pratiques pour appliquer une ou plusieurs des orientations.

Le schéma suivant présente les étapes qui devraient inspirer chaque service de garde en matière de développement et de planification de son processus de mise en œuvre et de suivi. Il démontre qu'il s'agit d'un processus continu. Au terme d'un premier cycle, le milieu verra à refaire la boucle en ciblant de nouvelles priorités et de nouvelles actions à entreprendre pour atteindre ses objectifs. Il choisira alors la prochaine bouchée à prendre!





## Une condition essentielle : la mobilisation

Chaque acteur concerné dans le service de garde joue un rôle important dans le processus d'adhésion aux orientations, de mise en œuvre et de suivi de celles-ci. C'est la combinaison de toutes les actions qui fera de ce processus une réussite. Ainsi, il ne faut pas négliger, dès le départ, l'étape de la mobilisation. Les orientations inscrites dans un programme éducatif n'auront du sens que si les acteurs interpellés sont en mesure de les comprendre et de bien les appliquer.

C'est pourquoi il est essentiel que le service de garde nomme une personne responsable des opérations menant à l'amélioration des pratiques en matière de saine alimentation, de jeu actif et de développement moteur. Certains milieux veilleront aussi à créer un comité ou à inscrire de façon systématique à l'ordre du jour du conseil d'administration un point portant sur le cadre de référence. Ainsi, la personne responsable aura l'occasion d'interpeller ses collègues régulièrement.

### 1. Analyse du contexte actuel

Avant d'entreprendre la réalisation d'un plan d'action, le service de garde devra établir un portrait de son milieu quant aux environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur : matériel, équipement, aménagement, connaissances, pratiques utilisées, etc. Les questions posées aux pages 17, 18 et 19 du chapitre 2 peuvent aider à réaliser ce portrait. Une analyse plus approfondie du contexte permettra de reconnaître les défis, les obstacles et les bonnes pratiques déjà adoptées et celles à faire consolider par le service de garde.

### 2. Élaboration d'un plan d'action

Les changements à apporter pour intégrer les orientations et les pratiques à privilégier ne pourront pas tous être faits en même temps, ni au même rythme. En s'appuyant sur l'analyse du contexte actuel, l'écart entre les pratiques actuelles versus les orientations du cadre et les réalités propres au service de garde, il faudra déterminer les orientations et les pratiques à prioriser dans un premier temps.

La rédaction d'un plan d'action permettra de planifier la réalisation des changements souhaités de façon progressive, sur une période de temps donnée. Il s'avère judicieux de prévoir suffisamment de temps pour que chacun puisse s'adapter à la nouveauté et y adhérer plus facilement, et ce, plus particulièrement lorsque les modifications à apporter sont substantielles compte tenu de la situation initiale. Ensuite, il faudra préciser les rôles et les responsabilités de chacun.

Il convient également, à cette étape, de cibler quelques indicateurs de suivi qui permettront d'évaluer l'atteinte totale ou partielle des objectifs et, ainsi, de s'assurer que le cap sera maintenu sur le but visé.

En résumé, le plan d'action comporte les actions à réaliser, l'échéancier fixé pour y arriver, les rôles et les responsabilités des personnes concernées à chacune de ces étapes ainsi que des indicateurs qui permettront d'évaluer si les actions ont été correctement réalisées.

### **3. Réalisation des actions**

Cette étape vise à réaliser les différentes étapes inscrites dans le plan d'action en s'assurant que chacun jouera son rôle et que les échéanciers seront respectés. Elle vise également à documenter les différentes étapes à mesure qu'elles se déroulent. Par exemple, la personne responsable des opérations peut noter dans un journal de bord les transformations plus difficiles à réaliser ainsi que les « bons coups » accomplis. Ces derniers devraient être mis en valeur pour continuer à mobiliser et motiver le personnel autour des objectifs poursuivis.

Dans cette phase de réalisation des actions, le service de garde doit anticiper les barrières potentielles et les éléments pouvant faciliter les changements, et apporter les ajustements nécessaires tout au long du processus.

### **4. Autoévaluation**

Il importe de réaliser une évaluation de la mise en œuvre du plan d'action afin de constater dans quelle mesure des changements ont été apportés aux pratiques. Cette évaluation est une occasion pour le milieu d'échanger avec les différents acteurs (gestionnaires, conseil d'administration, personnel éducateur, responsable de l'alimentation, etc.) et d'apporter un second souffle à la mobilisation, et ainsi de s'assurer que le cap sera maintenu sur l'objectif.

### **5. Amélioration**

Il est important d'analyser périodiquement les étapes d'implantation afin de déterminer les barrières et les facteurs facilitant le processus. Il est essentiel de consulter le personnel directement concerné par la mise en œuvre du plan d'action, les parents ainsi que les partenaires. Le plan d'action devra être adapté au besoin, selon les résultats des analyses périodiques, afin de poursuivre l'implantation des changements souhaités jusqu'à l'atteinte des objectifs. Ultiment, l'ensemble des orientations et des pratiques à privilégier du cadre de référence devraient être mises en œuvre.

Il faut également communiquer les résultats, faire rayonner les initiatives positives et les pratiques gagnantes auprès du personnel, des membres du conseil d'administration et des parents, afin d'encourager les efforts et d'applaudir les réussites. La mise en œuvre des orientations et des pratiques à privilégier est un processus d'amélioration continue.

## Contribution des acteurs

### ■ **Les gestionnaires** (directeurs, propriétaires de garderies)

Les gestionnaires doivent rendre leur milieu propice à la mise en œuvre des orientations et pratiques à privilégier en tenant compte de leur réalité :

- Démontrer leur intérêt envers la saine alimentation, le jeu actif et le développement moteur de même que l'importance de créer des environnements qui leur sont favorables ;
- Informer le personnel, les membres du conseil d'administration et les parents des démarches visées et de leur évolution afin d'obtenir et de maintenir l'intérêt et l'adhésion de tous aux nouveautés proposées, qui seront mises en application au fil du temps ;
- Entreprendre une démarche de révision du programme éducatif (une politique ou tout autre document d'orientation) afin d'y intégrer les orientations et les pratiques à privilégier du cadre de référence ;
- Nommer une personne responsable de l'implantation des orientations et des pratiques à privilégier, et inscrire de façon systématique un point sur ce sujet à l'ordre du jour des rencontres avec le personnel et le conseil d'administration ;
- En collaboration avec la personne responsable, concevoir un plan d'action et d'autoévaluation de la mise en œuvre des orientations et des pratiques ciblées ;
- Faciliter au personnel l'accès aux formations disponibles, pertinentes et adaptées ;
- Appuyer le personnel dans l'application des orientations, par divers moyens.

### ■ **Le conseil d'administration**

Il est essentiel de s'assurer que les membres du conseil d'administration sont des alliés avant d'entamer toute démarche visant à adopter de nouvelles orientations. Tout comme les gestionnaires, ceux-ci doivent démontrer leur intérêt envers la saine alimentation, le jeu actif et le développement moteur et croire à l'importance de créer des environnements favorables à leur adoption :

- Adhérer aux changements survenus dans les pratiques ciblées ;
- Appuyer les gestionnaires dans leur démarche ;
- Encourager le personnel à adhérer à la démarche ;
- Collaborer à certaines étapes d'élaboration, de mise en œuvre et de suivi du processus ;
- Considérer le processus en termes d'amélioration continue.

### ■ **Le personnel éducateur et les responsables de l'alimentation**

Afin que le personnel du service de garde adhère aux orientations et aux pratiques à privilégier, il est essentiel qu'il soit engagé activement, dès le début, dans le processus de planification, de mise en œuvre et d'autoévaluation. Pour ce faire, le personnel a les responsabilités suivantes :

- Bien comprendre les orientations et les pratiques à privilégier du cadre de référence ;
- Adopter une attitude positive à l'égard de la saine alimentation, du jeu actif et du développement moteur et apprendre à mettre de côté ses propres croyances pour le bénéfice des enfants ;
- Contribuer à l'analyse du contexte actuel en service de garde par l'identification des facteurs facilitant la saine alimentation, le jeu actif et le développement moteur ainsi que par la détermination des facteurs les limitant ;
- Participer à l'élaboration du plan d'action et à la mise en œuvre des actions ;
- Contribuer aux ajustements nécessaires tout au long du processus ;
- Participer aux formations disponibles, pertinentes et adaptées en matière de saine alimentation et de développement moteur.



#### **Saviez-vous que...**

La première condition à prendre en considération afin d'améliorer l'intervention en matière de motricité et d'offre alimentaire concerne la motivation du personnel à entreprendre une telle démarche, « la motivation étant l'essence même du changement<sup>59</sup> ». Dans les services de garde, le changement se fait plus facilement s'il est décidé de façon consensuelle, soutenu par un personnel motivé et par des gestionnaires et des administrateurs convaincus.

## 5.2 L'APPUI DES PARTENAIRES LOCAUX, RÉGIONAUX ET NATIONAUX

Le quotidien des tout-petits est partagé entre la maison, le service de garde éducatif et la communauté. Afin de favoriser la continuité ainsi que la complémentarité des actions entre les différents milieux de vie de l'enfant, il est opportun que les messages portant sur les saines habitudes de vie soient partagés avec les parents, les organismes communautaires, les municipalités et tout autre acteur local pouvant soutenir les changements qu'il est nécessaire d'apporter aux pratiques en cette matière.

### Les parents

Les parents peuvent constituer des alliés pour les services de garde s'ils adhèrent aux nouvelles orientations visées. Il importe donc de faire connaître les orientations relatives à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur adoptées par le service de garde et les actions qui en découlent, par des canaux de communication susceptibles de joindre les parents. Ils peuvent être invités à collaborer à certaines actions de planification ou de mise en œuvre, par exemple contribuer à l'analyse du contexte en précisant des barrières et des facteurs qui peuvent influencer sur la mise en œuvre des actions. Les changements ciblés et les objectifs poursuivis devraient être présentés à l'ensemble des parents par différents moyens, par exemple à l'occasion d'une rencontre de parents, par l'intermédiaire d'un communiqué ou d'un bulletin, ou dans le cadre d'une activité spéciale (ex. : une activité de financement ou un lancement).

Les parents sont des modèles pour leur enfant, d'où l'importance de les sensibiliser aux bienfaits liés à l'adoption de comportements sains. Les recherches montrent en effet que les enfants ont tendance à être plus actifs si leurs parents participent à des activités physiques, s'ils sont actifs en leur compagnie et s'ils passent beaucoup de temps à l'extérieur<sup>194, 195, 196, 197</sup>. Par ailleurs, les parents qui préparent les repas et qui offrent aux enfants des occasions de cuisiner leur permettent d'acquérir des notions culinaires de base, un point de départ vers une saine alimentation<sup>198, 199, 200</sup>. Une bonne façon de les sensibiliser est d'organiser des activités parents-enfants où les saines habitudes de vie<sup>xx</sup> sont à l'honneur (kiosques, défis, ateliers, jeux actifs, démonstrations, portes ouvertes, etc.).

---

xx Les activités portant sur la saine alimentation devraient mettre l'accent sur le plaisir associé à la découverte des aliments, à la perception par les sens et à la provenance des aliments. Ainsi, les activités basées sur la valeur nutritive des aliments ou leurs effets sur la santé sont à éviter.

Il convient également de valoriser et de renforcer les compétences parentales en matière de saines habitudes de vie. Certains ont peut-être des idées de recettes succulentes à partager avec les autres parents ? D'autres ont peut-être vécu des expériences actives amusantes en famille ? À cet effet, les organismes communautaires Famille peuvent donner un coup de main puisqu'ils proposent déjà des activités visant à renforcer les compétences parentales, par exemple en offrant des ateliers culinaires.

### **Les organismes communautaires, les municipalités et les autres partenaires locaux**

Les organismes communautaires, les municipalités et d'autres acteurs locaux, comme les écoles ou les centres de santé et de services sociaux (CSSS), peuvent également apporter du soutien aux services de garde éducatifs, lequel peut varier selon les offres de service que l'on trouve dans chaque communauté.

#### **Le partage des ressources**

Présenter aux responsables des services communautaires et municipaux les changements à apporter dans le service de garde est une bonne façon d'entamer une démarche de partenariat. Les espaces et les équipements pourraient être disponibles pour offrir aux tout-petits des occasions de bouger, spécialement pour les services de garde qui ne bénéficient pas d'une aire de jeu extérieure de bonne dimension. Un partenariat peut également être proposé à plusieurs services de garde, avec l'aide du regroupement régional, afin d'utiliser une salle mise à leur disposition par la municipalité ou l'école de quartier ou encore pour les faire bénéficier d'un espace dans le jardin communautaire de la municipalité.

#### **Une intervention adaptée en milieu défavorisé**

Un service de garde situé en milieu défavorisé devra tenir compte de ce contexte et rechercher l'appui du milieu. Les services de prévention des CSSS, les banques alimentaires, les cuisines collectives, les organismes communautaires Famille qui offrent des animations parents-enfants et du soutien au développement des compétences parentales sont des exemples de services offerts dans la communauté qui peuvent soutenir une intervention adaptée auprès des familles.

## **Des instances de concertation locale en soutien aux changements à apporter aux pratiques**

La plupart des localités du Québec se sont dotées de tables de concertation – de comités d'action locaux ou de regroupements locaux de partenaires – amenant les acteurs clés à s'engager, à investir temps et ressources et à convenir ensemble de priorités permettant de s'assurer que leurs actions en faveur du bien-être des jeunes enfants seront complémentaires et cohérentes. Parmi les acteurs de ces communautés mobilisées, on trouve notamment les CSSS, les organismes communautaires Famille, les bibliothèques municipales, les écoles, les centres communautaires, etc. Ils constituent autant d'alliés en mesure de soutenir la démarche du service de garde éducatif.

## **Les partenaires régionaux et nationaux**

À ces interventions locales s'ajoutent celles de nombreux partenaires régionaux et nationaux préoccupés par la santé et le développement des jeunes, et dont les actions convergent également vers la mise en place de conditions favorables aux saines habitudes de vie.

Des offres de formation et de transfert des connaissances destinées au réseau des services de garde éducatifs à l'enfance ont été conçues graduellement depuis quelques années par des partenaires variés. On pense notamment aux associations et regroupements régionaux et nationaux de services de garde éducatifs à l'enfance ou encore aux établissements d'enseignement et aux organismes dispensant de la formation. D'autres acteurs ont élaboré des outils pratiques qui suggèrent aux services de garde éducatifs des idées pour favoriser le développement moteur des enfants ou leur offrir des menus équilibrés.

Par leur expertise, les professionnels des directions régionales du ministère de la Famille sont également présents dans toutes les régions du Québec afin de soutenir les services de garde éducatifs dans les changements qu'ils devront apporter à leurs pratiques. Il existe également des tables intersectorielles régionales sur les saines habitudes de vie (TIR-SHV) où l'on trouve plusieurs acteurs, notamment ceux du réseau de la santé et des services sociaux, qui constituent autant d'alliés pour les services de garde éducatifs désirant s'engager dans des actions en faveur de saines habitudes de vie.

Selon les dynamiques en place dans chaque région, ce sont tous des acteurs appelés à soutenir les services de garde dans leurs interventions visant à créer un environnement favorable à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur.



### **5.3 LE SUIVI ET L'ÉVALUATION DES CHANGEMENTS APPORTÉS AUX PRATIQUES**

Soucieux de veiller à la qualité des services de garde éducatifs et à l'amélioration des pratiques éducatives pour favoriser le développement global des tout-petits, le ministère de la Famille portera un regard attentif sur l'évolution de la mise en œuvre des orientations et des pratiques privilégiées. Des travaux d'évaluation, menés conjointement avec des partenaires engagés dans la promotion des saines habitudes de vie, permettront tantôt de soutenir les services de garde éducatifs dans l'autoévaluation de leur propre démarche, tantôt d'évaluer les retombées du cadre de référence.

# Conclusion

On dit souvent qu'il faut tout un village pour élever un enfant. Le ministère de la Famille est d'avis que, s'il revient aux services de garde éducatifs de mobiliser leur personnel et d'entreprendre une démarche visant à modifier les pratiques en matière de saine alimentation, de jeu actif et de développement moteur, il revient à un ensemble de partenaires de les soutenir dans leur démarche. La volonté de changement des services de garde éducatifs combinée au soutien de divers partenaires permettra aux tout-petits québécois de se développer dans un environnement qui leur donnera les meilleures conditions d'accès à une saine alimentation, leur permettra de jouer activement et de développer leur motricité.

Et si on se donnait collectivement comme objectif que l'ensemble des services de garde éducatifs du Québec offriront, d'ici cinq ans, des environnements favorables aux saines habitudes de vie? C'est là un gage du développement global et harmonieux de nos tout-petits!







# Annexe

## Paramètres à respecter au moment de l'achat d'aliments

Ce guide sera fort utile aux services de garde puisque les quatre premières sections indiquent les paramètres nutritionnels à respecter au moment de l'achat des aliments et quelques recommandations à l'égard de leur préparation. Quant à la section 5, elle fait la démonstration qu'il est possible de respecter ces directives sans que cela coûte plus cher.

### **1 CUISINER SUR PLACE LES REPAS ET LES COLLATIONS**

Il y a maintenant une multitude d'aliments « transformés », déjà préparés, disponibles en épicerie et chez les distributeurs<sup>201</sup>. Certaines méthodes de transformation ont peu d'effets sur la qualité nutritive des aliments ou elles sont même bénéfiques en assurant une plus grande sécurité ou disponibilité des éléments nutritifs.

Par contre, d'autres méthodes de transformation qui occasionnent l'ajout de matières grasses, de sucres ou de sodium et qui entraînent la perte de vitamines et de fibres alimentaires peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé<sup>202, 203, 204</sup>. En cuisinant sur place les repas et les collations à partir d'aliments peu ou pas transformés, les services de garde exercent un meilleur contrôle sur la valeur nutritive des mets offerts aux enfants.

En général, les repas et collations cuisinés sur place à partir d'ingrédients de base ont aussi l'avantage d'être moins coûteux que leurs équivalents commerciaux<sup>200</sup>. Par exemple, une barre tendre « maison » peut coûter environ 0,40 \$, tandis qu'une barre tendre commerciale est vendue au prix approximatif de 0,65 \$<sup>xxi</sup>.

---

xxi Les prix peuvent varier selon plusieurs facteurs (recette, fournisseur, marque de commerce, aubaine, etc.). Les prix indiqués dans cet exemple sont basés sur ceux en vigueur au moment de la publication de cet ouvrage, et ils sont présentés à titre indicatifs seulement.

**Les services de garde éducatifs sont donc invités à cuisiner eux-mêmes la majorité des mets et collations offerts.**

Le *Guide du manipulateur d'aliments*, du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, présente les bonnes pratiques permettant d'assurer l'hygiène et la salubrité qui garantissent l'innocuité et la qualité des aliments. Pour obtenir plus de précisions visitez le site Web <http://www.mapaq.gouv.qc.ca>.



**Saviez-vous que...**

Les aliments provenant de la maison comportent un risque puisque le service de garde n'a aucun moyen de savoir comment ils ont été manipulés. Dans cette situation, il est impossible d'en assurer l'innocuité.

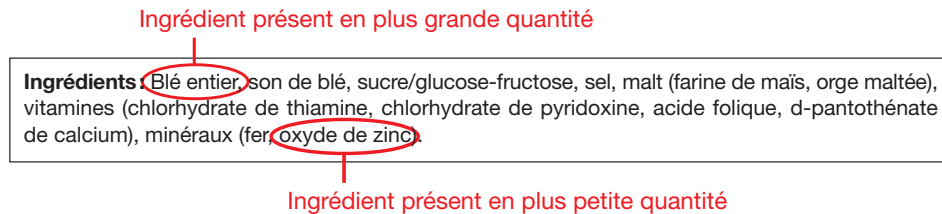
Pour certaines raisons (allergies, religion, etc.), le service de garde peut offrir à l'enfant un lunch personnel que ses parents auront préparé à la maison. En aucun cas ces repas ne doivent être servis, en tout ou en partie, à d'autres enfants du service de garde. De plus, aucune viande crue ne peut être apportée de la maison et cuite au service de garde. Il demeure tout indiqué de rappeler aux parents leur responsabilité quant à l'innocuité des aliments contenus dans la boîte à lunch.

## 2 CHOISIR LES ALIMENTS AVEC SOIN

De nos jours, une foule de renseignements figurent sur l'emballage des aliments : logos, allégations nutritionnelles (ex. : « sans gras trans »), liste des ingrédients et tableau de la valeur nutritive. À cela s'ajoute l'information fournie par les campagnes publicitaires. La multiplicité des données peut parfois porter à confusion... Nous vous suggérons d'utiliser la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive pour planifier les achats d'aliments en service de garde éducatif.

### Liste des ingrédients<sup>205</sup>

Tous les aliments emballés affichent une liste de leurs ingrédients. Ces derniers y sont inscrits en ordre décroissant en fonction de leur poids. Le premier ingrédient est donc présent en plus grande quantité alors que le dernier est présent en plus petite quantité dans le produit. La liste des ingrédients permet aussi de détecter rapidement la présence d'allergènes potentiels.



La liste des ingrédients comporte parfois des mots peu familiers. Par exemple, plusieurs ingrédients peuvent indiquer la présence de **sucre**. Les mots se terminant par « ose », tels que *sucre*, *glucose*, *fructose*, *maltose*, etc., de même que les mots *miel*, *cassonade*, *sucre* (inverti, liquide, demerara ou turbinado), *mélasse* et *sirop* (par exemple sirop de maïs) en sont de bons exemples.

Dans le même ordre d'idées, certains ingrédients indiquent la présence de **sel**. Les mots *saumure*, *sauce soya*, *glutamate monosodique*, *sel d'ail*, *sel de céleri* et *sel d'oignon* indiquent eux aussi la présence de sodium dans le produit.

Finalement, d'autres ingrédients indiquent la présence de **gras** à limiter : bacon, beurre, beurre de cacao, coco ou huile de coco, gras de bœuf, gras de poulet, huile de palme ou palmiste, lard, margarine et huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, shortening, suif, etc.

## Tableau de la valeur nutritive<sup>205</sup>

Depuis janvier 2008, un tableau de la valeur nutritive doit apparaître sur l'emballage de tous les aliments, à l'exception des produits de boulangerie faits sur place, des viandes fraîches, des légumes et fruits frais. L'information nutritionnelle indiquée dans le tableau de la valeur nutritive permet de comparer plus facilement les produits entre eux et de respecter des critères bien précis, comme ceux présentés à la section 4.

Le tableau de la valeur nutritive contient de l'information sur la valeur nutritive du produit, exprimée *en pourcentage* ou *en grammes*. À l'extrême droite du tableau de la valeur nutritive, on trouve le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) qui permet de vérifier si un aliment contient peu ou beaucoup d'éléments nutritifs. À la section 4, la majorité des paramètres à considérer dans le choix des aliments sont exprimés sous forme de pourcentages de la valeur quotidienne. Il n'existe pas de pourcentage de la valeur quotidienne pour le sucre. Dans ce cas, c'est le nombre de grammes de sucre présents qui sera pris en considération.

Valeur nutritive	
par 185 ml (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories 80</b>	
<b>Lipides 1 g</b>	<b>1 %</b>
saturés 0 g	
+ trans 0 g	<b>0 %</b>
<b>Cholestérol 0 mg</b>	<b>0 %</b>
<b>Sodium 2 mg</b>	<b>0 %</b>
<b>Glucides 15 g</b>	<b>5 %</b>
Fibres 3 g	<b>12 %</b>
Sucres 7 g	
<b>Protéines 3 g</b>	
<b>Vitamine A 1 %</b>	<b>Vitamine C 2 %</b>
<b>Calcium 1 %</b>	<b>Fer 3 %</b>

Les quantités exprimées en pourcentage ou en grammes dans le tableau de la valeur nutritive se réfèrent à une certaine portion du produit. Dans l'exemple ci-dessous, une portion de 54 grammes de céréales fournit 5 grammes de sucres.

La portion inscrite en haut du tableau de la valeur nutritive n'est pas uniforme pour tous les produits, car elle est fixée par le fabricant. Pour vérifier si un produit respecte les paramètres présentés à la section 4, il faut d'abord s'assurer de comparer des portions équivalentes. Si la portion diffère, il faudra convertir la portion en effectuant un calcul simple.

Voici un exemple de calcul. Selon les paramètres présentés à la section 4, les céréales à déjeuner offertes en service de garde devraient contenir « 8 g et moins de sucres par portion de 30 g ». Alors, pour s'assurer que le produit ci-contre respecte ce critère, il faut d'abord connaître la quantité de sucre présente dans 30 g de céréales en calculant (règle de trois) :

$$\frac{5 \text{ g}}{54 \text{ g}} = \frac{? \text{ g}}{30 \text{ g}} \quad \text{donc} \quad 5 \times 30 \div 54 = 2,7 \text{ g}$$

Valeur nutritive	
par 54 g	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories 120</b>	
<b>Lipides 1,5 g</b>	<b>2 %</b>
saturés 0,3 g	<b>1 %</b>
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol 0 mg</b>	<b>0 %</b>
<b>Sodium 105 mg</b>	<b>4 %</b>
<b>Glucides 23 g</b>	<b>8 %</b>
Fibres 4 g	<b>17 %</b>
<b>Sucres 5 g</b>	
<b>Protéines 3 g</b>	
<b>Vitamine A 0 %</b>	<b>Vitamine C 0 %</b>
<b>Calcium 6 %</b>	<b>Fer 30 %</b>



Les céréales à déjeuner analysées contiennent donc moins de 8 g de sucre par portion de 30 g. Il suffit ensuite de vérifier si ces céréales respectent les autres paramètres présentés à la section 4. Si c'est le cas, alors ces céréales sont un choix intéressant pour le service de garde.

### **3 UNE QUESTION DE FRÉQUENCE**

Une offre alimentaire saine ne repose pas seulement sur la valeur nutritive des aliments. Elle est aussi tributaire de la fréquence à laquelle ils sont servis. Tous les jours, les aliments inscrits au *Guide alimentaire canadien* devraient occuper la plus grande place dans les repas et collations offerts aux enfants. Les aliments à consommer occasionnellement, qui sont nutritifs mais auxquels des matières grasses, du sel ou du sucre a été ajouté, peuvent être offerts à l'occasion. La section 5 présente quelques trucs pour élaborer efficacement le menu.

### **4 PARAMÈTRES NUTRITIONNELS À CONSIDÉRER AU MOMENT DE L'ACHAT DES ALIMENTS<sup>xxii</sup>**

Les services de garde éducatifs à l'enfance dont la mission est de voir, entre autres, au bien-être et à la santé des enfants, doivent mettre l'accent sur les aliments quotidiens et sur la faible présence d'aliments à consommer occasionnellement. Les aliments d'exception n'ont pas leur place dans le menu régulier du service de garde éducatif à l'enfance<sup>xxiii</sup>.

#### **Mais comment choisir ces aliments quotidiens et ceux à consommer occasionnellement ?**

Pour chacun des groupes alimentaires, des critères sont présentés pour guider le choix des aliments à offrir quotidiennement en service de garde. D'autres critères sont ensuite indiqués pour guider le choix des aliments qui peuvent être offerts à l'occasion. Le bon jugement des milieux est de mise quant à la fréquence à laquelle les aliments à consommer occasionnellement seront offerts. Les aliments disponibles sur le marché et qui ne respectent pas les critères ne devraient pas être offerts en service de garde.

Pour certaines catégories d'aliments, aucun critère nutritionnel n'est précisé. C'est le cas des barres tendres, par exemple. Une analyse des barres disponibles sur le marché a permis de constater que trop peu d'entre elles répondaient aux critères quant à la composition en grains entiers, en fibres, en sucre et en succédanés de sucre. Les services de garde éducatifs à l'enfance sont donc invités à cuisiner eux-mêmes les aliments pour lesquels aucun critère nutritionnel n'est indiqué.

*Rappel : Pour vérifier si un aliment respecte les critères, le responsable de l'alimentation devra lire la liste des ingrédients ou consulter le tableau de la valeur nutritive imprimé sur l'emballage. La section 2 explique comment procéder.*

xxii Les critères utilisés par Santé Canada dans le cadre de la mise à jour du « Fichier canadien sur les éléments nutritifs » selon *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (juin 2013) ont été considérés dans le choix des paramètres retenus.

xxiii Référez-vous au chapitre 3 pour bien distinguer ce qu'on entend par « aliment quotidien », « aliment d'occasion » et « aliment d'exception ».

## 4.1 Légumes et fruits

### Compote de fruits Légumes et fruits en conserve

#### **Offrir uniquement des compotes de fruits portant l'allégation « sans sucre ajouté »**

L'ajout de sucre aux compotes de fruits n'est pas nécessaire, puisque les fruits ont naturellement un goût sucré.

#### **Ne pas offrir de compote de fruits ni de fruits en conserve contenant des succédanés de sucre (édulcorants)**

On ignore les effets à long terme des succédanés de sucre (édulcorants) sur les enfants<sup>165</sup>. Par précaution, les services de garde ne devraient pas offrir d'aliments dont l'un des ingrédients est : l'aspartame, l'acésulfame-potassium, le sucralose, la thaumatococcus, le stévia, le glycoside de stéviol, l'érythritol, le néotame, le sorbitol, l'isomalt, le lactitol, le maltitol, le mannitol ou le xylitol.

#### **Rincer les légumes et les fruits en conserve sous l'eau courante du robinet**

Égoutter et rincer les légumes et les fruits en conserve permet d'éliminer une certaine quantité de sodium (sel) et de sucre<sup>206</sup>.

### Jus de fruits

Quotidiennement...

#### **Offrir des fruits frais, surgelés ou en conserve plutôt que du jus (même du jus de fruits « 100 % pur »)**

Les fruits frais, surgelés ou en conserve contiennent plus d'éléments nutritifs (fibres, vitamines, minéraux, etc.) que les jus.

À l'occasion, lorsqu'un jus de fruits est offert...

#### **Choisir uniquement ceux portant la mention « jus de fruits 100 % pur »**

Réglémenté, le terme « jus de (nom du fruit) » désigne un liquide provenant directement de fruits ou de la dilution d'un concentré et auquel aucun (ou très peu) de sucre ou d'agent de conservation n'a été ajouté<sup>207</sup>.

Un « jus fait de concentré » est tout aussi nutritif qu'un « jus non fait de concentré ». La différence entre les deux réside plutôt dans les arômes et le goût qui seront mieux conservés dans un jus « non fait de concentré ».

Les boissons aux fruits qui portent l'appellation « boisson », « cocktail » ou « punch » sont un mélange composé principalement d'eau, de sucre, d'essences et de colorants naturels ou artificiels et d'additifs divers. Ils ne devraient donc pas être servis aux enfants.

Certains jus de fruits sont additionnés de divers éléments nutritifs (calcium, antioxydants, oméga-3, fibres, probiotiques, etc.). Ces jus coûtent généralement plus cher et leur plus-value est souvent négligeable. D'autres aliments naturellement pourvus en ces éléments nutritifs peuvent être privilégiés.

### Privilégier les petites quantités

Parce qu'ils sont moins nutritifs que les fruits frais, surgelés ou en conserve et qu'ils ne combrent pas la faim, les jus de fruits purs à 100 % ne devraient être offerts qu'occasionnellement, à raison d'au plus 125 ml par jour.

## Cocktail de légumes ou jus de tomate

Quotidiennement...

### Offrir des légumes frais, surgelés ou en conserve plutôt qu'un cocktail de légumes ou du jus de tomate

Les légumes frais contiennent plus d'éléments nutritifs (fibres, vitamines, minéraux, antioxydants, etc.) et sont exempts de ceux moins désirables (sodium, sucre, colorants, etc.).

À l'occasion, lorsqu'un cocktail de légumes ou un jus de tomate est offert...

### Choisir uniquement ceux contenant 5 % et moins de la valeur quotidienne en sodium par portion de 125 ml<sup>208</sup>

Pour les gens qui consomment régulièrement des cocktails de légumes et des jus de tomate réguliers, ceux à faible teneur en sodium peuvent paraître fades au premier essai. L'adaptation à un goût moins salé peut demander du temps.

Pour un changement plus graduel, mélangez la version originale avec celle à teneur réduite en sodium... pour en arriver éventuellement à n'offrir que cette dernière!

### Privilégier les petites quantités

Parce qu'ils sont moins nutritifs que les légumes frais, surgelés ou en conserve et qu'ils ne combrent pas la faim, les cocktails de légumes et les jus de tomate ne devraient être offerts qu'occasionnellement, à raison d'au plus 125 ml par jour.

Valeur nutritive	
par 125 ml	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	
<b>Lipides</b>	
saturés	
+ trans	
polyinsaturés oméga-6	
polyinsaturés oméga-3	
<b>Cholestérol</b>	
<b>Sodium</b>	<b>5 % et moins</b>
<b>Glucides</b>	
Fibres	
Sucres	
<b>Protéines</b>	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

## 4.2 Produits céréaliers

### Céréales à déjeuner

Quotidiennement ou sur une base régulière...

**Offrir uniquement les céréales contenant 8 grammes et moins de sucre par portion de 30 grammes**

Les sources de sucre sont variées, et même s'il ne figure pas parmi les premiers ingrédients, certaines céréales en contiennent tout de même beaucoup.

**Privilégier les céréales à grains entiers**

Pour vous en assurer, consultez la liste des ingrédients figurant sur l'emballage du produit. L'un ou l'autre des termes suivants devrait être mentionné comme premier ingrédient : « blé<sup>xxiv</sup> entier », « grains entiers<sup>xxv</sup> », « riz brun », « flocons d'avoine » ou « gruau ».

**Privilégier les céréales contenant 8 % et plus de la valeur quotidienne en fibres par portion de 30 grammes**

Certaines céréales sont constituées de plusieurs sortes de grains entiers, mais ces derniers ne sont pas toujours présents en grande quantité, ce qui limite le contenu en fibres. C'est pourquoi il est judicieux d'offrir des céréales à grains entiers qui affichent aussi 8 % et plus de la valeur quotidienne en fibres.

**Ne pas offrir de céréales à déjeuner contenant des succédanés de sucre (édulcorants)**

On ignore les effets à long terme des succédanés de sucre (édulcorants) sur les enfants<sup>165</sup>. Par précaution, les services de garde ne devraient pas offrir d'aliments dont l'un des ingrédients est : l'aspartame, l'acésulfame-potassium, le sucralose, la thaumatine, le stévia, le glycoside de stéviol, l'érythritol, le néotame, le sorbitol, l'isomalt, le lactitol, le maltitol, le mannitol ou le xylitol.

Valeur nutritive	
par 30 g	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	
Lipides	
saturés	
+ trans	
polyinsaturés oméga-6	
polyinsaturés oméga-3	
Cholestérol	
Sodium	
Glucides	
Fibres	8 g et plus
Sucres	8 g et moins
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

### Céréales chaudes (gruau, son d'avoine, etc.)

Quotidiennement ou sur une base régulière...

**Offrir uniquement les céréales chaudes nature**

Les céréales chaudes nature (sans saveur ajoutée) ne contiennent pas de sucre ajouté. Ainsi, vous avez le loisir de déterminer comment elles seront servies. L'ajout de fruits est une façon nutritive et savoureuse d'agrémenter ces céréales.

xxiv Ou toute autre céréale (avoine, seigle, kamut, soya, sarrasin, sorgho, épeautre, etc.).

xxv D'autres termes, moins fréquemment utilisés dans le cas des céréales à déjeuner, peuvent aussi désigner des grains entiers : amarante, boulghour, millet, riz sauvage, orge mondée, quinoa et triticales.

## Craquelins

Quotidiennement ou sur une base régulière...

**Offrir uniquement les craquelins contenant 5 % et moins de la valeur quotidienne en lipides saturés et trans par portion de 30 grammes<sup>208</sup>**

Le procédé de fabrication de quelques variétés de craquelins utilise parfois des matières grasses qu'il serait préférable de réduire ou d'éliminer comme les gras trans par exemple.

**Offrir uniquement des craquelins contenant 15 % et moins de la valeur quotidienne en sodium par portion de 30 grammes<sup>208</sup>**

Même s'il n'est pas toujours visible sur le dessus du craquelin, le sel est très présent dans la majorité de ces produits.

Valeur nutritive	
par 30 g	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	
<b>Lipides</b>	
saturés + trans	5 % et moins
polyinsaturés oméga-6	
polyinsaturés oméga-3	
<b>Cholestérol</b>	
Sodium	15 % et moins
<b>Glucides</b>	
Fibres	8 % et plus
Sucres	
<b>Protéines</b>	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

**Privilégier les craquelins à grains entiers**

Pour vous en assurer, consultez la liste des ingrédients figurant sur l'emballage du produit. L'un ou l'autre des mots suivants devrait être mentionné comme premier ingrédient : « blé<sup>xxvi</sup> entier », « grains entiers<sup>xxvii</sup> » ou « riz brun ».

**Privilégier les craquelins contenant 8 % et plus de la valeur quotidienne en fibres par portion de 30 grammes**

Certains craquelins sont constitués de plusieurs sortes de grains, mais ces derniers ne sont pas toujours présents en grande quantité, ce qui limite le contenu en fibres.

## Pains

Il existe plusieurs sortes de pain : pain tranché, baguette, miche, tortilla, pita, bagel, muffin anglais, naan, etc.

Quotidiennement ou sur une base régulière...

**Privilégier le pain à grains entiers**

Les farines de grains entiers sont plus nutritives que les farines blanches (aussi appelées « farines enrichies »), car elles fournissent plus de fibres, vitamines, minéraux et antioxydants. Pour vous assurer de choisir un pain à grains entiers, consultez la liste des ingrédients figurant sur l'emballage du produit. L'un ou l'autre des mots suivants devrait être mentionné comme premier ingrédient : « farine intégrale », « blé<sup>xxvi</sup> entier » ou « grains entiers<sup>xxvii</sup> ».

xxvi Ou toute autre céréale (avoine, seigle, kamut, soya, sarrasin, sorgho, épeautre, etc.).

xxvii D'autres termes, moins fréquemment utilisés dans le cas des craquelins ou du pain, peuvent aussi désigner des grains entiers : amarante, boulghour, millet, riz sauvage, orge mondée, quinoa et tritcale.

## Pâtes alimentaires

Quotidiennement ou sur une base régulière...

### Offrir uniquement des pâtes alimentaires non assaisonnées

Certaines pâtes alimentaires sont préalablement assaisonnées (carbonara, alfredo, pesto et parmesan, etc.) et vendues dans des sachets prêts à l'emploi. Elles contiennent une quantité importante de sodium. C'est pourquoi il est préférable que le service de garde assaisonne lui-même les pâtes alimentaires en utilisant des fines herbes et du poivre, de préférence au sel.

### Privilégier les pâtes à grains entiers

Pour vous assurer de choisir des pâtes alimentaires à grains entiers, consultez la liste des ingrédients figurant sur l'emballage du produit. Les mots « blé<sup>xxviii</sup> entier », « grains entiers<sup>xxix</sup> » ou « farine intégrale » devraient être mentionnés comme premier ingrédient.

Les pâtes alimentaires à grains entiers ont un goût caractéristique, différent de celui des pâtes alimentaires enrichies (blanches). Il est possible de les intégrer graduellement dans le menu en utilisant un mélange des deux types de pâte (moitié enrichie, moitié à grains entiers) ou encore en servant ces dernières avec des sauces ou avec des ingrédients au goût plus prononcé (tomates, fromage, épices, etc.) plutôt qu'avec des sauces blanches. Ultérieurement, seules les pâtes alimentaires à grains entiers pourraient être utilisées.

Les pâtes de couleur ne sont pas nécessairement plus riches en éléments nutritifs que les pâtes à grains entiers ou les pâtes enrichies (blanches), mais elles peuvent apporter une certaine variété et stimuler le plaisir chez les enfants.

## Grains céréaliers

Le riz (régulier, sauvage, basmati, etc.), le couscous, le boulghour, l'orge, le quinoa, etc. sont tous des produits que l'on peut regrouper sous le vocable « grains céréaliers ».

Quotidiennement ou sur une base régulière...

### Offrir uniquement des grains céréaliers non assaisonnés

Certains grains céréaliers sont préalablement assaisonnés et vendus dans des contenants prêts à l'emploi. Ils contiennent une quantité importante de sodium. C'est pourquoi il est préférable que le service de garde assaisonne lui-même les grains céréaliers.

### Privilégier les grains céréaliers... à grains entiers !

Certains grains céréaliers ont une valeur nutritive plus intéressante : le riz brun, l'orge mondée, le couscous de blé entier, le boulghour et le quinoa en sont de bons exemples.

---

xxviii Ou toute autre céréale (avoine, seigle, kamut, soya, sarrasin, sorgho, épeautre, etc.).

xxix D'autres termes, moins fréquemment utilisés dans le cas des pâtes alimentaires, peuvent aussi désigner des grains entiers : amarante, boulghour, millet, riz sauvage, orge mondée, quinoa et tritcale.

## 4.3 Lait et substituts

### Boisson de soya enrichie et aromatisée Lait aromatisé

Quotidiennement ou sur une base régulière...

#### Offrir du lait nature et de la boisson de soya enrichie nature

Il est préférable d'offrir quotidiennement du lait nature et de la boisson de soya enrichie nature plutôt que des produits aromatisés (chocolat, fraise, vanille, etc.). En effet, bien que ces derniers constituent une source de calcium aussi intéressante que leur équivalent non aromatisé, ils sont plus sucrés.

#### Ne pas servir d'autres types de boissons végétales que les boissons de soya enrichies

Certaines boissons à base de riz, de pommes de terre ou d'amandes sont enrichies de calcium, de vitamine D et d'autres éléments nutritifs. Même lorsqu'elles sont enrichies, ces boissons n'ont pas la même teneur en protéines que le lait ou les boissons de soya enrichies<sup>209</sup>.

À l'occasion, lorsque du lait aromatisé ou de la boisson de soya enrichie aromatisée est offert...

#### Choisir uniquement ceux contenant 20 grammes et moins de sucre par portion de 250 ml

Si ces produits ne sont pas disponibles sur le marché, il convient alors de réduire la quantité de sucre en diluant la boisson de soya enrichie aromatisée ou le lait aromatisé avec une part égale de boisson de soya ou de lait nature.

#### Ne pas offrir de lait aromatisé et de boisson de soya enrichie aromatisée contenant des succédanés de sucre (édulcorants)

On ignore les effets à long terme des succédanés de sucre (édulcorants) sur les enfants<sup>165</sup>. Par précaution, les services de garde ne devraient pas offrir d'aliments dont l'un des ingrédients est : l'aspartame, l'acésulfame-potassium, le sucralose, la thaumatine, le stévia, le glycoside de stéviol, l'érythritol, le néotame, le sorbitol, l'isomalt, le lactitol, le maltitol, le mannitol ou le xylitol.

Valeur nutritive	
par 250 ml	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	
Lipides	
saturés	
+ trans	
polyinsaturés oméga-6	
polyinsaturés oméga-3	
Cholestérol	
Sodium	
Glucides	
Fibres	
Sucres	20 g et moins
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

*Il est important de brasser vigoureusement et pendant plusieurs secondes le contenant de boisson de soya à chaque utilisation afin de bien mélanger les éléments nutritifs, particulièrement le calcium.*



## Yogourts Fromages frais

Quotidiennement ou sur une base régulière...

### Privilégier le yogourt nature à tout autre produit aromatisé

Les yogourts aromatisés contiennent généralement une quantité non négligeable de sucre ajouté. C'est pourquoi il est recommandé de privilégier le yogourt nature auquel on ajoute des fruits (frais, en conserve, séchés ou en purée) ou d'offrir un mélange de yogourt nature et de yogourt aromatisé.

### Ne pas servir de yogourts exempts de matières grasses

Les yogourts contenant davantage de matières grasses apportent de l'énergie aux enfants qui ont des besoins plus élevés.

À l'occasion, lorsqu'un yogourt aromatisé ou un fromage frais est offert...

### Choisir uniquement les yogourts aromatisés et les fromages frais contenant 20 grammes et moins de sucre par portion de 175 grammes

Bien qu'ils soient riches en éléments nutritifs, les yogourts aromatisés et les fromages frais contiennent généralement une quantité appréciable de sucre ajouté, ce qui en fait un aliment à ne servir qu'occasionnellement aux enfants.

### Ne pas offrir de yogourt aromatisé ou de fromage frais contenant des succédanés de sucre (édulcorants)

On ignore les effets à long terme des succédanés de sucre (édulcorants) sur les enfants<sup>165</sup>. Par précaution, les services de garde ne devraient pas offrir d'aliments dont l'un des ingrédients est : l'aspartame, l'acésulfame-potassium, le sucralose, la thaumatine, le stévia, le glycoside de stéviol, l'érythritol, le néotame, le sorbitol, l'isomalt, le lactitol, le maltitol, le mannitol ou le xylitol.

Valeur nutritive	
par 175 g	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	
Lipides	
saturés	
+ trans	
polyinsaturés oméga-6	
polyinsaturés oméga-3	
Cholestérol	
Sodium	
Glucides	
Fibres	
Sucres	20 g et moins
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

## Fromages

Quotidiennement ou sur une base régulière...

**Offrir uniquement les fromages contenant 15 % et moins de la valeur quotidienne en sodium par portion de 50 grammes<sup>208</sup>**

Bien que les fromages soient nutritifs, certains peuvent être une source significative de sodium dans l'alimentation.

À l'occasion...

**Les fromages à la crème, les fromages à tartiner, les fromages en tranches préemballées et le fromage cottage peuvent être offerts.**

Les fromages à la crème, les fromages à tartiner et les fromages en tranches préemballées sont plus salés et contiennent généralement moins de protéines et de calcium que toute autre sorte de fromage.

Quant à lui, le fromage cottage renferme une plus faible quantité de calcium. C'est pourquoi ils ne devraient être offerts aux enfants qu'occasionnellement.

Valeur nutritive	
par 250 ml	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	
<b>Lipides</b>	
saturés + trans	
polyinsaturés oméga-6	
polyinsaturés oméga-3	
<b>Cholestérol</b>	
<b>Sodium</b>	
<b>Glucides</b>	
Fibres	
Sucres	<b>20 g et moins</b>
<b>Protéines</b>	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

## 4.4 Viandes et substituts

### Viandes Volailles

Quotidiennement ou sur une base régulière...

#### Privilégier les viandes et les volailles fraîches ou congelées, non assaisonnées

Les viandes et volailles fraîches ou congelées qui ne sont pas assaisonnées au moment de l'achat sont préférables, car elles renferment habituellement moins de gras, de sel et d'additifs ou plus de protéines que les viandes et volailles assaisonnées, les viandes froides et les saucisses.

#### Ne pas servir de viandes froides ou de saucisses

Les viandes froides (jambon, émincé de poitrine de poulet ou de dinde, smoked meat, salami, pepperoni, mortadelle, bologne, simili-poulet, bacon, etc.) et les saucisses (fumées ou fraîches) contiennent des nitrates, des nitrites et une quantité importante de sel qui peuvent nuire à la santé<sup>126</sup>.

À l'occasion de sorties à l'extérieur du service de garde, utilisez du poulet haché, des œufs, du tofu, de l'hummoos ou du thon plutôt que des viandes froides pour les sandwichs. Lorsque le contexte de la sortie ou du pique-nique le permet, les salades de légumineuses, de riz, de couscous ou de pâtes sont aussi des options intéressantes.

## Poissons et fruits de mer

Quotidiennement ou sur une base régulière...

#### Privilégier certaines espèces de poissons et fruits de mer

Certaines espèces sont à privilégier sur une base régulière, car elles ont une faible concentration en mercure: saumon, truite arc-en-ciel, omble, crevette, maquereau, anchois, capelan, merlu, hareng, meunier noir, éperlan, corégone, crabe, palourde, moule et huître<sup>210</sup>. Attention toutefois aux produits fumés ou salés, qui présentent une teneur plus élevée en sodium (sel).

#### Lorsque des poissons ou des fruits de mer en conserve sont utilisés, privilégier ceux qui contiennent 15 % et moins de la valeur quotidienne en sodium par portion de 75 grammes<sup>208</sup>

Certains poissons et fruits de mer en conserve, notamment ceux qui sont assaisonnés ou fumés, ont subi l'ajout d'une quantité considérable de sel. À défaut d'opter pour des produits non assaisonnés, assurez-vous de choisir ceux qui en contiennent une plus petite quantité.

Valeur nutritive	
par 75 g	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	
Lipides	
saturés + trans	
polyinsaturés oméga-6	
polyinsaturés oméga-3	
Cholestérol	
<b>Sodium</b>	<b>15 % et moins</b>
Glucides	
Fibres	
Sucres	
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

À l'occasion...

### Certaines espèces de poissons ne devraient être offertes qu'à l'occasion seulement

Certains types de poissons contiennent une plus grande quantité de mercure. Il s'agit du thon frais ou congelé, du requin, de l'espadon, du marlin, de l'hoplostète orange et de l'escolier<sup>210</sup>. Les jeunes enfants ne devraient pas en manger plus d'une fois par mois.

Pour sa part, le thon blanc en conserve<sup>xxx</sup> ne doit pas être consommé plus d'une fois par semaine.

## Légumineuses en conserve Salades de légumineuses prêtes à servir

Quotidiennement ou sur une base régulière...

### Privilégier les légumineuses sèches ou en conserve, non assaisonnées

Qu'elles soient sèches ou en conserve, les légumineuses doivent être rincées abondamment à l'eau froide avant de les utiliser. Cette étape préalable facilite leur digestion. La plupart des légumineuses sèches doivent aussi tremper un certain temps dans l'eau afin de faciliter la cuisson et la digestion<sup>xxxi</sup>.

On trouve sur le marché des légumineuses en conserve assaisonnées et des salades de légumineuses prêtes à servir. Ces produits contiennent généralement une quantité appréciable de sodium. C'est pourquoi il est préférable d'assaisonner soi-même les légumineuses avec des fines herbes, du poivre ou une vinaigrette maison de préférence au sel.

À l'occasion, lorsque des légumineuses assaisonnées ou des salades de légumineuses prêtes à servir sont offertes...

### Privilégier celles contenant 15 % et moins de la valeur quotidienne en sodium par portion de 175 ml<sup>208</sup>

Les légumineuses assaisonnées, qu'elles soient en conserve ou prêtes à servir, contiennent généralement une bonne part de sodium. C'est pourquoi elles devraient n'être offertes qu'à l'occasion.

Valeur nutritive	
par 175 ml	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	
<b>Lipides</b>	
saturés	
+ trans	
polyinsaturés oméga-6	
polyinsaturés oméga-3	
<b>Cholestérol</b>	
<b>Sodium</b>	<b>15 % et moins</b>
<b>Glucides</b>	
Fibres	
Sucres	
<b>Protéines</b>	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

xxx Il est important de distinguer le thon blanc et le thon pâle en conserve. Le thon pâle en conserve, qui est constitué d'autres espèces de thon, est tout à fait sécuritaire pour les jeunes enfants, car il présente une concentration en mercure plutôt faible.

xxxi Le temps de trempage varie selon le type de légumineuse et la méthode utilisée. Référez-vous aux indications qui figurent sur l'emballage du produit.

## 4.5 Autres aliments

### Bouillons Concentrés Soupes et crèmes en conserve

Quotidiennement ou sur une base régulière...

#### **Privilégier les bouillons préparés au service de garde**

Faire soi-même un bouillon permet de récupérer toute la saveur d'ingrédients qui n'auraient peut-être pas été servis autrement, comme la carcasse d'un poulet, par exemple, tout en limitant la quantité de sel. Cela nécessite toutefois de réserver un temps de production plus important et de prévoir un espace d'entreposage suffisant dans le réfrigérateur ou le congélateur.

#### **À défaut de bouillon préparé au service de garde, offrir uniquement des bouillons et concentrés sans sodium**

Certaines entreprises ont élaboré des bouillons et concentrés sans sodium, ce qui représente certainement l'option la plus avantageuse.

Néanmoins, si vous utilisez plutôt un produit à faible teneur en sodium ou régulier, il est recommandé de le diluer dans une plus grande proportion d'eau (jusqu'au double que ce qui est indiqué sur l'emballage) et d'ajuster l'assaisonnement avec des fines herbes.

#### **Limiter l'utilisation de soupes ou de crèmes en conserve**

Les soupes et les crèmes en conserve contiennent une grande quantité de sodium. Certaines recettes, notamment des recettes à base de pâtes alimentaires, proposent l'utilisation d'une soupe ou d'une crème en conserve non diluée en guise de sauce (ex. : crème de champignons ou de poulet). Ces recettes devraient être évitées ou modifiées afin d'utiliser une sauce béchamel cuisinée sur place.

### Vinaigrettes

Quotidiennement ou sur une base régulière...

#### **Privilégier les vinaigrettes préparées au service de garde à partir d'ingrédients de base plutôt que les vinaigrettes commerciales**

Il est simple et fort économique de préparer soi-même des vinaigrettes. Il suffit de mélanger deux parts d'huile avec une part d'un ingrédient acide (vinaigre de vin, balsamique, de riz, de cidre, jus d'agrumes, etc.). Ajoutez-y ensuite les assaisonnements (ail, fines herbes, épices, poivre, etc.), une touche de sel et, si désiré, une touche sucrée (miel, sirop d'érable, purée de fruits, sucre, etc.).

À l'occasion, lorsqu'une vinaigrette commerciale est offerte...

**Choisir uniquement celles contenant 5 % et moins de la valeur quotidienne en sodium par portion de 15 ml<sup>208</sup>**

Certaines vinaigrettes commerciales contiennent une quantité importante de sodium. C'est pourquoi elles ne devraient pas être servies aux enfants en service de garde.

<b>Valeur nutritive</b>	
par 15 ml	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	
<b>Lipides</b>	
saturés + trans	
polyinsaturés oméga-6	
polyinsaturés oméga-3	
<b>Cholestérol</b>	
<b>Sodium</b>	<b>5 % et moins</b>
<b>Glucides</b>	
Fibres	
Sucres	
<b>Protéines</b>	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

## Trempettes

Quotidiennement ou sur une base régulière...

**Privilégier les trempettes préparées au service de garde, à base de légumineuses, de yogourt nature ou de purée de légumes**

Il est simple et fort économique de préparer soi-même des trempettes. Certaines trempettes sont plus nutritives, car elles contiennent une bonne part de légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.), de yogourt nature ou de purée de légumes.

Toutes les recettes de trempettes à base de mayonnaise peuvent facilement être adaptées en remplaçant entièrement la mayonnaise par une même quantité de yogourt nature ou encore en utilisant moitié mayonnaise, moitié yogourt nature.

À l'occasion, lorsque qu'une trempette commerciale est offerte...

**Choisir uniquement celles contenant 5 % et moins de la valeur quotidienne en sodium par portion de 30 grammes<sup>208</sup>**

Certaines trempettes commerciales contiennent une quantité de sodium plus élevée. C'est pourquoi seules les trempettes commerciales contenant 5 % et moins de la valeur quotidienne en sodium pourraient être servies occasionnellement aux enfants en service de garde.

<b>Valeur nutritive</b>	
par 30 g	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	
<b>Lipides</b>	
saturés + trans	
polyinsaturés oméga-6	
polyinsaturés oméga-3	
<b>Cholestérol</b>	
<b>Sodium</b>	<b>5 % et moins</b>
<b>Glucides</b>	
Fibres	
Sucres	
<b>Protéines</b>	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

## Sauces pour pâtes alimentaires Sauces pour mets en sauce

Déshydratées ou prêtes à servir, les sauces accompagnent parfois les pâtes alimentaires ou elles constituent la base d'un met en sauce comme les vol-au-vent, le ragoût, le bœuf bourguignon, etc.

Quotidiennement ou sur une base régulière...

### Limiter l'utilisation des sauces

Les sauces contiennent une part significative de sodium et elles ont une valeur nutritive plutôt limitée. C'est pourquoi elles devraient être utilisées ou offertes en petite quantité.

### Privilégier les sauces préparées au service de garde, à partir d'ingrédients de base

Il est préférable de préparer soi-même les sauces à partir d'ingrédients de base contenant peu de sodium. La sauce béchamel et les sauces à base de viande, de légumineuses ou de purée de fruits sont à privilégier.

À l'occasion, lorsque qu'une sauce commerciale est offerte...

### Choisir uniquement les sauces contenant 20 % et moins de la valeur quotidienne en sodium par portion de 125 ml

Certaines sauces commerciales contiennent une quantité de sodium plus élevée. C'est pourquoi elles ne devraient pas être servies aux enfants en service de garde.

Valeur nutritive	
par 125 ml	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	
<b>Lipides</b>	
saturés + trans	
polyinsaturés oméga-6	
polyinsaturés oméga-3	
<b>Cholestérol</b>	
<b>Sodium</b>	<b>20 % et moins</b>
<b>Glucides</b>	
Fibres	
Sucres	
<b>Protéines</b>	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer



## Sauces pour accompagner la viande

### Sauces pour sautés

Déshydratées ou prêtes à servir, les sauces peuvent aussi être utilisées pour accompagner la viande ou pour réaliser un sauté.

Quotidiennement ou sur une base régulière...

#### Limiter l'utilisation des sauces

Les sauces contiennent une part significative de sodium et elles ont une valeur nutritive plutôt limitée. C'est pourquoi elles devraient être utilisées ou offertes en petite quantité.

Mariner la viande permet de lui donner un goût différent sans utiliser de sauce. Il est simple et fort économique de préparer soi-même une marinade à partir d'ingrédients de base contenant peu de sodium. Il suffit de combiner de l'huile avec des ingrédients acides (vinaigre, jus de citron, etc.). Ajoutez-y ensuite une touche de sel (sel de table, sauce soya, sauce Worcestershire, etc.) et des aromates (fines herbes, poivre, etc.).

#### Privilégier les sauces préparées au service de garde, à partir d'ingrédients de base

Il est préférable de préparer soi-même les sauces à partir d'ingrédients de base contenant peu de sodium.

À l'occasion, lorsque qu'une sauce commerciale est offerte...

#### Choisir uniquement les sauces contenant 15 % et moins de la valeur quotidienne en sodium par portion de 30 ml<sup>208</sup>

Certaines sauces commerciales contiennent une quantité de sodium plus élevée. C'est pourquoi elles ne devraient pas être servies aux enfants en service de garde.

Valeur nutritive	
par 30 ml	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	
<b>Lipides</b>	
saturés + trans	
polyinsaturés oméga-6	
polyinsaturés oméga-3	
<b>Cholestérol</b>	
<b>Sodium</b>	<b>15 % et moins</b>
<b>Glucides</b>	
Fibres	
Sucres	
<b>Protéines</b>	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

## 5 BUDGET ALLOUÉ À L'ALIMENTATION

Est-il possible de suivre ces directives tout en respectant mon budget? Oui, à la condition de planifier le menu de façon à équilibrer le coût d'achat des aliments et le coût lié à la préparation de ces derniers.

### Coût des aliments

Certains aliments sont nutritifs et peu coûteux. En les intégrant au menu régulier, ils contribueront à limiter le coût d'achat des aliments. Voici des exemples comparant le prix de quelques aliments, qui démontrent que les aliments nutritifs peuvent être abordables.

*Attention! Les prix suivants sont présentés à titre indicatif seulement et ils ne constituent pas des balises à respecter. Il est à noter que les prix peuvent varier selon plusieurs facteurs : fournisseur, marque de commerce, aubaine, etc.*

Par exemple, au rayon des légumes et des fruits, préférez ceux de saison qui sont des choix plus économiques et savoureux. Par ailleurs, les légumes surgelés en grand format sont généralement une option intéressante, car ils coûtent à peine 0,45 \$ par portion<sup>xxxii</sup>.

Comme le démontre le tableau 1, les produits céréaliers, qu'ils soient raffinés (blancs) ou à grains entiers, sont souvent offerts à des prix similaires. Il n'y a donc aucune raison de se priver des grains entiers!

**TABLEAU 1**

Comparaison du prix d'aliments du groupe alimentaire Produits céréaliers	
Aliment	Coût approximatif d'une portion <sup>xxxii</sup>
Pain tranché raffiné	0,18 \$
Pain tranché à grains entiers	0,18 \$
Tortilla raffiné	0,22 \$
Tortilla à grains entiers	0,22 \$
Riz blanc	0,43 \$
Riz à grains entiers	0,44 \$

Le lait et la boisson de soya enrichie sont des choix plus économiques que le fromage et le yogourt. Ces derniers peuvent être parfois remplacés par des collations à base de lait comme du blanc-manger ou du pouding fait maison.

<sup>xxxii</sup> Fait référence à une portion indiquée au *Guide alimentaire canadien*. Le prix peut varier selon plusieurs facteurs (fournisseur, marque de commerce, aubaine, etc.). Le prix indiqué dans cet exemple est basé sur celui en vigueur au moment de la publication de cet ouvrage, et il est présenté à titre indicatif seulement.

**TABLEAU 2**

Comparaison du prix d'aliments du groupe alimentaire Lait et substituts	
Aliment	Coût approximatif d'une portion <sup>xxxiii</sup>
Lait 2 %	0,43 \$
Boisson de soya enrichie	0,53 \$
Fromage cheddar	0,83 \$
Yogourt	0,87 \$

Comme le démontre le tableau 3, les œufs, les légumineuses ainsi que le poisson surgelé ou en conserve sont des substituts de la viande peu coûteux.

**TABLEAU 3**

Comparaison du prix d'aliments du groupe alimentaire Viandes et substituts	
Aliment	Coût approximatif d'une portion <sup>xxxiii</sup>
Œufs	0,05 \$
Légumineuses en conserve	0,45 \$
Tofu	0,90 \$
Saumon surgelé	0,33 \$
Saumon en conserve	0,68 \$
Bœuf haché mi-maigre	0,73 \$
Bifteck français	0,83 \$
Filet de porc	1,52 \$

Certains aliments sont plus coûteux que d'autres. À l'occasion de la planification du menu, **il est possible d'équilibrer le coût des aliments en combinant, dans un même repas par exemple, un aliment plus cher à un aliment qui l'est moins.** Offrir les aliments coûteux moins fréquemment ou en plus petites quantités est aussi une stratégie efficace pour limiter les coûts.

<sup>xxxiii</sup> Fait référence à une portion indiquée au *Guide alimentaire canadien*. Le prix peut varier selon plusieurs facteurs (fournisseur, marque de commerce, aubaine, etc.). Le prix indiqué dans cet exemple est basé sur celui en vigueur au moment de la publication de cet ouvrage, et il est présenté à titre indicatif seulement.

## Coût lié à la préparation des aliments

Les ingrédients de base coûtent généralement moins cher que les aliments prêts à servir, mais ils demandent plus de temps de préparation. Il suffit de penser aux barres tendres, par exemple, qui sont simples à préparer mais nécessitent davantage de manipulations que celles achetées préemballées.

Un service de garde éducatif désirant améliorer la qualité des aliments offerts aux enfants devra porter un regard global sur le menu afin d'équilibrer l'organisation du travail pour allouer le temps nécessaire à la préparation. Certains changements permettent même de gagner quelques minutes, occasionnent des économies et améliorent la qualité du mets. Par exemple, vous pouvez utiliser des tortillas de blé entier plutôt que de la pâte à tarte pour faire un pâté à la viande.

D'autres changements nécessitent le même temps de préparation, améliorent la qualité du mets mais coûtent un peu plus cher. Par exemple, il est possible de préparer une gélatine aux fruits avec du jus de fruits 100 % pur, de la gélatine neutre et des fruits plutôt qu'avec de la poudre à gelée commerciale.

Bref, lorsqu'il s'agit de planifier un menu équilibré et nutritif, **il est souhaitable de combiner, dans la même journée, des mets nécessitant plus de préparation avec des mets nécessitant moins de préparation.**

# Bibliographie

1. STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la population active : compilation effectuée par l'Institut de la statistique du Québec* (ISQ), Service des statistiques sociales et démographiques, site Web de l'ISQ, 7 avril 2009.
2. MINISTÈRE DE LA FAMILLE. Analyse réalisée à partir des rapports d'activité soumis annuellement par les services de garde et diffusés dans les publications *Situation des centres de la petite enfance et des garderies au Québec* (2002 à 2006) et *Situation de la petite enfance, des garderies et de la garde en milieu familial au Québec* (2007, 2008, 2009 et 2010 à paraître) et de l'estimation de population dérivée au 1<sup>er</sup> avril, à partir de ISQ, *Estimations de la population au 1<sup>er</sup> juillet*.
3. MINISTÈRE DE LA FAMILLE. Site Web. <http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/portrait/places/Pages/index.aspx>.
4. ST-GELAIS, I., et F. BERRIGAN. *Les enfants sherbrookoïses de 3 à 5 ans sont-ils suffisamment actifs ?* Présentation faite dans le cadre de la Journée de la recherche, Université de Sherbrooke, 12 février 2013.
5. RADCLIFFE, B.C., C.V CAMERON, et P.D. BAADE. "Nutrient intakes of young children: Implications for long-day child-care nutrition recommendations", *Nutrition & Dietetics*, 2002, 59(3): 187-190.
6. BENJAMIN, Neelson S.E., et M.E. BRILEY. "Position of the American Dietetic Association: benchmarks for nutrition in child care", *Journal of the American Dietetic Association*, American Dietetic Association, Apr 2011, 111(4): 607-615.
7. PATE, R.R., K.A. PFEIFFER, S.G. TROST, P. ZIEGLER et M. DOWDA. "Physical activity among children attending preschool", *Pediatrics*, 2004, 144(5), 1258-1263.
8. COSCO, N., R. MOORE, et M. ISLAM. "Behavior mapping: a method for linking preschool physical activity and outdoor design", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2010, 42(3), 513-519.
9. TROST, S.G., D.S. WARD, et M. SENSO. "Effects of child care policy and environment on physical activity", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2010, 42(3), 520-525.
10. MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS. *Accueillir la petite enfance : le programme éducatif des services de garde du Québec*, [En ligne], 2007, mise à jour. [http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/programme\\_educatif.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/programme_educatif.pdf).
11. MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS. *Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance*, [En ligne], 2006. <http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/ministere/ministere/lois-et-reglements/services-de-garde/pages/index.aspx>.
12. MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS. *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance (articles 110 et 114)*, [En ligne], 2006. <http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/ministere/ministere/lois-et-reglements/services-de-garde/pages/index.aspx>.
13. BLACK, M.M., et B. LOZOFF. "Nutrition and Diet", dans M. H. Editors-in-Chief: MARSHALL et B.B. JANETTE (Eds.), *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development*, San Diego, Academic Press, 2008, p. 449-459.
14. COOKE, L. "The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review", *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 2007, 20(4), 294-301.
15. FULLER, C., L. KELLER, J. OLSON et A. PLYMALE. "Helping preschoolers become healthy eaters", *Journal of Pediatric Health Care*, official publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners, 2005, 19(3), 178-182.
16. REILLY, J.J. "Physical activity in early childhood: Topic commentary", dans TREMBLAY, R.E., R.G. BARR, RDeV. PETERS et M. BOIVIN eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, [En ligne], 2011. Montréal, Québec, Centre of Excellence for Early Childhood Development, 1-4. <http://www.child-encyclopedia.com/documents/ReillyANGxp1.pdf>.
17. BOREHAM, C, et C. RIDDOCH. "The physical activity, fitness and health of children", *Journal of Sports Science*, 2001, 19: 915-929.
18. PELLIGRINI, A.D., et P.K. SMITH. "Physical activity play: the nature and function of a neglected aspect of play", *Child Development*, 1998, 69(3), 577-598.

19. SHILS, M.E., J.A. OLSON, M. SHIKE et A.C. ROSS. *Modern Nutrition in Health and Disease*, 9<sup>e</sup> édition, Philadelphia PA, Lippincott, Williams et Wilkins, 1999, 1951 p.
20. LIU, Y.H., et M.T. STEIN. « Comportement alimentaire des nourrissons et des jeunes enfants et impact sur le développement psychosocial et affectif », *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, San Diego, University of California, 2005, p. 7.
21. ZEINSTRAS, G.G., et coll. "Cognitive development and children's perceptions of fruit and vegetables; a qualitative study", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2007, 4(30).
22. BIRCH, L.L. "Preschool children's food preferences and consumption patterns", *Journal of Nutrition Education*, 1979, 11(4): 189-192.
23. BIRCH, L.L. "Dimensions of preschool children's food preferences", *Journal of Nutrition Education*, 1979, 11(2): 77-80.
24. FOX, M.K., S. PAC, B. DEVANEY et L. JANKOWSKI. "Feeding infants and toddlers study: What foods are infants and toddlers eating?", *Journal of the American Dietetic Association*, 2004, 104(1), S22-S30.
25. DEWEY, Kathryn G. « Faciliter l'amélioration de l'alimentation des femmes enceintes, qui allaitent et des enfants de 0 à 5 ans », *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, Department of Nutrition, University of California, Davis, États-Unis, Publication sur Internet le 9 décembre 2003.
26. BEAUDRY, M., S. CHIASSON, et J. LAUZIÈRE. *Biologie de l'allaitement: le sein, le lait, le geste*, Presses de l'Université Laval, 2006, 624 p.
27. IP, S., M. CHUNG, G. RAMAN, et al. *Breastfeeding and maternal and infant health outcomes in developed countries*, Agency for Healthcare Research and Quality, Evidence Report, number 153 [En ligne], 2007. [http://www.breastfeedingmadesimple.com/ahrq\\_bf\\_mat\\_inf\\_health.pdf](http://www.breastfeedingmadesimple.com/ahrq_bf_mat_inf_health.pdf).
28. MENNELLA, J.A., C.P. JAGNOW, et G.K. BEAUCHAMP. "Prenatal et postnatal flavor learning by human infants", *Pediatrics*, 2001, 107(6): E88.
29. DEE, D.L., R. LI, L.C. LEE, et al. "Associations between breastfeeding practices and young children's language and motor skill development", *Pediatrics*, 2007, 119 (Suppl. 1): S92-98.
30. WHITEHOUSE, A.J., M. ROBINSON, J. LI, et al. "Duration of breastfeeding and language ability in middle childhood", *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 2011, 25(1): 44-52.
31. ORDRE PROFESSIONNEL DES DIÉTÉTISTES DU QUÉBEC. « Alimentation des enfants et des adolescents », *Manuel de nutrition clinique*, [En ligne], 2001. [www.opdq.org](http://www.opdq.org).
32. BRYAN, J., S. OSENDARP, D. Hughes, E. CALVARESI, K. BAGHURST and J.-W. van KLINKEN. "Nutrients for cognitive development in school-aged children", *Nutrition Reviews*, 2004, 62: 8, 295-306.
33. KOLETZKO, B., P.J. AGGETT, J.G. BINDELS, P. BUNG, P. FERRE, A. GIL, M. LENTZE, M. ROBERFROID and S. STROBEL. "Growth, development and differentiation: a functional food science approach", *British Journal of Nutrition*, 1998, 80, Suppl. 1, S5-S45.
34. MURPHY, M. et coll. "The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning", *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 1998, vol. 152, n° 9, p. 899-907.
35. SCRIMSHAW, S. "The new paradigm of public health nutrition", *American Journal of Public Health*, 1995, vol. 85, n° 5, p. 622-624.
36. MCCAIN, H.M.N., et J.F. MUSTARD. *Early Years Study*, Ontario Children's Secretariat, 1999.
37. GEORGIEFF, MK. "Long-term brain and behavioral consequences of early iron deficiency", *Nutrition Reviews*, 2011, 69 (Suppl. 1): S43-S48.
38. SALGUEIRO, M.J., M.B. ZUBILLAGA, A.E. LYSIONEK, R.A. CARO, R. WEILL and J.R. BOCCIO. "The role of zinc in the growth and development of children", *Nutrition*, 2002, 18: 510-519.

39. FERNANDA LAUS, M., L.D. MANHAS FERREIRA VALES, T.M. BRAGA COSTA et S. SOUSA ALMEIDA. "Early postnatal protein-calorie malnutrition and cognition: A review of human and animal studies", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2011, 8: 590-612.
40. INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, [En ligne], 2005, 152 p. <http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2005/nutrition4ans.pdf>.
41. INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. *Enquête longitudinale du développement des enfants du Québec (ELDEQ 1998-2002). Les nourrissons de 5 mois : l'alimentation du nourrisson*, 2000, vol. 1, num. 5, 52 p.
42. SORHAINDO, A., et L. FEINSTEIN. *What is the relationship between child nutrition and school outcomes?*. Wider benefits of learning research, report no. 18, Centre for research on the wider benefits of learning, 2006, 38 p.
43. JYOTI, D.F., E.A. FRONGILLO, et S.J. JONES. "Food Insecurity Affects School Children's Academic Performance, Weight Gain, and Social Skills", *Journal of nutrition*, 2005.
44. STORMER, A., and G.G. HARRISON. "Does Household Food Security Affect Cognitive and Social Development of Kindergarteners?", *Discussion Paper* n° 1276-03, Institute for Research on Poverty, Madison, WI, 2003.
45. KLEINMAN, R.E., J.M. MURPHY, M. LITTLE, M. Pagano, C.A. WEHLER, K. REGAL et M.S. JELLINEK. "Hunger in children in the United States: potential behavioral and emotional correlates", *Pediatrics*, 1998, 101: 3.
46. MURPHY, J.M., C.A. WEHLER, M.E. PAGANO, M. LITTLE, R.E. KLEINMAN et M.S. JELLINEK. "Relationships between hunger and psychosocial functioning in low-income American children", *J. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1998, 37: 163-171.
47. DENNISON, B.A., et M.S. FAITH. "Prevention of Childhood Obesity in Childcare Settings", dans JELALIAN, E., et R.G. STEELE, eds. *Handbook of Childhood and Adolescent Obesity*, Springer US, 2009, p. 313-330.
48. BARNETT, L., et coll. "Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity", *Journal of Adolescent Health*, 2009, 44, 252-259.
49. OKELY, A. "Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2001, 33, 1899-1904.
50. WROTONIAK, B.H., L. EPSTEIN, J. DORN, K. JONES et V. KONDILIS. "The relationship between motor proficiency and physical activity in children", *Pediatrics*, 2006, 118: 6; 1758-65.
51. CENTRE D'EXCELLENCE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES ENFANTS. «L'activité physique chez les jeunes enfants: adopter très tôt des habitudes de vie saines et durables», série *Art d'être parent*, avril 2011.
52. COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC. *L'activité physique, le sport et les jeunes: savoir et agir*, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Québec. Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Suzanne Laberge et François Trudeau, 2011, 104 p.
53. HAYWOOD, K., et N. GETCHELL. "Life Span Motor Development", Champaign, I.L.: *Human Kinetics*, 2005, 326 p.
54. RIGAL, R., A. ABI NADER, G. BOLDUC et N. CHEVALIER. *L'éducation motrice et l'éducation psychomotrice au préscolaire et au primaire*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2009.
55. LEMELIN, J.P., et M. BOIVIN. *Mieux réussir dès la première année: l'importance de la préparation à l'école*, Institut de la statistique du Québec, 2007, volume 4, fascicule 2.
56. CONNOR-KUNTZ, F., et G. DUMMER. "Teaching across the curriculum: Language-enriched physical education for preschool children", *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1996, 13: 302-315.
57. PAGANI, L.S., C. FITZPATRICK, L. BELLEAU et M. JANOSZ. «Prédire la réussite scolaire des enfants en quatrième année à partir de leurs habiletés cognitives, comportementales et motrices à la maternelle», dans *Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ELDEQ 1998-2010) – De la naissance à 10 ans*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2011, 6(1).
58. HAYWOOD, K., et N. GETCHELL. "Learning Activities for Life Span Motor Development", *Human Kinetics*, 2001, 224 p.
59. GRAVEL, S., et J. TREMBLAY. *Développer l'intervention en psychomotricité auprès des enfants*, TREFIE, Cégep de Jonquière, 2004, p. 39.



60. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*, 2012.
61. LAMONTAGNE, P., et D. HAMEL. *Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005*, Institut national de santé publique du Québec, Direction de la recherche, formation et développement, 2009, 55 p.
62. DESROSIERS, H., V. DUMITRU et L. DUBOIS. *Le surplus de poids chez les enfants de 4 à 7 ans : des cibles pour l'action*, Institut de la statistique du Québec, 2009, Volume 4, fascicule 3.
63. MEI, Z., L. GRUMMER-STRAWN, et K. SCANLON. "Does overweight in infancy persist through the preschool years? An analysis of CDC Pediatric Nutrition Surveillance System data", *Sozial – und Präventivmedizin/Social and Preventive Medicine*, 2003, 48, 161-167.
64. QUATTRIN, T., E. LIU, N. SHAW, B. SHINE et E. CHIANG. "Obese children who are referred to the pediatric endocrinologist : characteristics and outcome", *Pediatrics*, 2005, 115, 348-351.
65. GUO, S., C. HUANG, L. MAYNARD, E. DEMERETH, B. TOWNE, W. CHULEA, et al. "Body mass index during childhood, adolescence and young adulthood in relation to adult overweight and adiposity: the Fels Longitudinal Study", *International Journal of Obesity*, 2000, 24, 1628-1635.
66. YOUNG, B.E., S.L. JOHNSON, et N.F. KREBS. "Biological Determinants linking infant weight gain and child obesity : Current knowledge and future directions", *Advances in Nutrition*, American Society for Nutrition, 2012, 3 : 675-686.
67. JONES, R.A., et A.D. OKELY. « Recommandations en matière d'activité physique pour les jeunes enfants », dans TREMBLAY, R.E., R.G. BARR, RDeV. PETERS et M. BOIVIN édés, *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, [En ligne], 2011. Montréal, Québec, Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants, 1-9. <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/Jones-OkelyFRxp1.pdf>.
68. GUARDAMAGNA, O., F. ABELLO, P. CAGLIERO et L. LUGHETTI. "Impact of nutrition since early life on cardiovascular prevention", *Italian Journal of Pediatrics*, 2012 ; 38 : 73.
69. NICKLAS, T.A., et D. HAYES. "Position of the American Dietetic Association: Nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years", *Journal of the American Dietetic Association*, 2008, 108(6), 1038-1044.
70. PROSPECTIVE STUDIES COLLABORATION. "Body-mass index and cause specific mortality in 900 000 adults: collaborative analyses of 57 prospective studies", *Lancet*, 2009, 373 : 1083-1096.
71. REILLY, J.J., et J. KELLY. "Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: systematic review", *International Journal of Obesity*, 2011, 35 : 891-898.
72. PARK, M.H., C. FALCONER, R.M. VINER et S. KINRA. "The impact of childhood obesity on morbidity and mortality in adulthood: a systematic review", *Obesity Review*, 2012, 13 ; 985-1000.
73. MONASTA, L., G.D. BATTY, A. CATTANEO, et al. "Early-life determinants of overweight and obesity: a review of systematic reviews", *Obesity Review*, 2010, 11(10) : 695-708.
74. RICCIARDELLI, L.A., et M.P. MCCABE. "Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature", *Clinical Psychology Review*, 2001, 21, 325-344.
75. SMOLAK, L., et M.P. LEVINE. "Body image in children", dans THOMSPON, J.K., et L. SMOLAK (Eds). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention and Treatment*, Washington DC, American Psychological Association, 2001, p. 41-66.
76. SMOLAK, L. "Body image in children and adolescents: Where do we go from here?", *Body Image*, 2004, 1, 15-28.
77. HARRIGER, J.A., et J.K. THOMPSON. "Psychological consequences of obesity: weight bias and body image in overweight and obese youth", *International Review of Psychiatry*, 2012, 24(3) : 247-253.
78. STRAUSS, R.S. "Childhood obesity and self-esteem", *Pediatrics*, 2000, 105 : e15.
79. SCHAEFER, C., et L. MONGEAU. *L'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids : éléments d'une problématique et réflexions pour l'action*, Montréal, Collectif action alternative en obésité (CAAO), 2000, 87 p.

80. WERTHEIM, E. H., S.J. PAXTON, et S. BLANEY. "Body image in girls", dans SMOLAK, L., et J. K. THOMPSON (Eds.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment*, 2nd Edition, Washington, DC, American Psychological Association, 2009, p. 47-76.
81. TREMBLAY, L., T. LOVSIN, C. ZECEVIC et M. LARIVIÈRE. "Perceptions of self in 3-5-year-old children: a preliminary investigation into the early emergence of body dissatisfaction", *Body Image*, 2011, 8(3): 287-92.
82. DAVISON, K.K., C.N. MARKEY, et L.L. BIRCH. "Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5-year-old girls", *Appetite*, 2000, 35(2): 143-51.
83. LOWES, J., et M. TIGGEMANN. "Body dissatisfaction, dieting awareness and the impact of parental influence in young children", *British Journal of Health Psychology*, 2003, 8 (Pt 2): 135-47.
84. DITTMAR, H., E. HALLIWELL, et S. IVE. "Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5-to 8-year-old girls", *Developmental Psychology*, 2006, 42(2): 283-92.
85. DOHNT H, et M. TIGGEMANN. "The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: a prospective study", *Developmental Psychology*, 2006, 42(5): 929-36.
86. LEDOUX, M., L. MONGEAU, et M. RIVARD. « Poids et image corporelle », dans *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, 1999, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 14, 2002, p. 311-344.
87. THOMPSON, J.K., L.J. HEINBERG, M.N. ALTABE et S. TANTLEFF-DUNN. *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington, DC, American Psychological Association, 1999, 396 p.
88. SANTÉ CANADA. *Guide alimentaire pour manger sainement*, [En ligne], 1992. [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/context/fg\\_history-histoire\\_ga-fra.php#a1992](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/context/fg_history-histoire_ga-fra.php#a1992).
89. SANTÉ CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (Cycle 2,2 nutrition 2004), [En ligne], 2004. [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/commun/cchs\\_focus-volet\\_esc-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/commun/cchs_focus-volet_esc-fra.php).
90. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire*, [En ligne], mis à jour en 2008. <http://www.msss.gouv.qc.ca>.
91. HUGHES, S.O., H. PATRICK, T.G. POWER, J.O. FISHER, C.B. ANDERSON et T.A. NICKLAS. "The impact of child care providers' feeding on children's food consumption", *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 2007, 28(2), 100-107.
92. GUBBELS, J.S., D.H.H. VAN KANN, et M.W.J. JANSEN. "Play Equipment, Physical Activity Opportunities, and Children's Activity Levels at Childcare", *Journal of Environmental Public Health*, vol. 2012, January 2012, 8 p.
93. TUCKER, P. "The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review", *Early Childhood Research Quarterly*, 2008, 23 (4), 547-558.
94. JEUNES EN FORME CANADA. *Les saines habitudes de vie débutent plus tôt qu'on le pense*, [En ligne], 2010. [http://www.echu.ca/\\_files/resources/resource1335.pdf](http://www.echu.ca/_files/resources/resource1335.pdf) (Données de l'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes).
95. COMITÉ D'EXPERTS. *Temps écran* (à paraître), Recommandations sur l'utilisation des écrans chez les enfants de 5 ans et moins.
96. DENNISON, B.A., T.A. ERB, et P.L. Jenkins. "Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children", *Pediatrics*, 2002, 109: 1028-35.
97. « Le jeu actif est-il en voie d'extinction ? », *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes*, [En ligne], Données de l'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes. <http://dvqdas9jty7g6.cloudfront.net/reportcards2012/JEF%202012%20-%20Bulletin%20sommaire%20-%20FINAL.pdf>.

98. BURDETTE, L., et R. WHITAKER. "Resurrecting free play in young children", *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, 2005, 159: 46-50.
99. BIGRAS, N. et coll. « Le développement moteur des enfants qui fréquentent les services de garde », dans *Petite enfance, services de garde éducatifs et développement des enfants*, chapitre 5, p. 291-373, Presses de l'Université du Québec, mars 2012.
100. SALLIS, J.F., T.L. MCKENZIE, B. LEWIS, S. MARSHA et P. ROSENGARD. "Effects of health-related physical education on academic achievement: SPARK", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1997, 70(2), 127-134.
101. GAGNÉ, C., et I. HARNOIS. "The Contribution of Psychosocial Variables in Explaining Preschoolers' Physical Activity", *Health Psychology*, Vol. 32, n° 6, June 2013, p. 657-665.
102. REILLY, J. J. « L'activité physique chez les jeunes enfants : commentaire thématique », *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, [En ligne], 2011, University of Strathclyde, Scotland, Royaume-Uni. <http://www.enfant-encyclopedie.com/pages/PDF/ReillyFRxp1-Activite.pdf>.
103. TAYLOR, R.W., L. MURDOCH, P.H. CARTER, D.F. GERRARD, S.M. WILLIAMS et B.J. TAYLOR. "Longitudinal study of physical activity and inactivity in preschoolers: The FLAME study", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2009, 41(1), 96-102.
104. HINKLEY, SALMON J. « Corrélats de l'activité physique au cours de la petite enfance », Reilly J.J., ed thème, dans TREMBLAY, R.E., M. BOIVIN, RDeV. PETERS et R.G. BARR, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [En ligne], 2011. Montréal, Québec, Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants. <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/Hinkley-SalmonFRxp1.pdf>.
105. OKELY, A.D., J. SALMON, S.G. TROST et T. HINKLEY. *Discussion paper for the development of physical activity recommendations for children under five years*, Canberra, Australia, Australian Department of Health and Ageing, 2008.
106. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*, [En ligne], 2012, document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec, 24 pages. <http://www.msss.gouv.qc.ca>.
107. DUGAS, C., et M. POINT. *Portrait du développement psychomoteur et de l'activité physique au Québec chez les enfants de 0 à 9 ans*, 2012.
108. EXTENSO, LE CENTRE DE RÉFÉRENCE SUR LA NUTRITION DU DÉPARTEMENT DE NUTRITION DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL. *Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec*, 2012.
109. HOOPER, M., et al. « Préface », *Revue canadienne de santé publique*, vol. 96, suppl. 3, juillet-août 2005, S6-S7.
110. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Préambule à la constitution de l'Organisation mondiale de la santé*, adopté par la Conférence internationale sur la santé, New York, 19-22 juin 1946, signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la santé, n° 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.
111. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*, Québec, [En ligne], 2010, 6 p. <http://www.msss.gouv.qc.ca>.
112. SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, [En ligne], 2007. [www.santecanada.qc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.qc.ca/guidealimentaire).
113. BODROVA, E., et D.J. LEONG. *Les outils de la pensée : l'approche vygotskienne dans l'éducation à la petite enfance*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2011.
114. BOUCHARD, C. « Le développement global de l'enfant, au cœur de l'éducation au préscolaire! », *Revue Préscolaire*, 2012, 50(2), 9-14.
115. PAOLETTI, R. *Éducation et motricité de l'enfant de 2 à 8 ans*, France, De Boeck Université, 1999.

116. RIGAL, R., C. BOUCHARD, et N. FRÉCHETTE. « J'agis et je grandis : le développement moteur et psychomoteur de 6 à 9 ans », dans BOUCHARD C., et N. FRÉCHETTE (dir.). *Le développement global de l'enfant de 6 à 11 ans en contextes éducatifs*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2011, tome 2, p. 53-118.
117. RIGAL, R. *Motricité humaine : fondements et applications pédagogiques*, 3<sup>e</sup> édition, tome 2, « Développement moteur », Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, 2003.
118. CENTRE CANADIEN MULTISPORTS. *Au Canada, le sport c'est pour la vie. Développement à long terme de l'athlète*, V2, Vancouver, [En ligne], 2010. <http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/flipbooks/AuCanada/AuCanada.html#/1/zoomed>
119. GALLAHUE, D.L., et J.C. OZMAN. "Motor development in young children", dans SPODEK, B., et O.N. SARACHO (dir.). *Handbook of Research on the Education of Young Children*, 2006, New York, Macmillan.
120. BOUCHARD, C. *Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2008.
121. SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. *Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire*, 2012. [www.scpe.ca/directives](http://www.scpe.ca/directives).
122. CLIFF, D.P., et X. JANSSEN. « Niveaux habituels d'activité physique chez les jeunes enfants », dans TREMBLAY, R.E., R.G. BARR, RDeV. PETERS et M. BOVIN, éd. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, [En ligne], 2011. Montréal, Québec, Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants, 1-7. <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/Cliff-JanssenFRxp1.pdf>.
123. SANTÉ CANADA, SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE, DIÉTÉTISTES DU CANADA ET COMITÉ CANADIEN SUR L'ALLAITEMENT. *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois*, énoncé conjoint, [En ligne], 2012. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourrisson/recom/index-fra.php#a3>.
124. ORDRE PROFESSIONNEL DES DIÉTÉTISTES DU QUÉBEC. *Position de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec pour la création d'un environnement favorable à l'allaitement maternel*, 2012, 11 p.
125. NEIFERT, M., et M. BUNIK. "Overcoming clinical barriers to exclusive breastfeeding", *Pediatric Clinics of North America*, 2013, 60: 115-145.
126. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2013. [www.inspq.qc.ca/mieuxvivre](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre).
127. GAGNIER, N. *Miroir, miroir... je n'aime pas mon corps ! Le développement de l'image corporelle chez les enfants, les adolescents et les adultes*, Les éditions La Presse, 2007, 137 pages.
128. MENDELSON, B.K., D.R. White, et M.J. MENDELSON. *Manual for the body-esteem scale for adolescents and adults*, Res. Bull. 16, n° 2, 1997, Montréal, Concordia University.
129. BROWNELL, C.A., M. SVETLOVA, et S.R. NICHOLS. "Emergence and early development of the body image", in *Early development of body representations*, 2011, Cambridge University Press.
130. SHAFFER, D.R., E. WOOD, et T. WILLOUGHBY. *Developmental psychology: childhood and adolescence*, 2<sup>e</sup> édition, Nelson College Indigenous, 2005, 651 p.
131. BROWNELL, C.A., S. ZERWAS, et G.B. RAMANI. "So big: the development of body self-awareness in toddlers", *Child Development*, 2007, 78(5): 1426-1440.
132. NEUMARK-SZTAINER, D., K.W. BAUER, S. FRIEND, P.J. HANNAN, M. STORY et J.M. BERGE. "Family weight talk and dieting: how much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls?", *Journal of Adolescent Health*, 2010, 47(3): 270-276.
133. MENZEL, J.E., L.M. SCHAEFER, N.L. BURKE, L.L. MAYHEW, M.T. BRANNICK et J.K. THOMPSON. "Appearance-related teasing, body dissatisfaction, and disordered eating: A meta-analysis", *Body Image*, 2010, 7(4): 261-70.
134. PUHL, R.M., et J.D. LATNER. "Stigma, obesity, and the health of the nation's children", *Psychological Bulletin*, 2007, 133(4), 557-580.

135. IRVING, L.M. "Promoting size acceptance in elementary school children: The EDAP puppet program", *Eating Disorders*, 2000, 8(3), 221-232.
136. SCHWARTZ, C., P.A.M.J. SCHOLTENS, A. LALANNE, H. WEENEN et S. NICKLAUS. "Development of Healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines", *Appetite*, 2011, 57(3) : 796-807.
137. PETIT, J. *Manger en services de garde : un art de vivre au quotidien*, 2<sup>e</sup> édition, Gaëtan Morin éditeur – Chenelière Éducation, 2008, 288 p.
138. SAVAGE, J.S., J.O. FISHER, et L.L. BIRCH. "Parental influence on eating behavior: Conception to adolescence", *Journal of Law, Medicine and Ethics*, 2007, 35(1) : 22-34.
139. WANSICK, B. "Environmental factors that increase the food intake and consumption volume of unknowing consumers", *Annual Review of Nutrition*, 2004, 24 : 455-479.
140. MRDJENOVIC, G., et D.A. LEVITSKY. "Children eat when they are served: the imprecise regulation of energy intake", *Appetite*, 2005, 44(3) : 273-282.
141. BLANTE, H., M. ELLIOTT, A. HARROD et D. HAIRE-JOSHU. "The use of inappropriate feeding practices by rural parents and their effect on preschoolers' fruit and vegetable preferences and intake", *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2008, 40(1) : 28-33.
142. BIRCH, L.L. "Development of food preferences", *Annual Review of Nutrition*, 1999, 19 : 41-62.
143. BIRCH, L.L., D. BIRCH, D.W. MARLIN et L. KRAMER. "Effects of instrumental consumption on children's food preference", *Appetite*, 1982, 3(2) : 125-134.
144. MITCHELL, G.L., C. FARROW, E. HAYCRAFT et C. MEYER. "Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focussed interventions", *Appetite*, 2013, 60(1) : 85-94.
145. BLISSETT, J., C. MEYER, et E. HAYCRAFT. "Maternal mental health and child feeding problems in a non-clinical group", *Eating Behaviors*, 2007, 8(3) ; 311-318.
146. WARDLE, J., L.J. COOKE, E.L. GIBSON, M. SAPOCHNIK, A. SHEIHAM et M. LAWSON. "Increasing children's acceptance of vegetables: a randomized trial of parent-led exposure", *Appetite*, 2003, 40(2) : 155-162.
147. BIRCH, L.L. "Generalization of a modified food preference", *Child Development*, 1981, 52(2) ; 755-758.
148. BIRCH, L., et A. VENTURA. "Preventing childhood obesity: what works?", *International Journal of Obesity*, 2009, 33 ; S74-S81.
149. MENDELSON, R. "Think tank on school-aged children: nutrition and physical activity to prevent the rise in obesity", *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 2007, 32(3) : 495-499.
150. ALLES-WHITE, M.L., et P. WELCH. "Factors affecting the formation of food preferences in preschool children", *Early Child Development and Care*, 1985, 21 : 265-276.
151. BIRCH, L.L. "Effects of peer models' food choices and eating behaviors on preschoolers' food preferences", *Child Development*, 1980, 51 : 489-496.
152. HUGHES, S., P. HEATHER, T.P. POWER, J.O. FISHER, C.B. ANDERSON et T.A. NICKLAS. "The Impact of Child Care Providers' Feeding on Children's Food Consumption", *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 2007, 28(2) : 100-107.
153. ERINOSHIO, T.O., D.P. HALES, C. MCWILLIAMS, J. EMUNAH et D.S. WARD. "Nutrition policies at child-care centers and impact on role modeling of healthy eating behaviors of care-givers", *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2012, 112(1) : 119-124.
154. MUSTONEN, S., et H. TUORILLA. "Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8-12-years-old children", *Food Quality and Preference*, 2010, 21(4) : 353-360.
155. REVERDY, C., P. SCHLICH, et al. "Effect of sensory education on food preferences in children", *Food Quality and Preference*, 2010, 21(7) : 794-804.
156. BISSET, S.L., L. POTVIN, et al. "Assessing the impact of the primary school-based nutrition intervention Petits cuistots : parents en réseaux", *Canadian Journal of Public Health*, 2008, 99(2) : 7.



157. ALLES-WHITE, M.L., et P. WELCH. "Factors affecting the formation of food preferences in preschool children", *Early Child Development and Care*, 1985, 21 : 265-276.
158. RIGAL, N., et L. MARLIER. « Comment l'enfant apprend à manger », *Objectif nutrition – La lettre de l'Institut Danone*, 2011, (101) : 10-15.
159. MATHESON, D., K. SPRANGER, et A. SAXE. "Preschool children's perceptions of food and their food experiences", *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2002, 34(2) ; 85-92.
160. VENTURA, A., et J. WOROBEY. "Early influences on the development of food preferences", *Current Biology*, 2013, 23(9) : R401-R408.
161. COOKE, L. "The importance of exposure for healthy eating in childhood: A review", *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 2007, 20 : 294-301.
162. BIRCH, L., S. ZIMMERMAN, et H. HIND. "The influence of social-affective context on the formation of children's food preferences", *Child Development*, 1980, 51(3) ; 856-861.
163. LOEWEN, R., et P. PLINER. "Effects of prior exposure to palatable and unpalatable novel foods on children's willingness to taste other novel foods", *Appetite*, 1999, 32(3) ; 351-366.
164. SKINNER, J.D., B.R. CARRUTH, W. BOUNDS, P. ZEIGLER et K. REDDY. "Do food-related experiences in the first 2 years of life predict dietary variety in school-aged children?", *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2002, 34(6) ; 310-315.
165. INSTITUTE OF MEDICINE. *Nutrition standards for foods in schools – Leading the way toward healthier youth*, The National Academies Press, 2007, 282 p.
166. SHANKAR, P., S. AHUJA ET K. SRIRAM. "Non-nutritive sweeteners: review and update", *Nutrition*, 2013 ; 29(11) : 1293-1299.
167. SANTÉ CANADA. *Les allergies alimentaires et les intolérances alimentaires*, [En ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index-fra.php>.
168. MOYNIHAN, P., et P.E. PETERSON. "Diet, nutrition and the preventia of dental diseases", *Public Health Nutrition*, 2004, 7(1A) : 201-226.
169. ORDRE DES DENTISTES DU QUÉBEC. *Protection du public, Maladies buccodentaires, Carie de la petite enfance*, [En ligne], [www.odq.qc.ca/Protectiondupublic/Maladiesbuccodentaires/Cariedelapetiteenfance/tabid/234/language/fr-CA/Default.aspx](http://www.odq.qc.ca/Protectiondupublic/Maladiesbuccodentaires/Cariedelapetiteenfance/tabid/234/language/fr-CA/Default.aspx).
170. HEROD, E.L. "The effect of cheese on dental caries: A review of the literature", *Australian Dental Journal*, 1991, 36(2) : 120-125.
171. KASHKET, S., et D.P. DEPAOLA. "Cheese consumption and the development and progression of dental caries", *Nutrition Reviews*, 2002, 60(4) : 97-103.
172. ORDRE DES DENTISTES DU QUÉBEC. *Protection du public, Soins préventifs, Alimentation*, [En ligne], [www.odq.qc.ca/Protectiondupublic/Soinspréventifs/Alimentation/tabid/492/language/fr-CA/Default.aspx](http://www.odq.qc.ca/Protectiondupublic/Soinspréventifs/Alimentation/tabid/492/language/fr-CA/Default.aspx).
173. NAVAL, S., A. KOERBER, L. SALZMANN, I. PUNWANI, B.R. JOHNSON et C.D. WU. "The effects of beverages on plaque acidogenicity after a sugary challenge", *Journal of the American Dental Association*, 2013, 144(7) : 815-822.
174. RAVISHANKAR, T.L., V. YADAV, P.S. TANGADE, A. TIRTH et T.R. CHAITRA. *The effect of consuming different dairy products on calcium, phosphorus and PH levels of human dental plaque: A comparative study European Archives*, 2012, 13(3) ; 144-148.
175. TIMMONS, B.W., P.J. NAYLOR, et K.A. PFEIFFER. "Physical activity for preschool children – how much and how?", *Canadian Journal of Public Health*, 2007, 98, Suppl. 2, S122-134.
176. BOISSEAU, N., et P. DELAMARCHE. "Metabolic and Hormonal Responses to Exercise in Children and Adolescents", *Sports Med*, décembre 2000, 30 (6) : 405-422.
177. MARTIN, J., C. POULIN, et I. FALARDEAU. *Le bébé en services éducatifs*, Presses de l'Université du Québec, 2011, p. 100-101.
178. BIGRAS, N., L. LEMAY, G. CADORET et M. JACQUES. « Le développement moteur des enfants qui fréquentent les services de garde », chapitre 5 dans *Petite enfance, services de garde éducatifs et développement des enfants : état des connaissances*, sous la direction de BIGRAS, N. et L. LEMAY, 2012, Presses de l'Université du Québec, p. 302.

179. MALENFANT, N. *Routines et transitions en services éducatifs*, deuxième édition revue et augmentée, Les Presses de l'Université Laval, 2006, 344 p.
180. LAUZON, F. *L'éducation psychomotrice : source d'autonomie et de dynamisme*, Presses de l'Université du Québec, 1990, 316 p.
181. FERLAND, F. *Et si on jouait ? Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie*, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine (CHU mère-enfant), Montréal, 2005, 203 pages.
182. CLOUTIER, S. *L'étayage : agir comme guide pour soutenir l'autonomie. Pour un enfant à son plein potentiel*, Presses de l'Université du Québec, 2012, p. 55 (Collection Éducation à la petite enfance).
183. BRUNELLE, J., D. DROUIN, P. GODBOUT et M. TOUSIGNANT. *La supervision de l'intervention en activité physique*, Boucherville, Gaëtan Morin éditeur, 1988.
184. APRIL, J., et A. CHARRON. *L'activité psychomotrice au préscolaire : des activités nécessaires pour soutenir le développement global de l'enfant*, Montréal, Chenelière Éducation, 2012, 224 p.
185. MINISTÈRE DE LA FAMILLE. *Favoriser le développement global des jeunes enfants au Québec : une vision partagée pour des interventions concertées*, Québec (à paraître).
186. MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DE L'ENFANCE. *Activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies : guide à l'intention des éducatrices et éducateurs des centres de la petite enfance et des garderies du Québec* [En ligne], 2002. [http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF\\_guide\\_act\\_exterieures.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF_guide_act_exterieures.pdf).
187. HOHMANN, M., et al. *Partager le plaisir d'apprendre : guide d'intervention éducative au préscolaire*, 2<sup>e</sup> édition, Montréal, Gaëtan Morin éditeur, 2007, 504 p.
188. REGROUPEMENT DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE DES RÉGIONS DE QUÉBEC ET DE CHAUDIÈRE-APPALACHES. Actes du colloque *Rendez-vous 2012, colloque petite enfance : Le rôle de l'adulte dans l'accompagnement du développement du jeune enfant*, conférence de Patrice Gauthier, *L'approche pédagogique Reggio Emilia*, [En ligne], 2012. <http://www.rcpeqc.org/pages/voir/13>
189. DOWDA, M., R.R. PATE, S.G. TROST, M.J.C.A. ALMEIDA et J.R. SIRARD. "Influences of Preschool Policies and Practices on Children's Physical Activity", *Journal of Community Health*, 2004, 29(3), 183-196.
190. BROWN, W.H., K.A. PFEIFFER, K.L. MCIVER, M. DOWDA, C.L. ADDY et R.R. PATE. "Social and environmental factors associated with preschoolers' nonsedentary physical activity", *Child Development*, 2009, 80(1), 45-58.
191. BOWER, J.K., D.P. HALES, D.F. TATE, D.A. RUBIN, S.E. BENJAMIN et D.S. WARD. "The childcare environment and children's physical activity", *American Journal of Preventive Medicine*, 2008, 34(1), 23-29.
192. DAHMANI, S., J. GUY, S. MARTINEAU et N. VILLAFUERTE. Société de développement environnemental de Rosemont (SODER). *Guide du CPE éco-responsable*, [En ligne], 2010. [http://www.cpedurable.org/Chapitres/Chapitres\\_files/guideDuCPEdurable.pdf](http://www.cpedurable.org/Chapitres/Chapitres_files/guideDuCPEdurable.pdf).
193. DROUIN, C., N. BIGRAS, C. FOURNIER, H. DESROSIERS et S. BERNARD. *Grandir en qualité 2003 : enquête québécoise sur la qualité des services de garde éducatifs*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2004, 597 p.
194. TREMBLAY, L., C. BOUDREAU-LARIVIÈRE, et K. CIMON-LAMBERT. "Promoting physical activity in preschoolers: a review of the guidelines, barriers, and facilitators for implementation of policies and practices", *Canadian Psychology*, 2012, 53(4), 280-290.
195. OLIVER, M., G.M. SCHOFIELD, et P.J. SCHLUTER. "Parent influences on preschoolers' objectively assessed physical activity", *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2010, 13, 403-409.
196. SPURRIER, N.J., A.A. MAGAREY, R. GOLLEY, F. CURNOW et M.G. SAWYER. "Relationships between the home environment and physical activity and dietary patterns of preschool children: a cross-sectional study", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2008, 5(31), 1-29.
197. TAYLOR, R.W., L. MURDOCH, P. CARTER, D.F. GERRARD, S.M. WILLIAMS et B.J. TAYLOR. "Longitudinal study of physical activity and inactivity in preschoolers: the FLAME study", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2009, 41(1), 96-102.



198. CARAHER, M., P. DIXON, T. LANG et R. CARR-HILL. "The state of cooking in England: the relationship of cooking skills to food choice", *British Food Journal*, 1999, 101(8): 590-609.
199. LARSON, N.I., C.L. PERRY, M. STORY et D. NEUMARK-SZTAINER. "Food preparation by young adults is associated with better diet quality", *Journal of the American Dietetic Association*, 2006, 106(12): 2001-2007.
200. SANTÉ CANADA. *Amélioration des compétences culinaires : aperçu des pratiques prometteuses au Canada et à l'étranger*, 2010, 93 p.
201. SERECON MANAGMENT CONSULTING. *Tendances alimentaires au Canada d'ici à 2020 : perspectives de la consommation à long terme*, Agriculture et Agroalimentaire Canada, 2005, 84 p.
202. HAWKES, C. BLOUIN, S. HENSON, N. DRAGER et L. DUBÉ. *Trade, food, diet and health : perspectives and policy options*, United Kingdom : Wiley-Blackwell, 2010.
203. MONTEIRO, C. "Commentary. The big issue is ultra processing – The hydrogenation bomb", *Journal of the World Public Health Nutrition Association*, 2011, 2(4), 176-194.
204. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. "Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases", *WHO technical report series*, 2003, vol. 916, 149 p.
205. SANTÉ CANADA. *Étiquetage des aliments*, [En ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/index-fra.php>.
206. SANTÉ CANADA. *Comment choisir vos aliments ? Trucs pour les légumes et fruits*, [En ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/fruit/tips-trucs-fra.php>.
207. AGENCE CANADIENNE D'INSPECTION DES ALIMENTS. *Règlement sur les aliments et drogues*, articles B.11.120 à B.11.151, [En ligne], [http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C.,\\_ch.\\_870/page-128.html#docCont](http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C.,_ch._870/page-128.html#docCont).
208. SANTÉ CANADA. *Renseignez-vous sur le % de la valeur quotidienne*, [En ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/dv-vq/index-fra.php>.
209. SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*, 50 p.
210. SANTÉ CANADA. *Consigne de consommation à l'égard du mercure présent dans le poisson : choisir en toute connaissance de cause*, [En ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/envIRON/mercur/cons-adv-etud-fra.php>.



