

La saine alimentation

Les saines habitudes de vie et l'alimentation riche et variée prennent aujourd'hui une grande place dans notre société et nous ne pouvons que nous en réjouir! Une plus grande accessibilité à différents fruits et légumes nous permet d'offrir aux enfants plaisir et découvertes. Voici donc un rappel des éléments essentiels à considérer dans la planification de vos menus, ainsi que quelques trucs et idées.

Comme responsable de service de garde, vous avez certaines obligations. Les saines habitudes de vie et l'alimentation équilibrée font partie intégrante du programme éducatif « Accueillir la petite enfance ». De plus, les articles 110 et 112 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance spécifient que les menus doivent être conformes au Guide alimentaire canadien et que le contenu des repas et collations doit être communiqué aux parents.

NOUVEAU Guide alimentaire Canadien vs Naître et grandir

Fini les portions à atteindre! Continuons de proposer de tout sans se stresser. Cuisinons plus maison et consommons de l'eau à tout moment de la journée. Voilà quelques unes des grandes lignes de ce nouveau Guide Alimentaire Canadien qui correspond plus à la réalité d'aujourd'hui.

Au-delà des changements apportés, les éléments à limiter demeurent sensiblement les mêmes. En voici des exemples: friture, jus ou boisson sucrées, gâteaux et pâtisseries, etc. Privilégiez plutôt de varier les couleurs, les saveurs, les formes et les textures des aliments servis, tout en évitant la répétition d'un même aliment la même journée.

En ce qui concerne le lait, il est toujours bien présent, mais plutôt que d'être un complément au repas, il en fait maintenant partie intégrante. Comme spécifié dans l'article du Naître et Grandir à ce sujet, le lait et les boissons de soya enrichies demeurent les aliments qui fournissent le plus grand apport en calcium, vitamine D et vitamine B12, qui sont essentiels au bon développement des tout-petits. Dans ce même article scientifique, la nutritionniste aborde également l'assiette équilibrée adaptée aux enfants. Elle suggère de continuer de proposer une assiette divisée en 3 tiers (1/3 légumes et fruits, 1/3 grains entiers, 1/3 protéines). Cela convient mieux aux grands besoins caloriques des enfants en pleine croissance.

Nous ajouterions à cela que le dessert, qui peut être une option, fait partie intégrante du menu et ne doit pas être calculé comme un surplus de nourriture proposé à l'enfant.



Collations nutritives

Combiner des aliments d'au moins 2 groupes du GAC aux collations. S'assurer d'offrir 1 aliment du groupe « aliments protéinés » à la collation de l'après-midi. N'oubliez pas, les saines habitudes alimentaires s'appliquent également lorsque qu'une collation ou un repas est pris en sortie.

Quelques combinaisons gagnantes

AM:

Fruits ou crudités + trempette à base de yogourt nature
Smoothie au yogourt et fruits
Compote+ fromage
Céréales à grains entiers + lait
Crudités + hummus +lait

PM:

Rôties de grains entiers+ beurre d'arachide
Galettes maison + lait
Raisins + fromage+ craquelins grains entiers
Tartinade de tofu + crudités + fromage



Outils intéressants

Le dépliant *Les fruits et légumes au Québec* est bien détaillé selon les variétés offertes près de chez nous et selon les saisons. Il peut être un outil intéressant à utiliser pour planifier un menu varié, faire goûter de nouveaux aliments aux enfants, développer leur vocabulaire, les amener à concrétiser leur pensée en liens avec les différentes saisons, etc. Plusieurs exemplaires de ce dépliant sont disponibles au BC!

Le site Internet *Nos petits mangeurs* regorge de recettes, d'idées créatives, de courts vidéos éducatifs à partager aux parents. C'est une véritable mine d'or d'informations à jour au sujet de l'alimentation des tout-petits et une référence à se rappeler!

<http://www.nospetitsmangeurs.org/>



Complémentarité des menus (RSG-parents)

Dans le but d'assurer une variété d'aliments offerts aux enfants, il est à privilégier de partager vos menus aux parents en début de semaine. Cela permet aux parents d'éviter de prévoir les mêmes menus que vous et ainsi pouvoir offrir à leurs enfants, des aliments complémentaires à ce que vous proposer dans votre service de garde.

Les parents d'aujourd'hui étant de plus en plus sensibles à tout ce qui touche l'alimentation désirent être bien informés et former une équipe avec vous dans le meilleur intérêt de la santé de leurs enfants.

L'alimentation est un élément important de vos journées. Ayez du plaisir à discuter, découvrir avec les 5 sens, cuisiner, partager, offrir et... déguster l'alimentation tout autour de vous!!

