

Foire aux questions – l'alimentation et la nutrition dans les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants 2025

Cette foire aux questions répond aux questions soumises par le secteur pendant et après les séances d'information et de perfectionnement professionnel organisées au cours de l'été 2025.

Tous les numéros de page indiqués dans le présent document font référence au document [L'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants](#).

Planification de menu et rendement des recettes

Q : Comment déterminer s'il est possible d'offrir un plat préparé sur place à partir d'ingrédients individuels?

- La plupart des recettes figurant dans les menus qui respectent les normes antérieures répondront aussi aux nouveaux critères de 2025 pour l'alimentation et les boissons figurant dans [L'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants](#) (page 32).
- Choisir des recettes composées d'aliments peu transformés qui figurent dans les listes d'**aliments à offrir** et éviter les recettes qui demandent des ingrédients indiqués dans les listes d'**aliments ne pouvant pas être offerts**.
- Certains ingrédients qui ne figurent pas dans les listes et utilisés en grandes quantités (p. ex., sauce tomate pour les pâtes, céréales dans les mélanges montagnards) doivent être évalués afin d'assurer leur conformité aux critères de pourcentage de valeur quotidienne (% VQ).
- La **liste de contrôle du menu** (page 58) et l'**annexe D** (page 61) offrent des lignes directrices supplémentaires pour le choix de recettes saines.

Q : Combien faut-il ajouter de protéines et de légumes à un plat mélangé (p. ex., soupe, ragout) pour assurer, à chaque enfant, une portion suffisante?

- Choisir des recettes où environ la moitié des ingrédients sont des légumes et/ou des fruits, un quart des ingrédients sont des protéines et un autre quart sont des grains entiers.
- Quand les soupes, les ragouts et les autres plats mélangés ne contiennent pas assez de légumes, de protéines ou de grains entiers, il est possible de les servir comme accompagnement pour compléter le repas. Par exemple, le humus et des craquelins à grains entiers avec une soupe aux légumes, ou encore du riz avec un sauté au poulet et aux légumes.
- Le [Guide alimentaire canadien](#) offre d'autres exemples de recettes qui répondent aux critères. Voir aussi la section **Plats mélangés** (page 46).

Q : Comment déterminer le volume de nourriture à préparer si les portions ne sont pas préétablies?

- Continuer de suivre les mêmes processus pour déterminer le rendement des recettes et le volume à préparer. Par exemple, faire une estimation des portions normalement consommées par chaque enfant ou consulter le nombre de portions indiqué dans la recette.
- Assurer la préparation d'une quantité de nourriture suffisante pour que les enfants puissent encore se servir si nécessaire.
- Le personnel de cuisine, le personnel enseignant et les prestataires peuvent surveiller le volume de nourriture normalement consommé, ainsi que le volume de déchets alimentaires, afin d'effectuer les ajustements nécessaires.

Q : Comment minimiser le temps de préparation des repas?

Voici quelques stratégies.

- Vous servir de restes de composantes de repas déjà servis en les offrant dans un plat différent. Par exemple, si vous servez un chili avec du pain de maïs (dont la moitié de la farine est de la farine à blé entier) et qu'il vous reste du chili, le lendemain, il est possible de le servir avec du riz.
- Bien laver les légumes racines (p. ex., carottes, patates douces) et ne pas enlever la peau pour ne pas perdre de valeur en fibres.
- Tremper les lentilles et les haricots secs toute la nuit pour accélérer le temps de cuisson.
- Choisir des recettes dont les ingrédients à offrir dans une même semaine peuvent être préparés à l'avance (p. ex., laver, sécher et découper les légumes et les fruits).
- Cuire les aliments protéinés (p. ex., viande hachée) à utiliser dans plusieurs recettes qui peuvent être congelées pour utilisation ultérieure, conformément aux lignes directrices sur la salubrité alimentaire.

Q : Pourquoi faut-il afficher les menus à l'avance?

- L'obligation d'afficher les menus à l'avance demeure en vigueur (page 2) pour que les familles sachent ce qui sera servi à leurs enfants.
- Les normes sur l'alimentation et la nutrition 2025 prévoient une souplesse supplémentaire permettant de changer les menus si l'ingrédient de substitution est d'une valeur nutritive comparable et répond aux besoins alimentaires des enfants, notamment les allergies, les restrictions religieuses et culturelles, etc. (page 35).
- Il peut s'agir, par exemple, de remplacer une différente coupe de viande ou un fruit ou légume en saison, par un autre aliment avec une valeur nutritive similaire. Les changements doivent être affichés un minimum d'un jour à l'avance.

Q : Est-ce que les collations et repas servis aux enfants d'âge scolaire doivent satisfaire aux normes en matière d'alimentation et de nutrition?

- Oui. Les normes définies dans **L'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants** s'appliquent toujours à chaque prestataire agréé de service de garde des jeunes enfants, dont les programmes offerts aux enfants d'âge scolaire.
- Les collations et repas servis aux enfants d'âge scolaire doivent obligatoirement répondre aux critères.

- Dans [L'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants](#) se trouve un tableau expliquant les exigences des collations et des repas du midi (page 35).
- La *Liste de contrôle du menu* (page 58) présente les détails de ce qu'il faut offrir.

Q : Que fera le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance pour aider les prestataires en ce qui concerne la hausse des prix de la nourriture?

Étant donné l'impact de la hausse des prix, le ministère offre chaque année une subvention discrétionnaire d'appoint pour le fonctionnement et un financement de soutien au fonctionnement et est en train d'élaborer un nouveau modèle de financement.

Pourcentage de valeur quotidienne

Q : Qu'est-ce que la valeur quotidienne (VQ) et pourquoi est-elle utilisée pour déterminer quels aliments peuvent être proposés et servis?

- La VQ figure dans le tableau nutritionnel des étiquettes des produits alimentaires et permet de déterminer rapidement si un aliment préemballé contient peu ou beaucoup de certains nutriments.
- Dans les critères relatifs aux aliments et aux boissons, le % VQ est utilisé pour déterminer si les aliments qui ne figurent pas dans la liste des aliments « à offrir » et « à ne pas offrir » peuvent être servis. Le % VQ est utilisé pour sélectionner les produits qui contiennent moins de graisses saturées, de sodium et de sucres (moins de 15 % VQ). Pour les aliments à base de céréales complètes, le % VQ est également utilisé pour sélectionner les produits qui contiennent plus de fibres (plus de 5 % VQ).
- L'utilisation du % VQ pour comparer les produits alimentaires est une approche simplifiée qui permet de déterminer quels aliments peuvent être proposés dans les programmes D'EGJE à partir des informations directement disponibles sur l'étiquette du produit. Il n'est pas nécessaire de recalculer ou d'ajuster les portions indiquées dans le tableau de la valeur nutritive. Lorsque l'on compare le % VQ de produits de la même catégorie, les portions indiquées dans les tableaux de la valeur nutritive sont généralement similaires et comparables.
- Pour plus d'informations sur les portions indiquées dans le tableau de la valeur nutritive, consultez : Étiquetage nutritionnel : Tableau de la valeur nutritive, sur le site Web Canada.ca

Q : Comment connaître le pourcentage de valeur quotidienne (% VQ) de sucre s'il n'est pas indiqué dans le tableau de la valeur nutritive?

Si le % VQ de sucre n'est pas indiqué dans le tableau de la valeur nutritive, il est possible de le déterminer selon les grammes indiqués. Par exemple, 1 gramme de sucre correspond à 1 % VQ, ou 9 grammes de sucre correspondent à 9 % VQ.

Q : Si un aliment satisfait aux critères du % VQ, mais figure dans la liste d'aliments à ne pas offrir, est-ce possible de l'offrir quand même?

Non. Il n'est pas permis d'offrir quelque aliment que ce soit figurant dans la liste d'aliments à ne pas offrir, même s'il satisfait aux critères du % VQ.

Alimentation sensible aux besoins

Q : Comment encourager les enfants à manger selon l'assiette du Guide alimentaire canadien (fruits et légumes : 1/2 de l'assiette; grains entiers : ¼ de l'assiette; aliments protéinés : ¼ de l'assiette) si nous mettons en œuvre un modèle de libre-service?

- L'assiette du Guide alimentaire canadien représente ce qui est *offert*, non pas les attentes de ce que les enfants doivent manger.
- Le rôle des programmes de la petite enfance est d'offrir une variété d'aliments nutritifs, selon les proportions de l'assiette du Guide alimentaire canadien; ce sont les enfants qui décident quoi et combien manger.
- Permettre aux enfants de se servir, lorsque possible, les encourage à choisir quoi et combien manger selon les signes de faim et de satiété et leurs préférences alimentaires.
- Voir ***Une alimentation sensible aux besoins*** (page 13) pour plus de détails.

Q : Que faire lorsque l'enfant demande plusieurs portions d'un plat préféré, mais refuse d'autres options (p. ex., on offre une soupe avec un pain, mais l'enfant demande plusieurs portions de pain tout en refusant la soupe)?

- Offrir à l'enfant des portions supplémentaires de l'aliment en question afin de l'aider à décider quoi et combien manger.
- Le personnel éducatif/prestataire peut se servir de son jugement pour déterminer le nombre de portions supplémentaires de l'aliment en question, selon divers facteurs, dont les suivants :
 - le volume restant de l'aliment;
 - la disponibilité de l'aliment pour les autres enfants.
- Tous les efforts doivent être déployés pour préparer assez de nourriture pour que les enfants puissent en demander encore lorsqu'elles ou ils ont encore faim.
- Après le service de portions supplémentaires, expliquer à l'enfant qu'il ne reste plus de son aliment préféré; rediriger doucement l'enfant vers d'autres options de collation ou de repas, puis indiquer quand sera la prochaine occasion de manger.
- Éviter de mettre de la pression pour que l'enfant mange d'autres aliments ou lui dire qu'elle ou il a déjà trop mangé d'un aliment particulier.

Q : Qu'est-ce que l'alimentation « difficile » (« mangeuse/mangeur difficile ») ou l'alimentation « précautionneuse »?

- L'alimentation « difficile » et l'alimentation « précautionneuse » sont souvent utilisées de façon interchangeable.
- L'alimentation « difficile » suggère que l'enfant résiste beaucoup aux nouveaux aliments et peut les refuser.
- Privilégier l'expression « alimentation précautionneuse » et éviter « alimentation difficile ».
 - L'expression à privilégier indique une approche plus accueillante et une perspective plus positive.

- Elle reconnaît qu'il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les enfants pourraient hésiter à essayer certains aliments, notamment la sensibilité aux expériences sensorielles, les expériences alimentaires antérieures et le stade de développement.
- Elle reconnaît que les enfants apprennent sur la nourriture et l'alimentation à leur propre rythme.

Q : Comment appuyer les enfants qui hésitent à manger de nouvelles choses?

- Faire preuve de patience face aux enfants qui hésitent à manger et veiller à leur fournir le temps et l'espace qu'il leur faut pour décider quoi et combien manger.
- Il faut parfois présenter de nouveaux aliments à plusieurs reprises, au sein d'un environnement favorable, avant que les enfants acceptent de les essayer.
- Éviter de mettre de la pression pour que les enfants mangent ou essaient certains aliments, car cela peut mener à une intensification du refus de manger. Il est recommandé d'encourager doucement les enfants à s'intéresser aux nouveaux aliments et à explorer les aliments à l'aide de leurs sens (c.-à-d. le toucher, l'odorat).
- La communication avec les familles peut aussi aider à déterminer comment répondre aux besoins uniques de chaque enfant.

Q : Que peuvent faire le personnel éducatif et les prestataires pour encourager les enfants aux heures de repas sans leur mettre de la pression pour manger?

Le personnel éducatif et les prestataires peuvent servir de modèles de rôle en présentant des attitudes sans jugement envers tout type d'aliment.

Voici quelques exemples de pratiques de soutien.

- Manger avec les enfants, lorsque possible. En mangeant avec les camarades et les adultes qui les soutiennent, les enfants se permettent plus souvent d'essayer de nouvelles choses.
- Permettre aux enfants de se servir aux heures de repas (avec l'aide) pour les encourager à prendre leurs propres décisions en matière d'alimentation.
- Discuter d'autres dimensions de l'alimentation et des repas, dont les origines des aliments, la façon dont les aliments nourrissent nos corps et les liens sociaux et célébrations liés à la nourriture.
- Aux heures de repas, utiliser un langage plus neutre en parlant de la nourriture et de la consommation aux heures de repas.

Q : Comment rassurer les familles qui craignent que le fait que les enfants se servent eux-mêmes ne soit pas hygiénique? 

Le fait de se servir soi-même et de manger sur une table à manger de style familial aide les enfants à développer leur indépendance, leur estime de soi et leur confiance en soi, tout en favorisant une relation saine avec la nourriture et l'envie d'essayer de nouveaux aliments. Les EPE jouent un rôle essentiel dans la création d'un environnement sûr et favorable.

Si les craintes des familles persistent au sujet des risques liés aux microbes lorsque les enfants se servent eux-mêmes, il est possible de les rassurer en expliquant les pratiques mises en place pour garantir la santé et la sécurité lors des repas de style familial. Cela inclut notamment :

- un lavage des mains systématique et adapté;
- la mise à disposition de petites portions d'aliments partagés pour limiter les risques de contamination;
- l'encouragement à utiliser des couverts appropriés pour se servir dans les plats communs;
- une surveillance attentive et l'accompagnement actif des EPE;
- l'assainissement régulier des surfaces de repas.

Les [Directives concernant la prévention et le contrôle des maladies transmissibles dans les services de garde d'enfants](#) stipulent qu'un lavage des mains adéquat est le meilleur moyen de minimiser la propagation des bactéries et des maladies et cela est renforcé tout au long de la journée. Voici quelques-unes des façons dont les EPE peuvent encourager cet apprentissage :

- les repas et les collations offrent aux EPE de merveilleuses occasions d'enseigner de bonnes habitudes d'hygiène par le biais de conversations et d'exemples;
- les enfants apprennent à tenir les couverts par le manche, les verres par le bord, les assiettes par le bord et les bols par les côtés;
- le fait de disposer des couverts et du matériel adaptés aide également les enfants à réussir de manière sûre et saine;
- les enfants apprennent à se servir à l'aide de couverts tels que des louches, des cuillères et des tasses à mesurer à manche court. Les pinces sont particulièrement utiles et les enfants apprécient le défi que représente cette tâche.

Cet apprentissage est adapté au développement de chaque enfant. Si un enfant rencontre toujours des difficultés, les EPE peuvent l'accompagner grâce à des stratégies telles que la « prise par la main ». Cette méthode permet à l'enfant de développer sa mémoire musculaire et, avec le temps et la pratique, de renforcer progressivement ses compétences.

Le développement de ces compétences ne se limite pas aux repas et aux collations. Le milieu d'apprentissage offre de nombreuses occasions de les intégrer, tout au long de la journée. Par exemple, les pinces peuvent servir à manipuler des matériaux favorisant la motricité fine, tandis que les louches et pelles utilisées dans les jeux avec le sable et l'eau reproduisent les gestes nécessaires pour se servir dans un bol.

Les enfants pris en charge en groupe sont exposés aux microbes tout au long de la journée, et pas seulement lors des repas. Des pratiques réfléchies et des stratégies adaptées permettent de réduire cette exposition tout en leur offrant des opportunités de développer leur autonomie et leur confiance en soi.

Q : Comment rassurer les familles qui craignent que leurs enfants ne soient pas encouragés à manger sainement?

Les familles peuvent être rassurées en apprenant davantage sur les mesures prises par les EPE pour encourager les enfants à manger, notamment :

- parler de la nourriture en utilisant un langage neutre;
- manger avec les enfants;
- rendre la nourriture accessible grâce à des repas « de style familial »;

- l'un des avantages que les EPE constatent lorsque les enfants mangent ensemble est qu'ils se sentent encouragés à goûter de nouveaux aliments parce qu'ils voient leurs camarades le faire.

Pour plus d'informations, veuillez consulter les réponses dans la section **Alimentation sensible aux besoins** de cette FAQ, en particulier « que peuvent faire le personnel éducatif et les prestataires pour encourager les enfants aux heures de repas sans leur mettre de la pression pour manger? ». Veuillez également consulter le projet « [Celebrate Feeding](#) » pour obtenir davantage de ressources sur l'alimentation sensible aux besoins.

Aliments traditionnels

Q : Comment choisir des aliments traditionnels à offrir dans le cadre de notre programme?

- Les aliments ayant une importance culturelle varient d'une famille et d'une communauté à l'autre.
- La consultation avec les familles constitue la meilleure façon de faire de sorte que les plats offerts représentent les identités culturelles des enfants et des familles et soient préparés avec autant d'authenticité que possible.
- Inviter les familles à partager leurs traditions alimentaires culturelles au moment de l'inscription et du processus d'admission, ainsi que dans les communications régulières.
- Voir **Les environnements d'alimentation inclusifs** (page 28) pour plus d'informations.

Légumes et fruits

Q : Est-ce permis de servir les fruits séchés?

- Les fruits séchés (dont les raisins secs découpés) sans sucre ajouté peuvent seulement être servis dans le cadre d'un repas ou dans les produits de boulangerie-pâtisserie.
- Les fruits séchés ne doivent pas être servis tout seuls, car ils se collent aux dents et peuvent augmenter le risque de caries.
- Les raisins entiers et les raisins secs entiers constituent un risque d'étouffement pour les jeunes enfants de moins de quatre ans; il n'est donc pas recommandé de les offrir.

Q : Faut-il offrir des légumes verts à feuilles sombres différents tous les jours?

- Il est recommandé d'offrir une variété de légumes verts à feuilles sombres, mais il n'est pas nécessaire d'offrir tous les jours une différente option.
- Exemples de légumes verts à feuilles sombres : algues, asperges, bok choy (chou chinois), brocoli, chou frisé/vert, choux de Bruxelles, edamame, endives, épinards, feuilles de moutarde, haricots verts, laitue romaine, mélange mesclun, okra, petits pois, poireaux, pois mange-tout, poivron vert, têtes de violon, zucchini.
- Voir **Fruits et légumes** (page 38) pour plus d'informations.

Aliments protéinés

Q : Pourquoi recommander le yogourt nature sans sucre ajouté? Est-ce toujours permis de servir le yogourt aromatisé?

- Le guide alimentaire canadien recommande la sélection de produits qui sont faibles en sucre, dont le yogourt nature sans sucre ajouté. Souvent les yogourts aromatisés sont forts en sucre (% VQ > 15 %).
- Les prestataires peuvent décider de servir le yogourt avec sucre ajouté dont le % VQ est de moins de 15 %, mais l'attente est que la transition se fera vers le yogourt nature. La transition peut être progressive pour permettre aux enfants de s'habituer au goût moins sucré (p. ex., en mélangeant le yogourt sans sucre ajouté au yogourt avec sucre ajouté (<15 % VQ de sucre).
- Les prestataires peuvent aussi ajouter des ingrédients au yogourt nature pour créer une collation ou un repas complet et y ajouter de la saveur. Il est possible, par exemple, d'ajouter des fruits (frais, congelés ou en conserve sans sucre ajouté) et/ou des céréales ou des granolas à blé entier qui répondent aux critères de % VQ pour les aliments à blé entier.

Q : Est-ce possible d'offrir des succédanés de viande à base de plantes (p. ex., « viande » hachée ou burgers végétariens)?

- Oui, ces produits peuvent être offerts s'ils répondent aux critères du % VQ pour les aliments protéinés.
- Il est recommandé d'offrir des protéines à base de plantes peu transformées, lorsque possible, comme le tofu nature, les haricots, les lentilles, etc.

Q : Peut-on utiliser un mélange d'aliments protéinés dans une même recette?

- Oui, il est possible d'utiliser un mélange d'aliments protéinés. Environ un quart des ingrédients de la recette devrait provenir d'aliments protéinés (page 42). Par exemple, certaines recettes peuvent inclure un mélange de viandes et de protéines à base de plantes, ou de viandes et de fromage/lait.
- L'inclusion d'une variété de sources de protéines riches en fer (p. ex., viande, poisson, poulet, œufs, tofu et légumes) est importante pour les jeunes enfants.
- Le yogourt est moins riche en fer que d'autres aliments protéinés, mais peut être mélangé à d'autres protéines, à condition que les fréquences recommandées de service de fromage et de yogourt soient respectées (p. ex., il est possible d'offrir le fromage ou le yogourt une fois par jour au maximum, repas et collations inclus). Le fromage et le yogourt sont offerts UNIQUEMENT à titre d'aliment protéiné au repas du midi, et ce, une seule fois par semaine au maximum.

Q : Les pois verts et les haricots verts sont-ils considérés comme des aliments protéinés?

- Non, les pois verts et les haricots verts sont des légumes selon les critères de choix des aliments et des boissons de l'EGJE.

- Bien que les pois verts contiennent certaines protéines, les pois verts et les haricots verts sont plus proches, sur le plan nutritionnel, des autres légumes verts.
- Parmi les « pois » considérés comme des aliments protéinés, on peut citer les pois cassés, les pois à œil noir, les pois cajan et les pois chiches.
- Parmi les « haricots » considérés comme des aliments protéinés, on peut citer les haricots rouges, les haricots pinto, les haricots blancs, les haricots noirs, les haricots de Lima, les fèves et les fèves de soja (edamame).

Aliments à grains entiers

Q : Peut-on offrir un aliment à grains s'il est à base de « farine de grains entiers » ou de « farine de blé enrichie » et répond à tous les critères du % VQ?

- On peut seulement offrir les produits faits à partir de farine de blé entier lorsqu'il n'existe aucune option faite à partir de grains entiers.
- Chercher les produits dont le premier ingrédient dans la liste des ingrédients est la « farine de blé entier » ou autre grain entier.
- Lorsqu'aucune option à grains entiers n'est disponible, choisir des produits faits de farine de blé entier avant de choisir ceux faits de farine enrichie ou de farine blanche.
- Par exemple, s'il n'est pas possible de trouver un pain hamburger à grains entiers, un pain hamburger à blé entier serait le deuxième choix.
- Voir **Aliments à grains entiers** (page 40) pour plus d'informations.

Q : Les aliments « multigrains » sont-ils à grains entiers?

- Les aliments « multigrains » ne sont pas nécessairement à grains entiers. « Multigrains » indique qu'il contient plus d'un type de grain.
- Consulter la liste d'ingrédients pour l'inclusion d'ingrédients comme la farine de blé, d'avoine ou de riz brun entier à 100 %, par exemple, le pain multigrain fait de grains entiers ou des craquelins faits de grains entiers à 100 %.

Q : Peut-on proposer des barres granola?

Oui, les barres granola qui ne contiennent pas de pépites de chocolat ni de guimauves, qui ne sont pas enrobées de chocolat ou de yaourt et qui répondent aux critères % VQ pour les aliments à base de céréales complètes peuvent être proposées.

Ceci a été clarifié dans [le manuel](#).

Gras et huiles

Q : Pourquoi la margarine molle est-elle incluse dans la liste de gras et d'huiles sains?

- La margarine molle est faite principalement d'huiles végétales, comme les huiles de colza et de soja, qui contiennent des gras non saturés.
- Il est recommandé de remplacer les gras saturés (p. ex., beurre, huile de coco) par les gras non saturés afin de favoriser la croissance et le développement sains des jeunes enfants et de réduire les facteurs de risque associés à la maladie cardiaque et aux AVC.

- Voir **Les gras et les huiles** (page 48) pour plus d'informations.

Q : Pourquoi l'huile de coco est-elle incluse dans la liste de gras et d'huiles à limiter?

- L'huile de coco a une haute teneur en gras saturés.
- Il est recommandé de remplacer les gras saturés (p. ex., huiles végétales comme l'huile d'olive ou de colza) par les gras non saturés afin de favoriser la croissance et le développement sains de jeunes enfants et de réduire les facteurs de risque associés à la maladie cardiaque et aux AVC.
- Il est important de noter que l'huile de coco (et les huiles similaires, comme l'huile de palme) constitue un ingrédient important dans certaines cultures et peut être utilisée pour préparer des plats culturellement pertinents ou dans le cadre d'activités d'apprentissage appropriées.

Boissons

Q : Pourquoi recommande-t-on encore de servir le lait de vache?

- Servir le lait de vache, accompagné d'eau, est recommandé pour ce groupe d'âge.
- Les enfants dans ce groupe d'âge peuvent ne pas obtenir assez de vitamine D et de calcium; le lait de vache est une source familière et accessible de ces nutriments essentiels pour la santé des os.
- Pour les enfants de plus de deux ans qui ne consomment pas de lait de vache, les boissons de soja nature enrichies constituent un remplacement approprié. Voir **Boissons** (page 44) dans la section **Critères concernant les aliments et les boissons** pour plus d'informations.

Q : Le lait de vache ou le lait de soja peuvent-ils être servis comme seule source de protéines lors des repas et des collations?

- Non, il n'est pas recommandé de servir du lait de vache ou du lait de soja comme seule source de protéines lors du repas de midi ou des collations.
- Le lait de vache et le lait de soja apportent peu de fer, un élément important pour la croissance et le développement des jeunes enfants. S'ils sont consommés trop fréquemment, ils peuvent réduire la consommation d'autres aliments riches en fer.
- Il est important d'inclure une variété de sources de protéines riches en fer (c'est-à-dire la viande, le poisson, la volaille, les œufs, le tofu et les légumineuses) dans les menus des jeunes enfants.
- Le lait de vache et le lait de soja nature et non sucrés sont des boissons nutritives qui devraient être servies quotidiennement au cours du repas de midi, accompagnées d'autres aliments protéinés. Il est facultatif de proposer du lait de vache ou du lait de soja comme boisson comme collation.

Q : Pourquoi est-il déconseillé de donner du lait de soja et d'autres boissons végétales aux enfants de moins de 2 ans?

- Les boissons végétales telles que le lait de soja, d'avoine, d'amande, de riz et de coco ne sont pas recommandées comme principale source de lait pour les enfants de moins de 2 ans, car elles n'apportent pas les mêmes nutriments que le lait entier de vache ou de chèvre. Les boissons

végétales sont plus faibles en matières grasses, en calories, en protéines et en autres nutriments importants pour la croissance et le développement.

- Si les parents/tutrices et tuteurs demandent que ces boissons soient proposées à leur enfant de moins de 2 ans, cela peut être discuté et communiqué via le plan d'alimentation distinct et les parents/tutrices et tuteurs peuvent être invités à apporter ces boissons de chez eux.
- Après l'âge de 2 ans, une boisson végétale enrichie non sucrée peut être proposée. Les boissons enrichies à base de soja sont recommandées, car elles répondent aux besoins en protéines, en énergie, en calcium et en vitamine D des enfants de cet âge.

Besoins alimentaires particuliers

Q : Si une famille demande un aliment particulier pour des raisons médicales, religieuses ou culturelles, est-ce nécessaire que ces aliments soient conformes aux *critères concernant les aliments et les boissons*?

- Non. Il n'est pas obligatoire que les aliments apportés de la maison pour les raisons citées plus haut soient conformes aux critères en matière d'alimentation et de nutrition.
- Si une famille demande un aliment ou une boisson qui ne figure pas dans le menu habituel, on peut demander à la famille de le fournir.
- Référez-vous au ***Plan d'alimentation distinct*** (page 68) lors de vos communications avec les familles concernant les aliments apportés de la maison.

Q : Si une famille doit envoyer des aliments particuliers pour son enfant, dois-je lui demander de remplir le plan alimentaire diversifié?

Le plan d'alimentation distinct peut être un excellent outil dans toutes les situations où les besoins alimentaires d'un enfant nécessitent des ajustements à l'environnement alimentaire général. Le remplir ensemble est un excellent moyen d'entamer un dialogue avec la famille. Le plan d'alimentation distinct doit être consigné à la fois dans le dossier de l'élève et dans son milieu d'apprentissage. Si vous souhaitez obtenir une aide supplémentaire pour ce processus, veuillez contacter les services de conseil en développement de la petite enfance.

Divers

Q : Est-ce permis de servir des produits avec des colorants ou additifs alimentaires?

- Les colorants et additifs alimentaires ne posent pas de risque parce que leurs effets sur la santé humaine sont rigoureusement évalués avant d'être approuvés pour utilisation.
- Bien que les additifs alimentaires ne présentent pas de risque et aient une fonction importante au sein de l'approvisionnement alimentaire, les ***critères concernant les aliments et les boissons*** recommandent la consommation d'aliments entiers qui sont peu transformés et contiennent peu ou pas d'additifs.
- Les additifs alimentaires suivants sont soulignés dans les ***critères concernant les aliments et les boissons*** (page 34); les aliments qui contiennent ces additifs ne sont pas à servir aux jeunes enfants.

- Caféine
- Succédanés de sucre, notamment, l'aspartame, l'érythritol, l'isomalt, le lactitol, le maltitol et le sirop de maltitol, le mannitol, la saccharine, le sorbitol et le sirop de sorbitol, l'extrait de stévia et les glycosides de stéviol, le xylitol, le sucralose et l'acésulfame-K.

Q : Peut-on utiliser des ingrédients tels que la farine et la féculé de maïs pour fabriquer des matériaux destinés aux jeux sensoriels (par exemple, de la pâte à modeler)?

Oui, des ingrédients tels que la farine, la féculé de maïs, le vinaigre, le bicarbonate de soude, etc. peuvent être utilisés pour fabriquer des matériaux destinés aux jeux sensoriels, tels que la pâte à modeler et la pâte gluante.

- L'objectif de la norme 7.2.6 est de limiter l'utilisation d'aliments entiers (tels que les pâtes sèches, le riz et les haricots) dans les jeux afin de réduire le gaspillage alimentaire et de tenir compte des familles qui pourraient être confrontées à l'insécurité alimentaire.
- Voici quelques exemples d'intégration de restes alimentaires ou de déchets alimentaires dans l'exploration des textures ou la découverte de différents types d'aliments :
 - peinture avec des écorces de cantaloup;
 - utilisation d'écorces d'orange pour fabriquer des huiles essentielles pour la pâte à modeler;
 - exploration de l'intérieur des melons, des citrouilles, etc.