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'informations tenues le 22 juin 2025 et le 26 juin 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 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) 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 d'offrir à chaque enfant une portion suffisante?

- Choisir des recettes dont environ la moitié des ingrédients sont des légumes ou des fruits, ou encore que le 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 ajouter 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'un volume suffisant de nourriture 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 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 sur du riz.
- Bien laver les légumes racines (p. ex. carottes, patates douces) et au lieu d'en enlever la peau, la laisser en place 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).
- Par exemple : substitution d'une différente coupe de viande ou d'un autre fruit ou légume en saison dont la valeur nutritive est comparable. 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 : Comment connaître le pourcentage de valeur quotidienne (% VQ) des sucres s'il n'est pas indiqué dans le tableau de la valeur nutritive?

Si le % VQ des 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 qui figure 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, et
 - 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.

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 faut donc ne pas les offrir.

Q : Faut-il offrir un différent légume vert foncé tous les jours?

- Il est recommandé d'offrir une variété de légumes verts foncés, mais il n'est pas nécessaire d'offrir tous les jours une différente option.
- Exemples de légumes verts foncés : 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 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 : 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 devraient être des 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.

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 fait 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 multigrains fait de grains entiers ou des craquelins faits de grains entiers à 100 %.

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 de 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.

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.

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.

Questions sur les familles

Q : Si une famille doit envoyer des aliments particuliers pour son enfant, dois-je leur demander de remplir un plan d'alimentation distinct?

Le plan d'alimentation distinct constitue un excellent outil pour toute circonstance où les besoins alimentaires de l'enfant nécessitent d'ajuster l'environnement alimentaire général. Le remplir ensemble est une bonne façon de lancer le dialogue avec la famille. Le plan d'alimentation distinct doit être consigné dans le dossier de l'enfant et son environnement alimentaire. Pour de l'aide dans ce processus, veuillez communiquer avec votre conseillère ou conseiller en développement de la petite enfance.

Q : Que faire si les familles ont des préoccupations concernant la salubrité des aliments offerts en libre-service aux enfants?

Les pratiques de libre-service et de style de repas familial favorisent l'indépendance, l'estime de soi et la confiance des enfants, tout en encourageant une relation saine avec la nourriture et l'essai de nouveaux aliments. Le personnel éducatif joue un rôle clé pour créer un environnement sécuritaire et accueillant.

Si les familles ont des préoccupations relatives à la maladie et aux microbes liées au fait que les enfants se servent à volonté, vous pouvez les rassurer en leur expliquant vos pratiques en matière de santé et de sécurité s'appliquant au repas de style familial, dont :

- se laver les mains correctement;
- offrir des portions réduites des plats partagés à la table pour réduire le risque associé à la contamination;
- encourager les enfants à utiliser les ustensiles appropriés pour se servir à partir des plats partagés;
- assurer une supervision adéquate et l'engagement du personnel enseignant;
- désinfecter les surfaces où l'on mange.

Les [Guidelines for Communicable Disease Prevention in Child Care Programs](#) (« lignes directrices sur la prévention des maladies transmissibles dans les programmes de garde d'enfants ») (en anglais) précisent que se laver les mains correctement constitue la meilleure stratégie pour minimiser la transmission de microbes et de maladies; ce comportement est renforcé au cours de la journée. Voici des stratégies que peut utiliser le personnel éducatif pour en favoriser l'apprentissage.

- Les heures de repas et de collation représentent d'excellentes occasions d'enseignement de bonnes habitudes d'hygiène par la discussion et en donnant l'exemple.
- Les enfants apprennent à tenir les ustensiles par le manche, les verres par le côté, les assiettes par le bord et les bols par les côtés.
- La disponibilité d'ustensiles et d'équipements appropriés aide aussi les enfants à réussir tout en assurant la sécurité et la santé.
- Les enfants apprennent à ramasser la nourriture à l'aide d'ustensiles, comme les louches, les cuillères et les tasses à mesurer, dotées de manches courts. Les pinces sont particulièrement utiles et les enfants aiment le défi qu'elles présentent.

L'apprentissage se fait selon des méthodes adaptées au stade de développement; si ces compétences sont toujours en cours de développement, le personnel éducatif peut aider en plaçant la main sur la main de l'enfant, parmi d'autres stratégies. Grâce à ce soutien, la mémoire musculaire de l'enfant se développe et, avec le temps et la pratique, se renforce.

Le développement de compétences ne se produit pas uniquement aux heures de repas et de collation. Il existe des moments tout au long de la journée qui permettent d'intégrer ces compétences au milieu d'apprentissage. On peut utiliser les pinces pour déplacer les petits objets, tandis que l'utilisation de louches et de cuillères dans le sable et l'eau ressemble à la technique nécessaire pour se servir d'un bol.

Au sein des programmes de garde, les enfants peuvent entrer en contact avec des microbes à tout moment de la journée, pas seulement aux heures de repas et de collation. Les pratiques et les stratégies

délibérées peuvent réduire l'exposition aux microbes, tout en offrant aux enfants l'occasion de développer leur indépendance et leur confiance.

Q : Que faire si les familles s'inquiètent que l'on n'encourage pas assez les enfants à manger des aliments sains?

Les familles peuvent se sentir rassurées en se renseignant davantage sur ce que fait le personnel éducatif pour encourager les enfants à manger, notamment :

- parler de la nourriture à l'aide d'un langage neutre;
- manger avec les enfants;
- rendre la nourriture plus accessible grâce au style de repas familial;
- parler avec les familles des bienfaits observés lorsque les enfants mangent ensemble, notamment que les enfants essaient plus souvent de nouvelles choses lorsque leurs camarades le font.

Veillez consulter les réponses dans la section sur l'alimentation sensible aux besoins de la présente FAQ pour plus de renseignements, notamment la réponse à la question « Que peuvent faire le personnel éducatif et les prestataires pour encourager les enfants à l'heure du repas sans leur mettre de la pression pour manger? ». Voir aussi le projet [Celebrate Feeding](#) (« célébrer l'alimentation ») (en anglais) pour plus de ressources sur l'alimentation sensible aux besoins.