

Alimentation et nutrition dans les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants

Comment utiliser les critères de pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ)

Les informations qui suivent vous aideront à utiliser les critères de pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) pour choisir des aliments qui sont conformes aux normes d'alimentation et de nutrition et peuvent être offerts dans les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants.

Rappel! Le % VQ est un outil utilisé pour évaluer les aliments qui ne figurent pas sur les listes d'aliments à offrir ou à ne pas offrir. **Consultez d'abord les listes pour déterminer si un aliment peut être offert dans votre menu.**

Si l'aliment ne figure pas sur l'une ou l'autre des listes, consultez les critères du % VQ et comparez-les au tableau de la valeur nutritive sur l'étiquette des aliments. L'aliment doit satisfaire à tous les critères pour être offert et figuré dans le menu.

Légumes, fruits et aliments protéinés

Le % VQ pour les légumes, les fruits et les aliments protéinés est le même. Consultez le % VQ de trois nutriments : **les lipides saturés et trans, les sucres et le sodium.**



Exemple : sauce tomate*

Étape 1 – La sauce tomate ne figure pas sur la liste de légumes et fruits à offrir ou à ne pas offrir. Passez à l'étape 2 pour consulter le % VQ.

Étape 2 – Consultez le % VQ des légumes et fruits et comparez-le au tableau de la valeur nutritive pour déterminer quels aliments il est permis d'offrir.

Sauce tomate A

APPORTS NUTRITIONNELS & INGRÉDIENTS	
Portion	131 ml
% valeur quotidienne*	
Calories 60 cal	
Lipides 1.5 g	2%
saturés 0.4 g	2%
+ trans 0.0 g	
Acides Gras Oméga-3 0.1 g	
monoinsaturés 0.7 g	
polyinsaturés 0.4 g	
Glucides 12 g	0%
Sucres 7 g	7%
Fibres 3 g	11%
Protéines 2 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 240 mg	10%
Potassium 500 mg	15%

La **sauce tomate A** peut être offerte parce qu'elle répond aux trois critères.

Sauce tomate B

APPORTS NUTRITIONNELS & INGRÉDIENTS	
Portion	0 g
% valeur quotidienne*	
Calories 60 cal	
Lipides 1.5 g	2%
saturés 0.3 g	2%
+ trans 0.0 g	
Glucides 11 g	0%
Sucres 7 g	7%
Fibres 3 g	11%
Protéines 2 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 460 mg	20%
Potassium 500 mg	15%

La **sauce tomate B** ne peut pas être offerte parce que le sodium est supérieur à 15%.

Astuce : Si le % VQ des sucres ne figure pas sur le **tableau de la valeur nutritive**, calculez un gramme de sucres pour 1 % VQ.

Par exemple, dans cette sauce, 7 grammes de sucres = 7 % VQ de sucres.

*Suivez les mêmes étapes pour les autres légumes et fruits préemballés ou en boîte fréquemment utilisés, comme la salsa, ainsi que les aliments protéinés, comme le yogourt avec sucres ajoutés.

Aliments à grains entiers

Il reste une autre étape à suivre pour la sélection d'aliments à grains entiers. Premièrement, consultez la liste des ingrédients pour voir si la mention « grains entiers » suit le nom du grain et qu'il s'agit d'un des premiers ingrédients. Par exemple, **avoine à grains entiers** ou **blé à grains entiers**. Ensuite, pour les aliments qui ne figurent pas sur les listes d'aliments à offrir et à ne pas offrir, consultez le % VQ de quatre nutriments: **les lipides saturés et trans, les sucres, le sodium et les fibres**.

Lipides saturés + trans Moins de 15 %	Sucres Moins de 15 %	Sodium Moins de 15 %	Fibres Plus de 5 %
---	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------

Exemple : céréales à grains entiers**

Étape 1 : Premièrement, consultez la liste des ingrédients sur l'étiquette des aliments pour déterminer si l'aliment est de céréales à grains entiers.

Ingrédients
Avoine Entière, Sucres (sucre, miel, sirop doré), Amidon de maïs, Sel, Carbonate de Calcium, Huile de Tournesol Riche en Gras Monoinsaturés, Phosphate Trisodique, Tocophérols (pour conserver la fraîcheur), Arôme Naturel d'amande, monoglycérides, Vitamines et Minéraux: Fer, Niacinamide (vitamine B3), Pantothénate de Calcium (vitamine B5), Chlorhydrate de Pyridoxine (vitamine B6), Folate. Contient: Avoine, Amandes.

Parce que l'avoine à grains entiers est indiquée en premier, ces céréales sont à grains entiers.
Passez à l'étape 2 pour consulter le % VQ.

Ingrédients
Riz, Sucres (sucre, Extrait De Maïs Et D'orge Maltée), Sel, Lécithine De Canola, Vitamines Et Minéraux : Phosphate De Fer, Niacinamide, Chlorhydrate De Thiamine, D-pantothénate De Calcium, Cholécalférol (vitamine D₃), Chlorhydrate De Pyridoxine, Acide Folique. Contient : Orge.

Parce que le premier ingrédient n'est pas à grains entiers, ces céréales ne peuvent pas être offertes. Il n'est pas nécessaire de consulter le % VQ.

Étape 2 : Les céréales à grains entiers ne figurent pas sur les listes d'aliments à grains entiers à offrir ou à ne pas offrir. Comparez le % VQ des aliments à grains entiers au tableau de la valeur nutritive pour déterminer si l'aliment peut être offert.

Céréales à grains entiers A

APPORTS NUTRITIONNELS & INGRÉDIENTS

Portion pour 1 tasse (24 g)

% valeur quotidienne*	% valeur quotidienne*
Calories 90 cal	Calcium 0 mg 0 %
Lipides 1.0 g 1 %	Fer 3.0 mg 17 %
saturés 0.2 g 1 %	Vitamine A 0 %
+ trans 0.0 g	Vitamine C 0 %
Glucides 21 g 0 %	Thiamine 0.5 mg 42 %
Sucres 8 g 8 %	Niacine 1.25 mg 8 %
Fibres 1 g 4 %	Vitamine B6 0.15 mg 9 %
Protéines 1 g	Pantothénate 0.4 mg 8 %
Cholestérol 0 mg	Phosphore 40.0 mg 3 %
Sodium 110 mg 5 %	Magnésium 15.0 mg 4 %
Potassium 40 mg 1 %	

Les céréales à grains entiers A ne peuvent pas être offertes parce que les fibres sont inférieures à 5 %.

Céréales à grains entiers B

APPORTS NUTRITIONNELS & INGRÉDIENTS

Portion pour 1 tasse (37 g) - Céréales seules

% valeur quotidienne*	% valeur quotidienne*
Calories 140 cal	Calcium 150 mg 12 %
Lipides 2.0 g 3 %	Fer 5.0 mg 28 %
saturés 0.4 g 3 %	Vitamine A 0 µg 0 %
+ trans 0.0 g	Vitamine C 0 %
Glucides 30 g 0 %	Vitamine D 0.0 µg 0 %
Sucres 12 g 12 %	Niacine 1.75 mg 11 %
Fibres 3 g 11 %	Vitamine B6 0.225 mg 13 %
Protéines 3 g	Pantothénate 0.6 mg 12 %
Cholestérol 0 mg	Phosphore 125.0 mg 10 %
Sodium 200 mg 9 %	Magnésium 40.0 mg 10 %
Potassium 100 mg 3 %	

Les céréales à grains entiers B peuvent être offertes parce qu'elles répondent aux quatre critères.

** Suivez les mêmes étapes pour les autres aliments à grains entiers préemballés fréquemment utilisés, comme les craquelins.