

# Planification des menus pour les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants

  
NOVA SCOTIA  
NOUVELLE-ÉCOSSE

## L'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants





*Pour commencer, nous reconnaissons que la terre sur laquelle nous travaillons, vivons et nous réunissons est le territoire traditionnel et la patrie ancestrale des Mi'kmaq.*



## Objectifs d'apprentissage professionnel

1. Comprendre les éléments clés du processus de planification des menus et les outils et ressources disponibles pour vous aider.
2. Comprendre les critères concernant les aliments et les boissons de 2025 et les appliquer à la planification des menus et à la sélection des recettes.

## Au programme

- Aperçu des principaux éléments de la planification des menus
  - Processus de planification des menus
  - Liste de contrôle des menus et sélection des recettes
- Exercice de groupe 1 – Examen du menu
- Exercice de groupe 2 – Examen et modification des recettes
- Réflexion et conclusion

## Processus de planification des menus

1.  
Déterminer  
le type de  
menu

2.  
Rassembler  
et organiser

3.  
Concevoir  
le menu

4.  
Revoir  
le menu

5.  
Finaliser  
et  
partager

6.  
Évaluer

## Déterminer le type de menu

- Des menus cycliques sont suggérés.
  - Offrir différents plats chaque jour et les répéter après une période donnée (p. ex. toutes les 3 à 4 semaines) et les modifier en fonction de la saison
- Avantages des menus cycliques
  - Ils offrent une grande variété et s'adaptent aux produits saisonniers.
  - Ils limitent le nombre de produits proposés au menu.
  - Ils permettent de gagner du temps dans la préparation des repas, de réduire les coûts et les stocks.
- Envisagez des « journées à thème » pour apporter davantage de structure et de prévisibilité (p. ex. journée sandwich, journée soupe).

## Rassembler et organiser

Rassemblez les ressources et idées suivantes :

- Modèle de planification des menus
- Liste de contrôle des menus
- Menus précédents, exemples de menus et recettes potentielles
- Collecte de recettes culturelles auprès des parents et personnes tutrices

# Concevoir le menu

Réfléchissez aux éléments nécessaires à chaque repas et collation (voir tableau ci-dessous).

COLLATIONS	DINER
<p>Offrir à chaque collation l'une des combinaisons d'aliments suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• légume(s) ou fruit(s) et grains entiers,</li><li>• légume(s) ou fruit(s) et protéines.</li></ul> <p>Offrir les boissons suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• eau (nécessaire),</li><li>• lait ou boisson de rechange au lait enrichie (comme une boisson de soya) (optionnel).</li></ul>	<p>Offrir au dîner l'une des combinaisons d'aliments suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• légume + fruit + grains entiers + protéines ou</li><li>• 2 légumes + grains entiers + protéines.</li></ul> <p>Offrir les boissons suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• eau (nécessaire),</li><li>• lait ou boisson de rechange au lait enrichie (comme une boisson de soya) (nécessaire).</li></ul>

## Concevoir le menu (suite)

- Pensez à la variété des aliments offerts.
- La variété est importante pour les raisons suivantes :
  - Elle permet de découvrir différents aliments et de nouvelles textures et saveurs.
  - Elle contribue à s'assurer que l'on répond aux besoins nutritionnels des jeunes enfants.
- Pensez à ce qui suit :
  - Couleur (p. ex. neutre, orange, vert, rouge)
  - Saveur (p. ex. forte ou douce, sucrée ou acidulée)
  - Texture (p. ex. croquante ou molle)
  - Forme (p. ex. naturelle, ronde, cubes, bâtonnets)
  - Température (p. ex. froid ou chaud)

# Revoir le menu et apporter des modifications

- Utilisez la liste de contrôle pour la planification des menus afin de vous assurer que le menu répond à toutes les exigences.
- La plupart des plats et des recettes figurant sur les menus conformes aux normes de 2011 continueront de convenir.
  - Certains pourraient nécessiter de petites modifications et ajouts afin de répondre à tous les critères.



## Annexe C : Liste de contrôle du menu

La liste de contrôle du menu peut servir à

- faciliter la planification des menus,
- vérifier si les menus répondent à tous les critères.

### Offrir ce qui suit aux moments des repas

- Au moins la moitié des aliments servis devraient être des fruits et des légumes OU offrir une sélection de légumes (voir la section C – Fruits et légumes).
- Le quart des aliments servis devrait être des grains entiers (voir la section C – Aliments à grains entiers).
- Le quart des aliments servis devrait être une option d'aliments riches en protéines (voir la section C – Aliments riches en protéines; cela ne comprend pas le lait).
- De l'eau.
- Du lait ou une boisson de soya enrichie (voir la section C – Boissons).

**Nota** – La section C– Plats mélangés fournit des conseils sur la façon d'appliquer ces proportions.

### Offrir ce qui suit aux moments des collations

- Au moins un type de fruit ou de légume (voir la section C – Fruits et légumes).
- Au moins une option de grains entiers (voir la section C – Aliments à grains entiers) ET/OU une option d'aliments riches en protéines (voir la section C – Aliments riches en protéines; cela ne comprend pas le lait).
- De l'eau.
- Facultatif : lait ou boisson de soya enrichie (voir la section C : Boissons).

### Fruits et légumes

- Divers fruits et légumes sont offerts chaque jour.
- Offrir un légume vert foncé chaque jour.
- Offrir un légume orange au moins deux fois par semaine.
- Offrir des fruits séchés seulement conjointement avec d'autres aliments ou des produits de boulangerie-pâtisserie maison.

## Finaliser, partager et évaluer

- Vérifiez que tous les éléments de la liste de contrôle des menus sont bien présents.
- Partagez le menu avec les parents, personnes tutrices.
- Réfléchissez à des moyens de demander l'avis et la rétroaction des parents, tuteurs et tutrices avant la prochaine révision du menu.



# LISTE DE CONTRÔLE DES MENUS ET SÉLECTION DES RECETTES – QUELLE SONT LES DIFFÉRENCES?

Catégorie	Qu'est qui n'a pas changé?	Qu'est qui est différent?
Légumes et fruit	-Offrir de la variété	-Offrir des légumes vert foncé TOUS LES JOURS -Servir des légumes orange au moins deux fois par semaine
Aliments protéinés	-Offrir de la variété	-Offrir des protéines végétales deux à trois fois par semaine -Offrir du poisson n'est pas obligatoire, mais recommandé -Suivre les directives précises concernant la fréquence à laquelle offrir du fromage et du yogourt
Aliments à grains entiers	-Offrir de la variété	-Offrir des aliments à grains entiers, sauf s'il n'y en a pas
Repas	-Offrir des aliments de chaque groupe alimentaire	-Offrir des assiettes correspondant aux proportions du Guide alimentaire canadien -Proposer deux légumes ou un légume et un fruit
Collations	-Inclure un légume ou un fruit à toutes les collations -Offrir des aliments provenant d'au moins deux groupes alimentaires	S.O.
Boissons	-Offrir de l'eau à chaque repas et collation, ainsi que tout au long de la journée	-Offrir du lait comme boisson au repas du midi (sans portion précise) -Proposer des légumes et des fruits à la place des jus 100 % purs
Recettes	-Ne pas inclure d'aliments de la liste « à ne pas offrir » -Choisir des recettes à faible teneur en sodium, en sucre et en graisses saturées	- Mettre davantage l'accent sur le remplacement des graisses saturées par des graisses insaturées

## Exigences particulières pour le fromage et le yogourt

- Le fromage et le yogourt sont les seuls aliments protéinés proposés au repas du midi, au maximum une fois par semaine.
  - Exemple – Si des macaronis au fromage sont proposés sans autre aliment protéiné au repas du midi, il n'est pas possible de proposer un sandwich au fromage fondu sans autre aliment protéiné au cours de la même semaine.
- Le fromage et le yogourt peuvent être offerts au maximum une fois par jour.
  - Exemple – Si une boisson fouettée à base de yogourt est offerte comme collation du matin, un parfait au yogourt ne peut pas être offert comme collation de l'après-midi le même jour.

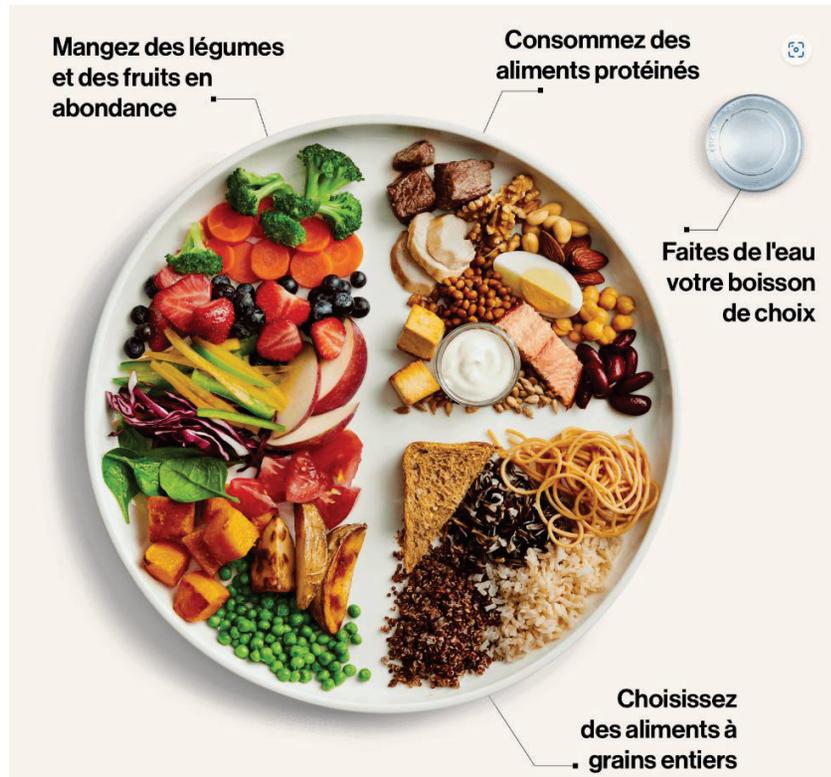
## Sélection des recettes

- La plupart des recettes figurant dans les menus conformes aux normes antérieures continueront de respecter les nouveaux critères alimentaires et nutritionnels de 2025.
- Il y a **deux questions clés** à se poser lors de l'examen et de la sélection des recettes :
  1. La recette est-elle principalement préparée à partir de zéro avec comme principaux ingrédients des légumes et des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés (provenant des listes d'aliments « à offrir »)?
  2. La recette contient-elle des ingrédients figurant sur les listes d'aliments « À NE PAS OFFRIR »?
- Lorsqu'il n'est pas possible de tout préparer à partir de zéro, certains ingrédients emballés **utilisés en grande quantité** peuvent devoir être évalués afin de s'assurer qu'ils respectent les critères du % VQ (p. ex. la sauce tomate utilisée dans les plats de pâtes, les céréales à grains entiers utilisées dans les mélanges montagnards).

## Sélection des recettes (suite)

	<b>ÉTAPE 1</b> La recette est-elle principalement préparée à partir de zéro avec comme principaux ingrédients des légumes et des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés (provenant des listes d'aliments « à offrir »)?	<b>ÉTAPE 2</b> La recette contient-elle des ingrédients figurant sur les listes d'aliments « À NE PAS OFFRIR »?
OUI	Vérifiez l'Étape 2.	Ces ingrédients peuvent-ils être retirés ou remplacés?
NON	La recette peut-elle être modifiée pour inclure davantage d'aliments entiers et remplacer les ingrédients hautement transformés?	La recette peut être offerte sans modifications.

## Prise en compte de la proportion des ingrédients utilisés dans les recettes



- Légumes et fruits = la moitié de l'assiette ou des ingrédients
- Aliments protéinés = le quart de l'assiette ou des ingrédients
- Grains entiers = le quart de l'assiette ou des ingrédients
- Ajoutez des légumes ou des fruits en accompagnement lorsque la recette n'en contient pas suffisamment pour remplir la moitié de l'assiette.
- Cette assiette représente la quantité offerte, et non la quantité que l'enfant mange.

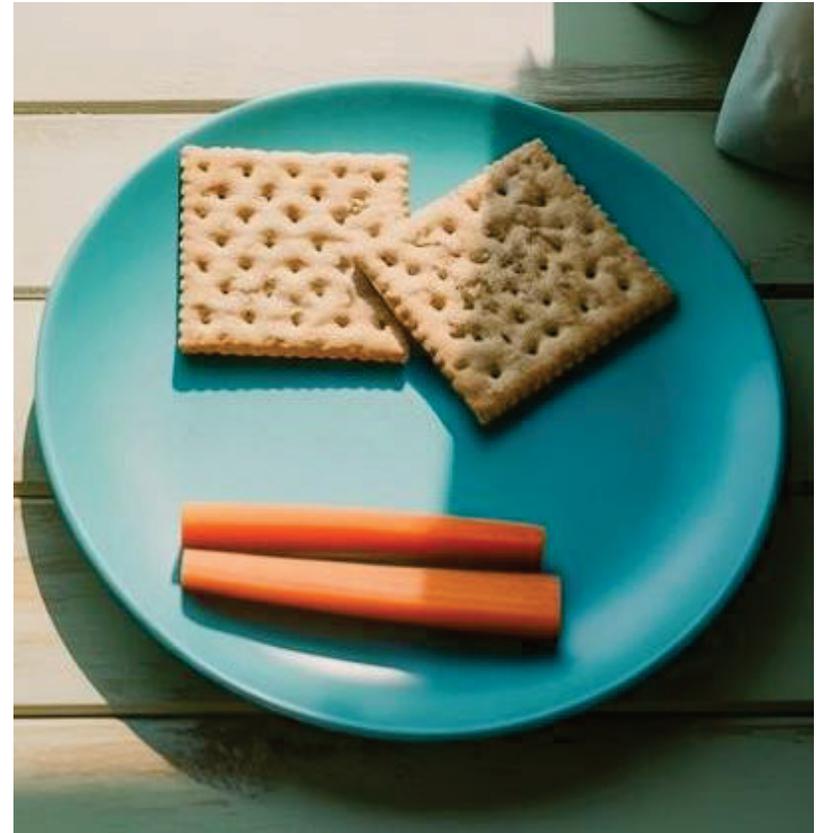
## Exemple 1b : ajustement des proportions au repas du midi



## Exemple 1b : ajustement des proportions au repas du midi



## Exemple 2 : ce qui est offert par rapport à ce que l'enfant se sert



## Exemple: Sélectionner des produits à grains entiers

### Tortilla A

#### Ingrédients

Farine De Blé Enrichie Eau\*, Shortening D'huile De Canola Et De Palme Et Palmiste Modifiée, Poudre À Pâte, Gluten De Blé\*, Sucre, Sel, Vinaigre, Chlorure De Potassium, Propionate De Calcium, Acide Fumarique, Gomme De Guar, Cellulose Modifiée, Sorbate De Potassium, Monoglycérides Végétaux. \*séquence Peut Changer. Peut Contenir: Lait.

Comme les grains entiers ne sont pas le premier ingrédient, cette tortilla ne peut pas être offerte.

### Tortilla B

#### Ingrédients

Farine De Blé Entier À Grain Entier Incluant Le Germe, Eau\*, Shortening D'huile De Canola Et De Palme Et Palmiste Modifiée, Sucre, Gluten De Blé\*, Poudre À Pâte, Sel, Son De Blé, Chlorure De Potassium, Propionate De Calcium, Acide Fumarique, Gomme De Guar, Cellulose Modifiée, Sorbate De Potassium, Monoglycérides Végétaux. \*séquence Peut Changer. Peut Contenir: Lait.

Comme la farine de blé entier est le premier ingrédient, cette tortilla est à base de grains entiers et peut être offerte.