NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

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

Références à des sites Web

Les références à des sites Web que renferme le présent document sont uniquement fournies pour des raisons de commodité et ne constituent pas un appui du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance à l'égard du contenu, des politiques ou des produits du site Web cité. Le Ministère ne contrôle pas les sites Web mentionnés et il n'assume pas la responsabilité de l'exactitude, de la légalité ou du contenu des sites cités, ni des liens subséquents. Le contenu des sites Web en question peut changer sans préavis. Veuillez signaler les sites périmés ou non pertinents à links@EDnet.ns.ca.

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

Droit d'auteur de la Couronne – © Gouvernement de la Nouvelle-Écosse, 2025.

Préparé par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.

Le contenu de la présente publication peut être reproduit à condition qu'il serve à des fins non commerciales et qu'il soit clairement précisé qu'il provient du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse. Lorsque le document fait référence à un titulaire de droit d'auteur particulier, il faut obtenir directement auprès de ce dernier la permission d'extraire ou de réutiliser le texte pertinent. Il est interdit d'extraire ou de réutiliser les photographies à l'intérieur du document.

Veuillez noter que nous avons tout mis en œuvre pour identifier et signaler l'information provenant de sources extérieures. Si une source particulière a été oubliée, veuillez communiquer avec nous à **education.permissions@novascotia.ca**.

Avant-propos

Le présent manuel s'appuie sur le *Guide alimentaire canadien*, car il s'agit de la méthode ou de la ressource la plus largement utilisée et comprise en ce moment. Le *Guide* n'est toutefois pas l'unique pratique saine. Les recommandations alimentaires et les politiques alimentaires et nutritionnelles connexes au Canada reflètent habituellement la recherche et des perspectives eurocentriques en matière de santé, de nourriture et d'alimentation. Il est important de reconnaitre que la nourriture recèle une importance qui va au-delà de sa valeur nutritionnelle et représente les diverses croyances des gens, leurs traditions, leurs relations et leurs liens avec leur histoire, leurs terres traditionnelles et leurs relations interpersonnelles. En d'autres termes, les aliments sains et culturellement adaptés paraitront différents pour chaque famille et communauté.

Outre les différences dans les types d'aliments offerts, il peut aussi exister des façons culturellement spécifiques de récolter, préparer, partager, manger et célébrer la nourriture. Les Mi'kmaq et les autres groupes autochtones ont des traditions, et ces personnes sont capables et ont le droit de répondre à leurs propres besoins et de prendre des décisions leur permettant de consommer des aliments salubres, sains et culturellement significatifs. Nous reconnaissons les méfaits que la malnutrition et les expériences de nutrition auprès des Autochtones ont causés et légués, y compris le pensionnat autochtone de Shubenacadie, Nouvelle-Écosse.

Resources

Journal of Agriculture, Food Systems, and Community Development: Pathways to the Revitalization of Indigenous Food Systems: Decolonizing Diets through Indigenous-Focused Food Guides
La conversation : Nutrition researchers saw malnourished children at Indian Residential Schools as perfect test subjects

Merci

Nous tenons à remercier les membres du Groupe consultatif pour l'aide à l'alimentation et à la nutrition dans les garderies réglementées, le groupe de travail, l'équipe d'alimentation CELEBRATE de l'Université Mount Saint Vincent et de l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard, le GPTN, le secteur d'éducation de la petite enfance et toutes les personnes dont le travail a influé sur l'élaboration des normes et de l'information figurant dans le présent manuel.

Table des matières

Avant-propos i

Merci i

Table des matières ii

Introduction v

Aperçu vi

1.0 Définitions vi

2.0 Objectifs ix

3.0 Portée x

4.0 Responsabilité et surveillance des Normes régissant l'alimentation et la nutrition au sein des programmes agréés de garde d'enfants xi

5.0 Évaluation xi

Section A : Normes régissant l'alimentation et la nutrition au sein des programmes agréés de garde d'enfants 1

1.0 Aliments et boissons offerts et servis 2

2.0 Eau potable salubre et propre 4

3.0 Pratiques adaptées aux bébés 5

4.0 Adaptation du menu aux nourrissons 7

5.0 Salubrité alimentaire 9

6.0 Considérations alimentaires particulières 11

7.0 Une alimentation sensible aux besoins 13

7.1 L'environnement d'alimentation 15

7.2 La création de possibilités d'apprentissage sur la nourriture pour les enfants 17

8.0 Les routines d'alimentation 19

9.0 Le modelage d'attitudes positives à l'égard de la nourriture et de l'alimentation . . . 21

10.0 Éviter de rattacher la nourriture à des comportements 23

11.0 Le financement au moyen d'aliments et de boissons 24
12.0 Activités spéciales 25
13.0 Le marketing et la publicité alimentaires 26
14.0 Les environnements d'alimentation inclusifs. 28

Section B : Directives régissant l'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants 30

1.0 Participation des familles et communication avec les familles 31
2.0 Fruits, légumes et autres produits de la Nouvelle-Écosse. 32
3.0 Emballage alimentaire et sensibilisation à l'environnement 33

Section C : Critères concernant les aliments et les boissons au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants 34

1.0 Contexte 35
2.0 Comment employer le pourcentage de la valeur quotidienne 37
3.0 Fruits et légumes 38
4.0 Aliments à grains entiers 40
5 0 Aliments riches en protéines 42
6.0 Boissons 44
7.0 Les plats mélangés. 46
8.0 Les gras et les huiles 48
9.0 Les condiments. 49
10.0 Aliments à ne pas offrir 50

Section D : Annexes 54

Liste des annexes 55

Annexe A : Comment déterminer si un aliment ou une boisson peuvent être offerts 56

Annexe B : Modifier les aliments pour réduire le risque d'étouffement 57

Annexe C : Liste de contrôle du menu. 58

Annexe D : Tuyaux pour la préparation de la nourriture 61

Annexe E : Comment créer ou soutenir un environnement d'alimentation sensible à la réalité culturelle 63

Annexe F : Solutions végétaliennes, végétariennes et sans lactose 64

Annexe G : Exemple de menu 65

Annexe H : Plan d'alimentation pour enfants en bas âge 66

Annexe I : Plan d'alimentation distinct 68

Annexe J : Liste d'aliments pour services de garde d'enfants 71

Ouvrages cités 73

Introduction

Nous avons le plaisir de mettre le présent manuel à votre disposition pour faciliter l'application des *Normes régissant l'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants*. Les Normes ont été mises au point par le Groupe consultatif pour l'aide à l'alimentation et à la nutrition dans les garderies réglementées (le Groupe consultatif) et elles seront en vigueur le 1er septembre 2025. Les milieux d'éducation de la petite enfance ont un rôle déterminant à jouer dans l'alimentation des jeunes enfants et le modelage d'une démarche générale de saine alimentation qui contribuera à une croissance et un développement optimaux.

En 2021, la Santé publique (SP) a évalué, dans le cadre d'un examen de la politique pertinente réalisé par Santé Nouvelle-Écosse (SNE), le *Manuel concernant l'alimentation et la nutrition pour les garderies réglementées* en vertu de données probantes et des pratiques visant des environnements d'alimentation sains au sein des programmes pour jeunes enfants. L'entrée en vigueur de l'édition antérieure du *Manuel* remontait au 1er juillet 2011. Santé Canada a apporté depuis la publication et l'adoption du *Manuel* original des changements aux recommandations alimentaires destinées à la population canadienne lors de la publication du *Guide alimentaire canadien* en 2019. L'examen de la politique a pris en compte les facteurs contextuels en question, mettant en relief des constatations clés concernant le contenu et l'application de la politique fondées sur l'expérience des nutritionnistes de SP. L'examen a également reposé sur des consultations préliminaires des membres du Groupe provincial et territorial sur la nutrition (GPTN) en avril 2021.

Les *Normes régissant l'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants* de la Nouvelle-Écosse définissent les attentes à l'égard de l'alimentation et de la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants. Elles guident la création de menus conformes à chacune des normes prescrites dans tous les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants en vertu des règlements 25 et 27 de la loi sur l'éducation et la garde des jeunes enfants (*Early Learning and Child Care Act*). Les critères concernant les aliments et les boissons respectent le *Guide alimentaire canadien*, mis au point dans le cadre d'un examen systématique des connaissances scientifiques crédibles courantes sur les liens entre la nourriture, la nutrition et la santé.

Le 1er septembre 2025, les prestataires et les gardiennes et gardiens auront la responsabilité de s'assurer que les milieux d'éducation et de garde des jeunes enfants suivent les *Normes régissant l'alimentation et la nutrition* et établissent des menus respectant les critères concernant les aliments et les boissons. L'information à l'intérieur du présent manuel les aidera à prendre des décisions éclairées pour créer des environnements d'alimentation positifs et servir des aliments sains aux enfants.

Aperçu

Définitions

alimentation sensible : Au sein d'un environnement d'alimentation sensible, les enfants respectent les signes physiques ressentis sur leur faim et leur niveau de satiété pour décider du type et de la quantité d'aliments à manger parmi ce qui est offert.

aliments à grains entiers : Ces aliments comprennent toutes les parties du grain et renferment plus de fibres et d'éléments nutritifs que les grains raffinés.

aliments à risque élevé ou susceptibles de présenter un danger : De tels aliments peuvent encourager la croissance de microorganismes pathogènes ou la production de toxines.

aliments ultratransformés : Il s'agit d'aliments et de boissons transformés ou préparés qui ajoutent un excédent de sodium, de sucre ou de gras saturés au régime alimentaire.

allergie alimentaire : Une allergie alimentaire est une sensibilité causée par une réaction du système immunitaire de l'organisme à des protéines particulières d'un aliment. On estime que les allergies affectent 6 % des jeunes enfants et 3 à 4 % des adultes.

coercition : Il y a coercition lorsque des enfants mangent ou cessent de manger pour éviter des conséquences négatives.

collation libre ou continue : Période déterminée durant laquelle les enfants choisissent quand exactement prendre une collation au lieu de s'assoir tout le monde en même temps.

collations : Les collations sont les aliments et les boissons fournis entre les repas pour équilibrer l'apport d'éléments nutritifs tout au long de la journée.

considérations alimentaires particulières : Il s'agit des allergies alimentaires, des intolérances alimentaires et des restrictions alimentaires qui pourraient être liées à la capacité de l'enfant de s'alimenter indépendamment, à des problèmes médicaux ou à des croyances religieuses ou culturelles.

critères concernant les aliments et les boissons : L'expression désigne les critères concernant les aliments et les boissons des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants de la Nouvelle-Écosse, fondés sur le *Guide alimentaire canadien* (Santé Canada, 2019). Les critères fournissent des renseignements précis pour le choix des aliments et des boissons en fonction de leur teneur en sodium, en sucre, en fibres et en matières grasses.

direction d'établissement : Personne qui assure la surveillance quotidienne d'un établissement.

enfant en bas âge : Enfant âgé de moins de 18 mois.

gardienne ou gardien : La gardienne ou le gardien est une personne ayant été agréée par un organisme pour offrir un programme de garde d'enfants en milieu familial dans son foyer.

grains raffinés : Grains dont certaines parties sont éliminées durant la transformation et qui renferment moins de fibre et d'éléments nutritifs que les grains entiers.

gras non saturés : Type de gras principalement présent dans les aliments à base de plante ou produits à partir de tels aliments, et généralement liquides à la température ambiante.

gras saturés : Type de gras principalement présent dans des aliments d'origine animale et généralement solide à la température ambiante ou produit à partir de tels aliments. Ce type de gras devrait être limité au sein d'un régime alimentaire sain.

intolérance alimentaire : Le terme désigne une sensibilité alimentaire qui n'entraine pas de réaction immunitaire chez une personne. À la différence des allergies alimentaires ou d'une sensibilité aux produits chimiques, où de très petites quantités d'aliments peuvent provoquer une réaction, les symptômes de l'intolérance alimentaire ne se manifestent généralement qu'après la consommation d'une portion considérée comme normale. Bien que les symptômes de l'intolérance alimentaire varient et puissent être assimilés à ceux d'une allergie alimentaire, les intolérances sont plus susceptibles de se manifester dans le système gastro-intestinal et sont habituellement causées par une incapacité de digérer ou d'absorber certains aliments ou certains composants de ceux-ci.

normes régissant l'alimentation et la nutrition : Exigences à satisfaire pour se conformer au paragraphe 25(1) de la loi sur l'éducation et la garde des jeunes enfants (*Early Learning and Child Care Act*).

personnel : Personnes employées rémunérées d'une ou un prestataire, exception faite des gardiennes et gardiens.

plan d'alimentation d'enfant en bas âge : Document écrit qu'utiliseront les parents ainsi que le personnel ou les gardiennes et gardiens pour répondre aux besoins nutritionnels quotidiens de l'enfant en bas âge. Le plan servira de document de référence pour la présentation de nouveaux aliments. Il contiendra un espace réservé aux commentaires et observations des parents/personnes tutrices. Le plan est un outil de communication essentiel pour les parents ou les personnes tutrices et pour le personnel ou les gardiennes et gardiens.

pratique sensible à la réalité culturelle : Démarche reflétant et célébrant notre société hétérogène, et permettant aux enfants de s'épanouir et d'apprendre tout en éprouvant un sentiment d'appartenance et de respect.

pression : Dans le contexte de l'alimentation, la pression est n'importe quel facteur qui incite un enfant à manger plus ou moins que ce qu'elle ou il veut manger.

prestataire : La ou le prestataire est la personne au nom de laquelle un permis d'établissement agréé de garde d'enfants a été délivré en vertu de la *Loi* et appelé *titulaire de permis (licensee)* dans le *Règlement*. La ou le prestataire désigne également dans le présent document la personne qui fournit un service en milieu familial ou l'entité/les entités responsables de la mise en place de programmes de prématernelle.

produits de santé naturels : Les produits de santé naturels englobent les vitamines, les minéraux, les remèdes à base de plantes médicinales, les médicaments homéopathiques et les remèdes traditionnels.

programme d'éducation des jeunes enfants : Espace intérieur ou extérieur complexe ayant fait l'objet d'une planification délibérée, comme un foyer, un terrain de jeu, un centre de garde d'enfants, un centre communautaire, un lieu public ou un milieu naturel axé sur le maintien de relations saines entre les enfants, les familles et le personnel d'éducation de la petite enfance par la fourniture de possibilités variées d'apprentissage et d'épanouissement, et soutenu par des horaires, des routines, du matériel et d'autres ressources compatibles et sensibles.

programme de garde d'enfants en milieu familial : Programme de garde d'enfants assuré par une gardienne ou un gardien dans son propre foyer.

programme journée complète : Désigne un programme de garde d'enfants qui n'est pas un programme de garde d'enfants en milieu familial et qui

- offre des services de garde à des enfants qui ne fréquentent pas l'école,
- est offert pendant plus de quatre heures consécutives par jour ou plus de 30 heures par semaine.

programme journée partielle : Désigne un programme de garde d'enfants qui n'est pas un programme de garde d'enfants en milieu familial et qui

- offre des services de garde à des enfants âgés de plus de 30 mois qui ne fréquentent pas l'école;
- est offert durant moins de quatre heures consécutives par jour ou moins de 30 heures par semaine.

protéines végétales : Protéines uniquement présentes dans les plantes, absentes des poissons et des animaux. Elles comprennent par exemple les haricots, les lentilles, les pois, les graines, le tofu et les autres produits à base de soya.

repas du midi : Moment vers le milieu de la journée où l'on s'assoit pour manger une assiette remplie à moitié de fruits et légumes, d'un quart d'aliments à grains entiers et d'un quart d'aliments protéinés.

régime alimentaire : Un régime alimentaire est ce qu'on mange et boit sur une base régulière. Il affecte plus la santé générale que chacun des aliments ou boissons consommés.

sans gluten : Les aliments sans gluten ne renferment pas de gluten, une protéine présente dans certaines céréales, notamment le blé, l'orge et le seigle.

sans lactose : Un régime sans lactose exclut la totalité ou la quasi-totalité des produits laitiers. Cela inclut le lait et les aliments faits à partir de lait.

sensibilité alimentaire : Désigne une réaction indésirable à un aliment que d'autres personnes peuvent consommer sans danger et englobe les allergies et les intolérances alimentaires, ainsi que les sensibilités aux produits chimiques.

services ou établissements agréés de garde d'enfants : Établissements ou foyers dans lesquels sont offerts des programmes de garde d'enfants en milieu familial, journée complète ou partielle, aux enfants d'âge scolaire.

succédanés du sucre : Additifs alimentaires règlementés par Santé Canada parfois appelés des « édulcorants ». Ils comprennent, par exemple, 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 et le xylitol.

végétalien : Un régime végétalien exclut tous les produits d'origine animale ou à base de viande.

végétarien : Les régimes végétariens sont les régimes qui excluent certains produits d'origine animale ou tous les produits de ce genre et qui privilégient les aliments à base de plante. Ils englobent les fruits, les légumes, les haricots et pois secs, les céréales, les graines et les noix. De tels régimes peuvent inclure des produits laitiers ou des œufs.

Objectifs

L'adoption des *Normes* a plusieurs objectifs :

- Permettre aux prestataires de se conformer aux règlements 25 et 27 de la loi sur l'éducation et la garde des jeunes enfants (*Early Learning and Child Care Act*).
- Aider les prestataires, le personnel et les gardiennes et gardiens à préparer des menus pour les collations et les repas qui répondront aux besoins nutritionnels des enfants.
- Aider les prestataires, le personnel et les gardiennes et gardiens à préparer des menus et des substitutions représentatifs des aliments sains qu'aiment les enfants et les membres du personnel au sein de l'environnement d'éducation des jeunes enfants, ainsi que des genres d'aliments facilement accessibles dans le milieu, comme les aliments cultivés et produits localement.
- Aider les prestataires, le personnel et les gardiennes et gardiens à créer un environnement encourageant les enfants à acquérir des habitudes et des comportements alimentaires sains.
- Aider les prestataires, le personnel et les gardiennes et gardiens à créer un environnement inclusif appuyant les enfants qui présentent des considérations alimentaires particulières.
- Aider les prestataires, le personnel et les gardiennes à implanter une culture qui favorise un développement sain en mettant en valeur des choix d'aliments et de boissons nutritifs conformes aux critères concernant les aliments et les boissons au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants dans tous les secteurs des programmes.
- Fournir un cadre aux nutritionnistes de la Santé publique, aux conseillères et conseillers en développement de la petite enfance, aux conseillères et conseillers en prématernelle, aux agentes et agents de délivrance de permis, aux prestataires, aux gardiennes et gardiens, au personnel d'éducation de la petite enfance et au personnel pour parfaire les capacités et la compréhension d'une alimentation saine et d'un développement sain des enfants au sein des programmes agréés de garde d'enfants.
- Fournir aux parents/personnes tutrices, aux familles, aux fournisseurs de services alimentaires et au secteur de la garde d'enfants une interprétation commune des attentes par rapport aux pratiques d'alimentation et de nutrition au sein des programmes agréés de garde d'enfants.

Portée

Les normes s'appliquent à tous les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants, y compris les centres agréés de garde d'enfants règlementés en vertu de la loi sur l'éducation et la garde des jeunes enfants et du règlement afférent (*Early Learning and Child Care Act and Regulations*), ainsi qu'aux prestataires de services de garde d'enfants en milieu familial approuvées par une agence agréée de services de garde d'enfants en milieu familial.

Les normes reflètent les politiques locales, nationales et internationales d'alimentation et de nutrition, et s'appuient sur des données probantes des sciences de la santé et sur le développement des jeunes enfants. Elles correspondent en outre aux perspectives et aux pratiques locales visant la fourniture d'aliments sains au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants. Chaque norme est précédée d'une justification expliquant pourquoi l'exigence est incluse.

Il incombe aux prestataires de veiller à appliquer les normes au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants. Il faut respecter les normes pour se conformer aux exigences régissant la fourniture de nourriture établies au titre du règlement sur l'éducation et la garde des jeunes enfants (*Early Learning and Child Care Regulations*).

Il faut respecter les normes par rapport à chacun des aspects suivants :

- les aliments et les boissons offerts et servis;
- une eau potable propre;
- des pratiques adaptées aux bébés;
- l'adaptation du menu aux enfants en bas âge;
- la salubrité alimentaire;
- les considérations alimentaires particulières;
- une alimentation sensible aux besoins (notamment l'environnement d'alimentation, la création de possibilités d'apprentissage sur la nourriture pour les enfants, les routines d'alimentation, le modelage d'attitudes positives à l'égard de la nourriture et de l'alimentation, l'omission de rattacher la nourriture à des comportements);
- le financement au moyen de nourriture et de boissons;
- les activités spéciales;
- le marketing et la publicité alimentaires;
- les environnements d'alimentation inclusifs.

Responsabilité et surveillance des Normes régissant l'alimentation et la nutrition au sein des programmes agréés de garde d'enfants

- Les ministères de l'Éducation et du Développement de la petite enfance (MEDPE) et de la Santé et du Mieux-être (MSME), et Santé publique Nouvelle-Écosse (SP) réexamineront les présentes normes ainsi que les outils et les ressources pertinents au besoin.
- Le MEDPE, le MSME et SP collaboreront avec les nutritionnistes de la Santé publique et leurs partenaires des secteurs de la nutrition et de la petite enfance pour chercher des façons d'améliorer les possibilités de formation avant-emploi et en cours d'emploi sur l'alimentation et la nutrition au sein des services pour jeunes enfants ainsi que sur les exigences établies en vertu des normes.
- Les prestataires veilleront à ce que les parents/personnes tutrices, le personnel, les enfants (comme il convient), les fournisseurs de services alimentaires et leurs partenaires du milieu soient au courant des normes et puissent y avoir accès.
- L'équipe de délivrance des permis de garde d'enfants du MEDPE surveillera la conformité aux *Normes régissant l'alimentation et la nutrition au sein des programmes agréés de garde d'enfants* dans le cadre du processus d'inspection lié à la délivrance des permis.

Évaluation

Le MEDPE, le MSME et SP collaboreront avec les prestataires pour évaluer et améliorer l'efficacité des normes.

Section A

Normes régissant l’alimentation et la nutrition au sein des programmes agréés de garde d’enfants

Normes régissant l'alimentation et la nutrition au sein des programmes agréés de garde d'enfants

1.0
Aliments et boissons offerts et servis

Justification

Le choix des aliments et des boissons servis au sein des programmes agréés de garde d'enfants respecte les critères concernant les aliments et les boissons au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants.

Les enfants de six mois à deux ans devraient avoir l'occasion d'essayer de nouveaux aliments, gouts et textures qui les amèneront à consommer une grande diversité d'aliments sains avant l'âge de deux ans. La distribution d'aliments et de boissons tout au long de la journée stimule la nutrition des jeunes enfants aux appétits modestes et encourage l'autorégulation de l'ingestion.

Normes

1.1 Les aliments et les boissons servis respectent les critères concernant les aliments et les boissons au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants. La direction de l'établissement, ou la personne responsable de la préparation des menus, confirme, en y apposant la date et sa signature, que le menu respecte les critères concernant les aliments et les boissons.

1.2 Les menus sont préparés au moins une semaine avant la date à laquelle ils seront affichés.

1.3 La direction de l'établissement ou une gardienne ou un gardien assume la responsabilité de la planification des menus. La direction de l'établissement peut déléguer cette responsabilité à une personne, par exemple une cuisinière ou un cuisinier.

1.4 Les menus sont affichés dans un endroit bien en vue pour les parents/personnes tutrices/familles et les substitutions effectuées sont indiquées. Les menus sont de plus communiqués électroniquement.

1.5 Tous les menus et les substitutions apportées doivent être conservés dans les dossiers durant au moins un an.

Indicateurs relatifs aux permis

- Les menus sont affichés et signés par les prestataires ou les personnes qui les remplacent de façon à confirmer que les critères concernant les aliments et les boissons au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants ont été respectés au cours de leur processus de préparation.
- Tous les menus et les substitutions sont conservés dans des dossiers durant une année en vue de leur examen par l'agente ou l'agent de délivrance des permis.
- Les substitutions ainsi que leur date sont consignées et conservées dans les dossiers durant au moins une année.

Ressources

Gouvernement du Canada : Santé Canada : Étiquetage nutritionnel : Aperçu

2.0
Eau potable salubre et propre

Justification

Boire de l'eau est important pour la santé des enfants, notamment pour les fonctions cérébrales, la vivacité d'esprit et les niveaux d'énergie.

Normes

2.1 Il faut toujours avoir accès à une alimentation en eau potable sure d'un réseau municipal ou d'un puits ayant fait l'objet d'analyses conformément aux lignes directrices visant la prévention et la surveillance des maladies transmissibles et au règlement sur l'alimentation en eau potable publique (*Public Drinking Water Supplies Regulations*).

2.2 Les adultes et les enfants ont accès à de l'eau potable tout au long de la journée, y compris aux moments de prendre les repas et les collations, de jouer dehors et de participer à des excursions à l'extérieur de l'établissement.

2.3 Le personnel et les gardiennes et gardiens offrent et encouragent la consommation d'eau, y compris durant les repas et les collations.

Conseils pour stimuler et encourager la consommation d'eau comme boisson de préférence

- Éviter l'eau embouteillée quand une source sure d'eau potable est facilement accessible. Songer à utiliser plutôt un distributeur d'eau.
- Garder le réfrigérateur rempli de cruches d'eau.
- Éviter d'ajouter de la glace à l'eau, car elle peut créer un danger d'étouffement pour les jeunes enfants.
- Ranger, nettoyer et transporter de façon sécuritaire les bouteilles d'eau. Voir l'article de référence Comment nettoyer les bouteilles d'eau.

Indicateurs relatifs aux permis

- Un rapport d'inspection de la Santé publique est requis.
- De l'eau est disponible et accessible toute la journée, y compris durant les repas, les collations, le jeu en plein air et les excursions.

Ressources

Gouvernement du Canada : Santé Canada : Guide alimentaire canadien : Faites de l'eau votre boisson de choix
Ministère de l'Agriculture: de la Nouvelle-Écosse : Services régionaux (analyse de l'eau)
N.-É. : Directives pour la prévention et la surveillance des maladies transmissibles au sein des services de garde d'enfants
Nouvelle-Écosse : règlement sur les installations de traitement des eaux et des eaux usées, et l'alimentation en eau potable publique (Water and Wastewater Facilities and Public Drinking Water Supplies Regulations) – art, 31 à 35
Gouvernement de la Tasmanie : ministère de la Santé : Comment nettoyer les bouteilles d'eau (en anglais)

3.0
Pratiques adaptées aux bébés

Justification

Santé Canada recommande que l'on nourrisse les nourrissons exclusivement au sein pendant les six premiers mois et commencent à leur donner des aliments complémentaires à six mois, tout en poursuivant l'allaitement jusqu'à l'âge de deux ans et plus. Lorsque les bébés ne sont pas allaités au sein ou qu'ils le sont partiellement, les préparations commerciales pour nourrissons constituent une solution de rechange à l'allaitement.

Normes

3.1 L'Organisation mondiale de la Santé et l'UNICEF ont lancé en 1991 l'Initiative Amis des bébés pour protéger, encourager et faciliter l'allaitement. Une culture adaptée aux bébés sait accueillir et inclure diverses cultures et perspectives, et elle appuie toutes les familles dans leur cheminement d'allaitement des nourrissons. Il est essentiel d'offrir un environnement adapté aux bébés au sein des programmes de garde d'enfants pour faciliter l'allaitement des nourrissons et aider toutes les familles à atteindre leurs objectifs par rapport à l'alimentation des enfants en bas âge, peu importe comment elles décident de les nourrir. Une alimentation sensible aux besoins débute par l'allaitement au sein ou au biberon, au lieu de se limiter aux aliments solides. Voir les renseignements sur l'alimentation sensible aux besoins dans la section 7. Les milieux d'éducation des jeunes enfants accueillent les parents/personnes tutrices allaitant leurs bébés n'importe où et à n'importe quel moment dans l'établissement ou le foyer.

3.2 Les milieux d'éducation des jeunes enfants accueillent les parents/personnes tutrices souhaitant nourrir leurs enfants au biberon n'importe où et à n'importe quel moment dans l'établissement ou le foyer, et ils fournissent l'aide qui convient pour l'utilisation d'une préparation, notamment en ce qui a trait à l'entreposage et à l'étiquetage.

3.3 Les programmes agréés de garde d'enfants fournissent sur demande un espace confortable et privé aux parents/personnes tutrices (p. ex. un fauteuil dans un endroit paisible) pour l'allaitement ou l'extraction de lait maternel.

3.4 Le personnel, le personnel d'éducation de la petite enfance et les gardiennes et gardiens s'efforcent de faciliter l'alimentation sensible aux besoins des enfants en bas âge allaités au biberon, prêtant attention aux signes de faim et de satiété, et offrant un milieu confortable pour l'allaitement.

3.5 Les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants collaborent avec les familles à l'établissement d'un plan d'alimentation des jeunes enfants abordant les aspects de l'approvisionnement, de l'entreposage et de l'allaitement au moyen de lait maternel ou d'une préparation.

3.6 Le lait maternel est rangé au réfrigérateur et muni d'une étiquette précisant le contenu, la date d'extraction, la date de péremption et le nom de l'enfant. Voir les Directives pour la prévention et la surveillance des maladies transmissibles au sein des services de garde d'enfants – section 10.2.3 Préparation et entreposage du lait maternel et des substituts (préparation pour nourrissons).

Indicateurs relatifs aux permis

- Des affiches signalent que l'allaitement est possible n'importe où et à n'importe quel moment au sein du programme de garde d'enfants.
- Un espace privé réservé à l'allaitement/l'extraction de lait est disponible sur demande.
- Un guide familial (auparavant le « guide des parents ») inclut des énoncés sur l'allaitement dans le cadre du programme de garde d'enfants, conformément aux normes 3.1 et 3.2.
- Les biberons sont étiquetés et réfrigérés suivant les exigences de la norme 3.6.
- Lorsqu'il y a lieu, on crée des plans d'alimentation des nourrissons, qu'il est possible de consulter et qui sont revus périodiquement selon les besoins.

Ressources

Annexe H : Plan d'alimentation pour enfants en bas âge
Gouvernement du Canada : Santé Canada : La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois
MAMA Lab Learning Hub: Responsive feeding
Santé Nouvelle-Écosse : Health: Breastfeeding Basics
Nouvelle-Écosse : Directives pour la prévention et la surveillance des maladies transmissibles au sein des services de garde d'enfants
Comité canadien pour l'allaitement : Initiative Amis des bébés
DécouvrezLesAliments : Élever des enfants en santé

4.0
Adaptation du menu aux nourrissons

Justification

À l'âge de six mois, les nourrissons commencent à apprendre à avaler, à mâcher et à saisir des aliments solides de leurs doigts. C'est le moment de s'habituer à de nouvelles saveurs et textures alimentaires. Les nourrissons exploreront de nouveaux aliments et apprendront à apprécier les aliments sains. Il est important que les nourrissons reçoivent des aliments riches en nutriments contenant du fer, deux fois ou plus par jour entre six et 12 mois, tout en évitant les dangers d'étouffement.

Jusqu'à environ 12 mois, les bébés se nourrissent en majeure partie de lait maternel ou de substituts (préparation pour nourrissons). À 12 mois, les nourrissons devraient manger la plupart des mêmes aliments que les enfants plus âgés. Il est essentiel de maintenir entre le parent/la personne tutrice et le personnel/la gardienne ou le gardien une communication au sujet des besoins nutritionnels, des textures des aliments et de la capacité de se nourrir de l'enfant convenant à son stade de développement durant la transition aux aliments solides. Il est important de prêter attention aux signes de faim et de satiété. Voir les renseignements sur l'alimentation sensible aux besoins dans la section 7.

Normes

4.1 À l'inscription, on établit un plan d'alimentation du nourrisson pour les enfants de 0 à 17 mois.

4.2 Le plan d'alimentation du nourrisson est utilisé dans le cadre de la communication régulière entre le parent/la personne tutrice et le personnel/la gardienne ou le gardien, y compris la cuisinière ou le cuisinier.

4.3 Le plan d'alimentation du nourrisson est utilisé pour consigner et signaler les progrès de l'enfant durant la transition aux aliments solides et il indique, si le parent en fait la demande, comment on prépare les articles au menu afin de les adapter au stade de développement du nourrisson.

Exemples d'aliments riches en fer

- Aliments à forte teneur en protéines, notamment le bœuf, le poisson, la volaille, les œufs cuits, le tofu et les légumineuses bien cuites.
- Aliments à grains entiers comme les céréales ou les pains enrichis en fer.

Signes de faim et de satiété chez les nourrissons

Signes de faim du nourrisson…

- S'approchent d'aliments.
- Ouvrent la bouche à la vue d'aliments.
- S'animent à la vue d'aliments.

Signes que le nourrisson a assez mangé…

- Détourne la tête.
- N'ouvre pas la bouche.
- Repousse les aliments.

4.5 Sauf indication contraire dans le plan d'alimentation du nourrisson, les enfants de six mois ou plus reçoivent chaque jour des repas et des collations basés sur le menu. (Les parents/personnes tutrices peuvent apporter des aliments du foyer au cours de la transition de l'enfant aux aliments solides, mais ce n'est pas obligatoire et ce doit être indiqué dans le plan d'alimentation du nourrisson.)

4.6 Les aliments riches en fer susmentionnés doivent être inclus dans le menu deux fois par jour lors de la présence d'enfants de 6 à 12 mois.

4.7 Le miel et les produits contenant du miel ne doivent pas être servis aux enfants de moins de 12 mois en raison du risque de botulisme que pose le miel non pasteurisé.

Indicateurs relatifs aux permis

- On établit pour chaque nourrisson un plan d'alimentation qu'il est possible de consulter et qui est revu périodiquement selon les besoins.
- Les biberons et les aliments apportés du foyer pour les nourrissons sont entreposés adéquatement et sont munis d'une étiquette indiquant le nom de l'enfant, la date de réception, la date d'extraction ou de préparation du lait et la date de péremption.
- Le guide familial inclut un énoncé sur les normes 4.3 et 4.4 concernant l'autoalimentation et l'observation des signes de faim et de satiété.
- En présence d'enfants de six mois ou plus, des observations à l'heure des repas révèlent que les repas et les collations servis aux enfants sont basés sur le menu (à moins d'indication contraire dans le plan d'alimentation du nourrisson).
- En présence d'enfants en bas âge entre six et 12 mois, les menus indiquent que des aliments riches en fer sont offerts au moins deux fois par jour aux repas et aux collations.
- En présence d'enfants en bas âge ayant jusqu'à 12 mois, on ne sert pas de produits contenant du miel.

Ressources

Annexe : Plan d'alimentation pour enfants en bas âge
Critères concernant les aliments et les boissons au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants
Gouvernement du Canada : Santé Canada : La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois (2023)
Santé Nouvelle-Écosse : Infant Formula: What You Need to Know
Santé Nouvelle-Écosse : Loving Care: 1 to 3 Years (Food Section)
Santé Nouvelle-Écosse : Loving Care: 6 to 12 Months (Food Section)

5.0
Salubrité alimentaire

Justification

Les enfants des milieux d'éducation des jeunes enfants courent un risque accru de contracter des maladies d'origine alimentaire. Les facteurs de risque associés à de telles maladies comprennent notamment une mauvaise régulation de la température, la contamination croisée et une hygiène inadéquate. Il est essentiel que les milieux d'éducation des jeunes enfants adoptent des pratiques de prévention des maladies d'origine alimentaire. Les aliments et les boissons servis dans de tels milieux doivent être conformes à la réglementation sur la sécurité alimentaire applicable pour le maintien d'un environnement d'alimentation stable et salubre.

Normes

5.1 Les établissements de garde d'enfants offrant des programmes de journée complète requièrent un permis d'établissement alimentaire ou doivent acheter la nourriture d'un établissement qui détient un permis d'établissement alimentaire et répond aux exigences de protection des aliments de la Nouvelle-Écosse.

5.2 Les milieux d'éducation des jeunes enfants suivent les Directives pour la prévention et la surveillance des maladies transmissibles au sein des services de garde d'enfants – Section 10.0 Pratiques en matière de salubrité alimentaire, notamment ce qui a trait

- à l'hygiène personnelle,
- à la décongélation et à la préparation salubres des aliments,
- à la préparation et à l'entreposage du lait maternel et des substituts laitiers,
- aux préparatifs pour les piqueniques et les sorties,
- à la façon de servir des aliments commandés,
- aux pratiques sécuritaires à adopter pour servir des aliments du foyer,
- à l'entreposage sécuritaire de la nourriture,
- au nettoyage et à l'assainissement.

Souciez-vous en particulier de la salubrité des aliments suivants…

- Produits à base de viande, de volaille et de poisson crus et cuits
- Œufs crus et cuits
- Lait et produits laitiers (à moins qu'il ne s'agisse de produits cuits au four)
- Pâtisseries garnies ou coiffées de crème, de pouding au lait ou de viande
- Préparations maison en conserve ou embouteillées, comme des salsas, confitures, sauces, relishs ou légumes
- Légumes et fruits frais ou cuits ayant été coupés à d'autres fins que la récolte , comme les plateaux de fruits et de légumes

De tels aliments ne peuvent être donnés à des programmes de garde d'enfants et il faudrait les entreposer, les préparer et les servir en usant de précautions supplémentaires suivant la règlementation sur la salubrité alimentaire.

NOTA – Ne pas servir de miel et d'aliments renfermant du miel aux enfants de moins d'un an.

5.3 Les milieux d'éducation des jeunes enfants qui détiennent un permis d'établissement alimentaire ne peuvent acheter des aliments ou des boissons ou en recevoir à titre de dons que conformément au règlement sur la salubrité des aliments (Food Safety Regulations) de la Nouvelle-Écosse.

5.4 Les milieux d'éducation des jeunes enfants qui ne détiennent pas de permis d'établissement alimentaire ne peuvent acheter d'aliments ou de boissons ou en recevoir à titre de dons que d'un établissement autorisé par les autorités provinciales ou fédérales.

5.5 Nonobstant les paragraphes 5.4 et 5.5, certains aliments peuvent être donnés à des milieux d'éducation des jeunes enfants ou être achetés lorsque les aliments sont considérés comme des articles à faible risque en vertu du règlement sur la salubrité des aliments (Food Safety Regulations) de la Nouvelle-Écosse, par exemple

- des fruits et des légumes entiers n'ayant pas été coupés à d'autres fins que la récolte, ce qui empêche la possibilité de contamination croisée;
- des produits de boulangerie-pâtisserie secs ne présentant pas de danger (c.-à-d. non garnis ou coiffés de crème, de pouding au lait, de fromage à la crème, de viande ou d'autres aliments potentiellement dangereux).

5.6 Les aliments donnés à un établissement ou achetés à son intention doivent être conformes aux directives qui suivent.

- Ils doivent être munis dune étiquette précisant le nom de la source de l'aliment.
- Ils doivent comporter une liste d'ingrédients et faire état des instructions spéciales à suivre pour la préparation, l'entreposage ou la façon de les servir.
- Ils doivent être conformes aux critères sur l'alimentation et les boissons.
- Leur utilisation doit respecter les considérations alimentaires particulières dont il faut tenir compte dans le cas de l'enfant.

5.7 Le guide familial inclut des énoncés sur les normes 5.6 et 5.7 concernant les aliments achetés ou donnés à un établissement.

Indicateurs relatifs aux permis

- Les aliments provenant du foyer sont munis d'une étiquette indiquant le nom de l'enfant et la date, et ils sont entreposés adéquatement (ils sont notamment réfrigérés au besoin).
- Toutes les pratiques en matière de salubrité alimentaire prescrites dans la section 10 des Directives pour la prévention et la surveillance des maladies transmissibles au sein des services de garde d'enfants sont observées.
- Le guide familial inclut des énoncés sur les normes 5.6 et 5.7 concernant les aliments achetés ou donnés à un établissement.

Ressources

Gouvernement du Canada : Santé Canada : Outil interactif sur la salubrité des aliments
Loi sur la protection de la santé (*Health Protection Act*) de la Nouvelle-Écosse : règlement sur la salubrité alimentaire (*Food Safety Regulations*) de la Nouvelle-Écosse
Nouvelle-Écosse : Directives pour la prévention et la surveillance des maladies transmissibles au sein des services de garde d'enfants, section 10

6.0
Considérations alimentaires particulières

Justification

L'alimentation de l'enfant pendant la journée et sa participation à la routine des repas et des collations du milieu d'éducation des jeunes enfants sont essentielles. Il est entendu que plusieurs enfants pourraient ne pas être en mesure de manger tous les types d'aliments servis et pourraient éprouver de la difficulté à suivre les routines normales des repas et des collations.

Différentes raisons peuvent expliquer un tel état de fait, notamment les allergies alimentaires potentiellement mortelles et les autres problèmes médicaux nécessitant l'application de considérations alimentaires particulières. Il est important que le personnel et les gardiennes et gardiens adoptent une attitude ouverte et sans jugement envers les besoins alimentaires des enfants, de façon à ce que chaque enfant puisse se nourrir des aliments qu'il lui faut dans un environnement favorable.

Divers plans d'alimentation assurant l'inclusion des enfants au sein d'un environnement d'alimentation inclusif viseront d'abord à répondre aux besoins nutritionnels des enfants tout en veillant, dans la mesure du possible, à inclure les enfants suivant des plans individualisés dans le maximum d'aspects de l'environnement d'alimentation commun.

Conseils pour réduire la contamination croisée des allergènes alimentaires

- Les enfants se lavent les mains avant de manger et après avoir mangé.
- Les aliments renfermant des allergènes pour les enfants sont conservés à l'écart (notamment durant l'entreposage, la préparation et le service) des aliments ne renfermant pas d'allergènes.
- Le personnel/les gardiennes et gardiens achetant des aliments contrevérifient plusieurs fois si les étiquettes des aliments font mention d'allergènes au magasin, avant d'entreposer les aliments au sein du programme de garde et lors du service des aliments.
- On encourage les enfants à ne pas partager les aliments.

Les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants devraient raisonnablement tout mettre en œuvre pour répondre aux besoins, y compris les allergies, les besoins médicaux et les croyances ou convictions religieuses ou culturelles, de chaque enfant.

Normes

6.1 Les considérations alimentaires particulières sont déterminées au cours du processus d'inscription et sont consignées au dossier de l'enfant.

6.2 Les milieux d'éducation des jeunes enfants peuvent mettre en place des politiques et des protocoles particuliers pour gérer les considérations alimentaires particulières des enfants sur les lieux (p. ex. directive sur les allergies aux arachides). Les aliments provenant du foyer destinés aux enfants faisant l'objet de considérations alimentaires particulières doivent être conformes aux politiques et protocoles en question, y compris comporter les étiquettes qui conviennent (voir la norme 5.6).

6.3 Les considérations alimentaires particulières, notamment des renseignements sur les allergies et l'anaphylaxie propres à une ou un enfant en particulier, sont communiquées à tout le personnel, y compris les personnes qui préparent et servent la nourriture, le personnel d'éducation de la petite enfance, le personnel substitut, l'administration du service de garde d'enfants, les bénévoles et les stagiaires. L'information en question est affichée dans la section de préparation des repas et les autres endroits nécessaires pour que toutes les personnes ayant besoin d'en être au courant puissent la voir.

6.4 Lorsque des croyances médicales, religieuses ou culturelles obligent une ou un enfant à apporter des aliments de son foyer ou que l'enfant participe à un programme pour enfants d'âge scolaire n'offrant pas de repas le midi, les aliments doivent être munis d'une étiquette indiquant le nom de l'enfant et la date, et être réfrigérés ou gardés froids au moyen d'un bloc réfrigérant. Les aliments doivent être chauffés à la température qui convient si c'est à la fois nécessaire et possible.

6.5 Les protocoles, les politiques en matière d'anaphylaxie et des renseignements généraux sur les considérations alimentaires particulières sont affichés dans un endroit bien visible à l'intérieur du milieu d'éducation des jeunes enfants.

Indicateurs relatifs aux permis

- Le cas échéant, l'information d'inscription de l'enfant inclut des renseignements sur les considérations alimentaires particulières et comporte la signature d'un parent/d'une personne tutrice.
- Les aliments et les boissons qui seront fournis par les parents/personnes tutrices sont précisés dans l'information d'inscription de l'enfant.
- Les substitutions du menu accordées aux enfants ayant des considérations alimentaires particulières sont documentées et gardées dans les dossiers durant au moins quatre mois.
- L'information concernant les considérations alimentaires particulières est affichée bien en vue dans les endroits qui conviennent.

Ressources

Allergies Alimentaires Canada : Garderie et service de garde

7.0
Une alimentation sensible aux besoins

Justification

Les enfants peuvent instinctivement reconnaitre la faim et la satiété, et autoréguler leur ingestion de nourriture.

Qu'est-ce qu'une alimentation sensible aux besoins?

Dans un environnement d'alimentation sensible aux besoins, les enfants suivent les signes de faim et de satiété ressentis pour décider quoi manger et quelle quantité de nourriture manger parmi les aliments offerts. La démarche peut prévoir la fourniture de possibilités répétées d'explorer de nouveaux aliments et textures. L'alimentation sensible aux besoins a de l'importance tout au long de la vie à partir de la naissance pour le maintien de rapports positifs avec la nourriture et l'alimentation.

Division des responsabilités

Les gardiennes et gardiens décident

- quels aliments offrir,
- où offrir les repas/collations,
- quand offrir les repas/collations.

Les enfants décident

- quelle quantité d'aliments manger,
- quoi manger parmi les aliments offerts,
- de manger ou pas.

L'alimentation sensible aux besoins repose sur le modèle de dynamique alimentaire de Satter, qui encourage les gardiennes et gardiens à faire preuve de leadership en ce qui a trait à « quoi, quand et où » manger et laisser aux enfants le choix de combien et quoi manger, ainsi que le choix de ne pas manger. Les gardiennes et gardiens doivent notamment s'assurer que suffisamment de temps est prévu pour les repas et pour que les enfants se préparent à manger, ce qui peut inclure le temps nécessaire pour se laver et désinfecter les mains.

Les approches d'alimentation sensible aux besoins aident les enfants à

- *explorer de nouveaux aliments et textures,*
- *apprendre à apprécier divers types d'aliments,*
- *se doter de leurs propres préférences alimentaires,*
- *célébrer tous les aliments,*
- *établir des rapports positifs avec la nourriture.*

L'alimentation sensible aux besoins englobe les routines et les environnements favorables à l'heure des repas, le modelage de comportements positifs, l'évitement de la part des gardiennes et gardiens d'utiliser la nourriture comme récompense ou punition, et le jeu lié à la nourriture, à la cuisine et aux heures des repas. Les sections ci-dessous décrivent des pratiques particulières à l'appui de ce genre d'approches.

Le langage et l'alimentation sensible aux besoins

Pendant que l'enfant mange, les conversations devraient s'attarder sur des sujets de nature sociale et ne pas chercher à encourager l'alimentation. Des données probantes révèlent que le recours à un encouragement même léger peut être perçu comme une pression et ébranle la capacité de l'enfant d'autoréguler son ingestion de nourriture ou d'accepter divers aliments et boissons. Voici des façons de soutenir un environnement d'alimentation favorable pendant que vous communiquez avec l'enfant :

- *encourager à l'heure des repas des conversations positives ne portant pas sur la nourriture;*
- *faire preuve de patience, être dans le moment présent et louer les comportements positifs à l'heure des repas. Éviter la pression, la contrainte et les éloges verbaux ou physiques par rapport à l'alimentation;*
- *parler de la nourriture en empruntant un langage neutre.*

7.1
L'environnement d'alimentation

Justification

L'environnement à l'heure des repas peut avoir une incidence profonde sur l'empressement des enfants à apprécier leurs repas et collations, et à adopter des comportements alimentaires sains. Manger ensemble a de nombreux avantages, notamment en créant pour les enfants et les gardiennes et gardiens des possibilités d'établir des liens, en partageant des traditions alimentaires entre générations et cultures, et en encourageant les enfants à explorer de nouveaux aliments.

Normes

7.1.1 Le personnel d'éducation de la petite enfance et les gardiennes et gardiens créent un environnement d'alimentation plaisant et favorable en recourant aux stratégies et approches qui suivent.

- Se laisser guider par les signes de faim et de satiété des enfants.
- Éviter d'exercer une pression sur les enfants les incitant à manger ou à manger certains aliments en premier lieu.
- Planifier et signaler les transitions du jeu au repas/à la collation.
- Créer un environnement d'alimentation confortable et sécuritaire soumis à peu de facteurs de stress ou de distractions durant les heures des repas.
- Respecter diverses pratiques alimentaires. Reconnaitre que les enfants proviennent de maintes cultures aux pratiques alimentaires distinctes; respecter et célébrer les différences, comme se servir de ses mains propres pour manger au lieu d'ustensiles.
- User de patience face aux enfants qui hésitent à manger et veiller à leur fournir le temps et l'espace voulus pour faire preuve d'initiative par rapport à leurs choix d'aliments et de quantité de nourriture consommée. Il faut parfois présenter de nouveaux aliments plusieurs fois, au sein d'un environnement favorable, avant que les enfants soient en mesure de les accepter.

Avantages de se servir soi-même et de manger ensemble à l'heure des repas et des collations

- Les enfants peuvent donner suite aux signes de faim et de satiété ressentis en choisissant les aliments et les quantités selon leurs désirs.
- Le sentiment de participation à l'heure des repas s'accentue, ce qui pourrait les encourager à essayer de nouveaux aliments.

7.1.2 Le personnel d'éducation de la petite enfance encourage les enfants à se servir et se nourrir indépendamment, avec de l'aide au besoin, et à manger en groupe le plus souvent possible.

7.1.3 Offrir un aménagement sûr et sanitaire des tables et des places assises en disposant les tables, les chaises et les couverts (p. ex. assiettes, ustensiles, tasses) d'une façon convenant aux âges et aux compétences des enfants.

7.1.4 Le personnel d'éducation de la petite enfance offre un environnement d'alimentation qui inclut chaque enfant. De plus amples renseignements sont fournis dans la section 14 – Les environnements d'alimentation inclusifs.

Indicateurs relatifs aux permis

- Le guide du personnel ou des gardiennes et gardiens et le guide familial renferment des énoncés évoquant la norme 7.1.1 et les pratiques en question sont observées/communiquées durant les repas et les collations.
- On effectue des exercices de repas encourageant les enfants à se nourrir indépendamment et à manger ensemble en groupe le plus souvent possible.
- L'environnement de l'heure des repas inclut des enfants aux capacités diverses suivant la norme 7.1.4.

Suggestions de jeu et d'activités liés à la nourriture

- Lire des livres utilisant un langage neutre par rapport à l'alimentation.
- Installer des ensembles de cuisine de jeu.
- Faciliter les arts ou l'artisanat portant sur la nourriture.
- Préparer de la nourriture en compagnie des enfants.
- Planter un potager à l'extérieur ou utiliser des récipients pour jardiner à l'intérieur.
- Faire du compostage.
- Effectuer des visites auprès des exploitations locales ou dans les marchés fermiers de votre milieu.
- Se renseigner sur la préparation de la nourriture et la culture d'aliments.
- Présenter les enfants à la cuisinière ou au cuisinier ou créer d'autres liens avec la façon dont est préparée la nourriture.

7.2
Le création de possibilités d'apprentissage sur la nourriture pour les enfants

Justification

Les enfants s'instruisent sur la nourriture au moyen d'activités de jeu naturel, des routines quotidiennes et d'observations aux heures des repas. Le personnel et les gardiennes et gardiens peuvent enrichir les connaissances et l'intérêt des enfants à propos de la nourriture en leur proposant des possibilités de jeu et d'activités basées sur la nourriture. De telles activités permettent aux enfants d'explorer et d'examiner leurs idées au sujet de la nourriture et de l'alimentation, y compris la grande diversité d'aliments qu'on peut trouver dans la région et partout dans le monde.

Normes

7.2.1 Le personnel et les gardiennes et gardiens créent dans la mesure du possible des possibilités pour les enfants de s'instruire sur la nourriture par le truchement du jeu.

7.2.2 Le personnel et les gardiennes et gardiens enrichissent et élargissent l'intérêt naturel des enfants à l'égard de la nourriture au-delà des périodes d'alimentation en faisant participer les enfants à des activités d'apprentissage ayant trait à la nourriture.

7.2.3 Les enfants apprennent que l'allaitement est une façon saine de nourrir un enfant en bas âge.

7.2.4 Le personnel et les gardiennes et gardiens créent un environnement encourageant l'apprentissage, la compréhension et le respect de la diversité. Les enfants jouissent de possibilités d'apprendre au sujet de la nourriture et des pratiques alimentaires au sein de nombreuses cultures.

7.2.5 Le personnel et les gardiennes et gardiens donnent l'exemple de pratiques respectueuses de la nourriture et encouragent de telles pratiques pour réduire au minimum le gaspillage de nourriture. Les gardiennes et gardiens valorisent l'évitement du gaspillage et tiennent compte des différences culturelles et des problèmes entourant l'insécurité alimentaire.

7.2.6 On utilise en général seulement des articles non alimentaires pour les activités d'art, le jeu sensoriel et les jeux en groupe. Dans les cas où, toutefois, il est possible d'inclure des aliments, sans gaspillage de nourriture, des aliments peuvent être utilisés à des fins d'apprentissage, par exemple

- l'observation de graines et la consommation d'aliments desquels proviennent les graines;
- l'incorporation de restes et de déchets de cuisine dans l'exploration des textures ou l'exposition à différents types d'aliments.

Ressources

CELEBRATE Feeding: Resources: What is Responsive Feeding?
Gouvernement du Canada : Santé Canada : Guide alimentaire canadien : Une saine alimentation pour les parents et les enfants
Gouvernement du Canada : Santé Canada : Guide alimentaire canadien : Prenez conscience de vos habitudes alimentaires
Gouvernement du Canada : Santé Canada : Guide alimentaire canadien : Prenez vos repas en bonne compagnie
Gouvernement du Canada : Santé Canada : Guide alimentaire canadien : Les signes de la faim
National Library of Medicine: Child care provider training and a supportive feeding environment in child care settings in 4 states, 2003
National Library of Medicine: Eating competence: definition and evidence for the Satter Eating Competence model
Nebraska Extension: Enhancing Mealtimes for Children with Autism: Feeding Challenges and Strategies
Nourish Nova Scotia: Food Literacy Resources
Nourish Nova Scotia: Grow Eat Learn
Nourishing Beginnings
Nouvelle-Écosse : Agriculture en classe –Ressources de prématernelle
Nouvelle-Écosse : School Garden Resource Guide
ScienceDirect: Responsive Feeding Is Embedded in a Theoretical Framework of Responsive Parenting
The Ellyn Satter Institute: The Satter Feeding Dynamics Model
Zero to Three: Research-Based Mealtime Hacks for "Picky" Eaters

8.0
Les routines d'alimentation

Justification

Les environnements d'alimentation prévoient des routines de repas et collations uniformes et structurées. Même s'il est important d'offrir des repas et des collations (structurés ou libres) à des moments prévisibles pour aider les enfants à adopter des routines, le personnel et les gardiennes et gardiens devraient également être flexibles, reconnaissant que les enfants doivent manger fréquemment. Il est important d'incorporer une pratique sensible à la réalité culturelle au sein de l'environnement d'alimentation. Voir la section 14 (Environnements alimentaires inclusifs) pour plus de renseignements. Les appétits des enfants varieront d'un repas à l'autre et d'un jour à l'autre; il est en conséquence essentiel d'accorder aux enfants suffisamment de temps pour manger et leur permettre de reconnaitre leurs signes de faim et de satiété. Les routines représentent une part déterminante d'un environnement d'alimentation sensible aux besoins, c.-à-d. qu'il faut notamment veiller à établir un plan et en faire part aux enfants lorsqu'on offrira des aliments.

Normes

8.1 Les routines quotidiennes des repas et des collations munissent les enfants, le personnel et les gardiennes et gardiens de suffisamment de temps pour préparer la section d'alimentation, servir la nourriture, la consommer et nettoyer.

8.2 Les routines quotidiennes des repas et des collations devraient prévoir une collation en matinée, un repas en mi-journée et une collation en après-midi. Les repas et les collations sont offerts deux à trois heures les uns des autres et durent au moins 20 à 30 minutes.

8.3 Le personnel et les gardiennes et gardiens prêtent attention aux signes de faim des enfants et fournissent des collations et des repas en dehors de la routine normale s'il y a lieu. Un énoncé à l'appui d'une telle démarche figure dans le guide du personnel et le guide familial.

Observation et communication à l'heure des repas et des collations

- Observer et écouter attentivement les enfants tout au long de la journée, y compris aux moments des repas et des collations, pour vous familiariser avec les signes de faim et de satiété des enfants.
- L'appétit, les habitudes alimentaires et les signes de chaque enfant peuvent varier; l'observation peut avec le temps aider les gardiennes et gardiens à comprendre et à mieux réagir aux signes en question.
- Préciser aux enfants quand des aliments seront offerts et la prochaine fois où des aliments seront disponibles.

8.4 Le personnel et les gardiennes et gardiens entretiennent une communication avec les parents/personnes tutrices des enfants pour comprendre les problèmes et les difficultés qui pourraient surgir en cherchant à satisfaire les besoins nutritionnels des enfants, ainsi que les facteurs influant sur leur appétit (p. ex. maladie, distractions, aliments consommés avant leur arrivée dans le milieu d'éducation des jeunes enfants).

Indicateurs relatifs aux permis

- La routine quotidienne indique que l'on offre aux enfants une collation en matinée, un repas du midi et une collation en après-midi.
- La routine quotidienne est affichée et elle indique que les repas et les collations sont offerts deux à trois heures les uns des autres et durent au moins 20 à 30 minutes.
- Le personnel et les gardiennes et gardiens sont au courant des signes de faim et de satiété et les comprennent; un énoncé à l'appui de cette démarche figure dans le guide du personnel et le guide familial.
- Le personnel et les gardiennes et gardiens entretiennent une communication avec les parents/personnes tutrices des enfants au sujet des besoins alimentaires des enfants et documentent les changements à l'environnement d'alimentation général comme il se doit.

9.0
Le modelage d'attitudes positives à l'égard de la nourriture et de l'alimentation

Justification

Les types d'aliments que choisissent et les attitudes qu'adoptent les enfants à l'égard de la nourriture et de la nutrition sont influencés par leurs camarades et les adultes dans leurs vies. Le personnel et les gardiennes et gardiens constituent des modèles de rôle importants au sein des milieux d'éducation des jeunes enfants qui peuvent influencer les attitudes des enfants envers l'alimentation et la nutrition par leurs propres comportements et gestes vis-à-vis de la nourriture.

En donnant constamment l'exemple de pratiques alimentaires saines face à l'alimentation et à la nutrition, les adultes influencent et encouragent directement les enfants à adopter des idées et des attitudes positives par rapport à l'alimentation et à la nutrition. De plus, les enfants qui interagissent avec les adultes aux moments des collations et des repas, et qui observent les adultes manger divers types d'aliments, sont plus susceptibles de manger les mêmes aliments.

Normes

9.1 Le personnel et les gardiennes et gardiens œuvrant directement auprès des enfants donnent l'exemple de pratiques alimentaires saines et conformes aux présentes normes en s'assoyant et mangeant avec les enfants aux moments des repas, et en mangeant les mêmes aliments dans la mesure du possible.

9.2 Le personnel et les gardiennes et gardiens engagent des conversations positives axées sur les liens et le plaisir. Les conversations n'ont pas besoin de toujours porter sur la nourriture. Quand on parle de nourriture, appeler les aliments par leur nom (p. ex. « petit gâteau » au lieu de « gâterie »); discuter de la nourriture en employant des termes neutres qui ne portent aucun jugement (c.-à-d. éviter de qualifier les aliments de mauvais, sains ou peu sains), et s'attacher à explorer la nourriture (p. ex. parler de la couleur, de la forme, de la texture, des origines, etc. au lieu de l'ingestion).

Conversations à l'heure des repas

Parler…

- d'où proviennent les aliments;
- du rôle de la nourriture dans la culture et des traditions alimentaires;
- de l'aspect, de l'odeur et du gout des aliments;
- de sujets n'ayant pas trait à la nourriture (p. ex. le temps qu'il fait, les activités quotidiennes).

Indicateurs relatifs aux permis

- Le guide du personnel ou guide des gardiennes et gardiens renferme un énoncé au sujet des attentes vis-à-vis du personnel/des gardiennes et gardiens aux moments des repas et des collations, comme le prescrivent les normes 9.1 et 9.2.
- Le personnel d'éducation de la petite enfance s'assoit avec les enfants et leur parle aux heures des repas.

Ressources

Gouvernement du Canada : Santé Canada : Guide alimentaire canadien : Une saine alimentation pour les parents et les enfants
Santé Nouvelle-Écosse : Tendres soins : Parents et familles (section sur l'alimentation pour le bienêtre)
Nouvelle-Écosse : Agriculture en classe — Ressources de prématernelle

10.0
Éviter de rattacher la nourriture à des comportements

Justification

Lorsqu'on respecte les identités uniques des enfants et que les adultes et les camarades les appuient et les accueillent aux moments difficiles, les facteurs de motivation externes, comme la nourriture, ne sont pas nécessaires. L'utilisation de la nourriture comme facteur de motivation enseigne aux enfants que les aliments sont associés à une action plutôt qu'à la faim. Elle peut enseigner aux enfants à préférer certains aliments à d'autres et peut altérer la capacité naturelle des enfants de réagir aux signes internes leur permettant de reconnaitre les signes de faim et de satiété. La nourriture pourrait faire partie de plans spécialisés, qui devraient être documentés dans le dossier de l'enfant et être signés par les parents.

Normes

10.1 La politique d'encadrement du comportement de des prestataires stipule

- que le personnel n'offre pas de nourriture aux enfants pour renforcer les comportements positifs. Il ne refuse pas de nourriture aux enfants en guise de conséquence aux comportements indésirables. Il n'utilise pas la nourriture pour récompenser les enfants ayant accompli une tâche ou fini un repas (il ne prive par exemple pas de dessert l'enfant n'ayant pas fini le repas principal).

10.2 Lorsque l'équipe de l'enfant (qui peut comprendre des membres du personnel d'éducation de la petite enfance, des spécialistes de l'extérieur et les parents/personnes tutrices de l'enfant) a déterminé que la nourriture constitue la façon la plus indiquée et naturelle de renforcer des comportements souhaités et d'appuyer le développement de l'enfant, elle établira un plan d'intervention fondé sur des routines (PIFR) pour l'enfant mentionnant clairement l'utilisation de la nourriture comme facteur de motivation. Le PIFR doit comporter un plan pour remplacer ou éliminer progressivement l'utilisation de nourriture comme facteur de motivation.

Indicateurs relatifs aux permis

- La politique d'encadrement du comportement inclut les énoncés requis au titre de la norme 10.1.
- Les PIFR prévoient les mesures ci-dessus au besoin.

11.0
Le financement au moyen d'aliments et de boissons

Justification

Les services d'éducation et de garde des jeunes enfants peuvent recueillir des fonds pour acheter des ressources et du matériel qui amélioreront les programmes offerts. Le financement au moyen d'aliments et de boissons sains, ou d'articles non alimentaires, permet aux prestataires, au personnel et aux gardiennes et gardiens de livrer des messages positifs sur la nourriture reflétant les présentes normes. Une telle démarche contribuera à nous assurer que les messages que les enfants reçoivent au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants correspondent aux messages entendus dans leur foyer et leur milieu élargi.

Normes

11.1 Au cours des activités de financement, les articles vendus sont toujours des articles non alimentaires ou des aliments et boissons conformes aux critères concernant les aliments et les boissons.

Indicateurs relatifs aux permis

- Les activités de financement respectent les attentes exposées dans les critères concernant les aliments et les boissons.

Suggestions de mesures de financement non liées à la nourriture

- Salons du livre
- Journées thématiques
- Marathons de danse
- Livres de recettes familiales
- Ventes de plantes
- Expositions d'œuvres d'art

Ressources

Nouvelle-Écosse : A Guide for Nova Scotia Public Schools: Fundraising with Healthy Food and Beverages (2007)

12.0
Activités spéciales

Justification

Les occasions spéciales et les célébrations créent des possibilités pour les enfants et les adultes au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants de nouer des liens et de mieux se connaitre. La nourriture est souvent un symbole de communauté d'intérêts et d'affinité durant les occasions spéciales et les célébrations.

Même si la nourriture représente une part importante des célébrations, leur point de mire devrait demeurer ce qui est célébré plutôt que la nourriture. Nous encourageons les gardiennes et gardiens à incorporer des activités non liées à la nourriture dans les célébrations.

Normes

12.1 On respecte les politiques et les protocoles visant la salubrité alimentaire et les considérations alimentaires particulières, conformément aux normes 5.0 et 6.0, durant les activités spéciales.

12.2 Les aliments et les boissons présents au cours des activités spéciales durant les heures normales de fonctionnement (p. ex. Saint-Valentin, Halloween, festival de mi-automne et célébrations d'anniversaire) sont indiquées au menu avant la célébration et sont conformes aux critères concernant les aliments et les boissons.

Indicateurs relatifs aux permis

- Les menus des journées d'activités spéciales prévoient des aliments cadrant avec les critères. Voir les exceptions dans la section 14 (Les environnements d'alimentation inclusifs).
- Le guide familial inclut un énoncé évoquant la norme 12.

Petits trucs pour les célébrations

- Tous les aliments peuvent être mis en valeur lorsqu'on les offre de façons spéciales, par exemple en les servant dans de belles assiettes ou en les découpant en formes amusantes.
- Servir des aliments correspondant à l'occasion, comme des aliments orange (carottes ou mangues) à l'Halloween; des aliments rouges (fraises ou poivrons rouges) à la Saint-Valentin; ou des nouilles et des dumplings avec légumes verts feuillus et des oranges au Nouvel An lunaire.
- Mettre l'accent sur les autres activités de célébration plutôt que sur la nourriture lors des célébrations (c.-à-d. jeux ou livres).

Ressources

Santé Canada : Guide alimentaire canadien : Une saine alimentation lors des fêtes ou des évènements spéciaux

13.0
Le marketing et la publicité alimentaires

Justification

Le marketing auprès des enfants a une forte influence sur leurs choix alimentaires. Les enfants sont particulièrement susceptibles au marketing des aliments, car plus susceptibles de prendre des décisions impulsives à leur égard et moins susceptibles de noter quand le marketing les cible.

Les enfants sont un groupe hautement ciblé et facile à atteindre compte tenu de leur exposition au marketing dans maints contextes numériques et physiques. Les médias numériques, la télévision, les jeux, les jouets et l'insertion de personnages sur les produits alimentaires, les vêtements, les ustensiles, les aliments jouets, les napperons, etc., facilitent aux entreprises la commercialisation de leurs produits auprès des enfants. Elles peuvent ainsi assurer la reconnaissance de leur marque et une loyauté jusqu'à l'âge adulte. Les aliments et les boissons commercialisés auprès des enfants sont souvent des aliments ultratransformés qui ont un impact négatif sur les préférences alimentaires et la santé des enfants.

Les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants ont la responsabilité de soutenir une croissance et un développement sains, ce qui signifie notamment créer un milieu d'éducation des jeunes enfants contribuant à l'adoption de préférences alimentaires saines et limitant l'exposition au marketing alimentaire.

Normes

13.1 Le personnel n'utilise pas d'articles de promotion (comme des ustensiles, des assiettes, des napperons, des tasses ou des bouteilles d'eau, etc.) cherchant à mettre en valeur des marques, des logos ou des personnages particuliers pour servir les repas et les collations.

13.2 Le personnel évite d'exposer les enfants au marketing d'aliments et de boissons (p. ex. éviter de manger des aliments dans des boites ou des sacs près des enfants).

13.3 Les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants n'offrent pas au sein du milieu d'éducation des jeunes enfants d'articles ou de matériel faisant la promotion d'aliments et de boissons ne cadrant pas avec les Directives régissant l'alimentation et la nutrition au sein des programmes agréés de garde

Plus sur les préférences alimentaires

- Nos préférences en matière d'aliments et de boissons à l'âge adulte se forment souvent dans notre tendre enfance.
- Nombre d'entreprises se basent sur cette notion pour cibler les enfants au moyen de publicité retenant l'attention dans l'espoir de créer une clientèle à vie de produits ayant souvent de fortes teneurs en sucres, en sel et en gras saturés.

Indicateurs relatifs aux permis

- Le personnel n'utilise pas de matériel de promotion pour servir les repas et les collations.
- Le guide des familles et du personnel inclut un énoncé évoquant la norme 10.2.

Ressources

Santé Canada : Guide alimentaire canadien : Limitez l'exposition des enfants au marketing alimentaire
Coalition Arrêtons la pub destinée aux enfants : Interdisons la publicité d'aliments et de boissons destinée aux enfants

14.0
Les environnements d'alimentation inclusifs

Justification

Les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants peuvent fournir des environnements d'alimentation favorables et inclusifs dans lesquels les enfants partagent, apprennent et célèbrent divers aliments, pratiques et traditions. Les environnements d'alimentation sont inclusifs quand on répond aux besoins de chaque enfant et qu'ils facilitent aux heures des repas l'inclusion de divers modes d'alimentation.

Accessibilité

L'accès à des aliments répondant aux besoins uniques des enfants, des familles et des cultures permet aux enfants de se voir au sein de leur milieu d'éducation des jeunes enfants. Les heures des repas devraient être représentatives de chaque personne au sein de la communauté d'éducation des jeunes enfants, tout en rappelant que les gens mangent de diverses façons.

Pratiques alimentaires culturelles

Les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants sensibles à la réalité culturelle peuvent améliorer l'apprentissage des enfants et leur sentiment d'appartenance. La nourriture joue un rôle primordial au sein de nombreuses cultures en constituant un élément central des célébrations et en nous rapprochant des autres. Une pratique sensible peut prévoir la reconnaissance du rôle déterminant qu'ont la cueillette d'aliments, la pêche ou la chasse pour certaines identités culturelles. L'inclusion d'aliments de diverses cultures et traditions dans les menus, les célébrations et les activités d'apprentissage au sein des milieux d'éducation des jeunes enfants peut présenter plusieurs avantages :

- *un plaisir accru de manger;*
- *un rapprochement social et un sentiment d'appartenance accrus;*
- *une capacité accrue d'apprécier toute une variété d'aliments;*
- *des possibilités accrues d'apprentissage sur les cultures de ses camarades.*

Priorisation de l'inclusion et de l'apprentissage culturels

La planification des menus devrait prioriser les pratiques culturelles et les aliments traditionnels des populations servies par un programme d'éducation et de garde des jeunes enfants. Nous encourageons la création de possibilités d'échange, de célébration et de transfert de connaissances des pratiques alimentaires culturelles et des systèmes alimentaires traditionnels pour soutenir un environnement d'alimentation favorable et inclusif au sein du milieu d'éducation des jeunes enfants. Il faudrait priser le partage d'aliments ayant une importance dans le contexte d'un apprentissage culturel au lieu de l'assujettir à une application stricte des critères concernant les aliments et les boissons. Les routines alimentaires sensibles à la réalité culturelle pourraient également être bénéfiques lorsqu'elles répondent aux besoins des enfants.

Il est fortement recommandé d'encourager l'adoption d'aliments traditionnels au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants. Il faudrait réaliser ce genre d'initiative en collaboration en profitant des conseils des groupes culturels de la région, notamment en consultant les leaders, les personnes Aînées, les familles et les communautés autochtones locaux. On s'efforcera de créer une approche inclusive honorant les identités culturelles des enfants, familles et membres du personnel d'éducation de la petite enfance, valorisant leur vécu et respectant leurs visions du monde.

Normes

14.1 Les milieux d'éducation des jeunes enfants collaboreront avec les enfants, les familles et le personnel d'éducation de la petite enfance pour s'assurer que tout le monde impliqué est au courant des allergies alimentaires, des restrictions et des points à considérer en matière de santé. Voir la section 6.0 (Considérations alimentaires particulières) pour plus de renseignements.

14.2 Les milieux d'éducation des jeunes enfants veilleront à mettre en place des plans appuyant les enfants souffrant de problèmes ou de maladies chroniques liées à l'alimentation (p. ex. diabète, maladie céliaque). Ils créeront et mettront périodiquement à jour au besoin un plan d'alimentation diversifié.

14.3 On interrogera, dans le cadre du processus d'admission, les familles sur leurs aliments culturels/religieux et leurs pratiques et routines alimentaires.

14.4 Les milieux d'éducation des jeunes enfants reconnaitront et honoreront les croyances religieuses, culturelles et spirituelles ainsi que les convictions végétaliennes et végétariennes des enfants, des familles et du personnel d'éducation de la petite enfance. En d'autres termes, ils offriront des aliments de rechange à l'appui de leurs convictions et croyances religieuses, culturelles et spirituelles, ou éviteront les aliments entrant en conflit avec de telles croyances. Les programmes mettront tout en œuvre pour assurer l'accessibilité de tels aliments dans la mesure du possible, mais les familles pourraient aussi être invitées à fournir des aliments destinés à leur enfant. Tous les menus et changements aux menus sont consignés, accompagnés d'une date et gardés aux dossiers durant au moins une année.

14.5 Les milieux d'éducation des jeunes enfants créeront des possibilités d'échange et d'apprentissage sur les pratiques et les traditions culturelles pour soutenir un environnement d'alimentation favorable et inclusif. Les aliments traditionnels et culturellement significatifs, fournis dans le cadre d'un échange culturel ou d'une activité d'apprentissage délibéré, peuvent inclure de petites exceptions aux critères concernant les aliments et les boissons.

Resource

Annexe E : Comment créer ou soutenir un environnement d'alimentation sensible à la réalité culturelle
Gouvernement du Canada : Santé Canada : Guide alimentaire canadien : Cultures, traditions alimentaires et alimentation saine
Health and Social Care Northern Ireland: Guidance on foods for religious faiths
Département de l'agriculture des États-Unis : Food and Nutrition Service: Multicultural Child Care Recipes

Section B

Directives régissant l'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants

Les directives se fondent sur des données probantes et des pratiques exemplaires. Elles ne sont pas obligatoires, mais elles suggèrent des plans d'action recommandés au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants.

1.0
Participation des familles et communication avec les familles

Justification

Il est essentiel que les familles et les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants collaborent pour s'assurer que les jeunes enfants mangent bien et acquièrent des attitudes positives à l'égard des aliments sains et de la nutrition. Le succès des *Normes régissant l'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants* repose sur la collaboration entre les familles, les administrations des programmes et le personnel d'éducation de la petite enfance en vue de leur compréhension et mise en application.

Directives

1.1 Les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants invitent les familles à participer aux collations et aux repas lorsque c'est possible.

1.2 Les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants fournissent des recettes aux familles à leur demande.

1.3 Les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants invitent les familles à participer à des possibilités d'instruction sur les *Normes régissant l'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants* ainsi que sur l'importance des messages positifs au sujet de la nourriture au cours de la petite enfance (p. ex. soirées parents-éducatrices/éducateurs).

1.4 Le personnel d'éducation de la petite enfance organise pour les familles des possibilités d'échange d'idées et d'information sur les pratiques de nutrition et d'alimentation saines inclusives, les pratiques religieuses et les croyances culturelles. Voir la section 14.0 (Les environnements d'alimentation inclusifs) pour plus de renseignements.

1.5 Les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants reconnaissent les forces et les ressources que les familles peuvent offrir pour rendre le programme conforme à la section C (Critères concernant les aliments et les boissons au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants).

2.0
Fruits, légumes et autres produits de la Nouvelle-Écosse

Justification

La Nouvelle-Écosse produit une abondance de fruits, légumes et autres produits alimentaires. L'achat d'aliments cultivés et produits dans la province soutient l'agriculture et le commerce en Nouvelle-Écosse, tout en maintenant plus de ressources financières dans nos milieux. Les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants devraient seulement acheter des aliments à faible risque, tels des fruits et légumes entiers et des produits de boulangerie-pâtisserie peu susceptibles de présenter un danger, des marchés fermiers. Voir la norme 5.0 (Salubrité alimentaire).

Directives

2.1 Les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants s'efforceront, dans la mesure du possible, de servir des aliments saisonniers et locaux qui sont récoltés, produits et préparés en Nouvelle-Écosse et au Canada atlantique.

Conseils pour accéder aux aliments locaux

- Se renseigner sur les options et solutions de rechange locales auprès des distributeurs de nourriture.
- Consulter les programmes d'agriculture qu'appuie le milieu local.
- Acheter des fruits et légumes de saison dans les marchés fermiers.
- Songer à des activités d'apprentissage sur le sujet dans la mesure du possible.

Ressources

Cape Breton Food Hub
Farmers' Markets of Nova Scotia
Farmers' Markets of Nova Scotia: What's in Season
Feed Nova Scotia: What to Expect
Horticulture Nova Scotia: Produce Availability
Ministère de l'Agriculture de la Nouvelle-Écosse : Bureaux des services régionaux (représentants locaux du secteur de l'agriculture à joindre au sujet des aliments et des cultures locaux)
Nouvelle-Écosse : Buy Local NS

3.0 Emballage alimentaire et sensibilisation à l'environnement

Justification

Les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants dans lesquels les enfants passent beaucoup de leur temps nous offrent une possibilité optimale de façonner les attitudes, d'instruire les enfants sur la durabilité alimentaire et de réduire le gaspillage alimentaire. Il est primordial que les jeunes enfants, qui assumeront un jour des rôles de leadership et d'intendance, apprennent des pratiques écologiques, par exemple comment les choix alimentaires et l'emballage des aliments peuvent avoir un impact sur l'environnement. L'impact qu'ils ont est fonction du type d'aliment, de son origine, de son mode de production, de l'emballage et de son transport. Maintes exploitations définissent et évaluent les facteurs environnementaux dans le cadre de leurs pratiques commerciales avisées. En général, la production des aliments à base de plante requiert moins de ressources, comme la terre et l'eau.

Directives

3.1 Les prestataires encouragent le personnel d'éducation de la petite enfance à trouver des façons de réduire les déchets de consommation et le gaspillage alimentaire.

3.2 Les prestataires encouragent de réduire le gaspillage alimentaire au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants en planifiant les menus et en préparant les aliments de manière éclairée.

3.3 Les prestataireseencouragent et aident le personnel d'éducation de la petite enfance à employer des pratiques consommant moins d'énergie (p. ex. du matériel éconergétique comme des réfrigérateurs et des cuisinières homologués Energy Star).

3.4 Les prestataires veillent, dans la mesure du possible, à ce que le personnel d'éducation de la petite enfance utilise des contenants à aliments en vrac au lieu de contenants individuels (p. ex. utilisation de bouteilles/cartons de lait au lieu de contenants individuels).

3.5 Les prestataires veillent, dans la mesure du possible, à ce que le personnel d'éducation de la petite enfance utilise de la vaisselle et des ustensiles réutilisables. Lorsque ce n'est pas possible, les programmes d'éducation et de garde veillent à recycler ou composter la vaisselle.

3.6 Les prestataires cherchent, lorsque c'est possible et culturellement approprié, à offrir un menu comprenant plus d'aliments à base de plante et moins d'aliments d'origine animale afin de réduire l'impact sur l'environnement.

Section C

Critères concernant les aliments et les boissons au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants

Conformément à la norme 1.1 de la section A, il faut respecter les critères concernant les aliments et les boissons au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants lors de la création d'un menu. Les critères guideront la préparation d'un menu répondant aux exigences énoncées dans la loi sur l'éducation et la garde des jeunes enfants *(Early Learning and Child Care Act)* et le Règlement afférent, ainsi qu'aux Normes.

1.0
Contexte

COLLATIONS	DINER
Offrir à chaque collation l'une des combinaisons d'aliments suivantes : • légume(s) ou fruit(s) et grains entiers, • légume(s) ou fruit(s) et protéines. Offrir les boissons suivantes : • eau (nécessaire), • lait ou boisson de rechange au lait enrichie (comme une boisson de soya) (optionnel).	Offrir au diner l'une des combinaisons d'aliments suivantes : • légume + fruit + grains entiers + protéines ou • 2 légumes + grains entiers + protéines. Offrir les boissons suivantes : • eau (nécessaire), • llait ou boisson de rechange au lait enrichie (comme une boisson de soya) (nécessaire).

Il est important de reconnaitre qu'une alimentation saine ne se limite pas aux aliments offerts et englobe d'autres éléments de l'environnement d'alimentation et de l'heure des repas qui sont essentiels pour encourager les enfants à établir des rapports sains avec la nourriture. Les pratiques en question sont décrites plus en détail dans la section A (norme 7.0). La variété et la flexibilité sont essentielles pour encourager des choix alimentaires convenant à des besoins différents, comme les préférences alimentaires et les traditions culturelles en matière d'alimentation. La variété et la flexibilité devraient aussi être considérées en fonction du cout, mais non au détriment de la valeur nutritionnelle. On peut apporter des changements aux menus planifiés à condition que la substitution ait une valeur nutritionnelle comparable et réponde aux besoins alimentaires des enfants, y compris les allergies, les restrictions religieuses et culturelles, etc. Pensons par exemple à une substitution par une coupe différente de viande ou à la substitution par un fruit ou un légume de saison d'une valeur nutritive comparable. Les changements devraient être affichés au moins un jour à l'avance.

Figure 1. Assiette du *Guide alimentaire canadien*

Les **aliments ultratransformés** incorporent souvent un excès de sodium, de sucres ou de gras saturés dans les régimes alimentaires et ne devraient pas être consommés régulièrement. Ils prennent par ailleurs la place d'aliments plus sains et pourraient en conséquence priver les jeunes enfants des nutriments qu'il leur faut pour grandir et se développer. Des recherches ont de plus révélé que l'exposition aux aliments ultratransformés et la consommation de ceux-ci mènent à ce que les enfants les préfèrent aux aliments plus sains. C'est pourquoi les menus des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants devraient offrir des aliments recommandés dans les groupes d'aliments de l'assiette du *Guide alimentaire canadien* (décrits plus en détail ci-dessous). Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) est par ailleurs présenté en tant qu'outil qui nous aide à choisir des aliments réduisant l'ingestion de sodium, de sucres et de gras saturés (voir Pourcentage de la valeur quotidienne ci-dessous).

Outre les critères cités dans la présente section, consulter les annexes qui suivent pour plus de détails et le contexte entourant des sujets particuliers.

- Aliments à ne pas offrir – fournit une liste détaillée d'aliments qu'il ne faudrait pas offrir au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants, notamment ceux qui posent des dangers d'étouffement et d'autres risques du point de vue alimentaire.
- Liste de contrôle du menu – outil d'appui qui facilite l'application des critères au cours de la planification des menus.
- Conseils pour la préparation de la nourriture – fournit des suggestions pour la préparation de nourriture réduisant l'ingestion de sodium, de sucre et de gras saturés.
- Exemple de menu – outil d'appui fournissant des exemples de menu basé sur le régime alimentaire recommandé dans l'assiette du *Guide alimentaire canadien* et les critères concernant les aliments et les boissons.

2.0
Comment employer le pourcentage de la valeur quotidienne

Si un aliment ou une boisson ne figure pas dans les listes « à offrir » et « à ne pas offrir », lire le tableau de la valeur nutritive sur l'étiquette du produit pour déterminer si l'aliment ou la boisson satisfait aux critères du % VQ. Ce dernier figure à la droite du tableau de la valeur nutritive (voir les figures 2 et 3).

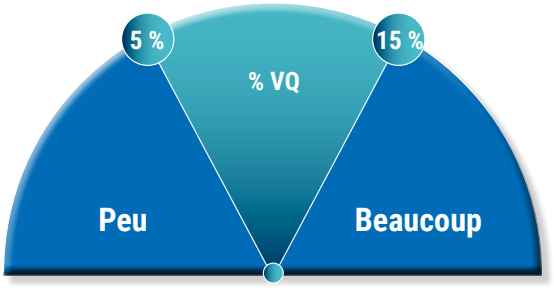


Figure 2. Pourcentage de la valeur

Dans les présentes normes, le % VQ sert à la sélection des produits à teneur inférieure en

- gras saturés,
- sodium,
- sucre.

Pour les céréales, le % VQ sert à la sélection de produits à teneur supérieure en

- vitamine D,
- calcium,
- fer.

Valeur nutritive
Nutrition Facts
pour 1 tasse (250 mL)
Per 1 cup (250 mL)

Calories 110	% valeur quotidienne* / % Daily Value*
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g + trans / Trans 0 g	0 %
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	13 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %

*5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**
*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

Les produits doivent satisfaire à **tous les critères** à l'intérieur du manuel pour être ajoutés au menu et être offerts aux enfants.

Pour de plus amples renseignements sur le % VQ, voir Étiquetage nutritionnel sur le site Web de Santé Canada.

Figure 3. Exemple de tableau de la valeur nutritive

Resources

Santé Canada : Étiquetage nutritionnel : Tableau de la valeur nutritive

3.0
Fruits et légumes

Les fruits et les légumes représentent une part importante d'un régime alimentaire sain. Ces types d'aliments renferment des nutriments essentiels pour les enfants en train de grandir, notamment des fibres, des vitamines et des minéraux. Le *Guide alimentaire canadien* recommande d'offrir des fruits et des légumes à chaque repas et collation, et d'incorporer toute une variété de fruits et de légumes de textures, couleurs et formes différentes.

Figure 4. Assiette du *Guide alimentaire canadien* (fruits et légumes)

Étape 1 : Vérifier les listes d'aliments

Fruits et légumes à offrir :

- fruits en conserve (avec jus);
- légumes en conserve;
- fruits séchés coupés en morceaux assez petits pour ne pas présenter de danger d'étouffement (100 % fruits sans sucre ajouté, servis aux repas seulement);
- fruits et légumes frais;
- fruits et légumes surgelés;
- compotes de fruits (100 % fruits sans sucre ajouté, p. ex. compote de pommes non sucrée).

Fruits et légumes ne pouvant être offerts :

- légumes en pâte à frire ou frits;
- fruits dans le sirop en conserve;
- fruits en conserve dans l'eau avec succédanés du sucre;
- croustilles (nature ou au four), y compris de pommes de terre, maïs, tortillas ou légumes;
- fruits ou légumes séchés avec sucre ajouté ou succédanés du sucre;
- bâtonnets de fruits surgelés, glaçons à base de fruits renfermant du sucre ajouté ou faits de jus (au lieu de fruit entier en purée);
- fruits en coupes dans la gélatine/gelée;
- frites préfrites (on peut offrir des pommes de terre précoupées non préfrites);
- garniture à tarte préparée;
- collations aux fruits transformés (p. ex. pâtes de fruits séchées, barres de fruits et bonbons gélifiés aux fruits, y compris ceux faits à 100 % de jus de fruits);
- produits frits ou contenant des succédanés du sucre, de la caféine ou des produits de santé naturels.

Étape 2 : Consulter le tableau de la valeur nutritive

Pour ce qui est des fruits et des légumes transformés qui ne figurent pas dans les listes ci-dessus, examiner le tableau de la valeur nutritive sur l'étiquette du produit et utiliser les critères du % VQ ci-dessous (figure 5) pour déterminer si l'aliment peut être offert. S'il satisfait aux trois critères, il peut être offert. Si ses valeurs dépassent un ou plusieurs critères, il ne peut pas être offert.

Lipides saturés + trans	Sucres	Sodium
Moins de 15 %	Moins de 15 %	Moins de 15 %

Figure 5. Tableau de la valeur nutritive

4.0
Aliments à grains entiers

Les aliments à grains entiers constituent une source clé de nutriments et d'énergie. Ils représentent un choix plus sain que les grains raffinés parce qu'ils renferment toutes les parties du grain et contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux (voir la figure 6 ci-dessous). L'inclusion régulière d'aliments ayant une teneur supérieure en fibres dans un régime alimentaire sain peut contribuer à réduire le risque de maladies chroniques ultérieurement au cours de la vie. Les services de garde d'enfants sont encouragés à offrir des aliments à grains entiers dans la mesure du possible, mais on reconnait que les grains ou farine raffinés (p. ex. riz blanc, farine blanche) constituent des ingrédients essentiels de certains plats culturels.

La personne titulaire de permis ou sa remplaçante peut incorporer de tels aliments à sa discrétion pour faciliter l'inclusion et la représentation d'aliments culturellement adaptés aux enfants au sein du programme.

Figure 6. Assiette du *Guide alimentaire canadien* (aliments à grains entiers)

Étape 1 : Vérifier les listes d'aliments

Aliments à grains entiers à offrir :

- les grains entiers comme l'amarante, l'orge (sauf l'orge perlé), le sarrasin, le bulgur, le millet, le quinoa, le seigle, l'avoine entière ou le gruau (non sucré);
- les produits panifiés à grains entiers comme les bagels, le bannock, les petits pains, le pain plat, le pain naan, les pitas, la pâte à pizza et les wraps de tortillas;
- le riz brun à grains entiers ou le riz sauvage, nature;
- les nouilles/pâtes à grains entiers, nature.

Consulter les listes d'ingrédients pour repérer les aliments à grains entiers.

- Certains aliments pourraient sembler faits de grains entiers en raison de leur couleur ou de l'étiquetage (p. ex. multigrains), mais ils pourraient ne pas l'être.
- Lire la liste des ingrédients et choisir des aliments comportant les mots « grains entiers » et le nom du grain à titre de premier ingrédient, comme « d'avoine à grains entiers » et « blé à grains entiers ».
- Lorsqu'aucune option à grains entiers n'existe, choisir du blé entier de préférence à des grains « blancs » raffinés dans la mesure du possible.

Les aliments à base de céréales suivants **ne peuvent pas** être offerts :

- **aliments achetés en magasin ou faits maison à partir d'un mélange** : biscuits, barres (p. ex. brownies), pains (p. ex. aux zucchinis/bananes), muffins, crêpes, gaufres;
- **aliments faits à partir de zéro ou préemballés** : gâteaux (y compris petits gâteaux et cake pops), croissants, beignes/pains sucrés (p. ex. brioches à la cannelle), biscuits graham, pâtisseries (y compris pour grille-pain), tartes/tartelettes, barres de céréales au riz soufflé, (voir la section Plats mélangés ci-dessous);

- **aliments nature ou produits de boulangerie-pâtisserie** : crottes au fromage, croustilles, bretzels, croustilles soufflées, pailles, torsades;
- céréales (chaudes ou froides) qui ne sont pas à grains entiers;
- céréales (chaudes ou froides), même s'il s'agit de céréales à grains entiers, avec bonbons, chocolat ou guimauves;
- barres énergétiques, barres de protéines;
- barres céréalières avec grains de chocolat ou guimauves, barres céréalières enrobées (p. ex. de chocolat ou de « yogourt »);
- coquilles à taco dures;
- pâtes/nouilles ou riz : préassaisonnés ou en conserve;
- produits frits ou renfermant des succédanés du sucre, de la caféine ou des produits de santé naturels.

Étape 2 : Consulter le tableau de la valeur nutritive

Pour ce qui est des aliments à base de céréales non cités ci-dessus, vérifier le tableau de la valeur nutritive sur l'étiquette du produit et utiliser les critères du % VQ ci-dessous pour déterminer si l'aliment peut être offert. S'il ne satisfait pas à un ou plusieurs critères, il ne peut pas l'être (voir la figure 7 ci-dessous).

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

Figure 7. Tableau de la valeur nutritive

Le tableau ci-dessous compare par exemple une marque de craquelin à grains entiers, une marque de céréales à grains entiers et un petit pain mollet de blé entier aux critères du % VQ précités.

	Lipides saturés + trans Moins de 15 %	Sucres Moins de 15 %	Sodium Moins de 15 %	Fibres Plus de 5 %
Craquelin à grains entiers	**6 %**	**8 %**	**9 %**	**11 %**
Céréales à grains entiers	**2 %**	**16 %**	**6 %**	**11 %**
Petit pain mollet de blé entier (non à grains entiers)	**3 %**	**4 %**	**13 %**	**11 %**

Le craquelin à grains entiers et le petit pain mollet de blé entier peuvent être offerts parce que ces produits satisfont aux quatre critères susmentionnés, mais la marque de céréales citée ne peut pas être offerte parce qu'elle ne satisfait pas au critère relatif aux sucres.

5.0
Aliments riches en protéines

Il est important de consommer divers aliments riches en protéines dans le cadre d'un régime alimentaire sain. Il est aussi important de choisir plus souvent des aliments protéinés à base de plante parce qu'ils renferment plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés. Même si les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants sont encouragés à offrir des viandes maigres dans la mesure du possible, nous reconnaissons que d'autres coupes de viandes constituent des ingrédients importants de certains plats culturels.

La personne titulaire de permis ou sa remplaçante peuvent incorporer les aliments en question à leur discrétion pour appuyer l'inclusion et la représentation d'aliments culturellement adaptés aux enfants au sein du programme. On peut offrir du fromage et du yogourt en guise d'aliments protéinés aux repas et collations, mais comme ils sont pauvres en fer, on peut seulement les offrir à titre d'aliments protéinés à un repas par semaine au maximum, et chacun peut être offert une fois par jour au maximum (y compris aux repas et collations).

Figure 8. Assiette du *Guide alimentaire canadien* (aliments protéinés)

Étape 1 : Vérifier les listes d'aliments

Aliments protéinés à offrir :

- poisson en conserve,
- poulet et dinde (frais/congelés),
- fromage cottage,
- œufs,
- viande hachée extramaigre ou maigre,
- poisson et fruits de mer (frais/surgelés),
- légumineuses fraiches/en conserve/sèches (haricots, pois, lentilles),
- fromage à pâte dure,
- houmous,
- bœuf et porc maigres (frais/congelés),
- noix, graines, beurres de noix et beurres de graines nature (non sucrés et non salés, suivant la politique sur les allergies alimentaires). Il faut servir les beurres de noix et de graines en les étendant en une couche mince et éviter de les servir à la cuillère pour réduire le risque d'étouffement,
- boisson de soya enrichie nature (non sucrée),
- lait nature (non sucré),
- yogourt nature (non sucré). Les prestataires pourraient choisir de servir du yogourt sucré ayant un % VQ de sucre de moins de 15 %, mais il est anticipé que les prestataires passeront aux produits nature (yogourt non sucré) le plus rapidement possible,
- tofu, tempeh,
- gibier.

Les aliments protéinés qui suivent **ne peuvent pas** être offerts :

- bacon et bacon de dinde,
- charqui, saucisson sec et collations à base de peppéroni,
- viandes en conserve,
- poulet, poisson, dinde ou autres viandes (p. ex. croquettes/lanières de poulet, bâtonnets de poisson) commercialement panés ou enrobés de pâte,
- bœuf salé,
- charcuterie (p. ex. mortadelle, poulet, jambon, peppéroni, rosbif, salami, dinde),
- aliments/boissons préparés à partir de poudre de protéines,
- hotdogs/saucisses fumées,
- crème glacée, sorbet, yogourt glacé, desserts glacés,
- fromage fondu (à tartiner, en tranches et sauce),
- barres de protéines,
- boissons protéinées/laits frappés (maison ou préemballée),
- pouding,
- saucisses, tranches de saucisses et saucisses de petit-déjeuner au porc,
- produits frits ou contenant des succédanés du sucre, de la caféine ou des produits de santé naturels.

Étape 2 : Consulter le tableau de la valeur nutritive

Pour ce qui est des aliments protéinés non cités ci-dessus, vérifier le tableau de la valeur nutritive sur l'étiquette du produit et utiliser les critères du % VQ ci-dessous (figure 9) pour déterminer si l'aliment peut être offert. S'il satisfait aux trois critères, il peut être offert. S'il dépasse les valeurs d'un ou de plusieurs des critères, il ne peut pas être offert.

Lipides saturés + trans	Sucres	Sodium
Moins de 15 %	Moins de 15 %	Moins de 15 %

Figure 9. Tableau de la valeur nutritive

Le tableau ci-dessous compare deux marques de yogourt sucré en guise d'exemple.

	Lipides saturés + trans Moins de 15 %	Sucres Moins de 15 %	Sodium Moins de 15 %
Yogurt nº 1	**0 %**	**15 %**	**2 %**
Yogurt nº 2	**0 %**	**12 %**	**2 %**

Le yogourt nº 2 peut être offert parce qu'il satisfait aux trois critères du % VQ cités ci-dessus, mais le yogourt nº 1 ne peut pas l'être parce qu'il ne satisfait pas au critère relatif aux sucres.

6.0
Boissons

L'inclusion de choix de boissons saines dans le régime alimentaire courant a tout autant d'importance que les choix alimentaires. Certaines boissons renferment beaucoup de sodium, de sucre et de gras saturés. C'est pourquoi le Guide alimentaire canadien recommande l'adoption de l'eau comme boisson de préférence pour assurer l'hydratation. Le lait et les boissons de soya enrichies sont eux aussi des choix sains et d'excellentes sources de nutriments essentiels aux jeunes enfants, en particulier le calcium et la vitamine D. Même si le lait et les produits laitiers ne forment pas leur propre groupe alimentaire, ils demeurent inclus dans le guide alimentaire parmi les aliments protéinés et constituent une bonne source de calcium et de vitamine D. L'ingestion de calcium demeure faible parmi ce groupe d'âge. Dans un tel contexte, le lait ou les boissons de soya enrichies demeurent des sources précieuses et facilement accessibles de ces nutriments. L'inclusion de boissons de soya enrichies représente une solution de rechange judicieuse aux régimes alimentaires à base de plante. Il ne faudrait pas offrir de lait de soya et d'autres boissons à base de plante aux enfants de moins de deux ans. On peut offrir du lait de chèvre riche en matière grasse pasteurisé auquel ont été ajoutés de l'acide folique et de la vitamine D pour remplacer le lait de vache entier auprès des enfants de moins de deux ans. Une boisson de rechange à base de plante (originale) nature peut être offerte si elle a été enrichie de calcium et de vitamine D (VQ d'au moins 25 % de calcium et d'au moins 10 % de vitamine D) et qu'elle renferme au minimum 8 g de protéines par portion de 250 ml destinée aux enfants de deux ans ou plus.

Durant la planification du menu, respecter les directives qui suivent pour choisir les boissons.

- Veiller à ce que les enfants aient facilement accès à une eau potable propre en tout temps, y compris durant les repas et les collations.
- Offrir du lait ordinaire ou une boisson au soya enrichie nature (non sucrée ou originale) comme suit :
  - Offrir seulement du lait entier (3,25 % M.G.) aux enfants de moins de deux ans. Il ne faudrait pas offrir de lait de soya et d'autres boissons à base de plante aux enfants de moins de deux ans. On peut offrir du lait de chèvre riche en matière grasse pasteurisé auquel ont été ajoutés de l'acide folique et de la vitamine D pour remplacer le lait de vache entier auprès des enfants de moins de deux ans.

Lait maternel

Certaines familles pourraient continuer à fournir du lait maternel jusqu'à deux ans et plus.

  - Lorsque les enfants ont deux ans ou plus, offrir du lait à faible teneur en gras (0 à 2 % M.G.) ou une boisson de soya enrichie. Une boisson de rechange à base de plante (originale) nature peut être offerte si elle a été enrichie de calcium et de vitamine D (VQ d'au moins 25 % de calcium et d'au moins 10 % de vitamine D) et qu'elle renferme au minimum 8 g de protéines par portion de 250 ml destinée aux enfants de deux ans ou plus.
- Les autres options de boissons pour les enfants de deux ans ou plus pourraient comprendre
  - les boissons au yogourt nature (non sucrées),
  - le kéfir nature (non sucré).

Voir la liste des boissons qui ne devraient pas être offertes sous **Aliments à ne pas offrir**.

7.0
Les plats mélangés

Les plats mélangés (p. ex. casseroles, ragouts, lasagne) renferment des ingrédients de plus d'un groupe d'aliments (légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés).

Plats mélangés préemballés

Les plats mélangés préemballés englobent les aliments qui sont préemballés, les aliments préparés surgelés ou ceux préparés par un restaurant/traiteur et ils comprennent des aliments de plus d'un groupe alimentaire (fruits et légumes, aliments à grains entiers et aliments protéinés). Même si les plats mélangés préemballés sont pratiques, ils sont souvent ultratransformés et ont une forte teneur en gras saturés, en sodium ou en sucre, ou ils pourraient renfermer des succédanés du sucre. Il est préférable de les préparer à partir de zéro quand c'est possible.

Utiliser le % VQ pour déterminer quels aliments mélangés préemballés peuvent être offerts. Si l'aliment mélangé préemballé ne satisfait pas aux critères du % VQ ci-dessous (figure 10), il ne devrait pas être offert.

Forme du produit offert	Lipides saturés + trans	Sucres	Sodium
Entrée ou plat principal	Moins de 30 %	Moins de 30 %	Moins de 30 %
Plat d'accompagnement ou collation	Moins de 15 %	Moins de 15 %	Moins de 15 %

Figure 10. Tableau de la valeur nutritive

Plats et produits de boulangerie-pâtisserie à partir de zéro

Nous encourageons la préparation de plats et de produits de boulangerie-pâtisserie à partir de zéro lorsque c'est possible pour soutenir un environnement d'alimentation sain. Cuisiner à partir de zéro présente plusieurs avantages, comme une dépendance moindre à l'égard des aliments ultratransformés, l'utilisation de moins de sauces et d'assaisonnements, la réduction des couts et l'incorporation d'ingrédients sains.

Les critères qui suivent précisent les règles à respecter dans la sélection des recettes lorsque l'on cuisine à partir de zéro :

- Si une recette renferme des ingrédients de la liste « à offrir », le plat peut être offert dans les écoles.
- Les ingrédients « ne pouvant pas être offerts » ne peuvent PAS servir à la préparation des plats et produits de boulangerie-pâtisserie.

Autres produits

- Le sucre (ou le sirop d'érable) peut être utilisé en petites quantités comme ingrédient dans les recettes.
- **Les farines, le babeurre, les épices et les agents levains** (bicarbonate de soude et poudre à pâte) ne figurent pas dans les critères parce qu'on ne les consomme en général pas indépendamment, mais ils peuvent être inclus en tant qu'ingrédients dans les recettes.
- Lors de la préparation de muffins, pains, crêpes et gaufres à partir de zéro, il faut utiliser **au minimum à moitié de farine de grains entiers ou de blé entier**.

8.0
Les gras et les huiles

Le choix d'un aliment préparé à partir de gras sain est un autre aspect important à considérer au sein d'un régime alimentaire sain. Le type de gras consommé au fil du temps a plus d'importance que la quantité de gras consommée.

Il faudrait offrir aux jeunes enfants des aliments renfermant des gras non saturés durant la majorité des repas et des collations en vue de les aider à répondre à leurs besoins pour une croissance et un développement sains.

Utiliser les gras/huiles non saturés qui suivent pour la cuisine et la cuisson le plus possible :

- avocat,
- colza,
- lin,
- olive,
- arachides,
- sésame,
- margarine molle,
- tournesol.

Remplacer dans la mesure du possible **les gras saturés** employés pour la préparation des aliments par des gras non saturés (voir la liste ci-dessus). Offrir peu fréquemment des aliments préparés à l'aide de gras saturés et limiter la quantité utilisée.

Nous encourageons les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants à offrir des gras non saturés autant que faire se peut, mais nous reconnaissons que d'autres gras constituent des ingrédients essentiels de certains plats culturels.

Exemples de gras saturés à limiter :

- le beurre,
- l'huile de noix de coco.

9.0
Les condiments

Les condiments devraient être utilisés en quantités modestes (environ 1 c. à soupe) pour accompagner les repas et les collations, et en rehausser les saveurs. Il ne faudrait pas offrir de miel ou d'aliments faits de miel aux enfants en bas âge de moins de 12 mois en raison du risque de botulisme infantile. Des exemples :

- fromage bleu,
- chapelure,
- brie,
- chutney,
- fromage à la crème,
- croutons,
- féta,
- confiture,
- ketchup,
- parmesan,
- cornichons,
- crème sure,
- cacao en poudre non sucré.

Offrir autant que possible des variétés à **faible teneur en sodium** (p. ex. sauce soya) et à **faible teneur en gras saturés** (p. ex. crème sure).

10.0
Aliments à ne pas offrir

Voici des listes d'aliments organisés par groupes alimentaires que les milieux et les programmes agréés d'éducation et de garde des jeunes enfants ne devraient pas offrir. Des exceptions sont possibles suivant la section 14.0 (Les environnements d'alimentation inclusifs) et la section 6.0 (Considérations alimentaires particulières). Les listes comprennent des aliments qu'il ne faudrait pas offrir aux jeunes enfants pour les raisons ci-après.

- Ils sont ultratransformés et sont riches en sucre, en sodium ou en gras saturés, et ils ne constituent pas une source notable d'autres nutriments importants. Des exceptions sont possibles pour soutenir un environnement d'alimentation inclusif.
- Ils peuvent présenter des dangers d'étouffement aux jeunes enfants de moins de quatre ans. Les aliments en question sont marqués de *** dans les listes ci-dessous : il faudrait les modifier suivant les suggestions qui suivent ou ne pas les offrir à ce groupe d'âge.
- Ils sont considérés comme des aliments à risque élevé du point de vue de la salubrité alimentaire. Les aliments en question sont marqués de ** dans les listes ci-dessous.

Fruits et légumes

Fruits et légumes à ne pas offrir

- raisins entiers et raisins secs***
- carottes coupées en rondelles***
- desserts avec gélatine/gélifiés sucrés
- fruits ou légumes séchés avec sucre ajouté ou succédanés du sucre
- fruits en conserve dans le sirop ou avec succédanés du sucre
- légumes panés ou frits (p. ex. zucchinis panés)
- frites préfrites (on peut offrir des pommes de terre précoupées non préfrites)
- croustilles (nature, au four ou extrudées), y compris les croustilles de pommes de terre, maïs, tortillas et légumes
- fruits en coupes, dans la gélatine/gelée
- garniture à tarte préparée
- collations aux fruits transformés (p. ex. pâte de fruit séchée, barres aux fruits et bonbons gélifiés, y compris ceux faits à 100 % de jus de fruit)
- barres aux fruits surgelées, Popsicles[MD] ou glaces à l'eau aux fruits (sauf maison)
- produits frits, renfermant des succédanés du sucre, de la caféine ou des produits de santé naturels

Aliments à grains entiers

Aliments à grains entiers à ne pas offrir

- céréales chaudes ou froides **non** à **grains entiers**
- céréales chaudes ou froides avec chocolat, bonbons ou guimauves (même à grains entiers)
- biscuits, gaufrettes, barres (p. ex. brownies), pâtisseries, croissants, gâteaux (y compris petits gâteaux et cake pops), tartes, tartelettes, beignes ou petits pains sucrés (p. ex. brioches à la cannelle)
- muffins achetés en magasin ou faits maison à partir d'un mélange
- pâtes/nouilles ou riz emballé ou en boîte préassaisonnés ou incluant un sachet d'assaisonnement
- riz ou pâtes en conserve
- produits de boulangerie-pâtisserie et autres aliments à base de céréales avec succédanés du sucre
- barres céréalières, barres énergétiques, barres de protéines
- pâtisseries pour grille-pain
- produits frits ou renfermant des succédanés du sucre, de la caféine ou des produits de santé naturels
- coquilles à taco dures
- maïs soufflé***

Aliments protéinés

Aliments protéinés à ne pas offrir

- hotdogs, saucisses fumées***
- saucisses, saucisses de petit-déjeuner au porc ***
- bacon
- viande, poisson, poulet, dinde commercialement panés ou enrobés de pâte (p. ex. croquettes ou lanières de poulet)
- charcuterie (p. ex. bologne, salami, peppéroni, jambon, dinde, poulet, rosbif, bœuf salé
- viandes en conserve
- charqui
- fromage fondu – à tartiner, en tranches ou sauce
- crème glacée, yogourt glacé, desserts glacés, sorbet
- barres de protéines
- poudings
- produits frits ou contenant des succédanés du sucre, de la caféine ou des produits de santé naturels
- yogourt renfermant des succédanés du sucre
- noix***
- poisson avec arêtes***

Boissons

Boissons à ne pas offrir

- lait sucré
- boissons au yogourt sucrées
- boissons à base de plante, aromatisées et sucrées (sauf les boissons « nature »)
- boissons à base de plante aux enfants de moins de deux ans. Le lait de soya et les autres boissons à base de plante ne devraient pas être offerts aux enfants de moins de deux ans. Le lait de chèvre riche en matière grasse pasteurisé auquel ont été ajoutés de l'acide folique et de la vitamine D pour remplacer le lait de vache entier aux enfants de moins de deux ans
- boissons gazeuses
- boissons aromatisées aux fruits (p. ex. limonade)
- jus 100 % de fruits; boissons, cocktails, punchs aromatisés aux fruits
- eaux aromatisées avec sucres ajoutés
- boissons sportives/de remplacement des électrolytes
- boissons énergétiques
- café, thé noir (y compris thé glacé, boissons de café glacé)
- chocolat chaud
- laits frappés
- barbotines
- boissons vitaminées/minérales
- boissons contenant des succédanés du sucre, de la caféine ou des produits de santé naturels

Plats mélangés

Plats mélangés à ne pas offrir

- plats mélangés préparés et préemballés, surgelés, en conserve ou frais de l'extérieur ayant une VQ ≥ 30 % en sodium, sucres ou gras saturés par portion
- produits frits ou renfermant des succédanés du sucre, de la caféine ou des produits de santé naturels

Autres produits

Autres aliments à ne pas offrir

- saindoux, shortening et margarine dure
- chocolat (tablettes ou friandises), y compris tartinade au chocolat
- fudge
- desserts avec gélatine/gélifiés sucrés
- crème fouettée ou garniture à dessert fouettée
- popsicles[MD], glaces à l'eau aux fruits
- bonbons
- gomme
- guimauves***
- aliments de collation (p. ex. croustilles, croustilles de tortillas, croustilles soufflées au fromage, bretzels)
- aliments ou boissons renfermant des succédanés du sucre (p. ex. yogourt, produits de boulangerie-pâtisserie)
- aliments servis avec cure-dents ou sur brochettes ***
- produits en conserve maison**
- aliments et boissons non pasteurisés**
- miel ou aliments contenant du miel, aux enfants en bas âge de moins de 12 mois en raison du risque de botulisme infantile**

Section D

Annexes

Liste des annexes

Annexe A : Comment déterminer si un aliment ou une boisson peut être offert

Annexe B : Modifier les aliments pour réduire le risque d'étouffement

Annexe C : Liste de contrôle du menu

Annexe D : Conseils pour la préparation de la nourriture

Annexe E : Comment créer ou soutenir un environnement d'alimentation sensible à la réalité culturelle

Annexe F : Solutions végétaliennes, végétariennes et sans lactose

Annexe G : Exemple de menu

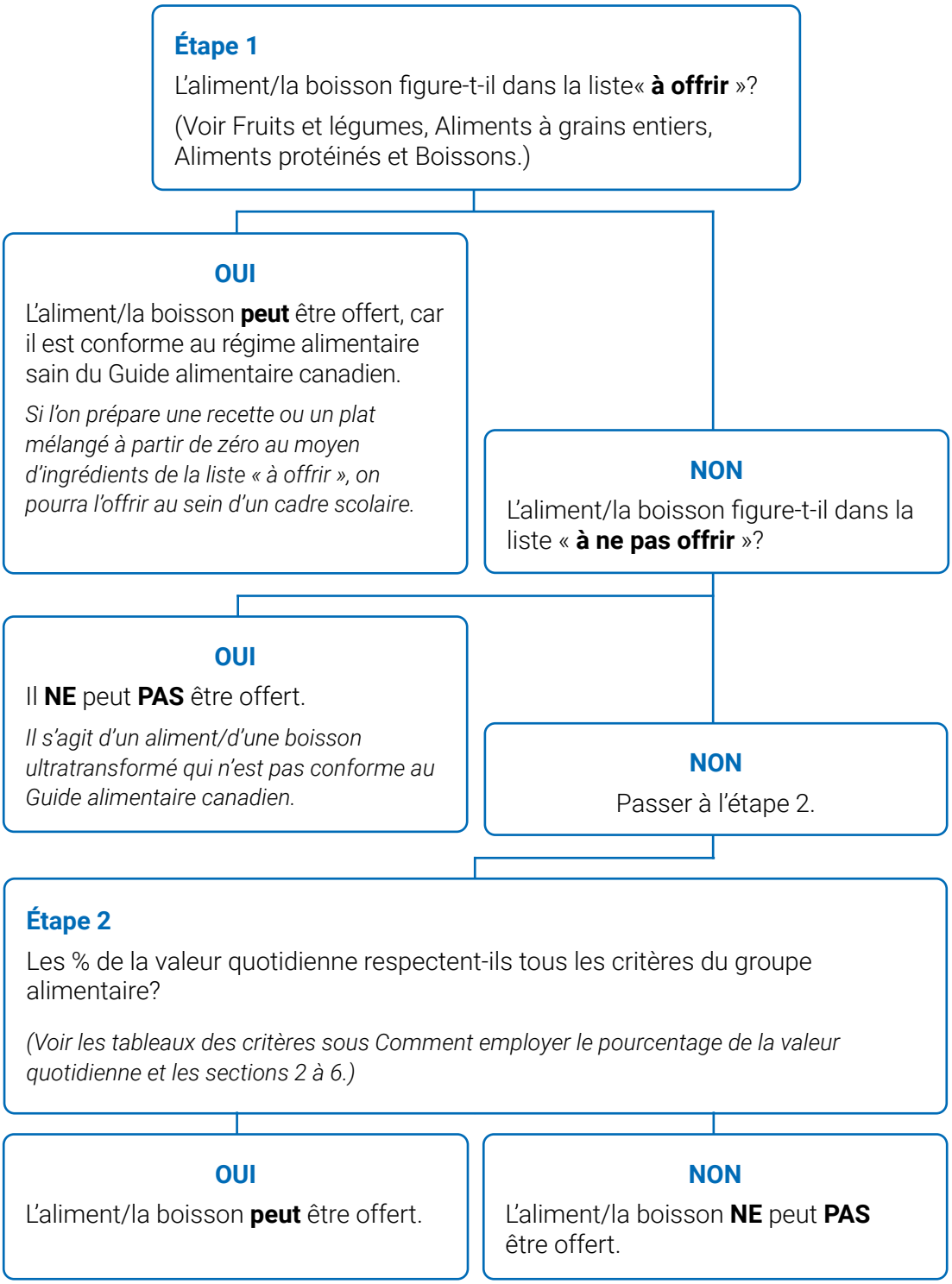
Annexe H : Programme d'alimentation pour enfants en bas âge

Annexe I : Programme d'alimentation distinct

Annexe J : Liste d'aliments pour services de garde d'enfants

Annexe A : Comment déterminer si un aliment ou une boisson peut être offert

L'arbre décisionnel ci-dessous livre un aperçu de la démarche permettant de déterminer si un aliment ou une boisson donné peut être offert.



Annexe B : Modifier les aliments pour réduire le risque d'étouffement

Les enfants de moins de quatre ans sont les plus susceptibles de s'étouffer, étant encore en train d'apprendre à mâcher et à bien avaler. Certains aliments présentent plus de risque d'étouffement que d'autres, notamment

- les aliments durs,
- les aliments difficiles à mastiquer,
- les aliments dont la forme et la taille peuvent obstruer les voies respiratoires de jeunes enfants;
- les aliments à la fois mous et collants.

Toujours faire assoir les enfants et les nourrissons pour manger et boire afin de réduire le risque d'étouffement. Voir la section 4.0 (Adaptation du menu aux nourrissons) pour plus de renseignements sur les stades de développement et l'alimentation.

Le tableau qui suit montre comment certains aliments peuvent être servis d'une façon les rendant plus sécuritaires à manger pour les jeunes enfants.

Aliments pouvant étouffer	Suggestions pour leur préparation
Aliments à tartiner comme le beurre d'arachides, le tahini et le beurre d'amandes	- Les étendre en couche mince sur le pain ou les craquelins - Ne pas donner de cuillerées de ces aliments
Aliments durs, tels certains fruits et légumes crus	- Cuire les aliments durs pour les ramollir - Les râper en petits morceaux
Aliments ronds et lisses, tels les raisins et les cerises	- Les couper en quatre petites sections - Enlever les graines ou les noyaux
Aliments tubulaires, comme les minicarottes cuites	- Les couper sur la longueur en languettes - Couper les languettes en petits morceaux
Aliments filandreux ou difficiles à mâcher, comme de la viande, de longues pâtes fines et du fromage fondu	- Les couper en petits morceaux
Fruits séchés	- Hacher ou couper en dés - Offrir seulement dans un plat mélangé ou un produit maison cuit au four

Ressources

British Columbia HealthLinkBC. 2024. "Prevent choking in babies and young children: For child care providers."
https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/prevent-choking-babies-and-young-children-child-care-providers

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.

Aliments à grains entiers

- ☐ Divers aliments à grains entiers sont offerts.
- ☐ Des aliments de blé entier sont offerts lorsqu'on ne dispose pas de grains entiers.
- ☐ Les aliments à grains raffinés sont offerts occasionnellement.
- ☐ Les produits de boulangerie-pâtisserie sont préparés au moins à moitié à partir de farine à grains entiers ou de blé entier.

Aliments protéinés

- ☐ Divers aliments protéinés sont offerts.
- ☐ Offrir des aliments protéinés à base de plante (p. ex. haricots, lentilles, tofu) au moins deux ou trois fois par semaine. Cela peut inclure l'addition d'un aliment protéiné à base de plante à un repas ou une collation renfermant des protéines animales OU offrir un aliment protéiné à base de plante au lieu d'un aliment protéiné d'origine animale à un repas ou une collation.
- ☐ Le fromage et le yogourt sont le seul aliment protéiné offert à un repas au maximum une fois par semaine.
- ☐ Le fromage et le yogourt peuvent être offerts au maximum une fois par jour (y compris aux repas et aux collations).
- ☐ Des viandes maigres sont offertes autant que faire se peut au lieu d'options à teneur élevée en gras saturés.

Beverages

- ☐ On offre seulement du lait de vache entier/homogénéisé (3,25 %) aux enfants de moins de deux ans. Il ne faudrait pas offrir de lait de soya et d'autres boissons à base de plante aux enfants de moins de deux ans. Le lait de chèvre riche en matière grasse pasteurisé avec acide folique et vitamine D ajoutés peut être offert pour remplacer le lait de vache entier aux enfants de moins de deux ans.
- ☐ On offre aux enfants de plus de deux ans du lait de vache (0 à 2%) ou une boisson de soya enrichie nature. Une boisson à base de plante nature (originale) de rechange peut être offerte aux enfants de deux ans ou plus si elle est enrichie de calcium et de vitamine D (% VQ d'au moins 25 % de calcium et 10 % de vitamine D) et renferme au moins 8 g de protéines par portion de 250 ml.
- ☐ De l'eau plate est disponible tout au long de la journée ainsi qu'aux collations et au diner.

Recettes

- ☐ Choisir des recettes comportant un minium d'aliments transformés. La moitié du repas devrait se composer de fruits ou légumes, un quart du repas devrait être constitué de protéines et d'une source de gras sains et un quart du repas devrait être constitué de grains entiers.
- ☐ Souvent choisir des recettes préparés à partir de gras non saturés sains.
- ☐ Choisir des recettes renfermant ou ne renfermant pas de sodium, de sucre ou de gras saturés ajoutés.
- ☐ Les aliments des listes d'aliments à ne pas offrir ne sont pas inclus dans les recettes.

Variété

Les aliments des repas et des collations offerts le même jour et d'un jour à l'autre offrent de la variété du point de vue

- ☐ des couleurs (p. ex. neutres, oranges, verts, rouges),
- ☐ des saveurs (p. ex. forts ou doux; sucrés ou aigres),
- ☐ des textures (p. ex. croustillants ou tendres),
- ☐ des formes (p. ex. nature, ronds, en cubes, en bâtonnets),
- ☐ des températures (p. ex. froids ou chauds).

Autres aliments

- ☐ Les aliments des listes d'aliments à ne pas offrir ne sont pas inclus dans le menu.
- ☐ Les condiments (p. ex. salsa, fromage à la crème, parmesan, crème sure, confiture, ketchup, chutney, croutons, cacao en poudre non sucré, féta, brie et fromage bleu) sont employés en petites quantités pour accompagner les repas et les collations.

Annexe D : Conseils pour la préparation de la nourriture

La présente annexe fournit des suggestions pour la préparation de repas à faible teneur en sodium, sucre et gras saturés s'inscrivant dans un régime alimentaire sain.

Conseils généraux pour la préparation d'aliments renfermant peu ou ne renfermant pas de sodium, de sucre ou de gras saturés ajoutés

- Dans la mesure du possible, sélectionner des types de produits à faible teneur en sodium (p. ex. sauce tomate/purée de tomate, soupe, bouillon, sauce soya, épices et assaisonnements sans sel), et utiliser des recettes renfermant peu de sodium.
- Utiliser des recettes à quantités réduites de sucres (sucres, miel, sirops, mélasse).
- Éviter les boissons sucrées, y compris les jus 100 % de fruits dans les recettes. Utiliser des fruits et légumes entiers ou coupés au lieu du jus.
- Utiliser des recettes comportant seulement de petites quantités de produits riches en gras saturés (p. ex. crème, beurre, fromage, viandes grasses, saindoux, ghee, huile de noix de coco, huile de palmiste, lait de coco).
- Choisir des recettes employant des gras non saturés (p. ex. huiles végétales) au lieu de gras saturés lorsque c'est possible.
- Ajouter des fibres aux recettes en insérant des légumes ou des légumineuses aux plats salés, comme les sauces pour pâtes, les ragouts et les casseroles.
- Choisir des épices, des herbes et un bouillon à faible teneur en sodium au lieu d'un bouillon ordinaire et de sel pour préparer des soupes.

Fruits et légumes

- Offrir des légumes vapeur, rôtis ou sautés.
- Laisser la pelure sur les carottes et les pommes de terre nouvelles pour conserver les fibres.
- Garnir les sandwichs de légumes (concombres, poivrons, champignons et céleri).
- Utiliser des légumes orange (carottes, courges ou patates douces) dans la soupe.
- Ajouter des fruits ou des légumes (poivrons, champignons, ananas, oignons, brocolis et tomates) à la pizza.
- Assaisonner les légumes d'épices et d'herbes au lieu de gras ou de sel.

Aliments à grains entiers

- Préparer des céréales sans sucre et sel ajoutés ou en renfermant peu.
- Ajouter du riz brun ou sauvage, de l'orge, du bulgur et du quinoa aux soupes, aux salades et aux casseroles.

- Préparer les produits de boulangerie-pâtisserie à partir de farine à grains entiers lorsqu'on en dispose. Le cas contraire, la farine de blé entier est recommandée. On peut aussi utiliser de la farine blanche enrichie au besoin et passer plus fréquemment à la farine à grains entiers ou de blé entier.
- Utiliser pour les produits de boulangerie-pâtisserie des huiles végétales renfermant des gras non saturés sains comme des huiles de colza, d'olive et de soya.
- Préparer des muffins au son et aux petits fruits ou à d'autres fruits hachés.
- Utiliser des pâtes de blé entier dans le macaroni au fromage et les autres casseroles.
- Utiliser de la pâte à pizza ou des wraps tortillas de blé entier.
- Utiliser de la chapelure de blé entier ou des céréales à grains entiers broyées pour préparer des panures d'enrobage maison.

Aliments protéinés

- Cuire au four, bouillir, pocher ou rôtir les viandes, les volailles et les poissons.
- Purger l'excès de gras de la viande ou de la volaille cuite.
- Préparer de la viande maigre sans sel ajouté ou avec peu de sel et renfermant de modestes quantités d'huiles à gras sains, comme l'huile d'olive et de colza.
- Rehausser la saveur au moyen d'herbes, de citron ou de salsa. Limiter la quantité de beurre et de sauce.
- Enlever la peau du poulet entier ou des morceaux de poulet achetés avant la cuisson.
- Offrir de l'houmous et des quartiers de pita comme collation.
- Offrir des œufs durs ou de la salade d'œufs comme collation.
- Inclure du tofu ou des légumineuses (p. ex. pois chiches) dans les sautés.
- Offrir des soupes aux lentilles ou aux pois cassés.
- Ajouter des haricots et des pois aux soupes, aux ragouts, aux salades et au chili.
- Ajouter du lait ou du yogourt aux boissons fouettées.
- Utiliser du yogourt comme base pour préparer des trempettes.
- Utiliser du lait ou du yogourt dans les produits de boulangerie-pâtisserie.
- Servir des soupes et des chaudrées à base de lait.
- Râper du fromage, comme du mozzarella, pour garnir les sandwiches, les salades et les wraps, et les pommes de terre cuites au four.
- Congeler des boissons fouettées au yogourt pour en faire des collations glacées.

Annexe E : Comment créer ou soutenir un environnement d'alimentation sensible à la réalité culturelle

Se rapprocher des enfants, des familles et des communautés

- Comprendre les groupes confessionnels religieux et culturels représentés dans le milieu, ainsi que la diversité de leurs coutumes alimentaires. Cela pourrait englober les aliments à éviter et les différences des régimes alimentaires, comme le jeûne pour des motifs religieux.
- Songer à des façons de recueillir des renseignements des familles sur leurs exigences et leurs besoins alimentaires dans le cadre du processus d'inscription.
- Consulter les enfants et les familles pour déterminer leurs préférences d'aliments ayant une importance culturelle à être offerts et représentés.

Parfaire la compréhension et l'acceptation de l'importance des aliments culturellement significatifs pour l'identité culturelle des enfants et leur inclusion au sein du milieu d'éducation des jeunes enfants

- Sensibiliser le personnel à l'importance de la représentation des aliments culturellement significatifs au sein du milieu d'éducation des jeunes enfants.
- Réfléchir aux valeurs et aux préjugés personnels entourant la nourriture ainsi qu'à la façon dont ils peuvent influer sur les hypothèses en sujet d'une alimentation saine et affecter les interactions avec les enfants par rapport à leurs propres choix alimentaires.
- Éviter de supposer que les aliments culturels et les préférences alimentaires des enfants sont moins nutritifs ou moins sains.
- Créer un environnement d'alimentation neutre et favorable dans lequel les enfants et les gardiennes et gardiens ne devraient pas livrer de commentaires négatifs sur l'aspect et l'odeur de différents aliments ou sur les pratiques alimentaires personnelles (p. ex. manger à l'aide de ses mains, propres, au lieu d'utiliser des ustensiles).

Veiller à ce que les menus et les célébrations incluent des aliments évoquant la diversité du milieu

- Déceler des possibilités de répondre aux besoins alimentaires des enfants dans les menus existants (p. ex. offrir des versions à base de plante des plats principaux en substituant la viande par du tofu, des haricots, des lentilles ou du lait de vache avec une boisson végétale).
- Considérer des façons d'équilibrer la nutrition et l'inclusion de la planification des menus, reconnaissant que les régimes alimentaires sains devraient inclure toute une variété d'aliments entiers, frais et culturellement adaptés.
- Créer pour les enfants des possibilités de partager et de célébrer les aliments de leur culture.

Ressources

Gouvernement de la Nouvelle-Écosse. « School Food and Nutrition Policy. » 2024.

Annexe F : Solutions végétaliennes, végétariennes et sans lactose

Produit animal	Substitut végétarien	Substitut végétalien	Substitut sans lactose
Œuf	Farine de lin Aquafaba Banane Compote de pommes Gel de graines de chia Tofu Yogourt	Farine de lin Aquafaba Banane Compote de pommes Gel de graines de chia Tofu	
Lait	Boisson à base de plante enrichie		
Viande (pour créer un plat à base de plante)	Tofu Tempeh Jacquier Lentilles Haricots Pois chiches		
Yogourt	S.O.	Option de « yogourt » à la noix de coco Tofu soyeux Compote de pommes	
Fromage/fromage à la crème	S.O.	Il y a aujourd'hui beaucoup d'options de « fromage » végétalien sur le marché (dans les épiceries)	Il y a aujourd'hui beaucoup d'options de « fromage » sans lactose sur le marché (dans les épiceries)

Annexe G : Exemple de menu

L'exemple de menu ci-dessous est conforme à la section C (Critères concernant les aliments et les boissons au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants) et il présente des recettes du *Guide alimentaire canadien*. L'eau est censée accompagner tous les repas et collations, car il s'agit de la boisson de préférence consommée durant la journée.

SEMAINE 1 Date :	**Lundi**	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**
Collation du matin (au moins un type de fruit ou de légume; au moins un aliment à grains entiers ou protéiné)	Crêpes avec banane en tranches ou autre fruit et beurre de noix	Parfait de yogourt avec petits fruits mélangés	Boisson fouettée aux fruits Rôtie à grains entiers	Minifrittatas aux épinards hachés ou aux brocolis dans des moules à muffins, coupées en petits morceaux, avec tranches de pomme	Céréales à grains entiers, lait et tranches d'orange
Fruits et légumes	Banane	Petits fruits mélangés	Fruit frais ou congelé	Épinards hachés, brocolis, tranches de pomme	Tranches d'orange
Grains entiers	Crêpes de blé entier	Avoine, germes de blé	Pain à grains entiers		Céréales
Protéines	Beurre de noix	Yogourt	Yogourt	Œufs	Lait
Diner (au moins un type de légume et un type de fruit ou deux types de légumes; au moins une option d'aliment à grains entiers; au moins un aliment protéiné; lait ou boisson de soya enrichie)	Poisson blanc avec pommes de terre rôties accompagné de légumes (comme des pois verts et du maïs) Lait ou boisson de soya enrichie	Fajitas au poulet ou au bœuf accompagnés de haricots verts ou de salade Lait ou boisson de soya enrichie	Hamburger ou burger de haricots noirs maison garni de laitue et tomate, et quartiers de patate douce au four Lait ou boisson de soya enrichie	Sauté de tofu avec riz brun Lait ou boisson de soya enrichie	Macaroni au fromage avec légumes mélangés accompagné de brocoli Lait ou boisson de soya enrichie
Fruits et légumes	Pois verts, maïs	Haricots verts ou légumes verts feuillus pour salade	Laitue, tomate, patate douce	Légumes mélangés frais ou congelés (p. ex. poivrons, pak choy, brocoli, pois mangetout)	Légumes mélangés congelés
Grains entiers	Pomme de terre	Tortillas à grains entiers	Petit pain à grains entiers	Riz brun	Pâtes à grains entiers
Protéines	Poisson blanc	Poulet ou bœuf	Bœuf, haricots noirs	Tofu	Fromage, lait
Collation d'après-midi (au moins un type de fruit ou légume; au moins un aliment à grains entiers ou protéiné)	Houmous et légumes coupés mélangés (p. ex. concombre, bâtonnets de carotte)	Fromage, craquelins à grains entiers et pois sugar snap	Scones maison, fruits mélangés en coupe (dans le jus)	Bouchées énergétiques et compote de pommes non sucrée	Beurre de noix (ou beurre de soya sans noix) en couche mince sur morceaux de pomme
Fruits et légumes	Concombre, carottes	Pois sugar snap	Fruits en coupe	Compote de pommes non sucrée	Tranches de pomme
Grains entiers		Craquelins à grains entiers	Scones (faits de farine de blé entier)	Avoine	
Protéines	Houmous	Fromage		Beurre de noix (ou beurre de soya sans noix)	Beurre de noix (ou beurre de soya sans noix)

Annexe H : Plan d'alimentation pour enfants en bas âge

On prépare des plans d'alimentation pour enfants en bas âge à la demande des parents ou lorsque des aliments du foyer sont fournis à l'intention des enfants. Voici une liste de questions qu'on peut utiliser pour préparer un plan d'alimentation pour enfants en bas âge.

- L'enfant consomme actuellement quels types d'aliments?
- Comment a-t-on présenté des aliments solides à l'enfant?
- Quelles textures a-t-on présentées avec succès?
- Quelles sont les préférences alimentaires de l'enfant?
- Quelle est la capacité de l'enfant de se nourrir indépendamment?
- Comment se déroule le moment des repas dans le foyer?
- Est-ce que l'enfant subit des nausées ou vomit durant le repas? Le cas échéant, à quelle fréquence et dans quelles circonstances?
- Faut-il tenir compte de considérations alimentaires ou de demandes particulières?
- A-t-on diagnostiqué chez l'enfant des allergies alimentaires, intolérances alimentaires ou autres préoccupations?
- Quels aliments les plus susceptibles de provoquer des réactions allergiques ont été présentés dans le foyer? Quand chacun a-t-il été présenté?
- L'enfant mange à quels moments et quelles sont ses routines alimentaires?
- Y a-t-il des aliments que les parents souhaitent attendre de lui présenter?
- Comment prévoit-on mettre à jour et modifier le plan d'alimentation?
- Dans quelle mesure le programme de garde de l'enfant participera-t-il à la présentation de nouveaux aliments solides ou de nouvelles textures?
- Si l'enfant consomme une préparation pour nourrissons, comment prévoit-on s'en munir?
- Comment prévoit-on se munir de lait maternel (p. ex. sous forme liquide ou congelée)?
- Comment le programme de garde de l'enfant devrait-il réagir en cas d'indisponibilité de lait maternel (c.-à-d. si on n'en a plus)?
- Permet-on à l'enfant de manger des articles modifiés du menu?
- A-t-on demandé des aliments particuliers en raison de problèmes médicaux?
- Est-ce que l'enfant consommera des aliments du foyer et du centre? Le cas échéant, comment le programme de garde de l'enfant devrait-il réagir si des aliments et des boissons apportés du foyer ne sont pas disponibles (c.-à-d. s'il en manque)?

Ces questions pourraient s'avérer utiles pour établir un plan d'alimentation pour enfant en bas âge. De tels plans sont particulièrement bénéfiques pour assurer une communication continue entre le programme de garde d'enfants et la famille.

Des plans d'alimentation peuvent être créés pour les enfants en bas âge au moment de l'inscription à un programme agréé de garde des jeunes enfants, à la demande des parents ou lorsque les parents demandent que des aliments du foyer lui soient fournis.

Le plan permettra une communication constante entre le parent/la personne tutrice de l'enfant en bas âge et la gardienne ou le gardien ou le personnel du service de garde, y compris la cuisinière ou le cuisinier, et il peut être utilisé conjointement avec le registre quotidien de l'enfant. Voir le Plan d'alimentation distinct (ci-dessous) pour en savoir plus sur les autres circonstances où il sera avantageux pour l'enfant qu'on s'écarte du menu standard.

Modèle de plan d'alimentation pour enfant en bas âge

Nom de l'enfant : _____

Date de naissance : _____ **Âge à l'inscription :** _____

Calendrier de réexamen du plan d'alimentation de l'enfant en bas âge :

Nota – *Il faudrait réexaminer périodiquement le plan. Si un plan d'aide au développement, un plan de gestion de routine ou un plan de soutien comportemental est en place, réexaminer tous les plans en même temps.*

Est-ce que votre enfant consomme actuellement du lait maternel* une préparation pour nourrissons des aliments solides** Aliments solides ayant été présentés à l'enfant :	Mode d'alimentation : allaitement au biberon à la cuillère au verre Capacité de se nourrir : (p. ex. nourri par la gardienne ou le gardien, se nourrit de ses doigts, nourri à la cuillère ou à l'aide d'une fourchette) Textures : (p. ex. en purée, hachés fins, en dés)	**Instructions spéciales** Il peut s'agir de l'entreposage et de la fourniture du lait maternel ou de la préparation pour nourrissons, d'allergies alimentaires, de demandes d'aliments religieux/culturels, de demandes d'aliments liées à des problèmes médicaux, etc. Les instructions peuvent aussi préciser si l'enfant consommera des aliments du foyer à la demande des parents/personnes tutrices ou si l'enfant consommera les aliments

** Les programmes agréés de garde d'enfants invitent les parents à allaiter leur enfant n'importe où dans l'établissement ou le foyer. Une communication continue aura cours entre le personnel du centre et le parent/la personne tutrice pour assurer une provision adéquate de lait maternel ou préparation pour nourrissions à l'intention de votre enfant au centre. Aucune autre forme de nutrition ne sera assurée à moins d'instructions pertinentes du parent/la personne tutrice.*

*** Il est important que les enfants en bas âge reçoivent des aliments renfermant du fer et à densité élevée en nutriments à six mois. Ceux-ci pourraient comprendre des aliments du groupe des viandes et aliments de rechange, tels les viandes, les poissons, la volaille, les jaunes d'œuf cuits, le tofu et les légumineuses bien cuites.*

Annexe I : Plan d'alimentation distinct

Des plans d'alimentation distincts sont établis lorsque les besoins de l'enfant nécessitent un écart du menu et de la pratique normale du milieu d'éducation des jeunes enfants. Bon nombre enfants n'auront pas besoin d'un plan alimentaire distinct. Ce genre d'outil ne requiert pas une documentation des besoins médicaux de l'enfant. Songeons, en guise d'exemples de situations où un plan d'alimentation pourrait s'avérer utile, à un enfant ayant des allergies, à un enfant de quatre ans qui ne mange que des aliments en purée ou à un enfant nourri au moyen d'une sonde d'alimentation.

Voici une liste de questions qu'on pourrait utiliser pour établir un plan d'alimentation distinct.

- L'enfant consomme actuellement quels types d'aliments?
- Comment a-t-on présenté des aliments solides à l'enfant?
- Quelles textures a-t-on présentées avec succès?
- Quelles sont les préférences alimentaires de l'enfant?
- Quelle est la capacité de l'enfant de se nourrir indépendamment?
- Comment se déroule le moment des repas dans le foyer?
- L'enfant utilise actuellement quels genres d'ustensiles?
- Où est-ce que l'enfant prend ses repas au foyer?
- Existe-t-il des routines ou des besoins culturels chez l'enfant dont nous devrions être au courant?
- Est-ce que l'enfant subit des nausées ou vomit durant le repas? Le cas échéant, à quelle fréquence et dans quelles circonstances?
- Faut-il tenir compte de considérations alimentaires ou de demandes particulières?
- A-t-on diagnostiqué chez l'enfant des allergies alimentaires, intolérances alimentaires ou autres préoccupations?
- Quels aliments les plus susceptibles de provoquer des réactions allergiques ont été présentés dans le foyer?
- Quand chacun a-t-il été présenté? (option d'utiliser la liste d'aliments du service de garde)
- L'enfant mange à quels moments et quelles sont ses routines alimentaires?
- Y a-t-il des aliments que les parents souhaitent attendre de lui présenter?
- Comment prévoit-on mettre à jour et modifier le plan d'alimentation?
- Dans quelle mesure le milieu d'éducation des jeunes enfants participera-t-il à la présentation de nouveaux aliments solides ou de nouvelles textures?
- Si l'enfant consomme une préparation pour nourrissons, comment prévoit-on s'en munir?

- Le cas échéant, comment prévoit-on se munir de lait maternel (sous forme liquide ou congelée)?
- Comment le milieu d'éducation des jeunes enfants devrait-il réagir en cas d'indisponibilité de lait maternel (c.-à-d. si on n'en a plus)?
- Permet-on à l'enfant de manger des articles modifiés du menu?
- A-t-on demandé des aliments particuliers en raison de problèmes médicaux?
- Est-ce que l'enfant consommera des aliments du foyer et du centre? Le cas échéant, quand devrait-on offrir des aliments du foyer? Comment le milieu d'éducation des jeunes enfants devrait-il réagir si des aliments et des boissons apportés du foyer ne sont pas disponibles (c.-à-d. s'il en manque)?
- Nourrit-on l'enfant par sonde? Dans l'affirmative, l'enfant mange à quels moments et quelles sont ses routines? Est-ce que l'enfant peut manger des aliments ou boire par la bouche? Comment prévoit-on l'inclure dans la routine des repas?
- À quelle fréquence prévoit-on réexaminer et mettre à jour le plan établi?

Ces questions pourraient s'avérer utiles pour établir un plan d'alimentation distinct. De tels plans sont particulièrement bénéfiques pour assurer une communication continue entre le milieu d'éducation des jeunes enfants et la famille; ils sont conçus pour bien répondre aux besoins des enfants et les intégrer dans un environnement d'alimentation inclusif. Le plan permettra une communication constante entre le parent/la personne tutrice de l'enfant et la gardienne ou le gardien ou le personnel du service d'éducation des jeunes enfants, y compris la cuisinière ou le cuisinier. Il est à noter que dans certains cas où des aliments ne figurant pas au menu sont requis, le milieu d'éducation des jeunes enfants fournira les aliments, et que dans d'autres cas, les parents le demanderont ou on leur demandera d'apporter les aliments.

Lorsqu'un plan comportemental est en place, consulter ce dernier pour obtenir des directives sur la façon de procéder et traiter le plan comportemental comme le document principal, auquel s'ajoute le plan d'alimentation à titre de ressource à l'appui.

Modèle de plan d'alimentation distinct

Nom de l'enfant : _____

Date de naissance : _____ **Âge à l'inscription :** _____

Calendrier de réexamen du plan d'alimentation de l'enfant en bas âge :

Nota – *Il faudrait réexaminer périodiquement le plan. Si un plan d'aide au développement, un plan de gestion de routine ou un plan de soutien comportemental sont en place, réexaminer tous les plans en même temps.*

Comment prévoit-on intégrer l'enfant au sein de l'environnement d'alimentation inclusif ou de la routine des repas?

Est-ce que votre enfant consomme actuellement du lait maternel* une préparation pour nourrissons des aliments solides** Aliments solides ayant été présentés à l'enfant :	Mode d'alimentation : allaitement au biberon à la cuillère au verre Capacité de se nourrir : (p. ex. nourri par la gardienne ou le gardien, se nourrit de ses doigts, nourri à la cuillère ou à l'aide d'une fourchette) Textures : (p. ex. en purée, hachés fins, en dés)	**Instructions spéciales** Il peut s'agir de l'entreposage et de la fourniture du lait maternel ou de la préparation pour nourrissons, d'allergies alimentaires, de demandes d'aliments religieux/culturels, de demandes d'aliments liées à des problèmes médicaux, etc. Les instructions peuvent aussi préciser si l'enfant consommera des aliments du foyer à la demande des parents/personnes tutrices ou si l'enfant consommera les aliments servis dans le milieu d'éducation des jeunes enfants.

** Les milieux d'éducation des jeunes enfants invitent les parents à allaiter leur enfant n'importe où dans l'établissement ou le foyer. Une communication continue aura cours entre le personnel et le parent/la personne tutrice pour assurer une provision adéquate de lait maternel ou préparation pour nourrissions à l'intention de votre enfant dans le milieu d'éducation des jeunes enfants. Aucune autre forme de nutrition ne sera assurée à moins d'instructions pertinentes du parent/de la personne tutrice.*

Annexe J : Liste d'aliments pour services de garde d'enfants

NOTA – *Les gardiennes et gardiens devraient inscrire tous les aliments inclus dans leurs menus dans la liste de contrôle.*

Quels aliments ont été présentés dans le foyer?

Quand chacun a-t-il été présenté?

Boissons

☐ Lait de vache Date _____

☐ Lait de soya Date _____

☐ Autre _____ Date _____

Légumes

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

Fruits

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____

Céréales et grains de blé entier

☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____

Aliments protéinés

☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____

Assaisonnements et sauces

☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____

☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____
☐ _____ Date _____

Ouvrages cités

Allergies Alimentaires Canada. « Garderie et service de garde », 2024. foodallergycanada.ca/professional-resources/

Baby Led Bliss. 2024. « What Is the BLISS Study? », 2024. Consulté le 3 mars 2023. https://babyledbliss.com/bliss-study/.

Black, Maureen M., et Frances E. Aboud. 2011. « Responsive Feeding Is Embedded in a Theoretical Framework of Responsive Parenting », ***The Journal of Nutrition***, 2011, vol. 141, no 3 (mars), p. 490-494, https://doi.org/10.3945/jn.110.129973.

Cape Breton Food Hub. Aucun détail. Consulté le 12 février 2024. https://www.capebretonfoodhub. com/.

CELEBRATE Feeding. « Resources », 2022. Consulté le 12 février 2024. https://www.celebratefeeding.ca/resources.

Comité canadien pour l'allaitement. « Initiative des amis des bébés », 2024. breastfeedingcanada.ca/en/baby-friendly-initiative/.

Daniel, Allison. « Nutrition researchers saw malnourished children at Indian Residential Schools as perfect test subjects », ***The Conversation***, 2021 (juin 2021). theconversation.com/nutrition-researchers-saw-malnourished-children-at-indian-residential-schools-as-perfect-test-subjects-162986.

Département de l'agriculture des États-Unis, Service de l'alimentation et de la nutrition. « Multicultural Child Care Recipes », page mise à jour le 5 avril, 2024. https://www.fns.usda.gov/tn/recipes-cacfp.

Divert NS. « Your resource hub for environmental education », 2024. Consulté le 12 février 2024. https://divertns.ca/learn.

Ellyn Satter Institute. « The Satter Feeding Dynamics Model », 2024. https://www.ellynsatterinstitute.org/satter-feeding-dynamics-model/#:~:text=The%20Satter%20Division%20of%20Responsibility%20in%20Feeding%20(sDOR)%20encourages%20parents.

Farmers' Markets of Nova Scotia. Aucun détail. https://farmersmarketsnovascotia.ca.

Feed Nova Scotia. « What to Expect », 19 mai 2017, 2020. Consulté le 12 février 2024. https://www.feednovascotia.ca/find-food/what-to-expect.

Garcia, Aileen, Zahra Aldekhel, Dipti Dev, Jaclynn Foged et Gina Kunz. « Enhancing Mealtimes for Children with Autism: Feeding Challenges and Strategies » ***Nebraska Extension***, 2017 (mai). https://extensionpublications.unl.edu, extensionpublications.unl.edu/ assets/html/g2285/build/g2285.htm.

Gouvernement de la Nouvelle-Écosse, ministère de l'Agriculture. « Regional Services », 2021. https://novascotia.ca/agri/programs-and-services/regional-services/.

Gouvernement de la Nouvelle-Écosse. ***Guidelines for Communicable Disease Prevention and Control for Child Care Settings***, 2014, révisé en 2015. Consulté le 18 avril 2024. https://novascotia.ca/dhw/CDPC/documents/Guidelines_CDPC_Child_care_Setting.pdf

Gouvernement de la Nouvelle-Écosse. « Water and Wastewater Facilities and Public Drinking Water Supplies Regulations made under Sections 66 and 110 of the Environment Act. », 2020. https://www.gov.ns.ca/just/regulations/regs/envwaste.htm.

Gouvernement de la Nouvelle-Écosse. « Food Safety Regulations made under Section 105 of the Health Protection Act », 2022." https://novascotia.ca/just/regulations/regs/hpafood.html.

Gouvernement de la Nouvelle-Écosse. ***Nova Scotia School Garden Resource Guide***, 2022, janvier 2022. Consulté le 12 février 2024. https://novascotia.ca/programs/school-garden-resource-guide/.

Gouvernement de la Nouvelle-Écosse. Aucun détail. « Agriculture en classe – Ressources de prématernelle », 20 octobre 2014. Consulté le 12 février 2024. https://novascotia.ca/programs/agriculture-pre-primary-resources/?wbdisable=true#:~:text=Agriculture%20in%20the%20Classroom%20resources.

Gouvernement de la Nouvelle-Écosse. Aucun détail. « Buy Local NS ». https://buylocal.novascotia.ca.

Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien*, « Prenez conscience de vos habitudes alimentaires », 2020. https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/.

Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien*, « Prenez vos repas en bonne compagnie », 2020. Consulté le 5 juillet 2020. https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-repas-bonne-compagnie/.

Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien*, « Les signes de la faim », 2020. Consulté le 10 octobre 2018. https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/signes-faim/.

Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien*, « Limitez l'exposition des enfants au marketing alimentaire », 2020. Consulté le 3 juillet 2020. https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/marketing-peut-influencer-vos-choix-alimentaires/limiter-exposition-des-enfants-marketing-alimentaire/.

Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien*, « Une saine alimentation lors des fêtes ou des évènements spéciaux », 2021. Consulté le 29 juin 2020. https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/fetes-ou-evenements-speciaux/.

Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien*, « Saine alimentation et environnement », 2021. Modifié le 21 juillet 2021. https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/saine-alimentation-et-environnement/.

Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien*, « Une saine alimentation pour les parents et les enfants », 2022. Consulté le 2 mars 2020. Une saine alimentation pour les parents et les enfants - Guide alimentaire canadien

Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien*, « Une saine alimentation pour les parents et les enfants », 2022. Modifié le 23 mars 2022. Une saine alimentation pour les parents et les enfants - Guide alimentaire canadien

Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien*, « Outil interactif sur la salubrité des aliments », 2023. Modifié pour la dernière fois le 10 janvier 2023. https://sante.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/guide-interactif.html.

Gouvernement du Canada. « La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois », 2024. Consulté le 24 mars 2014. https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson-terme-sante/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html

Gouvernement du Canada. « Le Cours en ligne sur l'étiquetage nutritionnel », 2024 , 3 août 2021. Consulté le 12 février 2024. https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-nutritionnel/documents-techniques/cours-ligne-etiquetage-nutritionnel.html

Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien*, « Savourez une variété d'aliments sains tous les jours », 2024. Modifié pour la dernière fois le 25 mai 2024. https://food-guide.canada.ca/en/.

Health and Social Care Northern Ireland. Aucun détail. « Guidance on foods for religious faiths ». Consulté le 18 avril 2024. https://www.publichealth.hscni.net/sites/default/files/FaithsPosterA2.pdf

Horticulture Nova Scotia. Aucun détail. « Produce Availability ». Consulté le 12 février 2024. horticulturens.ca/education/produce-availability/.

Loop. Aucun détail. https://loopresource.ca/.

MAMA Lab. « MAMA Lab Learning Hub », 2018. https://www.mamalab.ca/learning-hub#:~:text=Responsive%20feeding%2C%20or%20looking%20to.

Ministère de la Santé du gouvernement de la Tasmanie. Aucun détail. « Healthy Kids: How to Clean Water Bottles ». Consulté le 18 avril 2024. https://doh.health.tas.gov.au/healthykids/blog/how_to_ clean_water_bottles.

Ministère de l'Éducation et ministère de la Promotion et de la protection de la santé de la Nouvelle-Écosse. ***Fundraising with Healthy Food and Beverages: A Guide for Nova Scotia Public Schools***, 2007. https://www.ednet.ns.ca/docs/foodnutritionfundraising.pdf.

Nourish Nova Scotia. Aucun détail. « Grow Eat Learn », 2018. https://www.nourishns.ca/grow-eat-learn.

Nourish Nova Scotia. « Food Literacy Resources », 2018. https://www.nourishns.ca/food-literacy.

Nova Scotia Environmental Farm Plan. Aucun détail. « Environmental Guide for Nova Scotia Farms ». Consulté le 12 février 2024. https://nsefp.ca/environmental-guide-for-nova-scotia-farms/.

Nova Scotia Environmental Farm Plan. Aucun détail. « Helping farmers identify and assess environmental risks ». Consulté le 12 février 2024. https://nsefp.ca/.

Santé Nouvelle-Écosse. « Infant Formula: What You Need to Know », 2024. https://www.nshealth.ca/patient-education-resources/infant-formula-what-you-need-know

Santé Nouvelle-Écosse. « Loving Care: 6 to 12 Months », 2024. https://www.nshealth.ca/patient- education-resources/loving-care-6-12-months.

Santé Nouvelle-Écosse. « Loving Care: Parents and Families », 2024. Consulté le 12 février 2024. https://www.nshealth.ca/patient-education-resources/loving-care-parents-and-families.

Santé Nouvelle-Écosse. « Loving Care:1 to 3 Years », 2024. https://www.nshealth.ca/patient- education-resources/loving-care-1-3-years.

Satter, Ellyn. « Eating competence: definition and evidence for the Satter Eating Competence Model », ***Journal of Nutrition Education and Behavior***, 2007, vol. 39, no 5 (sept.), S142–S153. https://doi.org/10.1016/j.jneb.2007.01.006.

Sigman-Grant, Madeleine, et coll. « Child care provider training and a supportive feeding environment in child care settings in 4 states, 2003 », ***Preventing Chronic Disease***, 2011, vol. 8, no 5 (sept.), A113. Consulté le 12 février 2024. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21843416/.

Stop Marketing to Kids Coalition. Aucun détail. « Food and Beverage Marketing to Kids ». stopmarketingtokids.ca/what-is-marketing/.

UnlockFood.ca. « Raising our healthy kids (vidéos) », 2024. https://www.unlockfood.ca/en/Videos/Raising-our-Healthy-Kids.aspx.

Wilson, Taylor, et Shailesh Shukla. « Pathways to Revitalization of Indigenous Food Systems: Decolonizing Diets through Indigenous-Focused Food Guides », ***Journal of Agriculture, Food Systems, and Community Development,*** 2020, 9, no 4 (juin), 1–8. Consulté le 19 juin 2020. https://doi.org/10.5304/jafscd.2020.094.003.

Zero to Three. « Research-Based Mealtime Hacks for 'Picky' Eaters », 2024, 7 novembre 2019. Consulté le 12 février 2024. https://www.zerotothree.org/resource/research-based-mealtime- hacks-for-picky-eaters/?fbclid=IwAR3-Qo445t-Tfv1c562oXmrjGqbk4ilDXyYOprf7987R9yqt4_wzUGiS3hQE.

NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE