

Série de vidéos sur le pourcentage de la valeur quotidienne: Transcription de la 1^{ère} vidéo

Introduction au % de la valeur quotidienne: Planification des menus pour les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants

[0:02] Bonjour et bienvenue dans notre série de vidéos visant à faciliter la planification des menus pour les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants en Nouvelle-Écosse. Je m'appelle Maéva Le Pape et je suis diététiste avec l'Équipe d'alphabétisation Nouvelle-Écosse. Je présente cette vidéo en français au nom de la Santé publique et le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.

Cette série de vidéos, qui a été créée par Santé Nouvelle-Écosse – Santé publique en partenariat avec le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance, porte sur le pourcentage de la valeur quotidienne et sur son utilisation pour choisir les aliments à offrir et à inclure dans les menus des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants. Cette série comprend quatre vidéos, c'est-à-dire une vidéo d'introduction et trois vidéos qui présentent des exemples pour chaque groupe alimentaire.

La première vidéo est une introduction au pourcentage de la valeur quotidienne. C'est parti!

[1:07] Qu'est-ce que le pourcentage de la valeur quotidienne?

Le pourcentage de la valeur quotidienne est indiqué dans le tableau de la valeur nutritive de la plupart des aliments et boissons emballés. Le pourcentage de la valeur quotidienne, qui se trouve à droite du tableau de la valeur nutritive, correspond à un nutriment en particulier.

Dans cet exemple, les pourcentages de la valeur quotidienne sont tous indiqués sous cette rubrique.

Le pourcentage de la valeur quotidienne aide à choisir les aliments emballés et à déterminer si un aliment ou une boisson peut être proposé et inclus dans un menu. L'utilisation du % VQ simplifie la comparaison des aliments et permet de déterminer ceux qui peuvent être proposés dans les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants, à partir des renseignements figurant sur les étiquettes de produits.

Cela vous aide à choisir des aliments à faible teneur en sodium, en sucres et en lipides saturés.

On parle également de % VQ.

[2:25] Le pourcentage de la valeur quotidienne aide à déterminer si un aliment contient une petite ou une grande quantité de certains nutriments.

5 % ou moins d'un nutriment, c'est peu, tandis que 15 % ou plus d'un nutriment, c'est beaucoup. Ceci est indiqué au bas du tableau de la valeur nutritive à titre de rappel.

Voyons notre exemple et prenons une minute pour évaluer la teneur en sucre et voir si cet aliment en contient peu ou beaucoup en fonction du pourcentage de la valeur quotidienne indiquée.

Ce produit contient 22 g de sucre par portion, c'est-à-dire par tasse. Selon le pourcentage de la valeur quotidienne indiqué à droite, cet aliment apporte 22 % de la valeur quotidienne en sucres par portion. Si l'on se réfère de la définition de ce qui est considéré comme peu ou beaucoup, il est clair que 22 % est supérieur à 15 %, ce qui signifie que cet aliment contient beaucoup de sucre.

[3:44] Quand utilise-t-on le pourcentage de la valeur quotidienne?

Il n'est pas toujours nécessaire d'évaluer le pourcentage de la valeur quotidienne d'un aliment pour déterminer s'il peut être inclus dans le menu.

Pour déterminer si un aliment peut être offert, il faut d'abord consulter les listes d'aliments qui se trouvent à la section C du manuel intitulé « L'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants ». Il existe une liste pour chaque groupe d'aliments, y compris les légumes et les fruits, les céréales et les protéines. Si l'aliment auquel vous pensez figure sur ces listes, il peut alors être inclus dans le menu sans autre évaluation. Vous n'avez pas non plus besoin de vérifier le pourcentage de la valeur quotidienne de ces aliments.

Si l'aliment auquel vous pensez ne figure pas dans ces listes, il faut alors consulter les listes des aliments à ne pas offrir. Là encore, il existe différentes listes pour chaque groupe d'aliments. Veillez donc à consulter la bonne liste. Ces listes se trouvent également dans la section C du manuel pour chaque groupe d'aliments, ainsi que dans la sous-section 10.0.

Si l'aliment auquel vous pensez figure dans la liste des aliments à ne pas offrir, aucune autre évaluation n'est nécessaire. Vous ne pouvez pas l'inclure dans le menu.

Si l'aliment auquel vous pensez ne figure ni dans la liste des aliments à offrir ni dans celle des aliments à ne pas offrir, passez aux étapes suivantes afin de pouvoir vérifier la liste des ingrédients et les critères de pourcentage de la valeur quotidienne.

[5:49] Vous comprenez maintenant les principes de base du pourcentage de la valeur quotidienne. Voyons maintenant quelques conseils pour choisir des aliments selon ce critère.

Après avoir consulté les listes des aliments à offrir et des aliments à éviter, vérifiez d'abord la liste des ingrédients afin de vous assurer que l'aliment ne contient aucun des ingrédients figurant sur la liste des aliments à éviter. Par exemple, les aliments contenant des succédanés du sucre ou de la caféine ne peuvent pas être offerts. Pour les aliments à base de grains entiers, vérifiez la liste des ingrédients pour vous assurer que les grains entiers figurent parmi les premiers ingrédients. Une fois la liste des ingrédients vérifiée et jugée appropriée, vous pouvez ensuite évaluer le pourcentage de la valeur quotidienne de cet aliment particulier.

Autre conseil : n'oubliez pas que vous n'avez pas besoin de recalculer le pourcentage de la valeur quotidienne lorsque votre portion est différente de celle indiquée dans le tableau de la valeur nutritive. Par exemple, dans ce tableau, la portion est d'une tasse, et le pourcentage de la valeur quotidienne pour les sucres est de 22 %, ce qui est considéré comme élevé. Même si vous servez moins d'une tasse ou si l'enfant consomme moins d'une tasse, vous devez tout de même utiliser le pourcentage de la valeur quotidienne indiqué dans le tableau de la valeur nutritive (dans ce cas, 22 %) pour déterminer si l'aliment répond aux critères et peut être offert. Lorsque vous comparez le % VQ de produits de la même catégorie, les portions indiquées dans les tableaux de la valeur nutritive sont également similaires et comparables.

Enfin, au moment de choisir les recettes pour les plats au menu, n'oubliez pas que les ingrédients doivent aussi être évalués et respecter les critères en matière de pourcentage de la valeur quotidienne. Ce principe s'applique aux ingrédients emballés qui sont utilisés en grande quantité dans les recettes (comme la sauce tomate pour les plats de pâtes, ou les céréales à grains entiers dans les mélanges montagnards). En revanche, ce principe ne s'applique pas aux ingrédients utilisés en petites quantités, comme les herbes, les épices ou les condiments.

[8:24] Passons maintenant aux critères relatifs au pourcentage de la valeur quotidienne.

Les critères relatifs au pourcentage de la valeur quotidienne varient légèrement selon le groupe d'aliments.

Nous allons commencer par le groupe des fruits et légumes. Trois nutriments doivent être vérifiés pour déterminer si un aliment appartenant au groupe des fruits et légumes peut être inclus dans le menu.

Il s'agit tout d'abord des lipides saturés et trans. Leur teneur doit être inférieure à 15 % de la valeur quotidienne par portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive.

Le deuxième critère concerne les sucres, qui doivent également être inférieurs à 15 % de la valeur quotidienne par portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive.

Enfin, le troisième critère concerne le sodium, qui doit également être inférieur à 15 % dans le tableau de la valeur nutritive.

Pour qu'un aliment puisse être inclus dans le menu, ces trois critères doivent être remplis.

[9:30] Passons maintenant au groupe des aliments à base de grains entiers.

Pour ce groupe, il y a quatre nutriments à prendre en compte lorsque l'on vérifie le pourcentage de la valeur quotidienne.

Premièrement, les lipides saturés et trans doivent être inférieures à 15 %.

Deuxièmement, la teneur en sucre doit être inférieure à 15 %.

Troisièmement, la teneur en sodium doit être inférieure à 15 %.

Et enfin, pour ce groupe des aliments, la teneur en fibres doit être supérieure à 5 % de la valeur quotidienne.

Pour les aliments à base de grains, ces quatre critères doivent être remplis pour qu'un aliment puisse être inclus dans le menu.

[10:16] Pour finir, passons aux aliments contenant des protéines.

Pour les aliments contenant des protéines, il faut vérifier le pourcentage de la valeur quotidienne pour les trois mêmes nutriments.

Tout d'abord, les lipides saturés et trans, qui doivent être inférieures à 15 %.

Ensuite, les sucres, dont la valeur quotidienne doit être inférieure à 15 %.

Et enfin le sodium, qui doit être inférieur à 15 %.

Là encore, n'oubliez pas que ces trois critères doivent être remplis pour qu'un aliment puisse être inclus dans un menu.

[10:50] En résumé, voici les principaux points à retenir pour choisir les aliments d'un menu:

Première étape : consultez les listes d'aliments à offrir et les listes d'aliments à éviter pour déterminer rapidement si un aliment peut ou non être proposé. En général, les aliments figurant sur ces listes ne nécessitent pas de vérification supplémentaire.

Deuxième étape : vérifiez les ingrédients. Il s'agit ici de vérifier la présence d'ingrédients obligatoires, comme les grains entiers, ou d'ingrédients qui ne doivent pas figurer au menu, comme les succédanés du sucre ou la caféine.

La liste des succédanés du sucre se trouve dans la section « Aperçu » au début du manuel intitulé « L'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants ».

Si la liste des ingrédients est conforme, vous pouvez passer à la troisième étape.

Troisième étape : pour les aliments qui ne figurent ni sur la liste des aliments à offrir ni sur celle des aliments à ne pas offrir, vérifiez les critères relatifs au pourcentage de la valeur quotidienne dans le tableau de la valeur nutritive. Pour être inclus dans le menu, un aliment doit répondre à tous les critères du groupe alimentaire. N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin de recalculer la valeur nutritive indiquée dans le tableau, même si la portion que vous servez est différente de celle indiquée sur l'emballage. La valeur quotidienne indiquée dans le tableau de la valeur nutritive est toujours celle que vous devez utiliser pour choisir les aliments du menu.

[12:37] Pour plus d'informations sur l'utilisation du pourcentage de la valeur quotidienne pour choisir les aliments de votre menu, veuillez regarder les autres vidéos de la série. Ces vidéos fournissent des informations pour chaque groupe d'aliments, présentent des exemples pratiques étape par étape et répondent aux questions fréquemment posées.

Il existe également d'autres ressources pour l'élaboration de menus :

- Le document PDF « Comment utiliser les critères de pourcentage de la valeur quotidienne (%VQ) »
- La « Foire aux questions »
- Le Manuel « L'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants »

Vous trouverez ces ressources sur le site Web du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.

Merci d'avoir regardé la vidéo d'introduction sur le pourcentage de la valeur quotidienne.