

## Série de vidéos sur le pourcentage de la valeur quotidienne: Transcription de la 3<sup>ème</sup> vidéo

### % de la valeur quotidienne : Grains entiers

**[0:01]** 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'alphabetisation 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 porte sur le pourcentage de la valeur quotidienne et sur son utilisation pour choisir les aliments à inclure dans les menus.

Il s'agit de la troisième vidéo de la série, qui porte sur l'utilisation du pourcentage de la valeur quotidienne pour évaluer les aliments à base de grains entiers. C'est parti!

**[0:45]** Veuillez noter que certaines images utilisées dans cette vidéo ont été générées à l'aide d'un outil d'intelligence artificielle générative afin de fournir des supports visuels. Ces images ont été vérifiées et retouchées par notre équipe afin d'en garantir la qualité.

**[1:02]** Pour les aliments à base de grains entiers, vous devez tenir compte de quatre nutriments lorsque vous vérifiez le pourcentage de la valeur quotidienne.

Premièrement, les gras trans et saturés doivent être inférieurs à 15 % de la valeur quotidienne par portion.

Deuxièmement, les sucres doivent être inférieurs à 15 % de la valeur quotidienne.

Troisièmement, le sodium doit être inférieur à 15 % de la valeur quotidienne.

Et enfin, la teneur en fibres doit être supérieure à 5 % de la valeur quotidienne par portion.

**[1:43]** Procédons étape par étape pour choisir les aliments à base de grains que vous ajouterez à votre menu.

La première étape consiste à vérifier les listes d'aliments.

Il faut d'abord vérifier si l'aliment figure sur la liste des aliments à offrir. Voici la liste de tous les aliments à base de grains entiers qui peuvent être offerts sans vérifier le % VQ, comme l'avoine entière et le quinoa, le riz brun ou le riz sauvage, les produits de boulangerie à base de grains entiers, ainsi que les nouilles et les pâtes à base de grains entiers.

Ces aliments figurent sur cette liste des aliments « à offrir », ce qui signifie que l'aliment peut être offert sans que vous ayez besoin de vérifier le pourcentage de la valeur quotidienne. Cependant, il peut être nécessaire de vérifier les ingrédients pour confirmer si l'aliment est à base de grains entiers ou non.

**[2:39]** Deuxième étape : Vérifier les ingrédients.

Pour les produits céréaliers, il faut vérifier la liste des ingrédients afin de déterminer si le produit est fabriqué à partir de grains entiers.

Choisissez des produits contenant des grains entiers parmi les premiers ingrédients. Ici, dans le premier exemple de liste d'ingrédients, le premier ingrédient n'est pas un grain entier.

Pour le deuxième exemple de liste d'ingrédients, le premier ingrédient indiqué est un grain entier. Il s'agit donc d'un produit idéal à offrir.

En général, il existe des produits à base de grains entiers pour la plupart des aliments à base de grains courants. Cependant, comme cela n'est pas toujours le cas, les produits à base de « blé entier » constituent le meilleur deuxième choix après les produits à base de farine de blé enrichie ou de farine blanche.

Par exemple, si vous ne trouvez pas de pain à hamburger à base de grains entiers, un pain à hamburger à base de blé entier constitue la deuxième meilleure option.

**[3:45]** Pour les aliments figurant sur les listes de produits alimentaires à offrir, comme le pain, les bagels, les petits pains, les pains plats, les pâtes à pizza, les tortillas et les pâtes, si l'un des premiers ingrédients est un grain entier, l'aliment peut être offert sans vérifier le pourcentage de la valeur quotidienne.

**[4:08]** Revenons à l'étape 1. Si l'aliment auquel vous pensez ne figure pas dans la liste des aliments à offrir, l'étape suivante consiste à consulter la liste des aliments à ne pas offrir.

Nous avons ici les aliments à base de céréales qui ne peuvent pas être offerts, c'est-à-dire divers aliments transformés et emballés.

Si votre aliment figure sur cette liste, cela signifie qu'il ne peut pas être offert. Il ne doit pas être inclus dans le menu.

**[4:39]** Pour les aliments à base de graines qui ne figurent ni sur la liste des aliments à offrir ni sur la liste des aliments à ne pas offrir, comme les craquelins, les céréales et les barres granola, passez aux étapes 2 et 3.

Avant de pouvoir inclure un aliment dans le menu, il faut évaluer à la fois la liste des ingrédients et les critères relatifs au pourcentage de la valeur quotidienne.

**[5:06]** Vérifier la liste des ingrédients est également une étape importante, puisque cela permet de confirmer si un aliment répond aux exigences et s'il ne contient pas d'ingrédients à exclure du menu.

Ingrédients courants pouvant être présents dans les aliments à base de grains entiers : succédanés du sucre comme l'aspartame, la stévia et le xylitol, et la caféine.

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

Après avoir vérifié la liste des ingrédients et vous être assuré qu'elle est conforme, vous pouvez passer à l'étape 3.

**[5:52]** Troisième étape: Vérifier les pourcentages des valeurs quotidiennes.

Après vous être assuré que l'aliment ne contient pas des ingrédients à ne pas offrir, vous devez vérifier les quatre nutriments indiqués dans les critères relatifs aux pourcentages des valeurs quotidiennes des produits céréaliers.

Regardons cet exemple de tableau de valeurs nutritives et voyons les quatre critères. Tout d'abord, les lipides saturés et trans doivent être inférieures à 15 %. Cette information figure dans le tableau de la valeur nutritive : nous voyons que la valeur quotidienne par portion est de 2 %. Ce chiffre est inférieur à 15 % et répond donc aux critères.

Ensuite, il y a le sucre, qui figure ici dans le tableau de la valeur nutritive. Le pourcentage de la valeur quotidienne est de 1 % par portion, ce qui répond aux critères.

Passons maintenant au sodium, qui se trouve ici dans le tableau de la valeur nutritive. Le pourcentage de la valeur quotidienne étant de 24 %, c'est-à-dire supérieur au critère fixé à 15 % ou moins, cet aliment ne peut pas être inclus dans le menu.

En ce qui concerne la teneur en fibres indiquée dans le tableau de la valeur nutritive, celle-ci est de 11 %, ce qui satisfait au critère de 5 % ou plus.

Même si le produit remplit trois des quatre critères relatifs aux grains entiers, n'oubliez pas que les quatre critères doivent être remplis pour que l'aliment puisse être inclus dans le menu. Cet aliment ne peut donc pas être proposé.

**[7:36]** Nous allons maintenant passer à la pratique en utilisant le pourcentage de la valeur quotidienne pour évaluer des aliments réels.

Voici notre premier exemple : des craquelins. L'emballage indique qu'ils sont faits à partir de grains entiers, mais vérifions s'ils répondent réellement aux critères.

La première étape consiste toujours à vérifier les listes d'aliments.

Il faut donc d'abord consulter la liste des aliments à offrir pour les aliments à base de grains. Les craquelins ne faisant pas partie de cette liste, nous allons maintenant consulter la liste des aliments à base de céréales à ne pas offrir. Là encore, les craquelins ne figurent pas sur cette liste. Nous pouvons donc passer à deuxième étape.

**[8:23]** La deuxième étape consiste à vérifier les ingrédients.

Voici les ingrédients des craquelins, et parmi les premiers figure la farine de blé entier. Ensuite, il faut vérifier que la liste d'ingrédients ne contient ni succédanés du sucre ni caféine. Une fois qu'on a vérifié qu'ils ne sont pas présents dans le produit, cela signifie que nous pouvons passer à l'étape suivante.

**[8:50]** La troisième étape consiste à vérifier les pourcentages des valeurs quotidiennes.

N'oubliez pas que pour les aliments à base de grains, nous devons tenir compte de quatre nutriments. Passons-les en revue étape par étape.

Premièrement : les lipides saturés et trans. Dans le tableau de la valeur nutritive, la valeur correspondante est de 3 %, ce qui répond au critère de moins de 15 %.

Deuxièmement : les sucres. Dans le tableau de la valeur nutritive, la valeur correspondante est également de 3 %. Ce chiffre est inférieur à 15 % et répond donc au critère lié au pourcentage de la valeur quotidienne.

Troisièmement : le sodium. Pour ce produit, le pourcentage de la valeur quotidienne par portion est de 10 %, ce qui répond au critère de moins de 15 %.

Quatrièmement : les fibres. Ici, le pourcentage de la valeur quotidienne doit être supérieur à 5 %. Le tableau de la valeur nutritive indiquant 7 %, ce produit répond aux critères.

Cet aliment contient des grains entiers parmi ses premiers ingrédients et répond aux quatre critères relatifs à la valeur quotidienne. Il peut donc être inclus dans le menu.

**[10:15]** Exerçons-nous avec un autre produit.

Voici des céréales. Une fois encore, l'emballage indique que ce produit est fabriqué à partir de grains entiers. Suivons les étapes pour déterminer si cet aliment répond à tous les critères.

La première étape consiste à vérifier les listes d'aliments.

Cet aliment figure-t-il dans la liste des aliments à offrir? Non.

Consultons maintenant la liste des aliments à ne pas offrir. Nous pouvons voir que les céréales, chaudes ou froides, qui sont à base de grains entiers, mais qui contiennent des bonbons, du chocolat ou des guimauves ne peuvent pas être offertes. Nous pouvons également voir que les céréales, chaudes ou froides, qui ne sont pas à base de grains entiers ne peuvent pas être offertes. La liste des aliments à ne pas offrir comprend également les produits frits ou contenant des succédanés du sucre, et de la caféine ou des produits de santé naturels.

Nous devons donc maintenant passer à la deuxième étape.

**[11:24]** Deuxième étape : Vérifier les ingrédients.

Même si l'emballage indique qu'il s'agit d'un produit à base de grains entiers, il est important de vérifier la liste des ingrédients. Le deuxième ingrédient étant de la farine de maïs entier, ce produit est à base de grains entiers. Cependant, en parcourant la liste des ingrédients, nous pouvons voir qu'il y a également de l'extrait de feuille de stévia, un succédané du sucre.

Selon la liste des ingrédients, cet aliment ne peut donc pas être offert. On n'a pas besoin de vérifier le % VQ

**[12:03]** À présent que vous vous êtes exercé à évaluer les aliments à base de grains et à utiliser le pourcentage de la valeur quotidienne pour déterminer si un aliment peut être offert, passons en revue les principaux points à retenir pour évaluer les aliments de votre menu :

Première étape : consultez les listes des aliments à offrir et des aliments à ne pas offrir, pour le groupe alimentaire concerné, afin de déterminer rapidement si un aliment peut ou non être proposé. Les aliments figurant sur ces listes ne nécessitent aucune évaluation supplémentaire. Si l'aliment que vous évaluez ne figure sur aucune de ces listes, vous pouvez passer à la deuxième étape. Notez que pour les aliments à base de grains figurant sur les listes des aliments à offrir, il peut être nécessaire de vérifier les ingrédients afin de confirmer qu'il s'agit bien d'aliments à base de grains entiers.

Deuxième étape : vérifiez les ingrédients. C'est à cette étape qu'il faut vérifier si les ingrédients requis, comme les grains entiers, figurent parmi les premiers ingrédients, ou si le produit contient des ingrédients qui ne doivent pas figurer au menu, comme des succédanés du sucre ou de la caféine. Si la liste des ingrédients est satisfaisante, vous pouvez passer à 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 pourcentages de la valeur quotidienne et le tableau de la valeur nutritive. N'oubliez pas que les critères relatifs aux pourcentages de la valeur quotidienne varient légèrement selon le groupe d'aliments. Pour les aliments à base de grains entiers, il faut vérifier quatre nutriments. Pour être inclus dans le menu, un aliment doit répondre à tous les critères. Notez que vous n'avez pas besoin de recalculer les chiffres du tableau de la valeur nutritive, même si la taille de votre portion diffère de celle indiquée sur l'emballage. Le pourcentage de la valeur quotidienne indiqué dans le tableau de la valeur nutritive est toujours celui que vous devez utiliser pour évaluer un aliment.

**[14:29]** 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 sur 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 cette vidéo sur le pourcentage de la valeur quotidienne pour les aliments à base de graines.