

Série de vidéos sur le pourcentage de la valeur quotidienne: Transcription de la 4^{ème} vidéo

% de la valeur quotidienne : Aliments protéinés

[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'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 porte sur le pourcentage de la valeur quotidienne et sur son utilisation pour choisir les aliments à inclure dans les menus des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants.

Il s'agit de la quatrième vidéo de la série, qui porte sur l'utilisation du pourcentage de la valeur quotidienne pour évaluer les aliments protéinés. C'est parti!

[0:49] 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.

[1:07] Pour les aliments protéinés, il faut tenir compte de trois nutriments lorsque l'on vérifie le pourcentage de la valeur quotidienne.

Premièrement, les lipides saturés et trans doivent être inférieures à 15 % de la valeur quotidienne.

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

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

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

[1:42] Procédez étape par étape pour choisir les aliments protéinés à inclure dans votre menu.

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

Il faut d'abord vérifier si l'aliment figure dans la liste des aliments à offrir. Voici la liste de tous les aliments protéinés qui peuvent être offerts sans vérification supplémentaire.

Si l'aliment figure sur la liste, cela signifie qu'il peut être offert et que vous n'avez pas besoin de vérifier le pourcentage de la valeur quotidienne. Dans certains cas, il peut être utile de vérifier la liste des ingrédients pour s'assurer qu'un produit est conforme à la liste des aliments à offrir. Par exemple, vérifier qu'une boisson de soja enrichie nature ne contient pas du sucre ajouté.

[2:33] Si l'aliment ne figure pas dans la liste des aliments à offrir, l'étape suivante consiste à vérifier la liste des aliments à ne pas offrir.

Vous trouverez dans cette liste les aliments protéinés qui ne peuvent pas être offerts, dont divers aliments transformés et emballés.

Si l'aliment figure dans cette liste, cela signifie qu'il ne peut pas être offert et ne doit pas être inclus dans le menu. Cela signifie également que vous n'avez pas besoin de déterminer le pourcentage de la valeur quotidienne.

[3:09] Si l'aliment ne figure sur aucune des deux listes, nous passons à la deuxième étape, qui consiste à vérifier la liste des ingrédients.

[3:19] Deuxième étape : Vérifier la liste des ingrédients.

Vérifier la liste des ingrédients est une étape importante qui permet de confirmer qu'un aliment répond aux exigences et ne contient pas d'ingrédients qui ne doivent pas figurer au menu.

Les ingrédients courants à rechercher sont : les succédanés du sucre comme l'aspartame, la stévia et le xylitol, et la caféine.

La liste des succédanés du sucre à rechercher 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 ».

Une fois la liste des ingrédients vérifiée et jugée satisfaisante, passez à l'étape 3.

[3:19] Troisième étape : Vérifier les pourcentages des valeurs quotidiennes.

Regardons cet exemple de tableau nutritionnel et passons en revue les trois critères.

Tout d'abord, les lipides saturés et trans doivent être inférieures à 15 %. Cette information se trouve dans le tableau nutritionnel ici, et nous voyons que le pourcentage est de 0 % par portion. Ce chiffre est inférieur à 15 % et répond donc au critère.

Viennent ensuite les sucres, que l'on trouve ici dans le tableau nutritionnel. Nous pouvons voir que la valeur quotidienne est de 22 % par portion, ce qui ne répond pas au critère.

[5:09] N'oubliez pas que les trois critères doivent être remplis pour que l'aliment puisse être inclus dans le menu. Cet aliment ne peut donc pas être offert.

Passons maintenant à la mise en pratique du pourcentage de la valeur quotidienne pour évaluer des aliments réels.

Premier exemple : viande hachée végétale.

La première étape consiste toujours à vérifier la liste des aliments à offrir, c'est-à-dire ici pour les aliments protéinés. Notre produit ne figure pas sur la liste.

Il faut ensuite vérifier la liste des aliments protéinés à ne pas offrir. Notre produit ne figure pas non plus sur cette liste.

Comme le produit ne figure sur aucune des deux listes, nous devons passer à la deuxième étape.

Pour rappel, lorsque vous choisissez des protéines végétales, il est recommandé de privilégier autant que possible les produits peu transformés comme le tofu, les haricots et les lentilles. Cependant, si le produit protéiné végétal répond aux critères relatifs au pourcentage de la valeur quotidienne, il peut être inclus dans le menu.

[6:09] La deuxième étape consiste à vérifier les ingrédients.

Pour rappel, les ingrédients les plus courants à rechercher sont les succédanés du sucre et la caféine.

Lorsque nous examinons les ingrédients de ce produit, nous ne voyons rien qui figure sur la liste des aliments à ne pas offrir. Cela signifie que nous pouvons passer à la troisième étape.

[6:36] Troisième étape : Vérifier les critères relatifs au pourcentage de la valeur quotidienne.

Examinons le tableau de la valeur nutritive de ce produit afin de l'évaluer en fonction des critères relatifs au pourcentage de la valeur quotidienne pour les aliments protéinés.

Commençons par les gras saturés et trans. Dans le tableau nutritionnel, la valeur est de 2 %, ce qui répond au critère de moins de 15 %.

Passons ensuite aux sucres. Dans le tableau nutritionnel, la valeur est de 0 %. Celle-ci est inférieure à 15 % et répond donc au critère de pourcentage de la valeur quotidienne.

Pour finir, regardons le sodium. Le pourcentage de la valeur quotidienne par portion est ici de 12 %. Ce chiffre est inférieur au critère de moins de 15 %.

Ce produit alimentaire répond aux trois critères relatifs au pourcentage de la valeur quotidienne et peut donc être offert.

[7:41] Répétez l'exercice, cette fois avec un produit à base de yogourt, c'est-à-dire un yogourt à la vanille.

Reprenons les étapes.

Première étape: consulter les listes d'aliments.

Dans la liste des aliments protéinés à offrir, nous voyons que le yogourt nature non sucré peut être offert sans évaluation supplémentaire. Il s'agit là de l'objectif visé, et l'on s'attend à ce que les menus remplacent progressivement les yogourts sucrés avec des options non sucrés le plus rapidement possible.

La liste indique que le yogourt sucré peut également être offert s'il respecte le pourcentage de la valeur quotidienne lié au sucre, soit moins de 15 %.

[8:26] Deuxième étape : Vérifier les ingrédients.

Pour le yogourt, il est important de vérifier la liste des ingrédients. Pour rappel, voici les ingrédients courants à rechercher.

La liste des ingrédients indique que ce yogourt contient du sucralose, un succédané du sucre. Il ne peut donc pas être inclus dans le menu. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de vérifier le % VQ.

[8:53] Faisons un autre exercice avec du yogourt sucré.

Comme toujours, la première étape consiste à vérifier les listes d'aliments.

Nous savons grâce à l'exemple précédent que le yogourt sucré figure dans la liste des aliments protéinés à offrir et qu'il peut donc être offert tant qu'il respecte le pourcentage de la valeur quotidienne pour le sucre.

Nous savons également qu'il faut vérifier la liste des ingrédients pour voir si elle contient des succédanés du sucre.

[9:28] La deuxième étape consiste à vérifier les ingrédients.

Examinons la liste des ingrédients. Ce produit ne contient ni succédanés du sucre ni caféine. Nous pouvons donc passer à la vérification du pourcentage de la valeur quotidienne pour le sucre.

[9:46] La troisième étape consiste à vérifier le pourcentage de la valeur quotidienne.

Étant donné que le yogourt sucré qui répond au critère pour le sucre figure sur la liste des aliments à offrir, il suffit de vérifier le pourcentage de la valeur quotidienne pour le sucre afin de s'assurer qu'il peut être offert.

Examinons le tableau de la valeur nutritive. Celui-ci indique que le pourcentage de la valeur quotidienne pour les sucres est de 11 %, ce qui est inférieur au critère de 15 % ou moins. Ce yogourt peut donc être offert.

[10:24] À présent que vous vous êtes exercé à évaluer les aliments protéinés 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 lors de l'évaluation des aliments pour votre menu :

Première étape : Consulter les listes d'aliments. Consultez les listes des aliments à offrir et des aliments à ne pas offrir correspondant au groupe alimentaire concerné afin de déterminer rapidement si un aliment peut ou non être offert. Les aliments figurant sur ces listes ne nécessitent généralement pas d'évaluation supplémentaire, mais il peut être utile de vérifier la liste des ingrédients afin de confirmer si le produit répond ou non à toutes les exigences (p. ex., pour déterminer si un yogourt contient un succédané du sucre).

Deuxième étape : Vérifier les ingrédients. C'est à cette étape qu'il faut vérifier les ingrédients qui ne doivent pas figurer au menu, comme les succédanés du sucre ou la caféine. Si la liste des ingrédients est satisfaisante, vous pouvez passer à l'étape 3.

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 au pourcentage de la valeur quotidienne varient légèrement selon le groupe d'aliments. Pour les aliments protéinés, il faut vérifier trois nutriments. La seule exception concerne les yogourts sucrés, qui figurent sur la liste des aliments à offrir; mais il faut tout de même vérifier le pourcentage de la valeur quotidienne lié aux sucres afin de s'assurer que les critères sont remplis.

N'oubliez pas : un aliment doit remplir tous les critères pour pouvoir être inclus dans le menu.

Enfin, il n'est pas nécessaire de recalculer les chiffres indiqués dans le 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 qu'il faut utiliser pour évaluer un aliment.

[12:46] 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 document « 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 protéinés.