

Section C :

Critères concernant les aliments et les boissons pour les garderies réglementées

Critères concernant les aliments et les boissons pour les garderies réglementées

L'article 1 des Normes concernant l'alimentation et la nutrition impose l'obligation de satisfaire aux Critères concernant les aliments et les boissons lors de la conception d'un menu. Ces critères vous guideront dans la création d'un menu qui respectera les exigences prévues dans le Règlement régissant les garderies ainsi que dans les Normes. L'une de ces exigences consiste à veiller à ce que les aliments servis dans les garderies réglementées soient conformes aux recommandations de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Le modèle de saine alimentation décrit dans le Guide alimentaire contribuera à garantir aux enfants une croissance et un développement de qualité optimale.

Les Critères concernant les aliments et les boissons ont été élaborés en fonction de recommandations et de lignes directrices internationales et nationales, formulées par l'Institute of Medicine américain dans son rapport sur les apports nutritionnels de référence (Dietary Reference Intakes) ainsi que par Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie, la Fondation des maladies du cœur et Les diététistes du Canada, et également de politiques et de lignes directrices similaires émanant d'autres provinces, territoires et administrations.

Les lipides totaux (ou matières grasses totales), acides gras saturés, acides gras trans, sodium et sucre constituent le thème principal de ces critères, en raison de leurs effets sur la santé, notamment l'obésité, les cancers liés à l'alimentation, le diabète, la pression artérielle élevée et les problèmes dentaires. Les aliments ayant une forte teneur en lipides totaux, gras saturés, gras trans, sodium et sucre peuvent prendre la place d'autres aliments plus nutritifs, privant ainsi les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire des nutriments dont ils ont besoin pour grandir et se développer pleinement.

Des études ont démontré que, lorsque les enfants ont la possibilité de consommer ou consomment des aliments gras, salés et sucrés, ils risquent de les préférer à des aliments plus sains. Pour ces raisons, les Critères concernant les aliments et les boissons aideront à choisir et à préparer des aliments qui sont faibles en lipides totaux, en gras saturés, en sodium et en sucre. Des explications détaillées sur les éléments nutritifs d'intérêt spécial sont données en Annexe A.

Notes

Comment utiliser les Critères concernant les aliments et les boissons

Les critères mentionnés ci-après sont fondés sur *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Les Critères concernant les aliments et les boissons incluent les titres **Aliments à servir**, tableaux des **Critères nutritionnels**, **Conseils de préparation des aliments** et **Aliments à ne pas servir**.

- Examiner le menu actuel pour vérifier que les aliments servis respectent les **Critères concernant les aliments et les boissons**. Ou encore, photocopier et utiliser le **Modèle de menu** dans la section Ressources et outils pour élaborer un nouveau menu. Il est possible de renouveler le menu à chaque semaine ou de préparer une grille de menus à utiliser en rotation. Offrir une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires tous les jours de la semaine. Une fois le menu prêt, le dater et le signer afin d'attester qu'il répond aux **Critères concernant les aliments et les boissons**. **Voir l'exemple à la page C5.**
- Utiliser les listes des **Aliments à servir** pour aider à choisir les aliments à inclure dans le menu et trouver des façons d'apprêter sainement ces aliments. Si un aliment est dans la liste des **Aliments à servir**, il peut être inclus dans le menu sans qu'il soit nécessaire d'en vérifier les **Critères nutritionnels**.
- Utiliser les **Critères nutritionnels** pour déterminer si des aliments qui ne sont pas dans la liste des **Aliments à servir** peuvent être inclus dans le menu.
- Utiliser les **Critères nutritionnels** pour déterminer quels aliments emballés peuvent être inclus dans le menu. Les aliments sous emballage peuvent être pratiques, mais ils sont souvent riches en matières grasses, en sel et en sucre, ou contiennent des succédanés du sucre, et ils ont très peu de valeur nutritive. Si l'aliment emballé ne respecte pas les critères, il ne devrait pas être inclus au menu.

Notes

Menu pour semaine 1 de 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin					
Description de la collation. <i>(Au moins 2 groupes alimentaires, dont un légume ou fruit.)</i>	<i>Boisson fouettée aux fruits.</i>	<i>Crudités et houmous en trempette.</i>	<i>Yogourt couronné de céréales de son.</i>	<i>Salade de fruits et craquelin.</i>	<i>Pêches et pain grillé.</i>
	<i>Fraises et bananes.</i> <i>Lait.</i>	<i>Bâtonnets de carottes et tranches de concombre.</i> <i>Houmous.</i> <i>Eau comme boisson.</i>	<i>Jus d'orange pur à 100 % comme boisson.</i> <i>Céréales de flocons de son.</i> <i>Yogourt.</i>	<i>Pommes, poires, prunes (tranchées).</i> <i>Craquelins de blé entier.</i> <i>Eau comme boisson.</i>	<i>Pêches.</i> <i>Rôtie de blé entier.</i> <i>Eau comme boisson.</i>
Repas du midi					
Description du repas <i>(Comprend les 4 groupes alimentaires.)</i>	<i>Chili végétarien avec petits pains de blé entier.</i>	<i>Soupe au chou-fleur et cheddar et sandwich au thon ou aux œufs.</i>	<i>Millefeuille de bœuf à la mexicaine avec lait.</i>	<i>Galettes de poisson maison avec riz et légumes.</i>	<i>Pizza deluxe et salade verte.</i>
Légumes et fruits.	<i>Sauce tomate, tomates, maïs, oignon, poivron vert, carottes, champignons.</i>	<i>Soupe : chou-fleur.</i> <i>Sandwich : céleri en dés, laitue à</i>	<i>Pâte de tomate, poivron rouge et vert, maïs en grains, oignon.</i>	<i>Céleri et pomme de terre.</i> <i>Carottes et pois.</i>	<i>Pizza : sauce tomate, champignons, épinards, ananas.</i>

Produits céréaliers.	<i>Petits pains de blé entier.</i>	<i>feuilles vertes.</i> <i>Pain de blé entier.</i>	<i>Céleri et tomate.</i> <i>Tortillas de blé entier.</i>	<i>Riz brun</i> <i>Chapelure de grain entier.</i>	<i>Salade : laitue, tomate, concombre.</i> <i>Pain pita de blé entier.</i>
Lait et substituts.	<i>Lait comme boisson.</i>	<i>Fromage</i> <i>Lait comme boisson.</i>	<i>Fromage</i> <i>Lait comme boisson.</i>	<i>Lait comme boisson.</i>	<i>Fromage.</i> <i>Lait comme boisson.</i>
Viandes et substituts.	<i>Haricots et lentilles.</i>	<i>Thon pâle en conserve et œuf.</i>	<i>Bœuf haché, haricots noirs.</i>	<i>Poisson blanc (aiglefin, morue).</i>	<i>Poulet coupé en dés.</i>
Autres.*		<i>Mayonnaise.</i>			
Collation de l'après-midi					
Description de la collation.	<i>Triangles aux épinards style grec et lait.</i>	<i>Muffins santé aux bleuets, fruits de saison avec lait.</i>	<i>Bananes et beurre de noix avec lait.</i>	<i>Pita et salsa aux bleuets.</i>	<i>Brocoli et trempette.</i>
<i>(Au moins 2 groupes alimentaires, dont un légume ou fruit.)</i>	<i>Épinards.</i> <i>Tortillas de blé entier.</i> <i>Eau comme boisson.</i>	<i>Bleuets.</i> <i>Muffin santé aux bleuets.</i> <i>Eau comme boisson.</i>	<i>Tranches de banane.</i> <i>Beurre de noix.</i> <i>Lait comme boisson.</i>	<i>Salsa aux bleuets.</i> <i>Biscottes de pita de blé entier cuites au four.</i> <i>Eau comme boisson.</i>	<i>Brocoli.</i> <i>Trempette au yogourt.</i> <i>Lait comme boisson.</i>

* *Autres : comprend condiments, sauces, tartinades et garnitures.*

J'ai suivi les Critères concernant les aliments et les boissons pour que ce menu réponde aux Normes concernant l'alimentation et la nutrition.

Signature : _____ Date : _____

Liste de contrôle pour menu

La **Liste de contrôle pour menu** peut servir de point de départ pour composer un menu et, une fois le menu composé, pour vérifier une dernière fois si tous les critères ont été respectés.

Recettes

- Les ingrédients individuels de la recette correspondent aux listes des **Aliments à servir** ou aux tableaux des **Critères nutritionnels**.
- Les articles des listes des **Aliments à ne pas servir** ne sont pas inclus dans les recettes.
- La liste des Substitutions santé (Annexe B) est utilisée pour réduire ou éliminer les lipides, le sel et le sucre des recettes.

Équilibre et variété

- Au moins une portion* de chacun des quatre groupes alimentaires est servie au repas.
- Au moins deux des quatre groupes alimentaires sont inclus dans chaque collation.
- Les articles des repas et des collations d'une même journée et d'une journée à l'autre offrent une bonne variété de :
 - couleurs** (p. ex., neutre, orange, vert, rouge),
 - saveurs** (p. ex., forte ou douce; sucrée ou acidulée),
 - textures** (p. ex., croustillante ou molle),
 - formes** (p. ex., naturelle, ronde, cubique, en bâtonnets),
 - températures** (p. ex., froide ou chaude).

**Voir l'Annexe A pour en savoir plus sur les portions du Guide alimentaire et les quantités par portion.*

Légumes et fruits

- Toutes les collations incluent au moins une portion du groupe alimentaire des Légumes et fruits.
- Dans les garderies à journée complète, au moins un légume vert foncé ou un légume ou fruit orangé est servi à chaque jour (pour des exemples, voir les listes des Aliments à servir).
- Les jus sont purs à 100 % et ne sont servis qu'au plus deux fois par semaine (125 ml ou ½ tasse par portion).
- Divers légumes et fruits sont servis chaque jour.

Produits céréaliers

- Dans les garderies à journée complète, au moins la moitié des produits céréaliers servis chaque jour provient de grains entiers.

Lait et substituts

- Le lait servi aux enfants de moins de deux ans est du lait entier ou homogénéisé (3,25 %).
- Dans les garderies à journée complète, chaque enfant devrait se voir offrir 250 ml (1 tasse ou 8 oz) de lait liquide tous les jours. Cette quantité peut être divisée en deux portions quotidiennes de 125 ml (½ tasse ou 4 oz), pour permettre aux enfants de consommer cet aliment aux repas comme aux collations.

Viandes et substituts

Dans les garderies à journée complète,

- Des substituts de viande (p. ex., haricots secs, lentilles, tofu) sont servis au moins une fois par semaine.
- Du poisson figure au menu au moins une fois par semaine.
- Le menu de la semaine contient une variété de viandes et de substituts (p. ex., volaille, œufs, bœuf, porc, poisson, haricots et pois secs, lentilles, tofu).

Autres

- Il est possible de boire de l'eau fraîche en tout temps durant la journée, y compris aux collations et au dîner.
- Les condiments (p. ex., salsa, fromage à la crème, parmesan, crème sûre, confiture, ketchup, chutney, croûtons, poudre de cacao non sucrée, féta, brie et fromage bleu) sont utilisés modérément en tant qu'ingrédients mineurs, soit de 5 ml à 15 ml (de 1 c. à thé à 1 c. à soupe) par portion.
- Les aliments emballés inclus au menu correspondent aux listes des **Aliments à servir** ou aux **Critères nutritionnels**.
- Les aliments des listes des **Aliments à ne pas servir** ne sont pas inclus au menu.
- La quantité d'aliments de chaque groupe alimentaire inclus dans tout mets composé est suffisante pour assurer une portion* à chaque enfant. (Si vous servez un plat de nouilles au poulet pour dîner, il doit contenir assez de poulet pour assurer une portion du groupe alimentaire des Viandes et substituts à chacun des enfants.)

**Voir l'Annexe A pour en savoir plus sur les portions du Guide alimentaire et les quantités par portion.*

Légumes et fruits

- Toutes les collations incluent au moins une portion du groupe alimentaire des Légumes et fruits.
- Dans les garderies à journée complète, au moins un légume vert foncé ou un légume ou fruit orangé est servi à chaque jour (pour des exemples, voir les listes des Aliments à servir).
- Les jus purs à 100 % ne sont servis que deux fois par semaine au plus (125 ml ou ½ tasse par portion).
- Divers légumes et fruits sont servis chaque jour.

Si un produit est emballé, il doit correspondre à la liste des **Aliments à servir** ou aux **Critères nutritionnels**.

Aliments à servir

- Légumes frais.
- Légumes congelés (sans ajout de sodium ni de matières grasses).
- Tomates en conserve, entières, en dés ou concassées (choisir des tomates avec peu ou pas de sodium ajouté).
- Légumes en conserve (rincés et égouttés).
- Fruits frais.
- Fruits congelés ou surgelés (100 % fruits, sans sucre ajouté).
- Fruits en conserve (mis en conserve dans du jus de fruits ou du sirop léger).
- Légumes vert foncé, notamment :
 - asperges, haricots verts, pak-choï (chou chinois), brocoli, choux de Bruxelles, edamame (fèves de soya vertes dans leur gousse), cressons de fougère (têtes-de-violon), endives, chou vert frisé, poireaux, laitue pommée ou romaine, mesclun, feuilles de moutarde, okra, petits pois, poivrons verts, algues, pois mange-tout, épinards et zucchini.
- Légumes et fruits orangés, notamment :
 - carottes, citrouille, courge, patate douce, igname, abricot, cantaloup, mangue, nectarine, papaye et pêche.
- Compote de pommes et autres sauces ou purées de fruits (100 % fruits, sans ajout de sucre ni de succédanés du sucre).
- Fruits et légumes séchés sans ajout de sucre, de succédanés du sucre ni de matières grasses.

Les aliments sous emballage sont parfois riches en sodium, en lipides (matières grasses) ou en sucre. Certains aliments emballés peuvent toutefois être servis s'ils satisfont aux critères ci-dessous :

Critères nutritionnels : Légumes et fruits (par portion du Guide alimentaire)					
Aliments	Portion	Sodium	Lipides	Sucre	Exemples
Légumes préparés, surgelés.	125 ml (½ tasse ou 110 g).	≤ 360 mg.	Lipides totaux ≤ 3 g. Gras saturés et trans combinés ≤ 2 g.	Sans sucre ajouté.	Légumes surgelés tels les frites et les légumes en sauce.
Jus ou mélanges de jus de fruits et de légumes purs à 100 %. Barres surgelées de jus de fruits pur à 100 %, non sucré.	125 ml (½ tasse ou 110 g).	≤ 240 mg.	s.o.	Sans sucre ajouté.	Jus de légumes tels les jus de carotte, de tomate et les mélanges de jus de légumes. Jus de fruits tels les jus d'orange, d'ananas, de pomme, etc. Barres surgelées faites avec du jus pur à 100 %.

Nota : Le signe « ≤ » signifie « moins de ou égal à ».

Notes

Conseils de préparation des aliments :

- √ Préparer les légumes et les fruits en y ajoutant que très peu, ou pas du tout, de matières grasses, de sucre ou de sel.
- √ Savourer des légumes à l'étuvée (à la vapeur), rôtis ou sautés (stir-fry).
- √ Laisser la pelure sur les carottes et les pommes de terre nouvelles afin d'en conserver toutes les fibres.
- √ Ajouter des légumes comme du concombre, des poivrons, des champignons et du céleri aux garnitures pour sandwich.
- √ Faire des soupes à base de légumes orangés, p. ex., carottes, courges ou ignames (patates douces).
- √ Ajouter des légumes à vos pizzas, p. ex., poivrons, champignons, ananas, oignons, brocoli et tomates.
- √ Égoutter les légumes en conserve et les rincer à l'eau froide pendant 30 secondes pour en réduire la teneur en sodium.
- √ Dans vos soupes, remplacer le sel et les bouillons ordinaires par des épices, des fines herbes et des bouillons réduits en sel.
- √ Choisir des sauces (p. ex., sauce soya, sauce hoisin, etc.) réduites en sel.
- √ Utiliser des épices et des fines herbes pour assaisonner les légumes, au lieu des corps gras ou du sel.
- √ Rincer et égoutter les fruits mis en conserve dans un sirop pour en réduire la teneur en sucre.
- √ Couper les fruits secs en petits morceaux ou dés pour réduire les risques d'étouffement.

Aliments à ne pas servir

Les aliments suivants ne devraient pas faire partie du menu :

- × Boissons à base de fruits qui ne contiennent pas 100 % de jus de fruits (p. ex., boissons et punches aux fruits, cocktails de fruits, boissons à saveur de fruits, nectars, limonades).
- × Légumes en pâte à frire (p. ex., zucchini panés et frits).
- × Desserts gélifiés sucrés (type jello).
- × Cornichons.
- × Légumes ou fruits séchés contenant du sucre ou des succédanés du sucre ajoutés.

Notes

Produits céréaliers

- Dans les garderies à journée complète, au moins la moitié des produits céréaliers servis chaque jour est de grains entiers. Les produits céréaliers sont considérés comme de grains entiers dans l'un ou l'autre des cas suivants :
 - la liste des ingrédients des produits céréaliers emballés mentionne des grains entiers comme premiers ingrédients;
 - votre recette comprend des grains entiers (p. ex., farine de blé entier, gruau d'avoine, semoule de maïs, blé concassé, quinoa).

Si un produit est emballé, il doit correspondre à la liste des **Aliments à servir** ou aux **Critères nutritionnels**.

Aliments à servir

- Grains entiers
 - gruau d'avoine, maïs, riz, grains de blé, graines de lin, germe de blé, seigle, seigle léger, blé entier moulu sur pierre, kamut, amarante, quinoa, pumpernickel, orge, blé concassé, bulgur, grains germés, lin, blé germé.
- Riz (sans sel ajouté).
- Couscous.

Notes

Les aliments sous emballage sont parfois riches en sodium, en lipides (matières grasses) ou en sucre. Certains aliments emballés peuvent toutefois être servis s'ils satisfont aux critères ci-dessous :

Critères nutritionnels : Produits céréaliers (par portion du Guide alimentaire)						
Aliments	Portion	Sodium	Lipides	Sucre	Fibres	Exemples
Produits de boulangerie.	1 tranche de pain (35 g) ½ bagel (45 g) ½ pita ou tortilla (45 g)	≤ 240 mg	Gras saturés et gras trans combinés ≤ 2 g	≤ 8 g	≥ 1,6 g	Pains, brioches, petits pains, bagels, tortillas, chapati, rôti, naan, bannock, pita, muffins anglais.
Céréales froides et chaudes prêtes-à-consommer.	Céréales froides de 175 à 250 ml (de ¾ t. à 1 t.) (30 g) Céréales chaudes préparées 175 ml (¾ tasse)	≤ 350 mg	Gras saturés et gras trans combinés ≤ 2 g	≤ 11 g	≥ 2 g	Carrés au blé, céréales d'avoine O, gruau d'avoine.
Craquelins.	30 g	≤ 360 mg	Gras saturés et gras trans combinés ≤ 2 g	≤ 2 g	≥ 1,6 g	Craquelins de blé entier ou de grains entiers.
Craquelins et galettes de riz.	30 g	≤ 280 mg	Gras saturés et gras trans combinés ≤ 2 g	s.o.	s.o.	Galettes de riz nature, craquelins de riz nature.
Pâtes alimentaires	85 g non cuites*	≤ 140 mg	Gras saturés et	s.o.	≥ 3 g	Pâtes de blé entier, dont macaronis, spaghettis, lasagnes, penne, pâtes

(fraîches ou sèches) (sans condiments ni garniture).			gras trans combinés ≤ 2 g			d'accompagnement.
Produits de boulangerie-pâtisserie (frais ou congelés, sans garniture sucrée).	35 g	≤ 250 mg	Gras saturés et gras trans combinés ≤ 2 g	Glucides de sucre ≤ 50 %	≥ 2 g	Muffins, scones et pains à base de fruits ou de légumes, barres granola.
Crêpes et gaufres	35 g	≤ 115 mg	Gras saturés et gras trans combinés ≤ 2 g	≤ 5 g	≥ 1 g	Crêpes ou gaufres congelées.

Nota : Le signe « ≤ » signifie « moins de ou égal à »; le signe « ≥ » signifie « plus de ou égal à ».

* Il s'agit d'une portion déterminée sur l'emballage et non d'une portion du Guide alimentaire.

Conseils de préparation des aliments

- √ Ajouter du riz brun ou sauvage aux soupes, salades et mets en cocotte (ou casseroles).
- √ Préparer les produits de boulangerie-pâtisserie avec des grains entiers (p. ex., farine de blé entier, flocons d'avoine).
- √ Faire les pains, brioches, etc., avec des huiles végétales, telles les huiles de canola, d'olive et de soya.
- √ Choisir des margarines molles qui sont faibles en gras saturés et trans (p. ex., margarines non hydrogénées).
- √ Préparer des muffins de son et de fruits.
- √ Utiliser des pâtes de blé entier dans le macaroni au fromage et autres mets en cocotte.
- √ Utiliser des croûtes à pizza et des tortillas de blé entier.
- √ Préparer des produits céréaliers avec peu ou pas de matières grasses, de sucre et de sel ajoutés (Voir les Substitutions santé à l'Annexe B).

Aliments à ne pas servir

Les aliments suivants ne devraient pas faire partie du menu :

- × Produits de boulangerie-pâtisserie et autres produits céréaliers renfermant des succédanés du sucre.
- × Aliments contenant du miel pour les enfants de 12 mois et moins.
- × Coquilles à taco dures.
- × Pâtisseries grasses et sucrées (feuilletées, garnies de crème pâtissière ou recouvertes de sucre) et beignes.

Notes

Lait et substituts

- Le lait servi aux enfants de moins de 2 ans est du lait entier ou homogénéisé (3,25 %).
- Dans les garderies à journée complète, chaque enfant se voit offrir 250 ml (1 tasse) de lait liquide tous les jours. Cette quantité peut être divisée en deux portions quotidiennes de 125 ml (½ tasse ou 4 oz), pour permettre aux enfants de consommer cet aliment aux repas comme aux collations.

Aliments à servir

- Lait (incluant le lait liquide, en poudre et évaporé en conserve).
- Lait de soya enrichi nature (enfants de deux ans et plus).
- Fromage ricotta (nature).
- Fromage cottage (nature).

Notes

Les aliments sous emballage sont parfois riches en sodium, en lipides (matières grasses) ou en sucre. Certains aliments emballés peuvent toutefois être servis s'ils satisfont aux critères ci-dessous :

Critères nutritionnels : Lait et substituts (par portion du Guide alimentaire)				
Aliments	Portion	Sodium	Sucre	Exemples
Yogourt ou kéfir.	175 g (¾ tasse)	≤ 140 mg	≤ 30 g	Yogourt nature ou aromatisé aux fruits.
Boisson au yogourt.	200 ml (6,7 oz)	≤ 140 mg	≤ 30 g	Boisson au yogourt aromatisée.
Fromage. *	50 g (1 ½ oz)	≤ 480 mg	s.o.	Cheddar, mozzarella, suisse, brick.
Ricotta.	55g (2 oz) *	≤ 240 mg	Sans sucre ajouté	Ricotta nature.
Poudings et flans.	125 ml (½ tasse)	≤ 450 mg	≤ 30 g	Prêts-à-consommer ou prémélanges.
Lait ou lait de soya aromatisé.	250 ml (1 tasse)	≤ 200 mg	≤ 28g	Lait au chocolat, lait de soya à la vanille ou au chocolat.

Nota : Le signe « ≤ » signifie « moins de ou égal à ».

* Il s'agit d'une portion déterminée sur l'emballage et non d'une portion du Guide alimentaire.

Conseils de préparation des aliments :

- √ Ajouter du lait ou du yogourt, ou les deux, aux boissons fouettées.
- √ Utiliser du yogourt comme base des trempettes.
- √ Utiliser du lait ou du yogourt dans les produits de boulangerie-pâtisserie.
- √ Servir des soupes et des chaudières à base de lait.
- √ Utiliser du yogourt comme trempette pour les fruits.
- √ Râper du fromage (p. ex., mozzarella) et en garnir les salades, sandwichs, sandwichs roulés ou pommes de terre au four.

- √ Choisir du fromage cottage ou ricotta réduit en sel.
- √ Congeler des boissons fouettées au yogourt, pour une collation froide.

Aliments à ne pas servir

Les aliments suivants ne devraient pas faire partie du menu :

- × Lait écrémé ou partiellement écrémé pour les enfants de moins de deux ans.
- × Yogourt contenant des succédanés du sucre.
- × Crème glacée et desserts congelés.
- × Fromage transformé (à tartiner et en tranches).

Notes

Viandes et substituts

Dans les garderies à journée complète,

- Des substituts de viande (p. ex., haricots secs, lentilles, tofu) sont servis au moins une fois par semaine.
- Le poisson figure au menu au moins une fois par semaine.
- Le menu de la semaine contient une variété de viandes et de substituts (p. ex., volaille, œufs, bœuf, porc, poisson, haricots et pois secs, lentilles, tofu).

Aliments à servir

- Toutes les légumineuses (p. ex., haricots, pois, lentilles, pois chiches) sèches, surgelées et en conserve (rincées et égouttées).
- Poisson frais
(p. ex., capelan, omble chevalier, aiglefin, merluche, hareng, maquereau, mulot ou muge, saumon, éperlan, truite arc-en-ciel, corégone ou poisson blanc, crabe bleu, crevettes, coques ou palourdes, moules, thon mignon).
- Poisson en conserve (p. ex., thon pâle en conserve fait de bonite à ventre rayé ou de thon à nageoires jaunes).
- Beurres de noix et de graines (p. ex., beurre d'arachide, beurre d'amandes).
- Noix et graines (ne pas servir aux enfants de moins de 4 ans).
- Œufs.
- Viandes maigres fraîches (p. ex., bœuf, venaison, bison, porc, agneau).
- Volaille fraîche (p. ex., poulet, dinde, canard) — sans la peau.
- Houmous et trempettes de légumineuses.

Notes

Les aliments sous emballage sont parfois riches en sodium, en lipides (matières grasses) ou en sucre. Certains aliments emballés peuvent toutefois être servis s'ils satisfont aux critères ci-dessous :

Critères nutritionnels : Viandes et substituts (par portion du Guide alimentaire)				
Aliments	Portion	Sodium	Lipides	Exemples
Volaille (surgelée, nature, assaisonnée, panée).	75 g (125 ml ou 2 ½ oz)	≤ 216 mg	Lipides totaux ≤ 12,75 g.	Volaille fraîche, surgelée, nature ou assaisonnée, avec ou sans peau.
Poisson, fruits de mer, mollusques et crustacés (surgelés, nature ou assaisonnés, panés).	75 g (125 ml ou 2 ½ oz)	≤ 216 mg	Gras saturés et trans combinés ≤ 3,5 g.	Aiglefin, saumon, hareng, flétan, truite, crevettes, maquereau frais ou surgelés; thon pâle en conserve.
Bœuf, porc et agneau (surgelé, assaisonné, etc.).	75 g (125 ml ou 2 ½ oz)	≤ 216 mg	Lipides totaux ≤ 12,75 g Gras saturés ≤ 4,5 g.	Viande fraîche ou surgelée.
Viandes transformées.	75 g (125 ml ou 2 ½ oz)	≤ 490 mg	Lipides totaux ≤ 7,5 g. Gras saturés et trans ≤ 5 % des lipides totaux.	Viandes froides; dinde, poulet, jambon ou rosbif tranchés; viande en conserve.
Succédanés d'œuf.	61 g (¼ tasse)	≤ 115 mg	≤ 3,7 g.	Œufs liquides.
Légumineuses (prêtes-à-servir).	175 ml (¾ tasse)	≤ 500 mg	s.o.	Haricots au four, salades de haricots.
Produits végétariens (soya, tofu, etc.).	75 g (125 ml ou 2 ½ oz)	≤ 450 mg	Lipides totaux ≤ 7,5 g. Gras saturés et trans combinés ≤ 2 g.	Bœuf haché végétarien, hamburgers végétariens, tofu.

Nota : Le signe « ≤ » signifie « moins de ou égal à ».

Conseils de préparation des aliments :

- √ Cuire au four, faire griller, bouillir, pocher ou rôtir la viande, la volaille ou le poisson.
- √ Égoutter l'excès de gras des viandes ou de la volaille après la cuisson.
- √ Égoutter les légumineuses en conserve et les rincer à l'eau froide pendant 30 secondes pour en réduire la teneur en sodium.
- √ Apprêter des viandes maigres et des substituts de viande en y ajoutant peu ou pas de gras ou de sel.
- √ Enlever la peau avant de faire cuire le poulet entier ou en morceaux.
- √ Paner avec de la chapelure de blé entier ou des céréales de grains entiers écrasées.
- √ Servir du houmous et des pointes de pita comme collation.
- √ Offrir des œufs durs ou de la salade aux œufs comme collation.
- √ Ajouter du tofu ou des légumineuses (p. ex., des pois chiches), ou les deux, à vos sautés (stir-fry).
- √ Servir des soupes aux lentilles ou aux pois cassés.
- √ Ajouter des haricots ou des pois secs aux soupes, ragoûts, salades et chilis.

Aliments à ne pas servir

Les aliments suivants ne devraient pas faire partie du menu :

- × Hot dogs, mortadelle ou saucisson de Bologne (« baloney »), salami, pepperoni, bacon et saucisses.
- × Noix et graines, pour les enfants de moins de quatre ans*.
- × Poisson avec arêtes*.
- × Poisson à forte teneur en mercure :
 - Limiter le thon, le requin, l'espadon, le marlin, l'hoplostète orange et l'escolar frais ou congelé à 75 g ou une portion du Guide alimentaire par mois.
 - Limiter le thon germon (ou thon blanc) en conserve** à 75 g ou une portion du Guide alimentaire par semaine.

* Risques d'étouffement

** Ne s'applique pas au thon pâle en conserve.

Notes

Mets composés et autres aliments

Les mets composés (p. ex., plats en cocotte ou « casseroles », ragoûts et lasagnes) renferment des ingrédients provenant d'au moins deux des quatre groupes alimentaires. Un mets composé emballé doit être conforme à la liste des **Aliments à servir** ou aux **Critères nutritionnels**.

Si l'on sert une lasagne, celle-ci doit correspondre aux **Critères nutritionnels** et elle doit également contenir assez de légumes ou de viande, ou des deux, pour représenter une portion pour chaque enfant. La lasagne peut également compter pour une portion de produits céréaliers, si elle contient des pâtes en quantité suffisante pour chaque enfant.

Une casserole de poulet et nouilles servie au dîner devra contenir assez de poulet pour assurer une portion du groupe alimentaire des Viandes et substituts à chacun des enfants. Une pizza végétarienne devrait contenir assez de légumes pour compter au moins pour une portion de légumes.

Aliments à servir :

Pizza maison, casseroles, lasagnes, chaudrées, soupes, etc.

Notes

Les aliments sous emballage sont parfois riches en sodium, en lipides (matières grasses) ou en sucre. Certains aliments emballés peuvent toutefois être servis s'ils satisfont aux critères ci-dessous :

Critères nutritionnels : Mets composés préemballés (par portion du Guide alimentaire)				
Aliments	Portion	Sodium	Lipides	Exemples
Dîners – plats principaux composés.	250 ml (1 tasse).	≤ 720 mg.	Gras saturés ≤ 2 g. Gras trans ≤ 5 % des lipides totaux.	Ragoûts, chilis, dahls, casseroles, lasagnes, pâtes chinois, etc., prêts-à-servir.
Pizza.	1 tranche (140 g).	≤ 480 mg.	Gras saturés ≤ 10 g. Gras trans ≤ 5 % des lipides totaux.	Pizza prête-à-servir (surgelée ou fraîche).
Soupes et chaudrées.	250 ml (1 tasse).	≤ 480 mg.	Gras saturés ≤ 2 g. Gras trans ≤ 5 % des lipides totaux.	Chaudrées de maïs ou de fruits de mer, consommés ou potages à la crème.
Sauces.	175 ml (¾ tasse).	≤ 750 mg.	Gras saturés ≤ 3 g. Gras trans ≤ 5 % des lipides totaux.	Sauces à la viande, végétariennes, aux tomates ou à la crème.

Nota : Le signe « ≤ » signifie « moins de ou égal à ».

Notes

Autres

Huiles et matières grasses

- √ Utiliser des huiles végétales telles les huiles de canola, d'olive et de soya. Ceci inclut les huiles et corps gras servant à la cuisson, ainsi qu'aux vinaigrettes, sauces pour salade et tartinades.
- √ Choisir des margarines molles qui sont faibles en gras saturés et trans. Éviter le beurre, les margarines dures, le saindoux, le shortening et les fonds de cuisson.

Condiments

- √ Les condiments (p. ex., salsa, fromage à la crème, parmesan, chapelure, crème sûre, confiture, ketchup, chutney, croûtons, poudre de cacao non sucrée, féta, brie, fromage bleu) sont utilisés en faibles quantités pour rehausser la saveur des aliments et ne correspondent pas aux portions des groupes alimentaires recommandées dans le Guide alimentaire. Ainsi, on entend par faibles quantités de 5 ml à 15 ml (de 1 c. à thé à 1 c. à soupe).

Recettes :

- √ Lorsque vous cuisinez, vous devez vérifier quelques points précis pour voir si votre recette correspond aux critères. Si les points suivants sont respectés, votre recette est conforme et peut être incluse dans le menu :
 - Les ingrédients individuels* de la recette correspondent aux listes des **Aliments à servir** ou aux **Critères nutritionnels**.
 - Les éléments prévus aux listes des **Aliments à ne pas servir** ne sont pas inclus dans les recettes.
 - La liste des Substitutions santé (Annexe B) est utilisée pour réduire ou éliminer les matières grasses, le sel et le sucre dans les recettes.

**Les farines, sucre, babeurre, épices, agents de levage (bicarbonate de soude et poudre à pâte), etc., ne sont pas énumérés dans les listes des Aliments à servir, n'étant pas habituellement consommés seuls, mais ils sont toutefois permis dans les recettes en tant qu'ingrédients.*

Aliments à ne pas servir

Les aliments suivants ne doivent pas être inclus au menu quotidien usuel en tant qu'ingrédients ou aliments à servir. Ces aliments sont habituellement riches en lipides, en sodium ou en sucre, peuvent contenir des succédanés du sucre et ont peu de valeur nutritive.

- × Boissons à base de fruits qui contiennent moins de 100 % de jus de fruits (p. ex., boissons et punches aux fruits, cocktails de fruits, boissons à saveur de fruits, nectars, limonades).
- × Légumes panés et frits (p. ex., zucchini panés).
- × Préparations gélatinifiées sucrées (desserts de type jello).
- × Cornichons.
- × Légumes ou fruits séchés contenant du sucre ou des succédanés du sucre ajoutés.
- × Coquilles à taco dures.
- × Pâtisseries grasses et sucrées (feuilletées, garnies de crème pâtissière ou recouvertes de sucre) et beignes.
- × Crème glacée et desserts congelés (p. ex., sucettes et friandises glacées de type popsicle).
- × Fromages transformés (à tartiner et en tranches).
- × Lait partiellement ou entièrement écrémé pour les enfants de moins de 2 ans.
- × Hot dogs, mortadelle (« baloney »), salami, pepperoni, bacon et saucisses.
- × Aliments ou boissons contenant des succédanés du sucre (yogourt, pâtisseries, etc.).
- × Bonbons et chocolat, y compris les tartinades au chocolat.
- × Guimauves.
- × Grignotines et croustilles (p. ex., chips, chips tortillas, tortillons au fromage et bretzels).
- × Boissons gazeuses, ordinaires et diète.
- × Boissons énergisantes et pour sportif.
- × Eaux aromatisées ou additionnées d'édulcorants, de vitamines, de minéraux, etc.
- × Les boissons contenant de la caféine ou de l'alcool ne devraient jamais être servies aux enfants.

Innocuité des aliments

Les aliments suivants constituent un risque et ne doivent pas être inclus au menu :

- × Le miel n'est pas sûr pour les nourrissons de moins de 12 mois, en raison du risque de botulisme infantile. Ne donnez pas de miel aux nourrissons, ni aucune autre forme de nourriture qui contient du miel, pendant leur première année. Cette restriction englobe les articles de boulangerie-pâtisserie et autres aliments cuits contenant du miel.
- × Aliments et boissons non pasteurisés.
- × Conserve maison.
- × Poisson à forte teneur en mercure :
 - Limiter le thon, le requin, l'espadon, le marlin, l'hoplostète orange et l'escolar frais ou congelé à 75 g ou une portion du Guide alimentaire par mois.
 - Limiter le thon germon (ou thon blanc) en conserve* à 75 g ou une portion du Guide alimentaire par semaine.

**Ne s'applique pas au thon pâle en conserve.*

Risques d'étouffement

Les aliments suivants présentent des risques d'étouffement pour les enfants de moins de 4 ans :

- × Noix, maïs soufflé.
- × Bonbons durs, pastilles pour la toux, gomme.
- × Raisins frais entiers, raisins secs.
- × Carottes coupées en rondelles.
- × Hot dog.
- × Poisson avec arêtes.
- × Collations piquées de cure-dents ou sur brochettes.
- × Guimauves.

Certains de ces aliments peuvent être servis aux jeunes enfants moyennant de petites transformations qui les rendront plus sécuritaires, comme par exemple :

Aliments à risque d'étouffement	Suggestions pour les rendre plus sécuritaires
Tartinades collantes, dont beurre d'arachide, tahini et beurre d'amandes.	-Les étendre en fine couche sur du pain ou des craquelins. -Ne jamais les servir seuls à la cuillère.
Aliments durs, dont certains légumes et fruits crus.	-Cuire les aliments durs pour les ramollir. -Les râper en petits morceaux.
Aliments ronds et lisses, dont raisins et cerises.	-Couper chacun d'eux en quatre petits quartiers. -Enlever les graines ou les noyaux.
Aliments de forme cylindrique, dont mini-carottes cuites.	-Les couper en languettes, dans le sens de la longueur. -Couper les languettes en petits morceaux.
Aliments à texture filandreuse, ou difficiles à mastiquer, dont viande, pâtes alimentaires fines et longues et fromage fondu.	- Les couper en petits morceaux.
Fruits déshydratés ou séchés.	-Les couper en petits morceaux ou en dés.

Notes