

Section D : Annexes



Annexe A :
Notions générales pour les Critères concernant les
aliments et les boissons

Notions générales pour les Critères concernant les aliments et les boissons

Matières grasses

Les gras constituent une part importante d'un régime alimentaire sain, car ils fournissent des acides gras essentiels et de l'énergie (calories). Ils aident aussi le corps à absorber les vitamines liposolubles, dont les vitamines A, D et E.¹ *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* recommande de ne pas priver les jeunes enfants d'aliments nutritifs à cause de leur teneur en lipides. En effet, étant en pleine croissance, les jeunes enfants ont des besoins énergétiques relativement élevés et, pour y répondre, ils ont parfois besoin d'inclure des choix plus gras d'aliments sains provenant des quatre groupes alimentaires.

Les aliments à forte teneur en lipides peuvent aider les enfants à combler les besoins énergétiques qu'engendrent leur croissance et leur développement, tout particulièrement chez les enfants qui mangent peu. La recherche suggère également qu'une alimentation faible en lipides pendant l'enfance peut entraîner un apport insuffisant de certains nutriments (p. ex., les vitamines).² Pour ce groupe d'âge, c'est en fait le type de gras ingéré plutôt que la quantité consommée qui est le plus déterminant pour la santé.

Les bons gras comprennent les gras polyinsaturés et monoinsaturés. On les trouve dans les huiles végétales, les noix et les graines, le poisson, les graines de lin et les margarines non hydrogénées. Ces gras aident à réduire le risque de maladies cardiovasculaires chez les enfants et les adultes. Pour cette raison, le *Guide alimentaire canadien* inclut les bons gras dans le cadre d'un régime équilibré.

Les gras saturés et les gras trans sont mauvais pour la santé et peuvent exposer davantage les enfants et les adultes aux maladies cardiovasculaires. Les gras saturés et trans devraient être évités ou diminués.^{1,3} Les gras saturés augmentent également le niveau de « mauvais » cholestérol dans les vaisseaux sanguins. Les gras saturés se trouvent dans le lait entier et les produits laitiers très riches en gras (p. ex., le beurre et la crème), les viandes grasses (p. ex., hot dogs, mortadelle, salami, pepperoni, côtes levées, bœuf haché non allégé) et les huiles tropicales (de noyaux de palme et de coco dans les biscuits, les craquelins et les barres granola du commerce).

Les gras trans sont présents à l'état naturel en très petites quantités dans les produits laitiers ainsi que le bœuf et l'agneau.¹

Les gras trans artificiels se forment lorsque des huiles liquides sont transformées en graisse solide ou semi-solide (p. ex., graisses hydrogénées). On trouve les graisses hydrogénées dans un grand nombre d'aliments transformés, notamment les produits de boulangerie-pâtisserie (p. ex., muffins, biscuits, gâteaux et pâtisseries du commerce), les produits frits et panés (p. ex., frites, croquettes de poulet, bâtonnets de poisson), certains craquelins, les aliments contenant du shortening et les margarines dures.

Pour réduire la quantité de gras trans, choisissez des produits qui ne contiennent pas d'huile hydrogénée ou partiellement hydrogénée.

Après l'âge de deux ans, les enfants peuvent commencer à passer au lait et aux produits laitiers moins gras, puisque leur croissance ralentit.

Les Critères concernant les aliments et les boissons vous aideront à choisir les bons gras et à éviter les mauvais gras dans la composition de vos menus.

Fibres

L'apport suffisant (AS) en fibres est de 19 grammes par jour, pour les enfants de 1 à 3 ans, et de 25 grammes par jour, pour les enfants de 4 à 8 ans.³ Les enfants canadiens ne mangent pas assez de fibres.² En veillant à ce que les enfants mangent suffisamment de fibres, nous pouvons aider à prévenir l'obésité, le diabète et les cancers liés au régime alimentaire, à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et la constipation.³ Les grains entiers, les légumes et les fruits, ainsi que les légumineuses, sont riches en fibres alimentaires. Les légumes et les fruits entiers devraient être consommés plus souvent que les jus de fruits, puisque ces derniers sont moins riches en fibres que les végétaux consommés entiers.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien recommande qu'au moins la moitié des produits céréaliers consommés quotidiennement soit à grains entiers. Les grains entiers procurent les fibres et autres nutriments dont les enfants ont besoin pour croître et se développer en santé. En incorporant à votre menu une grande variété de grains entiers, vous contribuez à assurer aux enfants une alimentation qui comblera leurs besoins nutritionnels. Les Critères concernant les aliments et les boissons vous aideront à choisir des produits à grains entiers et d'autres produits céréaliers riches en nutriments et en fibres.

Sodium

Les enfants de quatre à huit ans ne devraient pas consommer plus de 1900 mg de sodium par jour. Les nourrissons et les tout-petits devraient en consommer encore moins (au plus 1500 mg/j).³ La consommation excessive de sodium peut entraîner l'hypertension artérielle et d'autres problèmes de santé. L'Enquête (2004) sur la santé dans les collectivités canadiennes a révélé que la consommation de sodium chez les enfants de un à huit ans dépasse l'apport maximal tolérable, ce qui augmente le risque d'effets néfastes pour la santé.²

Comme la plus grande partie du sel que nous consommons vient des aliments transformés et emballés, les Critères concernant les aliments et les boissons ont été conçus pour vous aider à choisir des aliments et des recettes à faible teneur en sodium pour vos menus.

Sucre

Les sucres sont présents à l'état naturel dans certains aliments très nutritifs, comme les fruits et le lait. De plus, ils sont ajoutés à bon nombre de produits pour en augmenter leur goût sucré. Les boissons sucrées comme les boissons ou punches aux fruits, les boissons gazeuses et certaines boissons à base de lait contiennent des sucres ajoutés. Les bonbons, le chocolat, les desserts sucrés et les sirops contiennent également des sucres ajoutés. La teneur en sucre ajoutée est inscrite sur la liste d'ingrédients des étiquettes de produits. Voici quelques exemples de sucres ajoutés : jus de canne à sucre, sirop, dextrose, fructose, saccharose ou sucrose, glucose, maltose, lactose et jus de fruits concentré.

Les autorités internationales et nationales en la matière recommandent de choisir des aliments et des boissons sans sucres ajoutés afin de maintenir un poids santé, de réduire le risque de maladies cardiovasculaires, d'éviter les problèmes dentaires et de satisfaire aux besoins nutritionnels. La consommation totale de sucre peut être réduite en diminuant la consommation d'aliments et de boissons contenant des sucres présents à l'état naturel (lait, produits laitiers et fruits) et en limitant les aliments et les boissons contenant des sucres ajoutés.³

Quoiqu'ils constituent des choix santé, les jus de légumes et de fruits contiennent des sucres présents à l'état naturel. La recherche a révélé qu'une consommation excessive de jus peut favoriser chez les jeunes enfants la carie dentaire, la diarrhée et un excès de poids. Trop boire de jus peut également nuire à la consommation d'autres aliments riches en nutriments. En effet, les enfants peuvent se couper l'appétit avec le jus et refuser de manger leur collation ou leur repas. Pour ces raisons, il est recommandé de donner aux

enfants de l'eau ou du lait nature à la place du jus et de limiter le jus à 125 ml (½ tasse) par jour.^{4,5,6} Puisque les enfants boivent déjà beaucoup de jus et d'autres boissons sucrées en dehors de la garderie, les Critères concernant les aliments et les boissons limitent à deux fois par semaine la consommation de jus en garderie.

Succédanés du sucre

Les succédanés du sucre incluent les édulcorants synthétiques (p. ex., acésulfame-potassium, aspartame, érythritol, néotame, sucralose, thaumatine) et les alcools de sucre (p. ex., sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol et xylitol).⁷ Les succédanés du sucre sont utilisés pour diminuer la teneur en sucre et en calories des aliments et des boissons, notamment les boissons sucrées, yogourts, boissons gazeuses, biscuits et bon nombre d'autres aliments.

Les jeunes enfants ont un petit appétit. S'ils consomment régulièrement des aliments contenant des succédanés du sucre, ils peuvent ne pas obtenir tous les nutriments et l'énergie dont ils ont besoin pour leur croissance et leur développement.⁷ Ceci est particulièrement vrai pour les boissons sucrées artificiellement, lesquelles ont une faible valeur nutritive et remplacent souvent des boissons à plus forte teneur en nutriments, tel le lait. Pour ces raisons, les Critères concernant les aliments et les boissons recommandent d'éviter les succédanés du sucre.

Portions déterminées

Le *Guide alimentaire canadien* est conçu pour les sujets âgés de deux ans et plus. La nourriture servie entre six mois et deux ans devraient inclure une variété d'aliments provenant du *Guide alimentaire canadien*, de sorte que, rendus à deux ans, les tout-petits seront habitués à consommer une bonne variété d'aliments que consomment les autres enfants.

Les enfants ont un petit estomac qui se remplit rapidement. Afin de satisfaire aux besoins en nutriments et en énergie des nourrissons, des tout-petits et des jeunes enfants, il est recommandé de leur servir fréquemment au cours d'une journée de petites collations et de petits repas nutritifs et énergétiques composés d'une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.

La quantité de nourriture consommée par un enfant variera d'un jour à l'autre et d'un enfant à l'autre. Généralement, la grosseur de la portion augmente avec l'âge. Par

exemple, un enfant de deux ans peut manger une demi-tranche de pain, tandis qu'un enfant de quatre ans mangera probablement une tranche au complet.

La quantité peut toutefois varier en fonction de l'appétit de l'enfant, de son humeur du jour, des poussées de croissance, des occasions de distraction dans la pièce, etc. Lorsque vous préparez des aliments, il est important d'offrir suffisamment de nourriture à chaque enfant, puis de laisser les enfants décider de la quantité d'aliments qu'ils mangeront.

Une portion du Guide alimentaire (PGA) est tout simplement une quantité de référence. Elle n'est pas nécessairement censée représenter les quantités qu'une personne consomme habituellement en une seule fois, mais elle peut servir de mesure uniforme afin de comparer les quantités d'aliments consommées avec celles qui sont recommandées dans le *Guide alimentaire canadien*. Il arrive que les enfants ne mangent pas une pleine portion du Guide alimentaire ou qu'ils mangent plus d'une portion d'un groupe alimentaire donné. Il est conseillé d'offrir aux enfants la moitié d'une portion du Guide alimentaire pour chaque groupe alimentaire et de les servir à nouveau s'ils ont encore faim.

Aliments transformés

Les besoins nutritionnels des enfants sont différents de ceux des adultes. Ils ont un petit estomac et doivent consommer fréquemment de petits repas à forte valeur nutritive. La priorité accordée aux aliments sains, préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre et de sel ajoutés, contribuera à assurer que les repas et collations des enfants répondent à leurs besoins nutritionnels. Les aliments sains sont des aliments complets ou très peu transformés et à forte valeur nutritive. Donner à l'enfant des aliments dont la valeur nutritive laisse à désirer, c'est risquer de ne pas combler ses besoins alimentaires.

Les menus devraient être axés sur des aliments qui sont frais ou à peine transformés, ou les deux, et qui contiennent peu ou pas d'additifs ou d'agents de conservation. Plus un aliment est transformé, plus il perd en nutriments. Lorsque des aliments sont préparés à partir d'une recette requérant des ingrédients entiers, les ingrédients peuvent être modifiés ou réduits pour diminuer la quantité de matières grasses, de sucre et de sel ajoutés. Non seulement la substitution d'ingrédients santé permet-elle de réduire les lipides, sucre et sodium, mais elle peut également augmenter les éléments nutritifs contenus dans les aliments (p. ex., fibres et calcium).

Références

1. Santé Canada. *Votre santé et vous : Les gras trans, Vie saine*. Consulté au <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/trans-fra.php>, 2011.
2. Santé Canada. *Les enfants canadiens comblent-ils leurs besoins en nutriments uniquement grâce à l'alimentation?* Consulté au <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/commun/art-nutr-child-enf-fra.php>, 2011.
3. Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements*. Washington: The National Academic Press; 2006.
4. Société canadienne de pédiatrie. *Des dents saines*. Consulté au <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/corpsensante/DentsSaines.htm>, 2011.
5. American Academy of Pediatrics. *The Use and Misuse of Fruit Juice in Pediatrics*. *Pediatrics* 12001;70(5):1210-1213.
6. Dietitians of Canada. *Toddler and Preschool Nutrition. Practice-Based Evidence in Nutrition*. (Document en anglais des diététistes du Canada sur ce que devraient manger les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire). Consulté au www.pennutrition.com, 2011.
7. Santé Canada. *Votre santé et vous : Innocuité des substituts du sucre, Vie saine*. Consulté au http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/sugar_sub_sucre-fra.php, 2011.

Autres références utilisées dans l'élaboration des Critères concernant les aliments et les boissons

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien © Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2007.

Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes : un manuel de ressources pour les garderies, les écoles et les centres récréatifs et communautaires. Gouvernement de l'Alberta, 2008.

Tips and Recipes for Quantity Cooking: Nourishing Minds and Bodies. Dietitians of Canada (Les diététistes du Canada), 2009.

Connecticut Child Care Nutrition Standards, Action Guide for Child Care Nutrition and Physical Activity Policies. Connecticut State Department of Education, 2010.

Critères nutritionnels de Visez santé^{MC}. Fondation des maladies du cœur, 2011.

Annexe B :
Substitutions santé

Substitutions santé : Cuisine

Améliorer la valeur nutritive et réduire la quantité de matières grasses, de sucre et de sel.

Pour	Au lieu de	Essayer de
Utiliser moins de matières grasses	Faire frire	<ul style="list-style-type: none"> • Griller, cuire au four, rôtir, braiser ou pocher.
	Mettre la quantité de beurre, de margarine ou d'huile indiquée dans la recette.	<ul style="list-style-type: none"> • En mettre moins qu'indiqué dans la recette. • Remplacer avec un aérosol de cuisson, de l'eau ou du bouillon ou utiliser une poêle à frire antiadhésive.
	Choisir des coupes grasses de bœuf, de porc, d'agneau ou des saucisses.	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir des coupes de viande maigres, comme la « longe » ou la « ronde », et enlever le gras visible des viandes. • Utiliser du poisson, des pois et haricots secs ou des lentilles.
	Apprêter la volaille avec la peau.	<ul style="list-style-type: none"> • Enlever la peau et l'excès de gras. • Ajouter de la couleur avec du paprika, des fines herbes ou de la sauce tomate.
	Mettre du bœuf ou porc haché dans les hamburgers, pains de viande, boulettes de viande, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter la viande crue au liquide et cuire jusqu'à tendreté; ou faire brunir dans une poêle antiadhésive ou qui a été vaporisée d'un aérosol de cuisson antiadhésif.
	Faire brunir la viande dans de l'huile ou un autre corps gras pour les ragoûts et les sauces.	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter la viande crue au liquide et cuire jusqu'à tendreté; ou faire brunir dans une poêle antiadhésive ou qui a été vaporisée d'un aérosol de cuisson antiadhésif.
Mettre de la crème	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser du lait écrémé, du lait 1 % ou 2 % ou du lait évaporé, ou mélanger moitié-moitié du lait faible en gras et du lait évaporé. • Utiliser du lait écrémé enrichi (une partie de poudre de lait écrémé pour quatre parties de lait partiellement écrémé ou écrémé). • Utiliser de la crème sûre faible en gras. 	

Pour	Au lieu de	Essayer de
<p>Utiliser moins de matières grasses</p>	<p>Mettre du fromage à la crème non allégé.</p> <p>Mettre de la crème sûre non allégée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser du fromage à la crème sans gras ou faible en gras, du fromage de yogourt ou du cottage réduit en purée lisse. • Remplacer en partie ou en entier avec : crème sûre sans gras ou faible en gras; cottage; ricotta partiellement écrémée; fromage de yogourt; ou yogourt nature (s'il faut le cuire, mêler 15 ml de fécule de maïs et 250 ml de yogourt).
<p>Utiliser moins de sucre</p>	<p>Utiliser des fruits en conserve dans un sirop.</p> <p>Utiliser du sirop</p> <p>Faire des pâtisseries riches en sucre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des fruits frais ou en conserve dans leur jus ou dans l'eau. • Utiliser de la purée de fruits ou de faibles quantités de sirop. • Utiliser les suggestions de Substitutions santé – Boulangerie-pâtisserie.
<p>Utiliser moins de sel</p>	<p>Utiliser du bouillon en conserve</p> <p>Utiliser des aliments en conserve ordinaires</p> <p>Utiliser des charcuteries ou de la viande en saumure, salaisonnée ou fumée.</p> <p>Utiliser des préparations instantanées, notamment les sachets de poudre ou de sauce salée.</p> <p>Utiliser des condiments du commerce.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un fond ou un bouillon maison (ou du commerce réduit en sodium ou non salé) pour les soupes, les sauces, sauces brunes, vinaigrettes, etc. • Utiliser des aliments en conserve dans de l'eau, de préférence sans sel ajouté. • Utiliser des produits réduits en sodium. • Égoutter et rincer les conserves pendant 30 secondes. • Utiliser des aliments frais si possible. • Utiliser de la viande ou volaille fraîche ou surgelée, cuite sans sel ou sans ingrédients de fumage riches en sodium. • Préparer le tout soi-même avec des ingrédients frais. • Utiliser seulement une petite quantité de poudre ou de sauce préparée. • Utiliser des mélanges de fines herbes et d'épices faits maison. • Utiliser des légumes ou fruits hachés ou tranchés au lieu des cornichons. • Utiliser des sauces maison aux fruits ou aux légumes en gros morceaux, comme la salsa, le chutney ou la relish. • Utiliser de petites quantités – 5 ml (1 c. à thé) ou 15 ml (1 c. à soupe) – de condiments tels le ketchup, la sauce soya, les vinaigrettes du commerce, les salsas, etc. • Les remplacer par des produits réduits en sodium.

Substitutions santé : Boulangerie-pâtisserie

Améliorer la valeur nutritive et réduire la quantité de matières grasses, de sel et de sucre.

Pour	Au lieu de	Essayer de
Augmenter la teneur en fibres	250 ml de farine blanche.	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser 125 ml de farine blanche et 125 ml de farine de blé entier ou de grains entiers. Utiliser 175 ml de farine blanche et 50 ml de graines de lin moulues. Ajouter du son de blé ou des flocons d'avoine aux pains et aux muffins.
Utiliser moins de matières grasses	<p>125 ml de corps gras (p. ex., huile, margarine ou beurre).</p> <p>250 ml de corps gras, (p. ex., huile, margarine ou beurre).</p> <p>250 ml de corps gras solide (p.ex., margarine, beurre ou shortening dans les pains à la levure).</p> <p>Crème</p>	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser 50 ml de corps gras et 50 ml de fruits écrasés - compote ou beurre de pommes, bananes écrasées, prunes ou citrouille en purée (diminuer le temps de cuisson jusqu'à 25 %, au besoin). Utiliser de 150 à 175 ml de corps gras. Utiliser 175 ml de ricotta et 50 ml de corps gras solide. Utiliser du lait évaporé faible en gras ou de la crème sûre faible en gras.
Utiliser moins de sel	Mettre la quantité demandée.	<ul style="list-style-type: none"> Omettre ou réduire le sel.
Utiliser moins de sucre	<p>250 ml de sucre.</p> <p>250 ml de pépites ou copeaux de chocolat.</p> <p>Fruits en conserve dans un sirop.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser de 150 à 175 ml de sucre; ajouter cannelle, vanille ou extrait d'amande. Utiliser de 125 à 250 ml de noix hachées ou de fruits séchés hachés, dont canneberges, raisins secs, abricots ou cerises (ou une combinaison). Utiliser des fruits en conserve dans leur jus ou dans l'eau, ou des fruits frais.

Annexe C :
Ressources et outils

Modèle de menu

Plan d'alimentation du nourrisson

Les plans d'alimentation du nourrisson sont élaborés à la demande des parents ou lorsque des aliments sont apportés de la maison pour les enfants entre 0 et 17 mois.

La liste ci-après contient des exemples de questions pouvant servir lors de l'élaboration d'un plan d'alimentation du nourrisson.

- Quels types de nourriture l'enfant consomme-t-il actuellement?
- A-t-on commencé l'introduction d'aliments solides, le cas échéant, de quels types?
- Quelles textures ont connu du succès auprès de l'enfant?
- Quelles sont les préférences alimentaires de l'enfant?
- Quelles sont les habilités de l'enfant à se nourrir par lui-même?
- Y a-t-il des considérations alimentaires particulières ou des demandes spéciales?
- L'enfant souffre-t-il d'allergies ou d'intolérances alimentaires connues ou y a-t-il d'autres causes de préoccupation?
- Quel est l'horaire ou la routine d'alimentation de l'enfant?
- Y a-t-il des aliments dont les parents veulent retarder l'introduction?
- Comment prévoit-on procéder pour mettre à jour et modifier le plan d'alimentation?
- Dans quelle mesure la garderie participera-t-elle à l'introduction de nouveaux aliments et de nouvelles textures?
- Que prévoit-on pour les réserves en lait maternel (p. ex., liquide ou congelé)?
- Comment la garderie doit-elle agir lorsque le lait maternel fait défaut (p. ex., épuisé)?
- L'enfant peut-il manger des articles de substitution à ceux prévus au menu?
- Y a-t-il des exigences alimentaires d'ordre médical?
- L'enfant consommera-t-il des aliments provenant à la fois de la maison et du centre? Le cas échéant, comment la garderie doit-elle agir lorsque les aliments et les boissons provenant de la maison font défaut (p. ex., épuisés)?

Ces questions peuvent se révéler utiles lors de l'élaboration d'un plan d'alimentation du nourrisson. Les plans d'alimentation du nourrisson sont particulièrement intéressants pour assurer le maintien de la communication entre la garderie et la famille.

Les plans d'alimentation peuvent être établis pour les nourrissons (enfants âgés de 0 à 17 mois) au moment de l'inscription dans une garderie réglementée, à la demande des parents ou lorsque les parents veulent fournir eux-mêmes la nourriture. Ils permettent de garder la communication ouverte entre le parent ou tuteur du nourrisson et le fournisseur de soin ou le personnel de la garderie, y compris le cuisinier. Ils peuvent être utilisés parallèlement au registre quotidien de l'enfant.

Plan d'alimentation du nourrisson

Nom de l'enfant :	Date de naissance :	Âge à l'inscription :
<p>Consommation actuelle de votre enfant :</p> <p>Ø Lait maternel*</p> <p>Ø Préparation</p> <p>Ø Aliments solides**</p> <p>Aliments solides déjà introduits :</p>	<p>Mode l'alimentation:</p> <p>Ø Sein</p> <p>Ø Biberon</p> <p>Ø Cuillère</p> <p>Ø Gobelet</p> <p>Habilités à se nourrir : (p. ex., nourri par un fournisseur de soins, mange avec les doigts, se sert d'une cuillère ou d'une fourchette, ou des deux).</p> <p>Textures: (p. ex., nourriture en purée, hachée, en dés)</p>	<p>Instructions spéciales Cela peut comprendre : réserves et conservation du lait maternel ou de la préparation pour nourrissons, allergies alimentaires, demandes d'accommodement alimentaire pour motifs culturels ou religieux, ou pour motifs liés à l'état de santé, etc. Il peut aussi s'agir d'instructions pour préciser que le nourrisson consommera des aliments provenant de la maison, à la demande des parents ou tuteurs, ou qu'il consommera plutôt les aliments servis au centre.</p>

* Les garderies réglementées permettent aux mères d'allaiter n'importe où dans l'établissement ou la garderie. Des communications régulières entre le personnel et le parent ou le tuteur auront lieu pour veiller à ce que le centre ait toujours assez de réserves de votre lait maternel pour votre enfant. Aucune autre forme d'alimentation ne sera fournie à moins que le parent ou le tuteur ne donne des directives à cet effet.

** Il est important de donner aux nourrissons de six mois des aliments riches en nutriments contenant du fer. Il peut s'agir d'aliments du groupe alimentaire des « viandes et substituts » comme les viandes, les poissons, la volaille, les jaunes d'œuf cuits, le tofu, ainsi que les légumineuses bien cuites.