



La planification des menus en service de garde

Guide Pratique
Janvier 2024



Ontario Dietitians in Public Health
Diététistes en santé publique de l'Ontario

© Diététistes en santé publique de l'Ontario (ODPH), 2024.

Cette ressource peut être utilisée et reproduite sans autorisation à des fins non commerciales, à condition que le crédit approprié soit accordé à l'ODPH, que le contenu demeure dans son contexte et qu'il ne soit modifié d'aucune façon. L'application et l'utilisation de ce document sont la responsabilité de l'utilisateur. L'ODPH n'assume aucune responsabilité résultant de l'application ou de l'utilisation du document.

Les sections 3 et 4 de La planification des menus en service de garde – Guide pratique ont été adaptées du document Programme d'alimentation saine pour les élèves : lignes directrices sur la nutrition 2020 © Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2021. Reproduit avec autorisation. Ce document a été révisé par le ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires.



TABLE DES MATIÈRES

SECTION 1 : Introduction	4
SECTION 2 : Planification des menus	5
Modèle de collation	5
Modèle de repas	6
Boissons	6
Ajouter de la variété au menu	7
Horaire des repas et des collations	7
Quantités à servir aux jeunes enfants	8
Considérations particulières	8
SECTION 3 : Tableaux des choix d'aliments et de boissons	9
Comprendre les catégories Servir, Limiter et Éviter	9
Légumes et fruits	11
Aliments protéinés	13
Aliments à grains entiers	17
Aliments divers à éviter	19
Ingrédients secondaires	20
Les risques d'étouffement	20
SECTION 4 : Allergies et autres considérations particulières	21
SECTION 5 : Ressources et liens utiles	24
ANNEXE A – Menu type	26
ANNEXE B – Quantités à servir aux jeunes enfants	28
REMERCIEMENTS	29



SECTION 1 : Introduction

La planification des menus en service de garde – Guide pratique a été créé pour aider les fournisseurs de services de garde à s’assurer que tous les repas, les collations et les boissons servis dans les services de garde respectent les recommandations en matière d’alimentation saine pour les enfants d’un an ou plus. Les parents et les tuteurs devraient être consultés sur les instructions alimentaires pour les enfants de moins d’un an.

Cette ressource est :

- fondée sur les recommandations du Guide alimentaire canadien (2019) et sur la Nutrition du nourrisson né à terme et en santé (2014);
- concorde avec les exigences définies dans la Loi de 2014 sur la garde d’enfants et la petite enfance (article 42 du Règlement de l’Ontario 137/15);
- citée dans le Guide sur la délivrance des permis des centres de garde d’enfants et dans le Guide sur la délivrance des permis des agences de garde en milieu familial du ministère de l’Éducation.

Cette ressource sera révisée et mise à jour lorsque les documents fondamentaux ci-dessus seront révisés, en fonction de la capacité de l’ODPH.

Cette ressource ne comprend pas toutes les exigences relatives à l’alimentation, par exemple l’affichage des menus et les sacs-repas. Les fournisseurs de services de garde doivent consulter les Guides sur la délivrance des permis des services de garde d’enfants du ministère de l’Éducation de l’Ontario pour connaître les exigences additionnelles se rapportant à l’alimentation.

Pour de l’information sur les exigences en matière de salubrité des aliments et sur la certification pour la manipulation des aliments, consultez votre bureau de santé publique local.



SECTION 2 : Planification des menus

Nourrir les enfants dans les services de garde n'est pas facile et nécessite de la planification. Il y a plusieurs considérations, telles que comprendre et fournir les quantités et les types d'aliments appropriés, être conscient de la diversité culturelle, les allergies et les intolérances et équilibrer le coût des aliments. De plus, certains aliments peuvent avoir une disponibilité limitée ou être difficiles à obtenir, surtout dans les régions rurales ou nordiques.

La planification des menus permet :

- de fournir des repas et des collations nutritionnellement équilibrés à partir de tous les groupes alimentaires du **Guide alimentaire canadien** :
 - légumes et fruits;
 - aliments à grains entiers;
 - aliments protéinés;
- d'offrir une variété d'aliments, ce qui aide les enfants à se familiariser avec les différents aliments;
- de prévoir du temps pour planifier, acheter et préparer les repas;
- de gérer le coût des aliments en minimisant le gaspillage.

Modèle de collation

Le modèle de collation ci-dessous devrait être offert chaque jour, dans n'importe quel ordre.

Collation A :

- Un choix de **légumes et fruits**
- Un choix d'**aliments protéinés**

Collation B :

- Un choix de **légumes et fruits**
- Un choix d'**aliments à grains entiers**





Modèle de repas

Chaque repas comprend des aliments provenant des trois groupes alimentaires ainsi que du lait à boire.

Les repas doivent comprendre au moins :

- deux choix de légumes et fruits;
- un choix d'aliments à grains entiers;
- un choix d'aliments protéinés riches en fer;
- du lait.

Consultez l'Annexe A - Menu type pour un exemple de menu qui respecte les modèles de repas et de collation.



Boissons

- L'eau doit toujours être disponible à boire.
- Servir du lait homogénéisé (3,25 % M.G.) aux enfants de 9 à 24 mois.
Le lait 1% ou 2 % peut être offert aux enfants de plus de 24 mois.
Offrir du lait aux repas contribue à l'apport en vitamine D des enfants.
- Offrir des boissons de soya enrichies (non sucrées) aux enfants de deux ans et plus si une alternative au lait est nécessaire. Les autres boissons à base de plantes n'ont pas suffisamment de matières grasses, de protéines, de calcium et de vitamine D.
- Ne pas servir plus de 250 ml de lait ou de boisson de soya enrichie (non sucrée) aux enfants lors des repas ou aux collations. Ces boissons peuvent emplir les petits estomacs et nuire à la consommation d'aliments.
- Ne pas servir de jus de fruits ni de boissons sucrées. Ces boissons augmentent le risque de caries dentaires et sont faibles en nutriments.





Ajouter de la variété au menu

Pour augmenter la variété des aliments proposés et aider les enfants à découvrir de nouveaux aliments, offrir :

- un menu cyclique de quatre à six semaines;
- une variété d'aliments différents du Guide alimentaire canadien;
- une variété de couleurs, de formes, de températures et de textures;
- au moins un légume vert foncé par jour;
- au moins un repas à base de protéines végétales chaque semaine;
- un repas à base d'œufs ou de poissons chaque semaine;
- de nouveaux aliments accompagnés d'aliments familiers;
- des mets reflétant diverses cultures et traditions.



Horaire des repas et des collations

Le maintien d'un horaire de repas et de collations constant apporte de nombreux bienfaits. Des repas et collations réguliers permettent de répondre aux besoins nutritionnels des jeunes enfants, les encouragent à venir aux repas et collations prêts à manger, et établissent des routines alimentaires dès le plus jeune âge.

Lors de la planification de l'horaire des repas et des collations :

- fixez des heures régulières pour les repas et les collations;
- prévoyez un repas ou une collation à toutes les deux ou trois heures;
- servez un repas et au moins deux collations aux enfants présents pendant six heures ou plus;
- offrez des repas et des collations correspondant au nombre d'heures passées en service de garde par les enfants.



Quantités à servir aux jeunes enfants

L'appétit des enfants varie d'un repas au suivant et d'une journée à l'autre. Les enfants ont besoin de différentes quantités de nourriture selon leur âge, leur niveau d'activité, leur stade de croissance, leur appétit et leur état de santé ou la fatigue. Offrir les repas dans une ambiance familiale permet aux bambins et aux enfants d'âge préscolaire de choisir leurs propres quantités en se servant eux-mêmes avec l'aide des adultes qui les supervisent. Encouragez les enfants à commencer par une petite quantité d'aliments, et à en demander plus s'ils ont encore faim.

Les fournisseurs de services de garde doivent respecter l'appétit des enfants. C'est au fournisseur de service de garde de reconnaître et de répondre de manière appropriée aux signaux de faim et de satiété des enfants :

- Le fournisseur de services de garde décide quand, où, et quels aliments sont proposés.
- L'enfant décide quels aliments manger parmi ceux offerts, et en quelle quantité.

Consultez l'**Annexe B - Quantités à servir aux jeunes enfants** pour avoir une idée des quantités consommées par les bambins ou les enfants d'âge préscolaire aux repas ou aux collations et pour déterminer la quantité de nourriture à préparer.



Considérations particulières

- Prévoyez une collation le matin pour les enfants qui pourraient arriver sans avoir pris de petit-déjeuner.
- Servez une collation l'après-midi pour accommoder les enfants qui mangeront leur repas du soir plusieurs heures après avoir quitté le service de garde.
- Ajoutez un souper et une collation du soir dans les menus des services de garde qui offrent un horaire prolongé ou de nuit.



SECTION 3 : Tableaux des choix d'aliments et de boissons

Les choix d'aliments et de boissons suivants sont divisés en tableaux d'après les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien : **légumes et fruits**, **aliments à grains entiers** et **aliments protéinés**.

- Les choix d'aliments sont classés à **Servir** ou à **Éviter** dans les tableaux ci-dessous.
- Les aliments à grains entiers comprennent la catégorie supplémentaire **Limiter**.
- Vérifiez le % de la valeur quotidienne (VQ) dans le tableau de la valeur nutritive lors du choix d'aliments, puisque certaines recommandations nutritionnelles tiennent compte de cette valeur.
- Il existe également une liste d'ingrédients secondaires, qui sont des aliments de type condiment consommés en petite quantité et qui ne contribuent pas aux besoins nutritionnels des enfants.

Comprendre les catégories Servir, Limiter et Éviter

Servir ✓

Les aliments et boissons de cette catégorie :

- contiennent moins de sucre, de sel ou de gras saturés ajoutés;
- sont de bonnes sources de nutriments comme les fibres, le calcium et le fer;
- sont peu transformés;
- peuvent être servis à tous les repas et collations;
- respectent les recommandations du Guide alimentaire canadien.

Limiter ⦿

Les produits céréaliers sont le seul groupe alimentaire comprenant la catégorie supplémentaire appelée **Limiter** et :

- contiennent moins de sucre, de sel et de gras saturés ajoutés;
- peuvent être servis pour être culturellement inclusifs (voir Section 4 : Allergies et autres considérations particulières);
- peuvent être servis lorsque la disponibilité des aliments de la catégorie **Servir** est limitée.



Important : Tous les produits céréaliers de la catégorie Limiter ne doivent pas être offerts plus de trois fois par semaine, par exemple : un repas avec du riz blanc, une collation avec du pain baguette ou un repas avec du couscous.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/2 cup (30 g) pour 1/2 tasse (30 g)	
Calories 140	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Fat / Lipides 7 g	0 %
Saturated / saturés 2.0 g + Trans / trans 0 g	10 %
Carbohydrate / Glucides 19 g	
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 2 g	2 %
Protein / Protéines 2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 290 mg	13 %
Potassium 50 mg	1 %
Calcium 40 mg	3 %
Iron / Fer 1 mg	6 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot *5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup	



Éviter

Les aliments et les boissons de cette catégorie :

- contiennent plus de sucre, de sel et de gras saturés ajoutés;
- ne sont pas de bonnes sources de nutriments comme les fibres, le calcium et le fer;
- sont hautement transformés;
- ne respectent pas les recommandations du Guide alimentaire canadien;
- ne sont pas sécuritaires pour la consommation (p. ex., poisson cru, germes ou produits laitiers non pasteurisés).

Légende :

 Poissons qui contiennent des quantités plus élevées de mercure. Consultez **A Guide to Eating Fish** (en anglais seulement) pour plus d'informations.

 Aliments qui présentent un **risque d'étouffement**. Ne servez pas ces aliments aux enfants de moins de quatre ans.

 Aliments qui peuvent contenir des bactéries pouvant causer une **intoxication alimentaire**.



Légumes et fruits

	Servir	Éviter
Légumes frais, surgelés ou en conserve	✓ Légumes vert foncé chaque jour ✓ Légumes orange quelques fois par semaine ✓ Légumes surgelés sans sel ajouté ni sauce ✓ Légumes en conserve, égouttés et rincés ✓ Tomates en conserve, sauces à base de tomates, soupes et salsas dont la teneur en sodium est inférieure ou égale à 10 % VQ ✓ Légumes cuits au four, bouillis, cuits à la vapeur ou sautés sans sel ajouté	✗ Jus de légumes, dont le jus à 100 % ✗ Produits de pommes de terre emballés (p. ex., frites, pommes de terre rissolées, pommes de terre instantanées) ✗ Légumes préemballés en sauce ✗ Légumes panés ou frits ✗ Croustilles/pailles/bâtonnets de légumes (p. ex., pomme de terre, carotte) ✗ Soupe en conserve, tomates en conserve, sauce et salsa à base de tomates dont la teneur en sodium est supérieure à 10 % VQ ✗ Germes crus (p. ex., germes de luzerne ou de soya, trèfle, radis et haricots mungos)  ✗ Salades préparées et vendues en magasin 



Exemples de légumes vert foncé :

- Asperges
- Haricots verts
- Brocoli
- Choux de Bruxelles
- Poivrons verts
- Têtes-de-violon
- Légumes feuilles : pak-choï, chou frisé, mesclun, laitue romaine, épinards, chou vert et bette à carde
- Brocoli chinois, rapini
- Poireaux
- Okra
- Pois, pois mange-tout
- Algues : varech, dulse, wakamé

Légumes et fruits - suite

	Servir	Éviter
Fruits frais, surgelés ou en conserve	✓ Fruits surgelés sans sucre ajouté ✓ Compote de pommes ou purée de fruits non sucrées ✓ Fruits en conserve dans leur jus, égouttés ✓ Fruits en conserve dans du sirop, égouttés	✗ Jus de fruits, dont le jus à 100 % ✗ Boissons à saveur de fruits (p. ex., boissons aux fruits, punches, cocktails) ✗ Jus ou cidre non pasteurisé  ✗ Fruits séchés et pâtes de fruits déshydratés (sauf si utilisé pour la cuisson ou dans une recette)  ✗ Compote de pommes ou purées de fruits sucrées ✗ Fruits en conserve contenant des édulcorants artificiels (étiquetés « en conserve dans l'eau ») ✗ Fruits panés ou frits ✗ Desserts gélifiés contenant des fruits ✗ Bonbons à saveur de fruits (p. ex., jujubes, rouleaux de fruits), dont ceux faits avec du jus ✗ Croustilles de fruits (p. ex., banane, plantain)



Aliments protéinés

Riches en calcium	Servir	Éviter
Lait	✓ Lait homogénéisé (3,25 % M.G.) pour les enfants de 9 à 24 mois ✓ Lait 1 % ou 2 % peut être offert aux enfants de plus de 24 mois ✓ Pour la pâtisserie et la cuisson : lait de vache, lait de vache en poudre, lait condensé en conserve ou babeurre	✗ Lait aromatisé (p. ex., lait au chocolat, lait à la fraise, lait de poule) ✗ Chocolat chaud ✗ Lait frappés ✗ Crème de table, crème à café, crème à fouetter, garnitures de crème fouettée sans produits laitiers ✗ Lait non pasteurisé (p. ex., lait cru) 
Boissons végétales	Pour les enfants de plus de 24 mois : ✓ Boissons de soya enrichies non sucrées/sans saveur ✓ Boissons végétales, sans soya, non sucrées/sans saveur, enrichies en calcium et en vitamine D avec au moins 6 g de protéines par 250 ml	✗ Boissons végétales non enrichies avec moins de 6 g de protéines par 250 ml ✗ Boissons végétales aromatisées/sucrées Remarque : La plupart des boissons végétales non sucrées autre que les boissons de soya enrichies ne respectent pas le critère relatif aux protéines (p. ex., lait d'avoine, de riz, d'amande).
Fromage	✓ Fromage à pâte dure et molle non transformé fait avec du lait pasteurisé (p. ex., cheddar, mozzarella, parmesan, monterey jack, havarti, gouda, suisse, paneer, feta, ricotta, fromage cottage, fromage à effiloche et fromage en grains) Remarque : Consultez <u>Ingrédients secondaires</u> pour de l'information sur le fromage à la crème.	✗ Tranches de fromage transformé ✗ Fromage sans gras ✗ Fromage fait de lait non pasteurisé  ✗ Fromage à pâte molle fait de lait non pasteurisé (p. ex., brie, camembert et les fromages à pâte bleue comme le roquefort et le gorgonzola)  ✗ Fromage pané ou frit (bâtonnets)



Bon à savoir : Le fromage à la crème est une matière grasse. Ce n'est pas une source de protéine ou de calcium.

Aliments protéinés - suite

Riches en calcium	Servir	Éviter
Yogourt	✓ Yogourt, yogourt de soya et kéfir dont la teneur en sucre est inférieure ou égale à 10 % VQ (2 % M.G. ou plus pour les enfants de moins de 24 mois) ✓ Smoothies ou sucettes glacées faits maison avec du lait/yogourt et des fruits (y compris surgelés)	✗ Yogourt avec bonbons/chocolat ajoutés ou édulcorants artificiels ✗ Yogourt glacé ✗ Yogourt à boire aromatisé ✗ Yogourt fait avec du lait non pasteurisé  ✗ Smoothies faits maison avec du jus de fruits ✗ Le yogourt sans gras n'est pas recommandé pour les enfants

Riches en fer	Servir	Éviter
Œufs	✓ Œufs achetés d'une source approuvée (ou œufs « classés ») ✓ Œuf entier liquide ou blancs d'œufs nature, pasteurisés	✗ Œufs achetés d'une source non approuvée (ou œufs non classés)  ✗ Produits d'œufs liquides assaisonnés ou aromatisés ✗ Œufs crus ou légèrement cuits et plats à base d'œufs contenant des œufs insuffisamment cuits (p. ex., mousse, vinaigrettes, sauces préparées sur place) 
Noix, graines et légumineuses	✓ Tartinades crémeuses de noix, de graines et de légumineuses (dont les tartinades d'arachides, d'amandes, de noix de Grenoble, de sésame, de tournesol, de pois et de soya) ✓ Noix et graines finement hachées (rôties à sec ou non rôties, sans sel, sucre ni huile ajoutés), pas plus grosses que des graines de sésame	✗ Beurre d'arachides ou de noix croquant  ✗ Beurres de noix, de légumineuses ou de graines avec arômes ajoutés (p. ex., chocolat, noisette, miel, petits fruits) ✗ Noix ou graines entières/hachées (cuites, crues ou comme ingrédient)  ✗ Noix ou graines salées ou enrobées

Aliments protéinés - suite

Riches en fer	Servir	Éviter
Tofu, haricots et lentilles	✓ Lentilles, pois chiches, pois cassés et haricots séchés Pour les aliments suivants, choisissez ceux dont la teneur en sodium est inférieure ou égale à 10 % VQ : • Houmous ou autres trempettes de haricots • Pâtes à base de lentilles, de pois chiches ou autres pâtes à base de plantes • Haricots, lentilles et pois chiches en conserve, égouttés et rincés • Tofu, tempeh, protéines végétales texturées et autres produits à base de soya • Languettes et produits de viande simulée • Galettes et boulettes à base de plantes • Fèves au lard dans une sauce aux tomates	✗ Fèves au lard en conserve avec porc, mélasse ou sirop d'érable ✗ Substituts de la viande panés et frits achetés en magasin ✗ Languettes et produits de viande simulée dont la teneur en sodium est supérieure à 10 % VQ ✗ Hotdogs, saucisses, bacon et morceaux de bacon à base de plantes ✗ Tacos et burritos surgelés et préparés ✗ Dessert au tofu dont la teneur en sucre est supérieure à 10 % VQ ✗ Pois chiches rôtis et entiers 
Poisson	✓ Poisson frais, surgelé ou en conserve dont la teneur en sodium est inférieure ou égale à 10 % VQ, égoutté et rincé, et faible en mercure (p. ex., morue, sole, aiglefin, saumon, tilapia, truite, thon pâle en conserve, poissons blancs, doré jaune/brochet) Consultez votre Bureau de santé local pour plus d'informations si vous prévoyez servir des aliments récoltés de manière traditionnelle.	✗ Poisson pané ou en pâte à frire acheté en magasin ✗ Poisson frais, surgelé ou en conserve riche en mercure (p. ex., thon blanc en conserve)  ✗ Poisson fumé froid  ✗ Poisson cru  ✗ Poisson avec arêtes  ✗ Poisson salé

Aliments protéinés - suite

Riches en fer	Servir	Éviter
Viande et volaille	✓ Fraîches, surgelées, hachées ou précuites, dont la teneur en sodium est inférieure ou égale à 10 % VQ • Coupes maigres de bœuf, longe de porc • Viandes traditionnelles* comme le gibier, le bison, le wapiti, le caribou, l'orignal, le canard, l'oie, le lapin et le castor • Viande hachée, galettes ou boulettes de viande hachée • Poulet et dinde sans peau ✓ Poulet/dinde en conserve, dont la teneur en sodium est inférieure ou égale à 10 % VQ, égoutté *Consultez votre Bureau de santé local pour plus d'informations si vous prévoyez servir des aliments récoltés de manière traditionnelle.	✗ Viandes préparées et séchées (p. ex., saucissons/saucisses à hotdog, saucisses, bâtonnets de pepperoni) 0-4 ✗ Charcuteries (p. ex., saucisson de Bologne, salami, saucisson d'été, charcuteries de bœuf/dinde/poulet) ✗ Viandes panées et frites achetées en magasin ✗ Jambon ✗ Bacon de flanc et de dos, bacon de dinde/poulet et miettes de bacon simulé ✗ Pâtés à la viande ✗ Viande ou volaille crue ou insuffisamment cuite ✗ Viande hachée, galettes ou boulettes de viande hachée dont la teneur en sodium est supérieure à 10 % VQ ✗ Ailes de poulet, côtes levées et poulet de type rôtisserie (achetés en magasin)

Aliments à grains entiers

Le Guide alimentaire canadien recommande de choisir le plus souvent des grains entiers et de choisir des aliments qui contiennent peu ou pas de sucres, de sel et de gras saturés ajoutés.

	Devrais-je servir ce produit céréalier?		
	Servir si :	Limitier la consommation à trois fois par semaine au total si :	Éviter si :
	✓ la teneur en sucre est inférieure ou égale à 10 % VQ. ✓ le produit ne contient pas d'aliments ni d'ingrédients à Éviter. ✓ le premier ingrédient EST un grain entier, du blé entier ou du son.	Le produit céréalier respecte les critères des aliments à Servir, SAUF ○ le premier ingrédient N'EST PAS un grain entier, du blé entier ou du son	✗ la teneur en sucre est supérieure à 10 % VQ OU ✗ le produit comprend des aliments ou des ingrédients à Éviter
Pain et produits à base de farine	✓ Pains anglais, pitas, tortillas, pains plats, pains rôtis, pains naans, pains banniques, pains chapatis et pains challas de grains entiers ou de blé entier ✓ Crêpes ou gaufres de grains entiers ou de blé entier ✓ Croûtes ou pâtes à pizza de grains entiers ou de blé entier	Certains : ○ Pains, brioches, bagels, muffins anglais, pain aux raisins et bagels aux raisins, pitas, tortillas, pains plats, pains rôtis, pains naans, pains banniques, pains chapatis et pains challas de farine de blé (blanche) enrichie ○ Crêpes et gaufres faits de farine de blé (blanche) enrichie ○ Croûtes ou pâtes à pizza faits de farine de blé (blanche) enrichie, dont les pizzas surgelées/ achetées en magasin	✗ Pains enrobés de sucre ✗ Crêpes et gaufres avec pépites de chocolat

 **Bon à savoir :** Lorsque vous recherchez des produits à base de farine de blé entier, lisez attentivement la liste des ingrédients. Recherchez « farine de blé entier ». La farine de blé et la farine blanche (enrichie) ne contiennent pas de blé entier.

Aliments à grains entiers - suite

	Servir	Limiter à trois fois au total	Éviter
Céréales	✓ Gruau (p. ex., instantané, à cuisson rapide ou à gros flocons) ✓ Céréales de grains entiers ou de blé entier	○ Certaines céréales Consultez l'information sur la catégorie Limiter en jaune ci-dessus.	✗ Céréales avec chocolat, bonbons, guimauves ou morceaux enrobés de sucre ✗ Gruau instantané sucré, aromatisé en sachets
Produits de boulangerie	✓ Produits de boulangerie faits de farine de grains entiers ou de blé entier (p. ex., muffins, pains, biscuits, scones)	○ Certains produits de boulangerie faits de farine de blé (blanche) enrichie (p. ex., muffins, pains, biscuits, scones) Consultez l'information sur la catégorie Limiter en jaune ci-dessus.	✗ Pâtisseries pour grille-pain, pâtisseries et croissants ✗ Produits de boulangerie avec chocolat, caramel, bonbon ou enrobés de sucre ✗ Gâteaux, petits gâteaux, beignes et tartes ✗ Certains biscuits et carrés ✗ Croûtes à tarte faites avec du beurre, du saindoux ou du shortening
Collations à base de céréales	✓ Barres de granola ou de céréales de grains entiers ✓ Craquelins et gressins de grains entiers ou de blé entier ✓ Galettes de riz brun non aromatisées et non sucrées	Certain(e)s : ○ Barres de granola ou barres faites de céréales ○ Craquelins faits de farine de blé (blanche) enrichie ○ Galettes de riz non aromatisées et non sucrées Consultez l'information sur la catégorie Limiter en jaune ci-dessus.	✗ Barres de granola ou barres faites de céréales trempées dans le chocolat ou le yogourt ou qui comprennent des guimauves, des bonbons ou des morceaux de chocolat ✗ Tous les types de maïs soufflé 0-4 ✗ Bretzels, croustilles de tortilla et de pita et collations de type croustilles (dont les mini-galettes de riz assaisonnées et les nachos) ✗ Galettes de riz aromatisées et sucrées
Nouilles, riz et autres grains	✓ Grains entiers (p. ex., quinoa, avoine, boulgour, sarrasin, orge, amidonnier, millet) ✓ Riz brun et riz sauvage ✓ Pâtes de grains entiers ou de blé entier, nouilles, pâtes de sarrasin, nouilles japonaises, vermicelles et couscous ✓ Polenta de grains entiers, et autres produits à base de farine de maïs	○ Riz blanc ordinaire (prétraité, étuvé, instantané), nouilles de riz ○ Pâtes blanches enrichies ○ Polenta et certains produits à base de farine de maïs Consultez l'information sur la catégorie Limiter en jaune ci-dessus.	✗ Grains, riz et pâtes aromatisés et préemballés (p. ex., riz et pâtes aromatisés à l'ail, aux herbes, au poulet ou aux légumes, et macaroni au fromage) ✗ Soupe aux nouilles instantanée



Aliments divers à éviter

Ces aliments et boissons contiennent peu ou pas de nutriments essentiels et/ou des quantités élevées de sucre, de sel ou de gras saturés ajoutés.

À éviter :

- ✗ Les aliments et les boissons contenant de la caféine (p. ex., café, thé, thé glacé)
- ✗ Les boissons gazeuses diètes et ordinaires
- ✗ Les boissons énergisantes ou sportives
- ✗ Les boissons à saveur de fruits (p. ex., boissons aux fruits, punches, cocktails)
- ✗ L'eau aromatisée ou vitaminée
- ✗ La poudre de protéines, les boissons et les barres protéinées ou les substituts de repas (sauf si indiqués par un parent ou tuteur pour des raisons médicales)
- ✗ Bonbons (dont ceux qui sont enrobés de yogourt, jujubes, réglisse, bonbons aromatisés aux fruits, menthes) 0-4
- ✗ Les pastilles contre la toux 0-4
- ✗ La gomme à mâcher 0-4
- ✗ Le chocolat et les barres de chocolat
- ✗ Les guimauves 0-4
- ✗ Les desserts gélifiés
- ✗ Les gâteries glacées (p. ex., crème glacée, sucettes glacées, bâtonnets glacés, barbotines, collations au jus surgelées)
- ✗ Les aliments et les boissons avec substituts de sucre ou édulcorants
- ✗ Les puddings instantanés et préemballés
- ✗ Le miel et les produits contenant du miel pour les enfants de moins d'un an



Ingrédients secondaires

Les ingrédients suivants peuvent être utilisés en petites quantités (1 c. à thé ou 1 c. à table) et servis en accompagnement, lorsque nécessaire, ou utilisés dans la préparation de plat composés.

- Les condiments (p. ex., ketchup, relish, moutarde)
- Les sauces
- Les trempettes (p. ex., vinaigrettes, crème sure, baba ghanoush, trempettes aux épinards)
- Les matières grasses (p. ex., beurre, margarine, matières grasses traditionnelles [baleine, phoque, oie et canard, etc.], fromage à la crème, mayonnaise, huiles [canola, olive, carthame, soya, tournesol])
- Les garnitures et les suppléments (p. ex., noix de coco, fromage parmesan, olives tranchées, cornichons hachés)
- Le miel (pour les enfants de plus de 12 mois), la confiture, la gelée, la marmelade, le beurre de fruits ou le sirop

Les risques d'étouffement

Vous pouvez rendre certains aliments plus sécuritaires pour les enfants de moins de quatre ans :

- hacher finement les aliments dont la texture est fibreuse ou filandreuse (p. ex., céleri, ananas);
- hacher les noix et les graines pour qu'elles ne soient pas plus grosses que les graines de sésame;
- râper, trancher finement ou cuire les légumes crus ou les fruits durs;
- étaler une fine couche de beurre de noix ou de graines sur des craquelins ou du pain grillé (pas sur le pain mou);
- couper les légumes et les fruits ronds en quartiers ou sur le sens de la longueur (p. ex., tomates cerises ou raisins);
- servir le poisson sans arêtes ou enlever les arêtes du poisson avant de le servir.



SECTION 4 : Allergies et autres considérations particulières

Régimes fondés sur les croyances

De nombreuses religions donnent des indications sur ce qui est approprié de manger pour exprimer sa foi. Les planificateurs de menus dans les services de garde doivent faire l'effort d'offrir des aliments et des boissons qui correspondent aux convictions religieuses de l'enfant, tout en respectant les recommandations pour la planification des menus en service de garde.

Régimes adaptés à la culture

L'origine ethnique et culturelle d'un enfant peut avoir un impact significatif sur ses choix et ses habitudes alimentaires. Les planificateurs de menus doivent s'efforcer de refléter la diversité de la communauté du service de garde avec ses choix d'aliments et de boissons, tout en respectant les recommandations pour la planification des menus en service de garde.

Aliments autochtones originaux, cadeaux de l'Île de la Tortue

Les aliments traditionnels sont essentiels au mode de vie, à la santé et à la culture des peuples autochtones depuis des temps immémoriaux. L'accès aux aliments traditionnels, leur utilisation et la souveraineté alimentaire autochtone ont considérablement diminué en raison des impacts coloniaux historiques et actuels. Les facteurs comprennent : la relocalisation forcée des peuples autochtones, la diminution de l'accès au territoire, les contaminants environnementaux, les changements climatiques, l'appauvrissement des populations de gibier et de poisson, les restrictions et les coûts prohibitifs de la chasse, ainsi que d'autres facteurs socio-économiques.

Les services de garde ont l'opportunité unique de soutenir les liens entre les enfants et le système alimentaire traditionnel. Les planificateurs de menus doivent faire leur possible pour intégrer les aliments traditionnels, tout en respectant les recommandations pour la planification des menus. Si vous cherchez de l'information sur l'offre d'aliments traditionnels, consultez le [Guide des aliments autochtones d'origine](#) ou communiquez avec les organisations autochtones locales.



Régimes à base de plantes et végétariens

Les enfants qui suivent un régime à base de plantes ou un **régime végétarien** peuvent consommer des boissons de soya enrichies ainsi qu'une variété d'aliments protéinés d'origine végétale comme les haricots, les lentilles et le tofu.

Si un fournisseur de services de garde offre un menu végétalien, les planificateurs de menus devraient consulter un diététiste professionnel. Il existe un risque de déficiences en nutriments pour les jeunes enfants qui suivent un régime végétalien.

Pour être inclusives, les substitutions à base de plantes doivent ressembler aux aliments offerts aux autres enfants.

Exemples :

Poulet marocain → Pois chiches marocains

Poisson au four → Tofu grillé ou au four

Filet de porc avec sauce à la pomme → Tempeh avec sauce à la pomme

Tacos de bœuf → Tacos de haricots noirs

Poulet au cari → Lentilles au cari

Œufs brouillés → Tofu mou brouillé

Sauce à la viande pour pâtes → Sauce aux lentilles pour pâtes

Boulettes de viande → Falafel

Régimes pour raisons médicales et individualisés

Une attention particulière est requise lorsque la nourriture est offerte aux nourrissons et aux jeunes enfants souffrant de problèmes de santé ou qui suivent un régime individualisé. Les parents et les tuteurs sont la meilleure source d'informations sur les besoins particuliers de leur enfant.



Allergies et intolérances alimentaires

Les allergies et les intolérances doivent être traitées avec les mêmes précautions. Consultez toujours le parent ou le tuteur de l'enfant pour connaître les allergènes ou les ingrédients à rechercher dans la liste des ingrédients. Les parents peuvent suggérer d'autres ingrédients ou aliments à offrir pour remplacer un allergène ou un ingrédient.

- Examinez la liste des ingrédients ou la mention « contient » pour identifier les allergènes et les ingrédients à éviter.
- Les allergènes suivants sont toujours déclarés sur les emballages des aliments : œufs, lait, arachides, fruits de mer, graines de sésame, soya, noix, blé, moutarde et sulfites ajoutés.
- Les mises en garde telles que « Peut contenir... » sont des déclarations volontaires et ne sont pas réglementées. Les produits ayant ces avertissements peuvent contenir suffisamment d'allergènes pour causer une réaction allergique.
- Contactez le fabricant pour discuter d'un ingrédient spécifique si vous n'êtes pas certain à propos d'un allergène possible.
- Pour être inclusives, les substitutions attribuables aux allergies doivent ressembler le plus possible aux aliments offerts aux autres enfants.

Exemple de lecture d'étiquette

L'exemple à droite contient des allergènes alimentaires déclarés dans la liste des ingrédients, en plus d'une mise en garde « Peut contenir... ».

- Ce produit ne doit pas être offert aux enfants allergiques au blé, au lait et aux œufs ou au soya et/ou au sésame.
- Les parents devraient être consultés avant de servir ce produit aux enfants allergiques aux arachides ou aux noix.

Ingrédients

farine de blé, sucre, huile de palme modifiée, cacao, ingrédients laitiers, huile végétale, œufs entiers en poudre, lécithine de soya, arômes simulés, sel, polyricinoléate de polyglycérol, farine de sésame.

Contient : blé, lait, œufs, soya, sésame.

Peut contenir : arachides, noix.

Consultez la [**Section 5 : Ressources et liens utiles**](#) pour des ressources supplémentaires sur les allergies et d'autres considérations liées aux régimes alimentaires particuliers.

SECTION 5 : Ressources et liens utiles

Consultez la page web [Ressources pour services de garde](#) des Diététistes en santé publique de l'Ontario (ODPH) pour d'autres ressources sur la planification des menus.

L'alimentation des jeunes enfants

[Guide alimentaire canadien](#) (Santé Canada)

[Guide sur la salubrité des aliments pour les enfants](#) (Santé Canada)

[Nutrition des nourrissons](#) (Santé Canada)

[Initier votre bébé aux aliments solides : Conseils de sécurité](#) (Les diététistes du Canada)

Allergies et autres considérations particulières

[A Guide to Eating Fish](#) (Santé publique Toronto) (en anglais seulement)

[L'anaphylaxie en milieu de garde - Formation](#) (ConnaitreLesAllergies.ca)

[L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres milieux](#) (Allergies Alimentaires Canada)

[Substitution des allergènes courants pour les services de garde d'enfants](#) (Diététistes en santé publique de l'Ontario)

[Allergies Alimentaires Canada – Garderie et service de garde](#)

[Guide des aliments autochtones d'origine](#) (Association nationale autochtone du diabète)

[Understanding Halal Foods](#) (Santé publique Toronto) (en anglais seulement)

[Ce que vous devez savoir pour aider un enfant végétarien à grandir en santé](#) (Découvrez les aliments)

L'étiquetage nutritionnel

[Comment utiliser l'étiquette des aliments pour faire des choix plus sains](#) (Santé Canada)

Législation et directives pour les services de garde d'enfants

[Règlement de l'Ontario 137/15](#) (ministère de l'Éducation du gouvernement de l'Ontario)

[Guide sur la délivrance des permis des agences de garde en milieu familial](#) (ministère de l'Éducation du gouvernement de l'Ontario)

[Guide sur la délivrance des permis des centres de garde d'enfants](#) (ministère de l'Éducation du gouvernement de l'Ontario)



Communiquez avec [Santé811](#) pour de l'information d'un diététiste professionnel sur différents sujets, y compris des conseils sur la planification des repas et des recettes.



ANNEXES

ANNEXE A – Menu type

ANNEXE B – Quantités à servir aux jeunes enfants



ANNEXE A – Menu type

Choix d'aliments	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collations – inclure un choix de légumes et fruits et au moins un choix d'aliments protéinés (collation A) ou de grains entiers (collation B)					
Légumes et fruits	Melon en dés (melon d'eau ou cantaloup ou melon miel)	Tranches de pommes	Concombres, poivrons rouges	Petits fruits, fraises, bleuets (frais ou surgelés)	Bananes
Grains entiers	Muffin de blé entier aux carottes	Tranche de bagel de blé entier		Gruau ou céréale de grains entiers	Pain de blé entier à la citrouille
Aliment protéiné		Yogourt ou tartinade de noix	Fromage cottage	Lait	
Repas du midi – inclure des choix parmi tous les groupes alimentaires					
Nom du mets principal	 Frittata de légumes cuite (quiche sans croûte)	 Masala Chana de légumes (pois chiches au cari)	Bolognaise au bœuf  Option végétarienne : bolognaise aux lentilles	 Soupe Trois soeurs	 Tacos de poisson  Option végétarienne : tacos de haricots noirs
Légumes et fruits (2 choix)	 Salade mesclun  Brocolis	 Haricots verts Choufleur	 Brocolis (frais ou surgelés)	 Salade d'épinards Maïs Courge	Pico de gallo ;  Romaine/ déchiquetée/carottes/ chou rouge
	Mandarines (fraîches ou en conserve)	Kiwis	Tranches de poire (fraîches ou en conserve)	Pêches ou abricots (frais ou en conserve)	Salade de fruits
Grains entiers	Petit pain de grains entiers	Quinoa	Pâtes de grains entiers	Pain bannique ou rôti	Tortillas de grains entiers
Aliment protéiné riche en fer	 Œufs	 Pois chiches	Bœuf/  lentilles	 Haricots rouges	 Poisson/  haricots noirs
Lait	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Choix d'aliments	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collations – inclure un choix de légumes et fruits et au moins un choix d'aliments protéinés (collation A) ou de grains entiers (collation B)					
Légumes et fruits	Bâtonnets de zucchini, tomates cerises	Salsa – tomate, fraises ou mangue	Pêches fraîches, surgelées ou en conserve	Languettes de poivrons de couleur (🌱 verts , rouges, jaunes, oranges)	Bâtonnets de concombre et de carotte
Grains entiers	Pain naan aux grains entiers	Mini-pitas au blé entier ou pitas de blé entier coupés en triangles	Muffin aux flocons d'avoine	Pain de grains entiers	Granola
Aliment protéiné	Trempettes aux haricots	Cubes de fromage		Tzatziki	Yogourt

🌱 **Légume vert foncé** chaque jour

🐟 **Poisson ou plat à base d'œufs** au moins une fois par semaine

🌿 **Mets principal à base de protéines végétales** au moins une fois par semaine

Consultez [Ressources pour services de garde](#) des Diététistes en santé publique de l'Ontario (ODPH) pour d'autres modèles de menus.

ANNEXE B – Quantités à servir aux jeunes enfants

Ces tableaux vous donneront une idée des quantités consommées par un bambin ou un enfant d'âge préscolaire lors des repas ou des collations, et peuvent être utilisés pour déterminer la quantité d'aliments à préparer.

Surveillez régulièrement les quantités consommées par les enfants et le gaspillage pour ajuster la quantité d'aliments à préparer. Il est important de s'assurer qu'il y ait suffisamment de nourriture pour satisfaire l'appétit des enfants.

Mesure impériale	Légumes et fruits	Mesure métrique
¼ - 1	Fruit frais entier	¼ - 1
2 c. à table - ½ tasse	Légume ou fruit frais, surgelé, en purée ou en conserve	30 – 125 mL
¼ - 1 tasse	Légumes feuilles, crus	60 – 250 mL

Mesure impériale	Grains entiers	Mesure métrique
¼ - 1 tranche	Pain	7 – 35 g
⅛ - ½	Bagel, petit pita, tortilla, brioche, muffin ou muffin anglais	9 – 35 g
¼ - 1 tasse	Céréales froides	7 – 30 g
¼ - ¾ tasse	Céréales chaudes	60 – 175 mL
¼ - ½ tasse	Pâtes, riz, boulgour, couscous, quinoa, orge ou autres grains, cuits	60 – 125 mL
	Craquelins	7 - 30 g

Mesure impériale	Aliments protéinés	Mesure métrique
Riches en fer		
½ – 2 ½ onces	Viande, volaille ou poisson, cuit(e)	15 – 75 g
1 c. à thé – 2 c. à table	Beurre d'arachides ou de noix ou beurre de soya	5 – 30 mL
3 c. à table - ¾ tasse	Tartinade de houmous ou de haricots	45 – 175 mL
½ – 2	Œufs	½ - 2
3 c. à table - ¾ tasse	Légumineuses cuites (p. ex., haricots, lentilles)	45 – 175 mL
3 c. à table - ¾ tasse	Tofu	45 – 175 mL
Riches en calcium		
¼ - 1 tasse	Lait de vache ou boisson de soya enrichie	60 – 250 mL
¼ - ¾ tasse	Yogourt	60 – 175 mL
½ - 1 ½ once	fromage	15 – 50 g
2 c. à table – ½ tasse	Fromage cottage	30 – 125 mL

Les quantités à servir aux jeunes enfants ont été adaptées avec l'autorisation de Santé publique Ottawa.

REMERCIEMENTS

Ce guide pratique a été rédigé par les membres du Groupe de travail pour les services de garde d'enfants (CCWG) des Diététistes en santé publique de l'Ontario (ODPH). L'ODPH est le porte-parole officiel des professionnels de la nutrition en santé publique en Ontario et représente les diététistes professionnels qui travaillent dans les bureaux de santé publique de la province.

Pour plus d'informations, consultez notre site Web odph.ca/child-care-resources ou contactez-nous au odph.ca/contact-us.

Auteurs principaux

Laura Abbasi	Dt.P., MHSc, Bureau de santé du district d'Haliburton, Kawartha et Pine Ridge
Cora Behan	Dt.P., MPH, P.H.Ec, Bureau de santé de Porcupine
Cristina Benea	Dt.P., MPH, Bureau de santé de Timiskaming
Marcia Dawes	Dt.P., MPH, Bureau de santé de la région de Peel
Marketa Graham	Dt.P., MEd, Santé publique Ottawa
Sonia Jean-Philippe	Dt.P., MSc, Santé publique Ottawa
Lisa Vermeersch	Dt.P., Bureau de santé du comté de Brant
Karen Wismer	Dt.P., MSc, Bureau de santé de Wellington-Dufferin-Guelph

Réviseurs de l'ODPH

Melissa Cardinal	Dt.P., Bureau de santé de l'Est de l'Ontario
Jessica Durham	Dt.P., Bureau de santé d'Haldimand-Norfolk
Kathryn Forsyth	Dt.P., Bureau de santé de Grey Bruce
Victoria Hall	Dt.P., Bureau de santé de Porcupine
Alex Lacarte	Dt.P., Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound

Réviseurs du secteur des services de garde d'enfants

Les recommandations du Rapport sur l'évaluation des besoins des services de garde d'enfants de l'Ontario de l'ODPH (2022) et les commentaires des représentants du secteur des services de garde d'enfants qui ont révisé le document ont été intégrés pour assurer l'applicabilité et la mise en œuvre des recommandations.

Andrea Alboino	EPEI, superviseure, Educare Children's Centre, Mississauga (Ontario)
Allison Avoledo	Coordonnatrice des menus, Wholesome Kids Catering, Markham (Ontario)
Denise Charrois	Planificatrice de la cuisine et des menus, Garderie de l'arc-en-ciel, Guelph (Ontario)
Chloe Cheng	Dt.P., Wholesome Kids Catering, Markham (Ontario)
Christine Dourado	EPEI, directrice, Blue Elephant Daycare, Mississauga (Ontario)
Maverine Guerreiro	EPEI, directrice/visiteuse des garderies à domicile, Childspec Licensed Home Day Care Services, Brampton (Ontario)
Sheila Jenkins	Cheffe cuisinière, diplômée en gestion culinaire, Alpha Child Care, Brampton (Ontario)
Janet Kewageshig	Superviseure, G'Shawdagawin Day Care, Première Nation Saugeen, Southampton (Ontario)
Tracy Petersen	EPEI, directrice, Sunshine Children's Centre, Mississauga (Ontario)/Collège Humber, Etobicoke (Ontario)
Susan Scarfo	EPEI, gestionnaire, qualité et conformité des programmes, YMCA du Grand Toronto, Child and Family Development (Ontario)
Brenda Seguire	Cheffe cuisinière et planificatrice des menus, Cook's School Day Care Inc, Cobourg (Ontario)
Sean Stanley	Chef cuisinier en service de garde, Services municipaux de garde d'enfants, Ottawa (Ontario)
Anita Sweeney	Superviseure des services alimentaires, YMCA de Three Rivers, Guelph (Ontario)
Jessica Wood	Dt.P., EAD, Centre Wabano pour la santé des Autochtones, Ottawa (Ontario)
Révision et édition	Sarah Lamontagne, Dt.P., MScCH, Bureau de santé de la région de Peel
Traduction	Ottawa Public Health
Graphisme	Chantal Secours

L'ODPH tient à exprimer sa reconnaissance au Bureau de la santé de la région de Peel pour le financement du graphisme et pour la mise en conformité de ce document à la LAPHO.