

Lors de la préparation des repas et des collations pour les enfants, les ingrédients peuvent être modifiés pour réduire le sodium, le sucre et augmenter la teneur en grains entiers pour respecter les recommandations dans [La planification des menus en service de garde - Guide Pratique](#).

Pour modifier les recettes en cas d'allergies alimentaires, consultez [Substitution des allergènes courants pour les services de garde d'enfants](#).

Nutriment	Modifications suggérées
Sodium	<ul style="list-style-type: none">Le sel peut être réduit de moitié ou plus.Comparez les étiquettes et choisissez des ingrédients contenant une teneur en sodium de moins de 10% VQ.Diluez le bouillon avec de l'eau.Rincez les produits en conserve lorsque approprié (p. ex., les haricots noirs).Rehaussez la saveur en utilisant des herbes et des épices.Évitez d'ajouter du sel à une recette lorsque vous utilisez des ingrédients qui contiennent généralement plus de sodium (p. ex., fromage, sauce soya).
Sucre	<p>En règle générale, $\frac{1}{3}$ à $\frac{1}{2}$ tasse de sucre pour 12 portions d'un produit de boulangerie (p. ex., des muffins) respecteront les directives en matière de sucre.</p> <ul style="list-style-type: none">Réduisez le sucre de moitié ou plus.Remplacez le sucre par de la compote de pommes non sucrée, de la purée de citrouille ou de banane.Utilisez de petites quantités de fruits secs (p. ex., raisins secs, dattes dénoyautées hachées) pour ajouter du goût sucré à certains produits de boulangerie.Rehaussez les saveurs en utilisant des épices et des extraits comme la cannelle, la muscade, les clous de girofle, le gingembre, la vanille, l'amande, l'érable, l'orange ou le citron.



Nutriment	Modifications suggérées
Grains entiers	<ul style="list-style-type: none">• Remplacez au moins la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier ou de grains entiers dans les produits de boulangerie.• Ajoutez de l'avoine aux recettes pour augmenter la teneur en grains entiers (p. ex., produits de boulangerie, boulettes de viande).• Essayez d'utiliser d'autres grains entiers comme l'orge, le boulgour, le millet, le quinoa, l'épeautre, le couscous à grains entiers, le riz sauvage ou brun à grains entiers.

Les produits de boulangerie et les plats composés ne doivent contenir aucun ingrédient à ne pas servir (p. ex., pépites de chocolat, guimauves, morceaux de simili bacon). Pour d'autres exemples, consultez [La planification des menus en services de garde - Guide pratique.](#)

