



Décorez DE LÉGUMES ET DE FRUITS votre assiette

**TROUSSE D'OUTILS
DESTINÉE AUX FOURNISSEURS
DE SERVICES DE GARDE
D'ENFANTS DE L'ONTARIO**



Remerciements

La présente trousse d'outils a été rédigée par les membres du groupe de travail CCWG (Child Care Working Group), lequel fait partie des Diététistes en santé publique de l'Ontario (ODPH). L'ODPH est la voix officielle des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique de l'Ontario et représente les diététistes professionnel(le)s qui travaillent dans les 35 bureaux de santé publique de la province.



**Pour en savoir plus, consultez notre site Web au odph.ca/child-care-resources
ou contactez-nous à odph.ca/contact-us**

Voici les membres du CCWG qui ont apporté leur participation à cette trousse :

Laura Abbasi	Dt.P., Bureau de santé du district d'Haliburton, Kawartha, Pine Ridge
Erica Diamond	Dt.P., Bureau de santé de Peterborough
Carolyn Froats-Emond	Dt.P., Bureau de santé du comté et du district de Renfrew
Marketa Graham	Dt.P., Santé publique Ottawa
Rebecca Hanemaayer	Dt.P., anciennement du Bureau de santé de Timiskaming
Dana Hawthorne	Dt.P., Bureau de santé du district de Grenville et Lanark
Elizabeth Higgins	Dt.P., Bureau de santé du comté de Huron
Anneke Hobson	Dt.P., Bureau de santé de Kingston, Frontenac, Lennox et Addington
Eva Loewenberger	Dt.P., Santé publique – région de Peel

**Le Bureau de santé du comté et du district de Renfrew de même que les partenaires
d'Action communautaire Enfants en santé suivants ont assuré le financement :**

Enfants en santé de Kingston, Frontenac, Lennox et Addington
Action communautaire Enfants en santé du canal du Nord
Action communautaire Enfants en santé de Hastings et Prince-Édouard
Action communautaire Enfants en santé de Peterborough
Action communautaire Enfants en santé de Wabano
Action communautaire Enfants en santé de la Ville de Temiskaming Shores
Action communautaire Enfants en santé du comté de Renfrew
Action communautaire Enfants en santé du comté de Huron
Action communautaire Enfants en santé de la Ville de Georgina
Action communautaire Enfants en santé de la Ville de Burlington
Action communautaire Enfants en santé de la Ville de London
Action communautaire Enfants en santé de la Ville d'Ottawa
Super Kids CK

Consultation et élaboration des recettes :	Elaine McCarthy, travailleuse communautaire et chef, Santé publique de Peterborough
Mise à l'essai des recettes :	personnel des services de garde d'enfants de la ville et du comté de Peterborough
Révision :	Janice Dyer, réviseuse professionnelle agréée
Appui à la traduction :	Santé publique Ottawa et Action communautaire Enfants en santé d'Ottawa
Révision de la version française :	Anne Bouillon, Dt.P., Santé publique Ottawa
Conception et mise en page :	P-Dominique Plante, pdplante.com

La trousse d'outils Décorez votre assiette est inspirée du guide *CATCH Healthy Eating Manual* avec la permission de Santé publique de la région du Niagara, ainsi que du programme Bouchées Brillantes, Décorez votre assiette de l'ODPH.

Table des matières



REMERCIEMENTS	2	20 ENVIRONNEMENTS AUX CONDITIONS FAVORABLES	20
TABLE DES MATIÈRES	4	Espace physique	20
OBJET DE LA TROUSSE D'OUTILS	6	Jardins	20
7 CONTEXTE	7	Saines collectes de fonds	21
La méthode Décorez votre assiette	7	Occasions spéciales	22
Messages clés aux fournisseurs de services de garde	8	Promotion et publicité	23
L'apprentissage lié aux légumes et aux fruits	9	24 CHARTES ET POLITIQUES	24
Décorez votre assiette et Comment apprend-on?	9	Chartes de l'alimentation saine	24
14 PRATIQUES NUTRITIONNELLES ADAPTABLES	14	Charte de l'alimentation saine pour notre Programme de garde d'enfants	24
Modèle de référence	14	Politiques d'alimentation saine	26
Qu'est-ce qu'un bon modèle de référence?	15	Astuces favorisant le fonctionnement de votre politique	26
Quelle est votre pratique en tant que modèle de référence?	15	Exemples de politique	27
Principes d'éducation à une alimentation saine	16	Exemple de politique no 1 : Promotion des légumes et des fruits	27
À quoi ressemble une alimentation « normale »?	16	Exemple de politique no 2 : Planification des menus	28
Chassez le stress causé par les repas grâce à ces astuces!	16	Exemple de politique no 3 : Boissons saines	29
Évitez de recourir aux aliments comme récompense	17	Exemple de politique no 4 : Environnement alimentaire sain	30
Formulations bénéfiques ou nuisibles en contexte de repas	18	32 PLANIFICATION DE MENUS ET RECETTES	32
Servez les repas dans un cadre familial	19	Servir les légumes et les fruits de façon sécuritaire	32
Comment servir un repas dans un cadre familial	19	Planification de menus selon le budget de vos services de garde	32
Bienfaits d'un repas dans un cadre familial	19	Cycle des menus	34
Astuces de sécurité alimentaire pour un repas dans un cadre familial	19	Exemple de menu printemps/été	35
		Exemple de menu d'automne/hiver	36



Recettes

Bouchées aux pommes et à la cannelle sans cuisson	37
Chaudrée de légumes et de poisson	38
Chana masala aux légumes	39
Compote de pêches	40
Courge crémeuse aux pommes	41
Crêpes au riz sauvage et aux bleuets	42
Fajitas légumes-poulet cuits au four	43
Frittata à la courge musquée	44
Guacamole	45
Houmous	46
Macaronis au fromage et à la courge musquée	47
Muffins aux carottes, aux raisins secs et au son	48
Pop corn de chou-fleur	49
Quartiers de patates douces au four	50
Quesadillas aux légumes et aux haricots	51
Salade de betteraves et de pommes	52
Salade de brocolis et de choux-fleurs	53
Salade de chou frisé à la vinaigrette César au yogourt et au tofu	54
Salade de fraises et d'épinards	55
Salsa Pico de Gallo	56
Sauce aux fraises et à la rhubarbe	57
Soupe aux carottes	58
Soupe Minestrone aux légumes	59
Tacos aux légumes et au poisson	60

62 ACTIVITÉS

Touillage de salade!	61
De la couleur partout	62
J'adore les légumes et les fruits	63
Art comestible	64
Boîte mystère	65
Fais-moi un arc-en-ciel	66
Test de dégustation	67
Créer une combinaison	68

Causerie fruitée	69
Chasse au trésor de légumes et de fruits	70
Tout un mélange	71
Découvrir les aliments en s'amusant!	72
Comment votre jardin pousse-t-il?	73
Cartes-éclair de légumes et de fruits	74
BINGO	75
Jeu de mémoire	76
Liste d'ouvrages en lien avec les légumes et les fruits	77

75 APPUYER ET MOBILISER LES FAMILLES 75

Promouvoir Décorez votre assiette 75

Panneau d'entrée de Décorez votre assiette	76
Affiche des légumes et des fruits de Décorez votre assiette	77

Mini-encarts dans les bulletins de Décorez votre assiette 77

Encarts pour bulletins de Décorez votre assiette 81

Décorez votre assiette de légumes et de fruits	82
Mangez les légumes et les fruits plutôt que de les boire	83
Décorez votre assiette de super-collations!	84
Décorez votre assiette au déjeuner!	85
Décorez votre assiette au dîner!	86
Décorez votre assiette au souper!	87

Fiches d'information 87

Décorez votre assiette au jeu	88
Décorez votre assiette en vue des réjouissances	89
Manières de présenter les fruits et les légumes aux enfants	90
Le saviez-vous? Les jus sont superflus!	91
Décorez votre assiette... chaque repas et collation compte!	92
Modèle de référence	93

Objet de la trousse d'outils

La présente trousse d'outils est conçue pour les milieux des services de garde en Ontario, à l'appui de la mise en œuvre de la *Loi de 2014 sur la garde d'enfants et la petite enfance* (article 42 du Règlement de l'Ontario 137/15). Elle est complémentaire au *Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants Guide pratique*, offert dans le site web odph.ca/child-care-resources. Consultez le Guide pratique afin d'obtenir des directives détaillées sur la planification des menus, les modèles de repas et de collation, de même que la taille des portions de légumes et de fruits à servir aux repas et aux collations.

Le but de cette trousse d'outils est de faciliter la consommation quotidienne de légumes et de fruits chez les jeunes enfants. Dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, il est recommandé que les enfants de 2 à 5 ans consomment de quatre à cinq portions de fruits et de légumes chaque jour. La majorité des enfants au Canada ne satisfont pas à ces lignes directrices¹.

Nombreux sont les enfants qui consomment l'essentiel de leurs aliments dans un milieu des services de garde. Les milieux des services de garde sont donc le lieu idéal pour favoriser une hausse de l'apport en légumes et en fruits. Dans la présente trousse d'outils, un grand nombre d'éléments peuvent être utilisés ou modifiés pour s'harmoniser à d'autres environnements et programmes d'apprentissage des jeunes enfants.

La mention « fournisseur de services de garde » est employée à titre générique dans l'ensemble de la trousse d'outils. Elle sert à refléter la diversité des membres du personnel qui travaillent dans les milieux des services de garde, notamment les superviseurs, les éducateurs de la petite enfance, les cuisiniers, de même que les autres qui fournissent quotidiennement aux enfants des services de garde. Le terme « centre » est utilisé pour représenter toute une gamme de services de garde.

Comment utiliser la présente trousse d'outils

La présente trousse d'outils comporte les sections suivantes :

CONTEXTE

Vous en apprendrez sur la méthode Décorez votre assiette et comprendrez les messages clés à propos des légumes et des fruits, dont leurs bienfaits pour les jeunes enfants. Vous en apprendrez également sur les moyens par lesquels aider les enfants à adopter un bon comportement alimentaire au moyen du cadre **Comment apprend-on? Pédagogie de l'Ontario pour la petite enfance**².

PRATIQUES NUTRITIONNELLES ADAPTABLES

Le mode de nutrition des enfants est tout aussi important que la nourriture qu'ils reçoivent. Vous apprendrez comment rendre les repas agréables en inculquant aux enfants la nécessité de manger lorsqu'ils ont faim et de cesser lorsqu'ils sont satisfaits.

ENVIRONNEMENTS AUX CONDITIONS FAVORABLES

Facilitez les choix sains! Instituez un milieu physique et social propice à l'alimentation saine et à la consommation de légumes et de fruits tout au long de l'année.

POLITIQUES

Faites la synthèse des convictions de votre centre en matière d'alimentation saine dans une charte alimentaire qui orientera les pratiques d'alimentation saines. À partir d'exemples de politiques, élaborez des politiques alimentaires et nutritionnelles saines pour votre milieu.

PLANIFICATION DE MENUS ET RECETTES

Servez-vous des astuces de planification des menus, des menus saisonniers ainsi que des recettes pour intégrer des légumes et fruits colorés à vos menus.

ACTIVITÉS

Durant les périodes d'apprentissage du programme, faites appel aux activités et aux jeux divertissants et interactifs pour permettre aux enfants de bien connaître la vaste gamme des légumes et des fruits.

APPUYER ET FAIRE PARTICIPER LES FAMILLES

Servez-vous des bulletins, des astuces et des ressources types pour promouvoir la consommation de légumes et de fruits et réaffirmez leur importance auprès des parents.

¹ Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Consommation de fruits et de légumes, 2014. <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2015001/article/14182-fra.htm>. Document consulté le 15 août 2017.

² Ministère de l'Éducation de l'Ontario, Comment apprend-on? Pédagogie de l'Ontario pour la petite enfance, 2014. <http://www.edu.gov.on.ca/gardedenfants/howlearninghappensfr.pdf>.

Contexte

La méthode Décorez votre assiette

Décorez votre assiette consiste en un concept simple et positif ayant pour objet de promouvoir la consommation de légumes et de fruits aux couleurs, saveurs et textures variées d'une façon qui interpelle les enfants. Les différents types de légumes et de fruits comportent diverses sortes et quantités de vitamines, de minéraux et de fibres. Rouge, orangé, jaune, vert, bleu, violet, brun et blanc... plus le contenu de l'assiette est coloré, plus les collations et les repas sont sains.

Les enfants doivent manger au moins un légume vert (p. ex., brocoli, laitue romaine, pois verts, épinards) ainsi qu'un légume ou fruit orangé (p. ex., patates douces, carottes, courge d'hiver, cantaloup, pêches) chaque jour. Mais pourquoi s'arrêter en si bon chemin? Les enfants qui consomment les légumes et les fruits des autres couleurs obtiennent les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour grandir et être en santé (p. ex., les cerises rouges et les fraises, les bleuets et les raisins violets, les poivrons et les courges jaunes, les poires brunes, et les panais blancs).

Choisir au moins un légume ou un fruit de chaque groupe de couleur constitue pour les enfants un moyen privilégié de satisfaire aux principes du Guide alimentaire canadien. La trousse d'outils Décorez votre assiette donne aux fournisseurs de services de garde une orientation quant au suivi de cette méthode dans leur milieu.

Couleurs de Décorez votre assiette

Rouge



Légumes et fruits

Cerises, pommes rouges, chou rouge, canneberges, oignons rouges, pamplemousse rose ou rouge, melon d'eau, poivrons rouges, betteraves, tomates rouges et sauce tomate, framboises, radis, rhubarbe

Jaune, orangé



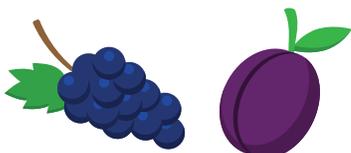
Carottes, patates douces, courge, cantaloup, pêches en conserve, mangues, abricots, papayes, nectarines

Vert



Légumes vert foncé : brocoli, laitue romaine, asperge, épinards, poivrons verts, edamame, pois, courgette, choux de Bruxelles, haricots verts; autres légumes et fruits verts : avocats, concombres, artichauts, pommes vertes, chou vert, raisins verts, kiwis

Bleu, violet



Mûres, prunes, pruneaux, cassis, bleuets, aubergines, figes, raisins violets

Blanc, brun



Bananes, pommes de terre, ail, oignon, poires, panais, navets, champignons, chou-fleur



Attention

Lorsque vient le temps de promouvoir un bon comportement alimentaire, il est important d'éviter les pratiques qui risquent de gâcher l'apprentissage ou les expériences favorables des enfants.

Les fournisseurs de services de garde jouent un rôle crucial dans le façonnement des bonnes dispositions et du comportement sain. Formuler des commentaires négatifs sur la nourriture et les boissons servies (p. ex., « beurk, je n'aime pas le brocoli ») ne donne pas le bon exemple aux enfants.

Il ne faut jamais exercer de pression sur les enfants afin qu'ils consomment des légumes et des fruits. Il ne faut jamais tenter de soudoyer, d'amadouer ou de contraindre l'enfant à manger un légume ou un fruit, ou de lui offrir une récompense s'il goûte pour la première fois à un légume ou un fruit. Il s'agit de favoriser chez les enfants l'adoption d'un bon comportement alimentaire et d'un bon rapport avec les aliments au sein d'un environnement nutritionnel aux conditions favorables.

Messages clés aux fournisseurs de services de garde

Les points répertoriés ci-dessous permettent d'expliquer *pourquoi* les enfants ont besoin de consommer des légumes et des fruits, de même que les *bonnes influences* qui favorisent une telle consommation chez ces derniers.

Bienfaits des légumes et des fruits :

- Ils fournissent les vitamines, les minéraux, les fibres et l'énergie dont les enfants ont besoin pour grandir, apprendre, jouer, et être en santé.
- Ils aident les enfants à se concentrer et à bien réussir dans leurs activités, notamment scolaires et sportives.
- Ils peuvent contribuer à amoindrir le risque d'avoir le cancer ou une maladie du cœur.
- Ils permettent d'assouvir la faim, tout particulièrement lors des collations.

Moyens par lesquels favoriser la consommation de légumes et de fruits chez les enfants :

- Dès qu'ils sont nourrissons et tout-petits, exposez les enfants aux légumes et aux fruits; les préférences alimentaires s'acquièrent précocement dans la vie d'un enfant.
- Faites en sorte que les enfants voient des adultes et d'autres enfants consommer des légumes et des fruits.
- Offrez-leur fréquemment des légumes et des fruits chez vous et dans les services de garde.
- Servez-leur des légumes et des fruits comme collations entre les repas.
- Faites-les manger avec d'autres personnes, loin des distractions.
- Invitez-les à participer à la préparation des légumes et des fruits.
- Assurez-vous que les menus de la garderie comportent des légumes et des fruits.
- Invitez-les à participer à des programmes de jardinage, de préparation alimentaire, et d'éducation nutritionnelle.

Moyens par lesquels accroître la **littératie alimentaire** ainsi que les bonnes dispositions envers l'alimentation saine :

- Faites en sorte que les garderies fournissent des légumes, des fruits ainsi que des collations et repas sains en abondance.
- Favorisez la participation aux programmes de jardinage, de préparation alimentaire, et d'éducation nutritionnelle.



- La **littératie alimentaire** désigne les aptitudes requises pour préparer des collations et repas sains, savoureux et abordables.
- L'enseignement de la littératie alimentaire aide les enfants à faire des choix alimentaires sains tout au long de leur vie, y compris avoir la confiance de prévoir et choisir des aliments salubres et sains, les aptitudes nécessaires à la préparation et à l'utilisation d'aliments nutritifs, et la capacité de faire part à autrui des connaissances en la matière.
- Pour trouver des ressources en littératie alimentaire et apprendre comment intégrer la littératie alimentaire à la planification d'un programme d'alimentation saine, consultez le **FoodLiteracy.ca** (site en anglais seulement).

L'apprentissage lié aux légumes et aux fruits

Les milieux des services de garde appuient l'apprentissage, le développement, la santé et le bien-être des enfants. Le document *Comment apprend-on? Pédagogie de l'Ontario pour la petite enfance (2014)*² fait allusion aux relations importantes entre les enfants, les familles, les éducateurs, et leurs environnements. Le fait de travailler à une cohésion accrue entre ce que les fournisseurs de services de garde disent et ce qu'ils font est un moyen fondamental de renforcement des programmes destinés aux enfants².

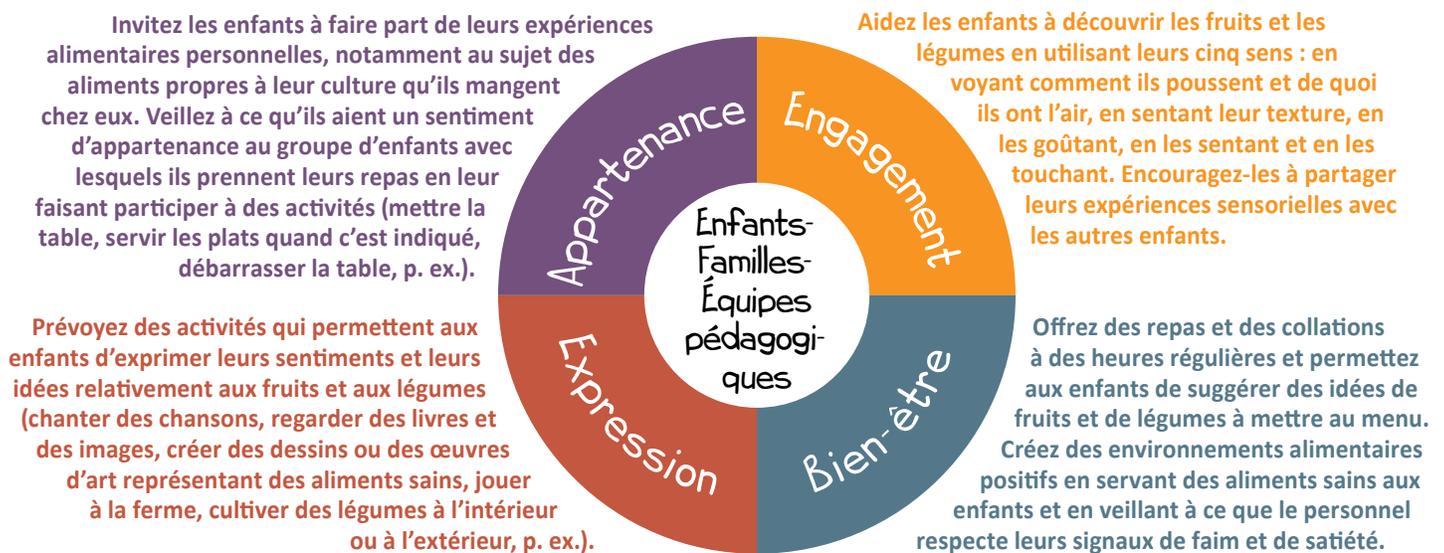
Moyens par lesquels les enfants adoptent un bon comportement alimentaire :

- Établissez des relations solides et dignes de confiance avec ceux qui prévoient, préparent et servent les aliments.
- Favorisez l'adoption du comportement alimentaire dans un environnement d'alimentation saine aux conditions favorables, où :
 - les enfants se sentent invités
 - leur sentiment d'appartenance s'en trouve renforcé
 - ils ont l'occasion de goûter à des aliments pour la première fois et d'en apprendre sur ceux-ci
 - les collations et repas sains qui sont servis permettent de répondre aux signaux de faim et de satiété des enfants
 - il n'y a ni distractions (causées par les écrans), ni influences exercées par le marketing

Décorez votre assiette et Comment apprend-on?

Comment apprend-on? est structuré à partir des quatre fondements qui permettent d'optimiser l'apprentissage et le développement : l'appartenance, le bien-être, l'engagement et l'expression². Le tableau ci-dessous met en lien les fondements avec les pratiques des services de garde qui favorisent le bon comportement alimentaire chez les enfants, tout particulièrement en ce qui a trait aux légumes et aux fruits. À l'aide des astuces présentées, contribuez à la mise en place d'un environnement nutritionnel aux conditions favorables dans le centre.

Favorisez la consommation de fruits et de légumes grâce aux quatre fondements de l'apprentissage de l'éducation de la petite enfance



Décorez votre assiette et Fondements de l'apprentissage³

Appartenance Nourrir des relations et des liens authentiques

Inviter les enfants à faire part de leurs expériences alimentaires personnelles (positives ou négatives), c'est les aider à se sentir liés au programme et aux autres enfants. Lorsque vous parlez des légumes et des fruits, faites part des ressources de *Décorez votre assiette* aux parents. Les enfants gagnent à recevoir les mêmes messages relatifs à l'alimentation saine chez eux et au centre.

Comment les enfants manifestent un sentiment d'identité et d'appartenance

- Parlez des moyens par lesquels ils mangent sainement à l'extérieur du centre (p. ex., prendre une saine collation composée de tranches d'orange après la pratique de soccer).
- Reconnaissez que les périodes de repas sont d'agréables activités sociales (p. ex., conversations avec les amis).
- Donnez des renseignements sur ce qu'ils mangent chez eux (p. ex., les mets traditionnels).
- Parlez de la provenance des différents aliments et de la façon dont ils sont cultivés, cuits, préparés et consommés.
- Manifestez de l'intérêt envers des aliments différents et y goûter.
- Observez les règles établies lorsque les aliments sont préparés, servis et consommés.
- Invitez d'autres enfants à se joindre à eux lors des périodes de repas.

Comment le milieu des services de garde peut favoriser la naissance d'un sentiment d'identité et d'appartenance

- Attachez de l'importance aux expériences alimentaires que les enfants ont vécues.
- Montrez aux enfants une panoplie de mets traditionnels et de pratiques alimentaires.
- Montrez aux enfants comment préparer les repas ou les collations, mettre le couvert, desservir la table, et servir les aliments.
- Modélisez les aptitudes sociales durant les repas.
- Respectez les enfants et s'occuper d'eux pendant qu'ils se nourrissent ou prennent leur repas.
- Laissez les enfants exprimer ce qu'ils ressentent par rapport à différents aliments.
- Aidez les enfants à avoir confiance en eux afin de découvrir une vaste gamme de légumes et de fruits sans exercer de pressions.

Bien-être Favoriser le développement sain et le bien-être

Les activités de **Décorez votre assiette** permettent d'enrichir les connaissances des enfants et de donner une connotation positive à l'alimentation saine, ce qui favorise l'adoption à vie d'un comportement alimentaire sain.

Comment les enfants témoignent de leur bonne santé et de leur bien-être

Les enfants mangent bien lorsqu'ils se trouvent dans un environnement qui favorise les conditions où :

- ils mangent à des heures régulières;
- ils sont capables d'exprimer leur besoin de manger et de boire, et de dire qu'ils n'ont plus faim ou soif;
- ils souhaitent découvrir des aliments qui leur sont inconnus.

Les enfants manifestent une responsabilité croissante envers leur propre santé et bien-être s'ils :

- reconnaissent le moment où ils ont faim;
- choisissent de s'alimenter sainement;
- comprennent qu'une alimentation saine les aide à grandir, à apprendre et à jouer;
- comprennent que les bons choix alimentaires sont liés à des dents et des gencives en santé;
- consomment divers légumes et fruits.

Comment le milieu des services de garde peut favoriser la bonne santé et le bien-être

- Créez de bons environnements alimentaires avec des aliments sains et des éducateurs qui tiennent compte des signaux de faim et de satiété des enfants.
- Proposez des repas et des collations à des heures régulières.
- Laissez les enfants formuler des idées de repas et de collation (p. ex., choisir le légume à la collation).
- Montrez aux enfants divers légumes et fruits colorés lors des repas et des collations.
- Parlez de ce que les enfants peuvent accomplir s'ils mangent des aliments sains (p. ex., courir et sauter, grandir davantage).
- Tentez des activités dans lesquelles les enfants en apprennent sur l'odeur, la texture et la saveur de différents légumes et fruits.

Engagement Créer des contextes pour l'apprentissage par l'exploration, le jeu et l'enquête

Les activités de **Décorez votre assiette** permettent aux enfants de vivre des expériences alimentaires où interviennent cinq sens – la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher. Ils peuvent découvrir ce qu'ils aiment ou n'aiment pas. Le principe selon lequel les préférences alimentaires évoluent au fil du temps est respecté.

Comment les enfants témoignent de l'engagement

Les enfants montrent du respect envers les choix alimentaires d'autrui s'ils :

- prêtent attention aux récits à propos des divers aliments et habitudes alimentaires;
- perçoivent favorablement ce que mange autrui.

Les enfants manifestent de la confiance et de la curiosité et ils s'investissent dans l'apprentissage s'ils :

- s'intéressent aux activités alimentaires (p. ex., jeu à thématique alimentaire, dégustation, et jardinage);
- découvrent des légumes et des fruits pour ensuite y goûter;
- s'adonnent à des jeux de rôles axés sur les aliments (p. ex., être un chef, un cuisinier, un parent, un jardinier, un acheteur, un agriculteur).

Comment le milieu des services de garde peut favoriser l'engagement

- Invitez les enfants et les familles à faire part de leurs valeurs culturelles et familiales au moyen desquelles ils cultivent, cuisinent, préparent et mangent des légumes et des fruits.
- Amplifiez l'apprentissage relatif aux bienfaits des légumes et des fruits chez soi.
- Montrez aux enfants des légumes et fruits qu'ils ne connaissent pas au moyen d'un menu varié et dans un jeu divertissant, créatif et interactif.
- Favorisez les conversations sur les légumes et les fruits par :
 - la comparaison des aspects sensoriels des différents légumes et fruits;
 - une réflexion à propos de l'effet de la cuisson sur l'apparence, le goût et les texture des légumes et des fruits;
 - des discussions à propos d'expériences alimentaires concrètes (p. ex., la cuisine, les achats, le jardinage, la préparation et la consommation).

Faciliter la communication et l'expression sous toutes leurs formes

Savourer divers aliments, à des périodes de repas agréables en compagnie d'un fournisseur de services de garde, aide les enfants à découvrir des aliments qu'ils ne connaissent pas, à apprendre les bonnes manières à table, et à s'exercer à faire la conversation durant les repas. Les menus et recettes de *Décorez votre assiette* mettent en valeur des légumes et fruits colorés. Les activités récréatives favorisent la communication chez les enfants et leur font apprécier les légumes et les fruits.

Comment les enfants manifestent leur capacité à exprimer leurs idées et opinions sur les aliments et l'alimentation saine

- Avoir confiance en eux pour goûter différents aliments.
- Faire part de récits sur leurs aliments préférés.
- Chanter des chansons au sujet des aliments sains.
- Représenter avec créativité des aliments par différents médias (p. ex., le collage, la peinture, le modelage, le ponçage, l'argile, la pâte à modeler).
- Savoir nommer et décrire les fruits, les légumes et d'autres aliments.
- Découvrir le goût et la texture de différents légumes et fruits par des mots et des symboles.

Comment les programmes peuvent favoriser la communication et l'expression

- Proposez aux enfants des activités dans lesquelles ils peuvent exprimer ce qu'ils ressentent et ce qu'ils pensent à propos des aliments et de l'alimentation saine.
- Donnez aux enfants l'occasion de découvrir (c.-à-d. toucher, sentir, lécher ou manger) des légumes et fruits qu'ils ne connaissent pas. Ceux-ci doivent être montrés aux enfants à maintes reprises. Sachez attendre que les enfants soient prêts avant de goûter un aliment qu'ils ne connaissent pas.
- Faites la promotion des légumes et des fruits par :
 - la lecture et le visionnement de livres, de photos et de contenu multimédia;
 - la capacité de reconnaître et de nommer différents légumes et fruits au moyen de photos;
 - des activités d'aménagement et d'entretien d'un jardin ou du jardinage en récipients;
 - des jeux axés sur la ferme;
 - des démonstrations des différents modes de croissance des légumes et des fruits (p. ex., dans le sol ou les arbres);
 - des tâches d'aide à la préparation des repas qui conviennent à leur âge.

Pratiques nutritionnelles adaptables

Modèle de référence

Les familles et les fournisseurs de services de garde aident les enfants à adopter de saines habitudes alimentaires lorsqu'ils projettent des comportements propres à une alimentation saine ainsi qu'une bonne image corporelle. Les enfants ont davantage tendance à consommer des légumes et des fruits colorés ainsi que d'autres boissons et aliments sains s'ils voient d'autres personnes en manger et s'en régaler.

Les enfants ne cessent d'ouvrir l'œil et d'être à l'écoute. Les paroles et les actes des fournisseurs de services de garde ont de fortes retombées sur ce que les enfants perçoivent comme étant « normal ».

La disposition des fournisseurs de services de garde et des familles envers un mode de vie sain de même que leurs choix alimentaires influent véritablement sur les habitudes nutritionnelles et le mode de vie des enfants. Lorsque les enfants perçoivent que leurs fournisseurs de services de garde attachent de l'importance à une alimentation saine, ils pourront alors également se mettre à percevoir l'importance de faire des choix alimentaires sains. Toutefois, l'inverse est également avéré. Si les enfants constatent que les adultes privilégient de piètres aliments ou boissons sur le plan nutritionnel, ils reçoivent alors un message mauvais ou contradictoire en provenance de leurs modèles de référence.

Quelles que soient les intentions des fournisseurs de services de garde, leurs actions, leur disposition, leurs paroles et leurs comportements influent sur les choix alimentaires, les comportements alimentaires, de même que l'image corporelle des enfants.



Qu'est-ce qu'un bon modèle de référence?

Le bon modèle de référence est incarné par les adultes qui prennent plaisir à bien manger et à faire de l'exercice, et qui entretiennent une perception positive de leurs habitudes de vie et de leur corps. Les enfants ayant un tel modèle de référence en viennent à attacher de l'importance à une alimentation saine, à aimer l'activité physique, de même qu'à s'accepter et à se sentir bien.

Bienfaits d'un bon modèle de référence :

- Il permet de raffermir l'éducation en lien avec l'alimentation saine et l'image corporelle
- Il invite les enfants à attacher de l'importance à l'alimentation saine et à apprécier celle-ci
- Les enfants en viennent à privilégier les boissons et aliments sains
- Il prouve que le milieu des services de garde prend au sérieux la santé des enfants qui lui sont confiés

Astuces d'un bon modèle de référence :

- Favorisez l'adoption de choix sains par la consommation de divers légumes et fruits colorés à chaque repas et collation.
 - Montrez aux enfants votre ouverture et votre emballage à l'idée de goûter à des légumes et des fruits que vous ne connaissez pas, et consommez-les de différentes façons.
 - Évitez de dire que vous n'aimez pas certains aliments ou que vous n'en mangez pas.
 - Laissez les enfants choisir les aliments sains qu'ils consommeront parmi ceux qui sont offerts ; montrez-leur comment dire poliment « non merci ».
- Évitez de classer les aliments dans les catégories « bons » ou « mauvais ».
- Soyez sensible au fait que les corps sains sont de diverses formes et tailles, et que les corps sains présentent un aspect différent pour chacun.
 - Évitez de commenter votre taille, votre forme ou votre aspect, ou ceux des autres.
 - Mettez l'accent sur les attributs positifs, chez vous et les autres, sans lien avec l'apparence physique, comme l'état d'esprit, les efforts, les aptitudes, les talents et les capacités.
 - Évitez de présumer des habitudes alimentaires et des taux d'activité des enfants en fonction de leur poids ou de leur forme.
- Consommez des repas et des collations à intervalles réguliers, prêtez attention aux signaux de faim et de satiété, et invitez les enfants à faire de même.
 - Dans la mesure du possible, optez pour les mêmes boissons et aliments qui sont offerts aux enfants.
 - Mangez avec les enfants, dans la mesure du possible. Profitez-en pour parler des aliments proposés et de montrer, en tant que modèle de référence, l'usage convenable des ustensiles et les bonnes manières à table.

Quelle est votre pratique en tant que modèle de référence?

Dans quelle mesure vos comportements sont-ils dignes d'un bon modèle de référence lorsque vous mangez avec les enfants, si tel est le cas? Réfléchissez-y.

Moyens de montrer le bon exemple :

- Optez pour les mêmes boissons et aliments servis aux enfants, s'il y a lieu.
- Évitez d'apporter vos boissons et aliments personnels aux endroits où les enfants sont présents.
- Abstenez-vous d'utiliser vos appareils électroniques (p. ex., un téléphone cellulaire) durant les périodes de collation et de repas.
- Abstenez-vous de formuler des commentaires négatifs sur les boissons et les aliments servis.
- Abstenez-vous de tenir des conversations sur la taille corporelle, la quantité d'aliments consommés, les régimes, et la perte de poids.
- Traitez tous les enfants de la même façon, quelle que soit leur taille ou forme corporelle (p. ex., évitez de porter un jugement sur la quantité d'aliments qu'un enfant choisit de consommer).
- Abstenez-vous de présumer des bonnes ou mauvaises habitudes alimentaires d'un enfant en fonction de son poids.

Principes d'éducation à une alimentation saine

À quoi ressemble une alimentation « normale »?

Il est normal que l'appétit des enfants varie de jour en jour et d'un repas à l'autre, selon leur niveau d'activité, s'ils sont fatigués, ou s'ils vivent une poussée de croissance. Certains jours, les enfants mangeront beaucoup et d'autres jours, ils pourront ne s'alimenter qu'un peu. Ils pourront même sauter un repas ou deux. Les enfants connaissent la quantité de nourriture dont ils ont besoin : ils vont manger lorsqu'ils auront faim, et ils cesseront lorsqu'ils seront satisfaits.

Les enfants passent par des périodes durant lesquelles ils ne consommeront que quelques aliments différents. Ce phénomène s'appelle « fixation alimentaire ». Peut-être seront-ils également réticents à goûter à des aliments qu'ils ne connaissent pas. Voilà comment les enfants se mettent à exercer contrôle et autonomie dans leur vie.

Chassez le stress causé par les repas grâce à ces astuces!

Les fournisseurs de soins et les enfants assument différentes « fonctions » au moment des repas. Les enfants apprennent le mieux comment manger lorsque les adultes connaissent leur rôle et que les enfants sont autorisés à assumer leur fonction.

Le FOURNISSEUR DE SOINS décide :

- du type d'aliments offerts;
- du moment où les collations et repas sont servis;
- du lieu où l'enfant mangera.

L'ENFANT décide :

- de manger ou non;
- de la quantité d'aliments qu'il consommera.

- **Sachez reconnaître et respecter les signaux de faim et de satiété des enfants; attendez-vous à ce que les enfants sachent quelle quantité d'aliments consommer et respectez leur appétit.**

- N'exercez pas de pression sur les enfants afin qu'ils mangent davantage s'ils sont pleins.
- Offrez-leur davantage d'aliments s'ils ont encore faim.

- **Servez les repas et collations à peu près à la même heure chaque jour afin que les enfants sachent quand attendre leur prochain repas.**

- Servez-leur de l'eau seulement entre les repas et les collations.
- Dans la mesure du possible, mangez en compagnie des enfants et assurez-vous que les périodes de repas sont exemptes de distractions.

- **Proposez un aliment inconnu à la fois, avec des aliments sains qu'ils connaissent et aiment.**

- Faites preuve de patience et n'exercez jamais de pression sur les enfants afin qu'ils mangent. Peut-être faudra-t-il de 10 à 15 tentatives avant que l'enfant n'accepte de goûter à un aliment inconnu.
- Donnez aux enfants le temps de découvrir, de toucher et de goûter leurs aliments. Les jeunes enfants ont besoin de temps pour découvrir les aliments, manger, et apprendre comment se servir des ustensiles.

- **Rendez les aliments appétissants.**

- Servez les crudités avec de la salsa, du guacamole, du houmous, de la trempette aux haricots ou du yogourt nature.
- Servez les légumes râpés, grillés, cuits au four, en purée ou cuits à la vapeur. Mangez-les nature, au fromage, ou rehaussés d'une vinaigrette.
- Ajoutez des légumes aux sautés, aux plats en casserole, à la lasagne, aux sandwichs sur pain pita, à la pizza, aux muffins, à la sauce pour pâtes, aux tacos, aux ragoûts, aux soupes, aux salades, aux sandwichs roulés et aux omelettes.

- **Intégrez divers légumes et fruits colorés à une alimentation saine modèle.**

- Les enfants aiment imiter ce que font les adultes et les autres enfants.
- N'oubliez pas que les goûts diffèrent d'une personne à l'autre. Les enfants assimilent les messages véhiculés quant à votre appréciation de la nourriture : si vous êtes emballés à l'idée de goûter à un aliment inconnu, ils le seront tout autant.
- Décrivez les fruits et légumes (inconnus) proposés : leur saveur, leur texture, leur couleur, comment ils sont cultivés, etc.

- **Faites des repas un moment positif.**

- Ne vous servez jamais des aliments pour récompenser ou punir. Une telle pratique risque de donner une connotation émotive aux aliments.
- Ne contraignez jamais les enfants à manger ou à boire contre leur gré.

Évitez de recourir aux aliments comme récompense

Il est important de ne pas recourir aux aliments comme récompense, ni comme punition. Une telle pratique risque d'amener les enfants à préférer certains aliments à d'autres, tout particulièrement les sucreries qui risquent d'occasionner la carie dentaire. Elle entrave également les signaux internes des enfants qui aident ces derniers à savoir quand ils ont faim et quand ils ont assez mangé. Montrez plutôt aux enfants à considérer les aliments comme un moyen de donner à leur corps les éléments nutritifs dont ils ont besoin.

À éviter :

- offrir des aliments pour renforcer des comportements positifs;
- la privation alimentaire comme forme de punition;
- repousser l'accès à un aliment ou à certains types d'aliments, comme un dessert ou une collation; proposer le dessert même si l'enfant n'a pas fini de manger le repas principal.

Offrez un « coffre aux trésors » comportant des récompenses autres qu'alimentaires :

- des autocollants;
- des pailles aux formes amusantes;
- des craies;
- des crayons de couleur;
- des blocs-notes;
- des cartes à jouer;
- des jouets Slinky;
- des Frisbees;
- des cordes à sauter;
- des accessoires pour cheveux.

D'autres moyens par lesquels activer et inspirer les enfants :

- Permettez-leur d'être le premier en rang
- Laissez-les choisir le livre à l'occasion du cercle de lecture
- Laissez-les choisir le jeu auquel ils aiment s'adonner le plus
- Tenez une séance spontanée de danse
- Laissez-les choisir l'activité physique à laquelle ils aiment s'adonner le plus
- Tenez une journée où ils apporteront à la garderie leur animal en peluche préféré
- Demandez-leur de jouer le rôle d'aide de l'équipe pédagogique pendant la semaine ou le mois
- Remettez-leur le mini-trophée de la journée



Formulations bénéfiques ou nuisibles en contexte de repas

Contexte	Formulations ou mesures qui nuisent à l'alimentation de l'enfant		Formulations ou mesures qui sont bénéfiques à l'alimentation de l'enfant	
L'enfant refuse de manger ce qui est servi	<ul style="list-style-type: none"> • Préparer un autre mets que l'enfant aime. • Dire à l'enfant qu'il ne peut sortir de table avant d'avoir pris une bouchée. • Dire à l'enfant que le repas l'aidera à devenir grand et fort. 	<p>Le fait de préparer un autre mets à l'enfant qui refuse de manger la nourriture servie risque de déclencher un cycle de refus alimentaires et de préparation de plats rapides.</p> <p>Ces formulations exercent une pression sur l'enfant ou amadouent ce dernier afin qu'il mange, ce qui risque d'occasionner chez l'enfant l'adoption de dispositions ou de comportements alimentaires malsains.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer un ou deux aliments sains que l'enfant aime. • Inculquer aux enfants la politesse lorsqu'ils refusent les aliments. • Dire à l'enfant qu'il peut consommer les autres aliments servis à table s'il n'a pas envie de goûter à un aliment en particulier. 	<p>Le fait de laisser les enfants décider de ce qu'ils mangeront les aide à se sentir en contrôle et à établir un rapport sain avec les aliments.</p>
L'enfant goûte à un aliment qui lui est inconnu	<ul style="list-style-type: none"> • Dire à l'enfant que l'aliment n'était pas si mauvais après tout. • Témoigner à l'enfant de la fierté pour avoir goûté à cet aliment. 	<p>Ces formulations sous-entendent que l'enfant avait tort de refuser de goûter l'aliment, de sorte que l'enfant risque d'en venir à manger pour obtenir l'approbation du fournisseur de soins.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demander à l'enfant ce qu'il pense de l'aliment après y avoir goûté. 	<p>Ces formulations aident les enfants à déceler leurs signaux de faim et de satiété.</p>
L'enfant déclare être satisfait ou souhaite sortir de table	<ul style="list-style-type: none"> • Féliciter l'enfant pour avoir fini son assiette. • Demander à l'enfant de prendre une dernière bouchée avant de sortir de table. 	<p>Ces formulations amènent les enfants à ignorer leurs signaux de satiété et à manger à des fins d'approbation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demander à l'enfant s'il se sent l'estomac plein. • Demander à l'enfant si son estomac a encore faim. 	<p>Ces formulations aident les enfants à déceler leurs signaux de faim et de satiété.</p>
L'enfant refuse de manger des légumes	<ul style="list-style-type: none"> • Priver l'enfant de dessert jusqu'à ce qu'il finisse de manger ses légumes. 	<p>Cette formulation transforme le dessert en « récompense » et le rend plus désirable que les autres aliments.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dire à l'enfant qu'il pourra goûter aux légumes une autre fois, et lui demander s'il préférerait les manger crus la prochaine fois. 	<p>Cette formulation aide les enfants à se sentir en contrôle; on évite ainsi de donner une connotation aux aliments et de récompenser les enfants parce qu'ils mangent.</p>
L'enfant est contrarié	<ul style="list-style-type: none"> • Dire à l'enfant qu'il peut avoir un biscuit s'il cesse de pleurer. 	<p>Cette formulation risque d'amener l'enfant à manger pour se sentir mieux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sonder l'enfant sur ce qui le tracasse ou l'attriste. 	<p>Réconforter les enfants par des paroles, des câlins, et l'attention qui leur est donnée.</p>

Servez les repas dans un cadre familial⁴

De cette façon, les enfants ont une possibilité d'apprentissage en partageant avec des adultes le repas. Mettez la nourriture sur la table, puis invitez les enfants à se servir eux-mêmes. Ils pourront ainsi décider des aliments et de la quantité qu'ils consommeront.



Comment servir un repas dans un cadre familial :

- Demandez aux fournisseurs de services de garde de s'asseoir en compagnie des enfants et de consommer la même nourriture. Lorsque les adultes consomment davantage de légumes et de fruits, les enfants ont également davantage tendance à en consommer.
- Invitez les enfants à s'exprimer et à tenir des conversations.
- Évitez les sources de distraction (p. ex., des écrans, des jouets, des livres, etc.) durant les périodes de repas et de collation.
- Supervisez convenablement tous les enfants. Faites en sorte notamment qu'ils soient en position assise à table, le dos droit, pendant qu'ils mangent, et qu'ils ne soient ni en train de s'étendre, de courir ou d'être distraits.

Bienfaits d'un repas dans un cadre familial :

- Il favorise le bon comportement alimentaire et les bonnes manières à table par l'intermédiaire du modèle de référence.
- Il permet aux enfants de décider des aliments et de la quantité qu'ils consommeront.
- Il contribue à l'épanouissement des aptitudes motrices, linguistiques et sociales.
- Il invite les enfants à goûter des aliments inconnus.

Astuces de sécurité alimentaire pour un repas dans un cadre familial :

- Demandez à chacun de se laver les mains avant et après le repas.
- Servez la nourriture dans des contenants avec couvercle pour pouvoir les couvrir après que chacun se soit servi.
- Fournissez des ustensiles de service appropriés à la nourriture proposée.
- Avertissez les enfants d'éviter de toucher à la nourriture, ou à la partie de l'ustensile ou du contenant en contact avec la nourriture.
- Fournissez un ustensile de service propre au cas où quelqu'un échappe l'ustensile de service ou y touche.
- Jetez les aliments ou les boissons qui demeurent sur la table, une fois terminé le repas ou la collation.
- Montrez aux enfants à laisser l'ustensile dans le bol, la poignée vers l'extérieur, après qu'ils se sont servis.
- Faites en sorte que les enfants soient les seuls à se servir.

⁴ Contenu adapté avec la permission de la municipalité régionale de Waterloo (Services de santé publique et d'urgence).

Environnements aux conditions favorables

L'environnement aux conditions favorables va de pair avec les pratiques nutritionnelles adaptables. Pour les centres, il s'agit d'un moyen de véhiculer un message cohérent à propos de l'alimentation saine, et de réaffirmer le caractère nutritif des repas et collations qu'ils servent. Voici quelques exemples de moyens par lesquels les centres peuvent montrer qu'ils attachent de l'importance à l'alimentation saine de même qu'à l'adhésion des enfants à celle-ci.

Espace physique

L'espace physique dans les centres de services de garde joue un rôle important dans l'apprentissage et l'acquisition des habitudes alimentaires saines.

La salle de repas doit être un lieu accueillant qui favorise l'intégration de tous les enfants et tient compte de la diversité de la collectivité. Elle doit comporter un mobilier approprié aux repas dans un cadre familial, ainsi que des ustensiles, des tasses sans couvercle, et des assiettes pour les jeunes enfants. Elle doit être aménagée de façon à enrichir les interactions des enfants et à satisfaire à leurs besoins nutritionnels particuliers.

Jardins

Si les enfants ont l'occasion de cultiver des légumes (c.-à-d. planter des légumes, les arroser et les récolter), ils auront également davantage tendance à en manger. Une telle éducation alimentaire, à la fois positive et interactive, permet aux enfants de recourir à tous leurs sens et les aide à développer des relations positives par rapport aux légumes et aux fruits.

Communiquez avec votre bureau de santé local pour en savoir plus sur le jardinage dans le cadre de votre programme de services de garde afin que votre jardin soit à la fois agréable et sécuritaire.



Saines collectes de fonds

Organisez-vous des activités de financement destinées à votre programme? Saviez-vous que les activités de financement où interviennent des aliments sains, des articles non alimentaires ou des activités propices à l'activité physique peuvent se révéler davantage fructueuses que celles qui font appel aux sucreries ou aux aliments riches en gras? Outre les recettes qu'elles permettent de générer, les saines activités de fonctionnement comportent d'autres bienfaits. Profitez-en pour modéliser l'alimentation saine par des paroles et des actes, ce qui aidera les familles à opter pour des aliments sains chez elles ou lorsqu'elles se déplacent.

SAINES OPTIONS DE FINANCEMENT :

- des pommes
- des agrumes
- des mélanges pour soupes nourrissantes aux haricots
 - du fromage
 - des pâtes sèches



Des collectes de fonds... sans aliments :

- des calendriers
- des articles-cadeaux pour les Fêtes
- des bulbes à fleur ou des plantes potagères
- des trousseaux miniatures de premiers soins
- des cartes de souhaits ou des articles de papeterie
- du papier-cadeau

Autres activités :

- Organisez un « marchethon ».
- Montez une pièce de théâtre, un concours de talents, ou un défilé de mode.
- Vendez, en partenariat avec une pépinière locale, des paniers de fleurs ou des plantes à massif.
- Organisez un tirage de panier cadeau. Tentez différents thèmes (p. ex., un panier à l'italienne comportant les ingrédients d'un souper pour quatre, un CD de musique italienne, un livre de recettes, et une nappe à carreaux rouges).
- Demandez à des boutiques locales de faire don de bons-cadeaux en vue d'un prix sain (p. ex., des plateaux de fruits ou de légumes, de l'équipement sportif), puis vendez des billets de tirage.
- Organisez un marché aux puces; vendez de l'équipement sportif ou des livres usagés.
- Recueillez des articles donnés en vue d'une vente-débarras.

Occasions spéciales

Qui n'aime pas fêter? Les anniversaires, les congés, les fêtes de fin d'année et les activités familiales sont monnaie courante dans les milieux des services de garde. Les occasions spéciales peuvent se révéler à la fois divertissantes, festives et saines, moyennant un peu de planification. À l'aide de la musique, des arts, du bricolage, des jeux, des récits et des chansons, suscitez l'emballement chez les enfants et montrez-leur qu'une nourriture saine peut également se révéler « agréable ».

Observez les lignes directrices suivantes dans la planification des célébrations :

- Ayez les célébrations sur les activités plutôt que la nourriture.
- Servez des aliments et des boissons conformes au *Guide pratique – Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants* (que vous trouverez dans le site web odph.ca/child-care-resources).
- Assurez-vous que les aliments des célébrations ne font pas concurrence aux repas et aux collations ordinaires.
- Déterminez d'avance les aliments et boissons à servir au cours de l'activité spéciale.
- Respectez les coutumes et les pratiques culturelles. Invitez les familles à faire part d'une danse, d'une chanson ou d'une décoration spéciale qui se rapporte à leur culture.
- Donnez aux parents des directives claires comme quoi les aliments de l'extérieur ne sont pas autorisés aux activités qui se déroulent dans le milieu des services de garde. Invitez plutôt les familles à apporter des décorations ou des sacs à surprises festifs.



Célébrez en autorisant l'enfant dont c'est l'anniversaire :

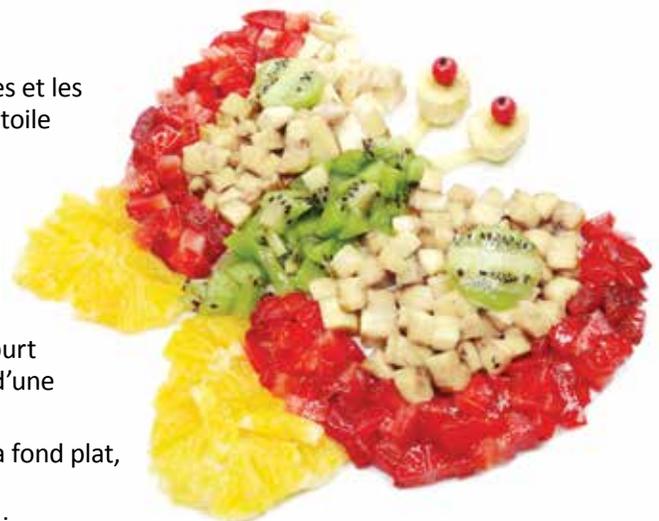
- à jouer le rôle de chef de la journée;
- à porter une couronne d'anniversaire;
- à choisir le jeu à l'intérieur ou à l'extérieur;
- à choisir la musique de fond pendant la journée.

Célébrez au moyen des activités suivantes :

- Organisez une chasse au trésor, durant laquelle les enfants devront trouver des contenants remplis de crayons de couleur, d'autocollants, de savon à bulles ou de pâte à modeler.
- Prévoyez une sortie éducative à la bibliothèque, dans un parc local, ou à un marché agricole.
- Sortez à l'extérieur pour faire des bulles, fabriquez un bonhomme de neige, ou courez à travers un jet d'eau.

Célébrez avec des collations saines :

- Un plateau de légumes et de fruits en mosaïque; disposez les légumes et les fruits, une fois coupés, en une forme unique comme une fleur, une étoile dorée ou le chiffre correspondant à l'anniversaire de l'enfant.
- Des brochettes de fruits avec trempette au yogourt.
- Des muffins à la citrouille faits de grains entiers.
- Des légumes avec trempette (p. ex., des légumes verts avec trempette aux épinards).
- Créez votre propre parfait au yogourt : mélangez à parts égales yogourt nature et yogourt à la vanille, puis garnissez le tout de fruits frais et d'une cuillère à soupe de céréales granola faites de grains entiers.
- Des cornets à la salade de fruits : dans des cornets de crème glacée à fond plat, mettez des fruits coupés en dés.
- Des cubes de fromage accompagnés de craquelins faits de grains entiers.





Promotion et publicité

Les enfants sont facilement influencés par la commercialisation des aliments par Internet, la télévision, les jeux, les jouets, de même que le placement de personnages sur les produits alimentaires, les vêtements, la vaisselle, les ustensiles et les sous-nappes. Souvent, les boissons et aliments commercialisés aux enfants sont à teneur élevée en matières grasses, en sel ou en glucides. La commercialisation influe sur les choix alimentaires des enfants et leurs demandes d'achats. Les enfants ont davantage tendance à privilégier les aliments les moins sains et à en consommer davantage à cause de la publicité.

Vous pouvez appuyer l'adhésion des enfants à une alimentation saine en privilégiant les choix d'aliments à « servir le plus souvent ». Vous trouverez des exemples à ce chapitre dans le *Guide pratique – Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants* (que vous trouverez dans le site web odph.ca/child-care-resources).

Moyens de restreindre l'exposition des enfants à la publicité malsaine :

- Évitez de recourir à des outils de promotion qui font la publicité d'une marque ou d'un personnage en particulier.
- Faites en sorte que la vaisselle, les ustensiles et les sous-nappes dans le service des repas et des collations ne comportent pas d'images de marque, notamment des personnages de dessins animés.
- Évitez d'accepter ou d'afficher la publicité des produits alimentaires.

Remarque :

Affichez dans votre installation des outils de promotion attrayants, actuels et d'origine canadienne qui encouragent l'alimentation saine et l'allaitement. Communiquez avec votre bureau de santé local; peut-être pourrait-il vous fournir de tels articles de promotion.

Chartes et politiques

Les besoins et capacités d'instauration des pratiques exemplaires en lien avec l'alimentation saine varient d'un milieu des services de garde à l'autre. Pour en arriver à un guide simplifié de promotion des pratiques d'alimentation saine et d'affichage des attentes chez les parents, les membres du personnel et les enfants, la charte constitue le choix optimal; pour en arriver à une prise de position rigoureuse et détaillée qui sera mise en application, concevez plutôt une politique.

Chartes de l'alimentation saine

Qu'est-ce qu'une charte de l'alimentation saine?

Une charte de l'alimentation saine (parfois appelée charte alimentaire) consiste en un exposé d'orientation des valeurs que préconise le centre de services de garde quant à la promotion de l'alimentation saine et à la création d'environnements aux conditions favorables. Elle expose ce qui est important, d'après le centre, pour aider les enfants à se nourrir convenablement et avec discernement. Affichez cette charte sur un babillard visible et distribuez-en des copies à toutes les nouvelles familles, de façon à ce que chacun connaisse votre position en la matière. Consultez l'exemple de charte de l'alimentation saine adapté des programmes municipaux de services de garde d'enfants de la ville de Peterborough, ainsi que les exemples de politiques ci-dessous.

Charte de l'alimentation saine pour notre Programme de garde d'enfant

Nous souscrivons à ce qui suit :

Servir chaque jour une variété d'aliments et de boissons d'après le Guide alimentaire canadien

Légumes et fruits

- Nous servons divers légumes et fruits colorés à chaque repas et collation. Nous servons des légumes et des fruits frais ou surgelés, ou des fruits égouttés qui sont mis en conserve dans leur propre jus.
- Les légumes sont cuits à la vapeur ou au four, ou légèrement sautés sans gras, sans sucre ni sel ajoutés.

Produits céréaliers

- Nous servons quotidiennement divers aliments à teneur élevée en fibres et faits de grains entiers, notamment des pâtes alimentaires, des céréales et des pains faits de grains entiers, ainsi que des pâtes.

Lait et substituts

- Nous servons quotidiennement du lait. Du yogourt et du fromage sont servis chaque semaine à intervalles réguliers.

Viandes et substituts

- Nous servons de la viande maigre et des substituts à la viande, et nos méthodes de cuisson, comme le rôtissage et la cuisson au four, ne nécessitent pas, sinon peu, de matières grasses ou de sel ajouté.
- Nous évitons les aliments transformés en proposant des repas préparés à l'interne ou par un traiteur.
- Nous servons souvent des substituts à la viande, comme des haricots, des lentilles et du tofu.
- Nous utilisons des matières grasses saines comme l'huile d'olive et la margarine non hydrogénée.

Accès donné à l'eau toute la journée

- Nous donnons aux enfants un accès libre à l'eau potable, si bien qu'ils peuvent se servir.
- Nous ne servons ni jus de fruits, ni punch aux fruits, ni boisson gazeuse, ni lait au chocolat.

À l'appui d'une alimentation saine

Variété

- Nos menus comportent des aliments sains issus de diverses cultures.
- Nos menus sont composés d'aliments connus et à découvrir.

Pratiques nutritionnelles

- Les éducateurs accompagnent les enfants à table à la période des repas et des collations, et ils incarnent un modèle de référence en matière d'alimentation saine.
- Nous respectons les signaux de faim des enfants : nous ne tentons ni de les contraindre ni de les soudoyer pour qu'ils se nourrissent.
- Les éducateurs ne se servent pas de la nourriture pour favoriser un comportement positif.
- Nous célébrons les fêtes avec de la nourriture saine ou des articles non alimentaires comme des livres.

Éducation nutritionnelle

- Nous proposons à tout le personnel des services de garde des possibilités de formation ayant trait à l'alimentation saine.
- Nous saisissons la possibilité d'éduquer les enfants à propos de l'alimentation saine, l'information à ce chapitre étant fournie par des diététistes professionnels ou le bureau local de santé publique.
- Nous communiquons aux parents l'information et les ressources en matière d'alimentation saine.



Politiques d'alimentation saine

Qu'est-ce qu'une politique?

Une politique consiste en une prise de position écrite et claire qui est mise en application. Elle présente un ensemble de principes qui favorisent la prise de décisions.

Pourquoi les politiques sont-elles importantes?

Les politiques claires et précises permettent d'appuyer l'apprentissage, l'épanouissement et la santé des enfants. Elles orientent les fournisseurs de services de garde dans leurs choix quant aux pratiques quotidiennes optimales à observer par la clarification des attentes.

Pourquoi les programmes des services de garde nécessitent-ils des politiques d'alimentation saine?

Les politiques claires contribueront aux éléments suivants :

- Créer un plan pour fournir des boissons et des aliments sains, salubres et variés.
- Observer les lois gouvernementales.
- Établir les attentes et les rôles relativement aux fournisseurs de services de garde et aux parents.
- Fournir des étapes claires dans la gestion des besoins spéciaux (p. ex., les allergies, les pratiques religieuses) et des occasions spéciales (p. ex., les anniversaires).
- Discerner les secteurs où il y a matière à amélioration.
- Enseigner les pratiques exemplaires aux fournisseurs de services de garde et aux parents.
- Orienter les décisions prises quotidiennement à votre centre.
- Voir à ce que les enfants obtiennent chaque jour les mêmes services de garde dans chaque classe.

Astuces favorisant le fonctionnement de votre politique

- Adapter les exemples d'énoncés de politique (ci-dessous) pour les rendre compatibles avec les réalités de votre centre. Le lieu et le mode d'achat des aliments, les types d'aliments achetés, le type de service de repas, l'équipement accessible et la disposition des installations diffèrent d'un milieu à l'autre.
- Parler aux fournisseurs de services de garde et aux parents lorsque vient le temps d'élaborer des politiques. Insister sur les bienfaits des politiques, axés sur l'appui à la santé optimale des enfants au cours d'un important stade de développement.
- Donner aux fournisseurs aux services de garde l'accès à la formation nécessaire afin de comprendre et d'observer les politiques (p. ex., un atelier de planification des menus).
- Établir une norme claire pour les nouveaux parents en les informant des politiques lorsqu'ils inscrivent leur enfant.
- Faire continuellement la promotion des politiques auprès des fournisseurs de services de garde et des parents : leur remettre une copie de la politique, discuter des difficultés au cours des réunions des fournisseurs de services de garde, et intégrer les mises à jour aux bulletins à l'intention des parents.



Exemples de politique

Exemple de politique n° 1 : Promotion des légumes et des fruits

[Date de conception de la politique]

Les fournisseurs de *[nom du centre de services de garde]* donnent une formation à propos des légumes et des fruits, et servent divers légumes et fruits dans les collations et les repas servis quotidiennement.

- Le personnel intègre au cursus des activités sur les légumes et les fruits.
- Le personnel prévoit et fournit des collations et aliments sains qui comprennent des légumes et des fruits.
- Le personnel sert de modèle de référence en matière d'alimentation saine et de dispositions envers les légumes et les fruits lors des repas.
- Le personnel montre divers légumes et fruits aux enfants sans exercer de pression sur ces derniers.

Loi et lignes directrices :

[Loi de 2014 sur la garde d'enfants et la petite enfance](#) (article 42 du Règlement de l'Ontario 137/15)

[Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants Guide pratique](#)

[Comment apprend-on? Pédagogie de l'Ontario pour la petite enfance](#)

[Date d'approbation]

Approbation par :

Prochaine date d'examen :



Exemple de politique n° 2 : Planification des menus

[Date de conception de la politique]

[Nom du centre de services de garde] offre des collations et repas nutritifs conformément à la *Loi de 2014 sur la garde d'enfants et la petite enfance* et ses modifications, et il observe les recommandations de Santé Canada quant à l'alimentation des jeunes enfants.

- Les menus sont planifiés selon le [Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants Guide pratique](#) (que vous trouverez dans le site web odph.ca/child-care-resources) :
 - Les boissons et aliments de la catégorie « Servir le plus souvent » sont offerts.
 - Les boissons et aliments de la catégorie « Servir à l'occasion » sont offerts seulement trois fois/semaine.
 - Les boissons et aliments de la catégorie « Ne pas servir » ne sont pas offerts.
- Les enfants présents pendant six heures ou plus ont droit au dîner et à deux collations.
- Le dîner englobe le nombre suivant des portions que recommande le GAC :
 - deux choix du groupe alimentaire Légumes et fruits
 - un choix du groupe alimentaire Produits céréaliers
 - un choix du groupe alimentaire Lait et substituts
 - un choix du groupe alimentaire Viandes et substituts
- De deux et demi à trois heures s'écoulent entre les repas et les collations.
- La taille des portions est adaptée selon l'âge et en phase avec les recommandations répertoriées dans le Guide pratique.
- Les collations sont composées d'aliments d'au moins deux groupes alimentaires et favorisent la santé dentaire.
 - Chaque collation comprend un choix du groupe alimentaire Légumes et fruits.
- Chaque jour, les menus comportent :
 - un légume vert foncé;
 - un légume ou fruit orangé.
- Chaque semaine, les menus comportent :
 - une portion de poisson à faible teneur en mercure;
 - des substituts à la viande, comme les haricots, les lentilles et le tofu.

Loi et lignes directrices :

[Loi de 2014 sur la garde d'enfants et la petite enfance](#) (article 42 du Règlement de l'Ontario 137/15)

[Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants Guide pratique](#)

[Date d'approbation]

Approbation par :

Prochaine date d'examen :

Exemple de politique n° 3 : Boissons saines

[Date de conception de la politique]

[Nom du centre de services de garde] sert aux enfants des boissons qui étanchent leur soif et leur apportent les éléments nutritifs dont ils ont besoin en vue d'une croissance et d'un épanouissement optimaux.

- Les boissons servies aux enfants consistent strictement en ce qui suit :
 - du lait maternel aux enfants, tous âges confondus, dont les parents ont fourni le lait maternel tiré
 - du lait de vache, sauf avis contraire du fournisseur de soins (p. ex., dans le cas d'allergies)
 - de l'eau du robinet salubre
- Du lait de vache entier (3,25 % de M.G.) est servi aux enfants de neuf mois à deux ans; du lait de vache partiellement écrémé (2 % de M.G.) est servi aux enfants d'âge préscolaire.
- Une boisson de soya non aromatisée et enrichie est offerte aux enfants de deux ans et plus qui ne consomment pas de lait de vache parce qu'ils y sont allergiques ou en raison de motifs religieux ou culturels.
 - Les autres boissons végétales, comme celles à base d'amande, de noix de coco, de riz ou de chanvre, ne sont pas offertes aux enfants, tous âges confondus, sauf avis contraire du fournisseur de soins (p. ex., dans le cas d'allergies).
- Les boissons sont servies dans une tasse sans couvercle.
- Les enfants ont, en tout temps, facilement accès à de l'eau, notamment durant et entre les repas et les collations.
- L'eau du robinet est la seule boisson servie entre les repas et les collations.
- Les boissons sucrées (p. ex., le lait aromatisé, les jus, les punches ou les cocktails) de même que les boissons qui contiennent des édulcorants artificiels ou de la caféine ne sont pas servies.

Loi et lignes directrices :

[Loi de 2014 sur la garde d'enfants et la petite enfance](#) (article 42 du Règlement de l'Ontario 137/15)

[Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants Guide pratique](#)

[Date d'approbation]

Approbation par :

Prochaine date d'examen :

Exemple de politique n° 4 : Environnement alimentaire sain

[Date de conception de la politique]

[Nom du centre de services de garde] crée un environnement alimentaire sain par des modèles de référence en lien avec un comportement alimentaire sain et la possibilité pour les enfants de déterminer la quantité des aliments servis qu'ils consommeront.

Au cours des repas et des collations :

- Les fournisseurs de services de garde s'en tiennent à la répartition des responsabilités en ce qui touche l'alimentation des enfants. Ces derniers décident de la quantité d'aliments offerts qu'ils consommeront, et de manger ou non.
- Les fournisseurs de services de garde évitent :
 - de soudoyer ou d'amadouer les enfants afin de les faire manger ou boire;
 - de louer ou de récompenser les enfants afin de les faire manger ou boire.
- Au moins un fournisseur de services de garde s'assoit en compagnie des enfants durant les collations et les repas.
- Les fournisseurs de services de garde favorisent des périodes de repas agréables et propices aux rapports sociaux positifs, pendant lesquelles les enfants tiennent des conversations.
- Les fournisseurs de services de garde sont invités à consommer les mêmes aliments que les enfants au cours des repas et des collations, afin qu'ils puissent représenter des modèles de référence.
- Les fournisseurs de services de garde ne consomment pas leurs propres aliments ou boissons en provenance de leur domicile, sauf s'ils sont en pause dans une aire désignée.
- Lorsqu'ils mangent, les enfants sont assis à table ou dans une chaise haute.
- Les collations et les repas sont pris à table, sans distraction (pas de jouets, ni de livres, ni d'écrans).
- Une fois assis, les enfants disposent d'au moins 20 minutes pour consommer les collations et les repas.
- Les fournisseurs de services de garde font participer les enfants à certaines facettes des repas, d'une façon adaptée selon l'âge (c.-à-d. mettre le couvert ou desservir la table).

En tout temps :

- Les fournisseurs de services de garde s'abstiennent de commenter leur propre forme corporelle, taille, grandeur ou poids, ou ceux des autres.
- Les fournisseurs de services de garde s'abstiennent d'offrir des aliments ou des boissons :
 - comme récompense d'un bon comportement
 - en dehors des repas et des collations (à l'exception de l'eau)
 - pour reconforter les enfants lorsque ces derniers sont contrariés
- Dans les collectes de fonds, seuls les articles non alimentaires ou les aliments à « Servir le plus souvent » sont utilisés.
- Le centre fait la promotion de célébrations non alimentaires; si des boissons et des aliments sont servis, ce sont celles et ceux des catégories « Servir le plus souvent » ou « Servir à l'occasion ».

Loi et lignes directrices :

[Loi de 2014 sur la garde d'enfants et la petite enfance](#) (article 42 du Règlement de l'Ontario 137/15)

[Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants](#) Guide pratique

[Date d'approbation]

Approbation par :

Prochaine date d'examen :



Planification de menus et recettes

Les enfants doivent consommer divers légumes et fruits afin d'obtenir les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour grandir et être en santé. Optez pour une panoplie de légumes et de fruits colorés suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien et, parallèlement, ajoutez de la variété aux collations et aux repas servis au centre de services de garde.

Pour en savoir plus sur les quantités et les types d'aliments et de boissons à préparer et à offrir aux enfants dont vous avez la garde, consultez le [Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants Guide pratique que vous trouverez dans le site web *odph.ca/child-care-resources*](#).

Servir les légumes et les fruits de façon sécuritaire

Les bébés et les jeunes enfants peuvent s'étouffer s'ils avalent des aliments en forme de sphère comme les raisins ou durs comme les carottes crues. Afin de réduire le risque d'étouffement, supervisez constamment les enfants durant les repas et aidez-les à demeurer en position assise pendant qu'ils mangent.

Moyens de rendre sécuritaires les légumes et fruits à manger :

- Rincez les légumes et fruits frais.
- Hachez finement ceux dont la texture est fibreuse ou croûtée (p. ex., le céleri, l'ananas).
- Découpez en quartiers les aliments de forme sphérique comme les raisins et les tomates-cerises.
- Râpez ou faites cuire les légumes et fruits durs pour les ramollir (p. ex., les pommes, les carottes).
- Modifiez la texture à l'aide d'un couteau, d'un mélangeur, d'un moulin à aliments pour bébés, d'une passoire, d'un presse-purée ou d'une fourchette.
- Supervisez toujours les jeunes enfants pendant qu'ils mangent.
- Rangez les légumes et fruits crus au-dessus des aliments à risque élevé dans le réfrigérateur (p. ex., la viande, le poisson, les produits laitiers).
- Servez-vous d'une planche à découper réservée aux légumes et aux fruits; n'y découpez jamais de viande ni de poisson.
- Vérifiez la date d'expiration des légumes et des fruits préparés en magasin.



Planification de menus selon le budget de vos services de garde

Planifiez les menus de vos services de garde d'après les astuces du [Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants Guide pratique \(que vous trouverez dans le site web *odph.ca/child-care-resources*\)](#), ce qui vous aidera à offrir assurément des collations et repas sains et bien équilibrés aux enfants de votre programme. De plus, vous épargnerez temps et argent.



Astuces pratiques et économiques pour intégrer les légumes et les fruits à votre menu⁵ :

- Faites des recettes qui comprennent des légumes et fruits frais de saison. Mettez les portions supplémentaires au congélateur.
- Privilégiez les légumineuses, dont les haricots et les lentilles. Lorsque vous offrez un repas principal végétarien, vérifiez bien que la portion du groupe viandes et substituts est adéquate. Si elle ne l'est pas, ajoutez un autre choix du groupe viandes et substituts. Par exemple, dans le menu type, vous pourriez accompagner le chana masala de lentilles daal.
- Cultivez vos propres légumes et fruits dans un jardin aux services de garde. Nul besoin de beaucoup d'espace : de nombreuses espèces, dont les tomates, la laitue, le basilic, les radis, le concombre et les épinards, peuvent être cultivées dans des contenants exposés au soleil ou sur un balcon. Communiquez avec votre bureau de santé local pour en savoir plus sur le jardinage dans le cadre de votre programme des services de garde afin que votre jardin soit à la fois amusant et sécuritaire.
- Intégrez les fines herbes et les épices à vos repas.
- Servez-vous des légumes et fruits surgelés comme solution économique et nutritive lorsque les légumes et fruits frais ne sont pas de saison.
- Évitez le gaspillage par l'achat de fruits frais à différents stades de mûrissement. Optez pour les fruits qui sont murs et prêts à manger, de même que ceux qui mûriront en quelques jours.
- N'attendez pas de gaspiller les légumes et les fruits. Intégrez-les à vos soupes, smoothies ou salades de fruits.
- Faites provision de légumes et de fruits mis en conserve dans le jus et à faible teneur en sodium lorsque ceux-ci sont en solde.
- Sachez combien coûtent les aliments locaux. Notez et surveillez le prix régulier des aliments que vous achetez souvent. Vous découvrirez ainsi les magasins qui offrent les meilleurs prix ou une bonne aubaine sur des articles en solde.
- Comparez les prix. Comparez le prix à l'unité sur l'étiquette ou le prix affiché sur les tablettes pour savoir si le produit coûte moins cher. Consultez les circulaires pour égaliser (si possible) le prix des produits en solde dans les épiceries.
- Optez pour les marques maison. Les articles de marque maison sont tout aussi nutritifs, mais habituellement moins cher, que ceux des marques avec emballage de fantaisie. Essayez les légumes et fruits surgelés ou en conserve.
- Entreposez vos aliments convenablement de façon à minimiser le gaspillage. Les pommes ramollissent rapidement à température de la pièce, de sorte qu'il convient de les conserver dans un sac de plastique et dans le bac à légumes du réfrigérateur. Entreposez les champignons dans un sac de papier plutôt qu'un sac de plastique. Conservez les pommes de terre dans un endroit frais, sombre et sec, loin des oignons.

⁵ Texte adapté de DécouvrezLesAliments.ca, anciennement Saine alimentation Ontario

Cycle des menus

Le recours à un cycle de menu de quatre à six semaines vous aidera à prévoir et à favoriser la variété. Nombreux sont les programmes des services de garde dans lesquels sont offerts des menus saisonniers de type printemps-été et automne-hiver (consultez les exemples de menus ci-dessous). Lorsqu'ils sont de saison, les légumes et fruits, toutes couleurs confondues, sont propices à la variété, contribuent à diminuer les coûts, et permettent aux éducateurs et aux cuisiniers de mettre en lien la programmation de l'alimentation saine avec les aliments offerts au menu. Vous trouverez des idées à ce chapitre dans la section **Activités**. Pour en savoir plus sur la taille des portions destinées à des enfants d'âges différents, consultez le [Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants d'enfants Guide pratique](http://odph.ca/child-care-resources) (disponible sur le site web odph.ca/child-care-resources)

Composez votre menu à l'aide de recettes qui permettent d'intégrer :

- des légumes et fruits colorés, tout particulièrement ceux qui sont verts et orangés;
- des produits à grains entiers et de blé entier;
- de la viande maigre et des substituts comme les œufs, les haricots, les pois et les lentilles;
- des matières grasses bonnes pour la santé comme l'huile d'olive, l'huile de canola et margarine non hydrogénée;
- des collations et des repas de type traditionnel.



Exemple de menu printemps-été

Les recettes sont fournies pour les mets indiqués en italiques ou en caractères gras.

Consultez le document [Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants Guide pratique](#) pour connaître les modèles de repas et de collations recommandés et la taille des portions.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	<i>Sauce aux fraises et à la rhubarbe</i> avec pointes de pita à la cannelle	céréales froides avec petits fruits	smoothie aux fruits avec rôtie de pain de blé entier	<i>Bouchées aux pommes et à la cannelle</i> avec rondelles de banane	<i>Crêpes au riz sauvage et aux bleuets</i> avec <i>Compote de pêches</i>
Dîner	sauté aux légumes avec porc et nouilles quartiers d'orange	sandwich sur pain pita à la salade de thon avec <i>Soupe aux carottes</i>	boulettes de viande avec <i>Quartiers de patates douces au four</i> pois verts	<i>Frittata à la courge musquée</i> avec <i>Salade de fraises et d'épinards</i>	<i>Tacos aux légumes et au poisson</i> avec <i>Guacamole</i> pomme
Viande et substituts	porc	thon	bœuf	œufs	poisson
Légumes et fruits	légumes sautés	pains pita fourrés de légumes	patate douce	courge musquée	tacos aux légumes
	quartiers d'orange	soupe aux carottes	pois verts	épinards fraises	pomme
Produits céréaliers	nouilles à grains entiers	pochettes de pita à grains entiers	roulé de blé entier	tranche de pain à grains entiers	tortillas à grains entiers
Lait et substituts	lait	lait	lait	lait	lait
Autres aliments		mayonnaise			
Collation	cubes de fromage mozzarella avec raisins	melon miel avec yogourt	muffin à l'avoine avec pêches	poivrons avec trempette au yogourt et craquelins à grains entiers	<i>Houmous</i> et rondelles de concombre avec pitas miniatures à grains entiers

Exemple de menu d'automne-hiver

Les recettes sont fournies pour les mets indiqués en italiques ou en caractères gras.

Consultez le document [Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants Guide pratique](#) pour connaître les modèles de repas et de collations recommandés et la taille des portions.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	céréales froides et bananes avec lait	<i>Muffin aux carottes, aux raisins secs et au son</i> miniatures avec pêches en conserve	smoothie aux petits fruits avec muffin anglais de blé entier	compote de pommes avec céréales granola	pain doré avec petits fruits
Dîner	<i>Chana masala aux légumes</i> et lentilles daal avec nouilles à grains entiers tranches d'orange	<i>Macaronis au fromage et à la courge musquée</i> avec bâtonnets de poulet maison et <i>Salade de chou frisé</i>	chili au bœuf et aux légumes avec quinoa poires	quiche au brocoli avec salade jardinière, petit pain de blé entier cocktail de fruits en conserve	<i>Quesadillas aux légumes et haricots</i> avec <i>Minestrone aux légumes</i> tranches de pomme
Viande et substituts	pois chiches et lentilles	bâtonnets de poulet tofu en vinaigrette	bœuf haricot	œuf	haricots dans des quesadillas et soupe
Légumes et fruits	légumes du chana masala	courge musquée	légumes du chili	légumes de la salade	légumes de la soupe
	tranches d'orange	chou frisé	poivres	cocktail de fruits	tranches de pommes
Produits céréaliers	nouilles à grains entiers	macaronis à grains entiers	quinoa	petit pain à grains entiers	tortillas à grains entiers
Lait et substituts	lait	fromage lait	lait	lait	fromage lait
Autres aliments		vinaigrette César			crème sure salsa
Collation	salade aux œufs avec craquelins à grains entiers et poivrons	tranches de cheddar avec pommes	<i>Salsa Pico de Gallo</i> avec croustilles de pita à grains entiers	poivrons verts et tomates cerises avec tzatziki	yogourt et rondelles de banane

Recettes

Les recettes sont tirées ou adaptées du guide CATCH Healthy Eating Manual, You're the Chef! et de programmes de garde d'enfants de partout en Ontario. Le personnel des services de garde d'enfants les a essayées afin de s'assurer qu'elles sont correctes et faciles à préparer et qu'elles plaisent aux enfants. Ces recettes conviennent à la taille des portions suggérées pour les enfants de 2 à 5 ans, et mettent l'accent sur les légumes et les fruits tel que recommandé dans le [Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants Guide pratique](#).

Index

BOUCHÉES AUX POMMES ET À LA CANNELLE SANS CUISSON

CHANA MASALA AUX LÉGUMES

CHAUDRÉE DE LÉGUMES ET DE POISSON

COMPOTE DE PÊCHES

COURGE CRÉMEUSE AUX POMMES

CRÊPES AU RIZ SAUVAGE ET AUX BLEUETS

FAJITAS LÉGUMES-POULET CUITS AU FOUR

FRITTATA À LA COURGE MUSQUÉE

GUACAMOLE

HOUMOUS

MACARONIS AU FROMAGE ET À LA COURGE MUSQUÉE

MUFFINS AUX CAROTTES, AUX RAISINS SECS ET AU SON

POP-CORN DE CHOU-FLEUR

QUARTIERS DE PATATES DOUCES AU FOUR

QUESADILLAS AUX LÉGUMES ET AUX HARICOTS

SALADE DE BETTERAVES ET DE POMMES

SALADE DE BROCOLIS ET DE CHOUX-FLEURS

SALADE DE CHOU FRISÉ À LA VINAIGRETTE
CÉSAR AU YOGOURT ET AU TOFU

SALADE DE FRAISES ET D'ÉPINARDS

SALSA PICO DE GALLO

SAUCE AUX FRAISES ET À LA RHUBARBE

SOUPE AUX CAROTTES

SOUPE MINISTRONE AUX LÉGUMES

TACOS AUX LÉGUMES ET AU POISSON



Bouchées aux pommes et à la cannelle sans cuisson

Donne 24 bouchées (12 portions pour enfants)

Ingrédients

Flocons d'avoine à l'ancienne	2 tasses (500 ml)
Cannelle	1 c. à t. (5 ml)
Muscade	¼ c. à t. (1 ml)
Clou de girofle, moulu	¼ c. à t. (1 ml)
Beurre de soja ou de graines	½ tasse (125 ml)
Graines de tournesol (<i>omettre si les enfants ont moins de 4 ans : risque d'étouffement</i>)	½ tasse (125 ml)
Sirop d'érable	2 c. à s. (30 ml)
Extrait de vanille	1 c. à t. (5 ml)
Pomme	1 de grosseur moyenne, râpée

Préparation

1. Incorporer tous les ingrédients dans un grand bol.
2. À l'aide d'une cuiller à crème glacée ou des mains, façonner 24 boulettes de 1 c. à s. (30 ml) chacune.
3. Mettre les bouchées au réfrigérateur dans un contenant bien scellé, où elles se conserveront jusqu'à une semaine.
Mettre les bouchées au congélateur pour les conserver plus longtemps.

Astuce culinaire

Remplacer les pommes par ½ tasse (125 ml) de citrouille en purée, et faire l'essai d'autres graines ou beurres de graines.



Chana masala aux légumes

Donne 14 tasses (28 portions de ½ tasse pour enfants)

Ingrédients

Oignon	1 gros, haché fin
Gousses d'ail	3, hachées fin
Gingembre	2 c. à t. (10 ml) ou environ 1 pouce (2,5 cm), frais et râpé
Huile d'olive ou de canola	2 c. à s. (30 ml)
Mélange à épices garam marsala	1 c. à s. (15 ml)
Cumin	1 c. à s. (15 ml)
Sel	1 c. à t. (5 ml)
Tomates en conserve à faible teneur en sodium	2 boîtes de 28 oz (796 ml)
Patate douce	1, hachée
Choux-fleurs	4 tasses (1 litre), coupés en petits fleurets ou 3 tasses (750 ml), surgelés
Poivron vert ou rouge	1, haché
Eau	
Pois chiches à faible teneur en sodium	3 boîtes de 19 oz (540 ml)
Persil, pour garnir	

Préparation

1. Faire sauter les oignons, l'ail et le gingembre à l'huile dans une grande casserole à feu doux. Ajouter les épices et le sel et faire cuire de 1 à 2 minutes.
2. Ajouter les tomates, la patate douce, les choux-fleurs et le poivron vert ou rouge. Cuire doucement pendant deux autres minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.
3. Ajouter les pois chiches égouttés et rincés. Laisser cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer du feu et saupoudrer de persil frais.

Astuce culinaire

Servir ce curry doux dans des tortillas de blé entier ou des roulés rôtis et garnir de légumes frais comme du concombre ou des tranches de tomates et de yogourt nature. On peut également agrémenter le chana masala de pain naan à grains entiers ou de chapatis (pain traditionnel indien) et d'une salade.



Chaudrée de légumes et de poisson

Donne 20 tasses (20 portions de 1 tasse pour enfants)

Ingrédients

Oignon	1 de grosseur moyenne, en dés
Carottes	2, grosses, en dés
Courgettes	2, petites, en dés
Céleri	4 branches, en dés
Patates douces	2 de grosseur moyenne, en dés
Huile d'olive ou de canola	2 c. à s. (30 ml)
Bouillon de poulet à faible teneur en sodium	8 tasses (2 litres)
Morceaux de poisson cru	2,2 livres (1 kg), désarêté et coupé en bouchées
Lait évaporé	2 boîtes (354 ml chacune)
Maïs	1 tasse (250 ml), surgelé
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)
Aneth frais	¼ bouquet, haché, ou 1 c. à s. (15 ml), séché

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire sauter dans l'huile sur feu moyen les légumes en dés jusqu'à ce que ceux-ci ramollissent.
2. Ajouter le bouillon de poulet, mettre le couvercle sur la casserole, et laisser mijoter environ 30 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
3. Découper les morceaux de poisson en bouchées.
4. Mettre dans la grande casserole les morceaux de poisson, le lait évaporé et le maïs. Laisser mijoter jusqu'à ce que le poisson soit cuit (environ 10 minutes). Veiller à ce que la température interne de la chaudrée atteigne 165 °F (74 °C).
5. Assaisonner de sel et de poivre noir. Ajouter l'aneth avant de servir.

Astuce culinaire

Cette chaudrée est intéressante, en ce sens qu'elle se prête à différents types de poissons ou de légumes. Le saumon (frais ou en conserve) ou la truite constitue des choix sains et savoureux.



Compote de pêches

Donne 3 tasses (12 portions de $\frac{1}{4}$ tasse pour enfants)

Ingrédients

Pêches surgelées	4 tasses (1 litre)
Eau	2 tasses (500 ml)
Sucre	$\frac{1}{4}$ tasse (60 ml)
Fécule de maïs	2 c. à s. (30 ml)
Eau	3 autres c. à s. (45 ml)

Préparation

1. Mettre les pêches dans une petite casserole. Ajouter les deux tasses d'eau et le sucre. Chauffer à feu moyen-vif jusqu'à ce que le mélange se mette à frémir et que les pêches ramollissent.
2. Dans un petit bol, dissoudre la féculé de maïs dans les 3 c. à s. (45 ml) d'eau.
3. Retirer les pêches du feu. Incorporer la féculé de maïs diluée. Mélanger doucement jusqu'à ce que le mélange épaississe.
4. Réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
5. Servir chaude ou froide. Cette compote est délicieuse sur des crêpes.



Courge crémeuse aux pommes

Donne 10 tasses (20 portions de ½ tasse pour les enfants)

Ingrédients

Courge poivrée	4, grosses
Pommes	4, grosses
Yogourt nature	½ tasse (125 ml)
Cassonade	2 c. à s. (30 ml)
Gingembre moulu	1 c. à t. (5 ml)
Cannelle moulue	1 c. à t. (5 ml)
Sel	½ c. à t. (2,5 ml)

Préparation

1. Laver les pommes et les courges. Couper en deux les courges et les pommes et les épépiner. Percer la pelure des courges et des pommes à l'aide d'une fourchette puis mettre dans un plat de cuisson peu profond, la pelure vers le haut.
2. Cuire au four à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce que la chair soit très tendre, environ 1 heure.
3. À l'aide d'une cuillère, dégager avec soin de la pelure la chair cuite des courges et des pommes. Réduire cette chair en purée dans un bol à l'aide d'un presse-purée ou d'un mélangeur.
4. Incorporer le yogourt, la cassonade, le gingembre, la cannelle et le sel.

Astuce culinaire

Pour enrichir la texture de cette recette, ajouter à la purée des carottes vapeur. Servir comme plat d'accompagnement ou en remplacement des pommes de terre en purée dans un pâté chinois.



Crêpes au riz sauvage et aux bleuets

Donne 16 crêpes (8 portions de 2 crêpes pour enfants)

Ingrédients

Gros flocons d'avoine	1 tasse (250 ml)
Farine de blé entier	1 tasse (250 ml)
Poudre à pâte	2½ c. à t. (12.5 ml)
Œufs	3, entiers
Cassonade	2 c. à s. (30 ml)
Lait	2 tasses (500 ml)
Extrait de vanille	1 c. à t. (5 ml)
Margarine non hydrogénée	2 c. à s. (30 ml), fondue
Riz sauvage*	½ tasse (125 ml), sec, ou 1¼ tasse (437 ml), cuit
Bleuets	1 tasse (250 ml), frais ou surgelés

Préparation

1. Réduire les flocons d'avoine en farine dans un mélangeur ou un robot culinaire.
2. Mélanger les flocons d'avoine réduits en farine, la farine de blé entier et la poudre à pâte dans un grand bol.
3. Dans un autre bol de grosseur moyenne, fouetter les œufs et le sucre jusqu'à ce que le tout soit homogène. Incorporer en fouettant le lait et la vanille.
4. Ajouter graduellement le lait et le mélange d'œufs au mélange de farine. Ne pas trop mélanger ; ne brasser que légèrement jusqu'à ce que la pâte soit humectée.
5. À l'aide d'une spatule, ajouter délicatement la margarine fondue, les bleuets et le riz sauvage cuit.
6. Vaporiser une plaque chauffante ou une poêle à galettes puis faire chauffer à feu moyen. Verser à la louche ¼ tasse de pâte pour chaque crêpe sur la plaque chauffante ou la poêle à galettes.
7. Cuire les crêpes jusqu'à ce que plus aucune bulle n'apparaisse en leur centre, environ trois minutes. Voir à ce que le fond de la crêpe soit bien doré.
8. Retourner les crêpes et faire cuire pendant environ une minute. Les crêpes peuvent être conservées dans un four chaud. Savourez avec de la compote de pêches.

**Faire cuire le riz la veille, car la cuisson peut nécessiter jusqu'à 45 minutes. Suivre les directives de cuisson indiquées sur l'emballage et mettre immédiatement au réfrigérateur.*



Fajitas légumes-poulet cuits au four

Donne de 20 fajitas (de 12 à 15 portions pour enfants, à raison de 1 à 2 fajitas par enfant)

Ingrédients

Poitrines de poulet désossées	2,2 lb (1 kg)
Poivrons doux	4 de grosseur moyenne, tranchés épais (½ cm)
Oignons à cuire	2 moyens, tranchés fin
Limes	4 moyennes
Tortillas à grains entiers	20 petites tortillas de 6 po (15 cm) (10 tortillas par paquet)

MÉLANGE D'ÉPICES À FAJITAS

Poudre chili	2 c. à s. (30 ml)
Sel	1 c. à t. (5 ml)
Cumin	1 c. à s. (15 ml)
Origan	1 c. à s. (15 ml)
Paprika fumé	1 c. à s. (15 ml)
Poudre d'oignon	1½ c. à t. (7,5 ml)
Poudre d'ail	1½ c. à t. (7,5 ml)
Poivre noir	1½ c. à t. (7,5 ml)

Préparation

1. Dans un petit bol, incorporer tous les ingrédients du mélange d'épices.
2. Faire mariner le poulet dans 3 c. à s. (45 ml) du mélange d'épices à fajitas maison pendant au moins une heure (ou toute la nuit).
3. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Mettre une plaque de cuisson avec rebords au four pendant que celui-ci préchauffe.
4. Dans un grand bol, incorporer 1 c. à s. du mélange d'épices aux poivrons et aux oignons.
5. Retirer du four avec soin la plaque de cuisson réchauffée puis répartir équitablement sur cette plaque les poivrons et les oignons. Mettre au four et laisser cuire pendant 8 minutes.
6. Retirer du four avec soin la plaque. Égoutter le liquide excédentaire et ajouter le poulet, en veillant à ce que les morceaux de poulet soient séparés les uns des autres (pour éviter qu'ils cuisent ensemble).
7. Remettre au four et laisser cuire pendant 15–20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient grillés et que la température interne du poulet atteigne 165 °F (74 °C).
8. Retirer du four la plaque et presser la lime au-dessus du poulet et des légumes cuits pour en extraire le jus. Garnir les tortillas à grains entiers et agrémenter de salsa, de guacamole et de yogourt nature.

Astuce culinaire

Utiliser le mélange d'épices dans les quesadillas aux haricots noirs, en saupoudrer sur les quartiers de patates douces ou l'incorporer à du yogourt pour faire une trempette tex-mex.



Frittata à la courge musquée

Donne une frittata (8 portions pour enfants)

Ingrédients

Courge musquée	2 lb (900 g), pelée
Romarin frais	2 c. à t. (10 ml), haché ou ¼ c. à t. (1 ml), séché
Thym frais	1 c. à s. (15 ml), haché ou 1 c. à t. (5 ml), séché
Fromage cheddar	1 ¼ tasse (300 ml), râpé
Œufs	8, entiers
Eau	4 c. à s. (60 ml)
Sel	½ c. à t. (2,5 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)
Muscade	¼ c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Couper la courge en morceaux de 2 cm (ce qui devrait donner environ 4 tasses ou 1 litre).
3. Saupoudrer la moitié du romarin et du thym sur la courge.
4. Étendre la courge sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. À défaut de papier sulfurisé, vaporiser la plaque de cuisson d'un enduit végétal.
5. Faire rôtir au four pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que la courge soit légèrement dorée et tendre. Laisser refroidir.
6. Abaisser la température du four à 350 °F (180 °C).
7. Placer la courge rôtie dans un plat de cuisson carré de 9 po (2,5 litres) légèrement huilé, puis saupoudrer de fromage râpé.
8. Battre les œufs en y incorporant l'eau, le sel, le poivre, la quantité restante de romarin et de thym, ainsi que la muscade. Verser sur la courge.
9. Mettre le plat de cuisson sur une plaque de cuisson au four à 350 °F (180 °C) pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la frittata soit ferme en son centre et que sa température interne atteigne 165 °F (74 °C).
10. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Astuce culinaire



Remplacer la courge musquée par des courgettes, des patates douces, des poivrons ou un autre type de courgette. La frittata est délicieuse accompagnée d'une salade.



Guacamole

Donne 2 tasses (6-8 portions pour enfants)

Ingrédients

Avocats	4, de grosseur moyenne, très mûrs
Ail	1 gousse, hachée fin
Yogourt nature	½ tasse (125 ml)
Jus de lime	2 c. à s. (30 ml)
Poivre	¼ c. à t. (1 ml)



Préparation

1. Couper les avocats dans le sens de la longueur. Ouvrir les moitiés et retirer le noyau.
2. À l'aide d'une cuillère, dégager la chair d'avocat.
3. Réduire cette chair en purée ou mélanger dans un robot culinaire jusqu'à ce que la texture soit lisse.
4. Incorporer les autres ingrédients puis répéter l'étape no 3.

Astuce culinaire

Le guacamole est délicieux comme trempette pour les crudités ou le pain pita à grains entiers. Pour varier, ajouter à la recette des tomates fraîches en dés, de l'oignon vert ou rouge en dés, des poivrons en dés et de la coriandre fraîche hachée, ou ajouter davantage de yogourt pour éclaircir la texture et obtenir une vinaigrette.

Houmous

Donne 4 tasses (12 portions de ⅓ tasse pour enfants)

Ingrédients

Ail frais	2 gousses
Pois chiches	2 boîtes de 19 oz (540 ml), égouttés et rincés
Eau	4 c. à s. (60 ml)
Citrons	3, entiers, pressés
Tahini (facultatif)	3 c. à s. (45 ml)
Cumin	2 c. à t. (10 ml)
Huile d'olive ou de canola	¼ tasse (60 ml)
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)
Paprika (pour garnir ; facultatif)	¼ c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Peler les gousses d'ail et les couper en deux. Réduire l'ail en purée au robot culinaire.
2. Égoutter et rincer les pois chiches.
3. Ajouter les autres ingrédients dans le robot culinaire puis réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Éclaircir la texture avec de l'eau, si nécessaire. Saupoudrer de paprika (s'il y a lieu).

Astuce culinaire



À titre expérimental, il est possible de remplacer les pois chiches par d'autres haricots, dont les haricots blancs cannellini. Ajouter des légumes aux haricots pour modifier la saveur et la couleur du houmous : incorporer une patate douce rôtie, un poivron rouge rôti ou quelques betteraves rôties. Le houmous est délicieux dans les sandwiches et roulés aux légumes comme garniture, ou en tant que trempette avec des crudités et des pointes de pain pita à grains entiers.

Bon à savoir

Le tahini consiste en une pâte de graines de sésame moulues qui se trouve au rayon des produits alimentaires spécialisés dans la plupart des épiceries. À défaut de trouver du tahini, celui-ci peut être omis.



Macaronis au fromage et à la courge musquée

Donne 18 tasses (36 portions de ½ tasse pour enfants)

Ingrédients

Macaronis secs à grains entiers	9 tasses (900 g)
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Huile d'olive ou de canola	2 c. à s. (30 ml)
Margarine non hydrogénée	4 c. à s. (60 ml)
Oignon	1 de grosseur moyenne, râpé
Thym	4 c. à s. (60 ml), frais, ou 1 c. à t. (5 ml), séché
Farine de blé entier	6 c. à s. (90 ml)
Bouillon de poulet à faible teneur en sodium	4 tasses (1 litre)
Courge musquée rôtie	1 de grosseur moyenne, hachée ou 6 tasses (1,5 litre), cuite
Lait	2 tasses (500 ml)
Fromage cheddar	3 tasses (750 ml), râpé
Poivre noir	1 c. à t. (5 ml)

Préparation

1. Cuire les pâtes al dente et bien rincer.
2. Faire chauffer une casserole à feu moyen et ajouter l'huile et la margarine.
3. Faire fondre la margarine dans l'huile, puis ajouter le thym et l'oignon. Cuire pendant 1 à 2 minutes.
4. Ajouter la farine dans la casserole, puis cuire 1 à 2 autres minutes.
5. Ajouter le bouillon graduellement en fouettant, tout en remuant. Porter à ébullition.
6. Ajouter la courge musquée et continuer de remuer jusqu'à ce que le tout soit réchauffé complètement.
7. À l'aide d'un mélangeur à immersion, mélanger le tout jusqu'à obtenir une texture lisse.
8. Incorporer le lait puis porter la sauce à ébullition.
9. Incorporer le fromage.
10. Ajouter les pâtes égouttées à la sauce.
11. Verser les pâtes enrobées de sauce dans un plat graissé allant au four.
12. Cuire à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes jusqu'à ce que le mélange bouillonne et atteigne la température interne de 165 °F (74 °C).

Astuce culinaire



Remplacer la courge dans cette recette par des patates douces. Faire cuire le tout dans des moules à muffins, couverts de chapelure de blé entier et d'un peu de fromage parmesan pour en faire des amuse-gueules épatants! Accompagner d'une salade ou de diverses crudités.



Muffins aux carottes, aux raisins secs et au son

Donne 24 muffins miniatures (12 portions pour enfants)

Ingrédients

Farine de blé entier	1 tasse (250 ml)
Céréale de son à teneur élevée en fibres	1 tasse (250 ml)
Poudre à pâte	1 c. à t. (5 ml)
Bicarbonate de soude	1 c. à t. (5 ml)
Cannelle moulue	1 c. à t. (5 ml)
Muscade moulue	½ c. à t. (2,5 ml)
Sel	½ c. à t. (2,5 ml)
Œufs	2, entiers
Carottes	2 tasses (500 ml), râpées
Babeurre ou lait sûr*	¾ tasse (175 ml)
Cassonade	⅓ tasse (80 ml), tassée
Huile d'olive ou de canola	¼ tasse (60 ml)
Raisins secs	½ tasse (125 ml)

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Dans un grand bol, incorporer la farine, la céréale de son, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade et le sel.
3. Dans un autre bol, bien battre les œufs. Ajouter aux œufs battus les carottes, le babeurre, la cassonade et l'huile. Intégrer les ingrédients secs, puis remuer juste assez pour humecter.
4. Incorporer les raisins secs.
5. À l'aide d'une cuiller, répartir la pâte dans un moule à muffins graissé ou tapissé de coupelles de papier, en remplissant le tout aux trois quarts.
6. Faire cuire dans le four préchauffé pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des muffins reprenne sa forme lorsqu'on le presse légèrement.

Astuce culinaire

*Pour préparer le lait sur, mélanger 1 c. à s. (15 ml) de jus de citron ou de vinaigre à 1 tasse (250 ml) de lait et laisser reposer 5 minutes. Il est également possible de remplacer le lait par du yogourt.

Pop corn de chou-fleur

Donne 1¾ tasse (5 portions de ⅓ tasse pour enfants)

Ingrédients

Choux-fleurs frais	3 tasses (750 ml), hachés en petits fleurons
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)
Huile d'olive ou de canola	2 c. à s. (30 ml)
Curcuma ou cumin (facultatif)	¼ c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. À l'aide d'un petit couteau, découper les choux-fleurs en morceaux ayant la taille du maïs soufflé. Bien rincer les choux-fleurs et les assécher en tapotant.
3. Mettre les choux-fleurs asséchés dans un grand bol. Ajouter l'huile et les épices. Mélanger jusqu'à ce que les choux-fleurs soient bien enrobés.
4. Mettre sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et enfourner pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que les morceaux de choux-fleurs soient tendres lorsqu'ils sont percés à l'aide d'une fourchette et bien dorés.



Quartiers de patates douces au four

Donne 36 quartiers (12 portions de trois quartiers pour enfants)

Ingrédients

Patates douces	4, grosses
Huile d'olive ou de canola	¼ tasse (60 ml)
Sel	1 c. à t. (5 ml)
Paprika	1 c. à s. (15 ml)
Poivre noir	½ c. à t. (2,5 ml)
Poudre d'ail	½ c. à t. (2,5 ml)

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Bien nettoyer les patates douces à l'aide d'une brosse à récurer, puis couper en quartiers.
3. Dans un grand bol, incorporer l'huile, le sel, le paprika, le poivre noir et la poudre d'ail.
4. Dans le même grand bol, bien enrober les patates douces du mélange d'huile et d'épices.
5. Cuire au four de 30 minutes à une heure, jusqu'à ce que les quartiers soient tendres quand on les pique à la fourchette.

Astuce culinaire



Espacer les quartiers de patates douces permettra de les dorer davantage plutôt que de les faire bouillir. Cette méthode peut également servir à faire rôtir des carottes, de la courge et de la citrouille. Servir les quartiers de patates douces avec de la compote de pommes ou du yogourt nature comme trempette.

Quesadillas aux légumes et aux haricots

Donne 8 petits sandwichs de tortillas coupés en six pointes (16 portions pour enfants)

Ingrédients

Tortillas à grains entiers	16 petites tortillas de 6 po (15 cm)
Fromage cheddar	3 tasses (750 ml), râpé
Haricots noirs à faible teneur en sodium	1 boîte de 19 oz (540 ml)
Huile d'olive ou de canola	1 c. à s. (15 ml)
Poivron rouge	1 tasse (250 ml), en petits dés
Poivron vert	1 tasse (250 ml), en petits dés
Brocoli	1 tasse (250 ml), en petits dés
Poudre chili	1 c. à t. (5 ml)
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mettre 8 tortillas sur une grande plaque à biscuits couverte de papier sulfurisé. Saupoudrer la moitié du fromage.
3. Égoutter et rincer les haricots.
4. Faire sauter dans l'huile le poivron rouge, le poivron vert, le brocoli et les haricots jusqu'à ce qu'ils ramollissent (environ 5 minutes).
5. Ajouter la poudre chili, le sel et le poivre noir, puis faire sauter pendant 5 minutes.
6. Répartir équitablement le mélange sur les tortillas.
7. Saupoudrer la quantité restante de fromage.
8. Mettre les tortillas sur le mélange de légumes et de fromage.
9. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
10. Couper en six pointes.

Astuce culinaire



Servir avec une autre portion du groupe alimentaire viandes et substituts, comme une salade de haricots ou une soupe aux légumineuses, afin d'offrir à chaque enfant une portion appropriée du groupe alimentaire viandes et substituts à la période des repas. Ces quesadillas sont délicieuses lorsqu'elles sont agrémentées de salsa Pico de Gallo fraîche et de yogurt grec nature.



Salade de betteraves et de pommes

Donne 4 tasses (12 portions de 1/3 tasse pour enfants)

Ingrédients

Laitue romaine	1 petite tête
Pomme	1 de grosseur moyenne, pelée
Betterave fraîche	1 de grosseur moyenne, pelée et râpée
Lentilles brunes	1 tasse (250 ml), cuites ou à faible teneur en sodium, rincées et égouttées

VINAIGRETTE

Huile d'olive ou de canola	1/4 tasse (60 ml)
Jus de citron	2 c. à s. (30 ml)
Aneth	2 c. à s. (30 ml), frais et haché, ou 2 c. à t. (10 ml), séché
Moutarde de Dijon	1 c. à t. (5 ml)
Sel	1/4 c. à t. (1 ml)
Poivre noir	1/4 c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Laver la laitue, l'assécher et la défaire en morceaux de taille moyenne.
2. Laver et assécher la pomme. Retirer le cœur. Couper la pomme en très petits dés.
3. Laver la betterave, la peler puis la râpée crue.
4. Battre ensemble l'huile, le jus de citron, l'aneth, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre noir.
5. Mélanger la laitue avec la moitié de la vinaigrette.
6. Mélanger la pomme avec 1 c. à s. de la vinaigrette. Répartir la pomme sur la laitue.
7. Mélanger les betteraves et les lentilles avec la vinaigrette qui reste. Répartir à la cuiller au centre de la salade.



Salade de brocolis et de choux-fleurs

Donne 4 tasses (16 portions de ¼ tasse pour enfants)

Ingrédients

Brocolis frais	2 têtes, hachés fin
Choux-fleurs frais	1 tête, hachée fin
Fromage cheddar	2 tasses (500 ml), râpé
Pomme	1, de grosseur moyenne, pelée, ½ tasse, râpée (125 ml)
Graines de tournesol <i>(omettre si les enfants ont moins de 4 ans : risque d'étouffement)</i>	½ tasse (125 ml)

VINAIGRETTE

Mayonnaise	½ tasse (125 ml)
Yogourt nature	¾ tasse (190 ml)
Sucre granulé	2 c. à s. (30 ml)
Vinaigre	¼ tasse (60 ml)

Préparation

1. Pour préparer la vinaigrette, incorporer dans un bol de taille moyenne la mayonnaise, le yogourt, le sucre et le vinaigre. Réserver.
2. Laver les brocolis et les choux-fleurs à l'eau froide sous le robinet. Enlever les tiges et les feuilles, puis hacher fin les deux légumes.
3. Remplir d'eau une casserole de taille moyenne puis porter à ébullition. Plonger dans l'eau bouillante les brocolis et choux-fleurs hachés fin pendant 30 à 60 secondes.
4. Égoutter et rincer sous l'eau froide pour interrompre la cuisson. Incorporer les légumes au bol.
5. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger pour enrober les ingrédients uniformément.
6. Ajouter le fromage, les pommes râpées et les graines de tournesol (s'il y a lieu), puis bien mélanger. Servir froid.

Astuce culinaire

Faire griller au préalable les brocolis et les choux-fleurs pour donner à la salade de succulentes saveurs de même qu'une texture différente. Cette salade peut également être préparée une journée d'avance.



Salade de chou frisé à la vinaigrette César au yogourt et au tofu

Donne 10 tasses (20 portions de ½ tasse pour enfants)

Ingrédients

Chou frisé	8 tasses (2 litres), équeuté et haché
Sel	½ c. à t. (2,5 ml)
Carottes	2 tasses (500 ml), râpées
Oignon rouge	½ de grosseur moyenne, tranché
Ail	2 gousses
Tofu soyeux	½ tasse (125 ml)
Yogourt nature	⅓ tasse (80 ml)
Jus de citron	2 c. à t. (10 ml)
Fromage Parmesan	¼ tasse (60 ml), râpé
Moutarde de Dijon	1 c. à t. (5 ml)
Sauce Worcestershire	1 c. à t. (5 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Laver le chou frisé, l'assécher, le hacher, le mettre dans un grand bol puis saupoudrer de sel. Remuer le chou frisé pendant une ou deux minutes, jusqu'à ce qu'il ait ramolli et pris une texture soyeuse.
2. Incorporer les carottes et l'oignon rouge.
3. Dans un robot culinaire, réduire l'ail en purée.
4. Ajouter les autres ingrédients et mélanger. Éclaircir la texture avec de l'huile d'olive extra-vierge si la vinaigrette est trop épaisse.
5. Ajouter du poivre noir fraîchement moulu.

Astuce culinaire

Ajouter à la salade des morceaux d'avocats et des croûtons à grains entiers. Cette salade, agrémentée de restes de poulet cuit, peut également servir de garniture à un roulé à grains entiers.

Attention : les croûtons constituent un risque d'étouffement.

Salade de fraises et d'épinards

Donne 5 tasses (10 portions de ½ tasse pour enfants)

Ingrédients

Jeunes épinards	4 tasses (1 litre), légèrement tassés
Fraises	1 tasse (250 ml), tranchées
Graines de citrouille (<i>omettre si les enfants ont moins de 4 ans : risque d'étouffement</i>)	¼ tasse (60 ml), sans sel

VINAIGRETTE

Huile d'olive ou de canola	½ tasse (125 ml)
Yogourt nature	¼ tasse (60 ml)
Jus de citron frais	¼ tasse (60 ml), environ 3 citrons
Sirop d'érable	1 c. à s. (15 ml)
Ail	2 gousses, hachées
Moutarde de Dijon	1 c. à t. (5 ml)
Sel et poivre noir, au goût	

Préparation

1. Pour préparer la vinaigrette, incorporer dans un petit bol l'huile, le yogourt, le jus de citron, le sirop d'érable, l'ail haché, la moutarde de Dijon ainsi que le sel et le poivre noir. Réserver.
2. Laver et équeuter les épinards, les placer dans un grand saladier.
3. Ajouter les fraises et les graines de citrouille (s'il y a lieu) ; mélanger délicatement.
4. Arroser de vinaigrette, puis servir immédiatement.

Astuce culinaire



Remplacer les fraises par d'autres petits fruits, des poires, des pommes ou des mandarines en conserve et égouttées. Le jus égoutté des mandarines peut remplacer le jus de citron frais dans la vinaigrette.

Salsa Pico de Gallo

Donne 4 tasses (16 portions de ¼ tasse pour enfants)

Ingrédients

Tomates à faible teneur en sodium	1 boîte de 28 oz (796 ml), en dés
Oignon blanc	1 de grosseur moyenne
Coriandre (facultatif)	¼ tasse (60 ml), hachée
Jus de lime	1 c. à s. (15 ml) ou ½ lime fraîche
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Piment jalapeno	1 de grosseur moyenne, sans pépins ni parties blanches
Poivrons rouges, verts, orangés ou jaunes	1 tasse (250 ml), hachés fins

Préparation

1. Laver les légumes.
2. Verser la moitié des tomates en conserve dans un mélangeur. Ajouter le piment jalapeno, l'oignon, les feuilles de coriandre, le jus de lime et le sel. Actionner le mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture assez lisse.
3. Ajouter les tomates restantes puis actionner le mélangeur pendant une courte période.
4. Assaisonner au goût par l'ajout de jus de lime et de sel supplémentaires
5. Ajouter les poivrons.
6. Réserver cette salsa pendant 30 minutes avant de servir pour permettre aux saveurs de s'amalgamer.

Astuce culinaire



Ajouter des haricots noirs, du maïs, des tomates fraîches en dés, de la mangue surgelée ou fraîche, du concombre ou des courgettes grillées pour varier les saveurs. Servir la salsa Pico de Gallo avec des croustilles de pita à grains entiers cuites au four, ou comme garniture d'une patate douce cuite au four avec fromage râpé et yogourt grec.

Sauce aux fraises et à la rhubarbe

Donne 4 tasses (12-16 portions de ¼ tasse pour enfants)

Ingrédients

Fraises fraîches	2 lb (900 g), hachées
Rhubarbe	4 tiges
Orange fraîche	1 de grosseur moyenne, pressée
Sirop d'érable	1 c. à s. (15 ml)

Préparation

1. Laver le chou frisé, l'assécher, le hacher, le mettre dans un grand bol puis saupoudrer de sel. Remuer le chou frisé pendant une ou deux minutes, jusqu'à ce qu'il ait ramolli et pris une texture soyeuse.
2. Incorporer les carottes et l'oignon rouge.
3. Dans un robot culinaire, réduire l'ail en purée.
4. Ajouter les autres ingrédients et mélanger. Éclaircir la texture avec de l'huile d'olive extra-vierge si la vinaigrette est trop épaisse.
5. Ajouter du poivre noir fraîchement moulu.

Astuce culinaire

Garnir de compote le yogourt nature, les crêpes, ou les pointes de tortillas à la cannelle. Pointes de tortillas à la cannelle : Badigeonner légèrement d'huile végétale 10 tortillas à grains entiers. Mélanger 1 c. à s. (15 ml) de cassonade et 2 c. à t. (10 ml) de cannelle, puis saupoudrer sur les tortillas. Couper en huit pointes puis faire cuire en une seule couche sur une plaque à cuisson à 350 °F (180 °C) jusqu'à ce que les pointes soient croustillantes.

Soupe aux carottes

Donne 8 tasses (16 portions de ½ tasse pour enfants)

Ingrédients

Huile d'olive ou de canola	2 c. à t. (10 ml)
Oignon	1 entier, haché
Ail	2 gousses, hachées
Cumin	1 c. à t. (5 ml)
Carottes	2 lb (900 g) (environ 12), hachées
Bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium ou sans sel	6 tasses (1,5 litre)
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Coriandre, menthe ou persil	2 c. à s. (30 ml) fraîche, hachée, ou ½ c. à t. (2,5 ml) séché

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire sauter l'oignon, l'ail et le cumin dans l'huile sur feu moyen. Faire cuire doucement pendant environ cinq minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit odorant.
2. Ajouter le bouillon et les carottes hachées. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que les légumes soient très tendres, environ 40 minutes.
3. Réduire la soupe en purée à l'aide d'un mélangeur, d'un mélangeur à immersion ou d'un presse-purée. Si la soupe est trop épaisse, ajouter de l'eau. Goûter et assaisonner de sel et de coriandre (ou de fines herbes autres) avant de servir.

Astuce culinaire



Remplacer les carottes par de la courge ou des patates douces. La soupe est un excellent moyen de récupérer les divers légumes dans le réfrigérateur.

Soupe Minestrone aux légumes

Donne 14 tasses (28 portions de ½ tasse pour enfants)

Ingrédients

Huile d'olive ou de canola	2 c. à s. (30 ml)
Oignon	1 gros, haché fin
Ail	2 gousses, hachées
Carottes	2 grosses, pelées et en dés
Patates douces	2 moyennes, en dés
Céleri	3 branches, en dés
Tomates en dés à faible teneur en sodium	1 boîte de 28 oz (796 ml)
Bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium	8 tasses (2 litres)
Pâtes sèches à grains entiers	2 tasses (500 ml) (macaronis ou penne)
Basilic séché	1–2 c. à t. (5–10 ml)
Origan	1 c. à t. (5 ml)
Épinards	1 botte, hachée
Courgettes	2 petites, hachées
	(peuvent être remplacées par d'autres types de courges)
Haricots à faible teneur en sodium	2 boîtes de 19 oz (540 ml), égouttés et rincés
	(peuvent être remplacés par des haricots rouges, blancs, navy, noirs, ou des pois chiches)
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole sur la cuisinière à feu moyen. Faire sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
2. Ajouter les carottes, les patates douces, le céleri, les tomates et le bouillon de poulet ou de légumes. Porter à ébullition et laisser cuire pendant 10 minutes.
3. Ajouter les pâtes, le basilic séché, l'origan, les épinards, les courgettes et les haricots.
4. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Réduire le feu à doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les pâtes et les légumes soient cuits. Si la soupe devient trop épaisse, ajouter davantage de bouillon ou d'eau.

Astuce culinaire



Cette soupe accompagne bien les quesadillas aux légumes et aux haricots!

Tacos aux légumes et au poisson

Donne 32 tacos (16 portions pour enfants, à raison de 2 tacos/enfant)

Ingrédients

Poudre d'ail	½ c. à t. (2,5 ml)
Poudre chili	1 c. à t. (5 ml)
Cumin	1 c. à t. (5 ml)
Origan séché	½ c. à t. (2,5 ml)
Filets de poisson blanc, frais ou décongelés	2,5 lb (1,16 kg)
Huile d'olive ou de canola	2 c. à s. (30 ml)
Lime	2 moyennes, pressées
Chou rouge	3 tasses (750 ml), coupé fin
Sel	½ c. à t. (2,5 ml)
Tortillas à grains entiers	32 petites tortillas de 6 po (15 cm)

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Vaporiser une plaque de cuisson d'un enduit végétal non adhésif.
2. Préparer le mélange d'assaisonnements en incorporant toutes les épices et réserver.
3. Rincer le poisson décongelé et l'assécher en tapotant. Mettre les filets sur la plaque de cuisson. Badigeonner chaque filet d'huile d'olive. Saupoudrer le mélange d'assaisonnements sur les filets et presser une lime au-dessus des filets afin d'en répandre le jus sur ceux-ci.
4. Faire cuire au four de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque, qu'il se défasse facilement à l'aide d'une fourchette (au milieu de la partie la plus épaisse) et que sa température interne atteigne 158 °F (70 °C).
REMARQUE : Le temps de cuisson peut nécessiter un rajustement en fonction de l'épaisseur de la taille des filets.
5. Pendant la cuisson du poisson, préparer le chou mariné en incorporant le jus d'une lime et ½ c. à t. de sel au chou coupé fin.
6. Réchauffer les tortillas.
7. Pour monter les tacos, répandre le poisson, légèrement émietté, dans le sens de la longueur au milieu de la tortilla. Garnir de chou mariné et servir.

Astuce culinaire



Ces tacos sont délicieux lorsqu'ils sont agrémentés de légumes supplémentaires comme des carottes râpées, des lanières de poivron, de la laitue, de la salsa, et de l'avocat tranché ou en purée.

Activités

Les activités rapides qui suivent aideront les enfants à découvrir les légumes et les fruits et à en apprendre sur ceux-ci pour faire des choix alimentaires sains. Vous pouvez les intégrer à vos plans quotidiens. Les versions imprimables des outils liés aux activités se trouvent à odph.ca/child-care-resources.

- Cartes d'activité
- Cartes-éclair des légumes et des fruits
- Bingo
- Jeu de mémoire
- Liste d'ouvrages en lien avec les légumes et les fruits

Les activités ont été adaptées avec la permission de Santé publique Ottawa.



Remarque de sécurité

Pour chaque jeu et activité, veillez à ne pas utiliser d'aliments auxquels les enfants de votre centre risquent d'être allergiques.

Touillage de salade!

Étapes

1. Dites aux enfants que vous allez faire semblant de préparer une salade.
2. Demandez aux enfants, un à la fois, de déclarer quels aliments sains ils aimeraient intégrer à la salade.
3. Après que chaque enfant a ajouté un ingrédient, demandez aux enfants de « touiller » la salade en sautant, en se tortillant, et en tournoyant.



Variantes

- Suivez les étapes de l'activité, mais préparez une soupe. Demandez aux enfants de « brasser » la soupe en tournoyant.
- L'été, faites plutôt une salade de fruits avec les enfants.



De la couleur partout

Articles

Les cartes-éclair des légumes et des fruits

Étapes

Posez les questions suivantes :

1. Quel est ton légume préféré? De quelle couleur est-il?
2. Quel est ton fruit préféré? De quelle couleur est-il?

Niveau difficile

Demandez aux enfants de découper, dans des revues, les photos de leurs fruits et légumes préférés pour créer un collage à emporter à la maison.



J'adore les légumes et les fruits

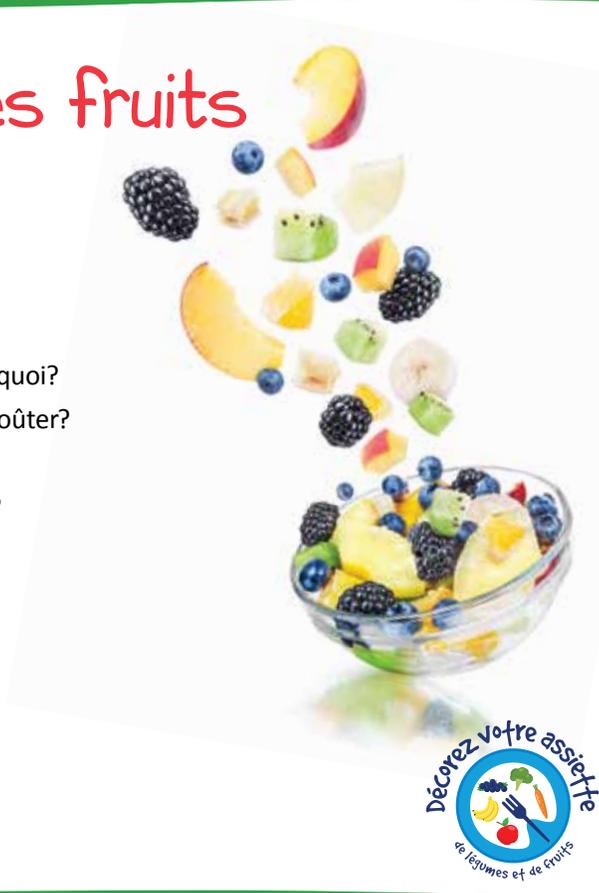
Étapes

Posez les questions suivantes :

1. Si tu pouvais choisir un légume à manger aujourd'hui, ce serait quoi?
2. Y a-t-il un légume que tu ne connais pas et auquel tu aimerais goûter?
3. Y a-t-il un légume que tu aimerais partager avec un(e) ami(e)?
4. Y a-t-il un légume auquel tu aimerais que ton professeur goûte?
5. Répétez les questions ci-dessus en prêtant attention aux fruits.

Niveau facile

Demandez aux enfants de nommer leurs fruits ou légumes préférés.



Art comestible

Articles

Des assiettes; des fruits et des légumes comme des fraises (coupées en deux), des fleurets de brocoli, des tranches de concombre, des tranches de pomme, des tranches de poivron, des bâtonnets de céleri, des quartiers d'orange.

Étapes

1. Donnez à chaque enfant un ensemble d'ingrédients pour créer de l'art comestible.
2. Incitez-les à créer des formes, des figures, des animaux, ou des fleurs.
3. Dégustez les créations!

Variantes

- Avant que les enfants dégustent leurs créations, prenez-les en photo avec leur art comestible. Affichez les photos autour du centre ou dans un bulletin à l'intention des parents.
- Servez-vous des fruits et légumes au menu de la semaine pour créer l'art comestible.



Remarque de sécurité

Assurez-vous que les enfants se lavent bien les mains avant et après l'activité. Faites en sorte que les aliments soient préparés de façon à ne pas causer d'étouffement.

Boîte mystère

Articles

Une petite boîte; un sac en papier; différents fruits et légumes comme des brocolis, des carottes, des pommes, des bananes, des raisins, des melons, des haricots, des champignons, des citrons, etc.

Étapes

1. Préparez une boîte mystère en découpant le dessus d'une petite boîte. Placez un seul aliment dans la boîte.
2. Placez la boîte dans un sac de papier de façon à ce que les enfants ne puissent voir l'intérieur.
3. Discutez avec les enfants des cinq sens : la vue, l'odorat, le goûter, le toucher et l'ouïe. Mettez-les en lien avec les aliments. Par exemple :
 - la vue : voir différentes couleurs dans une assiette peut rendre la nourriture appétissante;
 - l'odorat : notre sens de l'odorat nous aide à goûter les différentes saveurs des aliments;
 - le goût : les aliments ont de nombreuses saveurs, comme le sucré, l'aigre, le salé et l'amer;
 - le toucher : les aliments peuvent avoir de nombreuses textures, comme ce qui est croquant et ce qui est crémeux;
 - l'ouïe : l'écoute des différents sons liés à notre alimentation peut ajouter au plaisir de manger.
4. Demandez aux enfants de deviner l'aliment dans la boîte en y touchant ou en le sentant.

Variante Le matin, remplissez la boîte mystère des légumes et des fruits qui sont au menu ce jour-là.



Remarque de sécurité

Il n'est pas recommandé aux enfants de goûter aux aliments auxquels tous les enfants ont touché.



Fais-moi un arc-en-ciel

Articles

Du papier de bricolage en couleurs; du ruban adhésif; des marqueurs; des crayons de couleur; Facultatif : des cartes-éclair des légumes et des fruits

Étapes

1. Faites un immense arc-en-ciel avec le papier de bricolage en couleur puis collez-le au mur à l'aide du ruban adhésif afin qu'il soit à la portée des enfants.
2. Demandez aux enfants de dessiner leur fruit et légume préféré sur la couleur appariée de l'arc-en-ciel, comme les bananes sur la couleur jaune et les bleuets sur la couleur bleue.
3. Discutez de l'importance de consommer des légumes et des fruits portant toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.

Niveau facile Fournissez aux jeunes enfants des illustrations d'aliments à apposer sur l'arc-en-ciel.

Variantes

- Demandez aux enfants de dessiner les fruits et les légumes au menu du jour.
- Au moment de la collation, demandez aux enfants de créer un arc-en-ciel avec divers légumes et fruits frais. Les enfants peuvent nommer les couleurs au fur et à mesure qu'ils créent leur propre assiette arc-en-ciel.
- Faites une sous-nappe arc-en-ciel. Demandez aux enfants de dessiner leurs légumes et fruits préférés sur du papier de bricolage en couleur puis laminez le tout.



Test de dégustation

Articles

Divers légumes et fruits; des assiettes; des serviettes de table

Étapes

1. Décidez des aliments qui feront partie du test de dégustation.
Voici quelques idées :
 - Pommes : rouges, vertes, jaunes
 - Raisins : rouges, verts, violets
 - Poivrons : rouges, orangés, verts, jaunes
 - Légumes : navet, courge, choux de Bruxelles, patate douce, pois mange-tout
2. Découpez les aliments en bouchées.
3. Demandez aux enfants de choisir les aliments voulus en vue du test de dégustation.
N'exercez pas de pression sur les enfants afin qu'ils goûtent aux aliments.
4. Demandez aux enfants quels aliments étaient sucrés, aigres, croustillants, etc.



Variante Le matin, demandez aux enfants de faire un test de dégustation des légumes et des fruits qui seront servis le midi ce jour-là.



Remarque de sécurité

Assurez-vous que les enfants se lavent bien les mains et après l'activité. Faites en sorte que les aliments soient préparés de façon à ne pas causer d'étouffement.



Créer une combinaison

Articles

Des photos de légumes et de fruits; du ruban adhésif

Étapes

1. Découpez de grandes photos de divers légumes et fruits dans les circulaires.
2. Apposez ces photos sur les murs partout dans la classe.
3. Dites le nom des légumes et des fruits dans les photos sur les murs, un à la fois, puis demandez aux enfants d'aller se placer à côté de la photo en question.

Niveau facile

1. Découpez deux photos de chaque légume et fruit.
2. Apposez ces photos sur les murs partout dans la classe.
3. Dites le nom des légumes et des fruits dans les photos sur les murs, un à la fois, puis demandez aux enfants d'aller se placer à côté de la photo en question.

Variantes

- Demandez aux enfants de courir, de sauter ou de sautiller vers la photo de l'aliment sur le mur.
- Demandez aux enfants de nommer un fruit et un légume qui font partie du menu servi ce jour-là.
- Demandez aux enfants de nommer les légumes ou les fruits servis et qui appartiennent à différentes catégories de couleurs.



Causerie fruitée

Articles

Facultatif : photos d'aliments sains

Étapes

1. Demandez aux enfants d'apporter une photo de leurs fruits préférés.
2. Demandez-leur de former un cercle.
3. Demandez-leur à tour de rôle de montrer leur photo et de dire quel est leur fruit préféré.

Niveau difficile

Demandez aux enfants de dessiner leurs propres illustrations de leurs fruits et légumes préférés en vue de la causerie.

Variante

- Fournissez aux enfants des photos découpées des aliments à partir desquels ils peuvent faire un choix en vue de la causerie.



Chasse au trésor de légumes et de fruits

Articles

Des photos de légumes (et d'autres aliments sains) ou les illustrations des cartes-éclair; un seau pour chaque enfant.

Étapes

1. Découpez dans les circulaires des photos de légumes et de fruits ou servez-vous des cartes-éclair fournies.
2. Cachez les photos dans la classe.
3. Donnez à chaque enfant un seau.
4. Demandez aux enfants de trouver le plus grand nombre possible de légumes et de fruits.
5. Dès que les enfants ont trouvé quelques photos, demandez-leur de les trier en une pile pour les légumes et en une autre pile pour les fruits.
6. Demandez aux enfants de former un cercle, de montrer les photos de légumes et de fruits qu'ils ont trouvées, puis de nommer ceux-ci.



Tout un mélange

Articles

Des fruits coupés en bouchées; un petit bol pour chaque enfant; un grand bol; des cuillères, des serviettes de table

Étapes

1. Coupez les fruits en bouchées puis mettez-les dans de petits bols. Mettez un type de fruit dans chaque bol.
2. Donnez un petit bol à chaque enfant.
3. Faites circuler le grand bol et demandez à chaque enfant de prendre un ingrédient de leur petit bol pour le mettre dans le grand bol.
4. Mélangez la salade de fruits et donnez-en à chaque enfant.

Variantes

- Faites la même activité avec des légumes pour faire une salade de légumes.
- L'été, faites la salade à l'extérieur et organisez un pique-nique.
- Servez-vous de fruits et de légumes de saison.



Remarque de sécurité

Assurez-vous que les enfants se lavent bien les mains avant et après l'activité. Faites en sorte que les aliments soient préparés de façon à ne pas causer d'étouffement.



Découvrir les aliments en s'amusant!

Articles

Des cartes-éclair des fruits et légumes

Étapes

1. Fabriquez des cartes-éclair en collant des photos ou illustrations d'aliments sains sur du papier de bricolage ou servez-vous des cartes-éclair.
2. Demandez aux enfants de former un cercle.
3. Montrez une carte-éclair à la fois et posez les questions suivantes :
 - Quel est cet aliment?
 - De quelle couleur est-il?
4. Lorsque les enfants ont répondu aux questions, demandez-leur de sautiller s'ils aiment l'aliment en question.

Niveau difficile

Demandez aux enfants la lettre par laquelle commence le nom de l'aliment.

Variante

Variez les mouvements de l'activité physique en lien avec la question (Aimes-tu manger cet aliment?), comme garder l'équilibre sur un seul pied ou s'étirer vers le ciel.



Comment votre jardin pousse-t-il?

Articles

Des contenants individuels recyclés de yogourt ou des tasses de plastique (un pour chaque enfant); de la terre noire; des semences de plant de tomate ou d'autres semences de légume à croissance rapide; une plaque à biscuit ou un plateau

Étapes

1. Écrivez le nom de chaque enfant sur l'un(e) des tasses ou des contenants de yogourt.
2. Percez un trou au fond de chaque contenant.
3. Remplissez chaque contenant de terre noire.
4. Demandez à chaque enfant de planter une semence ou deux dans son contenant.
5. Mettez les contenants sur un plateau ou une plaque à biscuits pour permettre le drainage.
6. Arrosez et laissez à un endroit exposé au soleil.
7. Aidez les enfants à arroser les plantes, au besoin.
8. Faites le suivi de la germination des plantes et discutez du mode de croissance des légumes.

Variante

Si, au printemps ou au début de l'été, vous avez des plantes qui ont germé, remplissez de terre noire quelques grands pots en argile. Demandez aux enfants de vous aider à transplanter les semis dans les pots d'argile. Surveillez la croissance des plantes puis l'apparition des légumes. Aidez les enfants à cueillir les légumes et permettez-leur de manger ce qu'ils ont cultivé.

 **Remarque de sécurité**

Ne cultivez pas de semences germées crues (p. ex., la luzerne, les haricots, le trèfle, le radis, et les haricots velus).



Cartes-éclair de légumes et de fruits

Servez-vous de ces cartes-éclair pour jouer à des jeux et vous adonner à des activités qui font la promotion des légumes et fruits aux couleurs vives! Les versions imprimables se trouvent à odph.ca/child-care-resources.



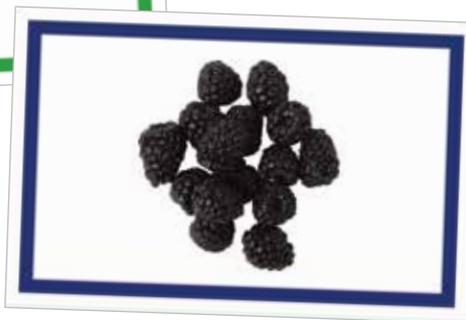
navet



ananas



asperges



mûres



courge



poivron rouge

BINGO

Directives du jeu de BINGO.

Articles

Des cartes-éclair de fruits et de légumes ; des jetons ou des pastilles.
Les versions imprimables des cartes-éclair se trouvent à odph.ca/child-care-resources.

Étapes

1. Brassez les cartes-éclair des légumes et des fruits puis placez-les en paquets, la face visible vers le bas.
2. Demandez à chaque enfant de tourner une carte à la fois et de dire le nom du légume ou du fruit.
3. Les enfants qui ont le légume ou le fruit correspondant sur leur carte de bingo placent un jeton ou une pastille sur l'illustration dans leur carte.
4. Continuez de faire tourner les cartes du paquet jusqu'à ce qu'un joueur réussisse à couvrir toutes les cases de sa carte.



Jeu de mémoire

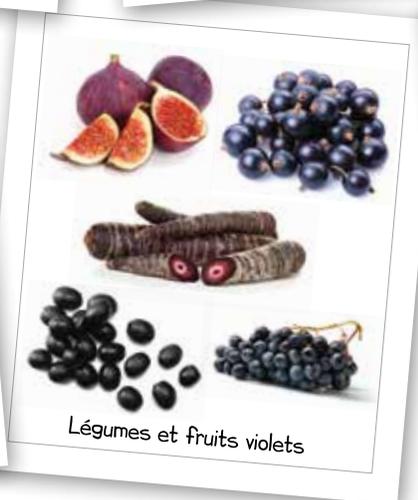
Directives du jeu de mémoire

Articles

Cartes du jeu de mémoire sur les fruits et légumes. Les versions imprimables des cartes-éclair se trouvent à odph.ca/child-care-resources.

Étapes

1. Brassez les cartes puis mettez-les sur le table ou le plancher, la face visible vers le bas. Répartissez-les en rangées ou dans un ordre aléatoire.
2. Demandez à tour de rôle aux enfants de tourner deux cartes. Si les couleurs ne correspondent pas, mettez les cartes à leur position d'origine, la face visible vers le bas. Si les cartes correspondent, le joueur doit les garder.
3. Continuez à tour de rôle de tourner les cartes jusqu'à ce que toutes les correspondances soient trouvées.



Liste d'ouvrages en lien avec les légumes et les fruits

Ouvrage	Auteur	Description
Les aliments (Ptits curieux usborne)	Emily Bone	Ce livre fascinera les enfants et leur permettra de mieux comprendre les aliments, comment ils sont produits, leur parcours de la ferme jusqu'à notre assiette et leur voyage dans le corps humain. Ils se feront un plaisir de soulever les nombreux rabats pour trouver les réponses à de nombreuses questions. L'approche ludique et interactive de cette introduction à l'alimentation séduira les enfants.
Allons au marché	Annette Smith	Ce livre aide à démontrer aux enfants qu'elle sorte d'aliments nous pouvons acheter dans un marché. Il aide à montrer la variété de légumes et fruits disponibles pour la consommation.
Ça pousse comment	Gerda Muller	Cet ouvrage invite les lecteurs à apprécier d'où viennent nos légumes et fruits. Une petite fille de ville entre en campagne pour une visite. Durant sa visite elle a l'opportunité d'apprendre plusieurs choses sur les légumes et leur cultivation.
Comment ça pousse	Jean-Marc Daume	Cet ouvrage propose une vingtaine de projets de jardinage à réaliser, regroupés sous cinq parties : Bricole avec les trésors du jardin - Un jardin aux mille senteurs - L'art des topiaires - La cuisine du jardin - Plantes pour zones humides. Le tout offre des conseils pratiques pour réaliser et entretenir un jardin et un potager, des idées de décorations pour embellir son jardin et des recettes simples pour déguster les légumes et les fruits de son potager.
Comment poussent la salade et les autres légumes	Anne-Sophie Baumann	Une série de premiers documentaires retraçant l'origine d'un produit de consommation de la vie courante (fromage, compote de pommes, pain, chandail, etc.) et expliquant les éléments nécessaires à sa fabrication ainsi que les différentes étapes nécessaires à sa création. Ici, il est question du cycle des légumes : de la semence à sa transformation pour la vente.
Dans le panier	GB Beauchemin	Un petit livre qui est facile à lire, mais qui est probablement trop court pour les facilitateurs. Ce livre explique bien le rôle des repas dans la journée, la variété d'aliments nécessaire pour grandir et l'importance de manger en famille.
Espèce de cornichon!	Stéphane Frattini	Ce livre invite les tout-petits à découvrir une quinzaine de légumes qui ont été sélectionnés pour la diversité et la singularité de leurs peaux, enveloppes, couleurs ou parfums. Maïs, choux, asperge, petit pois, carotte, artichaut, concombre, radis, brocoli, poireau et autres saveurs vitaminées défilent sur les pages, introduites par un large volet sur lequel est reproduite une photographie macroscopique de l'un de leurs attributs. Le soulèvement du rabat permet de découvrir le sujet dans toute sa splendeur, de même que quelques-unes de ses caractéristiques, qui sont révélées dans un texte simple, dynamisé par de nombreux jeux typographiques. La dernière double page propose un jeu de devinettes.
Grognon ou Glouton	Andrée Poulin	Andrée aime les fruits verts comme les pommes vertes, les raisins verts et les kiwis verts. Avec ses filles, Charlotte et Emily, Andrée a déjà créé beaucoup d'objets rigolos avec des pelures de fruits. Lis cette histoire et tu verras qu'il a beaucoup d'imagination. Mais il devient glouton lorsqu'il croque des suçons.

Book	Author	Description
Je ne suis pas un hamburger	Alan Drurant et Mei Matsuoka	Ce livre incorpore les conséquences menées par la nourriture non santé ainsi que les bienfaits des légumes.
L'épicerie	GB Beauchemin	Cet ouvrage permet aux enfants de mieux comprendre ce qui est vendu dans les épiceries et puis comment choisir des aliments sains. Ça permet aussi aux enfants d'avoir une bonne idée de comment planifier les épiceries et les recettes.
Mon premier livre de cuisine pour enfant	Ballon Média	Du smoothie à l'ananas et à la banane jusqu'à la pizza, en passant par la mousse au chocolat, le pain perdu, les wraps au jambon et au fromage, le potage de carottes, le muesli aux fruits et au yogourt ou les roulades au saumon, ce petit album à couverture souple propose quinze recettes faciles à réaliser, en quatre étapes.
Petit lapin blanc fait la cuisine	Marie-France Flourey et Fabien Boisnard	Petit Lapin blanc veut cuisiner avec sa maman, car il est très gourmand, mais il va aussi devoir être patient. Ce livre inclue des instructions à comment faire de la cuisine ainsi que comment faire les épiceries.

Les descriptions des ouvrages ci-dessus sont tirées de Santé publique Ottawa, de divers éditeurs, et de sites Web de vente d'ouvrages.

Appuyer et mobiliser les familles

Promouvoir Décorez votre assiette

Les familles jouent un rôle clé dans le façonnement des habitudes alimentaires des enfants. Faites intervenir les parents et les fournisseurs de soins dans la démarche Décorez votre assiette en les invitant à servir davantage de légumes et de fruits aux couleurs vives chez eux. Faites part des astuces, ressources et outils qui favorisent concrètement une alimentation saine pour sensibiliser aux bienfaits de la consommation de légumes et de fruits aux couleurs vives de même qu'aux moyens faciles par lesquels les ajouter aux repas et aux collations par la tenue d'une campagne Décorez votre assiette. Les versions imprimables des ressources se trouvent à odph.ca/child-care-resources.

Idées d'activités :

- Apposez les affiches Décorez votre assiette dans le hall, dans chaque classe et à l'entrée du centre de services de garde.
- Apposez le panneau d'entrée de Décorez votre assiette à l'entrée pour sensibiliser les visiteurs au fait que le centre tient une campagne Décorez votre assiette.
- Mettez des fiches d'information à emporter d'une page sur les légumes et les fruits à la disposition des parents. Placez ces fiches à côté de votre menu.
- Présentez des copies des recettes saisonnières ou partagez-les avec les familles.
- Faites part aux parents des photos prises au cours des activités en lien avec les légumes et les fruits dans l'album de coupures ou l'annuaire du centre.
- Intégrez les légumes et les fruits aux activités, aux jeux et aux exercices pratiques en autonomie du centre. Demandez à un diététiste professionnel de donner un court atelier pour lancer la campagne de façon à ce que les enseignants se sentent à l'aise avec les éléments et les outils de cette campagne.
- Insérez des encarts Décorez votre assiette dans les bulletins aux familles. Ces petits encarts saisonniers présentent des moyens rapides et faciles d'intégrer une plus grande quantité de légumes et de fruits aux repas et aux collations.

Panneau d'entrée

Apposez les panneaux d'entrée au-dessus ou sur la porte d'entrée ou encore en haut du panneau d'affichage.



17po x 11po



24po x 12po



36po x 18po

Affiches

Appelez ces affiches dans les aires où les enfants, les fournisseurs de services de garde et la famille se rencontrent fréquemment.

Décorez votre assiette ALPHABET

Aa Avocat **Bb** Brocoli **Cc** Raisin **Dd** Dinde

Ee Épinard **Ff** Fraise **Gg** Grenoble **Hh** Haricots

Ii Incontournable **Jj** Jus de fruits **Kk** Kiwi **Ll** Lait

Mm Melon **Nn** Nectarine **Oo** Oignon **Pp** Poivron

Qq Quinoa **Rr** Raisin **Ss** Salade **Tt** Tomate

Uu Ustensile **Vv** Végétarien **Ww** Wok **Xx** Xanthane

Yy Yaourt **Zz** Zucchini

ENFANTS EN SANTÉ
L'ÉCOLE DE LA SANTÉ

Décorez votre assiette

LES ENFANTS IMITENT CE QU'ILS VOIENT.



Soyez un bon modèle de référence alimentaire pour les enfants en savourant divers légumes et fruits colorés. Décorez votre assiette de légumes et de fruits chaque jour!

ENFANTS EN SANTÉ
L'ÉCOLE DE LA SANTÉ

Décorez votre assiette

AVEZ-VOUS CONSOMMÉ L'ARC-EN-CIEL AUJOURD'HUI?



Rassemblez un arc-en-ciel, les légumes et les fruits arborant plusieurs couleurs. Décorez votre assiette de légumes et de fruits chaque jour!

ENFANTS EN SANTÉ
L'ÉCOLE DE LA SANTÉ

Décorez votre assiette

LORSQUE VIENT LE TEMPS DE NOURRIR VOTRE ENFANT...



...mieux vaut faire preuve de patience qu'exercer de la pression. Les papilles gustatives des enfants sont en perpétuel changement. Continuez de leur proposer divers légumes et fruits au fur et à mesure que leurs papilles gustatives se développent. Décorez votre assiette de légumes et de fruits chaque jour!

ENFANTS EN SANTÉ
L'ÉCOLE DE LA SANTÉ

Décorez votre assiette

Proposez des légumes et des fruits à chaque repas ou collation et laissez votre enfant s'occuper du reste.



Les enfants savent quelle quantité ils doivent consommer pour grandir. Décorez votre assiette de légumes et de fruits chaque jour!

ENFANTS EN SANTÉ
L'ÉCOLE DE LA SANTÉ

Décorez votre assiette

Charte de l'alimentation saine pour notre Programme de garde d'enfant

Nous souscrivons à ce qui suit :

Service d'équipe pour une variété d'aliments et de boissons d'après le Guide alimentaire canadien

Légumes et fruits

- Nous offrons divers légumes et fruits offerts à chaque repas ou collation. Nous proposons des légumes et des fruits frais ou surgelés, des fruits séchés ou des fruits en conserve sans sucre ajouté.
- Les légumes sont lavés à l'eau froide et les fruits sont épluchés, pelés ou coupés en petits morceaux.

Produits laitiers

- Nous offrons quotidiennement des produits laitiers à faible teneur en gras et faits de grains entiers, notamment des produits laitiers, des céréales et des pains faits de grains entiers, ainsi que des œufs.

Lait et substituts

- Nous offrons quotidiennement du lait. Un substitut de lait est offert aux enfants souffrant d'intolérance au lactose ou d'allergie au lait.

Viandes et substituts

- Nous offrons de la viande rouge et des substituts de viande à faible teneur en gras, ainsi que des produits à base de soja, des produits à base de tofu, des produits à base de viande végétarienne et des produits à base de viande végétarienne.
- Nous offrons des substituts de viande, comme des haricots, des œufs et du tofu.
- Nous offrons des haricots blancs et des haricots rouges.

Autres substituts

- Nous offrons quotidiennement des produits à base de soja, des produits à base de tofu, des produits à base de viande végétarienne et des produits à base de viande végétarienne.
- Nous offrons quotidiennement des produits à base de soja, des produits à base de tofu, des produits à base de viande végétarienne et des produits à base de viande végétarienne.

Autres substituts

- Nous offrons quotidiennement des produits à base de soja, des produits à base de tofu, des produits à base de viande végétarienne et des produits à base de viande végétarienne.
- Nous offrons quotidiennement des produits à base de soja, des produits à base de tofu, des produits à base de viande végétarienne et des produits à base de viande végétarienne.

ENFANTS EN SANTÉ
L'ÉCOLE DE LA SANTÉ

Encarts pour bulletins de Décorez votre assiette

Pour lancer la campagne :

BONNE NOUVELLE!

Notre centre de services de garde offre le programme Décorez votre assiette de légumes et de fruits. C'est donc dire que nous servirons des légumes et des fruits aux couleurs vives à chaque repas et collation afin que l'apport de ces aliments nourrissants chez les enfants augmente en flèche!

Au Canada, les enfants consomment moins des cinq portions quotidiennes recommandées de légumes et de fruits. Manger des légumes et des fruits en quantité permet aux enfants de faire le plein de vitamines, de minéraux, de fibres et d'éléments nutritifs, ce qui les aide à grandir, à améliorer leur rendement à l'école, à pratiquer des sports et à s'adonner à d'autres activités.

Nos menus mettront en valeur une vaste gamme de légumes et de fruits colorés. Votre enfant :

- découvrira différents légumes et fruits durant les repas et les collations
- en apprendra sur des légumes et des fruits qui lui sont inconnus : leur goût, leur odeur, la façon dont ils sont cultivés, et les moyens par lesquels les préparer et les cuisiner
- aura davantage tendance à satisfaire à l'apport recommandé de légumes et de fruits
- prendra part à des activités et observera ses pairs, éducateurs et amis, si bien qu'il enrichira ses connaissances sur l'alimentation

Nous aidons les enfants à en apprendre sur les légumes et les fruits qu'ils ne connaissent pas au moyen d'activités divertissantes et axées sur la créativité. Nous aurons également des ressources hautes en couleur à l'intention des familles partout dans le centre. Puisque nous souhaitons vous faire part de ce formidable programme, de plus amples renseignements vous seront communiqués sous peu. Apprenez avec nous... et Décorez votre assiette!

Décorez votre assiette de légumes et de fruits chaque jour!

Mini-encarts dans les bulletins de Décorez votre assiette

Hiver



Saviez-vous que, à l'échelle mondiale, la banane est le fruit le plus consommé? Il existe plus de 500 variétés différentes de bananes. Si vous consommiez chaque jour une banane de variété différente, il vous faudrait tout de même environ un an et demi pour goûter à toutes les variétés. Savourez la banane au cours des repas ou comme collation rapide lorsque le temps presse. Le smoothie aux fruits constitue l'un des moyens les plus savoureux de consommer des bananes. Pour obtenir une succulente boisson, mettez dans un mélangeur une banane, le yogourt d'un contenant individuel, et ½ tasse de petits fruits surgelés!

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Saviez-vous qu'en anglais, la clémentine est aussi appelée « zipper orange » parce qu'elle est facile à éplucher?

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!





Cherchez-vous un moyen par lequel rendre votre dîner plus appétissant? Privilégiez la couleur! Choisissez une couleur puis apportez dans votre dîner seulement des aliments qui sont de cette couleur-là. Par exemple, pour avoir un épatant dîner orangé, optez pour un pain pita garni de fromage râpé, des lanières de poivrons orangé, des bâtonnets de carottes, et du yogourt aux pêches.

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Saviez-vous qu'un ananas peut peser jusqu'à 9 kg? Les ananas s'inscrivent dans un régime alimentaire sain et regorgent de vitamines et minéraux. L'hiver, consommez de l'ananas en conserve dans son jus... en bâtonnets ou en morceaux. Privilégiez l'ananas en conserve dans l'eau ou son jus (une fois égoutté) plutôt que dans le sirop. Moins vous consommerez de sucre, plus vos dents seront saines. Mangez-vous suffisamment de légumes et de fruits?

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Quel groupe alimentaire englobe toutes les couleurs de l'arc-en-ciel? Tentez de consommer chaque jour des légumes et des fruits appartenant aux cinq groupes de couleurs afin que votre cœur demeure sain. Optez pour les pois ou les haricots verts, les courges ou les pêches jaunes ou orangées, les poivrons rouges ou le pamplemousse rose, les bleuets, les poivrons verts, ainsi que le chou-fleur ou les poires de couleur blanche. Combien de couleurs pouvez-vous ajouter à vos repas et à vos collations?

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Les collations à saveur de fruits, en lanières ou roulées, sont en réalité des friandises et ne contiennent que très peu de vrais fruits. Elles sont surtout composées de sucre, d'arômes et de colorants artificiels et d'agents de conservation. Les fabricants ajoutent sur l'emballage des mentions telles que « vrais fruits » pour donner à leurs produits une connotation saine. Assurez-vous de lire la liste des ingrédients pour y déceler la mention « sucre ajouté ». Consommez des fruits chaque jour, et réservez les friandises pour une gâterie spéciale que vous consommerez « à l'occasion ».

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



À votre avis, lesquelles sont les plus saines? Les mini-carottes pelées ou les carottes ordinaires? En réalité, les mini-carottes ont la même valeur nutritive que les carottes ordinaires. Toutes deux sont une excellente source de bêta-carotène et de vitamine A, lesquels sont bénéfiques pour vos yeux, votre peau et la croissance de vos os. Servez-vous des carottes aux repas et aux collations?

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Printemps-été



Pour obtenir une collation facile et croustillante, servez ou emballez des crudités et des fruits frais. Un grand nombre de crudités et de fruits frais ont très bon goût avec une savoureuse trempette ou vinaigrette. Optez pour une trempette de type « ranch » à faible teneur en matières grasses afin de rehausser la saveur des minicarottes, des bâtonnets de céleri ou des tranches de concombre. Pour obtenir un dessert inimitable, trempez des petits fruits, des bananes ou des tranches de pomme dans du yogourt à la vanille.

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Saviez-vous qu'une fraise comporte environ 200 graines? Il s'agit du seul fruit dont les graines se trouvent à l'extérieur! Les fraises constituent une source appréciable de vitamines et de minéraux comme la vitamine C. Elles sont une collation délicieuse et saine. Servez-les nature ou garnissez-en vos céréales ou vos yogourts.

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Avez-vous consommé des tomates récemment? Ajoutez-les aux sauces maison pour pâtes, aux casseroles, aux soupes ou à la salsa. Avec des légumes comme la laitue ou le concombre, elles agrémentent à merveille un sandwich. Ajoutez quelques tomates-cerises à votre dîner : elles seront juteuses et débordantes de saveur. Prévoyez ajouter des tomates à votre dîner?

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Quel fruit est composé à 88 % d'eau et d'une abondance de nutriments nutritifs? Le melon d'eau. La gâterie idéale en pleine canicule. Il constitue une excellente source de vitamines A et C.

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Automne



Avez-vous déjà cherché à savoir pourquoi les pommes flottent? Parce qu'elles sont composées d'air à 25 %. Les pommes contiennent également des fibres. Il est important que les enfants consomment au moins cinq portions de légumes et de fruits chaque jour pour combler leurs besoins en fibres. Celles-ci contribuent à la santé sanguine et permettent d'activer l'appareil digestif!

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Saviez-vous que les premiers colons de l'Amérique du Nord fabriquaient de la peinture grise en faisant bouillir ensemble des bleuets et du lait? Ces deux ingrédients peuvent également bonifier considérablement une collation. Au déjeuner, incorporez à vos crêpes ou à vos muffins une poignée de bleuets, ou ajoutez-les aux céréales. Grâce à ce début de journée coloré, les enfants seront en voie de consommer suffisamment de légumes et de fruits.

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Saviez-vous que les légumes et les fruits de différentes couleurs présentent une teneur supérieure en différents éléments nutritifs? Les enfants ont besoin de divers légumes et fruits, toutes couleurs confondues, pour demeurer en santé et actifs. Les aliments tels que les tablettes de chocolat, les croustilles et les boissons gazeuses présentent une teneur élevée en sucre, en matières grasses ou en sel et sont dépourvus des éléments nutritifs dont les enfants ont besoin. De tels aliments ne doivent être consommés qu'à l'occasion. Tentez de consommer des légumes et des fruits à chaque repas et collation et réservez les aliments « occasionnels » pour les gâteries spéciales!

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Saviez-vous que les poivrons verts contiennent deux fois plus de vitamine C que les oranges? Qui plus est, les poivrons rouges et jaunes comportent, eux, quatre fois plus de vitamine C que les oranges! Les légumes et les fruits sont une source appréciable de vitamine C. Celle-ci peut aider à guérir les coupures et les blessures et protéger contre le cancer. Faites en sorte que votre enfant consomme au moins cinq portions de légumes et de fruits chaque jour pour obtenir un apport suffisant en vitamine C.

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Vous souhaitez amorcer l'automne sainement? Faites en sorte de servir chaque jour à vos petits au moins cinq portions de légumes et de fruits. À quelle quantité correspond une portion? Croquer dans une pomme juteuse, grignoter une poignée de carottes miniatures ou de savoureux raisins, ou consommer une tasse de verdure. Les légumes et les fruits regorgent de vitamines et de minéraux propices à la croissance corporelle et à l'apprentissage mental.

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



Saviez-vous que certaines citrouilles peuvent atteindre un poids supérieur à 363 kg? Elles sont alors aussi grosses qu'un grizzly! De telles citrouilles croissent de près de 7 kg chaque jour. Le corps des enfants ne croît pas aussi rapidement, mais sa croissance est bel et bien quotidienne, même lorsque ces enfants sont dans la vingtaine. Faites en sorte que la croissance de vos enfants soit saine et vigoureuse en observant le *Guide alimentaire canadien* et en intégrant au moins cinq portions de légumes et de fruits chaque jour.

Décorez votre assiette de légumes et de fruits!





bulletin

Décorez votre assiette de légumes et de fruits

Aux parents,

Cette semaine, votre enfant découvrira une panoplie de légumes et de fruits digne d'un arc-en-ciel. En effet, les légumes et les fruits existent en différentes couleurs : rouge; jaune ou orangé; vert; bleu ou violet; et blanc ou brun. Nous ferons la promotion des messages.

- Offrez à vos enfants au moins un légume vert foncé (p. ex., brocoli, laitue romaine, pois verts, épinard) ainsi qu'un légume ou fruit orangé (p. ex., patates douces, carottes, courge d'hiver, cantaloup, pêches) chaque jour. Mais pourquoi s'arrêter en si bon chemin?
- Consommez des cerises rouges et des fraises, des bleuets et des raisins violets, des poivrons et des courges jaunes, des poires brunes, et des panais blancs. Les légumes et fruits aux couleurs différentes vous procureront différents éléments nutritifs s'ils sont consommés chaque jour.
- Servez des légumes ou des fruits à chaque repas ou collation. Laissez votre enfant déterminer la quantité qu'il consommera.

Vous pouvez également augmenter la consommation de légumes et de fruits chez vous. Pour y parvenir, essayez les astuces suivantes :

- Commencez tôt. Initiez les enfants aux légumes et aux fruits lorsqu'ils sont jeunes.
- Proposez de petites quantités et faites preuve de patience. Donnez aux enfants le temps de bien connaître les différentes saveurs et textures. Offrez-leur des légumes et des fruits découpés en différentes formes (p. ex., des bâtonnets ou des cubes), ou servez-les crus, cuits, croquants ou ramollis pour susciter leur intérêt.
- Préparez-vous. Pour faciliter les collations saines, gardez au frigo des légumes et des fruits lavés et coupés.
- Emballez-les. Lors de vos excursions en voiture ou après les séances d'exercice, n'oubliez pas les légumes et fruits lavés et coupés.
- Au restaurant, remplacez les frites par des bâtonnets de légumes, une salade ou un fruit.
- Ajoutez-les. Intégrez des légumes supplémentaires aux aliments maison ou préparés; par exemple, ajoutez un mélange de légumes surgelés à un plat en casserole de macaronis au bœuf. Les smoothies sont également un excellent moyen d'accroître l'apport en légumes et en fruits.

Faites une halte au centre pour vous procurer les fiches d'information de Décorez votre assiette : vous y trouverez des astuces sur la consommation accrue de légumes et de fruits. Ensemble, nous pouvons aider les enfants à apprécier les légumes et les fruits toute leur vie.



Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



bulletin

Mangez les légumes et les fruits plutôt que de les boire

Aux parents,

Dans le cadre du programme Décorez votre assiette, nous passons en revue nos menus afin que nous puissions proposer les options les plus saines en la matière.

Les boissons auxquelles du sucre est ajouté apportent peu d'éléments nutritifs aux enfants en pleine croissance et risquent d'occasionner chez eux la carie dentaire. De plus, les boissons sucrées peuvent entraîner chez les enfants un état de satiété les incitant à exclure les boissons saines, comme l'eau ou le lait nature. Nous ne servirons pas de boissons sucrées au centre.

Au cours des collations et des repas, de l'eau et du lait nature seront servis. Les enfants auront accès à l'eau toute la journée, et nous leur rappellerons de bien s'hydrater, tout particulièrement lorsqu'il fait très chaud ou s'ils pratiquent une activité physique. Nous servirons des fruits et des légumes frais, surgelés et en conserve, lesquels comportent davantage de fibres et d'éléments nutritifs que les jus.

Les nourrissons, les tout-petits et les enfants n'ont pas besoin de jus. Mieux vaut pour eux manger les légumes et les fruits plutôt que de les boire. Si vous leur servez des jus chez vous, Santé Canada recommande de restreindre la quantité servie à ½ tasse (125 ml) de jus pur à 100 % quotidiennement.

Nous invitons les parents et les fournisseurs de soins à **éviter** de servir les boissons sucrées suivantes :

- les jus de fruits ou de légumes purs à 100 %
- les jus de fruits édulcorés
- le lait aromatisé (p. ex, au chocolat, à la fraise ou à la vanille) ou les laits frappés
- les boissons aromatisées aux fruits comme le punch aux fruits ou les cocktails de fruits
- les boissons gazeuses
- les boissons pour sportifs
- l'eau aromatisée ou enrichie (c.-à-d. à laquelle des vitamines sont ajoutées)



Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



bulletin

Décorez votre assiette de super-collations!

Aux parents,

Cette semaine, nous prêtons attention aux super-collations. Notre message clé consiste à opter pour des collations saines qui comportent au moins un légume ou un fruit aux couleurs vives.

Chez les enfants, les collations saines sont non seulement agréables, mais nécessaires. Parce qu'ils ont un petit estomac, les enfants ont besoin de prendre à intervalles réguliers des collations des plus nutritives.

Qu'est-ce qui compose une collation saine?

- Intégrez un légume ou un fruit à chaque collation. Puis ajoutez une autre portion de l'un des trois autres groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien : produits céréaliers, lait et substituts ou viandes et substituts.
- Réservez les friandises, les biscuits et les croustilles, dont la valeur nutritionnelle est moindre, aux occasions spéciales en tant que gâteries.

Quelle quantité convient à la collation?

- Une bonne règle de base consiste à servir trois repas réguliers par jour, assortis de collations entre les repas si besoin est.

Voici quelques exemples de super-collations :

- des tranches de pomme et des cubes de fromage
- des pêches en dés avec du yogourt nature
- des bâtonnets de carotte et de céleri avec du houmous
- une compote de pomme sans sucre et des craquelins à grains entiers
- des quartiers d'orange et un œuf dur
- des framboises, des bananes ou des bleuets avec des céréales à grains entiers et du lait nature

Merci d'appuyer le programme Décorez votre assiette. Nous aidons les enfants à en apprendre davantage sur les légumes et les fruits qui leur sont inconnus. D'autres astuces et outils vous seront transmis sous peu afin de vous aider à opter pour les légumes et les fruits.



Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



bulletin

Décorez votre assiette au déjeuner!

Aux parents,

Le programme Décorez votre assiette bat son plein.

Chaque jour, les enfants s’amusent ferme à découvrir un légume ou fruit qui leur est inconnu par le goût, l’odeur, la texture, le toucher et le son.

Le déjeuner procure aux enfants l’énergie et les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour commencer la journée. Ce repas est également propice à l’ajout d’une portion ou deux de légumes ou de fruits.

Voici des idées de portions de légumes et de fruits à servir au déjeuner :



- Proposez des fruits frais colorés de saison. Pour gagner du temps, coupez-les la veille.
- Garnissez les céréales à grains entiers de bananes tranchées, de kiwis ou de petits fruits frais.
- Incorporez des petits fruits, frais ou surgelés, à la pâte à crêpes, ou garnissez les crêpes de pêches tranchées.
- Garnissez la moitié d’un bagel à grains entiers de tranches de pomme, d’un soupçon de cannelle et d’une tranche de fromage cheddar. Faites gratiner.
- Servez un smoothie au déjeuner, composé de yogourt, de petits fruits surgelés, d’avocats, de légumes verts feuillus (p. ex., des épinards, du chou frisé), et d’une petite quantité de lait.
- Incorporez des poivrons tranchés, du brocoli, des épinards, des tomates ou des champignons, frais ou surgelés, aux œufs et aux omelettes.
- Garnissez la moitié d’un muffin anglais à grains entiers d’une tartina de noix et de graines ainsi que de fraises et de bananes tranchées. Pour obtenir un savoureux roulé, remplacez le muffin anglais par une tortilla.



Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



bulletin

Décorez votre assiette au dîner!

Aux parents,

Le centre continue de faire la promotion du programme Décorez votre assiette. Notre but consiste à faciliter chez les familles la consommation de légumes et de fruits, lesquels protègent contre les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2 ainsi que de nombreux cancers. Les enfants qui augmentent leur consommation de légumes et de fruits obtiennent en quantité accrue les éléments nutritifs, les fibres et l'énergie dont ils ont besoin pour grandir, apprendre, jouer, et être en santé.

Les familles constituent également d'importants modèles de référence : les enfants apprennent en observant la fréquence à laquelle les légumes et les fruits sont servis et consommés chez eux.

Voici quelques moyens par lesquels accroître la consommation de légumes et de fruits au dîner, que ce soit à l'école ou au travail :

- Pour faire facilement une salade de thon, garnissez une laitue romaine de thon émietté, de tomates-cerises en quartiers, ainsi que d'olives noires, d'oignons et de poivrons rouges et jaunes tranchés. Prévoyez un petit contenant de vinaigrette balsamique pour rehausser le tout.
- Garnissez les pâtes à grains entiers de sauce pesto ou tomate, et servez en accompagnement des crudités.
- Hachez finement, tranchez ou découpez en dés divers légumes (p. ex., des bâtonnets de carotte, de courgette et de céleri; des lanières de poivrons rouges et verts; des fleurets de brocoli et de chou-fleur, des têtes de champignon; et des tomates-cerises). Servez avec une trempette savoureuse.
- Garnissez les pains pita miniatures de minces tranches de pomme, de laitue romaine et de fromage râpé.
- Badigeonnez les patates douces tranchées d'un mélange de blancs d'œufs et de muscade. Faites cuire au four pendant 20 minutes à 425 °F (220 °C) dans un plat allant au four légèrement graissé.
- Rehaussez la salade de chou en y incorporant des pommes râpées, des poires en dés ou des raisins tranchés.
- Ajoutez aux salades vertes des bleuets, des fraises tranchées ou des quartiers de mandarine.
- Garnissez la pizza maison de rondelles de courgette, de champignons, d'oignons, de lanières de poivrons rouge ou orangé, de carottes râpées, d'épinards hachés et de tomates en dés.
- Incorporez à la sauce pour spaghettis, aux chilis, aux lasagnes, aux casseroles ou aux ragoûts des légumes très frais ou surgelés.
- Garnissez les pains pita à grains entiers de fromage râpé, de viande en cubes, de tomates en dés et de concombre.





bulletin

Décorez votre assiette au souper!

Aux parents,

Les légumes et les fruits sont bénéfiques pour toute la famille. Moyennant un peu de planification et de préparation, il est facile d'ajouter des légumes et des fruits dans les repas servis au souper.

Décorez votre assiette au souper :



- Dans la composition de votre assiette, réservez au moins la moitié aux légumes.
- Servez une soupe à faible teneur en sodium : aux tomates, aux légumes ou minestrone.
- Pour gagner du temps, servez-vous de laitue ensachée.
- Accompagnez vos mets de salades saines, comme celles aux haricots, au chou ou de légumes verts feuillus.
- Faites un sauté d'oignons hachés, de pois mange-tout, de brocoli et de chou-fleur. Servez avec du riz brun, du boulgour à grains entiers, ou du couscous. Pour obtenir une variante savoureuse, ajoutez des fruits comme des ananas, des mangues ou des kiwis.
- Faites-les griller! Les denrées alimentaires fermes et mûres comme l'aubergine, les poireaux, les courgettes, les poivrons verts et rouges, les champignons, la courge ou le maïs en épi conviennent bien à ce type de cuisson. Badigeonnez légèrement d'huile végétale ou d'un enduit antiadhésif pour empêcher les aliments de coller.
- Garnissez votre pizza maison de rondelles de courgette ou de tranches de courge, de champignons, d'oignons, de lanières de poivron vert ou rouge, de cœurs d'artichaut marinés, de fleurets de brocoli, de carottes râpées, de tomates fraîches tranchées, d'épinards hachés, voire de fruits comme l'ananas.
- Incorporez à la sauce pour spaghettis, aux chilis, aux lasagnes, aux casseroles ou aux ragoûts que vous préférez des légumes très frais ou surgelés.



Décorez votre assiette de légumes et de fruits!



DÉCOREZ VOTRE ASSIETTE au jeu



Certains enfants consacrent beaucoup de temps à disputer des parties et à s'exercer dans les sports, à des équipes sportives, ou à d'autres activités. Ils ont besoin d'eau pour s'hydrater sainement, et peut-être auront-ils faim par la suite, ce qui appelle une collation saine pour faire le plein. Proposer des choix nourrissants de collation après les activités, c'est montrer de toute évidence que l'alimentation saine et l'activité physique vont de pair.

Les fruits et légumes frais aux couleurs vives qui sont lavés, découpés et prêts à manger constituent les meilleurs choix. Vos enfants ne pourront y résister!

Essayez

- les pommes
- les oranges
- le melon d'eau
- les raisins
- les cerises
- le kiwi
- les poires
- les pêches
- le cantaloup
- les fraises
- les bleuets
- les mûres
- les bananes
- l'ananas
- les pois mange-tout
- la mangue
- les concombres
- les tomates-cerises
- les clémentines
- les prunes
- les nectarines
- les carottes
- les poivrons
- le céleri
- le melon miel
- le melon
- les abricots

POUR ÉVITER QUE LES ENFANTS DE MOINS DE 4 ANS NE S'ÉTOUFFENT, COUPEZ LES FRUITS ET LES LÉGUMES DANS LE SENS DE LA LONGUEUR (LES RAISINS, P. EX.), HACHEZ-LES FINEMENT (LE CÉLERI OU L'ANANAS, P. EX.) OU COUPEZ-LES EN PETITS MORCEAUX.





DÉCOREZ VOTRE ASSIETTE

en vue des réjouissances



Ingrédients :

- 1 melon d'eau entier
- 2-3 tasses (500-750 ml) de fraises, tranchées
- 1 branche de menthe fraîche
- ½ c. à t. (2,5 ml) de vanille
- 2 tasses (contenant de 500 g) de yogourt grec
- 1 tasse (250 ml) de mûres
- 1 tasse (250 ml) de bleuets

Préparation :

1. Découper avec soin le melon d'eau pour obtenir un ou plusieurs gros morceaux de forme ronde et d'une épaisseur de 1 po (3 cm).
2. Trancher environ cinq fraises pour chaque pizza. Hacher la menthe.
3. Incorporer la vanille au yogourt grec.
4. Étendre le yogourt sur la « croûte » de melon d'eau; garnir de petits fruits et de menthe.
5. Couper chaque pizza en huit pointes égales et servir immédiatement.

Souvent, à l'occasion d'activités et de célébrations spéciales, nous optons pour des aliments moins nutritifs, comme un gâteau d'anniversaire, de la crème glacée ou des hot-dogs. Tout compte fait, il ne s'agit que d'une « gâterie ». De fait, les gâteries occasionnelles font partie des modèles d'alimentation saine. Toutefois, songez à la fréquence véritable à laquelle les enfants ont accès à de telles gâteries. Ces gâteries sont-elles quotidiennes? Sont-elles même fréquentes plusieurs fois par jour? Les gâteries à une fréquence trop élevée nuisent aux aliments sains qui procurent aux enfants les éléments nutritifs dont ces derniers ont besoin pour être en santé et grandir.

Maintenant, les aliments sains peuvent également contribuer à égayer les occasions spéciales.

Soyez le clou de la soirée en servant de la pizza au melon d'eau!

Pochettes cadeaux ou idées de prix pour anniversaires :

- autocollants
- grosses craies
- savon à bulles;
- pailles aux formes amusantes
- crayons
- gommes à effacer
- crayons de couleur
- albums à colorier
- articles de bricolage
- marionnettes à doigt
- médailles ou rubans
- toupies
- jouets Slinky

Délices glacés olympiques aux fruits

Donne 8 portions

Ingrédients :

- 250 ml (1 tasse) de yogourt au citron
- 2 tasses (500 ml) de melon d'eau sans pépins, en cubes
- 1 pinte de fraises fraîches, équeutées
- 1 banane de grosseur moyenne, pelée et tranchée
- 8 gobelets
- 8 cuillères en plastique

Préparation :

1. Mettre le yogourt et le fruit dans un mélangeur. Bien couvrir.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Verser dans des gobelets.
3. Faire congeler environ une heure, jusqu'à ce que le mélange épaississe et ait la texture d'une barbotine. Dans chaque gobelet contenant le mélange fruité surgelé, insérer une cuillère, le manche vers le haut. Remettre au congélateur et laisser congeler pendant au moins deux heures, jusqu'à ce que la texture soit solide.
4. Pour servir, sortir du congélateur et laisser reposer environ 10 minutes. Peler le gobelet qui entoure chaque délice et déguster en utilisant la cuillère comme « bâtonnet ».





MANIÈRES DE PRÉSENTER LES FRUITS ET LES LÉGUMES aux enfants



- Faites participer vos enfants à l'achat, à la sélection et à la préparation des légumes et des fruits. Les enfants ont davantage tendance à consommer les aliments s'ils contribuent à leur préparation.
- Emballez leur dîner dans des contenants d'aspect agréable et faciles à ouvrir. Permettez aux enfants de les remplir des légumes ou fruits de leur choix.
- Gardez les légumes et les fruits à portée de vue. Laissez sur le comptoir de la cuisine une corbeille de fruits frais (pommes, oranges, bananes). Réfrigérez les légumes et

fruits coupés dans des contenants réutilisables : ils serviront de collations prêtes à déguster.

- Servez un légume ou un fruit que votre enfant ne connaît pas avec un légume ou un fruit que votre enfant aime. Envisagez l'ajout d'une trempette savoureuse et nutritive comme du houmous, de la guacamole ou du yogourt nature.
- Faites place à la variété. Agrémentez de bleuets les tranches de pomme que vous servez habituellement ou servez des légumes surgelés mélangés plutôt qu'un seul légume (p. ex., des pois verts). Les enfants qui découvrent divers légumes et fruits en viennent à bien connaître les différentes saveurs et textures.
- Faites preuve de patience! Il se peut que les enfants aient besoin de voir de 10 à 15 fois un aliment qui leur est inconnu avant d'y goûter. Continuez de proposer des légumes ou fruits qui leur sont inconnus au cours des repas et des collations sans pour autant exercer de pression sur eux, ni tenter de les amadouer, ni les récompenser.
- Établissez à intervalles réguliers les périodes de repas et de collation, afin que les enfants aient faim et soient disposés à manger. Servez-leur seulement de l'eau entre les repas et les collations.
- Soyez un bon modèle de référence. Les enfants suivront votre exemple. Ils auront davantage tendance à consommer divers légumes et fruits s'ils vous voient en consommer fréquemment.

DES SOLUTIONS INGÉNIEUSES À CERTAINS PROBLÈMES :

- Accélérez la préparation. Servez-vous de légumes et de fruits frais préemballés, surgelés ou en conserve, ou achetez de la laitue ensachée.
- Sachez stocker intelligemment. Pour prolonger la durée de vie de vos denrées alimentaires, servez-vous des trucs et astuces en la matière de l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes.
- Donnez la priorité aux légumes. Une fois par semaine, consacrez une heure à laver, à peler ou à hacher des légumes pour y avoir accès rapidement au besoin.
- Évitez le gaspillage. Établissez un menu hebdomadaire et achetez la quantité de légumes et de fruits dont vous avez besoin pour chaque repas et collation. Récupérez les restes en vue du repas ou de la collation qui suivra (p. ex., incorporez les restes de légumes à une omelette, à une salade ou à des pâtes). Faites provision de légumes et de fruits surgelés ou en conserve comme solution de rechange si vous êtes à court de denrées alimentaires fraîches.
- Consultez chaque semaine les circulaires pour connaître les soldes ou obtenir les bons qui vous feront économiser à l'achat de légumes et de fruits. Achetez des denrées alimentaires locales ou de saison. Tenez compte des légumes et des fruits surgelés ou en conserve : ils peuvent coûter moins cher (tout particulièrement l'hiver) et durer plus longtemps que les denrées alimentaires fraîches.
- Savourez les légumes et fruits frais et locaux qui sont offerts toute l'année. Pour vérifier si les légumes et les fruits sont de saison, consultez Ontario, Terre nourricière à l'adresse www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere.
- Enrayez la concurrence. Faites en sorte que vos enfants ne se gavent ni de croustilles, ni de biscuits, ni de boissons sucrées entre les repas et les collations. Gardez les choix santé à portée de main pour une collation rapide et facile, comme des crudités ou des fruits frais et du houmous.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les jus sont superflus!



Les enfants n'ont pas besoin de boissons additionnées de sucre. Même s'ils sont purs à 100 %, les jus de fruits sont néanmoins des boissons sucrées. Celles-ci comportent peu d'éléments nutritifs qui favorisent la croissance corporelle, et elles risquent d'occasionner la carie et l'érosion dentaires. De plus, elles occasionnent un état de fausse satiété chez les enfants les incitant à exclure les boissons, les repas et les collations santé.

De l'eau nature, du lait ou une boisson de soya enrichie nature constituent les meilleurs choix pour les enfants (et les adultes!). N'oubliez pas que les enfants doivent boire davantage d'eau s'ils font de l'activité physique, et lorsqu'il fait très chaud.

Quelles boissons contiennent du sucre?

- les jus de fruits ou de légumes purs à 100 %;
- les jus de fruits édulcorés;
- le lait aromatisé (p. ex., au chocolat, à la fraise ou à la vanille) ou les laits frappés;
- les boissons aromatisées aux fruits comme le punch aux fruits ou les cocktails de fruits;
- les boissons gazeuses;
- les boissons pour sportifs;
- l'eau aromatisée ou enrichie (c.-à-d. à laquelle des vitamines sont ajoutées).

Invitez les enfants à manger des légumes et des fruits, et à boire de l'eau pour épancher leur soif.



DÉCOREZ VOTRE ASSIETTE: chaque repas et collation compte!



Les légumes et les fruits sont bénéfiques pour vos enfants et vous. Moyennant un peu de planification et de préparation, il est facile d'ajouter des légumes et des fruits dans les repas servis au déjeuner, au dîner et au souper, ainsi que dans les collations.

Décorez votre assiette chaque jour lors des repas grâce aux idées suivantes.

Ajoutez-les comme suit :

- Garnissez les céréales à grains entiers de bananes tranchées, de kiwis ou de petits fruits frais.
- Incorporez des petits fruits, frais ou surgelés, à la pâte à crêpes, ou garnissez les crêpes de pêches tranchées.
- Garnissez les pains pita miniatures de minces tranches de pomme, de laitue romaine et de fromage râpé.
- Rehaussez la salade de chou en y incorporant des pommes râpées, des poires en dés ou des raisins tranchés.
- Ajoutez aux salades vertes, des bleuets, des fraises tranchées ou des quartiers de mandarine.
- Accompagnez vos mets de salades saines, comme celles aux haricots, au chou ou de légumes verts feuillus.

Gagnez du temps :

- Incorporez des légumes hachés, frais ou surgelés, comme des poivrons, du brocoli, des épinards, des champignons ou des tomates aux œufs et aux omelettes.
- Incorporez à la sauce pour spaghettis, aux chilis, aux lasagnes, aux plats en casserole ou aux ragoûts des légumes frais ou surgelés.
- Garnissez les fèves au lard de laitue hachée, de carottes râpées et de fromage râpé.
- Pour gagner du temps, servez-vous de laitue ensachée.
- Proposez des fruits frais colorés de saison, coupés la veille pour gagner du temps.



Modèle de référence



Les familles et les fournisseurs de services de garde aident les enfants à adopter de saines habitudes alimentaires lorsqu'ils projettent des comportements propres à une alimentation saine ainsi qu'une bonne image corporelle. Les enfants ont davantage tendance à consommer des légumes et des fruits colorés ainsi que d'autres boissons et aliments sains s'ils voient d'autres personnes en manger et s'en régaler.

Les enfants ne cessent d'ouvrir l'œil et d'être à l'écoute. Les paroles et les actes des fournisseurs de services de garde ont de fortes retombées sur ce que les enfants perçoivent comme étant « normal ».

Quelles que soient les intentions des fournisseurs de services de garde, leurs actions, leur disposition, leurs paroles et leurs comportements influent sur les choix alimentaires, les comportements alimentaires, de même que l'image corporelle des enfants.

La disposition des fournisseurs de services de garde et des familles envers un mode de vie sain de même que leurs choix alimentaires influent véritablement sur les habitudes nutritionnelles et le mode de vie des enfants. Lorsque les enfants perçoivent que leurs fournisseurs de services de garde attachent de l'importance à une alimentation saine, ils pourront alors également se mettre à percevoir l'importance de faire des choix alimentaires sains. Toutefois, l'inverse est également avéré. Si les enfants constatent que les adultes privilégient de piètres aliments ou boissons sur le plan nutritionnel, ils reçoivent alors un message mauvais ou contradictoire en provenance de leurs modèles de référence.

QU'EST-CE QU'UN BON MODÈLE DE RÉFÉRENCE?

Le bon modèle de référence est incarné par les adultes qui prennent plaisir à bien manger et à faire de l'exercice, et qui entretiennent une perception positive de leurs habitudes de vie et de leur corps. Les enfants ayant un tel modèle de référence en viennent à attacher de l'importance à une alimentation saine, à aimer l'activité physique, de même qu'à s'accepter et à se sentir bien.

BIENFAITS D'UN BON MODÈLE DE RÉFÉRENCE :

- Il permet de raffermir l'éducation en lien avec l'alimentation saine et l'image corporelle
- Il invite les enfants à attacher de l'importance à l'alimentation saine et à apprécier celle-ci
- Les enfants en viennent à privilégier les boissons et aliments sains
- Il prouve que le milieu des services de garde prend au sérieux la santé des enfants qui lui sont confiés

ASTUCES D'UN BON MODÈLE DE RÉFÉRENCE :

- Favorisez l'adoption de choix sains par la consommation de divers légumes et fruits colorés à chaque repas et collation.
 - Montrez aux enfants votre ouverture et votre emballement à l'idée de goûter à des légumes et des fruits que vous ne connaissez pas, et consommez-les de différentes façons.
 - Évitez de dire que vous n'aimez pas certains aliments ou que vous n'en mangez pas.
 - Laissez les enfants choisir les aliments sains qu'ils consommeront parmi ceux qui sont offerts ; montrez-leur comment dire poliment « non merci ».

- Évitez de classer les aliments dans les catégories « bons » ou « mauvais ».
- Soyez sensible au fait que les corps sains sont de diverses formes et tailles, et que les corps sains présentent un aspect différent pour chacun.
 - Évitez de commenter votre taille, votre forme ou votre aspect, ou ceux des autres.
 - Mettez l'accent sur les attributs positifs, chez vous et les autres, sans lien avec l'apparence physique, comme l'état d'esprit, les efforts, les aptitudes, les talents et les capacités.
 - Évitez de présumer des habitudes alimentaires et des taux d'activité des enfants en fonction de leur poids ou de leur forme.
- Consommez des repas et des collations à intervalles réguliers, prêtez attention aux signaux de faim et de satiété, et invitez les enfants à faire de même.
 - Dans la mesure du possible, optez pour les mêmes boissons et aliments qui sont offerts aux enfants.
 - Mangez avec les enfants, dans la mesure du possible. Profitez-en pour parler des aliments proposés et de montrer, en tant que modèle de référence, l'usage convenable des ustensiles et les bonnes manières à table.



QUELLE EST VOTRE PRATIQUE EN TANT QUE MODÈLE DE RÉFÉRENCE?

Dans quelle mesure vos comportements sont-ils dignes d'un bon modèle de référence lorsque vous mangez avec les enfants, si tel est le cas? Réfléchissez-y.

Moyens de montrer le bon exemple :

- Optez pour les mêmes boissons et aliments servis aux enfants, s'il y a lieu.
- Évitez d'apporter vos boissons et aliments personnels aux endroits où les enfants sont présents.
- Abstenez-vous d'utiliser vos appareils électroniques (p. ex., un téléphone cellulaire) durant les périodes de collation et de repas.
- Abstenez-vous de formuler des commentaires négatifs sur les boissons et les aliments servis.
- Abstenez-vous de tenir des conversations sur la taille corporelle, la quantité d'aliments consommés, les régimes, et la perte de poids.
- Traitez tous les enfants de la même façon, quelle que soit leur taille ou forme corporelle (p. ex., évitez de porter un jugement sur la quantité d'aliments qu'un enfant choisit de consommer).
- Abstenez-vous de présumer des bonnes ou mauvaises habitudes alimentaires d'un enfant en fonction de son poids.



TROUSSE D'OUTILS DESTINÉE AUX FOURNISSEURS DE SERVICES DE GARDE D'ENFANTS DE L'ONTARIO

L'organisme Les diététistes en santé publique de l'Ontario est le porte-parole indépendant officiel des diététistes en santé publique de l'Ontario. Il joue un rôle de leadership en matière de nutrition en santé publique afin d'améliorer la santé des résidents de l'Ontario.

Pour de plus amples renseignements, consultez odph.ca.

