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.

ENFANTS EN SANTÉ
ACTION COMMUNAUTAIRE

ODPH Ontario Dietitians in Public Health
Diététistes en santé publique de l'Ontario
odph.ca