

Comment les services de garde peuvent contribuer à la littéracie alimentaire des jeunes enfants?

Claire Tugault-Lafleur, PhD, Dt-P (elle/she)
Professeure adjointe
École des sciences de la nutrition
Faculté des sciences de la santé

29 novembre 2024

Mon parcours

- Diététiste professionnelle (Dt-P)
- Expérience clinique en pédiatrie
- Doctorat en nutrition publique
- Professeure et chercheuse



Littéracie alimentaire

Ce sont toutes les connaissances et les compétences qu'on met en œuvre pour se débrouiller dans notre environnement alimentaire complexe



Littéracie alimentaire

①

Compétences fonctionnelles
Confiance et responsabilisation à l'égard de la nourriture

- Connaissances en nutrition
- Savoir cuisiner
- Savoir d'où viennent les aliments

Littéracie alimentaire

①

Compétences fonctionnelles
Confiance et responsabilisation à l'égard de la nourriture

②

Compétences relationnelles
Plaisir et sens associés aux aliments

- Connaissances en nutrition
- Savoir cuisiner
- Savoir d'où viennent les aliments

- Relation positive avec l'alimentation
- Manger et cuisiner avec les autres
- Honorer sa culture via l'alimentation

Littéracie alimentaire

①

Compétences fonctionnelles
Confiance et responsabilisation à l'égard de la nourriture

②

Compétences relationnelles
Plaisir et sens associés aux aliments

③

Compétences des systèmes
Systèmes alimentaires durables et équitables

- Connaissances en nutrition
- Savoir cuisiner
- Savoir d'où viennent les aliments

- Relation positive avec l'alimentation
- Manger et cuisiner avec les autres
- Honorer sa culture via l'alimentation

- Justice sociale: partage
- Alimentation durable et équitable: pour la planète et pour les travailleurs

Pourquoi c'est important?

- Amélioration de la santé
- Autonomie et compétences culinaires
- Impact environnemental
- Éducation et sensibilisation
- Économies financières

Le rôle des adultes

Les adultes jouent un rôle crucial dans l'acquisition de la littéracie alimentaire auprès des jeunes enfants:

- Déterminent l'offre alimentaire.
- Influence le développement des compétences culinaires.
- Sont des modèles par leurs actions et leurs discours et croyances.

Divers contextes jouent un rôle clé

- Familial
- Communautaire
- Institutionnel
 - Écoles
 - Services de garde

Un milieu de plus en plus fréquenté

- En 2023, on compte environ 505 055 enfants qui fréquentent un service de garde éducatif à l'enfance...
 - Augmentation de 4,2% par rapport à 2022-23
- Les enfants passent en moyenne 7,5 heures par jour en services de garde éducatifs à l'enfance.
 - Représente environ $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ de leur besoins alimentaires quotidiens.

Un contexte privilégié

- Offre alimentaire variée
- Éducation nutritionnelle
- Modélisation des comportements
- Exploration sensorielle
- Apprentissage par les pairs

Le saviez-vous?

Le Québec et l'Ontario sont les seules provinces au Canada où les fournisseurs de services de garde licenciés sont tenus de fournir aux enfants un repas et des collations en vertu de la [Loi de 2014 sur la garde d'enfants et la petite enfance](#) (article 42 du Règlement de l'Ontario 137/15).

Saine alimentation dans les services de garde

C'est un espace où les enfants ont:

1. Accès à une nourriture adaptée à leur âge à des heures régulières
2. Une atmosphère sécuritaire et encourageante
3. L'opportunité d'explorer et d'essayer de nouveaux aliments
4. La capacité d'écouter leurs signaux de faim et de satiété
« l'alimentation sensible aux besoins »

L'alimentation sensible aux besoins

L'alimentation sensible aux besoins, c'est lorsque les éducateurs(trices) répondent de manière appropriée et sensible aux signaux de faim et de satiété des enfants, ce qui :

- Favorise l'autorégulation et le développement du sens de soi;
- Aide les enfants à développer leurs compétences alimentaires.

Une division des responsabilités

L'éducateur(trice) décide

Quels sont les aliments offerts et **où** et **quand** les enfants mangent.

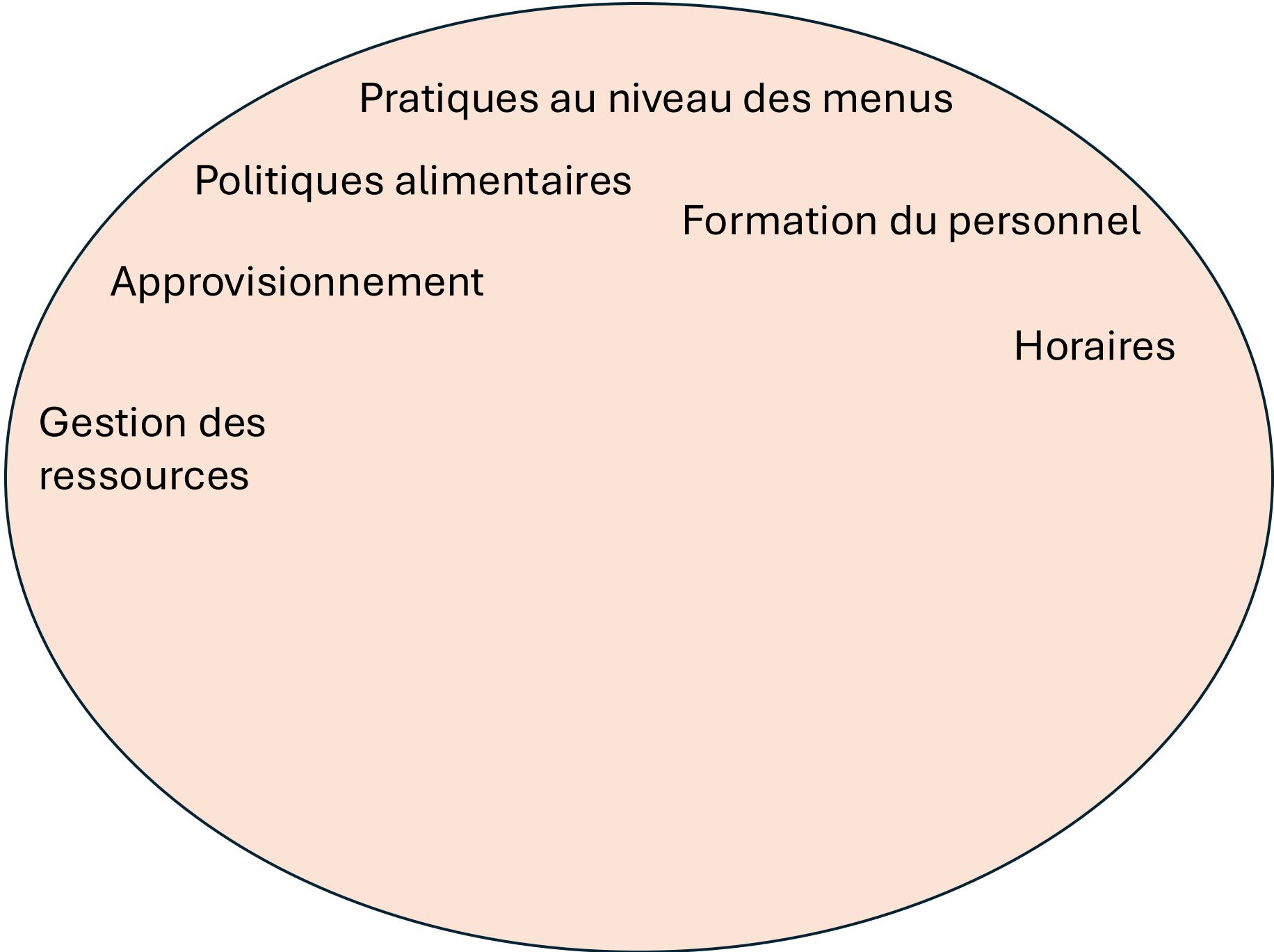


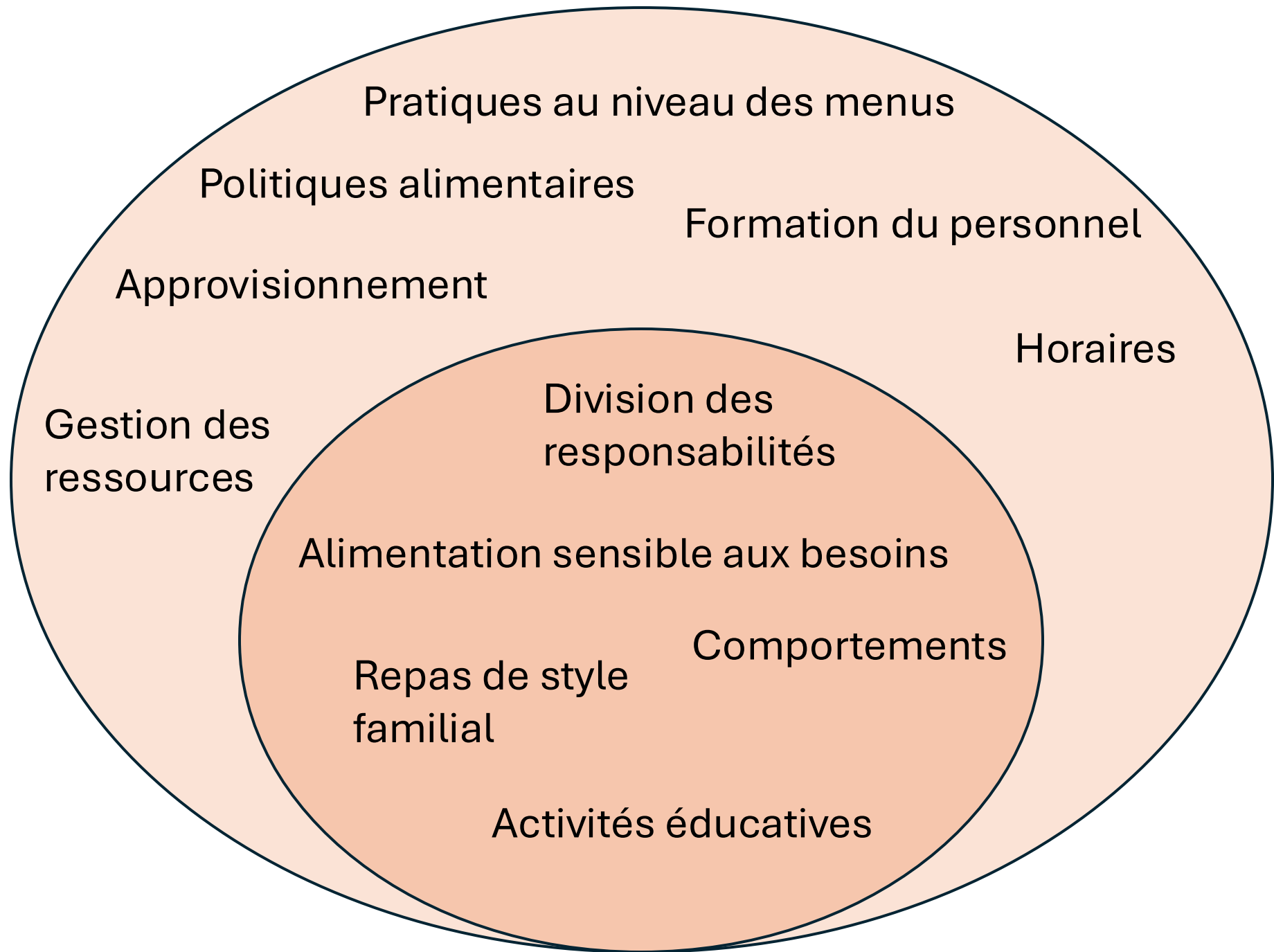
L'enfant décide

Quels aliments il mange, **s'il** mange et en quelle **quantité**.

Quel rôle avez-vous ?

- Directeur
- Gestionnaire
- Cuisiner
- Éducateur ou éducatrice en petite enfance (EPE)
- Parent
- Autre ?





Resources et outils pour les directrices,
gestionnaires et cuisinières

Planification de menus



La planification des menus en service de garde

Guide Pratique ODPH Ontario Dietitians in Public Health
Janvier 2024 Diététistes en santé publique de l'Ontario

Guide alimentaire canadien **Bien manger. Bien vivre.**

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Découvrez votre guide alimentaire au **Canada.ca/GuideAlimentaire**

Canada

Guide alimentaire canadien **Bien manger. Bien vivre.**

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

Cuisinez plus souvent

Savourez vos aliments

Prenez vos repas en bonne compagnie

Utilisez les étiquettes des aliments

Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés

Restez vigilant face au marketing alimentaire

Découvrez votre guide alimentaire au **Canada.ca/GuideAlimentaire**

Canada

Modèles de repas et collations

- Chaque **repas** comprend des aliments provenant des groupes alimentaires suivants :
 - Deux choix de légumes et fruits
 - Un choix d'aliment à grain entier
 - Un choix d'aliment protéiné riche en fer
 - Du lait à boire

Modèles de repas et collations

- Chaque **repas** comprend des aliments provenant des groupes alimentaires suivants :
 - Deux choix de légumes et fruits
 - Un choix d'aliment à grain entier
 - Un choix d'aliment protéiné riche en fer
 - Du lait à boire
- Chaque **collation** comprend un choix de légumes et fruits and au moins un
 - Un choix d'un aliment protéiné... ou
 - Un choix d'un grain entier

Modèles de repas et collations

- Chaque **repas** comprend des aliments provenant des groupes alimentaires suivants :
 - Deux choix de légumes et fruits
 - Un choix d'aliment à grain entier
 - Un choix d'aliment protéiné riche en fer
 - Du lait à boire
- Chaque **collation** comprend un choix de légumes et fruits et
moins un
 - Un choix d'un aliment protéiné... ou
 - Un choix d'un grain entier



Chaque jour:

- un légume vert foncé
- un légume ou fruit orangé

Chaque semaine:

- une portion de poisson
- des substituts à la viande

Modèles de repas


Repas du midi – inclure des choix parmi tous les groupes alimentaires

| | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|---|
| Nom du mets principal |  Frittata de légumes cuite (quiche sans croûte) |  Masala Chana de légumes (pois chiches au cari) | Bolognaise au bœuf  Option végétarienne : bolognaise aux lentilles |  Soupe Trois soeurs |  Tacos de poisson  Option végétarienne : tacos de haricots noirs |
| Légumes et fruits (2 choix) |  Salade mesclun  Brocolis |  Haricots verts Choufleur |  Brocolis (frais ou surgelés) |  Salade d'épinards Maïs Courge | Pico de gallo ;  Romaine/ déchiquetée/carottes/ chou rouge |
| | Mandarines (fraîches ou en conserve) | Kiwis | Tranches de poire (fraîches ou en conserve) | Pêches ou abricots (frais ou en conserve) | Salade de fruits |
| Grains entiers | Petit pain de grains entiers | Quinoa | Pâtes de grains entiers | Pain bannique ou rôti | Tortillas de grains entiers |
| Aliment protéiné riche en fer |  Œufs |  Pois chiches | Bœuf/  lentilles |  Haricots rouges |  Poisson/  haricots noirs |
| Lait | Lait | Lait | Lait | Lait | Lait |

Modèles de collations

| Choix d'aliments | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|--------------------------------|-----------------------------|---|------------------------------------|
| Collations – inclure un choix de légumes et fruits et <u>au moins</u> un choix d'aliments protéinés (collation A) ou de grains entiers (collation B) | | | | | |
| Légumes et fruits | Melon en dés (melon d'eau ou cantaloup ou melon miel) | Tranches de pommes | Concombres, poivrons rouges | Petits fruits, fraises, bleuets (frais ou surgelés) | Bananes |
| Grains entiers | Muffin de blé entier aux carottes | Tranche de bagel de blé entier | | Gruau ou céréale de grains entiers | Pain de blé entier à la citrouille |
| Aliment protéiné | | Yogourt ou tartinade de noix | Fromage cottage | Lait | |



Quels aliments choisir?

Servir 

Limiter 

Éviter 

Légumes et fruits



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

Exemples de légumes vert foncé :

- Asperges
- Haricots verts
- Brocoli
- Choux de Bruxelles
- Poivrons verts
- Têtes-de-violon
- Légumes feuilles : pak-choï, chou frisé,




Légumes et fruits - suite

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




Aliments protéinés

| Riches en calcium | Servir | Éviter |
|---|---|---|
| Lait | ✓ Lait homogénéisé (3,25 % M.G.) pour les enfants de 9 à 24 mois | ✗ Lait aromatisé (p. ex., lait au chocolat, lait à la fraise, lait de poule) |
| | ✓ Lait 1 % ou 2 % peut être offert aux enfants de plus de 24 mois | ✗ Chocolat chaud |
| | ✓ Pour la pâtisserie et la cuisson : lait de vache, lait de vache en poudre, lait condensé en conserve ou babeurre | ✗ Laits frappés |
| Boissons végétales | Pour les enfants de plus de 24 mois : | ✗ Crème de table, crème à café, crème à fouetter, crèmes de crème fouettée sans produits laitiers  |
| | ✓ Boissons de soya enrichies non sucrées/sans saveur | Re au le d'a |
| ✓ Boissons végétales, sans soya, non sucrées/sans saveur, enrichies en calcium et en vitamine D avec au moins 6 g de protéines par 250 ml | | |
| Fromage | ✓ Fromage à pâte dure et molle non transformé fait avec du lait pasteurisé (p. ex., cheddar, mozzarella, parmesan, monterey jack, havarti, gouda, suisse, paneer, feta, ricotta, fromage cottage, fromage à effiloche et fromage en grains) | ✗ Tofu, haricots et lentilles |
| | | ✗ Gallettes et boulettes à base de plantes |

Aliments à grains entiers

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

| | Devrais-je servir ce produit céréalier? | | |
|--|--|---|--|
| | Servir si : | limiter la consommation à trois fois par semaine au total si : | Éviter si : |
| Pain et produits à base de farine | <ul style="list-style-type: none"> ✓ la teneur en sucre est inférieure ou égale à 10 % VQ. ✓ le produit ne contient pas d'aliments ni d'ingrédients à Éviter. ✓ le premier ingrédient EST un grain entier, du blé entier ou du son. | Le produit céréalier respecte les critères des aliments à Servir , SAUF le premier ingrédient N'EST PAS un grain entier, du blé entier ou du son | <ul style="list-style-type: none"> ✗ la teneur en sucre est supérieure à 10 % VQ ✗ le produit comprend des aliments ou des ingrédients à Éviter |
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pains anglais, pitas, tortillas, pains plats, pains rôtis, pains naans, pains banniques, pains chapatis et pains challas de grains entiers ou de blé entier ✓ Crêpes ou gaufres de grains entiers ou de blé entier ✓ Croûtes ou pâtes à pizza de grains entiers ou de blé entier | Certains : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pains, brioches, bagels, muffins anglais, pain aux raisins et bagels aux raisins, pitas, tortillas, pains plats, pains rôtis, pains naans, pains banniques, pains chapatis et pains challas de farine de blé (blanche) enrichie ○ Crêpes et gaufres faits de farine de blé (blanche) enrichie ○ Croûtes ou pâtes à pizza faits de farine de blé (blanche) enrichie, dont les pizzas surgelées/ achetées en magasin | <ul style="list-style-type: none"> ✗ Pains enrobés de sucre ✗ Crêpes et gaufres avec pépites de chocolat |

é en magasin riche (serve) 

Ressources complémentaires

- Comment modifier des recettes pour répondre au guide pratique
- Des trucs & astuces pour augmenter l'utilisation des protéines végétales
- Substitution des allergènes courants
- Trucs pour réduire le coût des aliments et les impacts sur l'environnement
- Exemple d'un menu de 4 semaines

Resources et outils pour les EPE et les parents

Plusieurs types de ressources

- Les principes de l'alimentation sensible aux besoins
- Des stratégies concrètes lors des repas
- Des idées et activités pour encourager le plaisir, l'exploration et la curiosité autour des aliments

L'enfant refuse le repas ou la collation OU ne veut manger qu'un ou deux aliments.

« C'est correct, tu n'es pas obligé de le manger. Assis-toi avec nous un moment. »

« Tu peux manger d'autres aliments sur la table si tu ne veux pas essayer celui-ci. »

- Concentrez-vous sur le repas et le temps passé ensemble (et non sur la quantité mangée).
- Donnez aux enfants le temps d'explorer en touchant, en sentant et en goûtant.
- Proposez les nouveaux aliments plusieurs fois, préparés de différentes façons.
- Présentez les nouveaux aliments avec des aliments familiers.

L'enfant essaie un nouvel aliment.

« Je vois que tu l'as essayé, que remarques-tu à propos de son goût? »

Vous pouvez également choisir de ne rien dire.

- Permettez aux enfants de se faire leur propre opinion sur les aliments qu'ils mangent.
- Encouragez les enfants à explorer le goût, les textures et l'apparence des aliments.
- Éliminez la pression. Savourez votre propre repas avec les enfants.

L'enfant mange plus ou moins que d'habitude.

« Est-ce que ton ventre te dit qu'il est plein? »

Vous pouvez également choisir de ne rien dire.

- Ayez confiance que les enfants savent quelle quantité ils ont besoin de manger.
- Restez neutre et continuez à manger avec les enfants.
- Ayez une conversation agréable lors des repas et des collations. Évitez de commenter la quantité de nourriture que les enfants mangent.

L'enfant n'a pas fini de manger à la fin du repas.

« Il reste 5 minutes (puis c'est l'heure de la sieste), dis-moi si tu as besoin d'aide. »

- 20 à 30 minutes suffisent pour manger pour la plupart des enfants.
- Les enfants n'ont peut-être plus faim. Retirez les aliments sans commentaire.
- Limitez les distractions (TV, écrans, jouets) et profitez du repas ensemble.

L'enfant est contrarié pendant le repas.

« Tu pleures. Je pense que tu ne te sens pas bien à l'intérieur. Explique-moi ce qui se passe. »

- Validez les sentiments de l'enfant.
- Réconfortez l'enfant avec des mots et de l'attention (pas de la nourriture) afin de favoriser l'autorégulation.

Astuces d'un bon modèle de référence

- Montrez l'exemple en mangeant des légumes et fruits colorés.
- Prêtez attention à vos propres signaux de faim et de satiété.
- 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.

Le saviez-vous?

Plusieurs enfants ne font pas l'association entre un aliment « à l'état brut » et ce même aliment coupé en morceaux dans leur assiette ? On peut ainsi présenter l'aliment dans l'avant-midi afin de permettre aux enfants de le découvrir en l'observant, le sentant et le touchant.

Plus tard, lorsque l'aliment leur sera présenté en petits morceaux dans leur assiette, ils en auront une connaissance préalable et seront plus enclins à le goûter.

Exemples d'activités éducatives

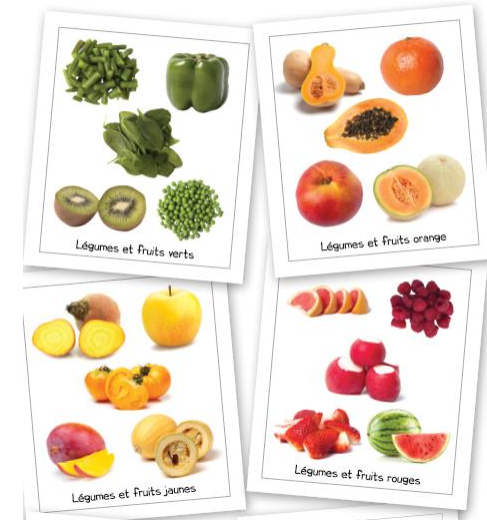
- Causerie fruitée
- Art comestible (ou non)
- Boîte mystère
- Créer ton marché de fermier
- Tables sensorielles
- Mosaique de graines/légumineuse



Source: OPDH (2024). <https://www.odph.ca/d-corez-votre-assiette>; <https://www.prekprintablefun.com/growing-fruits--vegetables.html>; <https://www.preschoollearningonline.com/science-activities-for-preschoolers/mystery-box-science-sensory.html>

Exemples d'activités éducatives

- Tests de dégustation
- Jeu de mémoire avec des cartes éclairs
- Chasse aux trésors de légumes et fruits
- Bingo
- Sortie au supermarché
- Visite à une ferme



Germination de plantes



Faites germer des graines de haricots de Lima dans un sac en plastique avec des boules de coton mouillées. Collez les sacs à une fenêtre pour obtenir de la lumière et observer la croissance.



Lorsque les graines germent, retirez-les du sac et examinez les parties de la plante.



Transférer dans un récipient avec un peu de terre pour que les enfants l'emportent chez eux et le plantent ou le transfèrent dans le jardin du service de garde.

Plus de ressources

- Producteurs laitiers du Canada (2015). [Le grand livre des petits chefs : Recueil d'activités culinaires éducatives pour les enfants de 3 à 5 ans](#)
- Diététistes en santé publique de l'Ontario (s.d.). [Décorez votre assiette de légumes et de fruits](#)

Plusieurs défis

- Budgets serrés
- Manque de temps dédié à la formation continue
- Manque de connaissances, de soutien et de capacités
- Installations et équipements de cuisine peu optimaux (entreposage, congélation, etc.)
- Habitudes ancrées et résistance au changement
- Instabilité de la main d'œuvre

En résumé

- Malgré plusieurs défis, les services de garde sont des milieux privilégiés pour le développement de la littéracie alimentaire.
- Les saines habitudes de vie et les compétences en littéracie alimentaire, ça s'apprend très tôt !

Questions? Commentaires?

Claire Tugault-Lafleur, PhD, Dt-P (elle/she)

Professeure adjointe

École des sciences de la nutrition

Faculté des sciences de la santé

Courriel: ctugault@uottawa.ca



uOttawa