

2 Quantité et qualité nutritive

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de quantité et de qualité en sont des facteurs clés.

La quantité

Les enfants reçus au CPE, dépendamment de leur mode de fréquentation, y consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens.

Le centre évalue le nombre et la taille des portions selon le Guide alimentaire canadien. Cependant, comme chaque enfant est unique et que son appétit varie beaucoup selon ses stades de croissance et son niveau d'activités, il reste le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un facteur important de l'alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée.

La qualité

Mis à part les exclusions de cette politique à l'égard des fêtes annuelles ainsi que des événements spéciaux, le CPE offrira chaque jour une alimentation composée uniquement d'aliments faisant partie du Guide alimentaire canadien. Par cette initiative, le centre souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

2.1 Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien

Les tableaux ci-dessous indiquent respectivement le nombre quotidien de portions recommandé pour les enfants âgés de 2 à 8 ans et la quantité d'aliments que représente une portion.

Tableau 1 : Nombre de portions quotidiennes recommandé par le Guide alimentaire canadien

Groupe	Âge	
	2 - 3 ans	4 - 8 ans
Légumes et fruits	4	5
Produits céréaliers	3	4
Lait et substituts	2	2
Viandes et substituts	1	1

Source : Guide alimentaire canadien, 2007

Les deux collations et le repas du midi fournissent, chaque jour, au moins la moitié des portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires, soit :

- 2 à 2½ portions du groupe Légumes et fruits;
- 1½ à 2 portions du groupe Produits céréaliers dont la moitié sous forme de grains entiers;
- 1 portion du groupe Lait et substituts;
- ½ portion du groupe Viandes et substituts.

NOTE : Ces valeurs concernent les deux collations et le repas du midi. Si l'enfant prend des repas supplémentaires au CPE (déjeuner ou souper), ces valeurs augmentent. Les groupes Fruits et légumes et Produits céréaliers représentent les quantités les plus importantes, d'où la nécessité d'en inclure suffisamment au cours de la journée afin de s'assurer de combler les besoins nutritionnels des enfants.

Tableau 2 : Quelques exemples de ce à quoi correspond une portion

Groupe	Nature du produit	Quantité
Légumes et fruits	Légumes (frais, surgelés, en conserve)	125 ml (½ tasse)
	Fruits (frais, surgelés, en conserve)	125 ml (½ tasse) ou 1 fruit
	Jus 100 %	125 ml (½ tasse)
Produits céréaliers	Pain	1 tranche (35 g)
	Pâtes alimentaires, couscous	125 ml (½ tasse) cuit
	Riz, boulgour, quinoa	125 ml (½ tasse) cuit
Lait et substituts	Lait	250 ml (1 tasse)
	Yogourt	175 g (¾ tasse)
	Fromage	50 g (1 ½ oz)
Viandes et substituts	Poisson, volaille, viande maigre	75 g (2½ oz) ou 125 ml (½ tasse) cuit
	Légumineuses, tofu	175 g (¾ tasse) cuit
	Oeufs	2

Source : Guide alimentaire canadien, 2007

La taille des portions est conforme aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Cependant, puisque l'appétit des enfants varie beaucoup, une seconde portion sera servie à l'enfant qui le demande.

2.2 Maximiser la consommation de légumes

Les légumes présentés sont crus, blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive;

Les légumes sous forme de crudités sont fréquemment servis;

Tous les dîners comportent au moins deux variétés de légumes (un légume dans un plat composé ou un jus de légumes représentent une variété);

Le jus de légumes est servi à l'occasion. Si on choisit de l'offrir de façon régulière, la formule allégée en sodium est privilégiée.

2.3 Maximiser la consommation de fruits

- Chaque jour, des fruits frais, surgelés ou en conserve (préférentiellement dans du vrai jus) sont offerts aux enfants en collation, au dessert ou ajoutés aux salades;
- Les purées de fruits (bananes, pommes, abricots, dattes, etc.) remplacent, en tout ou en partie, le sucre dans les recettes de muffins ou de biscuits;
- Lorsque cela est possible, des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits et gâteaux;
- Occasionnellement, les jus de fruits purs à 100 % peuvent être servis à la collation.

2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres

- Des aliments faits de grains entiers sont présents tous les jours au menu et représentent au moins 50 % des portions quotidiennes de produits céréaliers;
- Tous les gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farines mélangées (ex. : moitié farine blanche et moitié farine de grains entiers).

À propos des fibres : Les légumineuses et les fruits constituent également une excellente source de fibres et contribuent donc efficacement à l'atteinte de l'apport recommandé.

Outil 3 Astuces pour enrichir les recettes de fibres

Outil 4 Variétés de farines et utilisations

Outil 5 Le point sur les légumineuses

Outil 6 Cuisson des différentes céréales

Les nutriments clés

Tous les nutriments jouent un rôle important pour la santé, mais selon le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, une carence en fer, en calcium et en vitamine D peut nuire à la croissance et au développement des enfants. C'est pourquoi nous avons mis l'emphase sur ces éléments en apportant quelques informations pertinentes à leur sujet, provenant des sites Web de Santé Canada et de Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine.

Au quotidien, il est ardu de calculer la valeur des nutriments de chaque aliment pour chaque portion. En offrant tous les jours au moins la moitié du nombre de portions recommandé par le Guide alimentaire canadien et en choisissant des aliments variés des quatre groupes, le centre s'assure de fournir à chacun des enfants la quantité adéquate de nutriments essentiels.

LE FER

Le fer est indispensable aux globules rouges et à leur pigment, l'hémoglobine. Soulignons qu'il existe deux types de fer : le fer hémique, dont le degré d'absorption par l'organisme est de 10 à 30 % et le fer non hémique, dont l'absorption varie entre 1 à 5%. Le fer hémique est présent dans les viandes (foie, bœuf, agneau, dinde, etc.). Quant au fer non hémique, on le retrouve dans les céréales enrichies, les légumineuses, le tofu, les fruits secs et les légumes comme le brocoli, les cœurs de palmier, la pomme de terre au four avec la pelure et les épinards bouillis.

Les besoins en fer pour un enfant de 1 à 3 ans sont de 7 mg par jour, comparativement à 10 mg pour un enfant de 4 à 8 ans. Afin de favoriser l'absorption du fer végétal, il est important de le combiner avec une source de fer animal ou une bonne source de vitamine C, provenant par exemple de poivrons crus, des agrumes et leur jus, du cantaloup, du chou et de la patate douce.

LE CALCIUM

Le calcium est nécessaire à la croissance et favorise une bonne coagulation sanguine, essentielle à la cicatrisation des blessures. Il joue également un rôle de premier plan dans la formation des os et des dents et participe au bon fonctionnement du système nerveux.

Les besoins pour un enfant de 1 à 3 ans sont de 500 mg par jour, comparativement à 800 mg pour un enfant de 4 à 8 ans. Les principales sources de calcium se retrouvent dans les produits laitiers et en moindre quantité dans le lait de soya enrichi, les fruits comme les figues séchées non cuites, la papaye, les agrumes et leur jus, le kiwi et le

cantaloup. Les poissons en conserve, tels la sardine ou le saumon avec les arêtes* en contiennent également, de même que les légumes comme les cœurs de palmier, le brocoli et les pois mange-tout. On en retrouve enfin dans le jus de légumes et dans le tofu.

* Les arêtes présentes dans les poissons en conserve sont habituellement petites et molles. Elles doivent s'écraser facilement pour être réduites et mélangées avec le poisson. Si tel n'est pas le cas, elles seront retirées.

Outil 7 Qu'est-ce que le tofu et comment l'apprêter?

LA VITAMINE D

En plus d'aider à l'absorption du calcium, la vitamine D favorise une bonne santé globale. Selon Santé Canada, les besoins quotidiens en vitamine D de la naissance à 50 ans sont de 400 UI.

La vitamine D provient principalement de l'exposition de la peau aux rayons du soleil. Cela dit, l'exposition des mains et du visage pendant les activités quotidiennes suffisent; il est inutile et fortement déconseillé de la prolonger. La vitamine D est aussi présente en plus petite quantité dans certains aliments comme le lait de vache (obligatoirement enrichi au Canada), le lait de soya enrichi, le thon rouge, le saumon, le doré, le flétan, la truite, le jaune d'œuf et la margarine.

2.5 Offrir des lipides de qualité

Les lipides ont une valeur énergétique élevée; ils représentent un apport important d'énergie dans l'alimentation des enfants. Le régime alimentaire offert au CPE n'est pas réduit en matières grasses. Par contre, les gras utilisés sont de bonne qualité.

Les sources de gras polyinsaturés et insaturés qui apportent aussi une valeur nutritive à l'alimentation sont utilisées. En voici quelques exemples :

- Margarine molle non hydrogénée
- Huile de canola ou de soya pour la cuisson
- Huile d'olive pour les vinaigrettes

Des sources de gras riches en oméga-3 sont également choisies :

- Huile de lin dans les vinaigrettes
- Huile de carthame
- Graines de lins broyées (qu'on ajoute à certaines recettes)
- Poisson *

* Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer deux repas par semaine de poisson et de privilégier le hareng, le maquereau, les sardines, le saumon et la truite (sauf le touladi).

Nouvelles recommandations de Santé Canada concernant le mercure contenu dans les poissons :

Pour les enfants de 1 à 4 ans, limiter la consommation des espèces suivantes à un maximum de 75 g par mois : thon, requin, espadon, escolar, voilier et hoplostète orange, frais ou congelés.

Les recommandations diffèrent pour le thon en conserve :

Le thon pâle ne fait l'objet d'aucune restriction, mais le thon blanc, aussi appelé germon, devrait être limité à une portion de 75 g (40 g pour les nourrissons de 6 mois à 1 an) ou moins par semaine.

2.6 Limiter la consommation de sel

- L'utilisation du sel est limitée au minimum dans la préparation des recettes et il n'est jamais ajouté dans l'assiette;
- Les aliments commerciaux allégés en sel sont privilégiés;
- Pour rehausser le goût des aliments et des recettes, les vinaigrettes maison, les oignons, l'ail, le gingembre, le persil et d'autres fines herbes sont utilisés.

Outil 8 Contrôler l'apport en sodium

2.7 Limiter la consommation de sucre raffiné

- Les recettes qui exigent une grande quantité de sucre raffiné sont modifiées, de sorte qu'une partie du sucre soit remplacée par de la purée de fruits ou simplement soustraite;
- Les aliments commerciaux contenant moins de sucre ajouté* sont choisis au détriment d'autres aliments similaires qui en contiennent davantage.

* Il ne s'agit pas d'aliments contenant des succédanés de sucre comme des édulcorants, mais bien d'aliments contenant moins de sucre ajouté.

Outil 9 Préférer les desserts et collations maison aux produits commerciaux

LES BREUVAGES

La soif est un réflexe déclenché par le cerveau indiquant que le corps manque d'hydratation pour fonctionner normalement. L'hydratation favorise entre autres une bonne circulation sanguine. Ainsi, le transport des nutriments vers les cellules s'opère efficacement. Elle permet également l'élimination des déchets et des toxines présents dans le corps.

Le breuvage par excellence pour s'hydrater est l'eau et on devrait en offrir fréquemment aux enfants. L'eau, en plus d'assurer le bon fonctionnement général du corps, permet d'assimiler les fibres. Il est fréquent que les jeunes enfants souffrent de constipation et la cause première se révèle souvent un manque d'hydratation. De plus, lorsqu'ils sont déshydratés, la température de leur corps augmente beaucoup plus vite que celle des adultes. Les risques de coup de chaleur sont donc beaucoup plus grands. En

conséquence, il est important d'offrir de l'eau aux enfants avant même qu'ils ne ressentent la soif, de même qu'avant, pendant et après la pratique d'une activité physique.

- ☐ L'eau est offerte à volonté à l'enfant tout au long de la journée;
- ☐ À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule à 3,25 % de matières grasses lui est offerte, et ce, jusqu'à l'âge d'au moins 2 ans. Après cet âge, le centre peut offrir le lait partiellement écrémé à 2 % ou continuer d'offrir la formule à 3,25 % jusqu'à l'âge de 5 ans;
- ☐ Le lait de soya enrichi peut aussi être offert;
- ☐ Lors des collations, le jus de fruits pur à 100 %, sans sucre ajouté, peut être servi aux enfants. La consommation doit cependant se limiter à 175 ml par jour, parce qu'il favorise la carie et l'érosion dentaire.

2.8 Quelques aliments exclus

En raison de leur très faible teneur nutritive et d'une teneur excessivement élevée en sucre raffiné, en gras saturés, en cholestérol ou en sodium, les aliments suivants ne se retrouvent pas au service de garde :

- ▶ Charcuteries (bologne, viandes fumées, tous les types de saucisses sauf les saucisses de tofu, tous les saucissons de type pepperoni, salami, etc.)
- ▶ Pâtés et pains de viande en conserve
- ▶ Bacon et simili-bacon
- ▶ Fritures
- ▶ Aliments panés du commerce
- ▶ Shortening ou margarine dure
- ▶ Saindoux
- ▶ Margarine de soya ou d'huile végétale hydrogénée
- ▶ Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins, etc.)
- ▶ Frites ou pommes de terre rissolées surgelées
- ▶ Poudre pour gelée commerciale
- ▶ Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10 g de sucre ajouté, plus de 1 g de gras saturés (trans) et moins de 2 g de fibres
- ▶ Poudre pour pouding
- ▶ Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5 g de sucre ajouté

- ▶ Céréales sucrées avec fruits contenant plus de 10 g de sucre ajouté
- ▶ Rouleaux aux fruits
- ▶ Friandises commerciales, chocolatées et autres
- ▶ Sucettes glacées commerciales (*popsicle*)
- ▶ Friandises glacées commerciales (sauf le sorbet, la crème et le yogourt glacés)
- ▶ Croustilles et bretzels

D'autres aliments comportant des restrictions, en raison du risque d'étouffement qu'ils présentent, sont énumérés dans la section suivante.

2.9 Les risques d'étouffement

L'étouffement survient lorsque des objets ou des morceaux d'aliments prennent le mauvais chemin et viennent bloquer les voies respiratoires. Cela peut arriver si l'enfant mange des morceaux d'aliments trop gros, s'il mange trop vite, s'il ne mastique pas assez ou s'il pleure, rit ou court avec des aliments dans la bouche. Les tout-petits sont particulièrement à risque, car l'absence de molaires et le mouvement de leurs mâchoires ne leur permettent pas de broyer suffisamment les aliments. Le CPE est un endroit où la consommation d'aliments se présente à plusieurs occasions. Le personnel doit donc être vigilant et minutieux.

Les précautions suivantes sont observées afin de minimiser les risques d'étouffement :

- Pendant les repas, le personnel favorise une ambiance calme, assure une supervision constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer avant d'avaler;
- Lorsque du poisson frais est servi, une attention particulière est accordée à la vérification des arêtes;
- Les verres en polystyrène ou en plastique mince ne sont jamais utilisés pour servir les breuvages;
- Les aliments suivants ne sont pas servis aux enfants de moins de 4 ans :
 - Les rondelles de saucisses ou de carottes et céleri crus
 - Les graines de tournesol ou de citrouille entières
 - Le maïs soufflé, les noix et les croustilles

NOTE : Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché. Aucun aliment n'est servi avec un cure-dents ou sur une brochette.

Les précautions suivantes sont observées lorsque certains aliments sont offerts aux enfants selon les groupes d'âge :

Avant 12 mois

- Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières;
- Les pommes crues sont sans pelure et râpées;
- Les raisins frais sont sans pépins et coupés en quatre;
- Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- Les petits fruits sont réduits en purée et tamisés;
- Les saucisses de tofu sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

Entre 1 an et 2 ans

- Certains légumes très tendres tels que champignons, tomates, concombres, avocat mûr, sont coupés en petits morceaux;
- Les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières;
- Les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières;
- Les fruits frais comme les pommes, pêches, prunes et poires sont coupés en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- Les raisins frais sont coupés en quatre;
- Les saucisses de tofu sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

Entre 2 ans et 4 ans

- Les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières;
- Tous les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières;
- Les raisins secs et autres fruits séchés sont hachés;
- Les raisins frais sont coupés en quatre;
- Les fruits à noyau sont dénoyautés;
- Les saucisses de tofu sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

Outil 10 Aide-mémoire : Prévention de l'étouffement chez les enfants de moins de 5 ans