Manger sainement, c'est important

Trousse d'outils sur l'alimentation et la nutrition pour les services en milieu résidentiel

MINISTÈRE DES SERVICES À L'ENFANCE ET À LA JEUNESSE

Ontario

Cette trousse d'outils a été préparée exclusivement pour le ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse par Carol Harrison, B. Sc. A., et Shannon Crocker, M. Sc., diététistes et conseillères en nutrition. Bien que le ministère ait tenté de vérifier l'exactitude des renseignements donnés dans ce document, les utilisateurs ne devraient pas se fonder uniquement sur cette information pour prendre des décisions touchant les enfants et les jeunes placés en milieu résidentiel. Le ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse ne diffuse cette trousse qu'à des fins informatives; son contenu ne doit pas être interprété comme des conseils ou des recommandations pour toute décision particulière concernant un enfant qui reçoit des services en milieu résidentiel. Le recours à cette trousse demeure volontaire.

La trousse comporte des liens hypertextes qui mènent à des sites Web exploités ou créés par ou pour des organismes qui ne sont pas affiliés au gouvernement de l'Ontario. Ces organismes demeurent entièrement responsables de l'information affichée sur leurs sites Web respectifs, y compris le droit d'afficher de tels renseignements. Certains de ces sites Web ne sont pas disponibles en français. Les liens hypertextes intégrés à cette trousse n'impliquent aucune adhésion ou garantie de la part du gouvernement de l'Ontario à l'égard des organismes en question et de l'information affichée sur leurs sites Web, y compris le droit d'afficher de tels renseignements. Le gouvernement de l'Ontario n'assume aucune responsabilité à l'égard des liens menant à ces sites Web, de l'exploitation ou du contenu de ces sites Web, y compris le droit d'afficher de tels renseignements, ni des interprétations, commentaires ou opinions exprimés dans ces sites Web. Les commentaires et demandes de renseignements concernant tout site Web auquel un lien trouvé dans cette trousse donne accès doivent être adressés à l'organisme pour lequel ce site Web est exploité.

Cette trousse d'outils contient des liens hypertextes. Pour accéder à cette trousse de façon électronique, visitez le www.gov.on.ca/children.

REMERCIEMENTS

Manger sainement, c'est important a été rédigé par **Carol Harrison**, B. Sc. A., et **Shannon Crocker,** M. Sc., diététistes et conseillères en nutrition.

Nous sommes reconnaissants de l'aide précieuse des nombreux membres du personnel du ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse qui ont contribué à la préparation, à la révision et au parachèvement de cette trousse.

Nous remercions tout particulièrement les membres bénévoles du Comité externe de référence pour leurs conseils inestimables lors de la révision de Manger sainement, c'est important :

Cecile Brooks
Association ontarienne des parents d'accueil

Margaret Spoelstra
Autism Ontario

Claire Fainer
Santé mentale pour enfants Ontario

Jennifer Foster
Association ontarienne des conseillers à 'enfance et à la jeunesse

Andrea Rifkin
Ontario Association of Residences Treating Youth

Nous tenons aussi à remercier les personnes suivantes d'avoir mis à notre disposition leur connaissance et leur expérience des traditions culinaires et culturelles autochtones :

R. Jack Falkins
Ontario Federation of Indian Friendship Centres

Natalia Morrison, M. Sc., diététiste et conseillère en nutrition

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

SECTION UN : LA SAINE ALIMENTATION DES ENFANTS ET DES JEUNES

6 Les principes de base d'une saine alimentation
7 Bien choisir ses aliments
10 De quelles quantités d'aliments les enfants et les jeunes ont-ils besoin?
11 Repas, collations et boissons santé
14 Les gras dans l'alimentation des enfants et des jeunes

SECTION DEUX : UNE AMBIANCE POSITIVE AUX REPAS

16 Situations pouvant exiger une consultation médicale
17 Conseils pour créer une ambiance positive aux repas
18 Approches de l'alimentation selon le groupe d'âge

SECTION TROIS : CONSIDÉRATIONS PARTICULIÈRES EN MATIÈRE DE NUTRITION

23 Alimentation et comportement
25 Allergies et intolérances alimentaires
28 Végétarisme
29 Poids santé
31 Régimes amaigrissants et troubles de l'alimentation

SECTION QUATRE : CONSIDÉRATIONS CULTURELLES

34 Traditions alimentaires d'ordre culturel ou religieux
35 Enfants et jeunes autochtones : nutrition et aliments traditionnels

SECTION CINQ : PRINCIPES DE BASE DE LA PLANIFICATION DES MENUS

37 Les avantages des menus planifiés
37 La planification des menus en sept étapes simples
39 Tableau de planification des menus (à reproduire)
40 Aide-mémoire pour la planification des menus
42 Exemples de menus
42 Les aliments-minute repensés
44 Idées de repas et de collations

SECTION SIX : BIEN MANGER SANS SE RUINER

47 Comment lire les étiquettes pour faire de meilleurs choix
48 Les meilleures aubaines dans chaque groupe alimentaire
53 Cinq conseils pour réduire votre facture d'épicerie
54 Programmes d'alimentation communautaires pouvant vous aider à faire des choix sains et économiques

SECTION SEPT : MANIPULATION HYGIÉNIQUE DES ALIMENTS

55 La manipulation hygiénique des aliments en quatre étapes
56 Dans le doute, jetez-le!

SECTION HUIT : CUISINER AVEC LES ENFANTS ET LES JEUNES

58 Conseils pour des activités réussies
59 Activités sur le thème de l'alimentation

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES - 59

INTRODUCTION

La consommation quotidienne d'aliments sains en quantités adéquates assure aux enfants et aux jeunes les éléments nutritifs et l'énergie nécessaires à leur croissance et à leur développement, en plus de maximiser leurs chances de jouir d'une bonne santé tout au long de leur vie.

Nous savons pourtant qu'un grand nombre d'enfants et de jeunes sont mal nourris.

- Bon nombre d'entre eux consomment trop de « malbouffe » et d'aliments préparés, et trop peu d'aliments sains comme les fruits et légumes, le lait et les produits céréaliers à grains entiers.
- Les enfants et les jeunes qui ne mangent pas à leur faim ou qui sont mal nourris deviennent plus irritables, léthargiques et distraits.
- Les taux d'embonpoint et d'obésité n'ont jamais été aussi élevés chez les enfants et les adolescents du Canada.
- Les taux d'embonpoint et d'obésité sont de deux à trois fois plus élevés chez les enfants et les jeunes autochtones que dans la population en général, où ces taux sont déjà trop hauts.

Il appartient aux fournisseurs de services agréés en milieu résidentiel d'exercer une influence positive sur les enfants et les jeunes confiés à leurs soins. Les enfants et les jeunes qui acquièrent de bonnes habitudes alimentaires et les connaissances pratiques qui s'y rapportent sont plus susceptibles de bien se nourrir tout au long de leur vie, réduisant de ce fait leur risque de souffrir d'obésité et d'affections comme le diabète, l'ostéoporose, les maladies cardiaques et certains types de cancer.

Servez-vous de cette trousse comme d'un guide de bonnes pratiques

Les outils contenus dans cette trousse ont pour but d'aider les fournisseurs de services agréés en milieu résidentiel à bien combler les besoins nutritionnels des enfants et des jeunes (de 3 à 18 ans) dont ils ont la charge, et à se conformer aux exigences et aux politiques du ministère en matière d'alimentation et de nutrition.

Cette trousse conviviale comprend des renseignements de base sur l'alimentation et la nutrition, ainsi que des liens vers des sites Web où on pourra trouver un complément d'information. Les principes de base de la nutrition se fondent sur les versions les plus récentes du Guide alimentaire canadien, Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (2007) et Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières nations, Inuit et Métis (2007).

Les enfants et les jeunes sont placés dans différents milieux et peuvent manifester différents besoins. Les fournisseurs de services agréés en milieu résidentiel suivent déjà diverses lignes de conduite dans le but de favoriser l'adoption de bonnes habitudes alimentaires. Certaines des suggestions trouvées dans cette trousse ne conviennent pas à tous les enfants et les jeunes. Usez de discernement pour mettre ces conseils en pratique, et consultez toujours un professionnel* de la santé compétent si vous avez des questions.

REMARQUE : Cette trousse ne traite pas de la saine alimentation des nourrissons, des enfants de moins de trois ans et des adolescentes enceintes, laquelle fait l'objet de considérations nutritionnelles très particulières. Si vous avez des questions sur l'alimentation de bénéficiaires appartenant à ces groupes, veuillez communiquer avec votre service local de santé publique et demandez à parler à une diététiste, à un médecin ou à une infirmière praticienne.

Avis de non-responsabilité – Les conseils de nutrition trouvés dans cette trousse consistent essentiellement en des renseignements de base qui visent à favoriser une saine alimentation chez les enfants et les jeunes en général, et ne sauraient remplacer les recommandations individuelles formulées par un professionnel de la santé agréé à l'égard d'un enfant ou d'un adolescent. En cas d'inquiétudes concernant l'alimentation et la santé d'une ou d'un bénéficiaire en particulier, consulter un médecin, une infirmière praticienne ou une diététiste.

** Dans le présent document, l'usage du masculin ou du féminin seul inclut l'autre genre et a pour but d'alléger la lecture.*

SECTION UN
LA SAINE ALIMENTATION DES ENFANTS ET DES JEUNES

INTRODUCTION

Une nutrition équilibrée est essentielle à la santé globale, à la croissance et au développement de tous les enfants et les jeunes. Il importe de servir aux enfants et aux jeunes qui bénéficient de services agréés en milieu résidentiel des aliments nutritifs, en quantités adéquates, afin de favoriser leur santé et leur bien-être sur le plan mental, physique et affectif.

Les enfants et les jeunes qui mangent bien et qui mènent une vie active sont susceptibles d'avoir :

- un poids santé;
- une bonne estime de soi;
- l'énergie nécessaire pour être actifs;
- des muscles et des os forts;
- une bonne santé globale.

Les enfants et les jeunes qui ne mangent pas à leur faim ou qui sont mal nourris (p. ex. qui consomment trop d'aliments et de boissons à forte teneur en calories, en gras ou en sucre comme des croustilles, des beignets et des boissons gazeuses) risquent :

- d'être irritables, agressifs ou moroses;
- de ne pas être intéressés à apprendre et d'obtenir de mauvais résultats scolaires;
- d'avoir de la difficulté à se concentrer sur les tâches à accomplir;
- de manquer d'énergie pour vaquer à leurs activités quotidiennes.

Les enfants et les jeunes qui adoptent de bonnes habitudes alimentaires tireront des bienfaits de cette compétence essentielle durant leur vie adulte. Ils seront mieux en mesure de s'acquitter des exigences de la vie quotidienne et réduiront leur risque de contracter des affections chroniques comme le diabète, les maladies cardiaques, l'ostéoporose et certains types de cancer.

Dans cette section, vous trouverez les rubriques suivantes :

- Les principes de base d'une saine alimentation
- Bien choisir ses aliments
- De quelles quantités d'aliments les enfants et les jeunes ont-ils besoin?
- Repas, collations et boissons santé
- Le gras dans l'alimentation des enfants et des jeunes

Pour plus de renseignements sur des questions de nutrition relatives au style ou à la qualité de vie, comme le végétarisme, le poids santé et les allergies, reportez-vous à la section trois, « Considérations particulières en matière de nutrition ».

BON À SAVOIR

Obtenez des conseils d'une source sûre au sujet de la saine alimentation.

Pour parler à une diététiste, téléphonez sans frais à Saine Alimentation Ontario, au 1 877 510-510-2, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, heure de l'Est, ou posez une question en ligne sur le site Web de Saine Alimentation Ontario.

LES PRINCIPES DE BASE D'UNE SAINE ALIMENTATION

La meilleure façon de s'assurer de bien manger est de suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien (dont les deux versions révisées s'intitulent *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien et Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis*). Ces recommandations sont conçues pour apporter aux enfants et aux jeunes l'énergie et les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour bien grandir, se développer et s'épanouir.

Les Guides alimentaires indiquent notamment les quantités et les genres d'aliments que les enfants et les jeunes doivent consommer tous les jours dans chacun des quatre groupes alimentaires :

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers
- Lait et substituts
- Viande et substituts

Les Guides alimentaires sont des outils simples qui peuvent aider les fournisseurs de services agréés en milieu résidentiel à s'assurer que les enfants et les jeunes consomment les bons aliments en quantités adéquates. Ce qui importe avant tout, c'est de les amener à adopter de bonnes habitudes alimentaires à long terme.

Le site Web du Guide alimentaire canadien est une excellente ressource. Tous les aspects de la saine alimentation y sont traités, des portions aux choix santé, et on y trouve également des suggestions de menus et de collations.

Parcourez le Guide alimentaire, commandez-en des exemplaires papier, et aidez les enfants et les jeunes à créer leur Guide alimentaire personnalisé en ligne. Vous pouvez également vous procurer des exemplaires du Guide auprès de votre service local de santé publique ou dans un centre de santé communautaire.

BON À SAVOIR

Bien manger, c'est vraiment bon pour la santé!

- Soixante-dix pour cent des enfants ne mangent pas les cinq portions quotidiennes recommandées de légumes et de fruits*. Les enfants et les jeunes qui ne consomment pas cinq portions de légumes et de fruits par jour sont plus susceptibles de faire de l'embonpoint, ce qui accroît leurs risques de contracter le diabète de type 2, le cancer ou une maladie cardiaque.
- Les risques de cancer associés à une mauvaise alimentation sont aussi élevés que pour le tabagisme.
- Plus du tiers des enfants ne consomment pas les deux portions quotidiennes recommandées de lait et de substituts du lait*. Ces enfants sont plus susceptibles de ne pas avoir l'apport en calcium nécessaire au bon développement et à la solidité des os.
- Les produits céréaliers à grains entiers (p. ex. le riz brun, le gruau d'avoine et le pain de grains entiers) contiennent 80 p. 100 de plus d'éléments protecteurs que les produits céréaliers raffinés (p. ex. le pain blanc). C'est pourquoi le Guide alimentaire recommande qu'au moins la moitié des produits céréaliers que nous choisissons soient composés de grains entiers.

** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2004*

BIEN CHOISIR SES ALIMENTS

La plupart des aliments que vous servez devraient être des choix santé des quatre groupes et avoir subi le moins possible de transformation. Les tableaux qui suivent indiquent les aliments qu'il convient de servir souvent ou seulement à l'occasion. Les « aliments santé à servir tous les jours » renferment moins de gras, de sel (sodium) et de sucre, et ont une meilleure teneur en vitamines, en minéraux et en fibres.

N'oubliez pas de lire les étiquettes et de comparer les marques afin de faire les meilleurs choix. Pour plus de renseignements sur l'étiquetage nutritionnel, reportez-vous à la section six, « Bien manger sans se ruiner ».

BON À SAVOIR

Expliquez aux enfants et aux jeunes que tous les aliments ont leur place dans un régime équilibré.

Faites comprendre aux enfants et aux jeunes que les aliments sains leur apportent l'énergie dont ils ont besoin pour jouer, se développer et apprendre, mais qu'ils peuvent manger et apprécier la gamme complète des aliments, y compris les friandises. Évitez de désigner les aliments comme « bons » ou « mauvais »; la nourriture devrait toujours avoir une connotation positive. Un enfant ou un adolescent pourrait ressentir de la culpabilité ou de la honte s'il aime un aliment que l'on a qualifié de « mauvais » ou d'« engraissant ». Voir Aliments à consommer en quantité limitée pour plus de détails.

ALIMENTS SANTÉ À SERVIR TOUS LES JOURS

LÉGUMES ET FRUITS

- ☐ Légumes et fruits frais s'ils sont en saison, sinon surgelés ou en conserve
- ☐ Légumes vert foncé : brocoli, bok choy, pois, haricots verts, chou, têtes de violon, laitue romaine, épinards, légumes- feuilles
- ☐ Légumes et fruits orangés : carottes, courges, citrouille, ignames ou patates douces, cantaloup, abricots, nectarines
- ☐ Jus de fruits pur non sucré (p. ex. de raisin, d'orange, d'ananas, de pomme)
- ☐ Sucettes congelées maison faits de jus de fruits pur
- ☐ Soupes aux légumes maison ou en conserve (p. ex. aux tomates, aux carottes, à la courge butternut)

PRODUITS CÉRÉALIERS*

- ☐ Céréales non sucrées de grains entiers (p. ex. gruau) renfermant quatre grammes de fibres ou plus par portion
- ☐ Pain, bannique, tortillas, bagels, pita, petits pains, muffins anglais de grains entiers ou de blé entier
- ☐ Crêpes de blé entier ou multigrains
- ☐ Muffins de grains entiers (blé entier, avoine)
- ☐ Pâtes alimentaires ou couscous de grains entiers, riz brun
- ☐ Riz sauvage, boulgour, millet, orge
- ☐ Rotis, chapatis, naan de blé entier
- ☐ Petits pains chinois à la vapeur
- ☐ Pain blanc, riz blanc, pâtes alimentaires enrichies

* Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

LAIT ET SUBSTITUTS

- ☐ Lait en poudre
- ☐ Lait : écrémé, 1%, 2 %
- ☐ Lait au chocolat
- ☐ Boisson de soya enrichie
- ☐ Lait évaporé (en conserve)
- ☐ Soupes au lait
- ☐ Yogourt
- ☐ Lait ou yogourt frappé
- ☐ Kéfir, yogourt à boire
- ☐ Fromage à pâte ferme

VIANDE ET SUBSTITUTS

- ☐ Tofu
- ☐ Haricots, pois, lentilles
- ☐ Houmous
- ☐ Beurre d'arachides, beurre de noix
- ☐ Noix, graines (nature, non salées)
- ☐ Poissons*, fruits de mer
- ☐ Thon pâle, sardines, saumon en conserve (dans l'eau)*
- ☐ Poisson surgelé : éperlans, aiglefin, goberge, sébaste
- ☐ Oeufs
- ☐ Poulet, dinde
- ☐ Bœuf et porc maigres : viande à bouillir, épaule, palette, pointe de poitrine, côtes croisées, pointe de sur-longe, extérieur de ronde ou croupe, intérieur de ronde
- ☐ Bœuf haché maigre ou extra-maigre, ou bœuf haché ordinaire bien cuit, gras égoutté
- ☐ Jambon (non transformé)
- ☐ Gibier : orignal, cerf, lapin, canard, oie

ALIMENTS À SERVIR À L'OCCASION			
LÉGUMES ET FRUITS	**PRODUITS CÉRÉALIERS**	**LAIT ET SUBSTITUTS**	**VIANDE ET SUBSTITUTS**
☐ Légumes en sauce ou panés ☐ Pâte de fruits, barres aux fruits séchés ☐ Fruits séchés : raisins, canneberges, abricots	☐ Barres granola (nature) ☐ Maïs éclaté (nature) ☐ Bretzels (non salés) ☐ Croustillants et pavés aux fruits ☐ Biscuits : à l'avoine, au beurre d'arachides, fourrés aux fruits (p. ex. aux figues), au gingembre, Graham ☐ Biscuits à la levure, scones	☐ Pouding au lait ☐ Lait frappé avec crème glacée ☐ Yogourt glacé ☐ Crème anglaise ☐ Fromage fondu en tranches ☐ Fromage fondu à tartiner	☐ Bâtonnets de poisson faibles en gras * ☐ Languettes ou pépites de poulet faibles en gras ☐ Poisson en conserve (dans l'huile)*

ALIMENTS, BOISSONS ET AUTRES PRODUITS À CONSOMMER EN QUANTITÉ LIMITÉE			
☐ Pâtisseries, danoises ☐ Pain frit ☐ Gâteaux, tartes, brioches, beignets, tartelettes ☐ Céréales sucrées ☐ Barres granola avec chocolat ☐ Biscuits avec glaçage ☐ Soupes aux nouilles instantanées ☐ Boissons gazeuses sucrées ou diète ☐ Boissons aromatisées aux fruits (punch, cocktails)	☐ Jus de fruits sucrés ☐ Boissons sportives ☐ Boissons énergisantes ☐ Boissons au café (p. ex. cappuccino glacé) ☐ Sirop ☐ Sucettes glacées sucrées (Popsicles) ☐ Sorbet, crème glacée ☐ Guimauves ☐ Crème fouettée, garniture fouettée	☐ Bonbons, chocolat ☐ Desserts à la gélatine ☐ Croustilles de pommes de terre ou de maïs ☐ Grignotines au fromage ☐ Frites ☐ Saucisses, hot-dogs ☐ Charcuteries, viandes froides ☐ Viande en conserve, p. ex. corned-beef ☐ Bacon et bacon de dos	☐ Viande séchée enrobée de lard ou de shortening ☐ Viande séchée transformée, p. ex. bâtonnets de pepperoni ☐ Sauces ☐ Ketchup, moutarde, relish ☐ Beurre, margarine dure ☐ Fromage à la crème ☐ Crème sûre

* Téléphonez à Saine Alimentation Ontario au 1 877 510-510-2 pour savoir quels sont les poissons à faible teneur en mercure.

Adaptation de Eat Right Be Active A guide for parents and caregivers of children ages 6-8, Nutrition Resource Centre, Toronto, Ontario, 2007 (document en anglais seulement)

DE QUELLES QUANTITÉS D'ALIMENTS LES ENFANTS ET LES JEUNES ONT-ILS BESOIN?

Le Guide alimentaire canadien recommande les quantités d'aliments à servir quotidiennement aux enfants et aux jeunes pour assurer une saine croissance ou le maintien d'un poids santé. Le Guide précise en outre à quoi correspond une portion de divers aliments dans chacun des groupes alimentaires. À noter :

- Les enfants et les jeunes peuvent manger plus d'une portion d'aliments de chaque groupe alimentaire à chaque repas ou collation. Par exemple, un sandwich comprend deux portions de produits céréaliers (deux tranches de pain).
- On peut diviser une portion du Guide alimentaire en plus petites quantités pour les servir au cours d'une même journée. Par exemple, un enfant peut manger une cuillerée à soupe de beurre d'arachides le matin et un œuf à la coque le midi, ce qui représente une portion de viande et substituts (deux demi-portions).

Il n'est pas toujours possible ni nécessaire de mesurer les portions exactement. Voici quelques repères visuels qui vous aideront à déterminer les grosseurs approximatives des portions :

- Une demi-tasse équivaut à la grosseur d'une balle de tennis;
- Un demi bagel de la grosseur d'une rondelle de hockey représente une portion de produits céréaliers;
- Un morceau de viande, de poisson ou de volaille de la grosseur d'un paquet de cartes équivaut à une portion;
- Une cuillerée à table équivaut à la grosseur d'une balle de golf (p. ex. une portion de noix ou de graines);
- Deux cuillerées à table équivalent à deux balles de golf (p. ex. une portion de beurre d'arachides);
- Un morceau de fromage de la grosseur de vos deux pouces équivaut à une portion;
- Une quantité de haricots, de lentilles ou de céréales pouvant tenir dans le creux de la main équivaut à une portion;
- Une tasse équivaut à la grosseur du poing (une portion de salade à base de laitue).

Il est normal que l'appétit varie d'un jour à l'autre, voire d'un repas ou d'une collation à l'autre. Dans la mesure du raisonnable, laissez les enfants et les jeunes déterminer eux-mêmes les quantités de nourriture qu'il leur convient de manger, ce qui favorise l'écoute des signaux du corps. Les variations normales de l'appétit chez les enfants et les jeunes dépendent des facteurs suivants :

- Les étapes de la croissance et du développement (notamment les poussées de croissance);
- Le sexe et l'âge (les garçons ont besoin de plus de calories);
- La période de la journée;
- Le degré d'activité et la fatigue.

REMARQUE : Certains enfants et adolescents mangent plus que ce dont ils ont besoin, pour différentes raisons physiques, sociales et psychologiques. En outre, certains médicaments peuvent réduire ou stimuler l'appétit. Reportez-vous à la section trois, « Considérations particulières en matière de nutrition », pour en savoir plus.

Le Guide alimentaire canadien donne des exemples de menus pour les enfants et les jeunes; consultez-les pour avoir une idée des quantités de nourriture qu'un enfant ou un adolescent peut consommer en une journée. Ces menus ne sont présentés qu'à titre indicatif; les enfants et les jeunes peuvent manger plus ou moins que les quantités suggérées, selon leurs besoins individuels.

BON À SAVOIR

Des trucs pour augmenter leur consommation de fruits et de légumes

Le Guide alimentaire canadien recommande 4 à 6 portions de légumes et de fruits par jour pour les enfants, et 7 à 8 portions pour les adolescents. La plupart des enfants et des jeunes mangent volontiers des fruits en quantité suffisante, mais il peut être plus difficile de les faire manger un nombre optimal de portions de légumes. Voici quelques conseils :

- Si possible, donnez l'exemple en mangeant vous-même des légumes en leur présence;
- Faites participer les enfants ou les jeunes à la culture, à l'achat et à la cuisson des légumes, si les circonstances le permettent;
- Servez un légume à chaque repas et à chaque collation;
- Servez des légumes colorés avec une trempette (houmous, tzatziki, baba ghanouj);
- Ajoutez de la purée de légumes aux sauces, trempettes et soupes;
- Ajoutez de la purée de citrouille en conserve, des carottes râpées ou des courgettes râpées à la pâte à muffins;
- Agrémentez le brocoli cuit d'un peu de sauce au fromage;
- Faites des frites avec des patates sucrées, ou servez-les rôties en morceaux;
- Ajoutez des dés de tomates en conserve à la soupe aux tomates;
- Ajoutez des légumes surgelés ou en conserve aux soupes en conserve;
- Servez du jus de légumes chaud ou froid (recherchez les marques à faible teneur en sodium);
- Garnissez généreusement les pizzas et sandwiches de légumes et ajoutez-en aux sauces pour pâtes.

Vous trouverez des recettes à base de légumes et d'autres renseignements utiles sur les sites Web de 5 à 10 par jour pour votre santé et d'Ontario, Terre nourricière.

*Adaptation de Eat Right Be Active A guide for parents and caregivers of children ages 6-8, Nutrition Resource Centre, Toronto, Ontario, 2007 (*document en anglais seulement)

REPAS, COLLATIONS ET BOISSONS SANTÉ

Les repas et collations des enfants et des jeunes devaient être composés d'une variété d'aliments sains tirés des quatre groupes alimentaires (voir « Aliments santé à servir tous les jours », à la page 11). Il faut également tenir compte des besoins alimentaires particuliers (p. ex. les allergies) et des choix culturels ou religieux.

Suivez les lignes directrices ci-dessous pour servir des repas et des collations sains :

- Déjeuner – aliments d'au moins trois groupes
- Dîner et souper – aliments des quatre groupes
- Collations – aliments d'au moins deux groupes

Il est préférable de servir les repas et collations aux mêmes heures tous les jours dans la mesure du possible. Servez trois repas et deux ou trois collations à intervalles d'au plus deux à trois heures pour les enfants d'âge préscolaire, et à intervalles d'au plus trois à quatre heures pour les enfants plus âgés et les adolescents.

Pour plus de renseignements sur la préparation de repas et de collations santé, reportez-vous à la section cinq, « Principes de base de la planification des menus ».

L'IMPORTANCE DU DÉJEUNER

Il est important de prendre un déjeuner nourrissant tous les matins. Les enfants qui déjeunent bénéficient en général d'un apport plus élevé en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs, ce qui contribue à leur fournir l'énergie nécessaire pour apprendre et jouer activement. Des études ont également démontré que les enfants qui déjeunent :

- se concentrent mieux en classe;
- manquent moins de jours de classe;
- ont moins de problèmes de comportement à l'école;
- ont tendance à mieux manger en général;
- risquent moins de faire de l'embonpoint.

Pour des idées de déjeuners santé, reportez-vous à la section cinq, « Principes de base de la planification des menus ».

COLLATIONS SANTÉ

Les enfants et les jeunes peuvent avoir besoin de deux ou trois collations santé, remplies d'éléments nutritifs plutôt que de « calories vides », chaque jour. Les collations devraient :

- calmer la faim entre les repas (en raison du plus petit volume de leur estomac et parce qu'ils ont des poussées de croissance, les enfants doivent manger plus souvent);
- fournir l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires à la vie active, à la croissance et au développement;
- incorporer des aliments des groupes absents des repas de la journée, par exemple les légumes et les fruits ou le lait et les substituts du lait.

Les enfants et les jeunes qui font de l'embonpoint ou qui sont obèses ont quand même besoin de collations; assurez-vous qu'ils consomment des aliments sains des quatre groupes alimentaires, en quantités adéquates.

Pour des idées de collations santé, reportez-vous à la section cinq, « Principes de base de la planification des menus ».

BON À SAVOIR

Les boissons gazeuses : à limiter

Les boissons gazeuses n'ont pas leur place dans la diète d'un enfant, et les adolescents devraient limiter leur consommation de ces breuvages. Voici pourquoi :

- Une seule canette de boisson gazeuse contenant de la caféine peut avoir des effets néfastes sur un jeune enfant (insomnie, mal de tête, irritabilité, nervosité);
- Des études ont démontré qu'une consommation régulière de boissons gazeuses est associée à un apport accru en calories et à un gain de poids;
- Les enfants et les jeunes qui consomment des boissons gazeuses risquent de ne pas tirer un apport suffisant en calcium et en vitamine D de leur diète (parce qu'ils boivent moins de lait);
- Une consommation régulière de boissons gazeuses est associée à une incidence plus élevée de caries dentaires.

QUOI BOIRE?

Les breuvages sucrés comme les boissons gazeuses et le punch aux fruits fournissent peu d'éléments nutritifs à part le sucre; leur consommation devrait donc être limitée. Cherchez à servir les breuvages suivants la plupart du temps :

- De l'eau – le choix de prédilection pour étancher la soif;
- Du lait ou une boisson de soya enrichie – Santé Canada recommande à tous les Canadiens de consommer deux tasses de lait par jour pour s'assurer un apport suffisant en vitamine D;
- Du jus de fruits pur – ½ tasse ou 1 tasse suffit pour une journée;
- Du jus de légumes – recherchez les marques à faible teneur en sodium.

Renseignez-vous davantage sur les boissons à privilégier, l'eau embouteillée et l'importance de bien s'hydrater. en visitant le site Web www.sainealimentationontario.ca

BON À SAVOIR

Servez des jus purs à 100 %, pas des « boissons ».

Seul le jus pur sans sucre ajouté compte pour une portion de légumes et fruits. Les boissons aux fruits ont souvent l'apparence du jus, mais sont composés essentiellement d'eau et de sucre, et ne contiennent qu'un peu de vrai jus de fruits ou n'en contiennent pas du tout. La plupart des boissons aux fruits fournissent très peu de vitamines et de minéraux, sinon pas du tout. Limitez la consommation de boissons à base de cristaux, ainsi que de produits désignés par l'un des termes suivants sur l'étiquette :

- boisson
- punch
- cocktail
- -ade
- breuvage

Ces boissons aux fruits ne comptent PAS pour une portion de légumes et fruits.

LES GRAS DANS L'ALIMENTATION DES ENFANTS ET DES JEUNES

Consommées en petites quantités, les matières grasses forment une part importante d'un régime équilibré, car elles fournissent des éléments nutritifs essentiels à la croissance et au développement. Voici quelques faits concernant les gras :

- Chez les jeunes enfants, la consommation d'aliments nourrissants mais riches en gras, comme les fromages à pâte ferme et le beurre d'arachides ou d'amandes, n'est pas à limiter.
- Dans le cas des adolescents, on peut choisir davantage d'aliments à plus faible teneur en gras, mais ils ne doivent pas nécessairement tous l'être. Servez-leur des aliments riches en gras appartenant aux groupes alimentaires, quoique moins souvent ou en plus petites quantités, et compensez en choisissant d'autres aliments moins gras.
- Les friandises et grignotines qui sont riches en gras mais qui fournissent peu d'éléments nutritifs, comme les croustilles, les frites et le chocolat, sont à limiter pour les deux groupes d'âge.

Certains gras sont meilleurs que d'autres pour la santé. Santé Canada fait les recommandations suivantes :

- Manger chaque jour une petite quantité (environ 2 ou 3 cuillerées à table) de bons gras, par exemple d'huiles végétales comme les huiles d'olive, de canola et de soya;
- Limiter la consommation de beurre, de margarine dure et de shortening;
- Choisir des margarines molles qui sont faibles en gras saturés et en gras trans.

ÉVITEZ LES GRAS TRANS

Les gras trans sont des matières grasses néfastes pour la santé. Le lien entre leur consommation et les maladies cardiaques a été établi. Il n'y a pas de quantité de gras trans qui soit jugée sans risque. Évitez-les autant que possible. On trouve des gras trans surtout dans les produits alimentaires transformés, par exemple :

- la margarine dure, le shortening et le ghee végétal;
- les produits de boulangerie comme les craquelins, les muffins, les beignets, les biscuits, certains pains, les gâteaux, les tartes et les tortillas;
- les collations préemballées comme le maïs éclaté, les barres granola au chocolat ou enrobés de glaçage et le chocolat chaud;
- les aliments prêts à manger et surgelés, comme les « pizza pockets », les gaufres, les tartelettes à griller, les burritos, les repas surgelés et les desserts;
- Les mets de restauration rapide comme les sandwiches au poisson frit, les frites et les doigts de poulet panés;
- Les vinaigrettes et trempettes préparées;
- Les produits de dépannage préemballés comme les riz ou pâtes en boîte, les coquilles à tacos, les mélanges à gâteau, les fonds de tarte, le glaçage, les soupes aux nouilles instantanées et les poudings.

Des gras trans sont aussi présents naturellement dans certaines viandes (p. ex. le bœuf et l'agneau) et certains produits laitiers; on ne croit cependant pas ces gras trans « naturels » aussi nocifs que ceux qui sont transformés.

COMMENT LIMITER LES GRAS TRANS

- Lisez le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage des produits. Dans la mesure du possible, achetez des versions sans gras trans des produits que vous recherchez.
- Évitez les produits de boulangerie et les fritures si vous avez le moindre doute quant à leur contenu en gras trans. Utilisez des gras plus sains pour la cuisson au four ou sur la cuisinière.

BON À SAVOIR

Les acides gras omega-3 sont parmi les « bons » gras à inclure dans un régime alimentaire sain.

Ce type de matière grasse est nécessaire au développement normal du cerveau, des yeux et des nerfs. Il est particulièrement important pour les jeunes enfants, dont le cerveau se développe rapidement. Veillez à inclure régulièrement des sources d'acides gras omega-3 dans leur alimentation. Les meilleures sources sont les suivantes :

- Les poissons gras : saumon en boîte, hareng et flétan. Téléphonez à Saine Alimentation Ontario au 1 877 510-510-2 pour savoir quels sont les poissons à faible teneur en mercure.
- Les aliments enrichis d'acides gras omega-3, comme le jus d'orange, le lait et les œufs.

POUR EN SAVOIR PLUS

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Santé Canada, 2007

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis, Santé Canada, 2007

Saine alimentation Ontario, ministère de la Promotion de la santé

SECTION DEUX
UNE AMBIANCE POSITIVE AUX REPAS

INTRODUCTION

Il est essentiel, pour faire adopter de bonnes habitudes alimentaires aux enfants et aux jeunes, d'entourer les repas d'une atmosphère positive qui leur procurera un sentiment de sécurité et de détente. Cet aspect est en fait aussi important que les aliments eux-mêmes. En apportant des solutions efficaces aux problèmes courants liés à l'alimentation, on peut éviter les conflits, faire en sorte que l'heure du repas demeure un moment agréable et contribuer à l'adoption de saines habitudes de vie.

Dans cette section, vous trouverez les rubriques suivantes :

- Situations pouvant exiger une consultation médicale
- Conseils pour créer une ambiance positive aux repas
- Approches de l'alimentation selon le groupe d'âge

SITUATIONS POUVANT EXIGER UNE CONSULTATION MÉDICALE

Dans certains cas, il peut être difficile de faire la distinction entre des comportements alimentaires appropriés au stade de développement d'un enfant et des problèmes plus complexes. Les comportements suivants, par exemple, peuvent généralement être considérés comme normaux ou typiques d'une phase du développement :

- ☑ Manger très peu une journée, et beaucoup le lendemain;
- ☑ Refuser de manger des légumes ou de la viande;
- ☑ Ne vouloir manger que des aliments « vides ».

Si, par ailleurs, les comportements suivants se manifestent, il peut être nécessaire de faire appel à des professionnels compétents, au ou à la responsable de cas de l'enfant, de l'adolescent ou de l'adolescente ou à ses parents, son tuteur ou sa tutrice, selon le cas, pour dépister d'éventuels troubles de santé physique ou mentale ou effets secondaires de médicaments, et élaborer un plan d'intervention :

- ☑ Faire des réserves ou cacher de la nourriture;
- ☑ Refuser de manger ou manger trop peu;
- ☑ Manger de façon incontrôlée, en trop grandes quantités, ou demander de la nourriture entre les repas et les collations;
- ☑ Manifester une sensibilité excessive à certains goûts ou à certaines textures;
- ☑ Se montrer extrêmement difficile et n'accepter que quelques aliments.

CONSEILS POUR CRÉER UNE AMBIANCE POSITIVE AUX REPAS

Voici quelques idées pour vous aider à créer un climat agréable aux repas, à désamorcer les conflits liés à la nourriture et à inspirer aux enfants et aux jeunes un sentiment de détente et de sécurité.

- ☑ **Prenez vos repas comme en famille, si cela est possible.** Laissez les enfants et les jeunes se servir et décider eux-mêmes quoi manger et en quelles quantités.
- ☑ **Ne dictez pas aux enfants et aux jeunes quels aliments et quelles quantités ils doivent manger.** Évitez le chantage, les récompenses, les cajoleries, la culpabilisation, les punitions et toute autre forme de pression. N'exigez pas qu'ils finissent toujours leur assiette, ce qui pourrait les amener ultérieurement à trop manger.
- ☑ **Servez les repas à heures fixes et faites-en une priorité.** Établissez l'heure et l'endroit des repas et des collations. Servez trois repas et deux ou trois collations à heures fixes chaque jour, à intervalles d'au plus deux à trois heures pour les enfants d'âge préscolaire et de trois à quatre heures pour les enfants plus âgés et les adolescents.
- ☑ **Favorisez l'adoption de bonnes habitudes en donnant l'exemple.** Les enfants et les jeunes apprennent naturellement en suivant l'exemple.
- ☑ **Mangez à table, sans télévision, téléphone ni jouets.** Ces distractions entravent l'aspect social des repas et empêchent les enfants et les jeunes de prêter attention à ce qu'ils mangent.
- ☑ **Entourez les repas d'une atmosphère détendue et agréable.** Les enfants et les adolescents mangent moins bien lorsqu'ils sont anxieux, contrariés ou inquiets.
- ☑ **Accompagnez les nouveaux aliments d'aliments connus.** Il sera ainsi plus facile, pour vous comme pour eux, de faire essayer de nouveaux aliments aux enfants et aux jeunes.
- ☑ **Servez au moins un aliment apprécié à chaque repas.** Assurez-vous que chaque repas comporte au moins un aliment que les enfants et les jeunes mangeront volontiers; ce peut être à la rigueur du pain ou du riz.
- ☑ **Faites participer les enfants et les jeunes à la préparation des repas, si les circonstances s'y prêtent.** Les enfants et les jeunes qui ont participé à la planification des menus, aux emplettes, à la cuisson des aliments et au service des plats sont plus susceptibles de bien manger et d'apprécier leur repas.

BON À SAVOIR

Le fait de combiner pressions ET éloges pour encourager les enfants et les jeunes à manger plus ou mieux peut, au contraire, entraîner de mauvaises habitudes alimentaires et, ultérieurement, des problèmes de santé.

Lorsque nous nous efforçons d'encourager des enfants ou des jeunes à bien manger, il peut arriver qu'en fait, nous les forcions à manger davantage, avec pour résultat, souvent, qu'ils mangeront encore moins. Inversement, le fait de féliciter les enfants ou les jeunes qui finissent leur assiette peut inciter certains à trop manger dans le but d'obtenir notre approbation, ce qui peut à la longue entraîner un excédent de poids.

Évitez de faire des remarques comme celles-ci :

- « Allez, encore une bouchée. »
- « Tu n'auras pas de dessert si tu ne finis pas ta viande ».
- « Plus de pain tant que tu n'auras mangé tes légumes. »
- « Finis ton lait. C'est bon pour toi. »
- « Comment peux-tu dire que tu n'aimes pas ça, si tu n'y as jamais goûté? »
- « Bravo! Tu as mangé tous tes petits pois. »
- « Comme tu manges bien! Tu as fini ton assiette. »

Remarque : Les énoncés de renforcement, les règles et les horaires établissant de façon plus stricte quand, quoi et comment manger peuvent être indiquées dans le cas de certains enfants ayant une déficience intellectuelle. Par exemple, il peut être approprié d'utiliser des images et des énoncés comme « maintenant, on mange; ensuite, on joue » pour aider un enfant ou un adolescent autiste à comprendre la routine quotidienne.

Adaptation de Eat Right Be Active A guide for parents and caregivers of children ages 3-5, Nutrition Resource Centre, Toronto, Ontario, 2007 (document en anglais seulement)

APPROCHES DE L'ALIMENTATION SELON LE GROUPE D'ÂGE

En l'absence de problèmes précis liés à des médicaments ou à des troubles de santé physique ou mentale, les idées présentées ci-dessous peuvent, si elles conviennent au milieu résidentiel particulier où vos services sont dispensés, vous aider à aborder des situations courantes de façon positive.

Reportez-vous également à la section trois, « Considérations particulières en matière de nutrition » - Alimentation et comportement (page 22).

COMPORTEMENTS ET APPROCHES

Les exemples qui suivent illustrent d'éventuelles stratégies qui pourraient s'avérer utiles pour résoudre des problèmes liés à l'alimentation chez les enfants et les jeunes. Il est à noter que ces approches risquent de ne pas convenir à certains enfants et adolescents, notamment ceux qui sont atteints de troubles du spectre autistique ou qui ont d'autres besoins particuliers. Il est conseillé de s'adresser à une professionnelle ou un professionnel des soins de santé ou de la réadaptation pour déterminer la démarche à suivre dans de tels cas.

Nourrir les enfants de 3 à 5 ans

Les jeunes enfants devraient manger les mêmes aliments nourrissants que les adultes, seulement en plus petites quantités. Voici quelques conseils utiles :

- **Présentez les aliments de façon attrayante.** La plupart des jeunes enfants aiment les aliments présentés sous des formes amusantes et intéressantes, par exemple une combinaison de différentes couleurs, formes et saveurs.
- **Offrez-leur des aliments à prendre avec les doigts ou servez-leur différents aliments séparément.** Les aliments mélangés peuvent sembler moins appétissants aux enfants de ce groupe d'âge.
- **Servez des légumes bien cuits ou des légumes crus** accompagnés d'une trempette ainsi que des légumes cuits.
- **Les viandes doivent être faciles à mastiquer.** Servez-les en sauce ou coupées en bouchées.
- **Ne limitez pas les aliments nourrissants à teneur élevée en gras** comme le beurre d'arachides, la viande et le fromage – les enfants ont besoin de plus de matières grasses que les adultes. Limitez par ailleurs les aliments à teneur élevée en gras qui ont peu de valeur nutritive (p. ex. les croustilles, les biscuits et la crème glacée).

BON À SAVOIR

Certains aliments comportent des risques d'étouffement pour les jeunes enfants (de 3 à 5 ans).

Les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables à l'étouffement alimentaire. Les aliments qui suivent comportement un risque élevé d'étouffement :

- Les saucisses à hot-dog et les raisins entiers (réduisez les risques en les tranchant sur le sens de la longueur et en les coupant en bouchées);
- Les légumes durs crus (réduisez les risques en les faisant cuire jusqu'à ce qu'ils soient mous ou en les râpant pour les incorporer à d'autres aliments);
- Le beurre d'arachides mangé à la cuillère (réduisez les risques en tartinant une mince couche de beurre d'arachides sur des craquelins – mais pas sur du pain de mie);
- Les fruits contenant des pépins ou des noyaux (réduisez les risques : enlevez les pépins ou noyaux, ou achetez des pastèques, des raisins, etc., sans pépins);
- Le maïs éclaté, les arachides, les noix et les bonbons durs – ne servez pas ces aliments aux jeunes enfants;
- Le pain, les muffins et les gâteaux tendres (l'enfant peut en faire une boule de pâte collante).

Comportement : L'enfant veut toujours manger la même chose.

Approche : Si l'aliment préféré de l'enfant appartient à l'un des quatre groupes alimentaires, laissez-le en manger. Les pâtes alimentaires nature, par exemple, sont l'un des aliments favoris des enfants d'âge préscolaire. Continuez à offrir à l'enfant d'autres choix santé à tous les repas.

Comportement : L'enfant mange très peu ou refuse de manger un repas entier.

Approche : Durant les années préscolaires, il arrive que la croissance ralentisse, et que l'appétit de l'enfant diminue en conséquence. Le fait de sauter un repas à l'occasion ne devrait pas susciter d'inquiétude tant que l'enfant se développe normalement. Servez de petites portions et offrez une collation environ deux heures avant les repas. Ne faites boire que de l'eau à l'enfant entre les repas et les collations, parce qu'un verre de jus ou de lait pourrait suffire à lui couper l'appétit.

Comportement : L'enfant refuse de boire du lait.

Approche : Offrez à l'enfant une petite quantité (½ tasse) de lait, mais ne le forcez pas à le boire. Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de deux tasses de lait ou de boisson de soya enrichie par jour. Le lait écrémé en poudre utilisé dans la cuisson compte aussi. Ajoutez du lait aux mélanges à crêpes, au gruau et aux soupes. Si l'enfant persiste à ne pas vouloir boire de lait, consultez un médecin, une infirmière praticienne ou une diététiste; il pourrait souffrir d'une intolérance au lactose.

Comportement : L'enfant boit beaucoup de lait.

Approche : Le lait est nourrissant; consommé en trop grande quantité, il peut ne pas laisser suffisamment d'appétit à l'enfant pour d'autres aliments sains. Limitez le lait si l'enfant en boit plus que trois tasses par jour.

Nourrir les enfants de 6 à 13 ans

À cet âge, les enfants commencent à prendre davantage de décisions concernant leur alimentation, mais ils ont encore besoin de se faire guider par des adultes qui sauront leur offrir des aliments sains et leur inculquer de bonnes habitudes alimentaires en leur expliquant pourquoi il est important de bien manger, et comment le faire.

Les enfants de 6 à 13 ans deviennent aussi plus conscients de leur corps. Voici quelques conseils pour les aider à faire des choix alimentaires sains et à cultiver une image corporelle positive :

- Si possible, faites participer les enfants à la planification et à la préparation de repas simples. Les enfants sont plus susceptibles de manger des aliments qu'ils ont aidé à préparer.
- Si les circonstances le permettent, apprenez aux enfants plus âgés à garnir eux-mêmes leur boîte à lunch et à se préparer des collations. Indiquez-leur de quels aliments ils peuvent se servir lorsqu'ils ont faim.
- Faites comprendre aux enfants que des personnes en santé peuvent avoir une silhouette et une taille très différentes les unes des autres, et que certains enfants grandissent plus rapidement que d'autres. Encouragez-les à s'accepter tels qu'ils sont, pour l'ensemble de leur personne plutôt que pour leur seule apparence.

Comportement : L'enfant veut le même dîner tous les jours.

Approche : Tant que le dîner de l'enfant contient des aliments des groupes alimentaires (p. ex. un sandwich à la dinde, du lait et une pomme), il est acceptable qu'il mange la même chose chaque jour. Offrez-lui une variété d'aliments à ses autres repas et aux collations afin de lui fournir les éléments nutritifs qu'il lui manque au dîner.

Comportement : L'enfant veut grignoter toute la journée, puis refuse de manger le soir.

Approche : Servez les repas et collations à table et à heures fixes, et ne donnez à boire que de l'eau à l'enfant entre les repas pour vous assurer qu'il ait faim lorsqu'il est temps de manger. Offrez des collations santé le matin et après l'école, au moins une ou deux heures avant les repas, ainsi qu'une collation en soirée.

Adaptation de *Eat Right Be Active A guide for parents and caregivers of children ages 6-8,* Nutrition Resource Centre, Toronto, Ontario, 2007 (document en anglais seulement)

Nourrir les jeunes de 14 à 18 ans

Une saine alimentation est nécessaire à la croissance, et aide à maintenir un poids santé. L'adolescence est marquée par des périodes de croissance rapide et par le développement sexuel. Les filles se développent plus rapidement que les garçons, mais les besoins nutritionnels sont élevés pour les deux sexes. Un adolescent peut avoir besoin de plus grandes quantités de nourriture que l'adulte moyen.

Les portions du Guide alimentaire sont calculées en fonction d'un faible niveau d'activité, et suffisent habituellement aux jeunes qui ne sont pas actifs. Les adolescents qui s'adonnent à des activités physiques (60 minutes ou plus par jour) ou qui présentent une poussée de croissance peuvent avoir besoin de portions supplémentaires.

La croissance des os est la plus rapide à la préadolescence et à la puberté. Offrez aux jeunes de cet âge trois à quatre portions de lait et substituts (p. ex. du lait ou une boisson de soya enrichie) chaque jour pour que leurs os deviennent et restent forts, et pour réduire de ce fait leur risque d'ostéoporose.

Les taux d'embonpoint et d'obésité sont à la hausse chez les jeunes. Les préoccupations des jeunes à l'égard de leur poids et de leur image corporelle peuvent les inciter à suivre un régime amaigrissant, ou du moins à souhaiter un corps plus mince ou plus musclé. Encouragez tous les jeunes à manger sainement, à se sentir bien dans leur peau et à faire de l'activité physique quotidiennement, quel que soit leur poids. Reportez-vous à la section trois, « Considérations particulières en matière de nutrition », pour des conseils visant à aider les jeunes qui ont des problèmes de poids.

Comportement : L'adolescente ne veut pas toujours déjeuner.

Approche : Les adolescents n'ont pas la même « horloge interne » que les adultes – ils ne sont pas toujours capables de se lever assez tôt pour déjeuner. Préparez-leur un déjeuner à emporter comprenant des aliments de trois ou quatre groupes.

Comportement : L'adolescent ne veut manger que des aliments « vides ».

Approche : Il peut s'avérer impossible de contrôler la quantité d'aliments sans valeur nutritive que les jeunes consomment lorsqu'ils ne sont pas supervisés. Limitez l'accès à ces aliments dans votre établissement ou foyer. Offrez-leur aussi souvent que possible des choix santé appartenant aux groupes alimentaires.

Comportement : L'adolescente est végétarienne.

Approche : Consultez les renseignements sur le végétarisme que vous trouverez à la section trois, « Considérations particulières en matière de nutrition ».

Pour en savoir plus

Les jeunes qui veulent se renseigner sur l'alimentation, l'activité physique et le poids santé peuvent consulter le site Web TeensHealth, une ressource fiable conçue spécialement pour les adolescents (en anglais seulement).

Secrets of Feeding a Healthy Family: Orchestrating and Enjoying the Family Meal par Ellyn Satter, 2008. Madison, Wisconsin: Kelcy Press (document en anglais seulement).

Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense by Ellyn Satter, 2000. Palo Alto, California: Bull Publishing (document en anglais seulement).

Common Eating Problems and How to Cope, Niagara Region Public Health (document en anglais seulement)

ENFANTS AYANT DES BESOINS PARTICULIERS

Les besoins nutritionnels particuliers des enfants et des jeunes qui bénéficient de services agréés en milieu résidentiel doivent être bien définis et documentés, quels qu'ils soient. Une diététiste peut vous aider à déterminer comment répondre le mieux à ces besoins nutritionnels.

Certains problèmes de santé physique ou mentale ou de développement, de même que certains médicaments, peuvent avoir une incidence sur les préférences alimentaires, l'appétit ou la digestion (p. ex. la régularité intestinale) des enfants et des jeunes, ou provoquer des fluctuations de poids. Avant de modifier la diète d'un enfant ou d'un adolescent, assurez-vous toujours qu'il n'y a pas de problèmes de santé sous-jacents.

En outre, dans les cas de déficience intellectuelle, d'autisme ou d'autres difficultés de communication, il peut être nécessaire d'établir des règles et des routines alimentaires en consultation avec l'enfant, l'adolescente ou l'adolescent, des professionnels compétents, la ou le responsable de cas ou les parents, la tutrice ou le tuteur, selon le cas.

Il est également recommandé d'établir des objectifs individuels d'apprentissage en matière d'alimentation pour les enfants et les jeunes qui ont des besoins particuliers, dans le cadre d'un plan global visant à leur faire acquérir des aptitudes à la vie quotidienne et à la communication et à leur apprendre les comportements appropriés. Il peut par exemple être très utile, pour faire assimiler une routine alimentaire à un enfant ou à un adolescent autiste, de lui montrer des images représentant des aliments.

Familiarisez-vous avec les troubles de comportement des enfants ou des jeunes dont vous avez la charge, renseignez-vous sur les problèmes courants et les effets secondaires associés aux médicaments, et assurez une surveillance continue pour déterminer les causes possibles de tout changement dans leur alimentation.

Il n'est pas réaliste de prétendre répertorier tous les facteurs susceptibles d'influer sur l'alimentation des enfants et des jeunes. Néanmoins, vous trouverez ci-dessous une description de quelques-uns des problèmes les plus couramment rencontrés.

Dans cette section, vous trouverez les rubriques suivantes :

- Alimentation et comportement
- Allergies et intolérances alimentaires
- Végétarisme
- Poids santé
- Régimes amaigrissants et troubles de l'alimentation

BON À SAVOIR

Considérations relatives aux besoins particuliers

Les enfants et les jeunes atteints d'une déficience intellectuelle, d'autisme ou d'autres difficultés de communication peuvent manifester des préférences, des sensibilités et des comportements particuliers à l'égard de la nourriture.

Certains enfants et jeunes sont rebutés par certaines textures, couleurs ou odeurs, ou encore par des aliments trop chauds ou trop froids. Ils peuvent par exemple manifester les comportements suivants :

- Manger des aliments très chauds sans crainte apparente de se brûler la bouche;
- Refuser les aliments croquants ou mous;
- Refuser d'utiliser certains ustensiles;
- Quitter la table à cause de l'odeur de certains aliments;
- Ne manger que des aliments d'une certaine couleur, ou les éviter complètement.

Les choix alimentaires que font certains enfants et adolescents sont parfois si limités qu'ils risquent de souffrir de carences nutritionnelles.

Dans les cas comportant des besoins particuliers, il peut être nécessaire d'établir des règles et des routines alimentaires en consultation avec des professionnels compétents, l'enfant ou l'adolescent lui-même et des membres de sa famille (si possible), et de les intégrer à son plan de soins.

ALIMENTATION ET COMPORTEMENT

Les facteurs qui influent sur le comportement d'un enfant varient grandement selon le cas. Les solutions appropriées pour un enfant ne le sont pas nécessairement pour un autre. Bien qu'on trouve peu de données concernant l'effet d'aliments particuliers sur des comportements extrêmes, il est bénéfique pour tous les enfants et les jeunes de leur servir des collations et des repas nourrissants à heures régulières.

SERVEZ LES REPAS ET LES COLLATIONS À INTERVALLES RÉGULIERS.

Les repas et les collations devraient être servis à intervalles de deux ou trois heures aux enfants d'âge préscolaire, et toutes les trois ou quatre heures aux enfants d'âge scolaire et aux adolescents. Les enfants et les jeunes qui sautent des repas ou qui passent de longues périodes sans manger sont susceptibles :

- d'être irritables ou de manifester des fluctuations d'humeur;
- d'avoir de la difficulté à se concentrer;
- de manquer d'énergie pour participer à leurs activités et jeux quotidiens.

SERVEZ DES ALIMENTS SAINS.

Incluez des choix santé appartenant aux quatre groupes alimentaires dans la diète des enfants et des jeunes afin de leur fournir les éléments nutritifs essentiels à leur croissance, notamment les suivants :

> Les produits céréaliers de grains entiers (p. ex. les pâtes de blé entier, le riz brun, les céréales de grains entiers et le pain de blé entier) sont des sources de glucides complexes qui peuvent procurer un effet calmant. Assurez-vous de servir au moins le nombre minimum de portions de produits céréaliers chaque jour.
>
> Les protéines, aux repas comme aux collations, procurent aux enfants et aux jeunes un sentiment de satiété durable les empêchant d'avoir faim trop vite. Pensez à inclure des sources de protéines (p. ex. de la viande, des légumineuses, du beurre d'arachides, du fromage et du yogourt) lorsque vous planifiez les repas et les collations.

ÉVITEZ LES SUCRERIES.

Un régime riche en sucreries risque de ne pas fournir aux enfants et aux jeunes une quantité suffisante des éléments nutritifs dont leur corps et leur cerveau ont besoin, par exemple les protéines et les acides gras essentiels.

DÉLAISSEZ LES BOISSONS CAFÉINÉES.

Même consommées en petites quantités, ces boissons produisent des effets néfastes chez les enfants et les jeunes. La caféine est une drogue, et peut provoquer des symptômes semblables à ceux du stress, notamment de l'irritabilité, de l'anxiété, de l'agitation et de la nervosité.

SOYEZ À L'AFFÛT DES RÉACTIONS ALIMENTAIRES.

Bien que la recherche à ce sujet soit limitée et peu concluante, des études ont démontré que certains enfants peuvent éprouver des réactions indésirables aux colorants et aux agents de conservation trouvés dans les aliments. En particulier, des agents de conservation chimiques appelés « benzoates », ainsi que quatre colorants artificiels précis (tartrazine, jaune orangé S, ponceau et carmoisine), peuvent provoquer de l'hyperactivité.

BON À SAVOIR

Trop de sucre?

Une alimentation riche en sucre a souvent été accusée de causer chez l'enfant une foule de comportements déviants, comme l'irritabilité, l'anxiété, la violence et la fatigue. Toutefois, le sucre a plutôt pour effet d'endormir une personne. Quand vous ingérez trop de sucre, une molécule « endormante » appelée sérotonine est produite dans le cerveau.

Il semble que le mythe entourant le sucre et l'hyperactivité provienne du fait que les aliments contenant beaucoup de sucre (boissons gazeuses, bonbons et autres sucreries) contiennent également des colorants artificiels et des agents de conservation soupçonnés d'augmenter les risques d'hyperactivité.

Tiré de « Certains aliments rendent-ils les enfants hyperactifs? », Réseau canadien de la santé, Agence de la santé publique du Canada

Pour plus de renseignements sur l'alimentation des enfants et des jeunes qui manifestent des problèmes de comportement, consultez une diététiste.

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE?

L'allergie alimentaire est une réaction du système immunitaire à une protéine contenue dans un aliment. Cette réaction peut être bénigne ou grave. Une infime quantité de l'aliment en question suffit souvent à déclencher une réaction, laquelle peut survenir très rapidement après l'ingestion. Chez certains enfants et adolescents, même un simple contact avec l'aliment allergène peut susciter une grave réaction.

Pour protéger les enfants qui ont une allergie alimentaire et éviter les réactions graves, le personnel de l'établissement ou la famille d'accueil doit suivre les directives établies par la diététiste, le médecin ou l'infirmière praticienne, et par les parents, s'il y a lieu.

Voici quelques-uns des symptômes les plus courants des allergies alimentaires :

- Démangeaisons
- Éruptions cutanées
- Oppression thoracique
- Respiration sifflante
- Enflure du visage, de la langue, des yeux ou de la gorge
- Picotements sur les lèvres
- Crampes abdominales
- Urticaire
- Diarrhée
- Vomissements

Les réactions allergiques très graves (anaphylaxie) sont rares. Elles entraînent une accélération du rythme cardiaque, une chute de tension artérielle et la perte de conscience, et peuvent causer la mort.

Des allergies alimentaires surviennent chez environ six pour cent des jeunes enfants. Certaines de ces allergies, par exemple aux œufs et au lait, finissent par disparaître dans bon nombre de cas. Les aliments les plus susceptibles de provoquer des allergies chez les enfants canadiens sont les suivants :

- Arachides
- Oeufs
- Lait
- Noix (p. ex. noix du Brésil)
- Blé
- Soya
- Graines de sésame
- Fruits de mer
- Sulfites (additif alimentaire sensibilisant)

Il n'existe à l'heure actuelle aucune cure pour les allergies. La seule marche à suivre consiste à éviter complètement l'aliment allergène. Le traitement d'urgence de l'anaphylaxie comprend l'administration immédiate d'adrénaline à l'aide d'un auto-injecteur (EpiPen[MC]), suivie d'un traitement complémentaire aux urgences d'un hôpital.

Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire?

L'intolérance alimentaire consiste en une sensibilité à un aliment qui n'entraîne pas de réaction immunitaire. Bien que les symptômes de l'intolérance alimentaire varient et puissent être assimilés à ceux d'une allergie alimentaire, les intolérances alimentaires sont plus susceptibles de se manifester dans le système gastro-intestinal et sont habituellement causées par une incapacité de digérer ou d'absorber certains composants d'un aliment. Les symptômes les plus courants sont les suivants :

- Crampes
- Ballonnement
- Diarrhées

L'intolérance au lactose, par exemple, se produit chez certaines personnes incapables de digérer le lactose, une forme de sucre présente dans le lait. Contrairement à ceux qui sont allergiques au lait, et qui doivent éviter complètement tous les produits laitiers, les enfants et les jeunes qui présentent une intolérance au lactose peuvent habituellement consommer de petites quantités de produits laitiers aux repas, par exemple ½ ou 1 tasse de lait, du fromage à pâte ferme et du yogourt fait de culture bactérienne active (lisez l'étiquette pour vous en assurer).

Les personnes intolérantes au lactose peuvent également remplacer le lait par du lait à teneur réduite en lactose ou une boisson de soya fortifiée. Il peut être nécessaire d'inclure d'autres sources de calcium et de vitamine D dans l'alimentation de ces personnes.

Sachez que l'intolérance au lactose est plus fréquente chez les personnes d'origine autochtone, asiatique ou africaine. Si une personne ne boit pas de lait ni de boisson de soya fortifiée, consultez une diététiste pour savoir quels suppléments elle doit prendre.

Que faire?

Si vous soupçonnez qu'un enfant ou un adolescent a une allergie ou une intolérance alimentaire, il doit voir un médecin afin de subir un test immunologique fiable. Pour réduire les risques de réaction chez les enfants et les jeunes souffrant d'allergies ou d'intolérance alimentaires, suivez les consignes suivantes :

- Suivez les recommandations ou directives de votre diététiste afin de planifier des menus appropriés et sans danger qui répondent aux besoins nutritionnels de l'enfant ou de l'adolescent. Le fait d'éliminer certains aliments de son régime sans avoir consulté une personne compétente risquerait d'entraîner des carences alimentaires et de graves problèmes de santé.
- Sensibilisez les autres enfants et adolescents à l'importance d'éviter les aliments qui peuvent provoquer une réaction. Même avec cette précaution, ils ne sont pas toujours en mesure de bien juger l'éventuelle gravité des conséquences de leurs choix alimentaires (par exemple, manger une barre de chocolat contenant des noix) pour une autre personne.
- Sensibilisez le personnel ou les familles d'accueil et établissez des règles afin de pouvoir dépister et gérer les allergies alimentaires graves et éviter les réactions allergiques.

Dans le cas d'un enfant ou d'un adolescent qui n'a pas les aptitudes à la communication nécessaires pour décrire un malaise intestinal, il est important de se renseigner auprès de personnes qui connaissent ses antécédents en matière de sensibilités

POUR EN SAVOIR PLUS

- SickKids (www.sickkids.ca, reseignements sur les allergies et intolerances alimentaires – Site en anglais seulement)
- Anaphylaxie Canada (www.anaphylaxis.ca, site français en construction; information sur les allergies graves et les réactions anaphylactiques, y compris les allergies aux arachides et autres allergies alimentaires graves)
- Allergies alimentaires, de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca, renseignements sur les allergies et les intolérances alimentaires, et documents d'information à télécharger sur les allergies alimentaires les plus courantes au Canada)
- Safe4Kids, d'Anaphylaxie Canada (www.safe4kids.ca, en anglais seulement; site conçu pour les enfants et les jeunes et leur proposant de l'information, des jeux, des recettes et des activités pour se familiariser avec les allergies alimentaires, et en particulier l'anaphylaxie)

BON À SAVOIR

Il est important de savoir reconnaître les signes et les symptômes d'une allergie.

Outre les manifestations physiques évidentes (enflure, urticaire, etc.), les enfants en proie à une réaction allergique se mettent parfois les mains dans la bouche pour se saisir ou se gratter la langue. Leur voix peut également changer, devenant rauque ou suraiguë, et ils peuvent avoir de la difficulté à articuler. Si vous soupçonnez une réaction allergique, demandez un secours médical sur-le-champ.

Les enfants peuvent utiliser des expressions comme celles qui suivent pour essayer de décrire une réaction allergique :

- C'est trop fort (ou épicé, ou piquant).
- La langue me chauffe (ou me brûle).
- Il y a quelque chose qui me pique la langue.
- Ma langue (ou ma bouche) picote (or brûle, ou pique).
- C'est comme si j'avais du poil sur la langue.
- J'ai un chat dans la gorge (ou j'ai quelque chose de coincé dans la gorge).
- Ma langue est enflée (ou grosse).
- La peau de mes lèvres est trop serrée.
- On dirait que j'ai des « bibittes » dans les oreilles.
- La gorge me serre.
- On dirait que j'ai une bosse sur la langue (ou dans la gorge).

Adaptation de la page Web du Contra Costa Child Care Council sur la santé et la nutrition (en anglais seulement)

VÉGÉTARISME

Certains enfants et adolescents suivent un régime végétarien; ils le font pour différentes raisons, notamment parce qu'ils se soucient de l'environnement, parce qu'ils n'aiment simplement pas la viande, ou encore en raison de croyances culturelles ou religieuses. Il est important d'appuyer un enfant ou un adolescent qui a fait ce choix personnel, et de vérifier auprès de lui quels aliments il consomme.

Il est facile de planifier des repas végétariens économiques, nutritifs et équilibrés.

- Tous les enfants et les jeunes devaient avoir les mêmes bonnes habitudes alimentaires, qu'ils soient végétariens ou omnivores. Suivez les consignes du Guide alimentaire et remplacez la viande par les substituts recommandés, notamment les suivants :
  - Beurre d'arachides et autres beurres de noix
  - Légumineuses (p. ex. pois chiches, haricots rouges, blancs et noirs, lentilles)
  - Oeufs
  - Tofu
  - Noix et graines
  - Substituts de viande à base de soya (p. ex. burgers végétariens)
  - Poisson (certains végétariens mangent du poisson; vérifiez si c'est le cas).
- Si possible, évitez de préparer des repas distincts pour les enfants et les jeunes qui sont végétariens; remplacez la viande par un substitut, ou préparez un mets végétarien qui plaira à l'ensemble du groupe.

Pour en savoir plus sur le végétarisme, notamment les mesures à prendre pour s'assurer de combler les besoins nutritionnels, consultez les pages Web suivantes :

- Foire aux questions – Végétarianisme, (www.sainealimentationontario.ca, Saine Alimentation Ontario)
- Planification des repas de l'adolescent végétarien, (www.sainealimentationontario.ca, Saine Alimentation Ontario)

BON À SAVOIR

Sachez pourquoi

Certains adolescents, en particulier les jeunes filles, voient le végétarisme comme un moyen de perdre du poids, ou de camoufler leur intention de suivre un régime amaigrissant. Parlez avec ces jeunes pour clarifier les raisons de leur choix, et assurez-vous qu'ils continuent de manger des repas et des collations sains à intervalles réguliers.

Si vous remarquez que l'adoption d'un régime végétarien mène à des restrictions alimentaires extrêmes ou à des comportements malsains, déterminez les mesures appropriées à prendre en consultation avec les personnes concernées et des professionnels compétents, soit les parents ou tuteurs (si possible), un médecin, une infirmière praticienne, les responsables de cas, et une diététiste spécialiste du végétarisme et des troubles de l'alimentation.

Qu'en est-il du végétalisme?

Un végétalien est un végétarien dont le régime ne comporte aucun produit d'origine animale, c'est-à-dire qui ne mange pas de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de lait, de fromage ni d'autres produits laitiers. Un régime végétalien peut être sain si les aliments sont choisis judicieusement, s'ils suffisent à fournir les éléments nutritifs nécessaires à la croissance et au développement, et s'ils comblent l'appétit.

Étant donné qu'il peut être difficile d'obtenir des quantités adéquates de plusieurs éléments nutritifs, par exemple le fer, le calcium, la vitamine B12 et le zinc, lorsqu'on suit un régime végétalien, il importe de consulter une diététiste pour élaborer un plan nutritionnel complet qui assurera suffisamment d'éléments nutritifs et de calories. Un médecin ou une infirmière praticienne peut vous apporter un soutien supplémentaire ou vous recommander une diététiste.

Pour en savoir plus

The Teen's Vegetarian Cookbook, par Judy Krizmanic, 1999. (Comprend des recettes de « fast-food » et de mets faciles à préparer. Document en anglais seulement.)

Raising Vegetarian Children, par Joanne Stepaniak et Vesanto Melina, 2002. (Conseils concernant les adolescents végétariens, recettes et suggestions, notamment pour les repas des fêtes. Document en anglais seulement.)

Moosewood Restaurant Cooks for a Crowd: Recipes With a Vegetarian Emphasis for 24 or More. The Moosewood Collective, 2006. (Recettes de ragoûts, de desserts, de pâtes et d'autres mets végétariens, y compris pour les fêtes. Document en anglais seulement.)

The Vegetarian Resource Group (www.Vrg.com site Web en anglais seulement fournissant des renseignements sur le végétarisme, notamment les besoins nutritionnels des enfants, des jeunes et des adultes, ainsi que des recettes.)

POIDS SANTÉ

Il n'y a pas de poids santé spécifique pour les enfants et les jeunes, à plus forte raison parce que leur corps grandit et se transforme constamment en suivant son développement normal. Les enfants et les adolescents ont besoin d'une quantité suffisante de calories pour permettre à ce développement de se poursuivre, mais ils ne doivent pas non plus en consommer trop, ce qui peut entraîner un gain de poids excessif.

Il importe de promouvoir une saine alimentation ainsi que l'activité physique auprès de tous les enfants et les jeunes qui bénéficient de services agréés en milieu résidentiel. Faites valoir qu'en mangeant bien, ils se sentiront forts et bien dans leur peau, mais ne mettez pas l'accent sur l'apparence ou le poids.

L'embonpoint ou l'obésité chez les enfants et les jeunes est associé aux risques suivants :

- Problèmes de santé touchant notamment les os, les muscles, les articulations et l'équilibre hormonal
- Troubles du sommeil
- Faible estime de soi; risque de faire l'objet d'intimidation de la part d'autres enfants ou jeunes
- Obésité à l'âge adulte
- Risque important de diabète de type 2, de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral

BON À SAVOIR

Rien ne sert d'interdire ou de forcer.

Le fait d'interdire certains aliments comme les biscuits ou les bonbons peut avoir pour effet de les rendre encore plus attirants aux yeux des enfants et des jeunes. Permettez-leur plutôt d'en consommer à l'occasion et en quantités raisonnables.

Les enfants et les jeunes que l'on force à manger (p. ex. en les obligeant à finir leur assiette) risquent de ne plus reconnaître les signaux de satiété que leur corps émet naturellement. Il peut s'ensuivre une trop grande consommation de nourriture et, éventuellement, un excédent de poids ou des troubles de l'alimentation.

L'enfant ayant un excédent de poids ou obèse

Les causes de l'obésité ne se résument pas à un apport alimentaire trop élevé et à trop peu d'exercice, surtout lorsqu'il s'agit d'un enfant ou d'un adolescent éprouvant des difficultés d'ordre physique, affectif ou social. Voici quelques considérations au sujet des enfants et des jeunes qui présentent une surcharge pondérale ou qui sont obèses :

- **Offrez un choix d'aliments santé** Les enfants et les adolescents qui ont un excédent de poids devraient parvenir naturellement à un poids santé avec le temps, plutôt que de suivre un régime pour perdre du poids. Dans la plupart des cas, l'objectif peut être atteint grâce à une saine alimentation et à la pratique quotidienne d'activités physiques. Il est à noter que l'alimentation des enfants et des adolescents obèses peut nécessiter une surveillance médicale.
- **Que ça bouge!** Les enfants et les jeunes ont besoin de 90 minutes d'activité physique par jour. Remplacez le temps passé devant la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéo par des activités sportives ou des jeux supervisés à l'extérieur. Consultez ce guide d'activité physique pour plus de renseignements.
- **Suivez un plan.** Dans le cas d'un enfant ou d'un adolescent obèse, il est recommandé de faire élaborer un plan de soins par des professionnels de la santé.
- **Faites surveiller le poids de l'enfant par un professionnel de la santé.** Un médecin ou une infirmière praticienne peut surveiller le poids de l'enfant ou de l'adolescent pour voir comment il évolue avec le temps. C'est cette évolution qui importe, plutôt que le poids mesuré à un moment précis. En faisant régulièrement subir l'épreuve du pèse-personne à un enfant ou un adolescent pour vérifier s'il a perdu du poids, vous risqueriez de blesser son estime de soi et de l'inciter à adopter un régime malsain ou de mauvaises habitudes alimentaires.

REMARQUE : Si un enfant ou un adolescent maigrit ou grossit rapidement sans cause apparente, consultez un médecin.

Pour en savoir plus

Les enfants et les jeunes qui veulent se renseigner sur l'alimentation, l'activité physique et le poids santé peuvent consulter le site Web Spécialement pour vous - Enfants de Santé Canada, (www.hc-sc.gc.ca).

The Weight of the World/Le poids du monde, un film produit par la Canadian Broadcasting Corporation et David Suzuki. On peut commander le film sur DVD avec un guide d'activités complémentaires. Le film recourt à de l'animation dynamique et à des faits scientifiques probants pour faire comprendre l'ampleur de l'épidémie d'obésité aux enfants et aux jeunes.

Raising Happy, Healthy Weight-wise Kids par Judy Toews et Nicole Parton, 2002. (Conseils pour aider les enfants à atteindre un poids santé et à avoir une image positive de leur corps, de la petite enfance jusqu'aux années turbulentes de l'adolescence. Document en anglais seulement.)

Your Child's Weight – Helping Without Harming , par Ellyn Satter, 2005. (Conseils sur le maintien d'un poids santé, y compris les responsabilités des adultes et des enfants, l'importance de ne pas imposer de restrictions aux enfants qui ont un excédent de poids, et les choix alimentaires sains. Document en anglais seulement.)

Conseils pour que les enfants préservent un poids santé, (www.sainealimentationontario.ca) Saine Alimentation Ontario

RÉGIMES AMAIGRISSANTS ET TROUBLES DE L'ALIMENTATION

Bien qu'il soit normal pour une adolescente ou un adolescent de se soucier de l'apparence de son corps, il n'est pas sain de constamment s'inquiéter de son poids ou s'imposer des restrictions alimentaires. Les adolescents sont encore en période de croissance, et ont besoin d'une quantité suffisante de calories et d'éléments nutritifs pour demeurer en santé. Une restriction excessive de l'apport calorique et nutritionnel risque d'avoir des conséquences graves pour leur santé.

BON À SAVOIR

Il n'y a pas que les filles qui « se mettent au régime ».

Certaines études révèlent une augmentation du nombre de garçons qui se préoccupent de leur image corporelle. Contrairement aux filles, les garçons se soucient non pas tant d'être minces que d'avoir un corps ferme et musclé. Les garçons peuvent adopter des habitudes malsaines telles que :

- la prise de suppléments de protéines;
- la prise de stéroïdes;
- l'alimentation compulsive

Ayez des discussions sur l'image corporelle positive avec les adolescents et surveillez l'apparition d'habitudes alimentaires malsaines. Si un garçon manifeste des problèmes liés à son image corporelle, consultez une diététiste, un médecin ou une infirmière praticienne.

Voici quelques suggestions sur la conduite à adopter face à des enfants ou à des adolescents qui sont préoccupés par leur poids ou qui cherchent à maigrir :

- Discutez avec eux des raisons pour lesquelles ils se sont mis au régime et de l'effet de ce régime sur leur vie. Assurez-les que vous comprenez ce qu'ils ressentent.
- Expliquez-leur que les régimes amaigrissants ne fonctionnent pas et que ceux-ci pourraient en fait les porter à trop manger. Faites-leur comprendre que la meilleure approche consiste à manger des aliments sains le plus souvent possible et en quantités adéquates, à limiter les friandises et les aliments vides (sans les éliminer complètement) et à faire de l'activité physique tous les jours.
- Faites des éloges aux enfants et aux jeunes pour des qualités autres que leur apparence. Les enfants et les jeunes qui ont une bonne estime de soi sont moins susceptibles de suivre des régimes restrictifs.

- N'encouragez pas les régimes amaigrissants en préparant des repas « diète » et en ne servant que des aliments à faible teneur en calories. Tous les enfants et les jeunes devraient se faire offrir les mêmes aliments sains aux repas.
- Les adultes peuvent donner l'exemple en montrant qu'ils acceptent leur propre taille comme celle des autres. Si possible, prenez des repas sains avec les enfants et les jeunes et participez à leurs activités physiques dans leur milieu de vie.

Adaptation de Les Régimes : de l'information pour les parents, les enseignants et les entraîneurs, Les soins de nos enfants

TROUBLES DE L'ALIMENTATION

Les troubles de l'alimentation ne concernent pas la nourriture proprement dite, ni ne sont une question d'amour-propre; ce sont des mécanismes de défense contre des problèmes affectifs plus profonds. Les troubles cliniques de l'alimentation reconnus comme des maladies sont définis par des critères stricts. Ce sont :

- l'anorexie mentale. Les personnes atteintes contrôlent leur alimentation de façon obsessive pour se donner l'impression de maîtriser leur vie. Les manifestations typiques sont un régime alimentaire extrêmement restrictif et une grande perte de poids.
- la boulimie. Les personnes atteintes passent par des cycles d'ingestion compulsive et de purge motivés par le besoin d'apaiser des émotions difficiles. Les méthodes de purge utilisées comprennent les vomissements provoqués, les laxatifs, les lavements et les diurétiques, l'exercice physique excessif, les régimes restrictifs et la privation de repas.
- l'hyperphagie boulimique. Les personnes atteintes ont des épisodes d'ingestion excessive, habituellement sans comportement compensatoire.
- les troubles de l'alimentation non spécifiques. Les personnes atteintes manifestent une combinaison de signes cliniques des troubles de l'alimentation décrits ci-dessous.

Adaptation de renseignements du National Eating Disorder Information Centre (NEDIC)

Les troubles de l'alimentation peuvent avoir des répercussions graves sur la santé générale et peuvent même entraîner la mort. L'enfant ou l'adolescent chez qui on décèle un trouble de l'alimentation doit recevoir des soins médicaux spécialisés.

Les enfants et les jeunes qui exhibent seulement quelques-uns de ces symptômes peuvent néanmoins avoir des comportements alimentaires inappropriés (site Web en anglais seulement), c'est-à-dire des habitudes alimentaires anormales, par exemple un régime restrictif. Pour connaître les définitions et les symptômes des troubles cliniques de l'alimentation et des comportements alimentaires inappropriés, ainsi que les stratégies d'intervention recommandées, consultez le site Web du National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) (en anglais seulement).

SIGNES AVANT-COUREURS

Lorsqu'on se trouve en présence de troubles de l'alimentation ou de comportements alimentaires inappropriés, il faut prendre garde de ne pas aggraver d'éventuels problèmes de santé mentale ou physique sous-jacents. Il est conseillé de faire appel à des professionnels si le régime d'un enfant ou d'un adolescent semble trop restrictif, ou s'il manifeste les comportements ou symptômes suivants :

- Surestimer ou sous-estimer sa taille et avoir honte de son apparence, de son poids, de sa grandeur ou de son développement;
- Faire des commentaires négatifs à propos de certaines parties de son corps;
- Faire des commentaires comme « je suis grosse » ou « je suis laid »;
- Faire de l'exercice de façon excessive;
- Se préoccuper à l'excès de son poids, de la forme de son corps et de son apport en calories;

- Restreindre son apport alimentaire ou éviter strictement certains aliments, en particulier ceux qui « font grossir »;
- Adopter des habitudes alimentaires anormales, sauter des repas ou souvent dire ne pas avoir faim;
- Cycle menstruel irrégulier ou arrêt des règles;
- Culpabilité ou honte à l'égard de la nourriture consommée;
- Perte de poids importante ou fluctuations notables de poids.

Adaptation du Student Nutrition & Activity Manual, Wellington-Dufferin-Guelph Public Health, 2006 (document en anglais seulement)

BON À SAVOIR

Les comportements alimentaires inappropriés n'ont parfois rien à voir avec l'image de soi.

Les comportements alimentaires inappropriés englobent une vaste gamme de manifestations anormales. Les enfants et les jeunes peuvent par exemple manifester les signes suivants :

- pica (ingestion de substances non comestibles)
- syndrome de Prader-Willi (maladie congénitale causant un appétit insatiable)
- alimentation compulsive
- réserves ou caches de nourriture
- comportements alimentaires irréguliers ou chaotiques

Souvent, l'enfant ou l'adolescent ne perçoit pas les signaux physiques de la faim ou de la satiété. Si vous observez ce genre d'anomalie du comportement alimentaire, il est important de demander l'aide d'un professionnel de la santé compétent. Pour en savoir plus sur les différents types de comportements alimentaires anormaux, consultez le site Web du National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) (www.nedic.ca en anglais seulement).

POUR EN SAVOIR PLUS

Your Child's Weight – Helping Without Harming, par Ellyn Satter, 2005. (Conseils sur le maintien d'un poids santé, y compris les responsabilités des adultes et des enfants, l'importance de ne pas imposer de restrictions aux enfants qui ont un excédent de poids, et les choix alimentaires sains. Document en anglais seulement.)

Shapesville, par Andy Mills et Becky Osborn, 2003. (Livre qui s'adresse aux enfants de 3 à 8 ans et qui favorise la formation d'une image positive de soi en décrivant la diversité des formes et des tailles corporelles ainsi que la diversité culturelle. En anglais seulement.)

The Beginner's Guide to Eating Disorders Recovery, par Nancy J. Kolodny, 2004. (Guide d'auto-thérapie pour les adolescents et les jeunes adultes. En anglais seulement.)

National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) (www.nedic.ca, site Web en anglais seulement) (Organisme canadien fournissant des renseignements, des conseils et des ressources concernant les troubles de l'alimentation, y compris une liste de services communautaires de traitement et de groupes d'entraide; téléphonez au 1 866 633-4220.)

SECTION QUATRE
CONSIDÉRATIONS CULTURELLES

INTRODUCTION

Il est essentiel de tenir compte des besoins culturels et religieux des enfants et des jeunes pour les aider à s'adapter, à se sentir acceptés et à développer leur estime de soi. Voici quelques suggestions :

- Servez à l'occasion des repas et des collations représentatifs de leur culture et de leurs traditions;
- Acceptez, si le cas se présente, leur refus de manger des aliments courants — ils ne les connaissent peut-être pas;
- Respectez les restrictions alimentaires d'ordre religieux ou culturel;
- Observez certaines fêtes culturelles en préparant un mets spécial. Par exemple, plusieurs cultures asiatiques soulignent la fête de la mi-automne en dégustant des gâteaux de lune.

Dans cette section, vous trouverez les rubriques suivantes :

- Traditions alimentaires d'ordre culturel ou religieux
- Enfants et jeunes autochtones : nutrition et aliments traditionnels

TRADITIONS ALIMENTAIRES D'ORDRE CULTUREL OU RELIGIEUX

Il ne serait pas réaliste de s'attendre à ce que les familles d'accueil et le personnel des établissements et foyers agréés connaissent toutes les traditions alimentaires, les fêtes soulignées par des mets spéciaux ainsi que les restrictions alimentaires associées à chaque religion et à chaque culture, et le sujet est trop vaste pour que nous l'abordions dans ce guide.

Voici ce qu'il importe de faire en premier lieu :

Demandez aux enfants et aux jeunes s'ils suivent des traditions ou des restrictions alimentaires associées à leur culture ou à leur religion.

Ne présumez pas que tous les enfants et les jeunes appartenant à un groupe ethnique particulier suivent les mêmes traditions. Demandez-leur de vous parler des traditions observées par leur famille, le cas échéant, ainsi que de leurs mets traditionnels préférés.

RESSOURCES D'INFORMATION

1. Téléphonez à Saine Alimentation Ontario pour parler gratuitement à une diététiste. Numéro sans frais en Ontario : 1 877 510-510-2, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, heure de l'Est.
2. Le Guide alimentaire canadien est offert en 10 langues en plus du français et de l'anglais. La version de 2007 de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien a été traduite directement en arabe, en chinois, en farsi (persan), en coréen, en punjabi, en russe, en espagnol, en tagal, en tamoul et en ourdou. Ce sont les 10 langues non officielles les plus courantes parmi les immigrants récents au Canada.
3. Renseignez-vous auprès de l'Ontario Federation of Indian Friendship Centres site
4. Téléphonez à votre bureau de santé local et demandez à parler à une diététiste.

5. Cherchez des livres de recettes de différentes cultures à votre bibliothèque locale, ou cherchez des recettes sur le Web. À la bibliothèque, demandez l'ouvrage intitulé You Eat What You Are: People, Culture & Food Traditions, 2e édition augmentée, par Thelma Barer-Stein, 1999 (Toronto, Ontario: Firefly Books) (document en anglais seulement). Cette encyclopédie relate l'histoire et les traditions alimentaires de plus de 170 groupes ethnoculturels représentés dans 73 pays. On trouve à la fin de chaque chapitre un glossaire de termes relatifs aux aliments qui explique notamment en quoi les aliments et leur préparation diffèrent selon la culture.
6. Renseignez-vous sur les traditions alimentaires musulmanes. Lisez Guide to Understanding Halal Foods (site Web en anglais seulement) , de Toronto Public Health.
7. Lisez Choix santé pour les cuisines des différentes cultures, de Saine Alimentation Ontario.
8. Consultez les calendriers culturels sur le Web pour vous informer des festivals et des célébrations.

ENFANTS ET JEUNES AUTOCHTONES – NUTRITION ET ALIMENTS TRADITIONNELS

Tout comme les autres cultures, les différents groupes autochtones de l'Ontario suivent des traditions diverses. L'alimentation de bon nombre d'Autochtones est constituée principalement d'aliments achetés en épicerie, auxquels s'ajoutent des aliments traditionnels très appréciés. Ces aliments traditionnels sont consommés le plus souvent à l'occasion de cérémonies ou de célébrations spéciales (p. ex. la fête de la moisson). Par ailleurs, certains Autochtones ne mangent pas d'aliments traditionnels.

Les choix alimentaires dictés par la tradition varient selon la communauté autochtone et la région de l'Ontario dont provient l'enfant ou l'adolescent. Parlez aux enfants et aux jeunes pour découvrir quelles traditions leur importe, et quels aliments revêtent une signification particulière pour eux parce qu'ils ont une connotation réconfortante ou qu'ils sont associés à une fête.

Vous trouverez ci-dessous des renseignements de base sur les aliments traditionnels autochtones. Dans certaines régions, il pourrait s'avérer difficile de se procurer ces aliments.

- Les aliments traditionnels d'origine animale sont associés aux différents éléments, soit la terre (p. ex. orignal, lièvre et autres viandes de gibier), le ciel (oie, canard) et l'eau (doré, corégone). On peut leur substituer des viandes d'élevage plus facilement disponibles, comme le wapiti, le cerf et le bison.
- Des végétaux sauvages sont parfois utilisés, notamment des légumes-feuilles (p. ex. des têtes de violon), des baies (p. ex. des bleuets, des fraises et des framboises) et du riz sauvage. Les variétés commerciales de ces aliments sont de bons substituts.
- Si possible, adaptez les recettes de soupes et de ragoûts de manière à substituer des viandes de gibier comme l'orignal, le cerf et le lièvre aux ingrédients demandés (p. ex. bœuf ou poulet).
- Les saveurs et les recettes tendent à être simples et peu relevées. Les assaisonnements tels que l'ail, les herbes, le cari, le sel et le poivre ne sont pas couramment utilisés.
- Dans les communautés du Nord, les légumes les plus couramment trouvés sont les carottes, les pommes de terre, les mélanges de légumes surgelés et le maïs. Quant aux fruits, les plus faciles à trouver sont les pommes, les bananes et les oranges fraîches, ainsi que les fruits surgelés et en conserve.
- Les haricots, le maïs et la courge, désignés traditionnellement comme les « trois sœurs », ont longtemps été des aliments de base dans de nombreuses régions de l'Ontario. On les apprête souvent ensemble, comme dans la « soupe des trois sœurs ».
- La bannique est un pain non traditionnel apprécié dans de nombreuses communautés autochtones.

BON À SAVOIR

L'obésité et le diabète posent de graves risques pour la santé des enfants autochtones.

Ces problèmes de santé découlent d'un accès limité aux aliments traditionnels provenant de la chasse, de la cueillette et de la pêche, d'un mode de vie sédentaire et d'une consommation accrue de boissons et d'aliments transformés et riches en calories.

Chez les jeunes Autochtones comme chez les autres enfants, l'obésité et le diabète résultent d'un apport trop élevé en calories, et plus particulièrement d'aliments transformés, riches en gras ou frits. Parallèlement, la popularité croissante des jeux vidéo et de la télévision a entraîné une baisse du niveau d'activité physique.

Tant l'obésité qu'une ascendance autochtone constituent des facteurs de risque associés au diabète. L'incidence du diabète de type 2 chez les enfants et les adolescents autochtones a connu une hausse considérable au cours des deux dernières décennies.

Le diabète peut entraîner la cécité, l'insuffisance rénale et des troubles cardiaques, et peut nécessiter l'amputation de membres. Une alimentation saine et l'activité physique sont les principales stratégies à suivre pour réduire les risques de diabète ainsi que pour bien gérer la maladie chez les personnes atteintes.

Si vous hébergez un enfant ou un adolescent autochtone qui est obèse ou diabétique, consultez une diététiste afin d'élaborer des menus appropriés.

Pour en savoir plus

- Si possible, prenez contact avec des groupes autochtones locaux ou avec l'Ontario Federation of Indian Friendship Centres (www.ofifc.org, site Web en anglais seulement) pour permettre aux enfants et aux adolescents autochtones de participer à des activités culturelles à des endroits où ils pourront aussi déguster des aliments traditionnels. Vous pourriez également demander à des aînés autochtones de venir à votre établissement ou votre foyer pour enseigner aux enfants et aux jeunes les méthodes traditionnelles de cueillette, de préparation et de cuisson des aliments.
- Communiquez avec l'Aboriginal Health Access Centre local (www.ahwsontario.ca, site Web en anglais seulement) et informez-vous des programmes et des services offerts. Certains centres emploient des diététistes et d'autres professionnels de la santé qui peuvent vous aider à planifier des repas et des collations sains adaptés à la culture des enfants et des adolescents autochtones.
- Spécialement pour vous - Premières nations et Inuits, (www.hc-sc.gc.ca) renseignements en matière de santé fournis par Santé Canada
- « Les aliments autochtones et la nutrition », publication gratuite de Santé Canada, 1 866 225-0709
- Initiative sur le diabète chez les Autochtones : Fiches de recettes et d'information sur les aliments
- A Week of Healthy Meals and Recipes (www.windigo.on.ca, document en anglais seulement), Windigo First Nations Council
- Stocking a Pantry to Create Healthy Meals – Anytime! (www.windigo.on.ca, document en anglais seulement), Windigo First Nations Council
- Northern Ontario: Eat Well & Save Money (www.windigo.on.ca, document en anglais seulement), Windigo First Nations Council

SECTION CINQ
PRINCIPES DE BASE DE LA PLANIFICATION DES MENUS

INTRODUCTION

La préparation de repas et de collations économiques et sains qui sauront plaire aux enfants et aux jeunes requiert une certaine planification. Cette section vous sera particulièrement utile si vous n'avez pas beaucoup d'expérience de la planification des menus, mais l'aide-mémoire pour la planification des menus et les « aliments-minute repensés » intéresseront tous les lecteurs.

Dans cette section, vous trouverez les rubriques suivantes :

- Les avantages des menus planifiés
- La planification des menus en sept étapes simples
- Tableau de planification des menus (à reproduire)
- Aide-mémoire pour la planification des menus
- Exemples de menus
- Les aliments-minute repensés
- Idées de repas et de collations

LES AVANTAGES DES MENUS PLANIFIÉS

Le peu de temps qu'on consacre à la planification des menus est largement compensé par les avantages qu'on en tire :

- **Économie d'argent** – Profitez des rabais en magasin et des produits de saison. Privilégiez les aliments non transformés, moins chers et plus nourrissants que les mets préparés comme les pizzas surgelées, et réutilisez les restes afin de gaspiller le moins de nourriture possible.
- **Économie de temps** – Des menus bien planifiés vous éviteront de devoir retourner à l'épicerie à la dernière minute.
- **Facilite la préparation de repas sains** – En planifiant vos menus, il vous sera plus facile d'intégrer des aliments sains des quatre groupes aux repas, de les rendre attrayants aux yeux des enfants et des jeunes et de les adapter à leur culture.
- **Facilite la prise en compte des besoins nutritionnels particuliers** – La planification des menus vous permet de suivre plus facilement les recommandations précises d'un professionnel de la santé, par exemple dans le cas d'un enfant allergique.

LA PLANIFICATION DES MENUS EN SEPT ÉTAPES SIMPLES

Il n'y pas de « bonne » ni de « mauvaise » méthode de planification des menus. Voici quelques conseils susceptibles de faciliter le processus dans la plupart des foyers et établissements agréés :

1. Demandez régulièrement l'avis des enfants et des jeunes, si les circonstances le permettent.
2. Dressez la liste des repas et des collations que vous servez souvent. Elle vous sera utile comme référence pour votre planification.
3. Dressez la liste des aliments que vous avez déjà sous la main. La nourriture gaspillée, c'est de l'argent perdu. Faites l'inventaire du réfrigérateur, du garde-manger et du congélateur, et prévoyez utiliser d'abord ces aliments.
4. Les petits établissements, les foyers et les familles d'accueil peuvent consulter les circulaires des magasins d'alimentation pour voir quels aliments en rabais ils peuvent intégrer à leurs menus. Voir la section six, « Bien manger sans se ruiner ».
5. Planifiez trois repas et deux ou trois collations par jour. Faites l'essai du tableau de planification des menus à la page 39.

Conseils :

- Placez d'abord les repas et collations figurant dans la liste que vous aurez dressée à l'étape 2.
- Pour maximiser la valeur nutritive des repas et les rendre plus intéressants, pensez à varier les couleurs, les saveurs, les textures, les denrées et les types de cuisine d'un repas et d'une journée à l'autre.
- Trouvez ensuite des idées de repas et de collations pour remplir les cases restantes. Les exemples de menus à la page 43 et les idées données à la page 44 pourraient vous être utiles.
- Rappel :
  - Déjeuner – aliments d'au moins trois groupes
  - Dîner et souper – aliments des quatre groupes
  - Collations – aliments d'au moins deux groupes
  - Eau : disponible en tout temps.
- Reportez-vous à la page 8 pour la liste des aliments sains à servir tous les jours.
- Pour maximiser la valeur nutritive des repas, incluez le plus possible des <<meilleures aubaines>> indiqués aux pages 48 à 52.

6. Pour maximiser la valeur nutritive des repas, incluez le plus possible des <<meilleures aubaines>> indiqués aux pages 40 à 52.

7. Dressez une liste d'épicerie d'après vos menus. Si vous achetez vos denrées dans un magasin d'alimentation (plutôt qu'en gros, comme le font les grands établissements), organisez votre liste en suivant les allées du supermarché pour vous faire gagner du temps.

TABLEAU DE PLANIFICATION DES MENUS

SAISON : _____

☐ ÉTÉ ☐ AUTOMNE ☐ HIVER ☐ PRINTEMPS

REPAS	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
DÉJEUNER	OFFREZ DES CHOIX D'ALIMENTS APPARTENANT À AU MOINS TROIS GROUPES						
COLLATION DU MATIN	OFFREZ DES CHOIX D'ALIMENTS APPARTENANT À AU MOINS DEUX GROUPES						
DÎNER	OFFREZ DES CHOIX D'ALIMENTS APPARTENANT AUX QUATRE GROUPES						
COLLATION DE L'APRÈS-MIDI	OFFREZ DES CHOIX D'ALIMENTS APPARTENANT À AU MOINS DEUX GROUPES						
SOUPER	OFFREZ DES CHOIX D'ALIMENTS APPARTENANT AUX QUATRE GROUPES						
COLLATION DU SOIR	OFFREZ DES CHOIX D'ALIMENTS APPARTENANT À AU MOINS DEUX GROUPES						

AIDE-MÉMOIRE POUR LA PLANIFICATION DES MENUS

Servez-vous de cet aide-mémoire comme d'un guide. Il peut être adapté aux besoins d'un établissement, d'un foyer ou d'une famille d'accueil ainsi qu'à ceux des enfants et des jeunes.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

- ☐ Les enfants et les jeunes ont été consultés pour l'élaboration des menus (s'il y a lieu).
- ☐ Vous avez le temps, les appareils et ustensiles de cuisine, et le budget nécessaires pour réaliser ces menus.
- ☐ Vous avez tenu compte de tous les besoins particuliers (allergies, intolérances, autres problèmes de santé, médicaments) en planifiant vos menus en consultation avec un professionnel de la santé compétent (diététiste, médecin, infirmière praticienne).
- ☐ Les menus sont affichés et les substituts sont indiqués (s'il y a lieu).

REPAS ET COLLATIONS SANTÉ

- ☐ Les déjeuners comprennent des aliments d'au moins trois groupes alimentaires du Guide.
- ☐ Les dîners et soupers comprennent des aliments des quatre groupes.
- ☐ Les collations comprennent des aliments d'au moins deux groupes.
- ☐ Vous servez une variété d'aliments de chaque groupe, en évitant dans la mesure du possible de les répéter au cours de la même semaine.
- ☐ Tous les jours, vous servez au moins un légume vert foncé (p. ex. brocoli, laitue romaine, épinards) et un légume orangé (p. ex. carottes, patates douces, courge d'hiver, citrouille; les abricots, le cantaloup, les mangues, les nectarines, la papaye et les pêches contiennent également de la vitamine A, et peuvent être substituées à un légume orangé). Soyez économe, et choisissez des légumes frais lorsqu'ils sont en saison, sinon achetez-les surgelés ou en conserve.
- ☐ Au cours d'un même repas, compensez les aliments riches en matières grasses (beurre d'arachides, fromage, viande et noix) par des aliments moins gras (légumes crus, haricots, riz et lait).
- ☐ Chaque jour, au moins la moitié des produits céréaliers choisis sont composés de grains entiers (orge, riz brun, avoine, quinoa, riz sauvage, couscous, pain, pitas, tortillas, rotis, craquelins, gruau et pâtes).
- ☐ Vous servez du fromage à pâte ferme plutôt que du fromage fondu en tranches ou du fromage fondu à tartiner. Le fromage à la crème et le fromage cottage, moins nourrissants, sont servis moins souvent.
- ☐ Vous remplacez souvent la viande par des substituts comme les haricots, les pois chiches, les graines de soya, les lentilles, les œufs et le tofu (essayez de le faire au moins deux ou trois fois par semaine).
- ☐ Vous limitez les viandes à sandwich transformées ou en conserve (p. ex. jambon, bœuf fumé et mortadelle), et les remplacez autant que possible par des substituts de viande ou de la viande cuite tranchée (bœuf, volaille, porc, chèvre ou gibier).
- ☐ Chaque semaine, vous servez au moins deux portions du Guide alimentaire (deux fois ½ tasse) de poisson à faible teneur en mercure (thon pâle en conserve, saumon en conserve, omble, hareng, maquereau, sardines, truite).
- ☐ La salière n'est pas laissée sur la table. (Essayez plutôt de la salsa, du poivre ou du fromage parmesan comme choix d'assaisonnements).
- ☐ Vous ne servez des aliments transformés (p. ex. pizza surgelée, macaroni au fromage en boîte, saucisses sur bâtonnet, etc.) qu'à l'occasion. Ils ne doivent pas être servis tous les jours.
- ☐ Les repas et les collations sont prévus aux mêmes heures tous les jours.
- ☐ Vous ne servez que de l'eau entre les repas et les collations pour ne pas couper l'appétit des enfants et des jeunes.
- ☐ Si vous servez des desserts, ils sont faits la plupart du temps d'aliments des groupes alimentaires du Guide (p. ex. pouding au riz, croustillant aux fruits, yogourt garni de fruits frais, salade de fruits, pouding de pain perdu, gâteau aux carottes, pain aux bananes et carrés aux dattes.)

MÉTHODES DE CUISSON

- ☐ Les aliments sont assaisonnés d'herbes, d'épices, d'oignon, d'ail, etc., et préparés avec le moins possible de gras, de sucre et de sel.
- ☐ La peau de la volaille et le gras visible de la viande sont enlevés avant la cuisson. Le gras de cuisson de la viande hachée est enlevé.
- ☐ Vous utilisez de l'huile de canola, d'olive ou de soya et de la margarine molle sans gras trans, et vous limitez le beurre, le lard et la margarine contenant des gras trans.
- ☐ Vous utilisez les méthodes de cuisson qui demandent le moins de gras (cuisson au four, au gril, à la vapeur, à la rôtissoire et au court-bouillon).

QUANTITÉS D'ALIMENTS À SERVIR

- ☐ Les enfants et les jeunes consomment au moins les quantités de nourriture recommandées par le Guide alimentaire.
- ☐ Les enfants et les jeunes qui sont actifs ou qui connaissent une poussée de croissance peuvent avoir besoin de portions supplémentaires.
- ☐ Dans la mesure du possible, les repas sont pris à table comme en famille, et les enfants et les jeunes se servent eux-mêmes. Si ce n'est pas possible, vous servez des portions appropriées selon l'âge, et vous permettez aux enfants et aux jeunes de prendre une portion supplémentaire.

BOISSONS À SERVIR

- ☐ Les enfants consomment deux tasses de lait (en poudre, écrémé, 1% ou 2%) ou de boisson de soya enrichie par jour, et les adolescents, trois tasses (le lait utilisé dans la cuisson peut être compté dans ces quantités au besoin).
- ☐ Vous servez des légumes et fruits plus souvent que du jus pur.
- ☐ Vous limitez le jus à ½ ou 1 tasse par jour.
- ☐ Vous évitez ou limitez les boissons suivantes : cocktails, punch et boissons aux fruits, limonade, boissons gazeuses.
- ☐ Vous servez de l'eau aux enfants et aux jeunes pour étancher leur soif, ou vous en laissez à leur disposition toute la journée, en particulier les journées chaudes où ils sont actifs.

LES REPAS SONT APPÉTISSANTS ET CONFORMES AU STYLE DE VIE, À LA CULTURE ET À LA RELIGION DES PENSIONNAIRES
☐ Les repas et collations offrent une variété de saveurs complémentaires, de couleurs, de températures et de textures (aliments cuits, crus, croustillants, croquants, à consistance ferme, lisse, granuleuse, etc.) ainsi que de formes (émincés, en lanières, en cubes, en morceaux et en tranches de différentes grosseurs).
☐ Vous servez des légumes et des fruits de saison; ils ont le meilleur goût et la meilleure valeur nutritive.
☐ Vous servez de préférence les aliments séparément aux jeunes enfants, et vous introduisez graduellement les plats qui combinent plusieurs ingrédients.
☐ Lorsque vous présentez un nouvel aliment, vous le servez avec d'autres aliments connus et appréciés.
☐ Si possible, vous faites participer les enfants et les jeunes à la préparation de certains des repas que vous servez.
☐ Les repas comprennent au moins un aliment aimé des enfants et des jeunes, même si ce n'est que du pain, des pâtes, du riz ou des pommes de terre.
☐ Dans le cas des jeunes enfants (3 à 6 ans) en particulier, les repas comprennent des aliments à prendre avec les doigts.
☐ Vous évitez les aliments qui comportent un risque d'étouffement pour les jeunes enfants. Voir page 19.
☐ Vous respectez les habitudes et les restrictions alimentaires d'ordre culturel ou religieux. Voir page 34.
☐ Vous offrez des options végétariennes au besoin. Voir page 28.

EXEMPLES DE MENUS

- Prenez connaissance de ce plan d'une semaine conçu pour des Autochtones, qui comporte aussi quatre recettes sur le site www.windigo.on.ca (Document en anglais seulement.)
- Passez en revue cet exemple de menu pour une fillette de trois ans. D'autres exemples de menus seront affichés sous peu sur ce site de Santé Canada.
- Lisez Comment créer un plan, de Santé Canada. Vous y trouverez des conseils pour la planification des repas, ainsi que des exemples de menus pour des personnes de différents âges.
- Consultez Menu au goût du jour, des Diététistes du Canada. Cette ressource en ligne (www.dietitians.ca) vous permet de choisir divers aliments pour constituer un déjeuner, un dîner, un souper ou une collation, et de comparer ces choix avec les portions recommandées dans le Guide alimentaire canadien. Cet outil pourrait également intéresser les jeunes.
- Consultez Un départ santé pour la vie - Planificateur de repas pour bien manger ensemble, des Diététistes du Canada (www.dietitians.ca). Cette aide à la planification des repas comprend un exemple de menu hebdomadaire et des conseils pour assurer une bonne alimentation aux enfants d'âge préscolaire.

LES ALIMENTS-MINUTE REPENSÉS

De nombreux enfants et jeunes aiment le « fast-food », par exemple les frites, la pizza et les hot-dogs, ainsi que le sentiment de réconfort qu'il leur procure. Bien que pratiques, ces aliments ne renferment que peu d'éléments nutritifs, et contiennent souvent du gras trans et beaucoup de sodium (sel) en plus d'être coûteux. Il vaut mieux ne les servir qu'à l'occasion, et en petites quantités. Vous trouverez dans le tableau ci-dessous des idées pour rendre ces aliments favoris plus nutritifs.

DES ALIMENTS-MINUTE PLUS SAINS		
ALIMENTS MINUTE PRÉPARÉS	**DES CHOIX PLUS SAINS**	**DES SUBSTITUTS ENCORE PLUS SAINS (ET PEU COÛTEUX)**
MACARONI AU FROMAGE EN BOÎTE	• Ajoutez du thon en conserve. • Ajoutez des pois verts surgelés (cuits). • Utilisez moins de beurre ou de margarine et plus de lait.	• Préparez un macaroni au fromage maison avec des pâtes de blé entier (ou moitié blé entier, moitié ordinaires) et du fromage à plus faible teneur en gras.
SOUPES EN CONSERVE	• Choisissez de préférence des soupes à base de bouillon plutôt que des crèmes. • Ajoutez des légumineuses en conserve (haricots rouges, blancs ou noirs, pois chiches). • Ajoutez des restes de viande ou des légumes surgelés.	• Faites une recette rapide de soupe maison avec du bouillon de poulet ou de bœuf à teneur réduite en sel, des légumes surgelés ou frais, de la viande maigre, des pâtes cuites (p. ex. des restes) et des légumineuses en conserve (p. ex. haricots rouges ou blancs).
PIZZAS SURGELÉES	• Choisissez des pizzas aux légumes, au poulet ou avec peu de viande. • Ajoutez des morceaux de légumes ou de fruits (p. ex. des morceaux d'ananas en conserve égouttés ou des tranches de poivron vert). • Servez la pizza avec une salade ou des tlégumes crus.	• Faites des pizzas maison avec de la pâte à pizza, des croûtes à pizza précuites ou des tortillas de blé entier; si les circonstances s'y prêtent, faites préparer leurs propres pizzas par les enfants et les jeunes. • Garnissez les pizzas avec des morceaux de légumes ou de fruits et de la viande maigre (p. ex. des restes de poulet cuit). • Ajoutez une quantité généreuse de sauce tomate, qui compte pour une portion de légumes.
HOT-DOGS	• Utilisez des petits pains de blé entier. • Accompagnez les hot-dogs de légumes et d'un verre de lait pour en faire un repas complet. • Garnissez-les de légumes, p. ex. des tomates en dés, des oignons et de la laitue émincée. • Essayez les saucisses sans viande.	• Faites des hamburgers maison avec du bœuf haché maigre et des petits pains de blé entier. • Faites des tacos avec de la dinde ou du poulet haché, beaucoup de légumes et des tortillas de blé entier.
BÂTONNETS DE POISSON	• Recherchez les filets de poisson « légers » ou à teneur réduite en gras ou en calories (comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des produits).	• Faites cuire des filets de poisson frais ou surgelés, panés, au four ou dans un poêlon antiadhésif. • Accompagnez les filets de poisson de légumes et de morceaux de pommes de terre cuits au four plutôt que de frites.
PÉPITES ET DOIGTS DE POULET	• Recherchez les produits à teneur réduite en gras ou en calories (comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des produits). • Servez de plus petites portions, p. ex. trois morceaux au lieu de cinq.	• Préparez des pépites ou des doigts de poulet maison et faites-les cuire au four au lieu de les faire frire. • Tranchez des poitrines de poulet cuites en languettes et servez-les avec des trempettes à faible teneur en gras, p. ex. de la sauce tomate, barbecue ou à la moutarde et au miel.
FRITES	• Choisissez des frites « cuites au four », et faites-les cuire au four sur une plaque antiadhésive sans ajouter de gras ni de sel.	• Faites des pelures de pommes de terre au fromage et à l'ail : coupez des pommes de terre au four en quatre, évidez-les de la majeure partie de leur chair, badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive, parsemez-les de fromage parmesan et d'ail, et faites-les cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées. • Faites des frites maison au four : découpez les pommes de terre sans enlevez la peau, enduisez-les d'un peu d'huile végétale (p. ex. de canola) et faites-les cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
VIANDES FROIDES	• Mettez moins de viande et plus de légumes (p. ex. de la laitue) ainsi qu'une mince tranche de fromage à faible teneur en gras dans les sandwiches. • Choisissez des viandes froides « légères » (à teneur réduite en gras, en calories ou en sodium – comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des produits.)	• Utilisez des restes de rôti de bœuf, de porc, de gibier, de poulet ou de dinde au lieu de viandes froides. • Essayez du thon, du poulet ou du saumon en boîte avec du jus de citron et un peu de vinaigrette à faible teneur en gras.

IDÉES DE REPAS ET DE COLLATIONS

Vous trouverez dans cette section des idées de repas et de collations sains et économiques qui plairont aux enfants et aux jeunes. N'oubliez pas que l'eau est la boisson à privilégier entre les repas et les collations. Veillez à ce que les enfants et les jeunes puissent boire de l'eau en tout temps.

DÉJEUNER

Banane royale Tranchez une banane et disposez les tranches dans une assiette. Garnissez-les d'une grosse cuillerée de yogourt, de baies surgelées, de fruits séchés (p. ex. de raisins, de graines de tournesol, d'abricots en conserve ou de granola.

Gruau « tarte aux pommes » Garnissez le gruau de tranches de pomme ou de compote de pommes, saupoudrez de cannelle et servez avec du lait au chocolat chaud (ou de la boisson de soya enrichie au chocolat chaude).

Déjeuner mixte du nord de l'Ontario Servez de la bannique avec des œufs brouillés, de la viande d'orignal frite, une orange et du lait.

Déjeuner à emporter Préparez un assortiment d'aliments sains, p. ex. un morceau de fromage, des craquelins, un pain pita, un muffin ou un bagel de blé entier, des fruits en conserve, du lait ou du jus dans un contenant réutilisable, un œuf dur ou une barre granola nature.

DÎNER

Pita délice Tartinez de beurre d'arachides un pain pita de blé entier et garnissez-le de minces tranches de pomme. Saupoudrez de cannelle et réchauffez au four. Servez avec du lait.

Tortilla garnie Roulez une tortilla de blé entier garnie de restes de viande ou de haricots, de fromage, de légumes surgelés cuits et de riz, et servez avec de la salsa et du jus de légumes à teneur réduite en sodium.

Haricots réconfortants Réchauffez des haricots sauce tomate et servez-les avec du pain de grain entier grillé, des tranches de fruits et du chocolat chaud (fait avec du lait écrémé en poudre).

Dîners simples sans arachides* pour l'école

Si vous devez préparer un dîner à emporter pour des enfants ou des jeunes qui fréquentent une école en Ontario, il faut probablement vous assurer qu'il ne contient pas d'arachides. Voici quelques suggestions simples :

- Chili végétarien, petit pain de blé entier, tranche de fromage à pâte ferme, salade de fruits et eau.
- Curry de bœuf aux légumes, pointes de pain pita, kiwi, petit muffin aux bananes et eau.
- Cuisse de poulet, couscous de blé entier, carottes crues, tranche de cantaloup et lait.
- Brochettes de fruits et de fromage, pointes de pain pita de blé entier, salsa et haricots frits à la mexicaine (comme trempettes), boisson de soya enrichie.

Adaptation de Eat Right Be Active A guide for parents and caregivers of children ages 6-8, Nutrition Resource Centre, Toronto, Ontario, 2007 (document en anglais seulement)

SOUPER*

Pommes de terre au four et chili Versez du chili végétarien sur des pommes de terre et parsemez le tout de fromage râpé. Servez des légumes et une trempette comme accompagnement, puis des biscuits à la farine d'avoine et un verre de lait comme dessert.

Sauté rapide Faites sauter un mélange de légumes à l'asiatique avec de petits cubes de tofu. Vous pouvez aussi y ajouter du bok choy (chou chinois). Servez sur du riz brun, et complétez le repas par un verre de lait ou de boisson de soya enrichie.

Riz aux lentilles et aux champignons à l'indienne Ce plat se prépare rapidement avec du riz basmati cuit et des lentilles en conserve. Vous pouvez remplacer les champignons par des légumes surgelés. Servez-le avec un lait frappé aux fruits.

Ragoûts Préparez diverses variantes de ce plat versatile : au bœuf, au gibier, à la chèvre, à la volaille, au poisson ou végétarien. Recherchez des recettes intéressantes de ragoûts de différents pays sur Internet. Essayez un ragoût marocain au poulet servi sur du couscous, ou un ragoût irlandais.

Nouilles à la thaïlandaise Si vous ne trouvez pas de nouilles de riz thaïlandaises, remplacez-les par des spaghettis de blé entier. Ajoutez-y des légumes de saison ou surgelés et un œuf, pour sa teneur en protéines, et nappez le tout de sauce aux arachides préparée.

Idées d'inspiration autochtone

Ragoût d'orignal ou de cerf Préparez des ragoûts de gibier en remplaçant simplement le bœuf demandé dans vos recettes par de la viande de gibier. Vous pouvez également accompagner ces ragoûts de bannique ou de pain frit autochtone, et d'un verre de lait.

Poisson bouilli et riz sauvage Servez ce plat avec une salade verte et un verre de lait.

(Adaptation de Eat Right Be Active A guide for parents and caregivers of children ages 6-8, Nutrition Resource Centre, Toronto, Ontario, 2007 (document en anglais seulement))

COLLATIONS SENSATIONNELLES

- Fruits en conserve (pêches, salade de fruits, abricots) garnis de yogourt et de granola
- Muffin au son ou fait maison, quartiers d'orange en conserve, chocolat chaud fait de lait écrémé en poudre
- Mélange montagnard composé de maïs éclaté à l'air chaud, de céréales de grains entiers, de bretzels et de graines de tournesol, avec du jus de raisin
- Œuf dur, morceau de fromage à pâte ferme et craquelins de grains entiers, avec de l'eau
- Bâtonnets de légumes, pointes de pain pita et houmous ou purée de haricots noirs
- Tranches de pomme tartinées d'un peu de beurre d'arachides, saupoudrées de céréales croustillantes, avec du lait
- Pizza végétarienne sur pain pita de blé entier

IDÉES D'INSPIRATION AUTOCHTONE

- Une poignée de noix ou de graines avec des petits fruits et un verre d'eau
- Du poisson fumé avec une pomme et un verre d'eau
- De la viande séchée (évitez de l'enduire de saindoux ou de shortening – mangez-la préférablement telle quelle ou trempez-la dans l'huile de canola, de la vinaigrette ou de la compote de pommes), avec des petits fruits et un verre d'eau
- Bannique, œuf dur, carottes et un verre d'eau

Pour en savoir plus

- School Lunch Your Kids Will Munch, Thunder Bay District Health Unit (www.tbddhu.com, document en anglais seulement)
- Des lunchs gagnants, Saine Alimentation Ontario www.sainealimentationontario.ca, (idées, lunchs sans danger, conseils pour faciliter la préparation des lunchs)
- Préparer des lunchs et collations santé pour les élèves www.sainealimentationontario.ca, Saine Alimentation Ontario
- Suggestions de repas rapides et faciles à préparer, Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca)
- Des collations bien pensées, Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca)
- A Week of Healthy Meals and Recipes, Windigo First Nations Council (www.windigo.on.ca, dépliant d'information en anglais seulement, destiné aux Autochtones; exemple de menu santé d'une semaine; recettes à l'endos)
- Questions et réponses sur l'eau embouteillée, Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca)

RECETTES AUTOCHTONES

- Initiative sur le diabète chez les Autochtones : Fiches de recettes et d'information sur les aliments (www.hc-sc.gc.ca)

RECETTES SANTÉ POUR TOUS

- Recettes saisonnières, Ontario, Terre nourricière (www.foodland.gov.on.ca)
- Diététistes du Canada (www.dietitians.ca)
- The Basic Shelf Cookbook, City of York Health Unit, 2004 (recettes économiques. Document en anglais seulement.)
- Suppertime Survival, Lynn Roblin et Bev Callaghan (document en anglais seulement)
- Northern Ontario: Eat Well & Save Money, Windigo First Nations Council (www.windigo.on.ca, document en anglais seulement)

SECTION SIX
BIEN MANGER SANS SE RUINER

INTRODUCTION

Que vous commandiez vos denrées auprès d'un fournisseur ou que vous les achetiez dans un magasin d'alimentation, il est important de baser vos menus sur des choix santé et économiques, en particulier si vous vous trouvez dans le Nord ou dans une collectivité éloignée, où les aliments disponibles sont plus coûteux et moins variés.

Dans cette section, vous trouverez les rubriques suivantes :

- Comment lire les étiquettes pour faire de meilleurs choix
- Les meilleures aubaines dans chaque groupe alimentaire
- Cinq conseils pour réduire votre facture d'épicerie
- Programmes d'alimentation communautaires pouvant vous aider à faire des choix sains et économiques

BON À SAVOIR

Les aliments les moins coûteux sont souvent les plus nourrissants.

En recherchant les meilleurs prix, on peut du même coup faire des choix plus sains. Beaucoup d'aliments de base entiers comme les carottes, le chou, les navets, les pommes, les légumineuses (p. ex. haricots rouges, pois chiches), le lait en poudre, le poisson en conserve, les pâtes alimentaires de blé entier ou enrichies, le gruau d'avoine et le riz sont également économiques, tout en ayant une meilleure valeur nutritive que les aliments transformés et préparés comme le macaroni au fromage en boîte, les boissons aux fruits, les pizzas surgelées, les hot-dogs, les pépites de poulet et les bâtonnets de poisson.

En choisissant des aliments sains et naturels plutôt que des produits transformés, vous montrez également aux enfants et aux jeunes, en leur donnant l'exemple, comment bien se nourrir tout en respectant un budget.

COMMENT LIRE LES ÉTIQUETTES POUR FAIRE DE MEILLEURS CHOIX

Il est plus facile de bien manger quand on a une variété d'aliments sains sous la main. Lorsque vous achetez des céréales, des soupes et d'autres produits emballés, comparez les données figurant dans le tableau de la valeur nutritive.

Étape 1 : Vérifiez si vous comparez des quantités équivalentes; les portions diffèrent parfois d'une marque à une autre.

Étape 2 : Choisissez le produit qui contient le plus de vitamines, de minéraux et de fibres.

Étape 3 : Choisissez le produit qui renferme le moins de calories, de sodium, de gras saturés et de gras trans.

Adaptation de Eat Right Be Active A guide for parents and caregivers of children ages 6-8, Nutrition Resource Centre, Toronto, Ontario, 2007 (document en anglais seulement)

POUR EN SAVOIR PLUS

- Épicerie virtuelle, Association canadienne du diabète et Diététistes du Canada (www.healthyeatingisinstore.com)
- Étiquetage nutritionnel à www.hc-sc.gc.ca, Santé Canada
- Étiquetage et teneur en éléments nutritifs des aliments à www.sainealimentationontario.ca, Saine Alimentation Ontario (réponses à des questions courantes sur les allergies, l'étiquetage nutritionnel et les gras trans)

LES MEILLEURES AUBAINES : LÉGUMES ET FRUITS
CHOISISSEZ DE PRÉFÉRENCE DES LÉGUMES ET DES FRUITS VERT FONCÉ OU ORANGÉS.

LÉGUMES ET FRUITS FRAIS

Économisez en achetant …

- des légumes et des fruits frais de l'Ontario, en saison
- des pommes, des oranges et des pommes de terre préemballées plutôt qu'à l'unité (essayez différentes recettes pour les utiliser avant qu'elles ne se gâtent)
- des légumes et des fruits que vous aurez cueillis vous-même à une ferme locale de votre choix

Conseil

Achetez une variété de légumes et de fruits, en privilégiant ceux qui sont vert foncé ou orangés, pour maximiser la valeur nutritive de vos menus. Entreposez les légumes et les fruits correctement afin qu'ils ne se gâtent pas trop vite. Cueillez vous-même de petits fruits sauvages pour les servir frais ou les surgeler.

LÉGUMES ET FRUITS SURGELÉS ET EN CONSERVE

Économisez en achetant …

- des légumes et des fruits surgelés en sacs plutôt qu'en boîtes
- des pois, du maïs, des haricots verts, des légumes mélangés et des épinards, souvent les moins coûteux parmi les produits surgelés
- des produits surgelés ou en conserve « sans nom », ou de marque économique

Conseil

Il est plus avantageux d'acheter des légumes et des fruits surgelés ou en conserve lorsqu'ils ne sont pas en saison. Comparez les prix unitaires des produits en conserve pour déterminer lequel constitue le meilleur achat.

JUS

Économisez en achetant …

- de gros contenants de jus plutôt que des portions individuelles en boîte
- des jus concentrés surgelés purs à 100 %, qui sont aussi nourrissants qu'économiques

Conseil

Les jus purs non sucrés sont plus sains que les boissons et les punchs aux fruits. Une fois ouverts, les contenants de jus doivent être conservés au réfrigérateur pour ne pas perdre leur teneur en vitamine C.

Informez-vous des produits de saison, consultez des recettes saisonnières et trouvez une ferme de cueillette libre sur le site Web d'Ontario, Terre nourricière. (www.foodland.gov.on.ca)

Adaptation de conseils de Santé publique Ottawa.

LES MEILLEURES AUBAINES : PRODUITS CÉRÉALIERS
CHOISISSEZ DE PRÉFÉRENCE DES PRODUITS DE GRAINS ENTIERS OU ENRICHIS.

PAIN

Économisez en achetant …

- des pains de la veille (s'ils ont rassis, réchauffez-les rapidement au four pour en faire des croûtons ou de la chapelure)
- des produits « sans nom »
- des pains en solde (ils peuvent être gardés au congélateur pendant deux mois)
- des bagels et des petits pains en sacs

Conseil

Recherchez les produits où la farine de grains entiers ou de blé entier figure en premier lieu sur la liste des ingrédients. Ils contiennent plus de fibre que les produits à base de farine blanche et ont la meilleure valeur nutritive.

CÉRÉALES POUR LE DÉJEUNER

Économisez en achetant …

- des produits « sans nom »
- de plus grosses boîtes
- du gruau à gros flocons ou à cuisson rapide, des céréales Red River ou de la crème de blé
- des céréales sans sucre

Conseil

Les céréales de blé entier ou de son (d'orge, de blé ou de maïs) constituent une bonne source de fibres. Recherchez les produits qui contiennent quatre grammes ou plus de fibres alimentaires par portion.

PÂTES, RIZ ET CÉRÉALES

Économisez en achetant …

- des pâtes ou du riz en solde ou en vrac (ils se conservent longtemps quand ils sont entreposés au sec)
- du couscous, du boulgour ou du millet en vrac (pour varier vos menus)

Conseil

Les pâtes de blé entier et le riz brun sont de meilleures sources de fibres que les pâtes blanches et le riz blanc. Achetez ces produits lorsqu'ils sont en solde.

PRODUITS PLUS COÛTEUX

- Les pains de fantaisie (p. ex. le pain noir, le pain de seigle, le pita et le pain au levain) peuvent coûter jusqu'à deux fois plus cher que le pain ordinaire, mais ils apportent de la variété et demeurent relativement bon marché.
- Plus un produit est transformé (p. ex. craquelins, mets préparés à base de pâtes ou de riz), plus il coûte cher.
- Les produits de boulangerie vendus en épicerie (p. ex. les beignets, les muffins et les croissants) sont coûteux et contiennent beaucoup de gras et de sucre.

LES MEILLEURES AUBAINES : LAIT ET SUBSTITUTS
CHOISISSEZ DE PRÉFÉRENCE LES PRODUITS LAITIERS À TENEUR RÉDUITE EN GRAS.

LAIT

Économisez en achetant …

- du lait en sacs ou dans des contenants de plastique recyclables, moins cher que le lait vendu dans des contenants de carton
- du lait écrémé en poudre, moins cher que le lait frais
- des boissons de soya enrichies pour les enfants qui ne boivent pas de lait (les boissons aromatisées sont parfois plus coûteuses)

Conseil

Utilisez du lait à teneur réduite en gras ou du lait évaporé au lieu de la crème pour rendre vos plats plus nutritifs, moins riches en gras et moins coûteux. Le lait écrémé en poudre, tel quel ou reconstitué, ajoute à la valeur nutritive des pains, gâteaux et muffins et coûte moins cher que le lait frais.

FROMAGE

Économisez en achetant …

- des fromages « sans nom » ou emballés en épicerie
- des fromages frais ou assez jeunes, moins chers que les fromages vieillis
- un bloc de fromage plutôt que du fromage déjà râpé

Conseil

Achetez des blocs de fromage en solde et conservez-les au congélateur. Une fois décongelé, le fromage sera plus friable, mais tout aussi nourrissant.

YOGURT

Économisez en achetant…

- du yogourt en gros contenants, plus économique qu'en portions individuelles
- du yogourt « sans nom » ou de marque maison

Conseil

Le yogourt nature est le meilleur choix. Aromatisez-le vous-même. Pour alléger vos recettes, remplacez la crème sûre par du yogourt faible en gras.

AUTRES SOURCES DE CALCIUM

Pour varier, essayez …

- du tofu et des boissons de soya ou de riz enrichies de calcium et de vitamine D (vous pouvez les substituer au lait dans vos recettes)

Conseil de sécurité alimentaire

Vérifiez la date de péremption de tous les produits laitiers. Si elle est dépassée, jetez le produit.

Adaptation de conseils de Santé publique Ottawa

LES MEILLEURES AUBAINES : VIANDE ET SUBSTITUTS
CHOISISSEZ DE PRÉFÉRENCE DES VIANDES MAIGRES, DE LA VOLAILLE ET DU POISSON, AINSI QUE DES HARICOTS, DES LENTILLES ET DES POIS SECS.

SUBSTITUTS DE LA VIANDE

Économisez en achetant…

- des substituts comme les œufs, les haricots, les lentilles, les pois secs et le tofu, et utilisez-les au lieu de la viande dans vos recettes.
- des légumineuses (pois, haricots et lentilles) sèches ou en conserve.

Conseil

Les légumineuses sont faibles en gras et riches en fibres. Ajoutez-en aux soupes, aux sauces pour pâtes et aux salades.

COUPES DE VIANDE

Économisez en achetant…

- de la viande à bouillir, de l'épaule de porc ou de bœuf, de la pointe de poitrine (moins tendre), du rôti de côtes croisées, de la pointe de surlonge, de l'extérieur ou de l'intérieur de ronde, ou des abats.
- les coupes en solde.
- du bœuf haché ordinaire pour des recettes comme les sauces pour pâtes, le chili con carne et le pâté chinois (égouttez et rincez le bœuf haché cuit pour en réduire la teneur en gras).

Conseil

Une portion de viande équivaut à 75 grammes (1/2 tasse).

Il peut être avantageux d'acheter de la viande en paquets « familiaux » ou économiques, mais vérifiez toujours le prix par kilogramme (kg).

VOLAILLE

Économisez en achetant…

- des poulets entiers que vous découpez vous-même en portions individuelles.
- des produits non transformés (la volaille arrosée, assaisonnée ou marinée d'avance coûte plus cher et contient davantage de gras et de sel).

Conseil

Il coûte moins cher d'acheter la volaille avec la peau et les os. Enlevez la peau, qui est riche en gras, avant de servir la volaille. Gardez les os pour faire du bouillon.

POISSON

Économisez en achetant…

- du thon, du saumon et des sardines en conserve, aussi nourrissants qu'économiques.
- du poisson surgelé (l'éperlan, l'aiglefin, l'hoplostète orange, le sébaste et la goberge sont les meilleures aubaines dans ce rayon; les bâtonnets de poisson et les filets de poisson panés sont plus coûteux et plus riches en gras).

Conseil

La pêche permet de se procurer du poisson à peu de frais. Assurez-vous que le poisson provenant du lac ou de la rivière où vous comptez pêcher est sans danger pour la santé en communiquant avec le ministère des Ressources naturelles de l'Ontario.

Adaptation de conseils de Santé publique Ottawa

CINQ CONSEILS POUR RÉDUIRE VOTRE FACTURE D'ÉPICERIE

1. **Commencez par les rayons en périphérie du supermarché.** Les produits de base les plus sains s'y trouvent : légumes et fruits, produits laitiers, produits céréaliers et viandes.
2. **Comparez les prix des produits en vrac, « sans nom » et de marque maison.** Il peut être plus avantageux d'acheter des pâtes, du riz, de la farine, du gruau, des fruits séchés, des noix, des graines et des légumineuses en gros. Les marques les plus économiques se trouvent souvent sur les tablettes du haut et du bas. Les articles « en vedette », souvent placés au bout des allées, ne sont pas nécessairement offerts à prix réduit. N'oubliez pas de vérifier les articles en solde dans les circulaires.
3. **Choisissez judicieusement vos aliments.** Les aliments préparés, comme le fromage râpé et le gruau aromatisé prêt à servir, peuvent sembler pratiques, mais cette commodité a un prix. Achetez autant que possible d'aliments nature, qui offrent la meilleure valeur nutritive tout en étant meilleur marché.
4. **Achetez des aliments en sacs.** Les légumes et les fruits (oignons, carottes, pommes, oranges et pommes de terre), de même que les petits pains et les bagels, coûtent moins cher si on les achète en sacs plutôt qu'individuellement.
5. **Achetez frais et conservez bien vos aliments.** Les aliments gâtés, c'est de l'argent gaspillé. Achetez les aliments les plus frais que vous trouvez (vérifiez les dates de péremption), en quantités que vous pourrez raisonnablement consommer avant qu'ils ne se gâtent. Entreposez les aliments de manière à ce qu'ils se conservent bien. Pour plus de détails, reportez-vous à la section sept, « Manipulation hygiénique des aliments ».

BON À SAVOIR

Épargnez GROS en confectionnant vous-même des desserts et des « gâteries ».

Les produits commerciaux de boulangerie et de pâtisserie coûtent cher, tout comme les collations préemballées en portions individuelles et les friandises riches en gras. Plutôt que d'acheter ces produits, confectionnez vous-même, avec la participation des enfants et des jeunes si les circonstances s'y prêtent, des desserts et des « gâteries » qu'ils pourront déguster à l'occasion et en quantités raisonnables, par exemple :

- des carrés aux dattes
- du pouding de pain perdu
- des muffins aux carottes, aux bananes ou aux courgettes
- du maïs éclaté à l'air chaud
- du mélange montagnard maison (p. ex. bretzels, céréales, graines et fruits séchés)
- des biscuits à l'avoine et aux raisins ou au beurre d'arachides

PROGRAMMES D'ALIMENTATION COMMUNAUTAIRES POUVANT VOUS AIDER À FAIRE DES CHOIX SAINS ET ÉCONOMIQUES

Consultez votre bureau local de santé publique pour savoir si ces programmes, ou des programmes similaires, sont offerts dans votre collectivité ou s'il est possible d'en mettre un sur pied. Ces initiatives peuvent vous aider à tirer le maximum de votre budget d'épicerie et, dans certains cas, peuvent s'inscrire dans les programmes offerts aux jeunes.

1. **The Good Food Box (site Web en anglais seulement)** est un programme sans but lucratif qui assure la distribution de légumes et de fruits frais de qualité, à prix avantageux, dans diverses localités de la province. Les clients profitent ainsi des économies qu'on réalise en achetant des denrées directement aux agriculteurs ou au Marché des produits alimentaires de l'Ontario plutôt que dans des magasins d'alimentation.
2. Les **cuisines collectives** sont de petits groupes de personnes qui se réunissent pour planifier des menus et établir un budget, puis qui achètent leurs denrées et cuisinent des mets ensemble. Ce genre de projet constitue une excellente introduction à la cuisine pour les jeunes.
3. Les **jardins communautaires** permettent à un groupe de personnes de cultiver des légumes et des herbes sur une parcelle de terre commune.
4. Le **Community Food Advisor program (site Web en anglais seulement)** offre des exposés pratiques sur la préparation des repas, la manipulation sécuritaire des aliments, le budget d'épicerie et d'autres sujets connexes.
5. **Les coopératives alimentaires et les groupes d'achat en commun** achètent des produits directement d'un marchand en gros pour obtenir de meilleurs prix.
6. **Les marchés d'agriculteurs** offrent des fruits et des légumes locaux de saison, habituellement à des prix raisonnables.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Backyard Veggies & Recipes for Northern Ontario, Windigo First Nations Council (www.windigo.on.ca, guide pratique comprenant des renseignements de base sur la culture potagère dans le nord de l'Ontario et des recettes. Document en anglais seulement.)
- Une alimentation saine à prix abordable, Saine Alimentation Ontario (www.sainealimentationontario.ca)
- Un panier d'épicerie santé, Saine Alimentation Ontario (www.sainealimentationontario.ca)
- Stretching Your Food Dollars, Oregon State University (www.extension.oregonstate.edu, diaporama pouvant servir à l'enseignement des aptitudes à la vie quotidienne aux jeunes. Document en anglais seulement.)
- Ontario, Terre nourricière, ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario (www.foodland.gov.on.ca, renseignements sur les produits agricoles de saison et les fermes de cueillette libre; recettes)

SECTION SEPT
MANIPULATION HYGIÉNIQUE DES ALIMENTS

INTRODUCTION

Tous les aliments, y compris les fruits et les légumes, sont porteurs d'organismes qui peuvent nous rendre malades, même, dans certains cas, si leur apparence et leur odeur sont normales. Les jeunes enfants, en particulier, risquent d'éprouver de graves problèmes de santé par suite d'un empoisonnement alimentaire.

Les conseils qui suivent consistent en des précautions élémentaires simples. Ils n'englobent pas l'ensemble des mesures que doivent prendre les responsables d'un foyer pour se conformer aux exigences des lois applicables, par exemple la *Loi sur la protection et la promotion de la santé.*

Dans cette section, vous trouverez les rubriques suivantes :

- La manipulation hygiénique des aliments en quatre étapes
- Dans le doute, jetez-le!

LA MANIPULATION HYGIÉNIQUE DES ALIMENTS EN QUATRE ÉTAPES

Les quatre étapes simples décrites ci-dessous permettent de réduire les risques de maladie transmise par des aliments. Communiquez avec votre bureau local de santé publique pour en savoir plus sur les pratiques réglementaires de manipulation et d'hygiène qui permettent d'assurer la salubrité des aliments.

NETTOYEZ

- Tout ce qui entre en contact avec les aliments peut transmettre des bactéries qui représentent un risque pour la santé. Lavez-vous souvent les mains et nettoyez toujours les surfaces de travail.
- Lavez-vous les mains et nettoyez les ustensiles et les surfaces de travail à l'eau chaude savonneuse avant, pendant et après la préparation des aliments.
- Désinfectez les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles avec une solution diluée d'eau de javel et d'eau.*
- Lavez bien les fruits et les légumes à l'eau courante, même les légumes préparés et prélavés, avant la consommation ou la cuisson.
- Lavez régulièrement les torchons et les serviettes à l'eau chaude et au savon.

** Solution diluée d'eau de javel et d'eau :*

- Versez 2 cuillerées à table d'eau de javel dans le lavabo rempli d'eau (4½ litres).
- Laissez tremper les planches à découper pendant au moins une minute.
- Ne pas rincer.

SÉPAREZ

- Gardez la viande et la volaille crues à l'écart des autres aliments pendant la conservation et la préparation.
- Rangez les aliments prêts à consommer au-dessus des aliments crus pour éviter la contamination croisée.
- Utilisez si possible des planches à découper différentes pour les viandes crues et les légumes.
- Gardez toujours les aliments couverts et emballés, afin qu'ils ne dégouttent pas sur d'autres aliments dans le réfrigérateur.

CUISEZ

- Faites bien cuire les aliments. La durée et la température de cuisson peuvent varier selon le type de viande ou de volaille. Pour des recommandations sur les températures de cuisson, consultez la page Web Fiche d'information sur la salubrité des aliments : campylobactérie.
- Préparez les aliments rapidement et servez-les immédiatement pour éviter qu'ils ne restent trop longtemps à la température de la pièce et que des bactéries ne s'y développent.
- Gardez les aliments chauds au chaud, et les aliments froids au froid.
- Ne réchauffez pas les restes plus d'une fois.

RÉFRIGÉREZ

- Lorsque vous achetez ou apprêtez des aliments, réfrigérez ou congelez les denrées périssables, les aliments préparés et les restes dans les deux heures qui suivent.
- Faites dégeler les aliments surgelés au réfrigérateur, jamais sur le comptoir.
- Assurez-vous que le réfrigérateur est réglé à une température de 4 º C ou 40 º F, et le congélateur, à -18 º C (0 º F).

DANS LE DOUTE, JETEZ-LE!

Ne goûtez jamais un aliment qui a une apparence ou une odeur inhabituelle. Jetez-le.

Suivez ces précautions simples pour bien conserver vos aliments :

- Lisez les étiquettes pour savoir comment conserver les aliments. Vérifiez les dates de péremption; lorsqu'elles sont dépassées, jetez les aliments.
- Inscrivez la date d'achat sur les produits que vous prévoyez garder longtemps (p. ex. les conserves et les aliments surgelés), pour vous assurer de les consommer dans un délai sûr.
- Rangez les produits que vous venez d'acheter derrière ceux qui sont entreposés depuis un certain temps, afin d'utiliser ceux-ci en premier.
- Conservez dans des contenants étanches ou des sacs de plastique à glissière les denrées sèches (céréales, farine, sucre) dont l'emballage a été ouvert.

Adaptation de documents d'information de Community Food Advisors, Ontario Public Health Association (2004), et du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments.

BON À SAVOIR

Consommez vos restes avant qu'ils ne se gâtent.

En règle générale, les restes que l'on a réfrigérés moins de deux heures après la cuisson peuvent être consommés le lendemain ou le surlendemain.

- Utilisez les restes de riz pour faire une soupe, un riz frit ou un pouding au riz.
- Les fruits trop mûrs peuvent servir à faire un lait frappé, un croustillant aux fruits ou des muffins.
- Les restes de viande se prêtent bien aux sautés, aux soupes et aux wraps.
- Les restes de pâtes nature peuvent servir de base pour une salade.
- Utilisez les restes de légumes pour faire une quiche, de la sauce pour pâtes ou une soupe, ou pour garnir une pizza.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Le programme À bas les bactéries! (www.canfightbac.org) permet d'obtenir des conseils et des renseignements sur la salubrité des aliments, ainsi que des réponses à des questions courantes telles que « Est-ce que je peux congeler, décongeler puis recongeler du poulet? ».
- Le Guide d'entreposage des aliments (www.omafra.gov.on.ca) du ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales indique où (dans le réfrigérateur, le congélateur ou le garde-manger) entreposer différents aliments, et pendant combien de temps.
- Clean, Separate, Cook and Chill, (www.omafra.gov.on.ca) du ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario. Vidéo en anglais seulement sur la salubrité des aliments, en versions pour accès par ligne téléphonique ou Internet à large bande, pouvant intéresser les jeunes et les fournisseurs de services.

SECTION HUIT
CUISINER AVEC LES ENFANTS ET LES JEUNES

INTRODUCTION

En faisant participer les enfants et les jeunes à la préparation des repas dans un établissement ou un foyer agréé, on les encourage à adopter de saines habitudes alimentaires et on favorise une bonne communication au sein du groupe. Le fait d'apprendre aux enfants et aux jeunes comment cuisiner leur donne également un sentiment d'accomplissement, ce qui peut renforcer leur estime de soi.

Bien que ce ne soit pas possible dans tous les cas, les enfants et les jeunes qui participent à tous les aspects de la préparation des repas – la planification, l'achat, la cuisson et le nettoyage – acquièrent des compétences qui leur seront utiles dans la vie quotidienne, notamment :

- la tenue d'un budget et la gestion de l'argent (en faisant l'épicerie et en comparant les prix des denrées);
- le calcul et la lecture (en mesurant les aliments, en calculant les quantités et en lisant les recettes);
- le sens des responsabilités;
- la sécurité et la propreté;
- des aptitudes sociales (le travail d'équipe).

Cuisiner avec les enfants et les jeunes comporte aussi d'autres avantages :

- Les repas sont préparés et servis plus rapidement;
- Les enfants et les jeunes sont plus susceptibles de manger un mets qu'ils ont aidé à préparer;
- Cuisiner les encourage également à manger plus de légumes et de fruits, ainsi qu'à essayer de nouveaux aliments et de nouvelles recettes;
- En partageant les tâches de préparation entre plusieurs personnes, on a moins besoin d'aliments préparés, qui coûtent cher.

Dans cette section, vous trouverez les rubriques suivantes :

- Conseils pour des activités réussies
- Activités simples sur le thème de l'alimentation

CONSEILS POUR DES ACTIVITÉS RÉUSSIES

Commencez tout d'abord par enseigner aux enfants et aux jeunes les règles à suivre dans la cuisine. Indiquez-leur les appareils et les ustensiles qu'ils peuvent utiliser, et ceux qu'ils ne doivent pas toucher. Montrez-leur comment se servir de ces outils de façon sécuritaire, et quoi faire en cas d'urgence, par exemple si un incendie se déclare ou s'ils se blessent (brûlures, coupures, etc.).

Voici quelques conseils pour faciliter leur apprentissage :

- Tenez-vous-en à des recettes simples et assurez une supervision adéquate.
- Laissez les enfants et les jeunes faire tout ce dont ils sont capables.
- Rendez l'expérience amusante, pour qu'ils aient envie de la répéter.
- Parlez des aliments que vous cuisinez; c'est une excellente occasion de familiariser les enfants et les jeunes avec de nouveaux mets et de leur apprendre à bien manger.
- Attendez-vous à un peu de saleté, et demandez aux enfants et aux jeunes de vous aider à nettoyer.
- Ne vous attendez pas à des résultats parfaits du premier coup; les erreurs font partie du processus d'apprentissage. Ils deviendront plus adroits avec le temps et la pratique.

ACTIVITÉS SUR LE THÈME DE L'ALIMENTATION

Quelques idées amusantes : Des activités comme celles-ci peuvent encourager les enfants et les jeunes à manger sainement et à essayer de nouveaux mets.

- **Voyage culinaire autour du monde** Célébrez les différentes cultures des enfants et des jeunes en leur faisant faire un voyage culinaire autour du monde. Une fois par semaine ou par mois, avec l'aide des enfants et des jeunes, préparez un mets santé typique d'une culture différente. Rassemblez les recettes et faites-en un livre que les enfants et les jeunes pourront conserver. Vous trouverez des idées de recettes dans The Kids' Multicultural Cookbook: Food & Fun Around The World, de Deanna F. Cook (1995).
- **Excursions** Si les circonstances le permettent, emmenez les enfants et les jeunes visiter un marché d'agriculteurs local. Demandez-leur de choisir chacun un nouvel ingrédient, et trouvez une recette sur Internet ou dans un livre de recettes pour l'apprêter.

Lisez! On peut trouver un grand nombre de livres éducatifs amusants sur le thème de l'alimentation. Renseignez-vous auprès de votre libraire.

Surfez! Les sites Web suivants contiennent des rubriques sur la saine alimentation à l'intention des enfants et des jeunes

- **www.canevapastefairemourir.ca**, gouvernement de l'Ontario et ministère de la Santé de l'Ontario (information, conseils, jeux et activités pour les jeunes sur les thèmes de la bonne alimentation et de la vie active)
- **The Bod Squad**, tvokids (www. tvokids.com jeux et activités visant à sensibiliser les jeunes enfants à la saine alimentation et à la vie active; en anglais seulement)
- **TeensHealth**, Nemours Foundation (www.kidshealth.org/teen/, site Web conçu spécialement pour les jeunes par des professionnels de la santé; en anglais seulement)
- **KidsHealth**. Nemours Foundation (www.kidshealth.org/teen/, site Web conçu par des professionnels de la santé pour apprendre aux enfants à prendre soin de leur corps; en anglais seulement)
- **Mon Guide alimentaire**, Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca, aidez les enfants et les jeunes à créer leur Guide alimentaire personnalisé en ligne)

Pour en savoir plus

- *The Science Chef Travels Around the World: Fun Food Experiments and Recipes for Kids*, par Joan D'Amico et Karen Eich Drummond (1996). (Un livre très intéressant à faire connaître aux enfants plus âgés et aux jeunes. En anglais seulement.)
- Cooking with Kids, Food Network (www.foodtv.ca/kids, recettes simples et amusantes à réaliser avec les enfants et les jeunes. En anglais seulement.)
- Mission Nutrition, Kellogg's Canada et les Diététistes du Canada – (http://www.missionnutrition.ca Ressources à l'intention des éducateurs et des familles, et suggestions d'activités pouvant facilement être adaptées aux établissements, aux foyers et aux familles d'accueil).

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

Les ressources ci-dessous vous permettront d'obtenir des renseignements généraux sur la saine alimentation. Vous trouverez dans chacune des sections de ce guide des ressources portant plus spécifiquement sur le sujet traité.

Guide alimentaire canadien

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Santé Canada, 2007

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Premières Nations, Inuit et Métis, Santé Canada, 2007

Personnes-ressources

Diététistes

Les diététistes sont formées expressément pour donner des conseils sur l'alimentation et la nutrition. Vous pouvez procéder de différentes façons pour trouver une diététiste :

- En Ontario, téléphonez sans frais au 1-877-510-510-2 du lundi au vendredi entre 9 h et 17 h, heure de l'Est, pour parler à une diététiste;
- Téléphonez au Réseau de diététistes conseils du Canada, sans frais, au 1 888 901-7776;
- Trouvez une diététiste dans votre région sur le site Web des diététistes du Canada;
- Demandez à un médecin ou à une infirmière praticienne de vous recommander une diététiste;
- Cherchez dans les Pages jaunes sous « Diététistes »;
- Adressez-vous à votre bureau de santé publique. Tous les bureaux de santé publique emploient des diététistes.

Pour en savoir plus :

- Les diététistes professionnels(les), un dépliant des diététistes du Canada (www.dietitians.ca)
- What is the difference between a dietitian and nutritionist (www.dietitians.ca) cette page Web des diététistes du Canada, en anglais seulement, explique la différence entre diététiste et nutritionniste.)

Santé publique

Communiquez avec votre bureau de santé publique ou centre de santé communautaire pour obtenir des renseignements, des recommandations de services et des documents d'information sur la saine alimentation, l'activité physique et les pratiques sécuritaires.

- Pour trouver un centre de santé communautaire dans votre localité, visitez http://www.aohc.org/ (en anglais seulement).
- Pour trouver votre bureau de santé publique, visitez http://www.alphaweb.org/ (en anglais seulement).

Saine Alimentation Ontario

Pour obtenir des conseils d'une source sûre au sujet de la saine alimentation, parlez à une diététiste. Téléphonez sans frais à Saine Alimentation Ontario, au 1 877 510-510-2, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, heure de l'Est, ou posez une question en ligne sur le site Web de Saine Alimentation Ontario (www.sainealimentationontario.ca).

RESSOURCES EN LIGNE

Diététistes du Canada (www.dietitians.ca)

Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine (www.phac-aspc.gc.ca)

Association canadienne du diabète

Ressources éducatives sur l'étiquetage nutritionnel – Faites provision de saine alimentation (www.healthyeatingisinstore.ca)

Campagne 5 à 10 par jour (www.5to10aday.com)

Ontario, Terre nourricière (www.foodland.gov.on.ca)

Ontario