



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

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

29 novembre 2024

Mon parcours

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



Littéracie alimentaire

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



Littéracie alimentaire

①

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

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

Littéracie alimentaire

①

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

②

Compétences relationnelles
Plaisir et sens associés aux aliments

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

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

Littéracie alimentaire

①

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

②

Compétences relationnelles
Plaisir et sens associés aux aliments

③

Compétences des systèmes
Systèmes alimentaires durables et équitables

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

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

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

Pourquoi c'est important?

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

Le rôle des adultes

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

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

Divers contextes jouent un rôle clé

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

Un milieu de plus en plus fréquenté

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

Un contexte privilégié

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

Le saviez-vous?

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

Saine alimentation dans les services de garde

C'est un espace où les enfants ont:

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

L'alimentation sensible aux besoins

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

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

Une division des responsabilités

L'éducateur(trice) décide

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

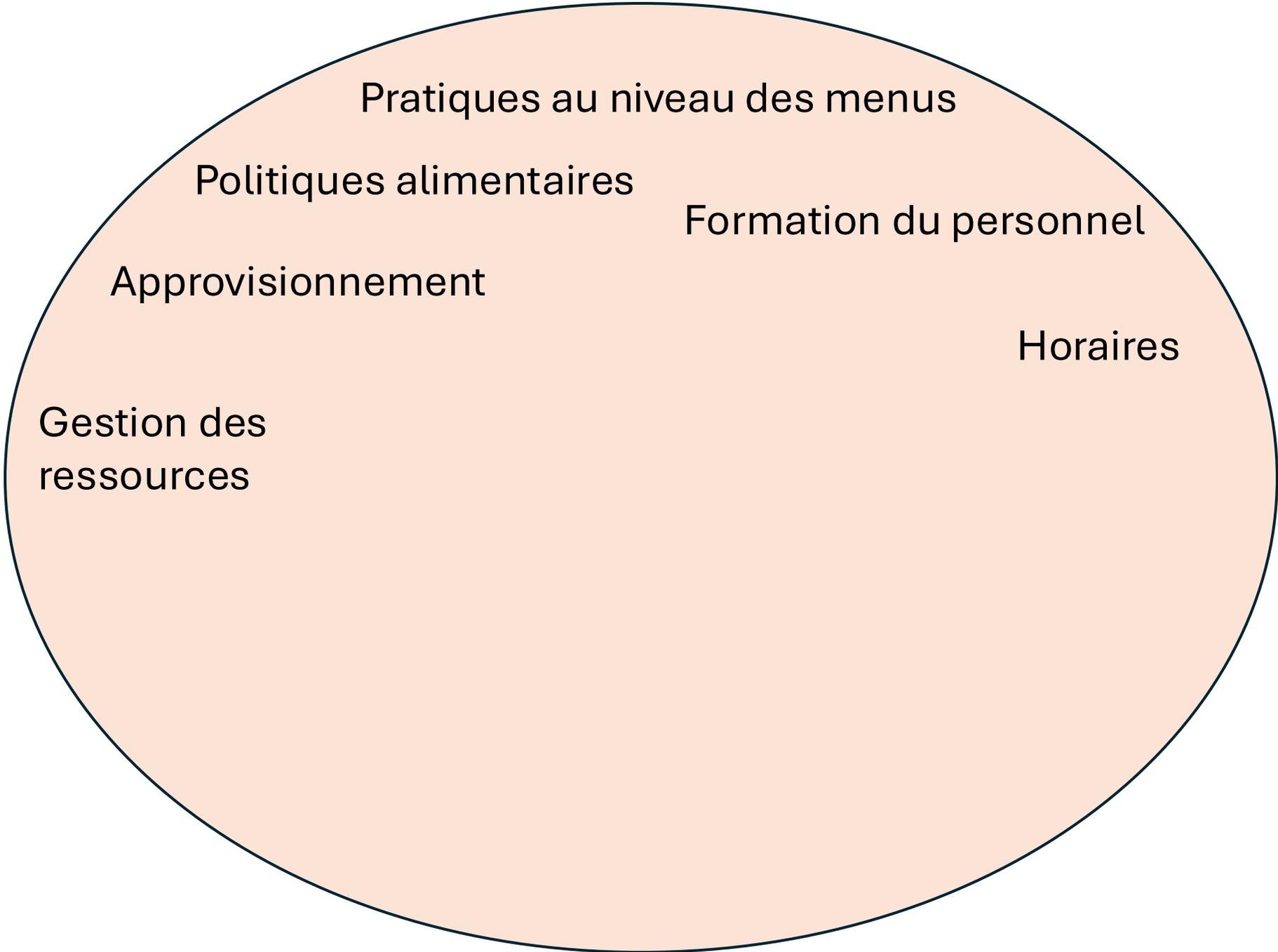


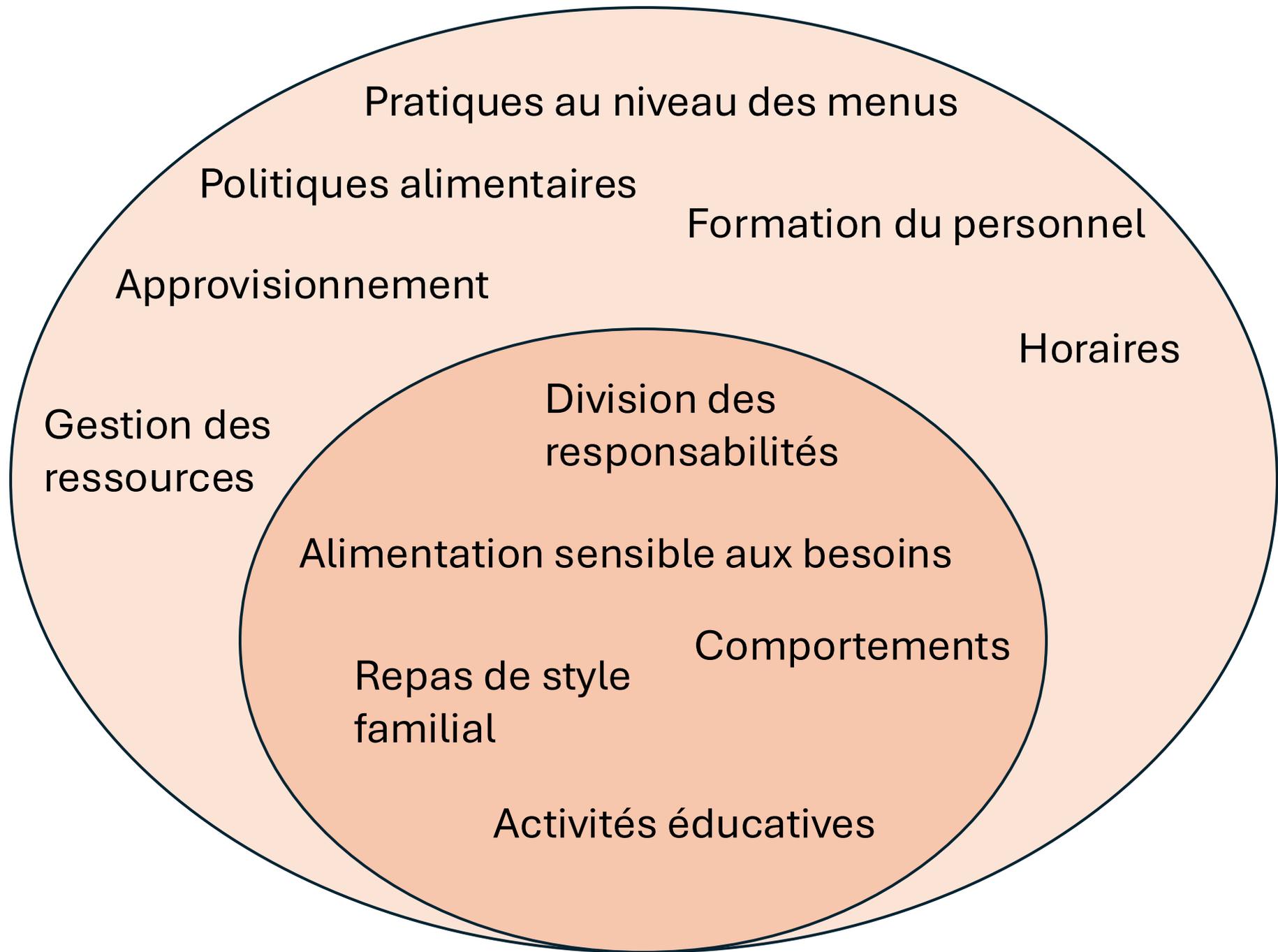
L'enfant décide

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

Quel rôle avez-vous ?

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





Resources et outils pour les directrices,
gestionnaires et cuisinières

Planification de menus



Modèles de repas et collations

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

Modèles de repas et collations

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

Modèles de repas et collations

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



Chaque jour:

- un légume vert foncé
- un légume ou fruit orangé

Chaque semaine:

- une portion de poisson
- des substituts à la viande

Modèles de repas

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

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

Modèles de collations

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

Quels aliments choisir?

Servir 

Limiter 

Éviter 

Ressources complémentaires

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

Resources et outils pour les EPE et les parents

Plusieurs types de ressources

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

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

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

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

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

L'enfant essaie un nouvel aliment.

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

Vous pouvez également choisir de ne rien dire.

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

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

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

Vous pouvez également choisir de ne rien dire.

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

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

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

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

L'enfant est contrarié pendant le repas.

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

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

Astuces d'un bon modèle de référence

- Montrez l'exemple en mangeant des légumes et fruits colorés.
- Prêtez attention à vos propres signaux de faim et de satiété.
- Évitez de classer les aliments dans les catégories «bons» ou «mauvais».
- Soyez sensible au fait que les corps sains sont de diverses formes et tailles, et que les corps sains présentent un aspect différent pour chacun.

Le saviez-vous?

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

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

Exemples d'activités éducatives

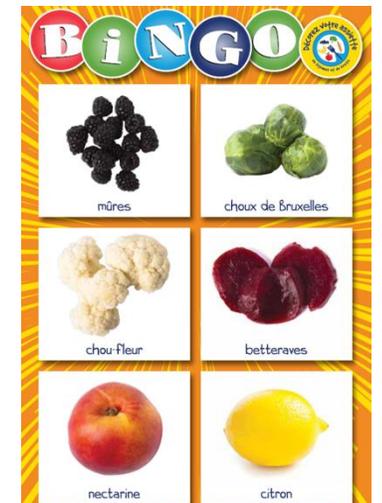
- Causerie fruitée
- Art comestible (ou non)
- Boîte mystère
- Créer ton marché de fermier
- Tables sensorielles
- Mosaique de graines/légumineuse



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

Exemples d'activités éducatives

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



Germination de plantes



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



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



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

Plus de ressources

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

Plusieurs défis

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

En résumé

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

Questions? Commentaires?

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

Professeure adjointe

École des sciences de la nutrition

Faculté des sciences de la santé

Courriel: ctugault@uottawa.ca



uOttawa