

## Fiche 2- L'alimentation en milieu de garde

---



### Préparer un menu

La planification des repas et des collations représente une étape cruciale, pour assurer une alimentation de qualité aux tout-petits, en service de garde. Et ce n'est pas toujours facile d'élaborer un menu varié. On peut parfois manquer d'idées ou être lasse

de faire toujours les mêmes choses. Voici quelques éléments à tenir en compte lorsqu'on élabore son menu.


- Choisir en premier les plats principaux en évitant les répétitions de textures et de saveurs (par exemple, ne pas offrir des mets à base de poulet 2 jours de suite).
- Inclure une source de protéines à chaque repas; les protéines se retrouvant surtout dans les viandes, les oeufs, le fromage et les légumineuses, l'un de ces produits doit constituer la base de chaque repas.
- Présenter régulièrement des mets riches en fer comme la viande (surtout le foie), les épinards et la crème de blé.
- Choisir ensuite les accompagnements, encore une fois en pensant à la variété des formes, des couleurs et des textures, car les enfants ont un sens artistique très développé (par exemple, des boulettes de bœuf avec des fettucinis nature et une salade de laitue et tomates).
- Préférer les légumes verts foncés et les fruits et légumes orangés, qui sont plus riches en vitamines. De plus, le fait d'inclure un aliment riche en vitamine C (surtout les fruits) assurera aux enfants une bonne croissance et une meilleure absorption du fer consommé.

Voici le moment du dessert, souvent le préféré par les enfants. Choisir un dessert nutritif peut sembler parfois difficile; on peut par contre simplement offrir un dessert à base de lait (blanc-manger, tapioca) ou de fruits (salade de fruits, croustade aux fruits maison), ou

encore confectionner des gâteaux maison, qui seront moins riches en sucres et en gras que la version achetée en épicerie.

- Les collations, accusées souvent de couper l'appétit, sont nécessaires aux enfants et leur permettent de combler leurs besoins quotidiens en nutriments et en énergie. Les collations nutritives font habituellement partie d'un des 4 groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.

### De la variété au menu !

Il est possible de contribuer au plaisir de manger des enfants avec une intervention éducative consciente de la part de l'éducatrice, de vous ! Entre autres, en apportant de la variété au menu. Varier, permet de renouveler et de capter l'attention de l'enfant dans son plaisir de manger. Il permet aussi de l'ouvrir à de nouveaux goûts et de nouvelles textures.  Graduellement, l'enfant initié à la cuisine universelle, élargit son champ de connaissance en goûtant des mets d'autres pays. Voici donc quelques idées pratiques qui permettent de mettre en application ce principe d'intervention.

### L'importance de soigner la présentation des aliments

L'enfant est très sensible aux formes et aux couleurs. L'éducatrice doit l'accompagner dans sa démarche pour l'aider à remarquer les différences, pour mettre des mots sur les perceptions sensorielles et les observations qu'il fait. Il est possible de varier la présentation d'un même aliment et même de lui donner un air de fête pour les grands jours.

### La planification des menus n'apporte que des avantages !

- Elle fait perdre moins de temps
- Elle permet de faire des économies
- La planification aide à concevoir un menu équilibré, varié et sain.

## LES ALIMENTS À ÉVITER

---

Voici quelques conseils pratiques pour diminuer les risques de toxi-infections alimentaires chez les enfants. Les aliments suivants sont des exemples d'aliments susceptibles d'être contaminés:

### Plats à base de produits céréaliers

- ✓ Salades commerciales de pâtes alimentaires, de riz ou de riz frit, préparées avec des restes de riz. Ces aliments présentent des conditions idéales pour la croissance de certaines bactéries, parce qu'ils sont préparés à l'avance, puis conservés plusieurs jours avant d'être consommés, ils posent davantage de risques;

### Fruits et légumes

- ✓ Jus réfrigérés non pasteurisés (ex: jus de pomme brut). Les jus de fruits non pasteurisés peuvent être contaminés par des bactéries dangereuses comme la salmonelle et *E. coli*, qui peuvent rendre les enfants très malades. Même si la grande majorité des jus sont pasteurisés au Canada, assurez-vous que le produit en fasse mention sur l'emballage;
- ✓ Fruits et légumes crus non lavés. Les fruits et légumes frais peuvent avoir été contaminés par des bactéries provenant de viandes crues, de la terre, de manipulateurs infectés, d'eaux usées ou même de matières fécales d'animaux. Il est donc important de les laver à fond sous l'eau et de les frotter à l'aide d'une brosse, y compris les fruits et légumes à surface ferme (ex.: oranges, pommes de terre, carottes);
- ✓ Melons coupés non réfrigérés. Les melons doivent être lavés et brossés, avant d'être coupés en tranches. Ne pas les laisser plus de deux heures à la température ambiante. Les melons étant moins acides que d'autres fruits comme les oranges ou les pommes, les bactéries y survivent mieux, d'où le danger de contamination, lorsqu'ils sont coupés;



- ✓ Germes de luzerne crus. Des bactéries peuvent, de différentes façons, s'introduire dans les minuscules fissures de graines, et comme la germination nécessite un milieu humide et chaud, cela favorise leur multiplication. La plupart des germes, comme la luzerne, sont consommés crus, ce qui contribue au risque d'infection, puisque les germes ne sont pas exposés à des températures suffisamment élevées pour détruire les bactéries. **Il est déconseillé de servir des germes de luzerne crus aux jeunes enfants.**

### Produits laitiers

- ✓ Lait cru ou tout autre produit laitier fait à base de lait cru, donc non pasteurisé: la même explication que celle des jus non pasteurisés s'applique au lait cru, soit le lait fraîchement tiré de la vache. Les enfants doivent consommer du lait qui a subi une pasteurisation. Ce traitement de chaleur permet de détruire les micro-organismes;
- ✓ Fromages de lait cru, fromages à pâte molle ou non affinée (ex: Brie, Camembert, Bleu, Fêta). Parce que ces produits sont parfois faits à base de lait non pasteurisé, on recommande de ne pas les offrir aux enfants d'âge préscolaire.

### Viandes et substitus

- ✓ La grande majorité des aliments suspectés de causer des toxi-infections provient du groupe des viandes et substituts, avec 34% des cas. Il faut donc être particulièrement vigilant.
- ✓ Produits crus ou insuffisamment cuits (ex.: les viandes, les volailles, les poissons, les fruits de mer ou les oeufs). Ces produits peuvent être contaminés par divers micro-organismes (ex.: Salmonella, Listeria, Campylobacter, etc.). Ces microbes sont détruits par la chaleur, à condition de respecter la température interne recommandée. Il faut donc s'assurer que les viandes et substitus servis aux enfants sont suffisamment cuits.

Référence: L'essentiel de la nutrition des tout-petits, Les producteurs laitiers du Canada.