

Orientation 5

Offrir une variété d'aliments à valeur nutritive élevée en quantité adéquate aux enfants âgés de 18 mois à 5 ans

Le guide alimentaire canadien

Chacun des groupes alimentaires apporte des éléments nutritifs spécifiques, tous essentiels au développement et à la croissance des enfants. Ainsi, la présence d'au moins un aliment de chacun de groupes alimentaire à chaque repas est importante.

Le lait et l'eau

Le lait à 3,25% de matières grasses doit être offert aux enfants de 18mois à 2 ans. Par la suite, le lait à 2% ou à 3,25% peut être offert.

Il n'y a pas de moment précis pour boire de l'eau. Les enfants devraient avoir accès à de l'eau en tout temps.

Les desserts

Les desserts offerts en service de garde doivent être nutritifs. Il faut éviter la perception que le dessert doit être composé d'aliments plus sucrés.

Le dessert doit être servi à tous les enfants, qu'ils aient mangé ou non le repas principal, car il permet de compléter celui-ci.

Les collations

Une collation équilibrée contient un aliment riche en glucide et un aliment riche en protéine.

La quantité adéquate

Le personnel éducateur peut commencer le service avec des petites portions. Ainsi, les enfants ne se décourageront pas à la vue d'une trop grande quantité d'aliments. On peut redonner aux enfants qui ont encore faim.

Le menu cyclique

Un enfant doit être exposé en moyenne entre 5 et 15 fois à un aliment avant de découvrir s'il l'apprécie vraiment.

Le menu cyclique de 4 à 6 semaines s'avère un excellent outil de gestion et assure la présence d'une grande variété d'aliments.

DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- ❖ Offrir chaque jour aux enfants de 18 mois à 5 ans des repas composés d'aliments du Guide alimentaire canadien.
- ❖ Offrir chaque jour deux collations nutritives.
- ❖ Planifier et respecter un menu cyclique qui permet d'assurer la qualité et la variété de l'offre alimentaire (collations, repas, et desserts).
- ❖ Apprêter les aliments de façon savoureuse et attrayante, en harmonisant les saveurs ainsi qu'en agencant les couleurs, les textures et les formes.
- ❖ Encourager les enfants à boire de l'eau afin de favoriser une hydratation optimale.

