

Orientation 6

Exclure de l'offre alimentaire quotidienne les aliments et les boissons à faible valeur nutritive

Les aliments transformés

Le sel, le sucre et le gras sont des éléments nutritifs essentiels au développement optimal des enfants. Ils rendent les aliments plus savoureux. Par contre, des aliments et des boissons disponibles sur le marché ont déjà subi les ajouts considérables de ces éléments. Donc, il est important de limiter l'ajout de sel et de sucre et de choisir des gras de bonne qualité dans la préparation des recettes.

Les succédanés de sucre

Les services de garde doivent éviter autant que possible l'offre de boissons et d'aliments qui contiennent des succédanés de sucre. Ces derniers offrent du goût sucré, mais ne fournissent pas l'énergie dont les enfants ont grandement besoin.

Les stimulants

Les enfants sont plus sensibles aux effets de caféine ou d'autres ingrédients naturels stimulants. Ils peuvent souffrir d'anxiété, d'agitation, d'insomnie. Le café, le thé, les boissons gazeuses de type Cola n'ont pas leur place en service de garde.

Le chocolat et le poudre de cacao peuvent être offerts en petites quantités.

Lecture des étiquettes

La liste des ingrédients permet de connaître les ingrédients présents et à détecter les allergènes. Grâce au tableau de la valeur nutritive, il est possible de comparer les aliments entre eux et de choisir ceux qui contiennent des éléments plus nutritifs.

