



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Lignes directrices pour une saine alimentation et une vie active dans les garderies

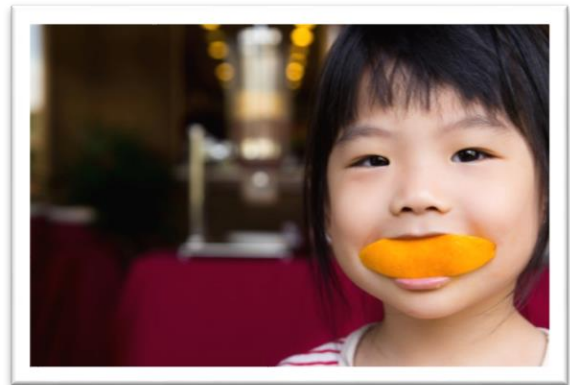


Table des matières

Lignes directrices pour une saine alimentation et une vie active dans les garderies	1
Remerciements.....	3
Introduction.....	4
Raison d’être des lignes directrices.....	4
Lignes directrices pour une saine alimentation	6
Objectif général.....	6
Lignes directrices	6
A. Environnement alimentaire sain	6
B. Planification des menus.....	8
C. Boissons et aliments nutritifs	9
D. Techniques de cuisson santé	10
E. Salubrité alimentaire et sécurité aux repas.....	10
Lignes directrices pour une vie active.....	12
Objectif général.....	12
Lignes directrices	12
A. Environnement favorable à la vie active	12
B. Comportements sédentaires.....	13
C. Jeu actif	13
D. Savoir-faire physique.....	13
Références.....	14



Remerciements

Ce guide a été conçu par la Direction de la promotion de la santé et de la prévention des maladies de Santé publique Ottawa.

© Droits d'auteurs main 2016, Ville d'Ottawa

Révision : Mai 2018

Appelez la Ligne d'info-santé publique Ottawa au 613-580-6744 pour obtenir la permission de reproduire ce document.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou des ressources afin de promouvoir la saine alimentation et l'activité physique, téléphonez à la Ligne d'info-santé publique Ottawa, au 613-580-6744, au 1-866-426-8885 (sans frais) ou au 613-580-9656 (ATS).

Consultez ottawa.ca/sante ou écrivez à healthsante@ottawa.ca.

Introduction

Raison d'être des lignes directrices

Les garderies constituent un cadre important pour la promotion de l'activité physique et de la saine alimentation chez les enfants en bas âge.^{1,2,3} Les cinq premières années de la vie sont une période de croissance et de développement critique en vue de l'adoption de saines habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique pour le reste de la vie. Étant donné que de nombreux enfants de moins de cinq ans passent la majeure partie de la journée à la garderie, les fournisseurs de services de garde exercent une grande influence sur leurs activités quotidiennes, leurs habitudes alimentaires et leur niveau d'activité physique. En Ontario, un enfant sur cinq (21 %) de deux à cinq ans fait de l'embonpoint ou est obèse.⁴ La promotion d'une saine alimentation et de l'activité physique dans les garderies est une stratégie importante pour renverser cette tendance.

Santé publique Ottawa s'est associée aux Services de garde municipaux de la Ville d'Ottawa afin d'élaborer les *Lignes directrices pour une saine alimentation et une vie active dans les garderies*. Ces Lignes directrices se fondent sur des données factuelles et les pratiques exemplaires dans les domaines de la santé et de la garde d'enfants. Les *Lignes directrices pour une saine alimentation et une vie active dans les garderies* favorisent l'application de normes de pratique uniformes et recommandent :

- que tous les enfants fréquentant les garderies se voient offrir des aliments sains dans un environnement alimentaire favorable;
- que tous les enfants fréquentant les garderies passent moins de temps assis et plus de temps à acquérir des habiletés motrices de base par le jeu actif;
- que tous les enfants fréquentant les garderies bénéficient d'un large éventail d'occasions d'activités physiques, y compris des périodes de jeu actif structuré, dirigé par des adultes, et des périodes de jeu actif libre, à l'intérieur comme à l'extérieur;
- que les membres du personnel des garderies soient des modèles en matière d'alimentation saine et d'activité physique.

¹ Tucker P., van Zandvoort, M.M., Burke, S.M., et Irwin, J.D. *Physical Activity at Daycare : Childcare Providers' Perspectives for Improvements*. Journal of Early Childhood Research, 2011; 9(3):207-219.

² Larson, N., Ward, D., Benjamin, S., et Story, M. *What Role Can Child-Care Settings Play in Obesity Prevention? A Review of the Evidence and Call for Research Efforts*. Journal of the American Dietetic Association, 2011; 111:1343-1362.

³ Mikkelsen, M.V., Husby, S., Skiv, L.R. et Perez-Cuesto, F.J.A. *A systematic review of types of healthy eating interventions in preschools*. Nutrition Journal 2014; 13:56.

⁴ Statistique Canada. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition*. 2004.



Ces lignes directrices, qui s'appuient sur d'autres ressources, comme des menus et des recettes, sont mises à la disposition des responsables des garderies qui souhaitent les utiliser.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou des ressources afin de promouvoir la saine alimentation et l'activité physique, téléphonez à la Ligne d'info-santé publique Ottawa, au 613-580-6744 ou écrivez à healthsante@ottawa.ca.



Lignes directrices pour une saine alimentation

Objectif général

Les garderies font la promotion d'une saine alimentation en offrant des aliments nutritifs et salubres dans un environnement favorable conformément à la [Loi de 2014 sur la garde d'enfants et la petite enfance](#) et au [Guide alimentaire canadien](#).

Lignes directrices

A. Environnement alimentaire sain

1. Fournir aux parents des renseignements et des ressources sur l'alimentation saine et leur donner accès aux services communautaires.
2. Créer un environnement favorisant une alimentation saine.
 - a. Servir les repas et les collations dans une ambiance familiale, où le personnel mange avec les enfants.
 - b. Veiller à ce qu'au moins un membre du personnel s'assoit à la table avec les enfants et mange le même repas qu'eux.
 - c. Enlever tous les écrans, les jouets, les livres et autres sources de distraction pendant que les enfants mangent.
 - d. Donner aux enfants le temps qu'il faut pour manger les repas et les collations : au moins 20 minutes pour prendre une collation et au moins 30 minutes pour manger un repas.
 - e. Donner aux enfants la place qu'il faut pour manger. Les enfants devraient s'asseoir à table pour manger.
 - f. Éviter d'utiliser la nourriture ou les boissons pour les récompenser, les punir ou les reconforter.
 - g. Nourrir les nourrissons sur demande, selon les signes indicateurs de faim ou de satiété, ou conformément aux instructions écrites des parents.
3. Appuyer et encourager l'allaitement exclusif pendant les six premiers mois de la vie d'un enfant, puis la poursuite de l'allaitement et les aliments solides pendant deux ans ou plus.
 - a. Permettre aux mères d'aller allaiter leur enfant à tout moment de la journée, quel que soit l'endroit.
 - b. Offrir un endroit calme, avec un fauteuil confortable, une table, une prise électrique à proximité et un accès à l'eau courante pour les mères qui allaitent ou tirent leur lait.
 - c. Afficher de l'information favorable à l'allaitement.

- d. Réserver un endroit dans le réfrigérateur pour stocker le lait tiré. Une étiquette indiquant le nom de l'enfant et la date devrait être apposée sur le lait maternel. Ce lait devrait être stocké à une température ne dépassant pas 4 °C (40 °F).
4. Montrer l'exemple. Faire des repas non seulement la période où l'on se nourrit, mais aussi un moment agréable de socialisation et d'apprentissage.
 - a. Encourager les enfants à se parler entre eux. Profiter des repas pour aborder les bonnes manières à table, les aliments et les concepts de nutrition.
 - b. Faire des aliments sains et des repas quelque chose d'amusant. Présenter aux enfants une gamme de nouveaux aliments sains et les encourager à y goûter.
 - c. Inciter les enfants à participer à certains aspects du repas, comme la préparation, le service et le nettoyage.
 - d. Célébrer les occasions spéciales de manière saine et amusante, sans nourriture ou boissons ou, à la rigueur, en offrant des aliments ou des boissons santé.
5. Suivre un modèle de répartition des responsabilités dans lequel :
 - a) il incombe au fournisseur de services de garde de décider :
 - **quels aliments servir;**
 - **quand les servir;**
 - **où les servir.**
 - b) Il appartient à l'enfant de choisir :
 - **quels** aliments manger;
 - **en** quelle quantité.
6. Aider les enfants à se sentir bien dans leur peau.
 - a. Insister sur leurs points forts et leurs compétences afin de les aider à bâtir leur estime de soi.
 - b. Inciter les enfants à accepter qu'un corps sain existe dans beaucoup de formes et de tailles différentes en adoptant une attitude, un vocabulaire et des commentaires positifs par rapport à la forme, la taille, la grandeur et le poids de toute personne.
7. Créer un environnement qui restreint le marketing de boissons et d'aliments malsains :



- a. Interdire toute forme de marketing de boissons et d'aliments malsains (p. ex. matériel éducatif, prix, articles promotionnels).
- b. Tenir des campagnes de financement n'impliquant aucune vente d'aliments ou uniquement la vente d'aliments sains.
- c. Éviter de participer à des programmes incitatifs mis sur pied par des compagnies d'aliments et de boissons.

B. Planification des menus

1. Utiliser le *Guide alimentaire canadien* pour planifier les repas et les menus.
2. Servir les repas à des heures régulières. Offrir des repas ou des collations toutes les deux à trois heures.
3. Mettre dans l'assiette des enfants un éventail d'aliments parmi lesquels ils peuvent choisir.
4. Veiller à ce que chaque repas et au moins une des collations comprennent des légumes et des fruits.
5. Servir des repas qui comprennent une gamme d'aliments appartenant à chacun des quatre groupes alimentaires :
 - au moins deux choix du *Légumes et fruits*;
 - une choix du *Produits céréaliers*;
 - une choix du *Lait et substituts*;
 - une choix du *Viandes et substituts*.
6. Servir deux ou trois collations par jour, dont au moins une le matin et une autre l'après-midi.
 - a. Veiller à ce que toutes les collations comprennent au moins un choix de deux groupes alimentaires différents (p. ex. yogourt accompagné d'une banane, pain pita accompagné de concombres et de tomates).
 - b. Servir au moins un choix du groupe *Légumes et fruits* à chaque collation.
 - a. Servir des collations qui ne couperont pas l'appétit des enfants au repas suivant.
 - b. Offrir des collations qui favorisent la santé dentaire.
7. Planifier des menus selon un cycle de six semaines.
 - a. Afficher les menus de la semaine en cours et de la semaine suivante dans un endroit bien visible de la garderie.
 - b. Afficher les changements apportés au menu et notez-les dans un registre.
 - c. Offrir des aliments qui reflètent la diversité culturelle.



- d. Si des aliments de remplacement sont offerts en raison d'allergies ou pour des motifs culturels, ils devraient ressembler le plus possible à ceux présentés aux autres enfants.

C. Boissons et aliments nutritifs

1. Préparer des repas et des collations à partir d'aliments sains, frais et simples.
2. Limiter les aliments transformés et précuisinés ou évitez-les.
3. Choisir des aliments et des boissons riches en éléments nutritifs. Consulter la liste des [*Choix d'aliments sains*](#).
4. Boissons :
 - a. Privilégier l'eau du robinet et s'assurer de la mettre en tout temps à la disposition des enfants;
 - b. Ne pas servir de jus (y compris de légumes ou de fruits purs à 100 %), de boissons aromatisées aux fruits et autres boissons sucrées sous forme de boissons, de jus glacés, de sucettes glacées ou de friandises glacées.
5. Légumes et fruits :
 - a. Servir au moins deux choix de légumes différents à chaque repas.
 - b. Servir des légumes et des fruits vert foncé, orange ou rouges au moins une fois par jour.
 - c. Dans la mesure du possible, privilégier les légumes et les fruits de saison.
6. Produits céréaliers :
 - a. Les grains entiers sont les produits céréaliers à privilégier.
 - b. Au moins la moitié des produits céréaliers offerts en une journée devraient être des grains entiers.
7. Lait et substituts :
 - a. Servir du lait au repas du midi après que les enfants aient fini de manger.
 - b. Servir du lait maternel aux enfants de tout âge dont les parents fournissent du lait maternel tiré.
 - c. Le lait de vache est le lait privilégié pour tous les enfants, sauf sous avis contraire de la part d'un parent (lait maternel, p. ex.).
 - d. Du lait de vache entier (3,25 % M.G.) est servi aux nourrissons (de 9 à 12 mois) et aux tout-petits jusqu'à l'âge de 2 ans.
 - e. Du lait de vache 2 % est servi aux enfants d'âge préscolaire.
 - f. Du lait de vache 1 % est servi aux enfants d'âge scolaire.

- g. Si du lait de soya est servi, il doit être enrichi. Ne pas servir de lait de riz, d'amandes ou d'autres boissons à moins qu'un parent ne le demande précisément.
- 8. Viande et substituts :
 - a. Servir des substituts de viande au moins une fois par semaine. Choisir des légumineuses comme des haricots secs, des pois chiches et des lentilles, des œufs et du tofu. Il faut toujours égoutter et rincer à l'eau froide les légumineuses en conserve avant de les utiliser.
 - b. Servir du poisson au moins une fois par semaine : privilégier le poisson à faible teneur en mercure comme le thon pâle (pas le thon blanc), le saumon, la morue, l'aiglefin, le flétan, la goberge et le tilapia.
- 9. Autres aliments : limiter l'utilisation d'accompagnements et de sauces, comme la margarine, le beurre, le ketchup, la moutarde, la relish, la mayonnaise, les sauces, notamment au jus de viande, les vinaigrettes, les confitures, les gelées, le fromage à la crème et les cornichons.
- 10. Faites des choix alimentaires sains en comparant les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes alimentaires.

D. Techniques de cuisson santé

- 1. Utiliser exclusivement des techniques de cuisson santé : cuisson au four, sur le gril, à la vapeur. Veuillez ne pas frire les aliments.
- 2. Saler peu ou pas du tout à la cuisson et réduire la quantité de sucre dans les pâtisseries.
- 3. Utiliser de petites quantités de gras insaturés, comme l'huile de canola, d'olive ou de soja, les margarines non hydrogénées et la mayonnaise. Limiter l'utilisation de beurre. Ne pas utiliser de margarines dures, de shortening et de saindoux.
- 4. Entreposer, préparer et servir tous les aliments de manière à conserver leur valeur nutritive maximale et à prévenir la contamination.

E. Salubrité alimentaire et sécurité aux repas

- 1. Prévention des maladies infectieuses :
 - a. Les préposés à la manipulation des aliments doivent posséder une certification en méthodes sécuritaires pour la préparation des aliments et la renouveler au moins tous les cinq ans.



- b. Le personnel des garderies autre que les préposés à la manipulation des aliments reçoit chaque année des mises à jour sur les bonnes techniques de manipulation des aliments.
 - c. Toute personne qui vomit ou a la diarrhée ne peut manipuler les produits alimentaires et doit être exclue de la garderie jusqu'à 24 heures après l'arrêt des symptômes. Toute personne qui présente ces symptômes doit suivre les directives en matière d'éclotions établies par Santé publique Ottawa;
 - d. Mettre en place des mesures de nettoyage des mains avant les repas et les collations et encourager le personnel de la garderie, les enfants et les parents à les suivre;
 - e. Garder toutes les surfaces propres conformément aux lignes directrices établies.
2. Aliments à risque élevé :
- a. Les aliments à risque élevé, y compris les pousses, les crosses de fougère crues, la viande, la volaille, les œufs ou le poisson trop peu cuits, le poisson fumé, les produits non pasteurisés comme les produits laitiers, les œufs, le jus, les cidres et le miel, ne sont pas servis;
 - b. Le miel (pasteurisé ou non) n'est pas utilisé pour cuisiner et n'est pas servi aux enfants de moins d'un an.
3. Risques de suffocation et allergies alimentaires :
- a. Éviter les aliments qui présentent un risque d'étouffement;
 - b. Adapter le menu, dans la mesure du possible, en fonction des allergies et des restrictions alimentaires. L'information sur les allergies est affichée dans la cuisine et dans la salle où les repas sont servis.



Lignes directrices pour une vie active

Objectif général

Les garderies font la promotion d'une vie active et d'un développement sain chez les enfants en adoptant les pratiques exemplaires pertinentes en matière d'activité physique et en offrant aux enfants le temps, les directives, le matériel et l'environnement appropriés pour favoriser le développement de leur savoir-faire physique.

Les éducateurs de la petite enfance des garderies recevront les renseignements, la formation et les outils nécessaires afin d'aider les enfants dont ils s'occupent à atteindre leur plein potentiel pour acquérir des aptitudes de savoir-faire physique, à se préparer à l'école et à adopter un mode de vie sain.

Ces lignes directrices visent à donner aux éducateurs de la petite enfance en garderie les moyens de promouvoir l'activité physique quotidienne auprès des enfants, de leur donner le bon exemple et de les faire participer, tout en leur offrant l'occasion d'acquérir un savoir-faire physique.

Lignes directrices

A. Environnement favorable à la vie active

1. Fournir aux parents des renseignements et des ressources sur l'activité physique et le savoir-faire physique, de même qu'un accès aux services communautaires.
2. Jouer un rôle actif dans l'enseignement et la promotion d'activités physiques et d'aptitudes de savoir-faire physique adaptées à l'âge de l'enfant, à ses habiletés et à son caractère.
3. Se tenir au courant des dernières recherches concernant les moyens de promouvoir l'activité physique, le savoir-faire physique et les façons de réduire les comportements sédentaires chez les enfants.
4. Faire preuve d'une attitude positive par rapport à l'activité physique en encourageant tous les enfants à participer et en ne privant jamais un enfant d'activité physique pour le punir.
5. Adapter l'espace intérieur et extérieur afin de créer un environnement qui favorisera le jeu actif et l'acquisition des aptitudes de savoir-faire physique.
6. Offrir des jouets, de l'équipement de jeu portatif et du matériel de sport adaptés à l'âge des enfants afin d'encourager le savoir-faire physique.



7. Faire en sorte que l'espace soit tel que les enfants puissent être actifs et acquérir des aptitudes de savoir-faire physique en toute sécurité.

B. Comportements sédentaires

1. Ne pas laisser les enfants de moins de quatre ans passer du temps devant un écran.
2. Inciter le nourrisson ou l'enfant à bouger s'il est resté assis durant plus d'une heure pendant sa période d'éveil.

C. Jeu actif

1. Jouer par terre avec les nourrissons plusieurs fois par jour pour qu'ils acquièrent des aptitudes de motricité globale et de motricité fine.
2. Donner aux enfants l'occasion d'atteindre les 180 minutes d'activité physique recommandées par jour, dont :
 - a. au moins 60 minutes par jour d'activités physiques libres à l'intérieur ou à l'extérieur;
 - b. au moins 30 minutes par jour d'activités d'intensité modérée ou vigoureuse encouragées et dirigées par un adulte.
3. Faire en sorte que les enfants ayant des incapacités et des besoins spéciaux reçoivent le soutien nécessaire ou l'équipement approprié pour les aider à participer à des activités physiques.

D. Savoir-faire physique

1. Donner chaque jour au moins 30 minutes d'activités développant le savoir-faire physique.



Références

Les Lignes directrices pour une saine alimentation se fondent sur les recommandations des ministères suivants :

- Santé Canada. (2007). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2014) *Loi de 2014 sur la garde d'enfants et la petite enfance* <https://www.ontario.ca/fr/lois/reglement/150137>

Ces lignes directrices s'inspirent des lignes directrices pour une saine alimentation dans les garderies des bureaux de santé suivants, avec leur permission :

- Bureau de santé de Hamilton, Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka et Services communautaires et de santé de la région de York.

Les Lignes directrices pour une vie active se fondent sur les recommandations des documents suivants :

- National Association for Sports and Recreation. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. (2009). *Active start: A statement of physical activity guidelines for children from birth to age 5*. 2^e éd. <http://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/activestart.cfm>
- Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2012). *Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance (de 0 à 4 ans)* <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>
- Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2012). *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire (de 0 à 4 ans)* <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>
- Au Canada, le sport c'est pour la vie. *Développer le savoir-faire physique. Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans*. http://www.csle.gc.ca/uploaddir/files/Sport/DLTA/Developper_le_savoir-faire_physique.pdf

