

# L'ÉCHO DU RÉSEAU

N° 9 • mars 2024

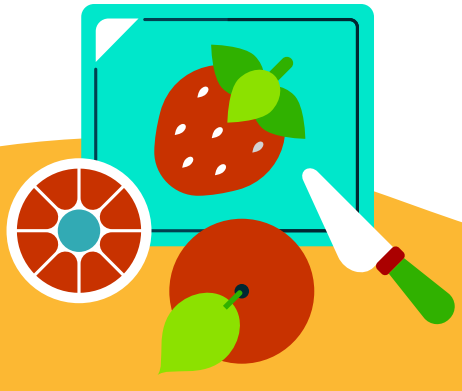
## L'édito

Mars est le mois de la nutrition! Nous vous présentons une édition dédiée à la saine alimentation. Au menu: la composition d'une assiette équilibrée, l'importance de l'heure du repas ainsi que des idées de collations nourrissantes. Finalement, nous allons à la rencontre d'une RSGE qui a à cœur l'alimentation saine et équilibrée et qui transmet sa passion aux tout-petits.

Bonne lecture!

**Votre bureau coordonnateur**

AQCPE



# À quoi ressemble une assiette équilibrée

Il n'est pas toujours facile de savoir si on offre tout ce dont les tout-petits ont besoin pour bien grandir. L'assiette équilibrée est un outil visuel formidable pour vous assurer que l'offre alimentaire de votre milieu est adéquate. En offrant des plats qui respectent les proportions de l'assiette équilibrée, on encourage les enfants à manger une variété d'aliments et à acquérir des habitudes alimentaires saines.

### L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE DE L'ENFANT DE 1 À 5 ANS




Permettre aux enfants de boire de l'eau aussi souvent qu'ils le souhaitent.

Tirée de : Association québécoise des centres de la petite enfance et Les Producteurs laitiers du Canada. *Papille : guide sur l'alimentation du poupon à l'intention des services de garde éducatifs à l'enfance du Québec*, mai 2023, 352 p. Inspirée de : Ministère de la Famille, *Gazelle et Potiron : cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*, 2014, p. 47.

AQCPE Éducation Nutrition Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada

Droits d'auteur © 2023 L'Association québécoise des centres de la petite enfance et © 2023 Les Producteurs laitiers du Canada.

# À noter



1. **Une question de proportion et non pas de portion!** L'assiette équilibrée est un guide pour la composition de l'assiette. La grosseur de l'assiette et les quantités qui sont réellement mangées par les enfants dépendent de la faim de chacun. Alors, que ce soit une toute petite assiette pour Louis ou une immense assiette pour Juliette, on retrouve toujours 1/3 de légumes, 1/3 de grains entiers et 1/3 d'aliments protéinés.
2. **Pas nécessaire de trier!** Il arrive souvent que notre plat contienne plus d'un groupe alimentaire. Que ce soit un pâté chinois, une casserole de poisson ou un cari de pois chiches, on ne doit pas séparer chacun des aliments. On évalue simplement si tous les groupes alimentaires sont présents, en quantité sensiblement équivalente, et le tour est joué!

## Aide-mémoire pour les quantités à cuisiner

Voici un aide-mémoire pour vous guider à l'égard des quantités à cuisiner pour atteindre les proportions de l'assiette équilibrée. Il s'agit de repères et non pas de quantités à atteindre à tout prix. N'hésitez pas à adapter ces quantités en fonction de la réalité de votre milieu.

### ALIMENTS PROTÉINÉS

| Aliments | 6 enfants et 1 adulte | 9 enfants et 2 adultes |
|---|---|---|
| Tofu ferme | 1 bloc de 454 g | 1,5 bloc de 454 g |
| Légumineuses en conserve | 1 conserve de 540 ml | 2 conserves de 398 ml |
| Viande, volaille, poisson cru | 500 g | 650 g |
| Poisson en conserve | 325 g | 500 g |
| Œufs entiers | 8 | 12 |

### GRAINS ENTIERS

| Aliments | 6 enfants et 1 adulte | 9 enfants et 2 adultes |
|---|---|---|
| Pâtes alimentaires non cuites | 250 g ou 375 ml | 400 g ou 600 ml |
| Quinoa, riz, couscous, boulgour, millet, non cuit | 300 g ou 375 ml | 450 g ou 600 ml |
| Pains variés (pita, tortillas, bagel, etc.) | 4 tranches ou 4 unités (pour les pains de 6 pouces de diamètre) | 7 tranches ou 7 unités (pour les pains de 6 pouces de diamètre) |

### LÉGUMES

| Aliments | 6 enfants et 1 adulte | 9 enfants et 2 adultes |
|---|---|---|
| Légumes crus | 1 L (4 tasses) | 1,5 L (6 tasses) |
| Légumes feuillus | 2 L (8 tasses) | 3 L (12 tasses) |

# Le repas : un moment agréable pour les enfants… et pour vous !

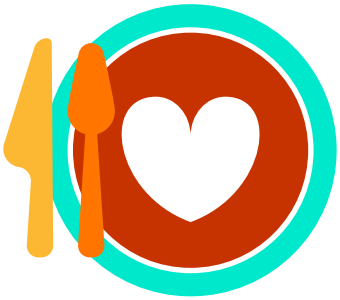
Le contexte du repas est un facteur déterminant pour l'acquisition de saines habitudes alimentaires. En tant qu'adulte, c'est notre responsabilité de créer une atmosphère positive au moment des repas. Plus l'ambiance est synonyme de plaisir, plus ce moment de partage devient une expérience bénéfique pour les tout-petits.

Mais avouons-le, dans la réalité, le moment du repas, c'est un marathon ! Préparer ou réchauffer le diner, sortir la vaisselle, mettre la table, préparer le pichet d'eau, faire les verres de lait, mettre les aliments sur la table, ramasser le dégât de lait que Mia vient de faire, nourrir le petit Antoine de 7 mois, OUF ! Il y a tant à faire et à penser au moment des repas. Comment réussir à s'asseoir à table et à profiter du repas avec les enfants ?

## Voici quelques trucs et astuces !

- **Planifiez !** Plus votre organisation entourant la gestion des repas sera efficace, moins vous aurez l'impression de courir ! Planifiez à l'avance vos repas de la semaine : que cuisinerez-vous ? Avez-vous tous les ingrédients ? À quel moment vous cuisinerez ?

  N'hésitez pas à vous créer des menus hebdomadaires typiques que vous pourrez réutiliser.
- **Demandez la collaboration des enfants.** Les plus vieux seront emballés à l'idée de vous aider à mettre la table, servir les verres d'eau, préparer les débarbouillettes, etc. En plus de favoriser l'autonomie et la confiance en soi, cela contribue à la notion de partage et de collaboration.
- **Ayez tout sous la main.** Assurez-vous d'avoir tous les aliments, vaisselles, ustensiles, articles de nettoyage (débarbouillettes, essuie-tout, etc.) sur la table ou près de vous. Cela vous évitera d'avoir à vous lever mille fois au cours du repas !
- **Servez le repas à la table.** Si la grandeur de votre table le permet, n'hésitez pas à mettre le repas au centre de la table pour y faire le service. Cela vous évitera de nombreux pas ! De plus, avec votre aide, les enfants auront l'occasion d'apprendre à se servir en fonction de leur faim, en plus de développer leur motricité fine et contribuer à leur autonomie.
- **Soyez flexible avec l'horaire.** Un horaire trop rigide peut amener l'adulte à prendre de l'avance sur le nettoyage ou à encourager les enfants à terminer leurs assiettes afin d'aller à la sieste à l'heure prévue. Pourtant rien n'a besoin d'être réglé au quart de tour.



# Des collations saines

Les enfants ont des petits estomacs, mais des besoins gigantesques! C'est pourquoi les collations sont nécessaires et aussi importantes que le repas. En effet, les collations ne sont pas un bonus, elles servent à combler les besoins de l'enfant. Elles doivent donc être nourrissantes.

## Quoi offrir comme collation?

On cherche à offrir des aliments qui donnent de l'énergie rapidement. Ces aliments contiennent des glucides. On les retrouve dans les fruits, les légumes et dans les produits céréaliers. Les aliments protéinés vont rassasier l'enfant jusqu'au prochain repas. Le tofu, les beurres de noix, les légumineuses, le lait, le fromage, le yogourt en sont des exemples. Une collation équilibrée est donc une combinaison de 2 groupes alimentaires.



## Des exemples de collations simples

### GLUCIDES

- Légumes
- Pomme ou banane
- Pâtisserie cuisinée maison (galette à l'avoine, pain aux courgettes, etc.)
- Fruits frais ou surgelés
- Craquelins de grains entiers
- Pain de blé entier
- Fruits surgelés
- Muffins anglais à grains entiers
- Granola maison

### PROTÉINE

- Houmous ou autre tartinade de tofu
- Beurre de soya
- Lait
- Pouding au chia
- Fromage
- Creton de lentille ou végé pâté
- Yogourt nature
- Tartinade d'œufs maison
- Yogourt

***Ou toute autre combinaison. Les possibilités sont infinies!***

## Psst!

Connaissez-vous *Le Petit PopoteCast*?
Un balado sur la saine alimentation en CPE.
Vous y retrouverez entre autres des épisodes sur l'assiette équilibrée, l'ambiance au repas et les collations,
Bonne écoute!

# Le coin repas

## Rémoulade de céleri-rave

Ce mois-ci, nous vous présentons une recette toute simple, une alternative à la classique salade de chou qui fait découvrir un légume souvent peu utilisé: le céleri-rave! Disponible au Québec au mois de mars, il peut être intéressant aussi de montrer ce légume local aux enfants puisqu'il a une forme bien particulière. La rémoulade de céleri-rave accompagne parfaitement les plats de poisson, de tofu, la viande grillée et peut aussi servir de garniture à tacos!
Bon appétit!

Temps de préparation **14 minutes**

Temps de cuisson **aucune cuisson**

Temps de repos **60 minutes**

Portions **12**

### Ingrédients

- 2, céleris-raves, pelés
- 2, pommes, épépinées
- 125 ml (1/2 tasse), de mayonnaise
- 125 ml (1/2 tasse), de yogourt nature
- 1, citron, le jus seulement
- 60 ml (1/4 tasse), de câpres, hachés
- Poivre



### Préparation

1. Râper le céleri-rave et la pomme.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
3. Couvrir le bol et laisser reposer 60 minutes au réfrigérateur.
4. Servir et déguster.

### *Notes*

*Se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.*

*Attention. Peut représenter un risque d'étouffement chez les poupons.*

**Recette tirée du recueil**
*Menu 4 saisons – Valorisation des aliments québécois dans les services de garde en milieu familial; Extenso – Nos petits mangeurs, 2021*
Disponible **ICI**

# La jasette



## Des rencontres intéressantes… Avec vous!

**Entrevue avec Julie Lévesque ,**
**(RSGE au CPE/BC L'Aurore Boréale, Rimouski)**

**1. Depuis combien de temps exercez-vous votre profession?**

Un peu plus de 25 ans. J'ai débuté dans un CPE et après 24 ans de service j'ai quitté mon équipe en or pour poursuivre ma route vers mon milieu familial à la ferme. J'avais depuis longtemps cette vision de la liberté totale dans les champs, la forêt, la proximité des animaux.

**2. Au travail, quel est votre moment préféré de la journée et pour quelle raison?**

J'aime vraiment mes journées, mais mon moment préféré est celui où les enfants se réveillent et viennent me trouver pour notre moment câlin. Je l'aime, car pendant ce moment, le temps n'existe plus et nous en profitons tous ensemble.



**3. Quelle place occupe l'alimentation responsable dans votre milieu?**

Elle prend toute la place dans ma tête et je lui accorde une grande importance dans mon milieu. En période d'abondance, je fais des réserves en congelant, cannant, ou déshydratant les aliments. Les enfants participent aux étapes de transformation assez souvent et ils sont toujours bien impressionnés et surtout bien heureux de goûter. En hiver, nous avons des petits jardins hydroponiques et la laitue, les épinards et les fines herbes poussent en abondance.

**4. Vous privilégiez les produits locaux le plus possible. Pouvez-vous nous en parler un peu?**

Lorsque j'ai créé mon menu, il était essentiel pour moi de pouvoir produire les aliments ou les acheter sur un petit réseau. En peu de kilomètres j'ai accès à du bœuf, du poisson, du poulet, du porc, des fraises, du miel, du sirop d'érable, de la farine. Bientôt, une laiterie va ouvrir et j'aurai accès à encore plus de produits. J'ai vraiment hâte. J'ai également des échanges familiaux où j'ai accès à des légumes en grande quantité. Consommer local peut sembler plus dispendieux, mais au contraire, nous évaluons mieux la quantité réelle dont nous avons besoin.

# La jasette (suite)

## Entrevue avec Julie Lévesque , (RSGE au CPE/BC L'Aurore Boréale, Rimouski)

**5. Qu'est-ce que vous souhaitez inculquer aux tout-petits par rapport à l'alimentation ?**

J'aime que les enfants puissent voir que c'est un long processus de produire des aliments. Nous semons des graines de tomates en avril, mais on récolte seulement en septembre. Certains ont accepté de goûter même s'ils aiment moins ça, car c'était un gros travail de cultiver des tomates. Une amie vient aussi animer des ateliers de cuisine, nous enfilons notre kit de chef et on met la main à la pâte. La fierté des enfants est indescriptible.

**6. Quels sont vos moyens pour limiter le gaspillage alimentaire ?**

Je cuisine la quantité dont j'ai besoin pour mon menu de 4 semaines. Je n'hésite pas à déroger du menu si j'ai d'autres aliments en grande quantité, je les priorise. Mon réfrigérateur contient l'épicerie de la semaine, le reste est conservé sous différentes formes. Les épluchures, cœurs de fruits, et petits restants sont offerts aux poules.

**7. Quels sont les plats préférés des enfants dans votre milieu ?**

J'ai beau chercher je ne peux même pas les nommer. Ils aiment tout. Ce qu'ils préfèrent, c'est reconnaître des aliments que nous avons produits, dans leur assiette ou les repas que nous avons cuisinés ensemble.

