

POUR UN AVENIR EN SANTÉ

Tout parent désire offrir ce qu'il y a de mieux pour ses enfants, y compris une saine alimentation. De bonnes habitudes alimentaires s'acquièrent dès la petite enfance. Pour ce faire, il faut un minimum de connaissances en nutrition et surtout être de bons modèles. Il n'y a pas si longtemps, la famille était la seule source de référence alimentaire. Aujourd'hui, environ 70 % des enfants fréquentent des services de garde plus de 30 heures par semaine. Il ne faut donc pas négliger l'influence que cela a sur leur alimentation.



Un projet sur l'*Offre et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec* est présentement en cours dans 106 garderies partout dans la province. Il est mené par une équipe de diététistes de l'organisme *Extenso*, un centre de référence en nutrition humaine de l'Université de Montréal. Le but étant de créer un climat alimentaire sain chez les enfants de 2 à 5 ans fréquentant un service de garde. Ce projet s'adresse aux éducateurs, aux responsables de la cuisine ainsi qu'aux parents. Il sera question de parfaire les connaissances en nutrition, de revoir les pratiques alimentaires et les techniques culinaires. Il est à noter que les services de garde impliqués le font de façon volontaire et n'ont aucun frais à déboursier.

Cette aventure, qui a débuté en 2009, se poursuivra jusqu'en 2011 et se fera en trois étapes. La première, déjà en cours, consiste à rencontrer les cuisiniers. Ces derniers seront en contact avec une diététiste ainsi qu'un chef de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ). Quant aux éducateurs, ils seront rencontrés lors de la deuxième étape, soit en 2010. Enfin, la dernière étape sollicitera la participation des parents concernés. Tout le projet durant, des outils d'information seront mis à la disposition de tous.

En continuité avec le projet, un site Internet a vu le jour récemment : www.nospetitsmangeurs.org. Une mine d'information pour tous les acteurs gravitant autour de l'alimentation des enfants d'âge préscolaire.

Le site est divisé en 3 thèmes principaux :

- 1) **La cuisine** : Cet onglet est surtout destiné aux responsables de cuisine en service de garde. On y trouve plus de 75 recettes et 100 portions qui ont été standardisées par des membres de l'ITHQ. De l'entrée au dessert, chaque recette est accompagnée de l'information nutritionnelle, des variantes possibles ainsi que les allergènes présents. Les cuisiniers ont également accès à de l'information sur l'aménagement d'une cuisine (ex. équipements), la gestion (ex. remplacements) et les techniques culinaires. D'ailleurs, il est possible de visionner ces techniques sur vidéo.
- 2) **Les aliments** : Ce sont divers articles sur les aliments, tels les huiles et les légumineuses, de même que sur différents mythes alimentaires. On y trouve aussi une - section verte - pour encourager la consommation responsable chez les enfants. Une section sur les accommodements est à venir.
- 3) **La nutrition** : Dans cette partie, il y a beaucoup d'information sur les bases de la nutrition (macronutriments et micronutriments) et l'alimentation des petits. Les comportements alimentaires, les allergies et les intolérances ne sont que quelques-uns des sujets abordés.

En ligne, il est également possible de communiquer avec une diététiste, pour toutes questions ou commentaires, par le biais d'un centre d'appel électronique *Infocuisine*. De plus, un catalogue de services, fournis par l'équipe d'Extenso, est disponible pour les services de garde. Ces derniers sont toutefois payants.

Le projet sur l'*Offre et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec* permettra d'analyser ce qui se fait présentement au sujet de l'alimentation des enfants de 2 à 5 ans. Grâce aux subventions de la Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie et de

l'Agence de santé publique du Canada, il sera possible d'apporter des améliorations aux habitudes alimentaires de la génération future. Bref, cette belle entreprise sera bénéfique non seulement aux services de garde, mais aussi à tous les parents. Bien entendu, les plus grands gagnants seront les enfants!

Il est à noter que l'on peut déjà visualiser les résultats partiels du projet sur le site Internet www.nospetitsmangeurs.org

Marylène Cloutier, t.dt., t.n.

Sources :

www.nospetitsmangeurs.org

www.nutrium.org