



LA PLACE DU DESSERT EN MILIEU DE GARDE

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde

LE DESSERT...

- permet de compléter le repas avec des aliments différents;
- contribue à couvrir les besoins des enfants;
- devrait être composé d'aliments nutritifs;
- devrait être servi à tous les enfants (une seule portion), quand la majorité des enfants ont terminé le repas principal.



QUELQUES EXEMPLES DE DESSERTS

- ♦ Salade de fruits
- ♦ Galette ou muffin maison
- ♦ Yogourt
- ♦ Mousse au tofu
- ♦ Boules d'énergie



La nature du dessert...

« La perception qu'un dessert doit être composé d'aliments plus sucrés est le résultat d'un apprentissage que les adultes enseignent aux enfants. **Les enfants exposés à des aliments nutritifs en guise de dessert ont plus de chances de construire une représentation positive de la saine alimentation,** en harmonie avec le plaisir partagé avec les autres. »*



Et si un enfant ne termine pas son assiette?

Les enfants ont le droit de ne pas terminer leur assiette (ou de laisser un aliment intact) et de se garder une petite place pour le dessert. Tous les enfants ont droit à une portion de dessert, peu importe ce qu'ils ont mangé dans l'assiette principale.



POUR ALLER PLUS LOIN!



[Finis la pression à manger \(vidéo\)](#)

[La place du dessert et des sucreries, AQGS](#)

*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, 2017.