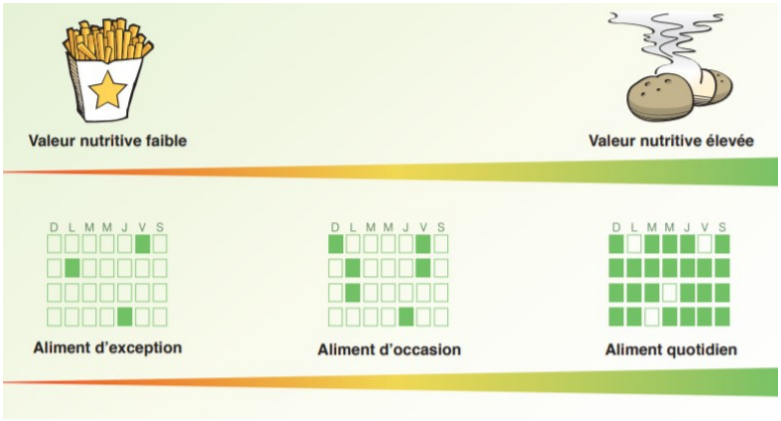
ALIMENTS À PRIVILÉGIER EN SERVICE DE GARDE

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde

LES TYPES D'ALIMENTS

Les aliments, en fonction de leur composition et du degré de transformation qu'ils ont subi, ne seront pas offerts à la même fréquence. On parle d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception.

Un milieu de garde devrait offrir plus fréquemment des aliments quotidiens et de temps en temps, des aliments d'occasion. Les aliments d'exception ne devraient pas se retrouver dans l'offre alimentaire régulière des services de garde.



ALIMENTS QUOTIDIENS

Bonne valeur nutritive. Fruits et légumes, grains céréaliers, viande, poisson, volaille, œufs, légumineuses, tofu, noix et graines, produits laitiers non aromatisés, etc.

ALIMENTS D'EXCEPTION

Aucun intérêt nutritif, ne devraient pas être offerts en milieux de garde dans le menu régulier. Bonbons, chocolat, boissons sucrées, charcuteries, fritures, etc.

ALIMENTS D'OCCASION

Valeur nutritive intéressante, mais pas optimale. Jus (fruits/légumes), yogourt aromatisé, laits ou boissons végétales aromatisés, barres tendres commerciales, etc.

POUR ALLER PLUS LOIN!

Vision de la saine alimentation

Chacun sa place (vidéo)

CAPSULE ÉLABORÉE PAR LA DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CISSS DE L'OUTAOUAIS DANS LE CADRE DU PLAN D'ACTION DE LA CONCERTATION POUR DE SAINES HABITUDES DE VIE EN OUTAOUAIS, 2021

SOURCE DES IMAGES : GOUVERNEMENT DU QUÉBEC ET CANVA