

Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes – Vue d'ensemble

Les *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* ont été conçues pour aider les Albertaines et les Albertains à créer un environnement qui permette de choisir des aliments sains et qui fasse la promotion d'habitudes alimentaires saines. Il est possible de suivre ces lignes directrices partout où l'on nourrit des jeunes et des enfants, tels que dans des garderies, des écoles et des centres récréatifs/communautaires.

Le système de points alimentaires

Le système de classification des aliments constitue un moyen simple de séparer les aliments sains des aliments qui le sont moins. Ce système de classification classe tous les aliments en trois catégories, sur la base de critères nutritifs particuliers. Les trois catégories sont les suivantes : Aliments à choisir le plus souvent, Aliments à choisir à l'occasion et Aliments à choisir le moins souvent.



Aliments à choisir le plus souvent

Aliments hautement nutritifs

Ces aliments sont à **consommer**

quotidiennement et en quantité appropriée. La taille des portions doit être appropriée à l'âge des jeunes et des enfants. Ces aliments sont tous recommandés comme choix santé aux termes de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*



Aliments à choisir à l'occasion

Aliments moyennement nutritifs

On recommande de **ne pas consommer plus de trois portions** d'aliments appartenant à cette catégorie par semaine. Bien que ces aliments puissent contenir des nutriments bons pour la santé, ils ont tendance à avoir une teneur plus élevée en sucre, en mauvais gras et en sodium (sel).



Aliments à choisir le moins souvent

Aliments peu nutritifs

La consommation de ces aliments **n'est pas recommandée**. Il est possible d'en consommer une seule portion par semaine. Les aliments qui appartiennent à cette catégorie contiennent très peu de nutriments et ont une teneur élevée en calories, en gras, en sucre et en sel.

Comment utiliser le système de points alimentaires

Les critères nutritifs des aliments sont calculés en fonction de **une portion du Guide alimentaire canadien**. Assurez-vous de lire l'étiquette qui décrit la valeur nutritive des aliments préemballés afin de noter la taille de la portion, car celle-ci pourrait différer de la taille de la portion indiquée dans le Guide alimentaire.

Un aliment doit satisfaire à **tous** les critères d'une catégorie donnée pour en faire partie. Par exemple :

- La plupart des yogourts nature satisfont à tous les critères nutritifs de la catégorie des **Aliments à choisir le plus souvent** en ce qui a trait à la quantité totale de matière grasse, de gras saturés, de sucre, de protéine, de sodium (sel) et de calcium. C'est pourquoi ils appartiennent cette catégorie.
- Si d'autres aliments sont ajoutés, la teneur en gras et en sucre peut être plus élevée. C'est pourquoi les yogourts aromatisés figurent généralement dans la catégorie des **Aliments à choisir à l'occasion**.

Conseils relatifs à la mise en œuvre des lignes directrices

- Les enfants, les jeunes, les parents et les membres du personnel doivent comprendre en quoi consistent les différentes catégories de points alimentaires pour être en mesure de choisir des aliments sains.
- Pour les enfants les plus jeunes, on peut simplifier les catégories de points en utilisant des symboles familiers tels que « Avancer », « Céder le passage » et « Arrêter ».
- Les adultes constituent d'importants modèles d'identification pour les jeunes et les enfants. Soyez cohérent en ce qui a trait aux messages que vous faites passer en matière d'alimentation saine dans votre établissement et à la maison.
- N'utilisez jamais d'aliments pour récompenser les enfants.
- Invitez les enfants et les jeunes à découvrir de nouveaux goûts et à choisir de nouveaux aliments et menus.

Les renseignements et les graphiques qui figurent dans cette brochure sont tirés des *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* (2010).

Recommandations à l'intention des établissements

Écoles:

- **Écoles élémentaires** – 100 p. 100 des aliments proposés à des fins de consommation régulière doivent provenir de la catégorie Aliments à choisir le plus souvent.
- **Écoles secondaires premier cycle** – 100 p. 100 des aliments proposés à des fins de consommation régulière doivent appartenir aux catégories Aliments à choisir le plus souvent (60 p. 100) et Aliments à choisir à l'occasion (40 p. 100).
- **Écoles secondaires deuxième cycle** – 100 p. 100 des aliments proposés à des fins de consommation régulière devraient appartenir aux catégories Aliments à choisir le plus souvent (50 p. 100) et Aliments à choisir à l'occasion (50 p. 100).
- **Écoles à plusieurs niveaux** – Elles doivent adopter les recommandations les plus conservatrices.

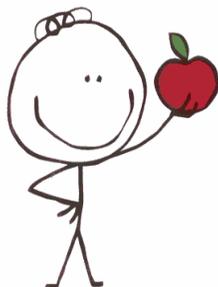
Centres récréatifs et communautaires:

Les aliments suivants doivent toujours être offerts :

- Légumes et fruits (crus ou préparés, sans gras, sucre ni sel ajouté ou très peu)
- Aliments à grains entiers
- Eau, lait et jus de fruits ou de légumes purs à 100 p. 100
- Produits à base de volaille ou de viande maigre

Garderies:

- 100 p. 100 des aliments proposés à des fins de consommation régulière doivent provenir de la catégorie Aliments à choisir le plus souvent.
- Assurez-vous de disposer d'un espace approprié pour manger et de définir des horaires de repas appropriés.
- La taille des portions individuelles et le nombre de portions doivent concorder avec le *Guide alimentaire canadien*.



Recommandations relatives aux boissons

- Faites la promotion de la consommation d'eau pour étancher la soif et mettez en place des fontaines d'eau propres, accessibles et en bon état pour permettre aux enfants et aux jeunes de s'hydrater.
- Offrez accès à du lait, à des boissons au soja fortifié, ainsi qu'à des jus de fruits et de légumes purs à 100 p. 100.
- Évitez les boissons gazeuses, le thé glacé, les boissons énergétiques, les boissons pour régime, les punchs aux fruits, les boissons aux fruits et les boissons dont le nom se termine en « ade » (comme la limonade).
- Évitez de proposer des boissons caféinées (comme les boissons gazeuses, le café et le thé) aux jeunes et aux enfants.

Autres ressources qui complètent les *Lignes directrices en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*:

Ressources publiées par Alberta Health and Wellness (ces ressources ne sont offertes qu'en anglais):

<http://www.healthyalberta.ca/AboutHealthyU/280.htm>

- *Healthy Eating and Active Living For your 1 to 5 year old*
- *Healthy Eating and Active Living For your 6 to 12 year old*
- *Healthy Eating and Active Living For Ages 13 to 18 years*
- *Food Guide Serving Sizes for 1 to 5 years*
- *Food Guide Serving Sizes for 6 to 12 years*
- *Food Guide Serving Sizes for 13 to 18 Year*
- *Portion Size Kit Lunch Bag*

Ressources publiées par From Alberta Health Services (ces ressources ne sont offertes qu'en anglais):

<http://www.albertahealthservices.ca>

- *Portion Size Activities for the Alberta Nutrition Guidelines for Children and Youth Portion Size Kit*
- *Single Serving Packaged Food List*
- *Steps to a Healthy School Environment: School Nutrition Handbook*
- *Snack Shack – A Guide to Implementing a Healthy Snack Canteen in Schools*