



ORIENTATION

5

Offrir une variété d'aliments à valeur nutritive élevée en quantité adéquate aux enfants âgés de 18 mois à 5 ans

DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

tirées du [cadre de référence Gazelle et Potiron](#)

- 5.1 Offrir chaque jour aux enfants de 18 mois à 5 ans des repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien
- 5.2 Offrir chaque jour deux collations nutritives composées d'au moins deux des quatre groupes du Guide alimentaire canadien
- 5.3 Offrir chaque jour aux enfants de 2 à 5 ans une alimentation qui répond à au moins 50 % de leurs besoins nutritionnels quotidiens
- 5.4 Planifier et respecter un menu cyclique qui permet d'assurer la qualité et la variété de l'offre alimentaire (collations, repas et desserts)
- 5.5 Apprêter les aliments de façon savoureuse et attrayante, en harmonisant les saveurs ainsi qu'en agençant les couleurs, les textures et les formes
- 5.6 Privilégier le lait et l'eau comme boissons à offrir régulièrement aux enfants
- 5.7 Encourager les enfants à boire de l'eau afin de favoriser une hydratation optimale
- 5.8 Donner aux enfants l'accès à de l'eau, en tout temps

Potiron



* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.

Offrir une variété d'aliments à valeur nutritive élevée en quantité adéquate aux enfants âgés de 18 mois à 5 ans (suite)

Formations

- ▶ Offre de service de la direction de santé publique du CISSS de Lanaudière : Communauté de pratique pour les responsables en alimentation
- ▶ [Gazelle et Potiron : la saine alimentation dans les milieux de la petite enfance](#)

Livre

Pour les parents

- ▶ Gergès, Cosette ; en collaboration avec Mélanie Bilodeau, Joanie Loisel, Marie-Michèle Ricard. L'alimentation des enfants dans une approche bienveillante et positive : enfants 18 mois à 5 ans, Nutritionnistes en pédiatrie, 2021. 148 pages

Ressources / articles

- ▶ [Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#)
- ▶ [Une saine alimentation pour les parents et les enfants – Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#)
- ▶ [Relevez le Défi Rigol'eau dans votre garderie \(soifdesante.ca\)](#)

Association Québécoise des CPE

- ▶ [Le petit popoteCast](#) (pour les responsables en alimentation)

100 degrés

- ▶ [10 principes de la saine alimentation pendant l'enfance](#)
- ▶ [Alimentation des bébés: 5 astuces pour les éducatrices](#)
- ▶ [9 opportunités au quotidien pour faire découvrir les aliments aux tout-petits](#)
- ▶ [Alimentation des enfants : il faut miser sur la démocratie et la détente à table](#)
- ▶ [Des CPE certifiés pour leur engagement en faveur d'une offre alimentaire saine et locale](#)
- ▶ [Faire aimer les légumes aux tout-petits: une question de patience, nous dit la science!](#)
- ▶ [Éducation sensorielle au goût en milieu de garde : une approche prometteuse pour découvrir de nouveaux aliments](#)
- ▶ [Alimentation des tout-petits : nos attitudes aussi importantes que le contenu de leur assiette](#)
- ▶ [Services de garde éducatifs : petit guide pratique pour cuisiner avec les tout-petits](#)
- ▶ [Plus d'une dizaine d'idées d'activités éducatives à réaliser avec les tout-petits](#)
- ▶ [Services de garde : 8 conseils pour créer un menu cyclique qui stimule les papilles gustatives des tout-petits](#)

