



ORIENTATION
6

Exclure de l'offre alimentaire quotidienne les aliments et les boissons à faible valeur nutritive

DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

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

- 6.1 Offrir des aliments contenant le moins de sodium et de sucre ajouté possible (voir annexe)
- 6.2 Offrir des aliments contenant le moins de gras saturés et trans possible (voir annexe)
- 6.3 Ne pas servir de boissons contenant du sucre ajouté, à l'exception de la boisson de soya enrichie aromatisée et du lait aromatisé respectant les critères de l'annexe
- 6.4 Limiter l'offre de jus de fruit 100 % pur à 125 ml par jour, et ce, de façon occasionnelle
- 6.5 Ne pas servir d'aliments et de boissons contenant des succédanés de sucre (édulcorants)
- 6.6 Limiter l'ajout de sucre et éviter l'ajout d'édulcorants au cours de la préparation des desserts et collations
- 6.7 Ne pas frire les aliments ni acheter des aliments panés commerciaux ou préalablement frits
- 6.8 Limiter l'utilisation de sel dans la préparation des repas en privilégiant les fines herbes et les épices
- 6.9 Ne pas ajouter de sel au moment du service des repas et collations

Formation

- ▶ [Gazelle et Potiron : la saine alimentation dans les milieux de la petite enfance](#)

Outils / ressources

- ▶ [Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#)
- ▶ [Une saine alimentation pour les parents et les enfants – Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#)



* 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.