

# Le nouveau Guide alimentaire canadien: un grand virage pour les tout-petits?

Présenté par  
Joanie Champagne Dt.P  
25 avril 2019

# Objectifs



Connaître le nouveau guide alimentaire canadien et ses messages clés



Saisir la nature des impacts pour les milieux 0-5 ans



Faire le lien entre le Guide alimentaire canadien et le cadre de référence Gazelle et Potiron

# Plan de la présentation

## Le nouveau guide alimentaire canadien

- Considérations générales
- Changements majeurs entre la version 2007 et 2019
- Documentation à venir...
- Préoccupations des milieux de garde 0-5 ans

## Les lignes directrices et les liens avec Gazelle et Potiron

- Choix alimentaires sains
- Habitudes alimentaires saines

## Occasion à saisir?

# Nouveau GAC: Considérations générales



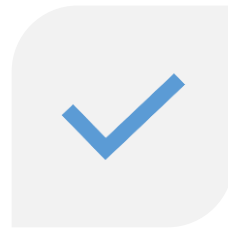
S'ADRESSE À UNE  
POPULATION DE 2  
ANS ET PLUS



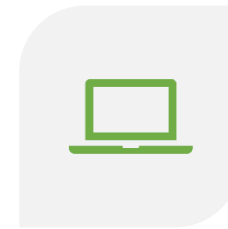
WISE À RÉDUIRE LES  
MALADIES  
CHRONIQUES CHEZ  
LES CANADIENS



BASÉ SUR DES  
DONNÉES  
PROBANTES,  
EXEMPT DE  
REPRÉSENTANTS DE  
L'INDUSTRIE  
AGROALIMENTAIRE



PRÉOCCUPATIONS  
ENVIRONNEMENTALES



NOMBREUX OUTILS  
DISPONIBLES SUR LE  
WEB



BIEN ACCUEILLI  
PARMI LES  
PROFESSIONNELS DE  
LA SANTÉ

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18	19-50		51+		
	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire? Regardez les exemples présentés ci-dessous.



Légumes frais, surgelés ou en conserve  
125 mL (½ tasse)



Légumes feuillus  
Cuits : 125 mL (½ tasse)  
Crus : 250 mL (1 tasse)



Fruits frais, surgelés ou en conserve  
1 fruit ou 125 mL (½ tasse)



Jus 100 % purs  
125 mL (½ tasse)



Pain  
1 tranche (35 g)



Bagel  
½ bagel (45 g)



Pains plats  
½ pita ou ½ tortilla (35 g)



Riz, boulgour ou quinoa, cuit  
125 mL (½ tasse)



Céréales  
Froides : 30 g  
Chaudes : 175 mL (½ tasse)



Pâtes alimentaires ou couscous, cuits  
125 mL (½ tasse)



Lait ou lait en poudre (reconstitué)  
250 mL (1 tasse)



Lait en conserve (éaporé)  
125 mL (½ tasse)



Boisson de soya enrichie  
250 mL (1 tasse)



Yogourt  
175 g (½ tasse)



Kéfir  
175 g (½ tasse)



Fromage  
50 g (1 ½ oz)



Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits  
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Légumineuses cuites  
175 mL (½ tasse)



Tofu  
150 g ou 175 mL (½ tasse)



Oeufs  
2 oeufs



Beurre d'arachide ou de noix  
30 mL (2 c. à table)



Noix et graines écalées  
60 mL (½ tasse)

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide





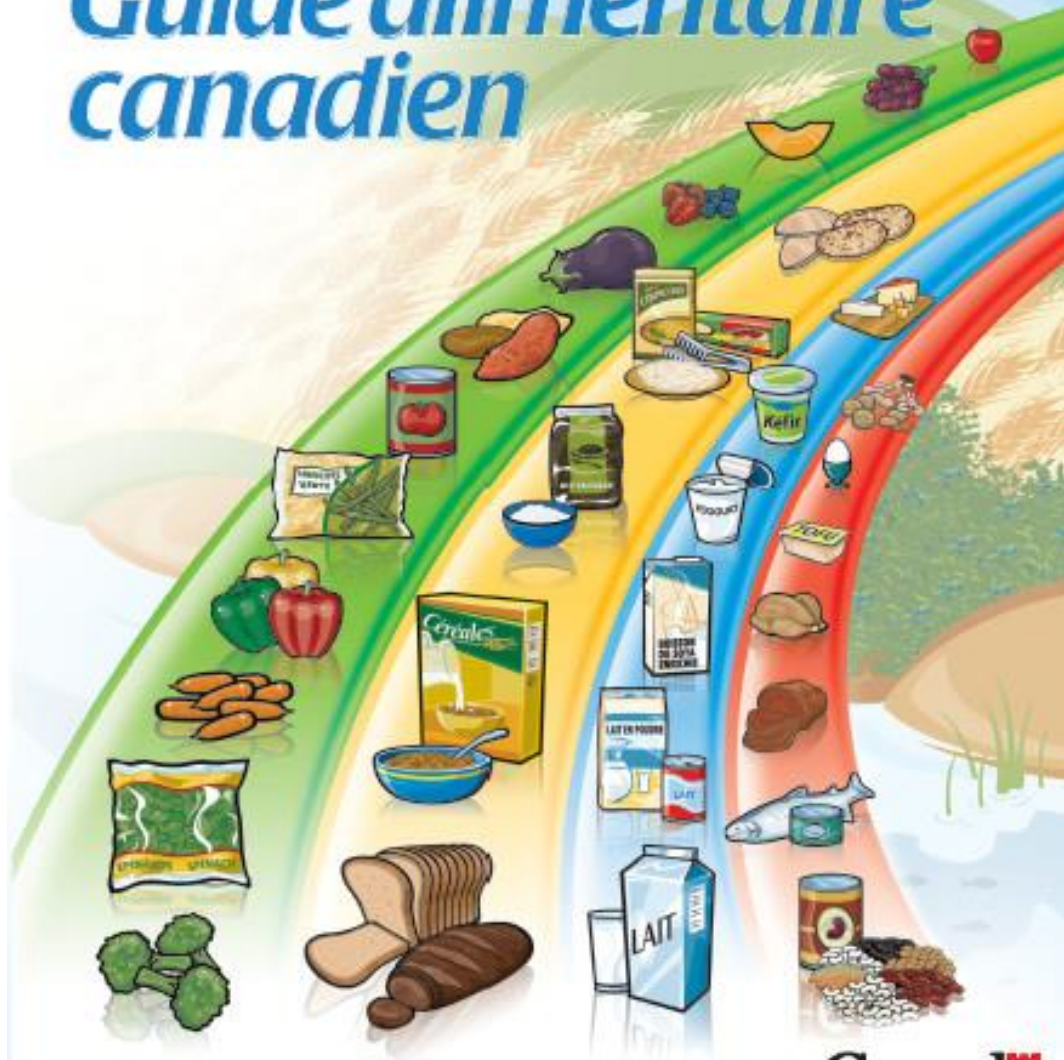
Santé Canada Health Canada

Votre santé et votre sécurité... notre priorité.

Your health and safety... our priority.

2007

# Bien manger avec le Guide alimentaire canadien



Canada

Guide alimentaire canadien

2019

# Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix



Choisissez des aliments à grains entiers

© De Manière la Référence chef de Canada, révisé pour le ministre de la Santé, 2019. Imprimé. Col. 11954-2191-2191F ISBN: 9 78-0-662-28702-7 PDF Col. 11954-2191-2191F-PCF ISBN: 9 78-0-662-28709-4 No. 182835

Découvrez votre guide alimentaire au [Canada.ca/GuideAlimentaire](https://Canada.ca/GuideAlimentaire)



# Bien manger. Bien vivre.

Une alimentation saine, c'est bien  
plus que les aliments que vous consommez



Prenez conscience de  
vos habitudes alimentaires



Cuisinez plus souvent



Savourez vos aliments



Prenez vos repas  
en bonne compagnie



Utilisez les étiquettes  
des aliments



Limitez la consommation d'aliments  
élevés en sodium, en sucres  
ou en gras saturés



Restez vigilant face  
au marketing alimentaire

Nouveau GAC:  
documentation  
à venir

---

Modèle canadien de saine  
alimentation à l'intention des  
responsables de politiques (quantité et  
type)

---

Communications du ministère de la  
Famille

---

Modification de Gazelle et Potiron



## Quelles sont vos préoccupations à l'égard du nouveau GAC?

- Est-ce que je dois diminuer la fréquence de l'offre de lait sur mon menu?
- Est-ce que je dois remplacer la viande par des protéines végétales sur mon menu? Si oui, à quelle fréquence?
- Dois-je augmenter la proportion de légumes dans les repas servis?
- Est-ce qu'on doit offrir l'ensemble des produits céréaliers sous forme de grains entiers?



# GAZELLE ET POTIRON



Les lignes directrices du GAC et  
les liens avec Gazelle et Potiron

# Les lignes directrices du GAC

## Choix alimentaires sains

- Savourez une variété d'aliments sains tous les jours
- Limitez les aliments hautement transformés
- Utilisez les étiquettes des aliments
- Restez vigilant face au marketing alimentaires

## Habitudes alimentaires saines

- Prenez conscience de vos habitudes alimentaires
- Cuisinez plus souvent
- Savourez vos aliments
- Prenez vos repas en bonne compagnie



# Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

---

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Mangez des aliments à grains entiers

Mangez des aliments protéinés. Parmi ceux-ci, les protéines d'origine végétale devraient être consommés plus souvent

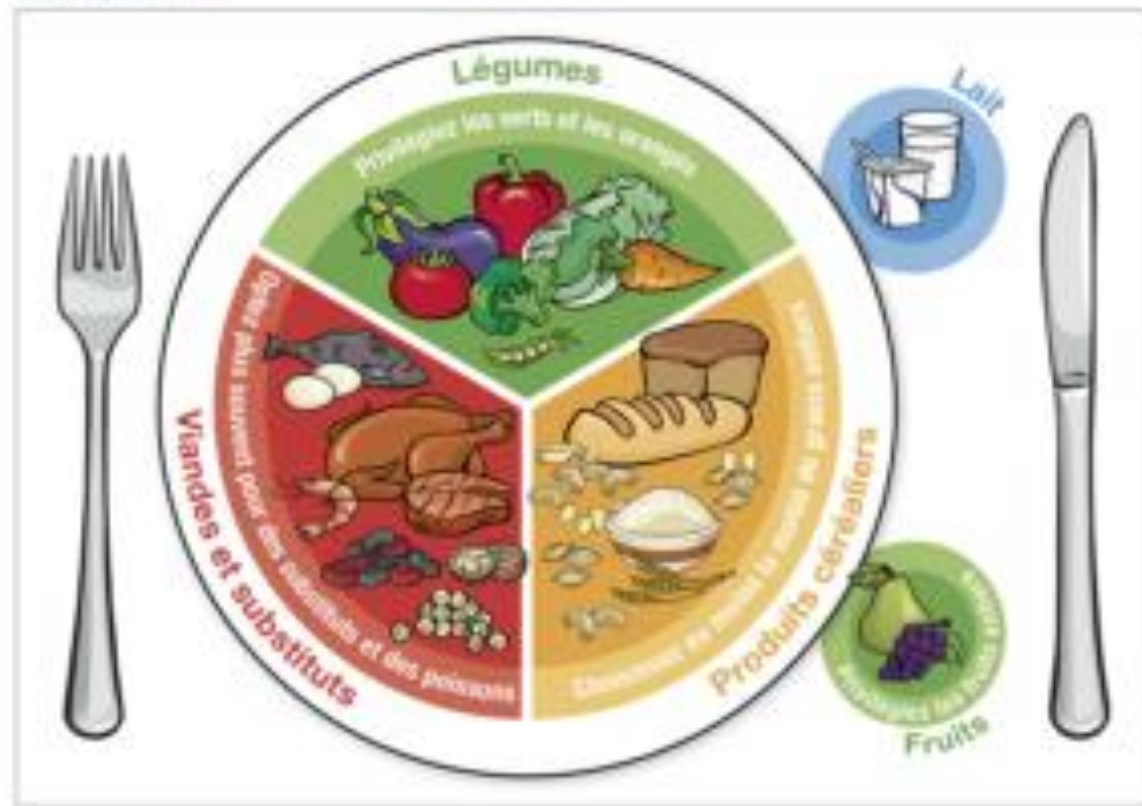
## **Gazelle et Potiron:** Orientation 4 & 5

- 2 à 2 ½ portions de légumes et fruits variés
- 50% des produits céréaliers devraient être sous forme de grains entiers
- Viandes & substituts + produits laitiers à chaque repas
- Un met de poisson et un met végétarien à chaque semaine



# Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

FIGURE 4





# Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

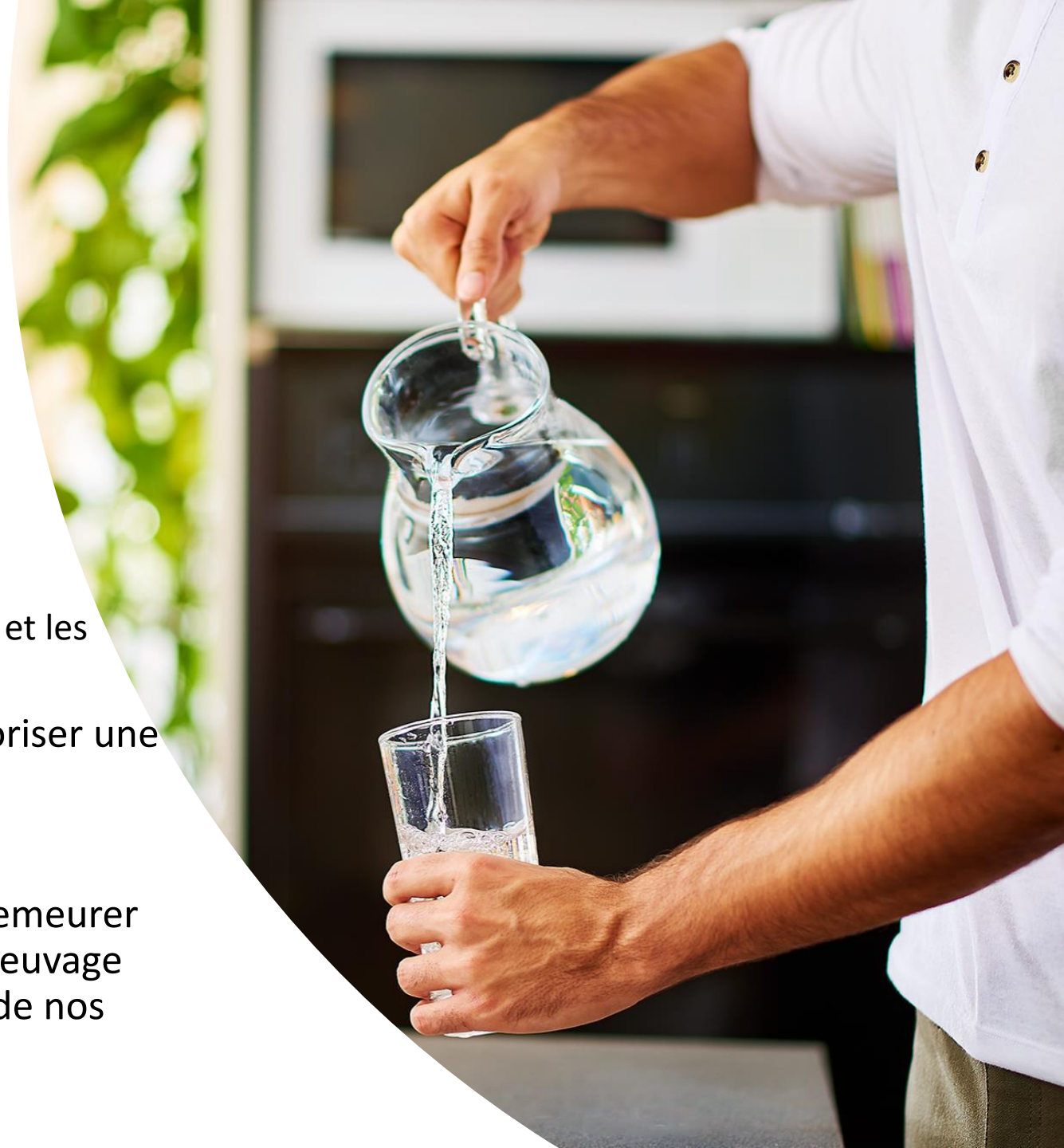
---

Faites de l'eau votre boisson de choix

## **Gazelle et Potiron:** Orientation #6

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

- Encourager l'enfant à boire de l'eau afin de favoriser une hydratation optimale
- Donner accès à de l'eau en tout temps
- L'offre de lait / boisson de soya enrichie peut demeurer aux repas et en collation. Le lait demeure un breuvage nutritive, pouvant venir compléter les apports de nos petits estomacs!
- Participez au défi Tchín-Tchín





# Limitez les aliments hautement transformés

---

- Afin de limiter les excès de sodium, sucres libres et gras saturés
- Éviter l'utilisation de succédané de sucre

## **Gazelle et Potiron: Orientation #6**

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

- Éviter la friture
- Limiter l'utilisation de gras, sucre et sel dans vos préparations
- Aliments quotidien, d'occasion, d'exception





# Utiliser les étiquettes des aliments

- Afin de limiter les excès de sodium, sucres libres et gras saturés
- Éviter l'utilisation de succédané de sucre
- Les étiquettes devraient changer d'ici les 4 prochaines années

## **Gazelle et Potiron:** Orientation #6

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

- Encourage la lecture de la liste des ingrédients et la lecture des étiquettes nutritionnelles
- Annexes pour connaître les valeurs cibles à respecter lors de l'achat d'aliments



# Restez vigilant face au marketing alimentaire

---

- Pas mentionné dans Gazelle et Potiron
- Au Québec: législation en vigueur pour limiter l'exposition des enfants au marketing alimentaire





# Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

---

## Prenez le temps de manger

### **Gazelle et Potiron: Orientation #3**

Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments

### Des exemples pour vos milieux

- Établir une routine, avec une certaine flexibilité afin de respecter le rythme de chaque enfants
- S'assurer que les enfants disposent de suffisamment de temps pour diner



# Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

---

Apprenez à reconnaître la sensation de faim et de satiété

## **Gazelle et Potiron:** Orientation #2

Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaire, d'une image corporelle positive et d'une saine relation avec la nourriture

Des exemples pour vos milieux

- Questionner l'enfant sur son niveau de faim
- Offrir le dessert ou la collation, peu importe ce que l'enfant a mangé précédemment
- Ne pas féliciter l'enfant ce que l'enfant a mangé ou pas





# Cuisinez plus souvent

---

- S'assurer que la grande majorité des repas et collations sont cuisinés par les services de garde (**GP #6**)
- Prévoir ce que vous allez manger, via le menu cyclique (**GP #5**)
- Faire participer les enfants dans la préparation de repas et collations (**GP #3**)
  - Activités culinaires éducatives (ex: Le grand livre des petits chefs)
  - Intégrer des activités associées à la découverte des aliments dans le cadre de vos activités





# Savourez vos aliments

---

## **Gazelle et Potiron: Orientation #3**

Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments

Des exemples pour vos milieux:

- Favoriser les activités de développements du goût en explorant les caractéristiques organoleptiques des aliments
- Cultiver et récolter vos propres aliments
- Intégrer les traditions alimentaires et culturelles dans vos activités et vos menus



# Prenez vos repas en bonne compagnie

---

## **Gazelle et Potiron: Orientation #3**

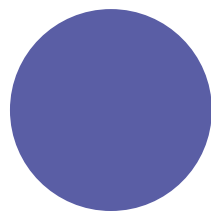
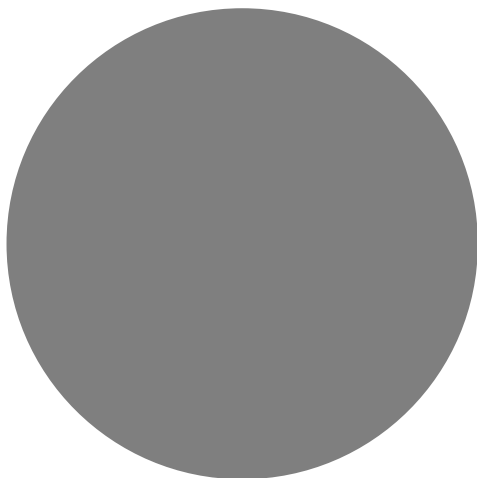
Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments

Des exemples pour vos milieux

- Favoriser les discussions et une atmosphère agréable à l'occasion des repas ET des collations, même si je ne dîne pas avec les enfants
- Aménager les aires de repas de manière conviviale et adapté aux enfants







Est-ce que la sortie du nouveau  
GAC vous incite à faire des  
changements dans vos milieux?

Faites appel à nos  
services!



# Avez-vous à cœur la production et la consommation d'aliments locaux?

---



## Écoles enracinées (Équiterre)

Campagne de financement à partir de la vente de paniers de légumes locaux et bio

Rencontre avec le fermier qui vient livrer les paniers dans votre milieu

Jusqu'au 30 juin pour s'inscrire



## Approvisionnement local

Nous sommes à la recherche de milieu qui souhaiterait utiliser des produits alimentaires frais et locaux dans leur cuisine


Accompagnement et recherche de financement possible

# Des questions?

Pour nous rejoindre


**Joanie Champagne, Dt.P.**

 [joanie\\_champagne@ssss.gouv.qc.ca](mailto:joanie_champagne@ssss.gouv.qc.ca)

 819-758-7511 poste: 2351

**Mélanie Robidas, kinésiologue**

 [melanie\\_robidas@ssss.gouv.qc.ca](mailto:melanie_robidas@ssss.gouv.qc.ca)

 819.751.8511 poste 2207