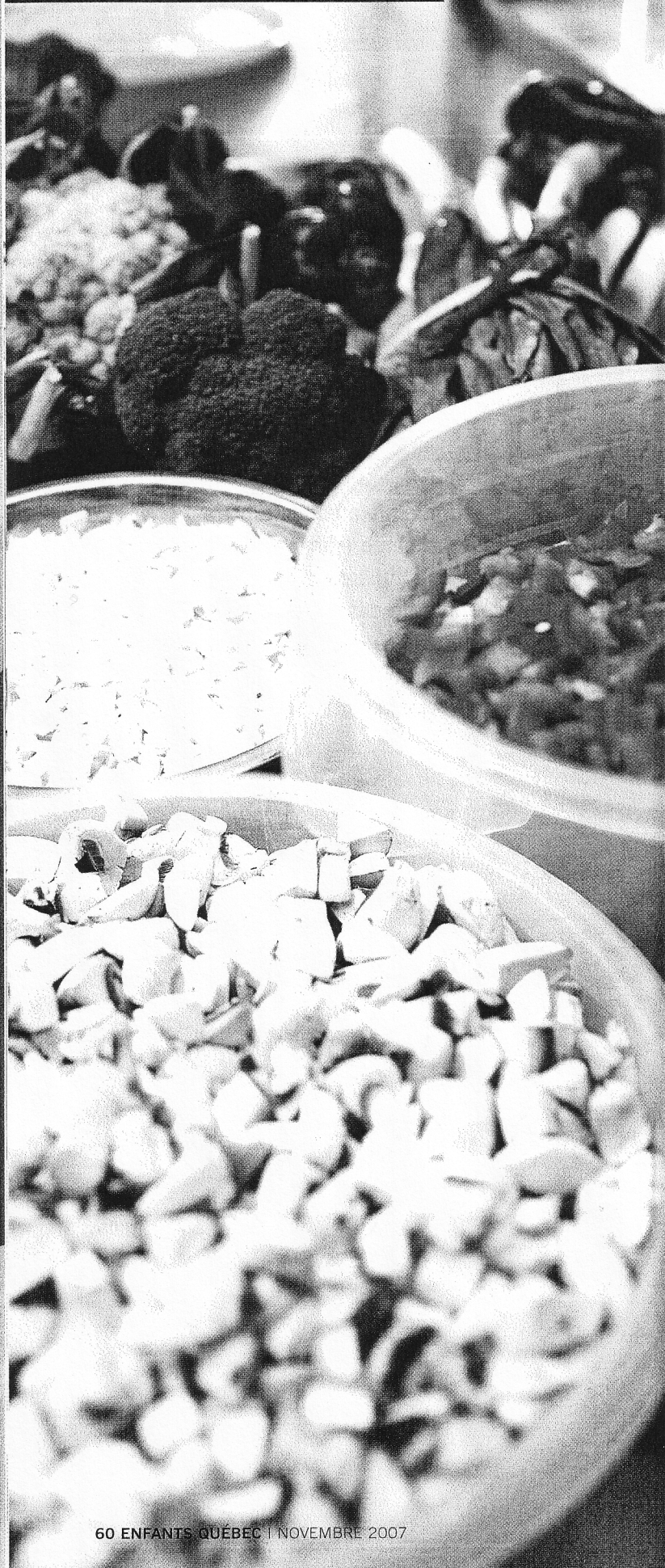


Pour en finir avec la MALBOUFFE

En novembre 2006, nous publions la première enquête portant sur l'alimentation dans les centres de la petite enfance du Québec. Menus non affichés ou inexistant, manque flagrant de fibres et de légumes, consommation trop importante de desserts sucrés, le portrait dressé par notre enquête, intitulée *La malbouffe au menu*, était inquiétant. Un an plus tard, la situation s'est-elle améliorée ?

GENEVIÈVE O'GLEMAN, NUTRITIONNISTE / MARIE-JOSÉE LEGAULT, PHOTOGRAPHE



Nos enfants mangent

Le bilan de notre enquête 2007 sur la qualité de l'alimentation dans les CPE est satisfaisant. Mais on y mange toujours trop de desserts et pas assez de fibres!

Comme l'année dernière, nous avons sollicité les CPE du Québec pour connaître les menus qu'ils proposent aux enfants. Cent vingt-cinq CPE ont été choisis au hasard dans chacune des 17 régions administratives du Québec, à partir de la liste du ministère de la Famille et des Aînés. En moyenne, seulement 1 CPE sur 4 nous a remis son menu, même si nous garantissons l'anonymat de tous les participants. À ces menus sont venus s'ajouter une vingtaine d'autres, que des CPE et des parents nous ont envoyés après un appel lancé dans les pages du magazine. En tout, nous avons analysé en détail 50 menus.

Ici, on mange de toi

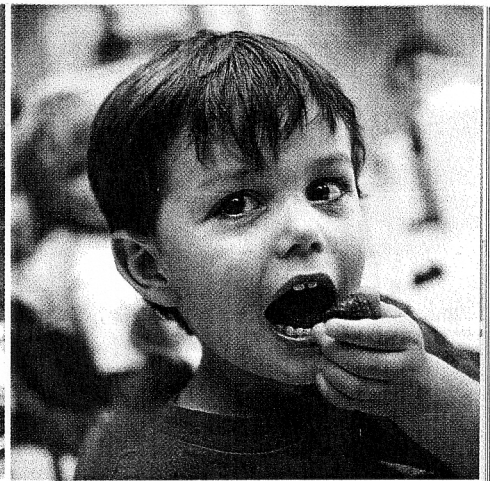
Capitale-Nationale
CPE POÛCHINELLE

Lucie Poirier, responsable de l'alimentation depuis l'ouverture de ce CPE de Cap-Rouge, à Québec, il y a trois ans, s'est proclamée « grand-maman » des 44 enfants du centre. « Je les traite comme s'ils étaient mes petits-enfants. Je veux leur offrir ce qu'il y a de mieux, sans compromis. » C'est grâce à son doigté que ses petits protégés ont adopté à

De gauche à droite :
Il y a de la sauce
dans l'assiette de
Maude et pourtant...
c'est un plat santé !

Au CPE Agathe la Girafe,
à Saint-Lambert, Max-Émile
croque des fruits et
des légumes à chaque repas.

nieux!



Nos critères nutritionnels

Nous avons attribué une note de 1 à 10, selon des critères nutritionnels très stricts.

- * Le menu est conforme au *Guide alimentaire canadien*.
- * Il comporte des fruits tous les jours.
- * Il comporte des légumes tous les jours.
- * Les collations sont nutritives et composées principalement de fruits, de légumes et de produits laitiers.
- * Le menu est varié et comporte à l'occasion des aliments nouveaux.
- * Il inclut du poisson.
- * Il inclut des légumineuses ou du tofu.
- * Il offre des aliments riches en fibres, comme les céréales entières et le pain de blé entier.
- * Il ne propose pas d'aliments riches en gras ou en sucre, ou peu nutritifs : frites, fritures, saucisses, charcuteries, friandises, boissons aux fruits...
- * Il offre majoritairement des desserts sains et nutritifs (fruits, produits laitiers, produits céréaliers) et pas plus d'un dessert sucré par semaine.

Les résultats

La majorité des 50 menus analysés offrent une alimentation bien équilibrée, des fruits et légumes tous les jours, des collations saines, des aliments variés ainsi que du poisson ou des légumineuses toutes les semaines. Toutefois, 14 % d'entre eux n'ont pas obtenu la note de passage (6 critères sur 10) et 12 % ne respectent pas la réglementation minimale du ministère de la Famille, soit de suivre le *Guide alimentaire canadien*. Quatre pour cent des CPE ont fait piètre figure avec seulement 3 petits points sur 10. Ils offrent des jus de fruits et des desserts sucrés, leurs menus sont répétitifs, ne comportant ni poisson ni légumineuses, et présentant des plats pour la plupart faibles en fibres.

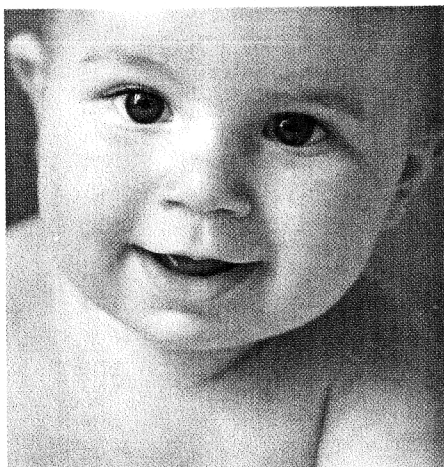
Dans leur ensemble, les deux grandes faiblesses des menus analysés sont le manque de fibres et la trop grande abondance de desserts. Un CPE sur deux n'offre pas suffisamment de fibres aux enfants. Pain blanc, riz blanc, pâtes blanches, biscuits raffinés et fruits en compote, pelés ou en conserve, tous ces aliments en contiennent trop peu. Par ailleurs, l'habitude de terminer tous les repas par un dessert sucré est solidement ancrée dans 40 % des CPE de notre étude. Carrés aux céréales de riz et à la guimauve, brownies, biscuits au chocolat, crêpes au sirop, carrés au caramel, gâteaux au chocolat... Trop, c'est trop!

l'unanimité ses repas à base de poisson, de légumineuses et de tofu. Vérification faite, les enfants apprécient tout ce que Lucie cuisine, au grand étonnement de plusieurs parents. « Ce n'est pas parce que ce sont des enfants qu'on ne peut leur proposer des recettes originales et élaborées! » soutient la cuisinière. Durant notre enquête, les enfants ont dégusté un

pavé de saumon sauce vierge aux tomates et au basilic, accompagné de brocoli et de riz pilaf au curcuma. « L'ouverture face à l'alimentation fait partie des valeurs que nous voulons transmettre aux enfants qui passent par notre CPE », explique Francine Dupras, directrice du CPE. Lorsque Lucie prépare un plat très différent de ce que les enfants mangent

habituellement, elle le propose en entrée, en petite quantité. Ils peuvent l'approvoiser et Lucie observe si sa recette est au point. « *Ma trompette* (trepette) de légumineuses ainsi que mon végépaté remportent aujourd'hui un succès fou, mais ce n'était pas le cas au début. Je les ai retravaillés et je ne me suis pas découragée », raconte-t-elle.

Rétablit l'équilibre naturel de la peau



Un soin physiologique complet

La crème lipidante
ÉcoRestauration
3 en 1
de Jouissance

Renferme :
des céramides purs
des oméga-3 et 6
du cholestérol
du beurre de karité
un hydratant 24 heures



Crème lipidante
ÉcoRestauration
3 en 1
VISAGE ET CORPS

Repare et soigne
la peau sèche,
squameuse, fendillée
ou endommagée
Restaure la
barrière cutanée

150 ml

Sans parabènes
Sans parfums
Sans colorants

Soulage la peau sèche
Hydrate en profondeur
Restaure la barrière cutanée



JOUVIANCE
COMPLEXE MAGISTRAL

RESPECTEZ VOTRE NATURE

Fabriquée au Québec - 1 866 969-2425 www.jouviance.com

Enquête dans les CPE

Des idées gagnantes

- * Chaque semaine, les enfants du CPE L'Oiseau d'Or, de Sherbrooke, fabriquent eux-mêmes leur pain.
- * Au CPE L'Univers des Amis, de Québec, la compote de pommes est enrichie en fibres grâce à l'ajout de graines de lin moulues ou de germe de blé.
- * Au CPE L'Univers des Petits, de Gatineau, les hot-dogs au tofu et les végéturgers remportent un grand succès auprès des enfants.
- * Au CPE Mamuse et Méduque, de Trois-Rivières, on ajoute du germe de blé au poisson pané cuit au four pour l'enrichir de fibres.
- * Au CPE La Voie lactée, de Saint-Hubert, on prépare des mousses au tofu et aux fruits et on ajoute du millet aux muffins.
- * Au CPE Petite-Nation, de Papineauville, on sert du yogourt glacé lorsqu'on veut offrir une gâterie aux enfants.

Pour Jules, Emily et Émile, les repas sont synonymes de convivialité!

Tableau comparatif 2006/2007

Les menus analysés...	% des menus qui respectent ce critère en 2006 (sur 30 menus analysés)	% des menus qui respectent ce critère en 2007 (sur 50 menus analysés)
... respectent le <i>Guide alimentaire canadien</i> .	87 %	88 %
... proposent des légumes tous les jours.	53 %	88 %
... ne contiennent pas de malbouffe.	50 %	88 %
... proposent du poisson au moins une fois par semaine.	90 %	86 %
... proposent des légumineuses au moins une fois par semaine.	57 %	70 %
... obtiennent la note de 6 sur 10 ou plus.	50 %	86 %
... obtiennent la note de 10 sur 10.	7 %	24 %
... offrent des collations saines chaque jour.	57 %	80 %
... offrent des fruits chaque jour.	76 %	80 %
... misent sur la variété et ajoutent souvent des aliments nouveaux au menu.	40 %	64 %
... offrent un dessert sucré une fois par semaine ou moins.	60 %	60 %
... offrent un menu riche en fibres.	23 %	52 %

Les cuisinières Manon et Hélène profitent de leur cuisine « grand format » au CPE Agathe la Girafe, à Saint-Lambert.

Ébranlés il y a un an par la publication de notre enquête sur la malbouffe dans les CPE, ces derniers ont décidé de réagir, avant même la mise en place d'une politique alimentaire nationale.

Ça sent bon dans les cuisines

Au CPE Pleine Lune, à Magog, le conseil d'administration a choisi la voie végétarienne. L'établissement sert encore du lait aux enfants mais plus de viande, de volaille, de poisson ni d'œufs. Il y a déjà quelques années, le CPE des Rires, à Mont-Tremblant, avait pour sa part réduit les desserts sucrés. Devenus sensibles au phénomène de la malbouffe et peut-être las d'attendre une quelconque politique alimentaire nationale de la part du ministère de la Famille et des Aînés, plusieurs CPE ont décidé de prendre le taureau par les cornes. Certains agissent seuls, tandis que d'autres se regroupent pour partager leur vision et leur façon de faire. Ça sent la révolution dans les cuisines!

Johanne Roy, présidente de l'Association québécoise des CPE, apprécie le chemin parcouru depuis l'enquête publiée par *Enfants Québec* il y a un an. « Parler de l'alimentation sur la place publique a eu le mérite de remettre ce sujet au sommet de nos priorités et nous avons compris qu'il est devenu temps d'agir. » « Offrir une saine alimen-

tation n'est plus une option: ça devient une nécessité, insiste Gina Gasparrini, présidente du Regroupement des CPE de l'Île de Montréal, qui travaille actuellement à l'élaboration d'une politique alimentaire commune à tous les CPE de son association. « Nous subissons désormais beaucoup de pression de la part des parents, mais aussi de l'ensemble de la société et des médias pour bannir la malbouffe et améliorer la qualité et la

variété des menus. » Les parents s'informent désormais du menu quotidien de leur enfant ou de l'existence de principes alimentaires internes, et les CPE ont été forcés de réagir.

Des engagements volontaires

Au CPE Polichinelle, à Cap-Rouge, la cuisinière Lucie Poirier se fait un devoir d'offrir du quinoa, du boulgour, des

Une cuisine de restaurant

Ce CPE de Saint-Lambert a effectué un virage santé à 180 degrés il y a 5 ans, lors de l'ouverture de sa deuxième installation. Il s'est alors doté d'une « vraie » cuisine de restaurant, avec l'équipement et l'espace qui font trop souvent défaut dans une cuisine de CPE. Cette cuisine « grand format » permet de produire plus et de réaliser des économies d'échelle

que la cuisinière réinvestit en achetant des aliments de meilleure qualité. « À tous les repas, il y a au moins trois légumes, et souvent jusqu'à sept ou huit légumes différents! L'enfant qui n'aime pas les carottes, par exemple, a le choix », raconte Manon Laprise, la cuisinière en chef, qui agence toujours les légumes moins connus avec des légumes bien

Montréal
CPE AGATHE LA GIRAFE

L'aventure alimentaire sans dessert

Laurentides CPE DES RIRES

Les cuisinières Ghislaine Terrault et Martine Lavigne des deux installations du CPE de Mont-Tremblant n'adoptent pas le même menu, mais elles échangent des recettes, selon les coups de cœur des enfants, en s'inspirant des mets de tous les pays. « Il faut constamment varier les couleurs, les saveurs et les textures en gardant à l'esprit que les enfants goûtent la nourriture avec leurs cinq sens, explique Ghislaine. Lorsque la recette est apprêtée correctement et avec originalité, elle charme les plus difficiles. » Chaque midi, les cuisinières effectuent la tournée des groupes pour présenter les aliments aux enfants, vérifier si la recette a du succès et aider les éducatrices durant « l'aventure alimentaire », comme elles aiment nommer les repas et les collations du CPE. Il y a trois ans, le conseil d'administration a aussi pris la courageuse décision d'éliminer les desserts du menu. Les enfants terminent leur repas par un grand verre de lait. Un succès, selon Marie-Claude Lanctôt, adjointe à la direction. « Les enfants n'ont plus faim à la fin du repas et aucun ne semble remarquer l'absence de dessert », se réjouit-elle.

produits frais et des recettes santé aux enfants. Au CPE Pleine Lune, à Magog, qui a adopté une alimentation végétarienne, les menus sont tous approuvés par une nutritionniste, pour s'assurer que l'absence de viande ne se fait pas au détriment des besoins nutritifs des enfants. « Les familles du CPE ne sont pas toutes végétariennes. Plusieurs enfants mangent de la viande à la maison, mais les parents se disent quand même très satisfaits, commente la cuisinière Isabelle Lavoie. Le fait que le CPE soit végétarien ajoute de la variété et permet même d'initier le reste de la famille à de nouveaux aliments. Et il n'est pas rare que les parents nous demandent des recettes pour découvrir le tofu ou les légumineuses. » Dans Lanaudière, l'Action régionale des CPE a elle aussi agi en mettant sur pied un comité visant à élaborer une politique alimentaire qui devrait aboutir d'ici la fin de l'année. « Chaque CPE est une entité autonome et l'association n'a pas de pouvoir hiérarchique, précise Dave Harvey, directeur général de l'association. Nous comptons proposer une politique à tous nos membres, mais l'adhésion sera volontaire et chacun pourra l'adapter à sa propre réalité. »

Sylvie Bourcier, intervenante en petite enfance et collaboratrice au magazine *Enfants Québec*, considère elle aussi que la réponse à la malbouffe tient dans

l'engagement volontaire et réfléchi de chaque CPE. « Chaque organisme vit des réalités différentes, explique-t-elle. Un CPE dans un coin défavorisé de Montréal et un CPE situé au cœur d'une banlieue huppée ne vivent pas les mêmes défis. Tous deux doivent offrir une saine alimentation, mais ils peuvent y parvenir différemment. » Ainsi, un CPE dont la clientèle a déjà du mal à s'alimenter à la maison peut décider d'offrir une alimentation plus nourrissante, tandis qu'un CPE avec une clientèle plus aisée pourra opter pour des aliments bio, ou favoriser le poisson. « Imposer des règles communes risque-

rait de freiner la créativité du personnel et serait néfaste », croit-elle. Et le rôle du gouvernement, dans tout ça? « Sans sortir de son chapeau une formule toute faite, le ministère de la Famille devrait obliger les CPE à se doter d'une politique à cet égard », estime Sylvie Bourcier.

Les dossiers à traiter de front par les CPE sont toutefois nombreux. « Nous devons satisfaire une foule d'exigences, que ce soit sur le plan de la sécurité, de la propreté ou du contrôle des allergies. Il faut y aller par étapes », rappelle Gina Gasparrini. « Dans un CPE, l'enfant vit sa journée en continu. On ne peut pas séparer l'alimentation des autres activités éducatives », croit aussi Johanne Roy, qui dirige elle-même deux CPE, l'un à Saint-Donat et l'autre à Chertsey, dans Lanaudière. « Les repas et les collations contribuent aux apprentissages des enfants, mais ils ne sont pas tout. L'important est de conserver la notion de plaisir au moment des repas sans que l'alimentation devienne un sujet sérieux et trop théorique. » ●

appréciés. Diplômée du prestigieux Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, Manon Laprise a d'abord travaillé en restauration avant de plonger dans l'univers des CPE. Ce faisant, Manon a accédé à une meilleure qualité de vie, plus facile à concilier avec sa famille. Elle n'a pas pour autant renoncé à sa créativité. « Dans les restaurants, les clients ont déjà leurs habitudes et c'est difficile de modifier leurs

comportements. Dans les CPE, les enfants ont tout à apprendre. Je peux arriver à de grands changements avec eux. Je sors continuellement des sentiers battus et ils me suivent », ajoute-t-elle, toujours aussi convaincue 17 ans après son changement de trajectoire. Sa réputation a fait le tour des centres de la petite enfance et Manon offre même de temps à autre des stages à d'autres cuisinières !

Consultez notre site Internet pour découvrir d'intéressantes ressources pour les CPE.
enfantsquebec.com

L'assiette est servie à la garderie

Devrais-je obliger les enfants à goûter à tous les aliments? Et que faire quand ils ne veulent pas manger?

Mathilde R., éducatrice

À l'heure du repas, Simon, 4 ans, repousse l'assiette qu'on vient de lui servir en y découvrant un mets qu'il n'a jamais mangé. Élodie, 2 ans, trie systématiquement les aliments qui lui sont présentés. Quant à Éloi, 3 ans, qui vient d'arriver à la garderie, il commence à penser au repas dès le retour du parc et demande en pleurnichant ce qu'il y aura au menu. Les comportements liés à l'alimentation sont un objet d'inquiétude pour de nombreuses éducatrices. Influencées par l'image traditionnelle de la bonne mère qui nourrit bien ceux qu'elle aime, certaines se sentent même coupables. Ce malaise se retrouve particulièrement

Le repas est un lieu d'échanges, de partages et de plaisir.

chez les éducatrices en milieu familial, qui cuisinent elles-mêmes pour les enfants. « Est-ce que je leur offre trop de plats congelés? Trop de légumineuses? Est-ce trop épicé? Ai-je la bonne attitude? Est-ce que je demande trop ou pas assez aux enfants? » Or, les comportements des enfants sont rarement le fruit d'une négligence de la part de l'éducatrice.

Le point de vue des enfants

Simon ne comprend pas pourquoi son éducatrice insiste sur l'importance de la diversité des aliments. Lui considère qu'il mange des choses différentes: il

aime bien les spaghettis, les macaronis au fromage, la lasagne et la soupe aux nouilles! Comme il est maintenant capable de connaître ses goûts, le petit de 3 ou 4 ans aime de façon passionnée. C'est pourquoi il adore écouter la même histoire, revoir sans arrêt son film préféré, fredonner encore et encore une nouvelle chanson. Il en va de même pour la nourriture: l'uniformité est au menu!

Élodie, quant à elle, passe très rapidement de l'envie au dégoût. Alors que le brocoli méritait toute son attention il y a trois jours, elle l'accueille aujourd'hui avec des grimaces et des cris. Les enfants qui ont tendance à s'opposer chipotent souvent dans leur assiette et s'aperçoivent, en observant les adultes, que la nourriture peut devenir un moyen de les faire réagir et d'opposer leur volonté à celle des autres.

Éloi se demande pour sa part ce qu'il devra manger ce midi à la garderie. Il y a tant de choses à apprivoiser dans ce nouvel environnement: de nouvelles règles, de nouveaux amis et l'éducatrice, qu'il apprend à connaître sans l'aide de ses parents. C'est difficile pour un enfant récemment arrivé dans une garderie de s'adapter aux odeurs étrangères, aux goûts particuliers des aliments que l'on mange tous ensemble. Comme Éloi, certains enfants réagissent aux changements et au stress soit par une baisse d'appétit, soit par des excès alimentaires. Déménagement, séparation, perte de la doudou, naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur sont aussi des situations où la nourriture peut combler

l'absence, ou l'émotion, bloquer l'appétit. Si c'est une réaction passagère qui n'a pas d'effet sur la courbe normale de sa croissance, l'enfant utilisera ses mécanismes adaptatifs et retrouvera son appétit habituel.

Si, par contre, l'enfant maigrit et que sa courbe de croissance est anormale, il y a lieu de s'inquiéter et de consulter. L'enfant a besoin d'être compris et de donner un sens à sa souffrance. Avec de l'aide, il pourra alors la nommer, l'exprimer par la parole et non dans son corps.



Sylvie Bourcier, intervenante en petite enfance

L'adulte modèle

L'enfant est un grand observateur. Il imite et apprend des choses à partir de ce qu'il voit. Les critiques de l'éducatrice à propos des habiletés de la cuisinière ou de la fraîcheur des aliments n'échappent pas aux oreilles de ce fin limier. Il apprend qu'il est de bon ton de laisser de côté tel ou tel aliment sous prétexte qu'on n'en aime pas l'assaisonnement, la couleur ou simplement le choix. Il fera de même. L'enfant qui entend deux éducatrices mentionner le nombre de calories d'un plat et ses effets désastreux sur la silhouette apprendra à se méfier de ce plat et, surtout, deviendra

question d'éducation

rapidement conscient des diktats de la mode.

Stratégies efficaces pour instaurer le plaisir de manger sainement

Les méthodes utilisées dans les milieux de garde sont variables, tout comme celles des familles. Elles vont de la séduction à l'agressivité en passant par la colère. Si on dit : « Fais-moi donc plaisir » ou « Ça me fait de la peine »

pour inciter l'enfant à manger, on ne lui envoie pas le bon message. En effet, il ne se nourrit pas pour vous montrer son amour, ni pour vous rassurer sur vos talents culinaires. Les aliments ne sont pas des substituts de l'amour. L'enfant ne se laissera pas mourir de faim. Il s'alimente pour satisfaire son besoin tout en découvrant le plaisir de nouvelles saveurs. L'emploi de la menace n'est pas plus efficace : « Tu manges ou tu n'auras pas de dessert ! » ou « Tu te lè-

veras lorsque tu auras terminé. » Selon *Le guide alimentaire canadien*, le dessert ne fait pas partie d'un menu équilibré. Il ne s'agit donc pas d'une sucrerie reçue en récompense d'un sacrifice.

Astreindre l'enfant à terminer son repas devenu froid pour pouvoir faire une activité ou avoir sa collation, c'est agir contre le principe du programme éducatif des CPE selon lequel chaque enfant est unique. S'il est unique, c'est qu'il a aussi des goûts personnels. Un enfant peut chipoter parce qu'il a besoin de s'habituer peu à peu à de nouveaux aliments ou à des façons différentes de les préparer. Plusieurs essais sont parfois nécessaires, et l'exemple de son voisin de table peut devenir un incitatif efficace. Si l'éducatrice est trop contrôlante, l'enfant peut avoir une attitude soit d'opposition, soit de soumission. Nous sommes alors bien loin d'atteindre l'objectif éducatif de sensibiliser l'enfant au plaisir de saines pratiques alimentaires. J'ai connu un enfant qui avait développé une relation oppositionnelle avec son éducatrice telle qu'il refusait les assiettes qu'elle lui présentait, et ce, quel que soit le menu, alors qu'il mangeait avec toutes les autres éducatrices. La confrontation de leurs volontés était constante et les rendait tous les deux malheureux. Le repas est un lieu d'échanges, de partage et de plaisir. Préservons donc ce moment privilégié !

L'équilibre alimentaire ne se réalise pas en un ou deux repas, mais résulte plutôt de l'addition des portions ingérées jour après jour, semaine après semaine.

Votre constance, votre enthousiasme et votre attitude positive permettront peu à peu à l'enfant de prendre plaisir aux découvertes alimentaires et de varier ses goûts... à sa guise ! ●

SYLVIE BOURCIER

Attitudes éducatives

- Mangez en même temps que les enfants et la même chose qu'eux, de façon à leur proposer un modèle positif.
- Parlez de vos goûts actuels et de ceux que vous aviez lorsque vous étiez enfant.
- Dédramatisez les choses. Laissez l'enfant faire son choix parmi ce qui est offert. Demandez-lui d'attendre pour le dessert.
- Soyez persévérante. Parfois 10 à 15 essais sont nécessaires pour que l'enfant se familiarise avec un nouvel aliment. Les essais doivent être espacés de une ou de deux semaines. Il ne s'agit pas de harceler l'enfant, mais de l'aider à s'habituer à la nouveauté.
- Variez la taille des portions selon l'âge de l'enfant.
- Évitez d'insister pour que l'enfant mange ou de l'y contraindre. Les menaces risquent de vous entraîner sur la voie de la confrontation et du conflit.
- Évitez les étiquettes : « Lui, c'est un bec sucré », « C'est une enfant gâtée », « Il a un appétit d'ogre ou d'oiseau ». Les enfants se développent à leur rythme propre.
- Parlez avec les parents afin de connaître les habitudes et les goûts alimentaires de leurs enfants.
- Avisez les parents si vous remarquez des changements d'appétit chez leurs enfants. Ensemble, vous pourrez mieux découvrir les causes probables de ces modifications.
- Acceptez que l'enfant mange lentement et respectez-le.
- Soyez créative : le potage à la citrouille est, en fait, la potion magique de la sorcière Imelda, les légumes se baignent dans la piscine de la trempette d'été, les fruits se métamorphosent en fleurs, etc. Par ailleurs, plus les enfants participent à la fantaisie, plus ils seront tentés de goûter à tout.