

## Pourquoi avoir créé un Guide de la boîte à lunch?

Les éducateurs et les puériculteurs nous ont demandé comment aborder, enseigner et utiliser le *Guide alimentaire canadien*. Nous nous sommes donc mis au travail. Nous avons collaboré avec des éducateurs, des puériculteurs, des professionnels de la santé et des universitaires afin d'adapter le *Guide alimentaire canadien* en un outil unique permettant d'explorer le thème des repas et d'enseigner la nutrition : le Guide de la boîte à lunch!

- Comment utiliser le Guide de la boîte à lunch?
- En quoi le Guide de la boîte à lunch contribue-t-il à répondre aux besoins nutritionnels des enfants?
- Comment le Guide de la boîte à lunch a-t-il été élaboré?
- Poursuivez les apprentissages
- Références
- Remerciements

## Comment utiliser le Guide de la boîte à lunch?

### Encourager les opinions et les choix

Le Guide de la boîte à lunch offre aux jeunes apprenants un cadre pour la création de repas simples et nutritifs. Nous espérons que cette ressource servira de point de départ permettant aux enfants et aux puériculteurs de personnaliser leurs repas en fonction des aliments qu'ils aiment et dont ils disposent.

Parce que ce guide vise davantage à répondre à des besoins nutritionnels qu'à établir un ensemble de règles, nous employons les mots « Essayez d'avoir... » plutôt que « Ayez ». Rappelez aux enfants qu'avoir plus de variété que ce qui est décrit est une bonne chose. Par exemple, bien que ce guide dise « Essayez d'avoir deux types de légumes ou de fruits », un enfant peut aimer manger trois types de légumes ou plus dans sa soupe ou avec une trempette. De même, l'accès à une variété d'aliments peut parfois être plus limité. Dans l'ensemble, nous espérons que les élèves seront incités à choisir diverses sortes d'aliments du *Guide alimentaire canadien*, tout au long de la journée.

### Combiner les aliments

#### Essayez d'avoi...

##### DEUX TYPES DE LÉGUMES OU DE FRUITS

Betteraves	Épinards	Bananes
Brocoli	Haricots verts	Baies
Carottes	Laitue	Compote de pommes
Céleri	Maïs	Mangue
Champignons	Patate douce	Melon
Chou	Pois	Oranges
Chou-fleur	Poivrons	Pêches
Chou vert frisé	Pommes de terre	Poires
Concombre	Tomates	Pommes
Courge		Raisins

##### UN TYPE D'ALIMENT À GRAINS ENTIERS

Bagels	Nouilles
Céréales	Pain
Couscous	Petit pain
Craquelins	Pita
Crêpes	Riz
Muffins	Tortillas
Naan	

##### DEUX TYPES D'ALIMENTS PROTÉINÉS

Fromage	Beurre de graines, de pois ou de noix
Kéfir	Graines
Lait	Haricots
Yogourt	Houmous
	Lentilles
Agneau	Noix
Bœuf	Tofu
Gibier	
Œuf	
Poisson	
Porc	
Poulet	



### Choisissez des sauces et des accompagnements en complément :

Vous pouvez opter, par exemple, pour des condiments tels que des trempettes, de la sauce pour salade, du fromage à la crème, de la mayonnaise, de la moutarde, du ketchup, de la salsa, de la sauce barbecue, de la sauce soya et du beurre, ainsi que des aliments tels que des cornichons, des barres de céréales, des biscuits et des bretzels.

## En quoi le Guide de la boîte à lunch contribue-t-il à répondre aux besoins nutritionnels des enfants?

Cette ressource vise à adapter le *Guide alimentaire canadien* en un outil utile destiné aux jeunes apprenants. Il comprend des informations du Guide alimentaire en bref<sup>1</sup> et des Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation<sup>2</sup>, qui font référence aux types d'aliments à consommer ainsi qu'à leurs proportions. Nous avons prêté une attention toute particulière au fait que les aliments peuvent être choisis de sorte à répondre aux besoins nutritionnels uniques des enfants<sup>3</sup>.

### L'avantage de la variété

Aucun aliment ni type d'aliment ne suffit à combler tous nos besoins. Lorsque les enfants mangent une grande variété d'aliments, ils sont plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont leur corps et leur cerveau ont besoin. C'est pourquoi il est important de choisir différents aliments, qu'ils appartiennent ou non à la même catégorie d'aliments.

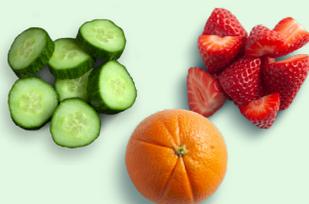
### Concepts directeurs

Tels les pièces d'un casse-tête, les aliments de chaque catégorie fonctionnent de façon complémentaire afin de procurer des nutriments. Le tableau ci-après présente de plus amples informations sur les concepts de nutrition abordés dans cette ressource.

#### Catégories du Guide alimentaire canadien

#### Concepts de nutrition<sup>2, 4</sup>

##### Légumes et fruits



##### Essayez d'avoir deux types de légumes ou de fruits au dîner.

Les différents types de légumes et de fruits apportent des nutriments uniques. On peut se les procurer sous diverses formes, notamment en boîte, frais et congelés. Les élèves sont plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin lorsque leurs repas comportent différents types de légumes et de fruits.

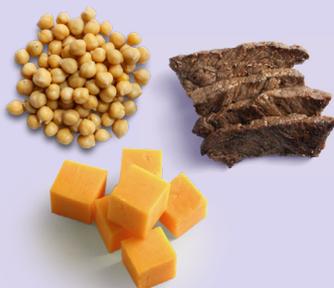
##### Aliments à grains entiers



##### Essayez d'avoir un type d'aliment à grains entiers au dîner.

Les aliments à grains entiers et de blé entier comportent toutes les parties du grain, ce qui fournit des nutriments uniques. Ils se présentent sous des formes variées, notamment le pain, les céréales, les nouilles et le riz. Les élèves sont plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin lorsque leurs repas comportent différents types d'aliments à grains entiers et de blé entier.

##### Aliments protéinés



##### Essayez d'avoir deux types d'aliments protéinés au dîner.

Les différents types d'aliments protéinés, comme les protéines végétales et animales, procurent des nutriments uniques. Ils se présentent sous des formes variées, notamment les haricots, les pois, les lentilles, les graines, la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Les élèves sont plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin lorsque leurs repas comportent différents types d'aliments protéinés.

## Comment le Guide de la boîte à lunch a-t-il été élaboré?

### Une approche de l'enseignement du Guide alimentaire canadien axée sur l'élève

L'enseignement de la nutrition ne doit pas nécessairement être complexe pour être efficace. Les enseignants comprennent l'importance de transmettre aux élèves des messages qui tiennent compte de leur stade de développement. Notre équipe a collaboré avec des éducateurs, des puériculteurs, des professionnels de la santé et des universitaires afin de transformer des concepts de nutrition et des recherches complexes en un outil clair et utile.

Le Guide de la boîte à lunch a été créé pour aider les enfants à prendre des décisions alimentaires adaptées à la réalité de leurs besoins et de leurs ressources. Nous effectuons nos choix alimentaires en fonction de nos goûts, de notre faim, de nos traditions alimentaires et de notre santé. La capacité des élèves et de leurs puériculteurs à répondre à ces besoins dépend de leur accès aux aliments ainsi que de ressources telles que l'argent, le temps, l'espace, les compétences, l'équipement et le soutien. Nous espérons que les utilisateurs de cette ressource la personnaliseront et l'utiliseront de sorte à outiller adéquatement les jeunes apprenants et leur famille.

### Qu'en est-il des portions?

Le *Guide alimentaire canadien* ne met désormais plus l'accent sur les quantités d'aliments ou les portions<sup>2</sup> et préfère promouvoir les avantages d'une bonne relation avec la nourriture et d'expériences alimentaires agréables<sup>1</sup>. Le Guide de la boîte à lunch encourage les enfants à consommer des aliments qu'ils aiment de chacune des catégories du *Guide alimentaire canadien*. Ce cadre aide les enfants et leurs puériculteurs à décider de la quantité de nourriture nécessaire pour satisfaire leur appétit et leurs besoins en matière de croissance. Les exemples de repas présentés dans cette ressource ont été créés conformément au document School Healthy Eating Index (School-HEI)<sup>5</sup>.

Parce que ce guide vise davantage à répondre à des besoins nutritionnels qu'à établir un ensemble de règles, nous employons les mots « Essayez d'avoir... » plutôt que « Ayez ». Nous reconnaissons que des obstacles tels que l'accès aux aliments, le revenu et des facteurs de stress familiaux empêchent de suivre les conseils du *Guide alimentaire canadien*, et c'est pourquoi cette ressource a plus pour but de favoriser des améliorations que d'encourager la perfection.

### Comment les aliments ont-ils été choisis?

#### Aliments du Guide alimentaire canadien

Le *Guide alimentaire canadien* établit trois catégories fondamentales pour une bonne alimentation : les légumes et les fruits, les aliments à grains entiers et les aliments protéinés. Dans ce cadre, les aliments ont été sélectionnés d'après le Panier de provisions nutritif – Canada<sup>6</sup> (PPNC), qui dresse une liste d'aliments abordables et nutritifs couramment consommés au Canada et qui vise à appuyer le *Guide alimentaire canadien*. Les aliments nutritifs plus coûteux ou plus difficiles à trouver n'ont pas été inclus.

La liste des aliments de cette ressource a été mise à l'essai et actualisée en fonction des commentaires fournis par des éducateurs, des puériculteurs et des professionnels de la santé sur le plan de l'accès et de l'acceptabilité. Ces aliments sont censés représenter un point de départ à partir duquel les élèves pourront explorer et apprendre. Nous vous encourageons à adapter et enrichir cette liste en fonction des aliments que vos élèves et vous-mêmes appréciez.



## Sauces et accompagnements

Les éducateurs et les parents nous ont demandé comment aborder les aliments qui ne figurent pas dans l'assiette du *Guide alimentaire canadien*. La section « sauces et accompagnements » a donc été créée pour mettre en valeur ces aliments complémentaires.

Souvent, les aliments qui ne cadrent pas exactement avec une catégorie du *Guide alimentaire canadien* sont jugés non essentiels, c'est-à-dire qu'ils sont considérés comme de la « malbouffe ». Par exemple, qu'advierait-il du curry sans le curcuma ou les piments? De la salade sans la sauce? Un biscuit moelleux peut ajouter de la saveur et de la texture à un repas. Aucun de ces ingrédients n'appartient à une catégorie, et pourtant, ils comportent tous une certaine valeur.

Santé Canada n'appuie pas le fait de qualifier les aliments de « sains » ou « malsains »<sup>7</sup>. Décrire un aliment comme « malsain » ou le qualifier de « malbouffe » peut nuire à la relation qu'un enfant entretient avec la nourriture, de même qu'avec le puériculteur qui lui fournit de la nourriture.

Permettre une variété d'aliments contribue à une relation positive avec la nourriture et reconnaît que des facteurs tels que les goûts, la culture et les traditions culinaires contribuent aux choix alimentaires des élèves. En proposant des sauces et des accompagnements, notre but est d'associer ceux-ci à un plat de manière à l'agrémenter. Les sauces et les accompagnements qui figurent dans cette ressource ont été établis d'après les commentaires des enseignants, des parents et des professionnels de la santé en matière d'acceptabilité et d'habitudes familiales.

## Comment les plats ont-ils été choisis?

Dans le cadre de ce guide, les plats ont été choisis en fonction de l'accès aux ingrédients (PPNC<sup>6</sup>) et de la facilité de préparation, conformément aux lignes directrices courantes en matière d'allergies. Les parents ont indiqué qu'ils souhaitaient des plats qu'il ne serait pas nécessaire de réchauffer et qui offraient un bon équilibre entre protéines végétales et animales. Chaque idée de plat a été mise à l'essai en fonction de critères d'acceptabilité.

Les plats ont été évalués à l'aide de l'indice School-HEI en vue de mesurer leur suffisance nutritionnelle. Au Canada, le score School-HEI moyen est de 53,4 points sur 100<sup>5</sup>. Les repas décrits dans ce guide ont reçu un score moyen de 82 points, une note qui indique un régime alimentaire de haute qualité. Chacun d'entre eux a répondu aux critères nécessaires grâce à la variété d'aliments qu'il comporte. Consommer une combinaison de végétaux, de produits laitiers et d'aliments d'origine animale permet aux enfants et aux adolescents d'obtenir les nutriments qui favorisent leur croissance et réduit les risques de carences (ou d'excès) en nutriment<sup>4,8,9</sup>.

## Poursuivez les apprentissages

Il est bénéfique d'enseigner le *Guide alimentaire canadien* en donnant aux élèves le temps et les occasions d'explorer et d'appliquer leurs apprentissages. Commencez par des activités pratiques, puis renforcez les concepts de nutrition tels que ceux du *Guide alimentaire canadien* en ajoutant, en temps utile, de petites activités faciles.

Vous cherchez d'autres ressources gratuites sur l'alimentation élaborées avec des enseignants? Rendez-vous à [EducationNutrition.ca](http://EducationNutrition.ca).



## Références

1. Santé Canada. 2020. Guide alimentaire en bref. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>. Consulté le 1<sup>er</sup> octobre 2020.
2. Santé Canada. 2019. Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>. Consulté le 1<sup>er</sup> octobre 2020.
3. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes: the essential guide to nutrient requirements. Washington, DC : The National Academies Press. 2006.
4. Phillips et coll. Commonly consumed protein foods contribute to nutrient intake, diet quality, and nutrient adequacy. *Am. J. Clin. Nutr* 2015; 101:1346S–1352S.
5. Tugault-Lafleur et coll. Examining school-day dietary intakes among Canadian children. *Appl Physiol Nutr Metab* 2017; 42:1064–1072.
6. Santé Canada. Guide de référence du panier de provisions nutritif – Canada. Ottawa (Ontario) : Santé Canada. 2020.
7. Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition et Direction générale des produits de santé et des aliments (communication personnelle, septembre 2020) en réponse à des questions sur la définition d'une alimentation saine de Santé Canada.
8. Tugault-Lafleur et coll. Differences in the quality and types of foods and beverages consumed by Canadians between 2004 and 2015. *Nutrients* 2019. doi : 10.3390/nu11030526.
9. Fernandez et coll. Translating 'protein foods' from the new Canada's Food Guide to consumers: knowledge gaps and recommendations. *Appl Physiol Nutr Metab* 2020. doi : 10.1139/apnm-2020-0192.

## Remerciements

L'équipe d'Éducation Nutrition des diététistes des Producteurs laitiers du Canada a à cœur de promouvoir des attitudes et des comportements positifs à l'égard des aliments et de l'alimentation. Nous avons collaboré avec des enseignants, des professionnels de la santé, des puériculteurs et des universitaires pendant l'élaboration de cette ressource afin de veiller à ce qu'elle réponde à vos besoins. Nous remercions les nombreux enseignants albertains de nous avoir invités dans leur salle de classe, d'avoir participé à nos sondages et à nos entrevues, d'avoir mis à l'essai notre matériel et de nous avoir fait part de leurs commentaires et de leurs idées.