

1000 jours pour savourer la Vie



Fiches d'aide à l'intervention

Février 2016



Fondation OLO

AUTEURES

Mylène Duplessis Brochu, Dt.P., M.Sc., nutritionniste, Fondation OLO

Avec la collaboration de :

Élise Boyer, directrice générale, Fondation OLO

Mélissa Kucbel-Saumier, gestionnaire de projet – *1000 jours pour savourer la vie*, Fondation OLO

Julie Deschamps, Dt.P., M. Sc., nutritionniste, Fondation OLO (version 2.0)

La liste complète des réviseurs et les remerciements de la Fondation OLO se trouvent dans le cadre de référence.

TABLE DES MATIÈRES

Objectifs	3
Les 12 messages-clés	4
<i>Je mange pour mon bébé</i>	7
<i>Je m'organise et j'expérimente en cuisine</i>	12
<i>J'instaure une routine alimentaire</i>	16
<i>J'allaité à la demande de bébé</i>	19
<i>Je poursuis mes expérimentations en cuisine</i>	23
<i>Je prends bébé dans mes bras pour le nourrir</i>	25
<i>J'accompagne bébé dans la découverte des aliments</i>	29
<i>En cuisine, je chemine avec bébé</i>	33
<i>Bébé a une place à notre table</i>	36
<i>J'offre une assiette équilibrée</i>	39
<i>Cuisiner : mon choix pour offrir des repas sains</i>	43
<i>Toute la famille partage le même repas</i>	46
Références	49
Outils d'intervention et d'accompagnement	51
Planification des achats/repas.....	52
Bloc-notes <i>Menu et liste d'épicerie</i>	52
Brochures de recettes adaptées.....	54
Brochure de recettes <i>Bonjour la vie!</i>	54
Brochure de recettes <i>De la saveur au bout des doigts</i>	56
Objets du quotidien.....	60
Pot à lait – <i>Pour un départ en santé</i>	60
Assiette pour enfant – <i>Manger ensemble, c'est bon!</i>	62
Livres pour bébé.....	63
<i>Bienvenue à table!</i>	63
<i>Découvre les aliments avec moi!</i>	65
Capsules vidéo pour les parents.....	67
Comportements alimentaires.....	67
Techniques culinaires.....	68
L'équilibre nutritionnel.....	69
Assiette équilibrée.....	69
Suppléments alimentaires (aliments OLO + suppléments prénataux).....	71
Coupons pour aliments remis dans le cadre du programme OLO (Œuf – Lait – jus d'Orange) et suppléments prénataux de vitamines et minéraux.....	71

OBJECTIF

L'objectif de *1000 jours pour savourer la vie*, en cohérence avec la préoccupation de la Fondation OLO que les enfants connaissent un bon départ dans la vie, est l'acquisition de saines habitudes alimentaires chez les tout-petits.

Sur le terrain, l'atteinte de cet objectif passe par **l'accompagnement des familles vivant sous le seuil de faible revenu, de la grossesse à la 2e année de vie de l'enfant, soit mille jours**. Cette période déterminante est l'occasion toute désignée pour que les parents se préparent à jouer le rôle de modèles et de développer les habiletés nécessaires à l'acquisition et au maintien de comportements alimentaires sains chez leurs enfants.

À plus haut niveau, pour la Fondation OLO et ses partenaires, l'atteinte de cet objectif passe par **l'arrimage des efforts des professionnels du réseau de la santé et des services sociaux et des organismes communautaires**.

L'atteinte de cet objectif implique aussi de porter attention à la satisfaction des besoins alimentaires particuliers de l'enfant durant cette période en s'intéressant à la préparation, au contexte et au contenu nutritionnel des repas.

LES 12 MESSAGES-CLÉS

1000 jours pour savourer la vie se résume en 12 fiches couvrant 3 comportements ciblés – bien manger, cuisiner et manger en famille – détaillés sur 4 périodes au cours des mille premiers jours de vie de l'enfant. Ces fiches visent à aider les intervenantes¹ OLO et les autres praticiens qui accompagnent les familles avec de jeunes enfants dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires.

Dans le cadre de cette approche, le temps couvrant la grossesse et les deux premières années de la vie de l'enfant a été divisé en quatre périodes en fonction du développement du nourrisson et des spécificités alimentaires :

- ◆ Grossesse
- ◆ Naissance - 6 mois
- ◆ 6 - 12 mois
- ◆ 12 mois et plus

Le comité scientifique de la Fondation OLO recommande que le suivi nutritionnel prénatal auprès de l'ensemble de la clientèle OLO commence le plus tôt possible [1]. Cette position correspond à l'esprit du cadre de référence des services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance (SIPPE) du ministère de la Santé et des Services sociaux qui précise que le suivi devrait commencer à partir de la 12^e semaine de grossesse [2]. Dans ses recommandations, le comité scientifique conseille également que les intervenantes en périnatalité rencontrent les femmes enceintes admissibles à un suivi OLO toutes les deux semaines [1]. Cette fréquence représente l'objectif idéal à atteindre, mais il a été démontré que la méthode Higgins[®], qui a inspiré l'intervention nutritionnelle OLO, entraîne une réduction du taux d'insuffisance pondérale à la naissance de 78 % avec un minimum de quatre rencontres [3]. À l'image de ce qui est observé sur le terrain, ces rencontres représentent un cadre favorable pour la remise de coupons alimentaires OLO ainsi que de suppléments prénataux de vitamines et de minéraux.

Lorsque bébé est né, la fréquence des interventions doit être adaptée à la réalité de la famille. Il n'existe pas de calendrier précis de rencontres pour l'accompagnement destiné à l'acquisition de comportements alimentaires sains. L'accompagnement doit être fait en fonction de l'évaluation des besoins et des priorités de la famille. Dans les vingt-quatre premiers mois de la vie d'un enfant, certaines étapes peuvent toutefois être plus problématiques pour les parents sur le plan de l'alimentation et du développement de l'enfant. Ces moments sont souvent associés à des périodes de changements alimentaires majeurs, soit celle de l'allaitement exclusif (de la naissance à 6 mois), de l'introduction graduelle des aliments complémentaires (de 6 à 12 mois environ) et de l'intégration aux menus familiaux (approximativement 12 mois et plus). Une prise de contact au cours de ces différentes périodes permet souvent d'appuyer adéquatement la famille. Dans un contexte où les familles bénéficient déjà d'un suivi en postnatal, notamment avec les suivis SIPPE, il est préférable d'arrimer les activités liées à *1000 jours pour savourer la vie* avec ces rencontres.

Les fiches constituent un outil d'accompagnement des familles ayant des enfants de moins de 2 ans et vivant sous le seuil de faible revenu dans le cadre d'interventions liées aux 3 comportements ciblés par *1000 jours pour savourer la vie*. Il est ainsi suggéré d'aborder certaines notions en fonction des périodes de développement de l'enfant et des comportements ciblés. Afin d'appuyer l'intervention, des exemples d'accompagnement ainsi que des pistes de solution liées aux freins (barrières réelles ou imaginées) que pourraient avoir les familles sont présentés. Des ressources et des outils sont aussi proposés en appui à l'intervention à la fin de chaque fiche. Finalement, des fiches descriptives des outils de *1000 jours pour savourer la vie* informent les intervenantes quant à l'utilisation des outils par des exemples concrets.

Étant donné que les fiches sont complémentaires aux outils et aux ressources disponibles, elles ne reprennent donc pas l'ensemble des recommandations alimentaires émises spécifiquement pour la période périnatale. Plusieurs ressources d'organismes reconnus, auxquelles peuvent se reporter les intervenantes afin de prendre connaissance des plus récentes recommandations, sont toutefois proposées.

¹ Dans ce document, le féminin a été utilisé pour décrire les intervenantes OLO puisque la grande majorité des personnes qui occupent cette fonction sont des femmes.

Tableau 1: Calendrier d'utilisation des fiches d'aide à l'intervention et des outils associés

Comportements/ Période	Période 1 : Grossesse	Période 2 : Naissance à 6 mois	Période 3 : 6 à 12 mois	Période 4 : 12 mois et plus
<p>A) BIEN MANGER :</p> <p>Je veux ce qu'il y a de mieux pour mon bébé</p> <p>* Assiette équilibrée * Capsules vidéo sur les comportements alimentaires</p>	<p>Fiche 1A</p> <p>Je mange pour mon bébé.</p> <p>* Coupons OLO * Brochure de recettes <i>Bonjour la vie!</i> * Pot à lait</p>	<p>Fiche 2A</p> <p>J'allaite à la demande de bébé.</p>	<p>Fiche 3A</p> <p>J'accompagne bébé dans la découverte des aliments.</p> <p>* Livre pour bébé : <i>Découvre les aliments avec moi!</i></p>	<p>Fiche 4A</p> <p>J'offre une assiette équilibrée.</p>
<p>B) CUISINER :</p> <p>Un geste d'amour</p> <p>* Capsules vidéo de techniques culinaires * Capsules vidéo sur les comportements alimentaires</p>	<p>Fiche 1B</p> <p>Je m'organise et j'expérimente en cuisine.</p> <p>* Bloc-notes <i>Menu et liste d'épicerie</i></p>	<p>Fiche 2B</p> <p>Je poursuis mes expérimentations en cuisine.</p>	<p>Fiche 3B</p> <p>En cuisine, je chemine avec bébé.</p> <p>* Brochure de recettes <i>De la saveur au bout des doigts</i></p>	<p>Fiche 4B</p> <p>Cuisiner : mon choix pour offrir des repas sains.</p>
<p>C) MANGER EN FAMILLE :</p> <p>Un moment de plaisir en famille</p> <p>* Capsules vidéo sur les comportements alimentaires</p>	<p>Fiche 1C</p> <p>J'instaure une routine alimentaire.</p>	<p>Fiche 2C</p> <p>Je prends bébé dans mes bras pour le nourrir.</p> <p>* Livre pour bébé : <i>Bienvenue à table!</i></p>	<p>Fiche 3C</p> <p>Bébé a une place à notre table.</p>	<p>Fiche 4C</p> <p>Toute la famille partage le même repas.</p> <p>* Assiette pour enfant</p>

100
jours pour
savourer
la Vie

Grossesse | Bien manger

JE MANGE POUR MON BÉBÉ

Durant la grossesse, l'appétit de la mère est parfois plus important. Ce plus grand appétit lui permet de prendre conscience qu'elle se nourrit pour répondre à ses besoins, mais aussi pour répondre aux besoins de son fœtus. À travers l'alimentation de sa mère, bébé fera ses premières expériences gustatives. Comme les aliments qu'elle consomme sont également consommés par son fœtus, une attention particulière doit être portée à la quantité et la qualité de ceux-ci. Ainsi, il sera important d'informer la future mère, d'appuyer ses choix alimentaires et de mettre temporairement de côté certains aliments.

Notions à aborder¹

- ◆ Recommandations sur l'alimentation durant la grossesse
- ◆ Alimentation équilibrée et variée
- ◆ Fréquence de consommation alimentaire
- ◆ Respect des signaux de faim et de satiété
- ◆ Éveil aux saveurs
- ◆ Recommandations relatives à l'allaitement

Outils proposés par la Fondation OLO

- ◆ Coupons OLO et suppléments prénataux de vitamines et de minéraux
- ◆ Brochure de recettes *Bonjour la vie!*
- ◆ Pot à lait
- ◆ Assiette équilibrée
- ◆ Capsules vidéo sur les comportements alimentaires



¹ Pour plus d'information sur les recommandations relatives à cette période et à ce comportement, consulter les ressources proposées en fin de fiche.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs	Exemples d'accompagnement auprès des parents
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Développer un lien de confiance avec les parents. ◆ Comprendre la réalité des parents et de la famille. ◆ Utiliser l'énergie positive des parents afin de les inciter à changer certains comportements. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Partir des forces des parents. Connaître les motivations et les préoccupations des parents par rapport à l'arrivée de leur bébé. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Comment ont-ils imaginé l'arrivée de bébé ?</i> • <i>La conception de l'enfant était-elle planifiée ?</i> • <i>Comment se sont-ils préparés à l'arrivée de bébé ?</i> • <i>Ont-ils prévu de participer à des cours prénataux ?</i>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Encourager la future mère à avoir une saine alimentation. ◆ Favoriser la croissance et le développement optimal du fœtus. ◆ Faire en sorte que la santé de la mère et du fœtus soit optimale. ◆ Encourager la consommation des aliments OLO durant la grossesse. ◆ Réduire l'incidence de l'insécurité alimentaire sur le développement du fœtus. ◆ Favoriser l'éveil au goût du fœtus durant la grossesse 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Poser des questions sur la perception qu'ont les parents d'une alimentation saine et leur permettre de compléter leur définition au besoin. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Qu'est-ce que bien manger ?</i> • <i>Qu'est-ce qu'un aliment nutritif ?</i> ◆ Vérifier avec les parents la connaissance qu'ils ont du rapport entre l'alimentation de la mère durant la grossesse et le développement du fœtus. Valider leurs connaissances et, si nécessaire, les compléter ou recadrer l'information. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Comment perçoivent-ils l'influence de l'alimentation de la mère sur le développement du bébé ?</i> • <i>Connaissent-ils les recommandations relatives à l'alimentation durant la grossesse ?</i> ◆ S'informer des sujets dont les parents aimeraient parler et de leurs besoins d'apprentissage. Connaître les sources d'information des parents en ce qui concerne la saine alimentation et les saines habitudes de vie. Proposer des références fiables au besoin. ◆ Présenter les recommandations alimentaires spécifiques à la période de la grossesse pour favoriser le développement du fœtus. ◆ Expliquer l'utilité de la consommation des aliments OLO sur le développement du fœtus durant la grossesse. Proposer des outils pour faciliter l'intégration de ces produits dans l'alimentation de la mère. ◆ Expliquer aux parents qu'à travers l'alimentation de la mère, bébé est en contact avec les saveurs et développe ainsi son goût. Encourager la consommation d'une variété d'aliments pour que le fœtus soit mis en contact avec plusieurs goûts. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Savent-ils que le liquide amniotique dans lequel est le fœtus goûte ce que la mère mange ?</i> ◆ Présenter le principe d'une alimentation équilibrée en séparant l'assiette en trois parties égales. Trouver avec les parents des exemples de repas mettant en pratique ce principe. ◆ Encourager la consommation quotidienne de trois petits repas et de collations. ◆ Discuter des changements corporels au cours de la grossesse et l'influence de ceux-ci sur l'appétit. Présenter les malaises qui peuvent survenir durant la grossesse (manque d'appétit, nausées, vomissements, constipation, etc.). Proposer des trucs pour soulager ces maux.
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Proposer des ressources disponibles localement pour aider la famille à s'approvisionner en aliments nutritifs et à préparer des repas équilibrés : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jardin collectif, achats groupés, dépannage alimentaire, cuisine collective, etc.</i>

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs

- ◆ Encourager l'allaitement maternel.
- ◆ Permettre aux parents de comprendre l'importance de l'allaitement afin de favoriser la santé de leur bébé.

Exemples d'accompagnement auprès des parents

- ◆ Discuter des intentions des parents à l'égard de l'allaitement.
 - *Qu'est-ce que les parents savent sur l'allaitement ?*
 - *Quelles raisons motivent la mère à vouloir allaiter son bébé ? Quels pourraient être les obstacles ?*
 - *Les parents connaissent-ils des femmes dans leur entourage qui ont allaité ? Y a-t-il des gens pour soutenir la future mère ?*
 - *Les parents connaissent-ils des ressources dans la communauté qui pourraient les soutenir durant l'allaitement ?*
- ◆ Discuter avec la famille de l'importance de l'allaitement maternel pour leur futur bébé.
 - *L'allaitement est pratique et économique pour nourrir bébé.*
 - *L'allaitement assure une protection immunitaire au bébé.*
 - *L'allaitement favorise le développement physique, moteur, affectif et intellectuel de bébé.*
 - *L'allaitement favorise la bonne santé du bébé et de la mère.*
- ◆ Présenter les recommandations officielles relatives à l'alimentation du nourrisson qui mettent de l'avant l'allaitement.
- ◆ Proposer des ressources disponibles localement pour aider la famille dans la préparation à l'allaitement.

Exemples de freins exprimés par les familles et manières de les aborder

Je ne veux pas prendre trop de poids durant ma grossesse pour ne pas être prise avec par la suite. J'ai déjà un surpoids; je n'ai pas besoin de prendre du poids en plus pendant ma grossesse.

- ◆ Durant la grossesse, il est important de manger suffisamment pour répondre à ses besoins et à ceux de son enfant. Selon le poids prégestationnel, une fourchette de gain de poids est proposée afin de favoriser la croissance optimale de son fœtus. La description de la répartition de la prise de poids au cours de la grossesse est un moyen concret et positif permettant de mieux comprendre l'importance du gain de poids pour le développement du fœtus.
- ◆ Peu importe le poids prégravide, une perte de poids n'est pas recommandée durant la grossesse, car cela augmente les risques que le bébé soit prématuré ou ait un faible poids, et peut avoir des consé-

quences graves sur la santé du bébé (risques plus élevés de morbidité et de mortalité néonatales).

- ◆ L'allaitement ainsi qu'une alimentation équilibrée et de l'activité physique pourraient favoriser la perte de poids à la suite de l'accouchement.

Je ne veux pas prendre de suppléments de vitamines et de minéraux, car cela constipe.

- ◆ La constipation est fréquente au cours de la grossesse. Bien que le fer contenu dans les suppléments prénataux puisse provoquer de la constipation, il n'en est pas toujours la cause. Les changements hormonaux et le ralentissement de la digestion peuvent aussi être à l'origine de ce problème.
- ◆ Les suppléments de vitamines et minéraux sont importants durant la grossesse, car le fer qu'ils contiennent aide à prévenir les risques d'anémie chez la mère et certains problèmes de santé chez le bébé. Il est donc important de continuer à les prendre.
- ◆ Il est recommandé de donner des trucs pour soulager la constipation (manger des aliments riches en fibres, boire beaucoup d'eau, faire de l'exercice, etc.).

Je ne souhaite pas allaiter.

- ◆ Il est important de s'informer et de discuter des raisons du refus d'allaitement afin de bien connaître les freins et les motivations et pouvoir ainsi être en mesure de mieux y répondre.
- ◆ L'allaitement maternel est important pour bébé et maman. Mettre en lumière les caractéristiques du lait maternel pour que les parents comprennent bien les enjeux liés à cette question.
- ◆ Dans un contexte où les ressources financières sont limitées, l'allaitement maternel permet d'éviter les dépenses engendrées par l'achat de préparations commerciales pour nourrissons, en plus de limiter le gaspillage de lait.
- ◆ Respecter le choix des parents afin de maintenir le lien de confiance et d'accompagner la famille dans d'autres aspects importants de l'alimentation. Peu importe les informations transmises, la décision d'allaiter revient aux parents, et ceux-ci doivent se sentir compris.

Ma mère ne m'a pas allaitée et je ne suis pas plus mal.

- ◆ Les connaissances ont progressé dans de nombreux domaines au cours des dernières décennies. Lorsque le parent était bébé, les bienfaits et l'incidence sur la santé de l'allaitement étaient probablement moins bien connus. Leur mère a fait ce qui était le mieux en fonction des connaissances de son époque.
- ◆ Les recommandations sont faites afin d'assurer le mieux-être des enfants. Il est maintenant établi que l'allaitement est important pour la santé de la mère et celle de son enfant.

Ressources disponibles

POUR LES INTERVENANTES

- **Interventions comprenant des suppléments alimentaires OLO – Œufs Lait Oranges de la Fondation OLO** : <http://fondationolo.ca/wp-content/uploads/2014/09/interv-suppolo2012.pdf>
- **Portail d'information prénatale de l'Institut national de santé publique du Québec** : <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale>
- **Calculateur de gain de poids pendant la grossesse de Santé Canada** : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-fra.php>
- **La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois de Santé Canada** : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/index-fra.php>

POUR LES FAMILLES

- **Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans** de l'Institut national de santé publique du Québec : <http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/>
- **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien** de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- **Comment utiliser le Guide alimentaire** de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/using-utiliser/index-fra.php>
- **Prise de poids saine pendant la grossesse** de Santé Canada : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/prenatal/hwgdp-ppspg-fra.pdf
- **Le guide pratique d'une grossesse en santé** du gouvernement du Canada : <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/assets/pdf/hpguide-fra.pdf>
- **10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé** de l'Agence de la santé publique du Canada : http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/reasons-raisons-fra.php
- **10 conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel** de l'Agence de la santé publique du Canada : http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-fra.php
- **Extenso** le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal visant à sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle de NUTRIUM : <http://extenso.org/>

- **Naître et grandir** site web et magazine de référence sur le développement des enfants de la Fondation Lucie et André Chagnon :
<http://naitreetgrandir.com/fr/>
- **Nos petits mangeurs** le Centre de référence en alimentation à la petite enfance ciblant la création d'environnements alimentaires sains d'Extenso :
<http://www.nospetitsmangeurs.org/>

Grossesse | Cuisiner

JE M'ORGANISE ET J'EXPÉRIMENTE EN CUISINE

Le moment est idéal, alors que bébé n'est pas encore arrivé, pour prendre l'habitude de s'organiser en cuisine, de faire des réserves et de réaliser des expériences culinaires. C'est le moment tout indiqué pour accompagner les parents dans la planification des menus et des achats afin qu'ils puissent optimiser leur budget alimentaire. Leur accompagnement et leur valorisation dans le développement de leurs compétences culinaires seront tout aussi profitables. Ils pourront ainsi améliorer leur autonomie en cuisine et réduire leur dépendance aux aliments prêts-à-manger.

Notions à aborder¹

- ◆ Compétences et habiletés culinaires
- ◆ Planification des repas
- ◆ Préparation de repas et de collations appétissants et équilibrés
- ◆ Préparation de repas et de collations à partir d'aliments de base
- ◆ Optimisation du budget alimentaire et meilleure utilisation des aliments disponibles

Outils proposés par la Fondation OLO

- ◆ Brochure de recettes *Bonjour la vie!*
- ◆ Bloc-notes *Menu et liste d'épicerie*
- ◆ Capsules vidéo de techniques culinaires de base
- ◆ Capsules vidéo sur les comportements alimentaires



¹ Pour plus d'information sur les recommandations relatives à cette période et à ce comportement, consulter les ressources proposées en fin de fiche.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs	Exemples d'accompagnement auprès des parents
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Encourager les parents à préparer des repas maison. ◆ Permettre aux parents de faire l'analyse de leur situation en cuisine. ◆ Déterminer les points à améliorer et les expérimentations possibles. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Discuter des expériences de préparation de repas des parents. <ul style="list-style-type: none"> • Comment se passe la préparation des repas actuellement ? • Qu'est-ce qui les motive à préparer des repas maison ou à acheter des mets préparés ? • Comment se déroulait la préparation des repas lorsqu'ils étaient enfants ? • Qu'aimeraient-ils reproduire avec leur propre famille ? • Qu'est-ce qui les inciterait à consacrer plus de temps à la préparation des repas ou à la préparation de repas avec des aliments plus nutritifs ? • Quelles sont les habiletés culinaires des parents ? Qu'aimeraient-ils être capables de faire en cuisine ? ◆ Présenter les différences sur le plan du prix, de la qualité et de la valeur nutritive entre les aliments de base (disponibles frais, surgelés, en conserve) et les aliments transformés du commerce. ◆ Initier la réflexion des parents sur l'importance de préparer des mets maison pour leur enfant à venir. <ul style="list-style-type: none"> • Quels aliments les parents souhaitent-ils proposer à leur enfant ? • Comment voient-ils la préparation des repas quand l'enfant sera là ? • Comment souhaitent-ils que ce soit ? ◆ Se renseigner sur la perception qu'ont les parents de l'impact qu'aura l'arrivée de bébé sur la préparation des repas. ◆ Songent-ils à apporter des changements à leurs habitudes de planification et de préparation des repas ? ◆ Encourager les parents à faire des réserves de repas au congélateur en prévision de l'arrivée de bébé. Leur proposer des recettes de plats qui se congèlent bien ainsi que des trucs afin de conserver la fraîcheur des aliments.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Valoriser et développer les compétences et les habiletés culinaires. ◆ Favoriser l'apprentissage de nouvelles techniques culinaires et l'essai de nouvelles recettes 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Permettre aux parents de goûter à de nouveaux aliments ou à de nouvelles recettes pour les inciter à utiliser ces aliments et à préparer ces mets à la maison. ◆ Si le contexte s'y prête, proposer aux parents qui ont peu ou pas d'expérience de préparation de repas d'en réaliser un avec eux. Cuisiner en leur compagnie un mets facile à réaliser et qui a bon goût. Cela permettra de susciter la fierté et un sentiment de compétence chez ces parents. ◆ Leur proposer de participer à des activités culinaires et alimentaires offertes localement et les y accompagner. <ul style="list-style-type: none"> • Cuisines collectives, activités de jardinage, jardin collectif, achats groupés, etc.)
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Encourager les parents à planifier leurs repas. ◆ Réduire l'incidence de l'insécurité alimentaire. ◆ Diminuer le stress des moments où aucun repas n'est préparé et prévu. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explorer avec les parents leurs pratiques en matière d'épicerie. <ul style="list-style-type: none"> • Comment se procurent-ils leurs aliments ? • À quels endroits et pourquoi ? (Dépanneur, grande surface, magasin à 1 \$, etc.) • À quelle fréquence vont-ils à l'épicerie ? • Est-ce qu'un budget est alloué à ces achats ? • Est-ce qu'ils utilisent une liste d'épicerie ? • Est-ce que se rendre à l'épicerie est facile ? Comment se fait le transport ?

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs	Exemples d'accompagnement auprès des parents
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Discuter avec les parents de leur conception de la planification des repas. <ul style="list-style-type: none"> • Que signifie « planifier les repas » pour eux ? • Est-ce qu'ils planifient des repas ? • Y a-t-il un moment particulier où ils planifient les repas ? ◆ Demander aux parents s'ils consultent des circulaires ou des sites Internet pour connaître les rabais de la semaine. <ul style="list-style-type: none"> • Quand et comment les consultent-ils ? • Est-ce qu'ils comparent les prix ? ◆ Comparer les prix des produits de base à ceux des produits transformés. Comparer les prix en fonction de la disponibilité de produits de saison. ◆ Proposer d'augmenter graduellement le degré de planification de la famille. Par exemple, pour les parents qui choisissent les repas au jour le jour, proposer de planifier quelques repas à l'avance, même s'il ne s'agit que de deux ou trois menus. ◆ Inviter les parents à rédiger une liste d'épicerie en fonction des produits qu'ils ont déjà à leur disposition, des produits manquants et des produits en promotion pour limiter les achats superflus. ◆ Voir avec les parents comment ils peuvent s'organiser pour mettre en œuvre leur planification (transport, gardiennage, etc.) et proposer des services disponibles dans la communauté pour répondre à leurs besoins.

Exemples de freins exprimés par les familles et manières de les aborder

Je n'ai jamais fait ça, prévoir mes repas. J'y vais au jour le jour! /Je manque de temps et d'énergie pour planifier et préparer mes repas.

- ◆ La planification de repas permettra d'optimiser le temps consacré à la cuisine. Par exemple, il est possible de préparer certains plats ou de faire certaines étapes de préparation à l'avance.
- ◆ Lorsque bébé sera là, il sera important d'optimiser le temps que vous consacrerez à la préparation des repas. La planification est un bon moyen d'être plus efficace à l'heure du repas, puisque le choix du menu est déjà fait et que tous les ingrédients nécessaires à la préparation des mets sont disponibles. L'heure de la préparation des repas est ainsi plus calme.

- ◆ Il n'est pas nécessaire de planifier et de préparer tous les repas. Il faut privilégier une approche qui nous incite à faire d'abord de petits pas et à choisir des objectifs progressifs en fonction de ce qui est réaliste pour la famille. Par exemple, pour une famille qui a l'habitude de ne consommer que des repas prêts-à-manger, l'intégration d'un mets maison à un moment de la semaine peut être très bénéfique.

JE RATE TOUJOURS MES RECETTES.

- ◆ La pratique permet de devenir meilleur. Il est possible de faire un parallèle avec un domaine dans lequel nous ne sommes pas très habiles.
- ◆ Trouver une recette que le parent réussit bien (grilled cheese, macaroni, rôties au beurre d'arachides) et la bonifier progressivement en ajoutant des légumes ou d'autres accompagnements. Cela permettra au parent de gagner en confiance dans la cuisine.
- ◆ Suggérer la réalisation d'une recette simple qui a peu de chance d'être ratée. Si possible, faire le mets avec le parent la première fois.

Pourquoi varier mes repas si j'aime ça, le pâté chinois?

- ◆ Il n'est pas problématique de manger son plat préféré chaque semaine. Par contre, il est préférable de varier le menu au cours d'une même semaine, car les aliments n'ont pas tous les mêmes bienfaits pour notre santé. Par exemple, les légumes ne renferment pas tous les mêmes vitamines et minéraux. Il est donc important de varier les aliments aux repas.
- ◆ En mangeant toujours les mêmes aliments, il est possible que, peu à peu, ceux-ci soient moins appréciés. En les consommant moins souvent, il est possible de mieux profiter des repas où ces aliments sont servis.
- ◆ Lorsque bébé sera là, une plus grande variété d'aliments offerts lui permettra d'élargir son répertoire alimentaire (d'aimer plus d'aliments) et facilitera son acceptation de différents aliments.

Ressources disponibles

POUR LES FAMILLES

- **Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans** de l'Institut national de santé publique du Québec : <http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/>
- **Extenso** le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal visant à sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle de NUTRIUM : <http://extenso.org/>
- **Naitre et grandir** site web et magazine de référence sur le développement des enfants de la Fondation Lucie et André Chagnon : <http://naitreetgrandir.com/fr/>
- **Nos petits mangeurs** le Centre de référence en alimentation à la petite enfance ciblant la création d'environnements alimentaires sains d'Extenso : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>
- **Les spéciaux de la semaine** sur le site Internet SOS cuisine : http://www.soscuisine.com/flyer_specials.php?-sos_l=fr

Grossesse | Manger en famille

J'INSTAURE UNE ROUTINE ALIMENTAIRE

Bien que bébé ne soit pas encore présent pour partager les repas, il est important de prendre graduellement conscience de sa place autour de la table. Les enfants ont besoin de stabilité ainsi que d'une structure alimentaire pour être sécurisés. Avec les années, l'homme et la femme qui sont appelés à devenir parents ont développé des habitudes de consommation des repas qui leur sont propres. Il est important de les informer sur le contexte de repas positif et structurant idéal pour leur enfant afin qu'ils puissent progressivement apporter des modifications, s'il y a lieu, à ces habitudes. On n'instaure jamais trop tôt une routine de repas agréable!

Notions à aborder¹

- ◆ Routine alimentaire structurante et rassurante
- ◆ Contexte de repas agréable

Outils proposés par la Fondation OLO

- ◆ Capsules vidéo sur les comportements alimentaires



¹ Pour plus d'information sur les recommandations relatives à cette période et à ce comportement, consulter les ressources proposées en fin de fiche.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs

- ◆ Favoriser la réflexion des parents au sujet de l'importance de la structure des repas et de la routine alimentaire.
- ◆ Permettre aux parents de faire l'analyse de leur contexte de repas en famille.
- ◆ Permettre aux parents d'imaginer les repas avec leur enfant.
- ◆ Faire du repas familial une valeur pour les parents.
- ◆ Instaurer une routine alimentaire.
- ◆ Manger dans un espace dédié à la consommation des repas.
- ◆ Limiter les distractions et les conversations sources de chicanes durant les repas.

Exemples d'accompagnement auprès des parents

- ◆ Explorer la situation familiale actuelle.
 - *Qui demeure à la maison ?*
 - *Est-ce que les deux parents sont présents ?*
 - *Est-ce que les horaires de travail permettent la prise de repas en famille ?*
- ◆ Discuter du contexte des repas lorsque les parents étaient enfants.
 - *Comment se déroulait le moment des repas lorsqu'ils étaient enfants ? Ont-ils le souvenir de repas agréables ? Pourquoi ces repas étaient-ils plus agréables ?*
 - *Est-ce que les repas étaient pris en famille ?*
 - *Qu'est-ce qu'ils souhaiteraient reproduire avec leur propre famille ?*
- ◆ Discuter de l'idée que se font les parents des repas lorsque leur enfant sera avec eux.
 - *Comment se dérouleront les repas ?*
 - *Est-ce que l'enfant sera à table ? À partir de quel âge ?*
- ◆ Présenter les différentes composantes du repas en famille et ses bénéfices.
- ◆ Aider les parents à libérer un espace dédié à la consommation des repas.
- ◆ Proposer aux parents des stratégies pour mettre graduellement en place un contexte de repas structurant et agréable.
 - *Structurer davantage l'horaire afin de prendre les repas à des heures régulières.*
 - *Éteindre la télévision durant quelques repas par semaine.*
 - *Manger à table dans une pièce dédiée à la consommation des repas.*
 - *Éviter les sujets de discorde à table. Privilégier des conversations agréables (comment s'est passée la journée, qu'est-ce que nous aimerions faire demain, ce qui est apprécié du repas, etc.).*
 - *Éviter les pressions alimentaires, notamment le service de portions très grosses et l'obligation de finir son assiette.*

Exemples de freins exprimés par les familles et manières de les aborder

Au cours des repas, la télévision est toujours allumée, car c'est l'heure de notre émission préférée.

- ◆ La télévision nuit à la conversation et à l'écoute des signaux de faim et de satiété. Tous les membres de la famille risquent ainsi de ne pas manger en fonction de leurs besoins, mais plutôt par automatisme. Manger sans écouter sa faim peut, à long terme, entraîner des problèmes de surconsommation alimentaire.
- ◆ Au bénéfice de tous les membres de la famille, il est préférable d'enregistrer les émissions de télévision et de les écouter après le repas.
- ◆ Il est possible de faire jouer une musique agréable pendant qu'on mange, mais celle-ci ne doit pas nuire au repas. Éviter la musique très forte ou qui n'est pas appréciée de l'ensemble des membres de la famille, et éviter les émissions de radio avec des animateurs qui parlent beaucoup.

Quand j'étais enfant, les repas en famille étaient toujours pleins de chicanes.

- ◆ Il est d'abord important de voir s'il y a présence de violence conjugale. Si c'est le cas, l'intervention devrait être faite auprès de la victime en référant à un travailleur social ou aux ressources offertes dans votre milieu et votre communauté.
- ◆ Il est fort probable que ce contexte de repas n'est pas celui auquel aspirent les parents pour leur famille et qu'il constitue un frein important pour eux, car ils ont peur de le reproduire. Il est possible d'évaluer avec la famille les sujets et les comportements qui assombrissent l'ambiance du repas afin d'éviter de les aborder ou de les adopter.
- ◆ Les repas consommés dans un contexte de chicane ne sont pas favorables à la saine alimentation et peuvent faire en sorte que les aliments soient associés à de mauvaises expériences. Il est préférable d'éviter les sujets délicats durant les repas pour conserver un contexte de repas agréable.
- ◆ Avec l'arrivée de l'enfant, une nouvelle chance est offerte de faire des repas des occasions agréables de partage en famille.

Ressources disponibles

POUR LES FAMILLES

- **Extenso** le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal visant à sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle de NUTRIUM : <http://extenso.org/>
- **Naitre et grandir** site web et magazine de référence sur le développement des enfants de la Fondation Lucie et André Chagnon : <http://naitreetgrandir.com/fr/>
- **Nos petits mangeurs** le Centre de référence en alimentation à la petite enfance ciblant la création d'environnements alimentaires sains d'Extenso : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>

Naissance - 6 mois | Bien manger

J'ALLAITE À LA DEMANDE DE BÉBÉ

À la naissance, le lait maternel est le meilleur aliment pour bébé. En effet, par sa composition complexe et unique, il répond parfaitement aux besoins de l'enfant et favorise son développement en s'adaptant au fur et à mesure à la croissance de bébé. L'allaitement exclusif est recommandé jusqu'à six mois. En plus d'être très nutritif et d'avoir une action protectrice, le lait maternel permet à bébé de poursuivre la découverte des saveurs, car il prend en partie le goût des aliments que mange la mère. Lorsque bébé le réclame, il est important de le laisser boire à sa faim. Bébé est le mieux placé pour savoir de quelle quantité de lait il a besoin et à quel moment.

Notions à aborder¹

- ◆ Recommandations relatives à l'allaitement et à l'alimentation du nourrisson
- ◆ Éveil aux saveurs
- ◆ Respect des signaux de faim et de satiété
- ◆ Alimentation équilibrée et variée
- ◆ Fréquence de consommation alimentaire

Outils proposés par la Fondation OLO

- ◆ Assiette équilibrée
- ◆ Capsules vidéo sur les comportements alimentaires



¹ Pour plus d'information sur les recommandations relatives à cette période et à ce comportement, consulter les ressources proposées en fin de fiche.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs	Exemples d'accompagnement auprès des parents
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conseiller et soutenir les parents dans l'allaitement. ◆ Permettre aux parents de comprendre l'importance de l'allaitement pour la santé et le développement de leur bébé. ◆ Fournir une protection immunitaire au bébé. ◆ Permettre à la mère de poursuivre l'allaitement. ◆ Faire comprendre que l'allaitement est pratique et économique. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Discuter avec les parents de leur nouvelle expérience de maternité et de paternité. <ul style="list-style-type: none"> • Comment s'est passé l'accouchement ? • Comment s'est déroulée la première rencontre avec leur bébé ? • Comment s'est déroulée la première mise au sein ? • Le bébé a-t-il été en contact peau à peau avec maman et papa ? • Comment s'est passé le séjour à l'hôpital ? • Est-ce que le retour à la maison se passe bien ? ◆ Échanger sur la perception qu'ont les gens de l'entourage de l'allaitement. <ul style="list-style-type: none"> • Qu'en pensent le conjoint, leurs mères, leurs amis ? • Quelles personnes peuvent soutenir la mère dans son allaitement ? ◆ Présenter les recommandations officielles pour l'alimentation du nourrisson mettant de l'avant l'allaitement. ◆ Faire ressortir l'importance de l'allaitement pour la santé, la croissance et le développement de bébé. ◆ Faire ressortir les aspects pratiques de l'allaitement, car le lait maternel est facile à transporter et toujours à la bonne température. Le lait maternel permet également d'éviter les dépenses engendrées par l'achat de préparations commerciales pour nourrissons. ◆ Nommer des ressources disponibles dans la région qui proposent aux familles un soutien à l'allaitement. Lorsque cela est possible, accompagner les parents jusqu'à ces ressources. ◆ En fonction du questionnement et des préoccupations des parents, échanger sur la perception qu'ont ces derniers et les gens de l'entourage de l'introduction des aliments complémentaires. <ul style="list-style-type: none"> • Quand croient-ils qu'il est approprié d'offrir des aliments à bébé ? Qu'en pensent leurs parents, leurs amis ? • À quel moment leur entourage a-t-il commencé à introduire les aliments complémentaires dans l'alimentation de leur bébé ? ◆ Présenter les recommandations officielles pour l'alimentation du nourrisson mettant de l'avant l'importance de commencer l'introduction d'aliments à six mois tout en poursuivant l'allaitement maternel non exclusif jusqu'à deux ans ou plus.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Aider les parents à reconnaître les signes indiquant que bébé a faim ou est rassasié. ◆ Sensibiliser les parents aux réactions de leur bébé. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Demander aux parents comment ils voient le fait de nourrir leur bébé à la demande. ◆ Mettre de l'avant l'importance d'être à l'écoute des signaux de leur bébé lorsqu'il boit, car celui-ci est le mieux placé pour connaître la quantité de lait nécessaire à ses besoins. ◆ Au cours d'une tétée ou d'un boire, inviter les parents à observer attentivement bébé afin de remarquer ses changements de comportement au fur et à mesure qu'il boit. Celui-ci boira certainement avec beaucoup d'entrain les premières gorgées, puis son rythme diminuera graduellement jusqu'à l'arrêt complet lorsqu'il n'aura plus faim. Une fois rassasié, bébé sera calme et dans un état de bien-être.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs

- ◆ Encourager la saine alimentation de la mère durant l'allaitement.
- ◆ Favoriser l'éveil au goût de l'enfant par l'intermédiaire de l'allaitement.
- ◆ Faire en sorte que la santé de la mère soit optimale.

Exemples d'accompagnement auprès des parents

- ◆ Expliquer aux parents l'influence de l'alimentation de la mère sur l'exposition du bébé aux différents saveurs et le développement du goût au cours de l'allaitement.
- ◆ Encourager la consommation d'une variété d'aliments pour exposer l'enfant à plusieurs goûts.
- ◆ Présenter le concept d'une alimentation équilibrée en divisant l'assiette en trois parties égales. Trouver avec les parents des exemples de repas mettant en pratique ce concept.
- ◆ Présenter les recommandations alimentaires spécifiques à la période de l'allaitement pour favoriser le développement de bébé.
- ◆ Sensibiliser les parents à la prévention des toxi-infections d'origine alimentaire.
- ◆ Surtout en contexte d'insécurité alimentaire, rassurer les parents en leur disant que le lait maternel est toujours bon et bien équilibré pour le bébé, même si l'alimentation de la mère est parfois moins équilibrée.
- ◆ Proposer des ressources disponibles localement pour aider la famille dans la préparation de repas équilibrés.

Exemples de freins exprimés par les familles et manières de les aborder

Mon allaitement ne se déroule pas bien et me demande beaucoup d'énergie / Je crois que je n'ai plus assez de lait. Je pense que je vais tout laisser tomber.

- ◆ Il est vrai qu'au début l'allaitement peut parfois demander beaucoup d'énergie à la mère. Dans une telle situation, il est d'abord important de vérifier avec elle son objectif d'allaitement, de reconnaître ce qu'elle ressent et d'évaluer avec elle ce qu'elle peut faire pour que son allaitement se déroule mieux.
- ◆ Si bébé gagne du poids normalement, expliquer aux parents que la maman a assez de lait et que l'allaitement devient en général plus facile et plus agréable après les premières semaines. Une production insuffisante de lait est rare.
- ◆ Si bébé ne boit pas suffisamment, ce n'est pas nécessairement parce que la production de lait est insuffisante. Une mauvaise prise du sein peut aussi avoir une incidence sur la quantité de lait que le

bébé est en mesure de consommer. Il est alors important de bien conseiller la mère sur la technique qui permet une bonne prise du sein.

- ◆ Si l'inquiétude persiste, trouver une solution à très court terme qui peut l'aider et lui permettre d'allaiter encore quelques jours, puis réévaluer la situation.
- ◆ Plusieurs personnes-ressources peuvent aider les mamans qui éprouvent des difficultés durant l'allaitement, notamment les infirmières en santé maternelle et infantile, les sages-femmes et les consultantes agréées par l'International Board of Lactation Consultant Examiners (IBCLC).

Je souhaite que mon enfant s'adapte à mon horaire / l'horaire que j'ai choisi pour le nourrir. Je ne veux pas gêner mon enfant en le nourrissant à la demande.

- ◆ Comme son estomac est très petit, mais que bébé a de grands besoins énergétiques, car il grandit, il est normal qu'il ait faim plus souvent. Il est donc important d'écouter bébé lorsqu'il montre des signes de faim. N'oublions pas que lorsqu'il était dans le ventre de maman, il était nourri 24 heures sur 24. Il faut lui donner du temps pour s'adapter à sa nouvelle réalité.

- ◆ Il est tout à fait normal de vouloir enseigner à son enfant qu'on ne peut pas toujours répondre immédiatement à ses désirs. Par contre, un enfant de cet âge est trop petit pour comprendre ce concept. Ce qu'il doit apprendre à ce moment-là, c'est à faire confiance à ses parents. Les bébés ont un grand besoin d'être près de leurs parents pour se sentir en sécurité et aimés.
- ◆ Pour l'enfant, le fait de pouvoir être nourri lorsqu'il a faim lui permet de faire confiance à ses parents, d'apprendre qu'ils sont là pour s'occuper de lui et de développer un lien d'attachement sécurisant.
- ◆ Plus tard, vers 10 ou 11 mois, quand il aura appris qu'il peut compter sur ses parents pour le nourrir et prendre soin de lui, il leur fera beaucoup plus facilement confiance quand ils voudront lui apprendre à patienter un peu avant d'être nourri.

Ressources disponibles

POUR LES INTERVENANTES

- **Portail d'information prénatale** de l'Institut national de santé publique du Québec : <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale>
- **La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois** de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourrisson/recom/index-fra.php>
- **Les services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance à l'intention des familles vivant en contexte de vulnérabilité – Guide pour soutenir le développement de l'attachement sécurisant de la grossesse à 1 an** du ministère de la Santé et des Services sociaux : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2005/05-836-01.pdf>

POUR LES FAMILLES

- **Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans** de l'Institut national de santé publique du Québec : <http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/>
- **10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé** de l'Agence de la santé publique du Canada : http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/reasons-raisons-fra.php
- **10 conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel** de l'Agence de la santé publique du Canada : http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-fra.php
- **Extenso** le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal visant à sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle de NUTRIUM : <http://extenso.org/>
- **Naître et grandir** site web et magazine de référence sur le développement des enfants de la Fondation Lucie et André Chagnon : <http://naitreetgrandir.com/fr/>
- **Nos petits mangeurs** le Centre de référence en alimentation à la petite enfance ciblant la création d'environnements alimentaires sains d'Extenso : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>

Naissance - 6 mois | Cuisiner

JE POURSUIS MES EXPÉRIMENTATIONS EN CUISINE

Avec l'arrivée de bébé, il est parfois difficile de prendre le temps de faire de nouvelles expériences en cuisine et d'adopter de nouvelles habitudes culinaires. Le stress causé par la nouveauté de la situation et la fatigue prennent souvent le dessus. Il est donc important d'encourager maman et papa à conserver les comportements acquis durant la grossesse. Des trucs et des outils pour faciliter la planification et la préparation des repas sont alors grandement appréciés.

Notions à aborder¹

- ◆ Compétences et habiletés culinaires
- ◆ Planification des repas
- ◆ Préparation de repas et de collations appétissants et équilibrés
- ◆ Préparation de repas et de collations à partir d'aliments de base
- ◆ Optimisation du budget alimentaire et meilleure utilisation des aliments disponibles

Outils proposés par la Fondation OLO

- ◆ Brochure de recettes *Bonjour la vie!* (remis durant la grossesse)
- ◆ Bloc-notes *Menu et liste d'épicerie* (remis durant la grossesse)
- ◆ Capsules vidéo de techniques culinaires de base
- ◆ Capsules vidéo sur les comportements alimentaires



¹ Pour plus d'information sur les recommandations relatives à cette période et à ce comportement, consulter les ressources proposées en fin de fiche.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs	Exemples d'accompagnement auprès des parents
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Valoriser et soutenir les parents dans le développement et le maintien des habitudes de planification et de préparation des repas acquises durant la grossesse. ◆ Réduire l'incidence de l'insécurité alimentaire. ◆ Diminuer le stress à l'heure des repas. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Planifier le menu de la semaine afin de faciliter la préparation quotidienne des repas, d'éviter d'être pris au dépourvu et de diminuer les pertes. ◆ Encourager les parents à cuisiner et à planifier les repas lorsque bébé dort ou est tranquille. ◆ Proposer des outils pour faciliter la planification des repas et l'achat des aliments. Par exemple, des blocs-notes pour planifier les repas de la semaine et pour les guider dans la rédaction de la liste d'épicerie. ◆ Proposer à la famille de préparer de plus grandes quantités de nourriture et d'en congeler une partie en prévision des journées plus chargées. ◆ Proposer des solutions de remplacement et des raccourcis en cuisine qui facilitent la préparation de repas (par exemple, des légumes surgelés, des repas cuisinés dans un seul plat, etc.). Les amis et la famille peuvent également apporter leur aide en donnant des repas qu'ils ont préparés. ◆ Inviter les parents à consulter des ressources leur permettant d'améliorer leurs compétences culinaires (cuisines collectives, vidéos de techniques culinaires, sites Internet, etc.).
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Soutenir les parents dans l'offre d'aliments adaptés à leur enfant. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Discuter de l'importance de commencer l'introduction des aliments à six mois. ◆ Discuter des intentions des parents au sujet de la préparation de purées maison.

Exemples de freins exprimés par les familles et manières de les aborder

Je suis trop épuisée pour planifier et préparer les repas.

- ◆ Avec l'arrivée de bébé, qui ne fait pas toujours ses nuits et qui demande beaucoup d'attention, il est normal de se sentir parfois épuisée. Il ne faut toutefois pas se décourager, toutes les nouvelles mères passent par cette phase. Il faut trouver des solutions qui permettent de faciliter la préparation des repas.
- ◆ Pour faciliter la préparation des repas, il est bon de prévoir des après-midi avec des membres de l'entourage (grand-maman, frère, sœur, autres mamans, cuisines collectives, etc.) pour cuisiner et congeler de grandes quantités de nourriture. Les autres cuisiniers pourront également aider en s'occupant de l'enfant.
- ◆ Profiter des moments où bébé est calme pour consulter les promotions et prévoir les menus de la

semaine. L'heure du repas sera moins épuisante et stressante si le menu est déjà connu.

Ressources disponibles

POUR LES FAMILLES

- **Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans** de l'Institut national de santé publique du Québec : <http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/>
- **Extenso** le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal visant à sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle de NUTRIUM : <http://extenso.org/>
- **Naitre et grandir** site web et magazine de référence sur le développement des enfants de la Fondation Lucie et André Chagnon : <http://naitreetgrandir.com/fr/>
- **Nos petits mangeurs** le Centre de référence en alimentation à la petite enfance ciblant la création d'environnements alimentaires sains d'Extenso : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>
- **Les spéciaux de la semaine** sur le site Internet SOS cuisine : http://www.soscuisine.com/flyer_specials.php?-sos_l=fr

Naissance - 6 mois | Manger en famille

JE PRENDS BÉBÉ DANS MES BRAS POUR LE NOURRIR

La tétée ou le boire représente la première forme de repas que bébé découvre. Ce moment donne le ton des repas à venir, lorsque bébé sera à table, et lui permet également de créer des liens avec ses parents. Avoir bébé dans ses bras pour l'alimenter renforce son sentiment de sécurité et facilite les échanges. En ce sens, l'allaitement favorise la proximité physique et affective. Il est bon, lorsque les parents mangent, que bébé soit progressivement intégré à la routine des repas en famille. Ainsi, il développera sa curiosité alimentaire et établira plus rapidement des liens sociaux.

Notions à aborder¹

- ◆ Routine alimentaire structurante et rassurante
- ◆ Contexte de repas agréable

Outils proposés par la Fondation OLO

- ◆ Livre pour bébé : *Bienvenue à table!*
- ◆ Capsules vidéo sur les comportements alimentaires



¹ Pour plus d'information sur les recommandations relatives à cette période et à ce comportement, consulter les ressources proposées en fin de fiche.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs	Exemples d'accompagnement auprès des parents
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Favoriser la proximité physique et le développement d'un lien d'attachement sécurisant. ◆ Sensibiliser les parents aux réactions de bébé afin qu'ils soient à l'écoute de ses besoins. ◆ Faciliter l'intégration de bébé aux repas. ◆ Instaurer une routine alimentaire. ◆ Manger dans un espace dédié à la consommation des repas. ◆ Limiter les distractions et les conversations sources de chicanes durant les repas. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Inciter les parents à avoir bébé près d'eux durant les repas. ◆ Demander aux parents d'observer les réactions de bébé au cours des boires et des repas. <ul style="list-style-type: none"> • Comment réagit-il ? • Qu'est-ce qu'il fait durant ce temps ? • Est-ce que bébé semble aimer être présent aux repas ? ◆ Avec les parents, faire graduellement une place à table à bébé pour favoriser la stimulation sociale et le développement de sa curiosité. ◆ Proposer des stratégies aux parents pour instaurer graduellement un contexte de repas structurant et agréable. Inviter les parents à éviter les distractions ou les sujets de discorde au cours des repas afin de favoriser les échanges positifs avec les autres membres de la famille et avec bébé.

Exemples de freins exprimés par les familles et manières de les aborder

Je préfère laisser le biberon à mon enfant afin de faire autre chose pendant ce temps.

- ◆ Il est vrai qu'il est agréable de pouvoir utiliser son temps de façon optimale. Cependant, le lien qui se crée avec bébé au cours des boires est essentiel pour la relation qui se développe. Il est donc important de le consolider. Bébé a besoin de sentir le contact de ses parents. Cela le calme. Par ailleurs, en observant bébé, il est plus facile de repérer les signes indiquant que bébé a suffisamment bu.
- ◆ Dans un contexte où bébé n'est pas exclusivement allaité, il n'est pas recommandé de le laisser boire seul, sans surveillance. Cette pratique n'est pas sécuritaire pour bébé. Si le lait s'écoule trop rapidement dans sa bouche, il peut suffoquer ou s'asphyxier, et les risques de suralimentation augmentent également.
- ◆ Laisser bébé avec son biberon augmente également les risques de caries. Les caries se forment lorsque des résidus alimentaires, tel un reste de lait, demeurent longtemps en contact avec les dents. Il est

ainsi recommandé de retirer le biberon aussitôt le boire terminé.

- ◆ Pour donner un peu de répit à maman, il est possible de demander à papa ou aux autres membres de l'entourage de faire certaines tâches dans la maison (lavage, ménage, repas, etc.) et de passer du temps avec bébé (lui donner son bain, le bercer, lui faire faire une balade dans son porte-bébé, le coucher, etc.).

Mon bébé ne mange pas encore, je ne vois pas pourquoi il faudrait lui faire une place à notre table.

- ◆ Bébé est curieux et aime avoir de la compagnie. Il aime observer ses parents, ses frères, ses sœurs, les entendre parler et les regarder manger. Il apprend beaucoup en les observant.
- ◆ Cela permet d'instaurer graduellement le contexte idéal pour des repas en famille agréables.

Ressources disponibles

POUR LES INTERVENANTES

- **La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois** de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/index-fra.php>
- **Les services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance à l'intention des familles vivant en contexte de vulnérabilité – Guide pour soutenir le développement de l'attachement sécurisant de la grossesse à 1 an** du ministère de la Santé et des Services sociaux : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2005/05-836-01.pdf>

POUR LES FAMILLES

- **Extenso** le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal visant à sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle de NUTRIUM : <http://extenso.org/>
- **Naître et grandir** site web et magazine de référence sur le développement des enfants de la Fondation Lucie et André Chagnon : <http://naitreetgrandir.com/fr/>
- **Nos petits mangeurs** le Centre de référence en alimentation à la petite enfance ciblant la création d'environnements alimentaires sains d'Extenso : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>

100
jours pour
savourer
la Vie

6 - 12 mois | Bien manger

J'ACCOMPAGNE BÉBÉ DANS LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS

Vers six mois, bébé est prêt à manger des aliments, tout en continuant d'être allaité. Il découvre alors progressivement les différentes textures et poursuit son exploration des saveurs. Comme bébé est curieux, c'est le moment tout indiqué pour l'exposer graduellement à une grande variété d'aliments. Ses parents peuvent favoriser cet éveil aux saveurs et aux textures tout en le laissant manger à sa faim. Les aliments sans sucre, sel ou assaisonnement ajoutés lui permettront de se familiariser avec les différentes saveurs et de développer ses préférences alimentaires. Rappelons aussi que les repas servis à bébé doivent être peu à peu adaptés à son développement.

Notions à aborder¹

- ◆ Recommandations relatives à l'allaitement et à l'introduction des aliments
- ◆ Alimentation équilibrée et variée
- ◆ Respect des signaux de faim et de satiété
- ◆ Fréquence de consommation alimentaire adéquate
- ◆ Éveil aux saveurs
- ◆ Rôle de modèle des parents dans l'acquisition de comportements alimentaires sains

Outils proposés par la Fondation OLO

- ◆ Livre pour bébé : *Découvre les aliments avec moi!*
- ◆ Assiette équilibrée
- ◆ Capsules vidéo sur les comportements alimentaires



¹ Pour plus d'information sur les recommandations relatives à cette période et à ce comportement, consulter les ressources proposées en fin de fiche.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs	Exemples d'accompagnement auprès des parents
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Accompagner les parents dans l'offre d'aliments à texture adaptée à leur enfant. ◆ Encourager la poursuite de l'allaitement. ◆ Offrir à bébé des aliments favorisant son autonomie alimentaire et sa progression vers le menu familial. ◆ Favoriser l'autonomie de bébé. ◆ Prévenir les risques d'étouffement alimentaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Discuter avec les parents de leur perception de l'offre des premiers aliments complémentaires à leur enfant. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Comment imaginent/anticipent-ils l'offre d'aliments à leur enfant ? Prévoient-ils que l'heure des repas sera plus facile ?</i> • <i>Quels aliments souhaitent-ils offrir à leur bébé ? Savent-ils que le lait maternel demeure le principal aliment de l'alimentation de bébé jusqu'à l'âge de un an ?</i> • <i>S'ils ont d'autres enfants, qu'ont-ils fait pour eux ? À quel moment ont-ils introduit les aliments complémentaires ? Combien de temps ont-ils poursuivi l'allaitement après l'introduction des aliments ?</i> ◆ Compléter les connaissances des parents en présentant les plus récentes recommandations relatives à la poursuite de l'allaitement non exclusif jusqu'à deux ans et au-delà, et celles relatives à l'introduction d'aliments à partir de six mois, notamment en mettant en lumière les signes indiquant que bébé est prêt à manger. ◆ Évaluer avec les parents le meilleur moment pour proposer graduellement des aliments à bébé, notamment en fonction de son niveau d'éveil. ◆ Proposer des exemples d'aliments afin de permettre à bébé d'explorer une variété de textures. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Texture douce, comme celle des aliments en purée, écrasés ou broyés.</i> • <i>Petits morceaux faciles à mâcher, tels des morceaux de légumes bien cuits ou de fruits mûrs et tendres, fromage râpé, viande cuite coupée finement, etc.</i> ◆ Encourager les parents à laisser leur bébé manipuler les aliments et manger avec ses doigts afin de favoriser le développement de son autonomie. ◆ Présenter des ressources et des outils appropriés qui permettront aux parents de proposer à leur enfant des aliments à la texture adaptée.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Encourager les parents à consommer et à offrir une variété d'aliments. ◆ Inciter les parents à choisir des aliments à haute valeur nutritive et sans sucre, sans sel et sans assaisonnement. ◆ Favoriser la découverte des aliments et des saveurs. ◆ Élargir les préférences alimentaires de bébé et diminuer ses aversions potentielles. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Discuter avec les parents de leur perception du développement du goût de leur bébé. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Est-il possible de changer les préférences et les aversions alimentaires ?</i> • <i>Que font les parents lorsque leur bébé semble ne pas aimer un aliment ?</i> • <i>Après combien de tentatives les parents cessent-ils d'offrir à leur bébé un aliment que ce dernier n'apprécie pas ?</i> ◆ Informer les parents que les aliments offerts à leur bébé n'ont pas besoin de sucre, de sel ou d'assaisonnement ajoutés. Bébé doit apprendre à goûter à la véritable saveur des aliments. ◆ Encourager les parents à être attentifs aux réactions de leur bébé lorsqu'il mange et découvre de nouveaux aliments, progressivement et sans pression : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Comment réagit-il à chacun des nouveaux aliments ? Quelle est sa réaction lorsqu'un aliment lui est offert ?</i> • <i>Que fait-il avec les aliments ? Comment les regarde-t-il ? Comment s'adapte-t-il à leur texture ?</i> • <i>Qu'est-ce que bébé aime ou aime moins ? Quel est son aliment préféré ?</i> ◆ Proposer aux parents des activités permettant à bébé de mieux découvrir les aliments. ◆ Décrire les aliments à bébé et l'inviter à les toucher et à les sentir. ◆ Lire à bébé un imagier d'aliments.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs	Exemples d'accompagnement auprès des parents
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Favoriser la découverte et l'exploration des aliments à l'épicerie et dans un jardin. <ul style="list-style-type: none"> • Encourager les parents à prêter attention aux réactions de bébé afin de déceler de potentielles réactions d'allergies alimentaires, notamment lorsque de nouveaux aliments lui sont servis.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Poursuivre la sensibilisation auprès des parents afin qu'ils reconnaissent les signes indiquant que bébé a faim ou est rassasié. ◆ Sensibiliser les parents aux réactions de bébé. ◆ Limiter les risques que bébé ne développe des comportements alimentaires problématiques (manger au-delà de sa faim, développer un trouble alimentaire, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Vérifier la perception qu'ont les parents des quantités de nourriture à offrir à leur bébé. <ul style="list-style-type: none"> • Comment déterminent-ils la quantité d'aliments donnés à leur bébé ? • Est-ce qu'ils pensent que leur bébé sait reconnaître qu'il a faim et est capable de communiquer le fait qu'il ait faim ? • Est-ce qu'ils ont le souvenir d'avoir été obligés à manger lorsqu'ils étaient enfants ? • Démystifier les enjeux liés à la prise de poids du nourrisson. ◆ Insister auprès des parents sur l'importance d'être à l'écoute des signaux de faim et de satiété de leur bébé durant les repas. ◆ Encourager les parents à ne pas forcer bébé à manger des bouchées supplémentaires. Laisser bébé déterminer la quantité d'aliments consommés durant les repas, car il est le mieux placé pour connaître la quantité de nourriture répondant à ses besoins. ◆ Encourager les parents à jouer un rôle de modèle positif auprès de leur bébé en mangeant selon une routine alimentaire établie et en écoutant leurs propres signaux de faim et de satiété.

Exemples de freins exprimés par les familles et manières de les aborder

Je ne sais pas quelle quantité donner à mon bébé.

- ◆ Laisser bébé décider de la quantité de nourriture qu'il veut manger, car il est le mieux placé pour connaître ses besoins énergétiques en fonction de sa faim.
- ◆ Privilégier de petites portions. S'il a encore faim, il sera possible de le servir de nouveau. En lui offrant de plus petites assiettes, la nourriture qui n'aura pas été servie pourra être conservée au réfrigérateur afin de lui être proposée de nouveau au cours d'un repas ultérieur. Le gaspillage alimentaire sera ainsi grandement diminué, tout comme le temps passé en cuisine. De manière générale, tous les aliments

non servis se conservent sans problème trois jours au réfrigérateur dans un contenant fermé.

Mon bébé ne veut pas manger les purées que je lui prépare.

- ◆ Lorsqu'un nouvel aliment est proposé à un enfant, il faut parfois être persévérant. Tous les aliments ne sont pas appréciés du premier coup. La découverte de nouveaux aliments se fait non seulement avec la bouche, mais aussi avec les différents sens, tels la vue, le toucher et l'odorat. Il est donc possible que bébé refuse de manger un aliment les premières fois où il lui est proposé, mais il ne faut pas se décourager. Cinq, 10, voire 20 expositions sont parfois nécessaires avant qu'un aliment ne soit apprécié. Avec le temps, et le nombre d'expositions, les goûts changent et se développent.
- ◆ Le contexte dans lequel les aliments sont offerts est tout aussi important que les aliments offerts. Si l'aliment est proposé dans un contexte agréable, sans pression et que des gens qu'il aime sont présents et

mangent ce même aliment, bébé sera plus intéressé par la nourriture offerte.

- ◆ Si bébé ne veut pas manger, il ne faut pas le forcer. Peut-être qu'il n'a tout simplement pas faim ou qu'il ne se sent pas bien. Il est alors important de bien observer ses réactions pour mieux comprendre la situation.

Lorsque mon enfant mange par lui-même, c'est très salissant. Je n'ai pas envie de faire le ménage.

- ◆ Cela fait malheureusement partie de l'apprentissage de l'enfant. Mais plus vite il pourra expérimenter et devenir autonome, plus vite il sera en mesure d'éviter de tout salir.
- ◆ L'enfant peut porter un bavoir en plastique et à longues manches ou être torse nu s'il fait très chaud. Cela facilite le nettoyage à la suite des repas.
- ◆ En offrant de plus petites quantités de nourriture, les dégâts sont moins importants.
- ◆ Pour que le ménage ne soit pas trop compliqué après les repas, éviter les objets superflus dans la cuisine et privilégier l'usage d'objets et de tissus faciles à nettoyer.

Ressources disponibles

POUR LES INTERVENANTES

- **La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois** de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-fra.php>

POUR LES FAMILLES

- **Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans** de l'Institut national de santé publique du Québec : <http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/>
- **Mon équilibre** site web consacré au développement d'une relation saine avec son corps et la nourriture d'Équilibre : <http://monequilibre.ca/parents>
- **Extenso** le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal visant à sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle de NUTRIUM : <http://extenso.org/>
- **Naître et grandir** site web et magazine de référence sur le développement des enfants de la Fondation Lucie et André Chagnon : <http://naitreetgrandir.com/fr/>
- **Nos petits mangeurs** le Centre de référence en alimentation à la petite enfance ciblant la création d'environnements alimentaires sains d'Extenso : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>

6 - 12 mois | Cuisiner

EN CUISINE, JE CHEMINE AVEC BÉBÉ

Lorsque bébé commence à manger, il est important d'adapter la texture des aliments et la grosseur des morceaux qui lui sont offerts en fonction de son développement. Les parents ont alors besoin de guides et de références qui puissent les aider dans la progression alimentaire de leur enfant. En préparant les aliments à la maison, il est plus facile de les adapter au développement de bébé et de savoir ce qu'ils contiennent. Cela permet ainsi d'éviter les mets renfermant du sucre et du sel ajoutés.

Notions à aborder¹

- ◆ Compétences et habiletés culinaires
- ◆ Adaptation des aliments offerts en fonction du développement de bébé
- ◆ Planification des repas
- ◆ Préparation de repas et de collations appétissants et équilibrés
- ◆ Préparation de repas et de collations à partir d'aliments de base
- ◆ Optimisation du budget alimentaire et meilleure utilisation des aliments disponibles

Outils proposés par la Fondation OLO

- ◆ Bloc-notes *Menu et liste d'épicerie* (remis durant la grossesse)
- ◆ Brochure de recettes *De la saveur au bout des doigts* et d'autres recettes disponibles sur le site web de la Fondation OLO (www.olo.ca)
- ◆ Capsules vidéo de techniques culinaires de base
- ◆ Capsules vidéo sur les comportements alimentaires



¹ Pour plus d'information sur les recommandations relatives à cette période et à ce comportement, consulter les ressources proposées en fin de fiche.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs	Exemples d'accompagnement auprès des parents
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Encourager les parents à préparer eux-mêmes les purées pour bébé et à adapter la texture et la grosseur des morceaux servis au développement de leur enfant. ◆ Inciter les parents à préparer des purées maison et des aliments de transition. ◆ Réduire l'incidence de l'insécurité alimentaire. ◆ Offrir des aliments ayant une meilleure valeur nutritive. ◆ Prévenir les étouffements alimentaires 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Discuter des intentions des parents au sujet de l'offre et de la préparation de purées pour bébé. <ul style="list-style-type: none"> • Est-ce que les parents souhaitent offrir des purées maison ? • Est-ce que les parents connaissent les techniques pour réaliser des purées maison ? • Quelles sont leurs connaissances sur les produits offerts dans le commerce ? ◆ Comparer le prix d'un petit pot de purée avec celui d'une purée maison. ◆ Présenter la composition des purées commerciales pour montrer leur teneur en sucre et en sel ainsi que les agents de conservation qu'on y retrouve. Énumérer ensuite les ingrédients des purées maison. ◆ Donner des trucs pour faciliter la préparation et la conservation des aliments destinés à bébé. Donner des exemples de repas offerts à la famille et qui peuvent être adaptés rapidement en purée ou servis à bébé sous forme de morceaux. ◆ Proposer des ressources disponibles pour aider la famille dans la préparation de purées et d'aliments adaptés à leur bébé, par exemple des activités de préparation de purées pour bébés.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Rappeler aux parents les règles d'hygiène et de salubrité à observer au cours de la préparation des aliments et pour la conservation de ceux-ci. ◆ Prévenir les toxi-infections alimentaires. ◆ Assurer une meilleure conservation des aliments et éviter le gaspillage. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ S'assurer des connaissances des parents au sujet des règles d'hygiène et des principes de salubrité en cuisine. <ul style="list-style-type: none"> • Comment sont choisis et manipulés les aliments ? (lavage des mains) • Quelles sont les techniques pour nettoyer les aliments, les articles de cuisine et les comptoirs ? • Comment décongèlent-ils les aliments ? • Comment sont conservés les aliments (chauds et froids) ? Quelle est la durée de conservation des aliments ? ◆ Expliquer aux parents les principes d'hygiène et de salubrité en cuisine et les conséquences que peut avoir le non-respect de ceux-ci. ◆ Proposer des ressources et des outils pour aider les familles à améliorer leurs connaissances en matière d'hygiène et de salubrité.

Exemples de freins exprimés par les familles et manières de les aborder

C'est bien meilleur la purée en pot que celle faite à la maison.

- ◆ Les purées du commerce affichent parfois de fortes teneurs en sucre et en sel ajoutés, en plus de contenir des agents de conservation. Ces produits

ne sont ni nécessaires ni bénéfiques au développement de bébé.

- ◆ Avec le temps, nous nous sommes habitués à goûter et à manger des aliments riches en sucre et en sel. Par contre, il est préférable de permettre aux nourrissons, qui n'ont pas l'habitude de consommer des aliments riches en sucre et en sel, de découvrir la véritable saveur des aliments.
- ◆ Dans un contexte où les ressources financières sont limitées, la préparation de purées maison est un excellent moyen de réaliser des économies, car ces purées coûtent beaucoup moins cher que celles du commerce.

Je ne suis pas équipé(e) pour faire des purées (petits pots, etc.).

- ◆ On peut utiliser des articles très simples pour préparer des purées : une fourchette ou même un pilon à pommes de terre.
- ◆ Un bac à glaçons peut remplacer les petits pots et permet de congeler les purées.

Je n'ai pas le temps et l'énergie pour faire des purées.

- ◆ Il est possible d'en faire de plus grandes quantités à l'avance et de congeler les purées dans des bacs à glaçons. Il ne faut toutefois pas en conserver trop, car l'alimentation de bébé progresse rapidement!
- ◆ Pour gagner du temps, on peut prévoir des repas pour les parents qui pourront être transformés facilement en purée ou adaptés en fonction de la progression de bébé (par exemple, un repas constitué de poulet, de riz et de carottes).
- ◆ Prendre un repas à la fois. Il est possible de remplacer une purée du commerce par une purée maison et d'augmenter graduellement la fréquence où une purée maison est servie selon les capacités des parents et le temps disponible.
- ◆ Participer à des ateliers ou se réunir avec d'autres mamans pour faire des purées en plus grande quantité et les partager.

Ressources disponibles

POUR LES INTERVENANTES

- **La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois** de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-fra.php>
- **Thermoguide** du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf>

POUR LES FAMILLES

- **Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans** de l'Institut national de santé publique du Québec : <http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/>
- **Guide du consommateur, de l'épicerie à la maison** du gouvernement du Québec : http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/MAPAQ_guide_consommateur.pdf
- **La salubrité des aliments pour les enfants âgés de 5 ans et moins** de Santé Canada : <http://www.canadiensensante.gc.ca/alt/pdf/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/vulnerable-populations/children-under-5-moins-enfant-fra.pdf>
- **Recettes de purées disponibles ou publiées par votre établissement.** Par exemple :
 - **Nourrir mon BÉBÉ en offrant de savoureuses purées maison!** des CSSS d'Arthabaska-et-de-l'Érable et de Drummond, disponible pour commande en ligne : <http://www.csssae.qc.ca/contenu.aspx?id=289>
 - **Extenso** le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal visant à sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle de NUTRIUM : <http://extenso.org/>
 - **Naître et grandir** site web et magazine de référence sur le développement des enfants de la Fondation Lucie et André Chagnon : <http://naitreetgrandir.com/fr/>
 - **Nos petits mangeurs** le Centre de référence en alimentation à la petite enfance ciblant la création d'environnements alimentaires sains d'Extenso : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>

6 - 12 mois | Manger en famille

BÉBÉ A UNE PLACE À NOTRE TABLE

Lorsque bébé commence à manger, il est prêt à prendre place à table avec la famille. Il est alors important que les repas aient lieu dans un contexte agréable et profitable pour tous. Bébé a besoin d'avoir un horaire de repas structurant qui lui permette d'établir une routine et de répondre à ses besoins. Pour être plaisants, les repas doivent avoir lieu dans un contexte détendu. Il faut également éviter les sources de distraction, qui empêchent de profiter de la présence des autres membres de la famille autour de la table.

Notions à aborder¹

- ◆ Routine alimentaire structurante et rassurante
- ◆ Contexte de repas agréable
- ◆ Rôle de modèle des parents dans l'acquisition de comportements alimentaires sains

Outils proposés par la Fondation OLO

- ◆ Livre pour bébé : *Bienvenue à table!* (remis entre la naissance et 6 mois)
- ◆ Capsules vidéo sur les comportements alimentaires



¹ Pour plus d'information sur les recommandations relatives à cette période et à ce comportement, consulter les ressources proposées en fin de fiche.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs

- ◆ Aider les parents à faire une distinction entre leur rôle et le rôle de leur bébé au cours des repas.
- ◆ Permettre aux parents de comprendre et d'assumer leur rôle et leurs responsabilités durant les repas.
- ◆ Sensibiliser les parents aux réactions de leur enfant.
- ◆ Encourager les parents à être attentifs aux signaux de faim et de satiété.
- ◆ Favoriser la cohésion familiale.
- ◆ Favoriser l'acquisition de comportements alimentaires sains.

- ◆ Favoriser l'instauration d'un contexte de repas agréable.
- ◆ Manger dans un espace dédié à la consommation de repas.
- ◆ Instauration une routine alimentaire.
- ◆ Limiter les distractions et les conversations sources de chicanes durant les repas.

Exemples d'accompagnement auprès des parents

- ◆ Discuter avec les parents de la perception qu'ils ont de leur rôle par rapport à l'alimentation de leur bébé et de leur rôle de modèle alimentaire.
 - *Quel est leur rôle au cours des repas ?*
 - *Qui détermine le moment et le lieu de consommation des repas ?*
 - *Qui choisit ce qui est offert aux repas ?*
 - *Qui détermine la quantité de nourriture que bébé doit manger aux repas ?*
 - *Est-ce que les enfants ont aussi un rôle durant les repas ?*
 - *Est-ce important que les parents mangent la même chose que les enfants ?*
- ◆ Préciser aux parents que leur rôle consiste à choisir les repas offerts (qualité et variété), le moment (routine et structure alimentaires), le lieu (cuisine ou salle à manger) et le contexte (plaisant et détendu). Alors que le rôle de bébé est de choisir la quantité de nourriture qu'il consomme en fonction de sa faim.
- ◆ Expliquer aux parents le rôle de modèle qu'ils jouent en accordant de l'importance aux repas familiaux.

- ◆ Discuter avec les parents de leur perception d'un contexte de repas agréable.
 - *Comment se passe l'heure du repas habituellement ? Où le repas est-il consommé ? Est-ce que la télévision est allumée ? Est-ce que tous les membres de la famille mangent en même temps ? Tous mangent-ils les mêmes aliments ?*
 - *Qu'est-ce qu'un repas agréable ?*
- ◆ Présenter les caractéristiques d'un repas en famille avec de jeunes enfants.
 - *Un repas avec bébé peut durer de 15 à 30 minutes.*
 - *Bébé ne mangera pas durant tout le temps du repas ;*
 - *Il est important d'avoir une chaise et des ustensiles adaptés et sécuritaires pour bébé.*
- ◆ Aider les parents à instaurer un contexte de repas agréable en éloignant de la table de cuisine télévision, ordinateur, téléphone et tout autre appareil susceptible d'être une source de distraction. On peut faire jouer de la musique, mais elle ne doit pas nuire à la discussion. Éviter les émissions de radio où les animateurs discutent bruyamment afin que les membres de la famille puissent se concentrer pleinement sur le moment partagé à table.
- ◆ Encourager les parents à ne pas faire pression sur leur enfant pour l'inciter à manger des bouchées supplémentaires. En souhaitant que leur enfant mange suffisamment, les parents peuvent trouver le moment du repas très stressant. Une telle pression peut même ternir l'ambiance du repas. Il est donc préférable de laisser l'enfant déterminer la quantité de nourriture qu'il souhaite consommer.
- ◆ Rappeler aux parents que l'heure du repas n'est pas le meilleur moment pour régler les différends, car ceux-ci peuvent ternir l'ambiance du repas.

Exemples de freins exprimés par les familles et manières de les aborder

Mon bébé n'est pas capable de rester tranquille tout le temps du souper.

- ◆ Les jeunes enfants ont souvent de la difficulté à rester assis durant toute la durée d'un repas, surtout lorsque celui-ci est très long. Il est important de se faire une idée réaliste de ce qu'est un temps de repas raisonnable quand on mange avec un bébé. La durée du repas doit être suffisante pour laisser à bébé le temps de manger, mais ne doit pas être trop longue, sans quoi il risque de s'impatienter.
- ◆ Même si bébé n'est pas assis durant tout le repas, il faut profiter du début du repas, alors que toute la famille est rassemblée, pour passer un moment agréable.

Mon bébé a faim beaucoup plus tôt que notre heure habituelle de souper.

- ◆ Si les parents ont l'habitude de manger très tard, il est fort possible que bébé ne soit pas capable d'attendre l'heure du repas pour manger. Il est donc préférable de choisir une heure de repas qui convienne à bébé et établir une routine alimentaire sur cette base.
- ◆ Si les parents ne souhaitent pas prendre leur repas au même moment, il est tout de même important qu'ils soient à table avec leur bébé et, idéalement, qu'ils consomment une petite collation ou une entrée (composée des mêmes aliments que mange l'enfant) pour jouer leur rôle de modèle. Une autre possibilité est de donner une collation à bébé en fin d'après-midi pour qu'il mange en même temps que le reste de la famille. Évaluer avec la famille ce qui convient le mieux à tout le monde.

On a toujours mangé devant la télévision et on n'a jamais eu de problème à table : les enfants restent tranquilles!

- ◆ Il est vrai que, lorsque les enfants sont devant la télévision, ils sont moins actifs et plus tranquilles,

car ils sont concentrés sur ce qui se passe à l'écran. Malheureusement, cela fait également en sorte que leur concentration n'est plus sur leur estomac et leur faim. Il est donc beaucoup plus difficile pour eux de savoir quand arrêter de manger.

- ◆ Manger devant la télévision constitue un risque de surconsommation alimentaire. À long terme, cela peut être la cause d'un surplus de poids.
- ◆ Lorsque bébé commence à manger des aliments, le moment est tout indiqué pour lui apprendre à manger adéquatement et lui faire adopter de bonnes habitudes alimentaires. Il est alors préférable d'éviter les distractions, qui peuvent diviser son attention.
- ◆ Durant les repas, il est important que les parents surveillent bébé lorsqu'il mange (afin de prévenir les risques d'étouffement et les blessures) et interagissent avec lui. Il est préférable de profiter du moment partagé à table pour discuter de la journée où des activités à venir, plutôt que de regarder la télévision.

Ressources disponibles

POUR LES INTERVENANTES

- **La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois** de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourrisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-fra.php>

POUR LES FAMILLES

- **Extenso** le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal visant à sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle de NUTRIUM : <http://extenso.org/>
- **Naitre et grandir** site web et magazine de référence sur le développement des enfants de la Fondation Lucie et André Chagnon : <http://naitreetgrandir.com/fr/>
- **Nos petits mangeurs** le Centre de référence en alimentation à la petite enfance ciblant la création d'environnements alimentaires sains d'Extenso : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>

12 mois et plus | Bien manger

J'OFFRE UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

En prenant le plus souvent possible des repas équilibrés, l'ensemble de la famille sera en mesure de combler ses besoins nutritionnels et énergétiques. Souvent, cependant, les repas ne suffisent pas à combler durablement les besoins, et des collations sont alors nécessaires. Pour bébé, l'allaitement peut être poursuivi jusqu'à deux ans, ou aussi longtemps que bébé et maman le souhaitent. Afin de permettre à la famille de bien manger, il faut que chacun de ses membres mange en fonction de son appétit, et ce, sans pression ou chantage. Comme ils jouent un rôle de modèle important, les parents sont encouragés eux aussi à respecter leur faim avoir une alimentation équilibrée et variée.

Notions à aborder¹

- ◆ Alimentation équilibrée et variée
- ◆ Respect des signaux de faim et de satiété
- ◆ Fréquence de consommation alimentaire
- ◆ Éveil aux saveurs
- ◆ Rôle de modèle des parents dans l'acquisition de comportements alimentaires sains

Outils proposés par la Fondation OLO

- ◆ Livre pour bébé : *Découvre les aliments avec moi!* (remis entre 6 et 12 mois)
- ◆ Assiette équilibrée
- ◆ Capsules vidéo sur les comportements alimentaires



¹ Pour plus d'information sur les recommandations relatives à cette période et à ce comportement, consulter les ressources proposées en fin de fiche.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs	Exemples d'accompagnement auprès des parents
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Rappeler le concept d'une alimentation équilibrée en divisant l'assiette en trois parties égales. ◆ Faire en sorte que la santé de la famille soit optimale et favoriser le développement et la croissance de l'enfant. ◆ Encourager la poursuite de l'allaitement aussi longtemps que maman et l'enfant le souhaitent. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Présenter aux parents le concept d'une alimentation équilibrée à l'aide de repères visuels. Par exemple, en leur offrant une assiette pour enfant divisée en trois sections égales ou en les encourageant à servir des repas colorés. Les légumes donnent beaucoup de couleur aux repas et constituent un excellent apport en vitamines. ◆ Trouver avec les parents des exemples de repas mettant en pratique ce concept et les accompagner en leur proposant des éléments de bonification. Utiliser les repas que les parents préparent déjà pour leur fournir des exemples de repas équilibrés et les encourager à les reproduire. ◆ Proposer des ressources disponibles dans le quartier ou la région pour aider les parents dans la préparation de repas équilibrés pour toute la famille. ◆ Rappeler aux parents que le lait maternel continue de répondre aux besoins de l'enfant. Ajouter qu'il est recommandé de poursuivre l'allaitement de manière non exclusive jusqu'à deux ans ou aussi longtemps que maman et l'enfant le souhaitent.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Continuer à encourager les parents à prêter attention aux signaux de faim et de satiété de l'enfant. ◆ Sensibiliser les parents aux réactions de l'enfant. ◆ Permettre à l'enfant de développer graduellement son autonomie alimentaire. ◆ Limiter les risques que l'enfant ne développe des comportements alimentaires problématiques (manger au-delà de sa faim, développer un trouble alimentaire, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Donner des trucs pour écouter les signaux de faim et de satiété de l'enfant. ◆ Questionner l'enfant sur sa faim. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Est-ce que tu as encore faim ?</i> • <i>Est-ce que tu en veux encore ?</i> ◆ Lorsque l'enfant est un peu plus vieux, encourager les parents à le questionner sur son appétit afin de favoriser l'écoute des signaux de faim et de satiété. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Est-ce que tu as une grosse faim ou une petite faim ?</i> • <i>Comment te sens-tu dans ton ventre ?</i> ◆ Encourager les parents à laisser leur enfant déterminer la quantité d'aliments qu'il consomme durant les repas. Les inviter aussi à ne pas le forcer à manger des bouchées supplémentaires, car ce type de pression peut faire en sorte que, avec le temps, l'enfant n'écoute plus les signaux que son corps lui envoie. ◆ Inviter les parents à servir de petites portions à leur enfant durant les repas et les collations et à lui en resservir au besoin. Ils peuvent, par exemple, lui offrir des demi-portions selon le Guide alimentaire canadien, ou même moins. Proposer des repères visuels qui leur permettent de mieux comprendre ce qu'est une petite portion. ◆ Si le temps le permet, participer avec les parents à la prise de collation afin de leur proposer des aliments sains et de les encourager à écouter les signaux de faim et de satiété de leur enfant.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs

- ◆ Encourager les membres de la famille à exprimer leurs préférences alimentaires.
- ◆ Favoriser le développement du goût de l'enfant et des membres de la famille.
- ◆ Favoriser l'apprentissage du langage par l'enfant à travers son expérience alimentaire.
- ◆ Favoriser le développement d'habitudes alimentaires durables.

Exemples d'accompagnement auprès des parents

- ◆ Encourager l'expression des préférences alimentaires, notamment par la description de ce qui est apprécié ou non des aliments (couleur, texture, température, etc.).
- ◆ Favoriser l'expression de commentaires constructifs en évitant les commentaires trop tranchés pouvant entraîner une mauvaise perception des aliments (ouache, dégueu, etc.).
- ◆ Expliquer aux parents les bienfaits des aliments moins appréciés pour leur santé et celle de leur enfant. Au besoin, proposer des aliments de substitution pour permettre à la famille de profiter de bienfaits similaires.

Exemples de freins exprimés par les familles et manières de les aborder

Je n'aime pas les légumes. Lorsque j'en achète, je les perds.

- ◆ Il est normal de ne pas aimer tous les aliments. Les préférences alimentaires sont propres à chacun. Par contre, les légumes sont essentiels pour la santé en raison des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires qu'ils renferment. Il est donc important d'en avoir à tous les repas.
- ◆ Privilégier les légumes sous une forme moins périssable, notamment des légumes surgelés ou en conserve, qui se conservent plus longtemps.
- ◆ Certains légumes sont sans doute plus appréciés des membres de la famille, ainsi que certaines méthodes de préparation des légumes. Varier la façon de cuisiner peut permettre de découvrir de nouvelles manières d'apprêter les aliments qui sont plus aimées (sur le grill, à la vapeur, dans la poêle, etc.) afin de bénéficier de leurs bienfaits pour la santé.
- ◆ Intégrer progressivement des légumes à l'alimentation de la famille en servant des soupes, des potages, des sauces et autres préparations à base de légumes.

Mon enfant est très difficile et n'aime pas les aliments que je lui sers.

- ◆ Lorsqu'un nouvel aliment est proposé à un enfant, il faut parfois être persévérant. Certains aliments ne sont pas appréciés du premier coup. Avec le temps, et le nombre d'expositions, les goûts changent et se développent. Un aliment moins apprécié doit souvent être présenté une dizaine de fois avant d'être aimé. Il faut laisser à l'enfant le temps d'apprivoiser les aliments.
- ◆ Le contexte dans lequel les aliments sont offerts est tout aussi important que les aliments proposés. Si l'aliment est proposé dans un contexte agréable, sans pression et alors que des gens qu'il aime sont présents, l'enfant sera plus intéressé par la nourriture offerte. Par contre, si un membre de la famille ne mange pas l'aliment servi et passe des remarques négatives sur celui-ci, cela n'incitera pas l'enfant à en manger. Les parents doivent jouer un rôle de modèle positif à table.
- ◆ Si l'enfant ne veut pas manger, il est important de ne pas le forcer. L'enfant doit tout de même être assis à table avec les autres membres de la famille. Une petite portion de chacun des aliments du repas doit aussi lui être servie, mais aucune pression ne doit être faite pour l'inciter à manger. Peut-être qu'il n'a tout simplement pas faim ou qu'il ne se sent pas bien. Il est alors important de bien observer ses réactions pour mieux comprendre la situation.

Ressources disponibles

POUR LES INTERVENANTES

- **La nutrition du nourrisson né à terme et en santé :**
Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois
de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-fra.php>

POUR LES FAMILLES

- **Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans** de l'Institut national de santé publique du Québec : <http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/>
- **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien** de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- **Comment utiliser le Guide alimentaire** de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/using-utiliser/index-fra.php>
- **Extenso** le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal visant à sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle de NUTRIUM : <http://extenso.org/>
- **Mon équilibre** site web consacré au développement d'une relation saine avec son corps et la nourriture d'Équilibre : <http://monequilibre.ca/parents>
- **Naître et grandir** site web et magazine de référence sur le développement des enfants de la Fondation Lucie et André Chagnon : <http://naitreetgrandir.com/fr/>
- **Nos petits mangeurs** le Centre de référence en alimentation à la petite enfance ciblant la création d'environnements alimentaires sains d'Extenso : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>

12 mois et plus | Cuisiner

CUISINER : MON CHOIX POUR OFFRIR DES REPAS SAINS

Avec l'expérience, cuisiner devient de plus en plus plaisant. Les habiletés culinaires se développent, et il est plus facile de laisser aller sa créativité. En préparant des repas à la maison, il est possible d'offrir des mets plus nutritifs aux membres de la famille en choisissant les aliments utilisés. Cela permet également de réduire la facture d'épicerie.

Même si bébé est encore très jeune, il n'est pas trop tôt pour stimuler son intérêt pour les aliments et la cuisine. Inviter les enfants à participer à la manipulation et à la préparation des aliments est un autre excellent moyen de passer de bons moments en famille.

Notions à aborder¹

- ◆ Prendre le temps de cuisiner et y prendre plaisir
- ◆ Compétences et habiletés culinaires
- ◆ Planification des repas
- ◆ Préparation de repas et de collations appétissants et équilibrés
- ◆ Préparation de repas et de collations à partir d'aliments de base
- ◆ Optimisation du budget alimentaire et meilleure utilisation des aliments disponibles
- ◆ Rôle de modèle des parents dans l'acquisition des étapes de préparation des aliments

Outils proposés par la Fondation OLO

- ◆ Bloc-notes *Menu et liste d'épicerie* (remis durant la grossesse)
- ◆ Brochure de recettes *De la saveur au bout des doigts* (remis entre 6 et 12 mois)
- ◆ Capsules vidéo de techniques culinaires de base
- ◆ Capsules vidéo sur les comportements alimentaires



¹ Pour plus d'information sur les recommandations relatives à cette période et à ce comportement, consulter les ressources proposées en fin de fiche.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs	Exemples d'accompagnement auprès des parents
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Appuyer les parents dans l'offre et la préparation de repas variés et équilibrés. ◆ Développer, valoriser et maintenir les compétences et habiletés culinaires acquises. ◆ Augmenter la qualité nutritionnelle des repas. ◆ Favoriser la découverte alimentaire. ◆ Réduire l'incidence de l'insécurité alimentaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Favoriser l'utilisation des produits de base dans la préparation des repas. ◆ Donner quelques trucs simples afin d'améliorer la valeur nutritive et l'équilibre des mets fréquemment consommés par la famille. Par exemple, ajouter des morceaux de chou-fleur et des lentilles dans un macaroni au fromage ou accompagner des croquettes de poulet de bâtonnets de légumes plutôt que de frites. ◆ Proposer des aliments qui peuvent facilement se substituer à d'autres afin d'améliorer la valeur nutritive de certaines recettes et en diminuer le coût. Par exemple, remplacer en partie la viande hachée par du tofu émietté. ◆ Accompagner les parents dans la découverte et la recherche de nouvelles inspirations culinaires afin de favoriser l'expérimentation de nouvelles techniques culinaires et de nouveaux mets. ◆ Encourager les parents à se faire davantage confiance en cuisine et à laisser libre cours à leur imagination culinaire. Si le temps le permet, il est même possible de participer avec eux à ce genre d'exercice.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Permettre aux parents de comprendre le rôle de modèle qu'ils jouent auprès de leur enfant durant la préparation de repas. ◆ Favoriser le développement d'habitudes alimentaires durables. ◆ Susciter l'intérêt des enfants pour la cuisine et la préparation des mets. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Discuter avec les parents de la perception qu'ils ont de la présence des enfants en cuisine et de leur participation à la préparation des repas. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Selon eux, quelle incidence a sur leur enfant le fait de les voir cuisiner ?</i> • <i>Est-ce qu'ils aimeraient cuisiner lorsqu'ils étaient enfants ?</i> • <i>Est-ce qu'ils souhaitent faire participer leur enfant à la préparation des repas ?</i> • <i>Quelles sont les activités alimentaires qu'ils souhaiteraient faire avec leur enfant ?</i> ◆ Encourager les parents à permettre à leur enfant de les regarder cuisiner et à l'impliquer rapidement dans les différentes activités entourant le repas familial (faire l'épicerie, mettre les couverts, cuisiner, faire la vaisselle, etc.). <ul style="list-style-type: none"> • <i>Très jeune, bébé peut simplement être présent dans la cuisine avec maman et papa (dans le dos des parents ou sur une chaise d'enfant) lorsque ceux-ci cuisinent et font la vaisselle. Les parents peuvent alors dire à haute voix les actions qu'ils réalisent et interagir avec l'enfant.</i> • <i>Rapidement, l'enfant pourra sélectionner les pommes, laver les légumes, choisir un repas de la semaine, mettre la table, verser des ingrédients ou mélanger des préparations.</i>

Exemples de freins exprimés par les familles et manières de les aborder

Mon enfant est trop jeune pour aider dans la cuisine. Il n'est pas assez habile. Il va se blesser.

- ◆ Même si l'enfant est très jeune, il n'est jamais trop tôt pour le mettre en contact avec les différents aspects de l'acte culinaire. L'enfant développera alors sa curiosité et son intérêt pour l'alimentation, tout en élargissant graduellement son vocabulaire.
- ◆ Il est possible d'impliquer rapidement l'enfant en cuisine en lui demandant d'effectuer des tâches simples et adaptées à ses habiletés, par exemple d'ajouter la farine dans un mélange à muffins, de mélanger la sauce et les pâtes, et même de déchirer la laitue.
- ◆ En effectuant des manipulations simples (mesurer la farine, mélanger des ingrédients, etc.) et en utilisant des instruments adaptés (couteau à beurre, articles en plastique, etc.), l'enfant a peu de chance de se blesser. Il est toutefois bien important de toujours le garder à l'œil.

J'ai de la difficulté à varier mes recettes et je rate toujours les nouvelles que j'essaie. Je préfère garder mes recettes gagnantes.

- ◆ Il est fréquent de ne pas réussir une nouvelle recette du premier coup, surtout lorsque la recette implique des techniques culinaires inconnues. Il ne faut toutefois pas se décourager. Avec la pratique, nous devenons meilleurs.
- ◆ Varier graduellement les recettes. Il est possible de commencer par faire quelques substitutions dans une recette en changeant un ingrédient. Par exemple, on peut remplacer les pommes de terre dans un pâté chinois par des patates douces. En partant d'une base bien connue, les expérimentations semblent moins difficiles.
- ◆ Il est bénéfique de varier l'alimentation, car on profite ainsi des bienfaits de différents aliments. De plus, une alimentation variée permet aux enfants de développer leur goût et d'être moins difficiles à table.

Ressources disponibles

POUR LES INTERVENANTES

- **La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois** de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-fra.php>

POUR LES FAMILLES

- **Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans** de l'Institut national de santé publique du Québec : <http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/>
- **Comment utiliser le Guide alimentaire** de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/using-utiliser/index-fra.php>
- **Cuisiner avec les enfants** du gouvernement du Canada : http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/cooking-kids-cuisiner-enfants-fra.php?utm_source=facebook_hcdns&utm_medium=social&utm_content=July4_bellpeppers_FR&utm_campaign=social_media_14
- **Extenso** le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal visant à sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle de NUTRIUM : <http://extenso.org/>
- **Naître et grandir** site web et magazine de référence sur le développement des enfants de la Fondation Lucie et André Chagnon : <http://naitreetgrandir.com/fr/>
- **Nos petits mangeurs** le Centre de référence en alimentation à la petite enfance ciblant la création d'environnements alimentaires sains d'Extenso : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>

12 mois et plus | Manger en famille

TOUTE LA FAMILLE PARTAGE LE MÊME REPAS

Bébé grandit et prend de plus en plus conscience de sa place à table. Papa et maman sont responsables de choisir quand, quoi, où et comment les repas sont pris, et bébé est responsable de choisir la quantité d'aliments qu'il souhaite manger pour rassasier sa faim. Le même repas est servi à tous les membres de la famille. Pour faire en sorte que ce moment familial soit agréable, il faut éviter la chicane, la pression et toute source de distraction. L'heure du repas devrait être plaisante et se dérouler dans une ambiance détendue.

Notions à aborder¹

- ◆ Prendre le temps de manger ensemble et y prendre plaisir
- ◆ Routine alimentaire structurante et rassurante
- ◆ Contexte de repas agréable
- ◆ Rôle de modèle des parents par la consommation des mêmes aliments que l'enfant

Outils proposés par la Fondation OLO

- ◆ Livre pour bébé : *Bienvenue à table!* (remis entre la naissance et 6 mois)
- ◆ Assiette pour enfant
- ◆ Capsules vidéo sur les comportements alimentaires



¹ Pour plus d'information sur les recommandations relatives à cette période et à ce comportement, consulter les ressources proposées en fin de fiche.

Suggestions pour l'accompagnement

Objectifs

- ◆ Continuer à accompagner les parents dans l'instauration de repas familiaux favorables à la saine alimentation.
- ◆ Permettre aux parents d'exercer leur rôle et leurs responsabilités durant les repas.
- ◆ Manger dans un espace dédié à la consommation de repas.
- ◆ Instaurer une routine alimentaire.
- ◆ Offrir un seul mets par repas à tous les membres de la famille.
- ◆ Limiter les distractions et les conversations sources de chicanes durant les repas.

Exemples d'accompagnement auprès des parents

- ◆ Poursuivre l'accompagnement des parents dans la compréhension et la mise en application de la distinction entre leur rôle – qui porte sur le choix des repas (qualité et variété), du moment (routine et structure alimentaires), du lieu (cuisine ou salle à manger) et du contexte (plaisant et détendu) – et le rôle de leur enfant, qui est de choisir la quantité de nourriture qu'il consomme en fonction de sa faim.
- ◆ Rappeler aux parents le rôle de modèle qu'ils jouent auprès de leur enfant. Ils doivent montrer l'exemple en instaurant un contexte de repas agréable et en mangeant les plats qui sont offerts.

- ◆ Aider les parents à utiliser des stratégies parentales qui ne font pas de pression ou de chantage alimentaire.
- ◆ Encourager l'écoute des signaux de faim et de satiété.
- ◆ Favoriser le développement de comportements alimentaires sains.
- ◆ Favoriser la cohésion familiale.
- ◆ Favoriser le développement d'habitudes alimentaires durables.

- ◆ Laisser l'enfant choisir la quantité d'aliments qu'il souhaite manger pour rassasier sa faim.
- ◆ Éviter les pressions du type « Prends au moins cinq bouchées », « Encore trois bouchées pour maman », « Si tu ne finis pas ton assiette, tu n'auras pas de dessert/tu ne pourras pas aller jouer. »
- ◆ Privilégier une approche de découverte des aliments et d'écoute des signaux de faim et de satiété.
 - *Est-ce que tu as encore faim ?*
 - *Est-ce que tu veux encore une bouchée ?*
 - *Comment te sens-tu dans ton ventre ?*
 - *Tu as encore de la place pour combien de bouchées ?*
 - *Tu n'es pas obligé de manger tes petits pois, mais je t'en mets un peu dans ton assiette. Tu y goûtes si tu le souhaites.*

Exemples de freins exprimés par les familles et manières de les aborder

Si je ne fais pas pression sur mon enfant pour manger, il ne mangera pas et ne sera pas en santé.

- ◆ L'enfant est le mieux placé pour savoir de quelle quantité d'énergie son corps a besoin. L'appétit de l'enfant varie en fonction de sa croissance, de l'énergie dépensée lors d'une activité et de la présence ou non de maladie. Un enfant en santé qui grandit bien ne se laissera pas mourir de faim.
- ◆ Un enfant sur lequel on exerce de la pression pour qu'il mange risque de perdre ses signaux de faim et de satiété, ce qui peut être beaucoup plus dommageable à long terme pour sa santé et notamment générer des problèmes d'obésité.
- ◆ Même s'il n'a pas mangé ou fini son assiette, l'enfant a droit à sa portion de dessert, comme les autres membres de la famille. Cependant, une seule portion de dessert doit être servie à chaque personne, car on ne se nourrit pas de dessert, aussi nutritif soit-il. Si l'enfant a encore faim après son dessert, le repas principal lui sera de nouveau proposé. Sinon, il devra attendre le prochain repas/collation.
- ◆ Pour stimuler l'appétit de l'enfant, il est important que les repas se déroulent dans un contexte convivial. La pression rend les repas moins agréables.
- ◆ La pression et le chantage alimentaire favorisent le développement de comportements alimentaires non adaptés (manger ses émotions, manger en cachette, consommer de très grandes quantités d'aliments interdits, etc.).

Ressources disponibles

POUR LES INTERVENANTES

- **La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois** de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-fra.php>

POUR LES FAMILLES

- **Extenso** le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal visant à sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle de NUTRIUM : <http://extenso.org/>
- **Naître et grandir** site web et magazine de référence sur le développement des enfants de la Fondation Lucie et André Chagnon : <http://naitreetgrandir.com/fr/>
- **Nos petits mangeurs** le Centre de référence en alimentation à la petite enfance ciblant la création d'environnements alimentaires sains d'Extenso : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>

RÉFÉRENCES

1. Comité scientifique, *Recommandations du Comité scientifique - 2015-2016*. 2015, Fondation OLO.
2. Ministère de la Santé et des Services sociaux, *Les services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance à l'intention des familles vivant en contexte de vulnérabilité - Cadre de référence*. 2004, Gouvernement du Québec. p. 79.
3. Hamza, O.B., et al., *Interventions comprenant des suppléments alimentaires OLO - Oeufs Lait Oranges*. 2003, Fondation OLO. p. 16.

100
jours pour
savourer
la Vie

OUTILS D'INTERVENTION ET D'ACCOMPAGNEMENT

Bloc-notes Menu et liste d'épicerie

Message lié à l'outil

La planification permet de gagner du temps et d'optimiser le budget consacré à l'alimentation.

Bénéfices de l'outil

- ◆ Encourager la planification des repas grâce à un outil simple et convivial.
- ◆ Simplifier la préparation des repas en réduisant le stress lié à la planification de ceux-ci.
- ◆ Optimiser les ressources alimentaires en profitant des rabais en cours et en évitant les pertes d'aliments.

Moments à privilégier pour remettre l'outil

Période : *Grossesse*

Comportement : *Cuisiner*

Cet outil est lié au message clé *Je m'organise et j'expérimente en cuisine.*

Il est proposé de remettre le bloc-notes durant la grossesse afin d'encourager l'habitude de planification des repas et l'acte de cuisiner avant l'arrivée de bébé. Cela permet aux parents d'instaurer graduellement un contexte favorable à une saine alimentation afin de favoriser le développement de bébé. Par ailleurs, il est plus facile de modifier les habitudes alimentaires pendant la grossesse, puisqu'au moment de l'arrivée de bébé, la famille devra s'adapter à une nouvelle routine.

Utilisation

L'utilisation du bloc-notes *Menu et liste d'épicerie* se fait en trois étapes :

1. Ce que je veux utiliser

Premièrement, cette section permet de faire une **liste des aliments déjà disponibles à la maison** en gardant en tête les aliments périssables qu'il est préférable de consommer au cours de la prochaine semaine pour éviter les pertes. Cela peut inclure des aliments achetés la semaine précédente, des aliments entamés ou des aliments donnés par des banques alimentaires. En dressant la liste de ces aliments, il est plus facile de les intégrer aux menus de la semaine.

Deuxièmement, cette section permet de **lister les aliments en promotion** qui peuvent être inclus aux repas de la semaine. Par exemple, à l'aide des circulaires des épiceries, il peut être intéressant de choisir les aliments du groupe Viandes et substituts qui sont en rabais. Ils sont généralement à la base de la planification des repas.

2. Ce que nous allons manger

À l'aide de la première colonne, il est possible de prévoir les plats qui seront préparés au cours de la semaine. Un principe important à mettre de l'avant avec la clientèle est le **choix des recettes en fonction des aliments qu'on souhaite utiliser** (listés à l'étape 1), et ce, afin d'éviter de choisir des recettes entraînant des achats d'ingrédients superflus et nuisant donc au budget alimentaire.

La **planification d'un seul repas par jour** est proposée par le bloc-notes. Cela semble en effet plus simple et plus motivant que la planification d'un menu pour toute une journée, d'autant plus lorsque les familles n'ont pas l'habitude de planifier leurs repas. Le souper est celui qui est le plus fréquemment planifié et pris en famille. Le déjeuner est rarement planifié à l'avance et est souvent composé des mêmes aliments. Ceux-ci peuvent donc simplement être ajoutés à la liste d'épicerie (p. ex. : boîte de céréales, pain tranché, beurre d'arachide). Quant au dîner, il peut être composé des restes du souper ou d'aliments pris à l'extérieur de la maison (p. ex. : repas d'un enfant en service de garde éducatif à l'enfance).

L'outil propose un rappel du principe d'équilibre nutritionnel ciblé durant les repas. **L'illustration de l'assiette équilibrée** permet de cocher les groupes d'aliments présents dans les repas choisis. Cela permet ainsi de voir facilement les groupes d'aliments qui manquent et de compléter le repas en conséquence.

3. Ce que je dois acheter (liste d'épicerie)

Tout en complétant le menu de la semaine en fonction des aliments disponibles et des aliments en rabais, il est recommandé de compléter la liste d'épicerie annexée au menu de la semaine. Cela permet d'éviter les oublis à l'épicerie et les achats impulsifs. La **liste d'épicerie du bloc-notes est détachable**, ce qui permet de l'apporter facilement avec soi pour aller faire les achats une fois la planification terminée.

Le bloc-notes comprend 52 feuilles, ce qui équivaut au nombre de semaines dans une année. Il est généralement remis tel quel. Toutefois, il est possible de remettre environ quatre feuilles du bloc-notes à une famille pour commencer. Cela peut permettre à l'intervenante, au cours d'une rencontre de suivi, de reparler de la planification des repas et de guider la famille dans ce processus. De plus, cela lui offre l'occasion d'évaluer la compréhension et l'appréciation de l'outil par la famille. L'intervenante peut ainsi décider, selon le cas, de remettre ou non un bloc-notes complet à la famille.

Contexte proposé pour remettre l'outil

Rencontres individuelles

Le bloc-notes peut être remis au cours d'une rencontre où est abordé le sujet du budget alimentaire ou des bénéfices de la planification de repas.

Privilégier une approche fixant des objectifs graduels (approches des petits pas) selon la réalité des familles.

Mises en situation :

- ♦ Au cours d'une rencontre de suivi avec une mère, celle-ci dit avoir beaucoup de difficulté à manger à des heures régulières, car elle manque souvent de motivation et d'inspiration pour faire le repas.
 - Il peut s'agir d'un bon moment pour lui présenter, si elle le souhaite, le bloc-notes et ainsi lui permettre de mieux prévoir le moment de la préparation des repas.
- ♦ Une cliente se dit préoccupée par le coût des aliments. Elle est également découragée par la grande quantité d'aliments gâtés qu'elle jette chaque semaine et la perte d'argent que cela représente.
 - Le bloc-notes peut lui être présenté afin de lui permettre de mieux gérer l'utilisation des aliments qui se trouvent dans son réfrigérateur et ainsi éviter le gaspillage. Par ailleurs, si la cliente jette aussi des restes, il peut être pertinent de l'aider à planifier ses repas en fonction des restes qu'elle pourrait avoir. Par exemple, elle pourrait utiliser les restes de cuisses de poulet pour faire un riz frit au poulet.
- ♦ Il manque souvent un groupe d'aliments aux repas d'une famille pour que ceux-ci soient équilibrés.
 - Grâce au rappel de l'assiette équilibrée, le bloc-notes permet de s'assurer qu'un repas compte tous les groupes alimentaires.

Activités de groupe

Le bloc-notes peut être remis dans le cadre de différentes activités de groupe. Par exemple :

- ♦ Activité de planification de menu
- ♦ Activité d'optimisation de budget alimentaire
- ♦ Atelier culinaire de recettes à faible coût
- ♦ Atelier culinaire favorisant la récupération des aliments disponibles
- ♦ Rencontre pour établir les commandes dans les groupes d'achats
- ♦ Séance de cuisine collective

Brochure de recettes Bonjour la vie!

Message de l'outil

Cuisiner avec les aliments offerts dans le cadre du programme OLO peut être facile, économique, rapide et agréable, en plus d'offrir à la femme enceinte des mets nutritifs et savoureux.

Bénéfices de l'outil

- ◆ Permettre aux femmes enceintes d'intégrer les aliments OLO à leur alimentation grâce à des recettes simples à réaliser.
- ◆ Proposer des recettes savoureuses, économiques et rapides à cuisiner.
- ◆ Rendre accessible l'acte de cuisiner à des personnes de faible littératie ou dont le français n'est pas la langue maternelle.

Moment pour remettre l'outil

Période : *Grossesse*

Comportement : *Bien manger*

Cet outil est lié au message clé *Je mange pour mon bébé.*

Utilisation

Les recettes ont été choisies pour aider les femmes enceintes à **consommer les œufs et le lait remis dans le cadre du programme OLO**. Elles peuvent être réalisées par les femmes ayant peu d'expérience en cuisine ainsi que des ressources alimentaires et financières limitées. Ces recettes présentent par ailleurs plusieurs caractéristiques qui leur sont propres afin de favoriser une expérience culinaire positive :

- ◆ Les **ingrédients et les étapes des recettes sont tous illustrés**, ce qui rend ces recettes faciles à réaliser par les personnes qui n'ont pas

l'habitude de cuisiner ou qui ont de la difficulté à lire le français (lecteurs faibles ou pour qui le français n'est pas la langue maternelle).

- Les illustrations permettent de reconnaître plus rapidement et plus facilement les aliments à utiliser dans les recettes (tant à l'épicerie que dans le réfrigérateur ou le garde-manger).
- Les pictogrammes associés aux étapes des recettes permettent de mieux comprendre les manipulations à réaliser et d'interpréter plus facilement les étapes suivantes.
- ◆ Le **nombre de portions** est indiqué afin de permettre à la femme enceinte de faire une meilleure planification.
- ◆ Une **table de conversion des quantités** facilite l'utilisation des instruments de mesure en cuisine (p. ex. : ½ tasse = 125 ml).

Contexte proposé pour remettre l'outil

Rencontres individuelles

La brochure de recettes *Bonjour la vie!* peut être remise au cours d'une rencontre de suivi avec la femme enceinte.

Mises en situation :

- ◆ Au cours d'une rencontre de suivi, une femme enceinte dit qu'elle ne boit pas beaucoup de lait, car elle n'en aime pas le goût.
 - L'intervenante peut lui proposer des idées de recettes qui intègrent le lait, comme une sauce béchamel, des crêpes ou un potage de légumes. Cette femme pourra ainsi augmenter sa consommation de lait sans être obligée d'en boire. Pour masquer le goût du lait, l'intervenante peut aussi proposer des recettes de lait fouetté maison à la cliente. Une belle façon de terminer son repas ou de varier ses collations!

Mises en situation (suite) :

- ◆ Les repas d'une femme enceinte manquent souvent de protéines.
 - Les œufs sont une source de protéines intéressante et peu coûteuse. Quelques recettes de la brochure peuvent inspirer cette femme qui souhaite intégrer des œufs à ses repas pour les rendre plus nutritifs (p. ex. : pain doré, omelette, stratta).
- ◆ Une maman a de la difficulté à s'organiser en cuisine.
 - Les recettes illustrées de la brochure peuvent la guider dans les étapes de la préparation d'un plat.

Activités de groupe

La brochure de recettes *Bonjour la vie!* peut être remise dans le cadre de différentes activités de groupe. Par exemple :

- ◆ Atelier d'initiation à la cuisine (techniques culinaires simples)
- ◆ Atelier culinaire de recettes à faible coût
- ◆ Atelier culinaire favorisant la consommation des aliments du programme OLO
- ◆ Séance de cuisine collective

Brochure de recettes De la saveur au bout des doigts

Message lié à l'outil

Cuisiner peut être simple, abordable et agréable, en plus de permettre d'offrir à sa famille des mets nutritifs et savoureux.

Bénéfices de l'outil

- ◆ Proposer des recettes peu dispendieuses et accessibles à tous (disponibilités des ingrédients).
- ◆ Rendre l'acte de cuisiner plaisant et le mettre à la portée de tous grâce à des recettes simples à réaliser et à réussir.
- ◆ Donner le goût aux parents de cuisiner en leur permettant de vivre une expérience positive de préparation de repas.
- ◆ Faciliter la transition des jeunes enfants vers le menu familial grâce à des recettes goûteuses et nutritives.

Moments à privilégier pour remettre l'outil

Période : 6 à 12 mois

Comportement : Cuisiner

Cet outil est lié au message clé *En cuisine, je chemine avec bébé.*

Les recettes de la brochure *De la saveur au bout des doigts*, qui propose des plats simples, nutritifs et délicieux, ont été spécialement conçues pour permettre aux enfants de découvrir les saveurs et le plaisir de manger. Ces recettes aideront à faciliter la transition des tout-petits vers le repas familial, composé de plats cuisinés à la maison. D'autres recettes sont également disponibles sur le site Internet de la Fondation OLO (www.olo.ca).

Noter que **quelques recettes contiennent du miel**. Il est donc important de mentionner à la clientèle que ces recettes **ne doivent pas être servies aux enfants de moins de 1 an**. Qu'il soit pasteurisé ou non, le miel pourrait entraîner un grave empoisonnement alimentaire, appelé botulisme infantile, chez les enfants de moins de 1 an.

Cette brochure de recettes est un complément à la brochure *Bonjour la vie!*, qui est remise au cours de la grossesse et qui propose des recettes destinées à aider les femmes enceintes à intégrer les aliments OLO à leur alimentation.

Utilisation

Les recettes ont été conçues pour être accessibles aux familles ayant peu d'expérience en cuisine et des ressources alimentaires et financières limitées. Ces recettes ont donc plusieurs caractéristiques qui leur sont propres, et ce, dans le but de favoriser une expérience culinaire positive :

- ◆ Le **temps de préparation**, le **temps de cuisson** et le **nombre de portions** sont indiqués afin de permettre aux familles de faire une meilleure planification.
- ◆ Le **coût de chaque recette** permet de faire des choix judicieux lorsque vient le temps de faire les achats et que les ressources financières sont limitées.

N.B. : Le coût des recettes peut varier selon la saison, l'épicerie, le format choisi et l'augmentation du coût des aliments. Les coûts apparaissant dans la brochure ont été calculés à l'été 2015.

- ◆ La **durée** et le **mode de conservation** des recettes sont indiqués afin d'éviter le gaspillage des restes.
- ◆ Tous les **instruments nécessaires à la préparation de la recette** sont listés. Il est ainsi possible de s'assurer d'avoir tous les instruments requis avant de commencer à cuisiner. De plus, cette liste a été simplifiée au maximum pour qu'il soit possible de réaliser ces recettes avec des instruments de base.

◆ Les **ingrédients et les étapes des recettes sont tous illustrés**, ce qui rend ces recettes faciles à réaliser par les personnes qui n'ont pas l'habitude de cuisiner ou qui ont de la difficulté à lire le français (lecteurs faibles ou pour qui le français n'est pas la langue maternelle).

- Les illustrations des aliments permettent de reconnaître plus rapidement et plus facilement les aliments à utiliser dans les recettes (tant à l'épicerie que dans le réfrigérateur ou le garde-manger).
- Les pictogrammes associés aux étapes des recettes permettent de mieux comprendre les manipulations à réaliser et d'interpréter plus facilement les étapes suivantes.

◆ Les **ingrédients** sont en nombre limité et les condiments demandés (p. ex. : vinaigre de cidre, sauce soya, etc.) sont utilisés dans plusieurs recettes. Ainsi, si un nouveau condiment doit être acheté, il servira dans d'autres recettes pour éviter les pertes.

◆ Chaque recette a été évaluée selon sa composition alimentaire. **L'assiette équilibrée illustrée** permet aux parents de constater en un coup d'œil si la recette est complète et atteint l'équilibre nutritionnel ou si des accompagnements doivent compléter le plat. Des suggestions d'accompagnements sont également proposées.

◆ Tout au long de la préparation de la recette, des **astuces** et des **variantes** sont proposées afin que des substitutions d'ingrédients puissent être réalisées suivant la réalité de la famille (p. ex. : ingrédient non disponible, allergie alimentaire, réalité culturelle, etc.).

◆ Une fois la recette réalisée et le plat dégusté par la famille, un **système d'étoiles à cocher** permet de savoir quelles recettes sont les plus appréciées par les membres de la famille. Un espace est également réservé à la prise de notes.

◆ Des pochettes se trouvant au début et à la fin de la brochure permettent et encouragent le regroupement de recettes provenant de diffé-

rentes sources et favorisent ainsi la constitution d'un répertoire de recettes.

◆ L'illustration de l'assiette équilibrée est reprise à la fin de la brochure afin que les familles aient aisément accès à cet outil coloré.

En utilisant cette brochure de recettes, les familles pourront graduellement intégrer de plus en plus de repas cuisinés à leur menu et développer leurs compétences et leur autonomie en cuisine.

Notez que toutes les recettes de la brochure sont disponibles sur le site Internet de la Fondation OLO en plus des autres recettes développées dans le cadre de *1000 jours pour savourer la vie*.

Lorsque les enfants seront un peu plus grands, cette brochure de recettes pourra avoir une nouvelle utilité puisque les nombreux repères visuels qu'on y trouve leur permettront de participer à la préparation des recettes, même s'ils ne savent pas encore lire.

Critères

Quatre critères ont été retenus pour le choix de ces recettes.

1. Faible coût

Suivant le document du Dispensaire diététique de Montréal intitulé *Coût du Panier à provisions nutritif (Septembre 2015)*, une portion standard (adulte) devrait se chiffrer à 2,65 \$. En ce sens, un coût maximal de 2,50 \$/portion a été ciblé dans l'élaboration des recettes. De plus, la majorité de celles-ci ne dépassent pas 2,00 \$/portion afin de tenir compte de la réalité des clientèles à plus faible revenu.

2. Disponibilité des ingrédients

- ◆ Présence dans les dépanneurs, épiceries, banques alimentaires et magasins à grande surface
- ◆ Disponibles toute l'année à un coût raisonnable
- ◆ Accessibles partout au Québec (les aliments locaux ont été privilégiés)

Les ingrédients utilisés pour les recettes sont fortement inspirés des aliments listés dans le document présentant le coût du panier à provisions nutritif du Dispensaire diététique de Montréal cité plus haut.

3. Facilité d'exécution

- ◆ Utilisation de techniques culinaires simples et d'instruments de cuisine communs et peu dispendieux
- ◆ Maximum de **10 ingrédients** (excluant les épices et les fines herbes)
- ◆ Maximum de **8 étapes** de manipulation

4. Valeur nutritive

- ◆ Rechercher l'équilibre nutritionnel dans chacune des recettes :
 - Lorsque les recettes ne renferment pas l'ensemble des groupes alimentaires, des suggestions d'accompagnements simples à préparer sont faites.
- ◆ Privilégier les grains entiers
- ◆ Opter pour des légumes colorés (vert foncé et orange)
- ◆ Offrir une variété de produits du groupe alimentaire des Viandes et substituts

Comme l'objectif principal de cette brochure est d'inciter les parents à cuisiner des aliments peu coûteux en leur proposant des recettes simples et accessibles, aucun critère nutritionnel particulier n'a été défini pour l'élaboration de ces dernières. Les valeurs nutritives ont été analysées et peuvent être fournies sur demande.

Contexte proposé pour remettre l'outil

Rencontres individuelles

La brochure *De la saveur au bout des doigts* peut être remise au cours de rencontres traitant des bénéfices de la cuisine maison pour bébé et pour toute la famille ou abordant la question de la transition de bébé vers le menu familial.

Mises en situation :

- ◆ Des parents ont commencé l'introduction des aliments avec leur bébé depuis quelques mois. Ils disent cependant manquer d'idées pour préparer des repas maison qui soient nutritifs et adaptés à leur tout-petit et au reste de la famille.
 - L'intervenante peut leur présenter la brochure de recettes pour les aider à intégrer à leur menu des repas cuisinés à la maison qui soient nutritifs et savoureux, tout en faisant découvrir des aliments à leur enfant.
- ◆ Une mère immigrante ayant de la difficulté à lire le français cherche des idées de recettes qui utilisent les aliments qu'elle trouve à l'épicerie.
 - Il peut être intéressant de lui suggérer la brochure, car celle-ci comporte des recettes intégrant des aliments de base qui se trouvent facilement. De plus, étant donné qu'elle connaît peu le français, les illustrations des ingrédients et les pictogrammes des étapes à suivre l'aideront dans ses achats et au cours de la préparation des plats.
- ◆ Une famille qui cuisine déjà aimerait que son menu ait plus de variété et souhaite avoir de nouvelles idées de recettes.
 - L'intervenante peut suggérer à cette famille la brochure de recettes pour qu'elle varie ses repas à faible coût. De plus, l'illustration de l'assiette équilibrée et les idées d'accompagnements qu'on trouve sur chaque recette pourront guider la famille dans la préparation de repas comportant les quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.
- ◆ Une intervenante accompagne des parents peu à l'aise en cuisine et les aide à expérimenter une recette simple de la brochure de recettes.
- ◆ Au cours d'une rencontre, l'intervenante choisit avec le parent une recette qu'il peut réaliser avec les ingrédients disponibles à la maison et/ou un minimum d'achats. L'intervenante peut l'aider, au besoin, à réaliser des substitutions d'ingrédients et l'encourager à faire déguster cette nouvelle recette à son enfant.

Activités de groupe

La brochure *De la saveur au bout des doigts* peut être remise dans le cadre de différentes activités de groupe. Par exemple :

- ◆ Atelier d'initiation à la cuisine (techniques culinaires simples)
- ◆ Atelier culinaire de recettes à faible coût
- ◆ Atelier culinaire favorisant la récupération des aliments disponibles
- ◆ Atelier de découverte de nouveaux aliments
- ◆ Rencontre par l'entremise de jardins collectifs
- ◆ Séance de cuisine collective

Les recettes illustrées sont disponibles sur le site Internet de la Fondation OLO et peuvent même être utilisées dans le cadre d'activités culinaires avec de jeunes enfants.

Pot à lait – Pour un départ en santé

Message lié à l'outil

Une saine alimentation favorise le développement de l'enfant et lui permet de connaître un départ en santé dans la vie.

Bénéfices de l'outil

- ◆ Mettre de l'avant l'importance de boire du lait durant la grossesse pour assurer le développement du bébé grâce à un pot réservé à la mère.
- ◆ Encourager une saine alimentation pour favoriser le développement de l'enfant grâce à un objet du quotidien utilisé régulièrement. Le message sur le pot rappelle à la mère le lien entre l'alimentation et un départ en santé pour son bébé.

Moments à privilégier pour remettre l'outil

Période : Grossesse

Comportement : *Bien manger*

Cet outil est lié au message clé *Je mange pour mon bébé*.

Utilisation

Le pot à lait accompagne l'offre de coupons, remis au cours de la période prénatale et donnant droit à 4 L de lait en sac.

Bien que ce pot à lait vise avant tout le renforcement du comportement *Bien manger*, il permet de mettre

en pratique les trois comportements principaux de l'approche *1000 jours pour savourer la vie* :

- ◆ *Bien manger*, car le lait fait partie d'une alimentation équilibrée et joue un rôle clé pour permettre à la clientèle OLO de répondre à ses besoins nutritionnels durant la grossesse.
- ◆ *Cuisiner*, car le lait peut être utilisé dans plusieurs recettes.
- ◆ *Manger en famille*, car le pot à lait est souvent un élément central sur la table durant les repas pris en famille.

C'est sur le premier comportement que l'accent devrait cependant être mis lors de la remise du pot à lait, comme cela est indiqué dans la ligne du temps de l'aide-mémoire. Le message simple inscrit sur le pot permet de **sensibiliser les futures mamans à l'importance d'avoir une saine alimentation pendant la grossesse pour le développement de leur bébé**.

À cet égard, plusieurs intervenantes ont souhaité offrir un **pot à lait réservé aux futures mamans OLO** afin que celui-ci agisse comme aide-mémoire en leur rappelant l'importance de la consommation de lait durant leur grossesse. C'est pour cette raison que les pots à lait sont de **couleur jaune**, une couleur caractéristique du programme OLO, facile à repérer dans le réfrigérateur et permettant de distinguer le lait réservé à la femme enceinte durant sa grossesse.

Il est intéressant de savoir que le pot à lait aura encore une utilité après la grossesse, car il pourra servir à mettre les sacs de lait pour la famille. Le pot à lait sera ainsi un objet très utilisé qui portera un message important.

Contexte proposé pour remettre l'outil

Rencontres individuelles

Le pot à lait peut être remis au cours d'une rencontre de suivi avec une mère parallèlement à la remise de coupons pour les sacs de lait.

Mises en situation :

- ◆ Une infirmière a une première rencontre avec une maman. Elle lui présente les coupons OLO et les suppléments vitaminiques.
 - En lui expliquant que les coupons de lait peuvent être échangés contre des sacs de 4 L, l'infirmière lui remet le pot à lait *Pour un départ en santé*. La maman pourra ainsi conserver le lait lui étant réservé dans « son » pot.
- ◆ Une femme enceinte dit qu'elle ne pense pas à boire son lait.
 - En lui remettant le pot à lait *Pour un départ en santé*, l'intervenante lui explique que la couleur jaune du pot attirera son attention lorsqu'elle ouvrira son réfrigérateur et lui rappellera d'en boire.
- ◆ Pour ajouter un lien visuel entre l'alimentation de la maman et le développement de son bébé, l'intervenante peut suggérer d'inscrire le nom de l'enfant à naître sur le pot à lait.
 - Étant attachée à la santé de son bébé, la maman pourrait être incitée à boire son lait en voyant le nom de son enfant sur le pot.

Activités de groupe

Ne s'applique pas.

Assiette pour enfant - Manger ensemble, c'est bon!

Message de l'outil

Les repas en famille favorisent le développement global de l'enfant (dimensions langagière, cognitive, sociale et morale, physique et motrice, affective) et permettent de passer des moments plaisants autour de la table.

Bénéfices de l'outil

- ◆ Offrir un objet ludique et attrayant que l'enfant adoptera.
- ◆ Encourager le partage de repas en famille dans un contexte agréable.
- ◆ Souligner l'importance de la routine alimentaire.

Moment pour remettre l'outil

Période : 12 mois et plus

Comportement : Manger en famille

Cet outil est lié au message clé *Toute la famille partage le même repas.*

Utilisation

L'assiette pour enfant est un objet qui pourra se retrouver sur la table à tous les repas.

Par l'illustration, l'enfant verra le plaisir qu'a la famille à manger ensemble. Son assiette sera incluse dans la routine des repas et pourrait être un élément rassurant pour l'enfant durant les repas.

Quant aux parents, en voyant souvent l'assiette, ils seront eux aussi sensibilisés au message selon lequel le contexte de repas en famille doit être agréable.

Le format de l'assiette pour enfant est adapté aux tout-petits :

- ◆ Elle est creuse avec un rebord.
- ◆ Sa grandeur convient à un enfant.

- ◆ Elle est conçue pour aller au four à micro-ondes ainsi qu'au lave-vaisselle. Le plastique utilisé pour la fabrication de l'assiette ne contient pas de bisphénol A (BPA).

Contexte proposé pour remettre l'outil

Rencontres individuelles

L'assiette pour enfant peut être remise au cours d'une rencontre de suivi avec la mère.

Mises en situation :

- ◆ Une mère commence à instaurer sa routine de repas en famille.
 - L'intervenante peut utiliser l'assiette pour enfant afin de renforcer ce nouveau comportement auprès de la famille.
- ◆ Une mère commence tardivement à intégrer les aliments solides au menu de son enfant.
 - L'assiette remise par l'intervenante permet de lui rappeler le besoin d'autonomie de l'enfant (mon assiette, mon gobelet).
- ◆ Une mère explique que son enfant refuse de manger.
 - L'assiette peut lui être remise afin de lui rappeler qu'il est important d'avoir une routine structurante et une ambiance de repas en famille agréable.

Activités de groupe

L'assiette pour enfant peut être remise dans le cadre de différentes activités de groupe. Par exemple :

- ◆ Activité de dégustation de nouveaux aliments
- ◆ Atelier de psychoéducation touchant la routine
- ◆ Atelier de stimulation parents/enfants
- ◆ Atelier sur le souper en famille
- ◆ Café-causerie sur l'alimentation des enfants de 12 mois
- ◆ Groupe de développement de l'enfant

Merci à Diane Mockle, présidente-directrice générale à la Fondation pour l'alphabétisation, d'avoir pris le temps de relire et de bonifier les textes des deux livres développés par la Fondation OLO afin d'en adapter le langage à un lectorat ayant un faible niveau de littératie.

Bienvenue à table!

Message de l'outil

Les repas en famille favorisent le développement global de l'enfant (dimensions langagière, cognitive, sociale et morale, physique et motrice, affective) et lui permettent d'acquérir de saines habitudes alimentaires en prenant ses parents pour modèle.

Bénéfices de l'outil

- ◆ Faire ressortir l'importance de la structure et de la routine alimentaires afin de rassurer l'enfant.
- ◆ Permettre de mieux comprendre les étapes du développement du goût des enfants.
- ◆ Bien faire comprendre que la faim d'un enfant peut varier selon les repas.

Moment pour remettre l'outil

Période : *Naissance à 6 mois*

Comportement : *Manger en famille*

Cet outil est lié au message clé *Je prends bébé dans mes bras pour le nourrir.*

Ce livre d'histoires peut être lu à bébé dès sa naissance. Il présente des concepts qui doivent être compris et intégrés par les parents dès le plus jeune âge de leur enfant afin qu'ils puissent l'aider à acquérir de saines habitudes alimentaires. Le développement du goût et l'importance de la routine alimentaire, du contexte des repas ainsi que du respect des signaux de faim et de satiété y sont abordés.

De plus, lire ce livre aux enfants dès leur naissance leur permet de créer un contact avec les livres et favorise ainsi leur éveil à la lecture.

Utilisation

Le livre d'histoires a été choisi comme format d'outil dans le cadre de l'approche *1000 jours pour savourer la vie* pour les raisons suivantes :

- ◆ Les parents apprennent en même temps que leur enfant grâce à la lecture de livres pour enfants.
- ◆ La présence des livres dès la petite enfance est importante et favorise le développement de l'enfant.
- ◆ Raconter une histoire à son enfant permet de profiter d'un moment de proximité avec lui.

Il est proposé d'encourager les parents à faire des liens avec leur propre expérience lorsqu'ils font la lecture à bébé. Par exemple, en lisant le livre *Bienvenue à table!*, le parent peut parler d'un souvenir heureux lié aux repas en famille.

Le format du livre *Bienvenue à table!* est adapté aux tout-petits :

- ◆ Il est petit et léger (manipulation facile par bébé).
- ◆ Il est fabriqué dans un carton épais et laminé (résistant).
- ◆ Les coins du livre sont arrondis (sécuritaire).

Contexte proposé pour remettre l'outil

Rencontres individuelles

Le livre *Bienvenue à table!* peut être remis au cours d'une rencontre de suivi avec la mère après l'accouchement.

Mises en situation :

- ◆ Une mère ne sait pas quoi faire avec son bébé lorsqu'il est éveillé.
 - L'intervenante peut lui parler de l'éveil à la lecture, qui se fait dès la naissance, en lui remettant le livre *Bienvenue à table!*
- ◆ Un papa est inquiet, car selon lui, son bébé ne boit pas toujours assez de lait durant la journée. Il dit insister parfois plusieurs minutes pour que son tout-petit boive quelques gorgées de plus.
 - L'intervenante peut lui donner le livre *Bienvenue à table!*, qui présente de façon ludique et simple le concept de respect des signaux de faim et de satiété de l'enfant.
- ◆ Une mère demande l'aide de son intervenante pour la routine de dodo de son bébé.
 - Cette dernière l'invite à prévoir un moment de lecture et de calme avec son tout-petit, tout en sachant que la mère en apprendra en même temps sur l'éveil aux saveurs.
- ◆ Une intervenante présente le livre *Bienvenue à table!* à la mère pendant qu'elle allaite. Elle lui parle des différentes occasions possibles d'en partager la lecture avec son bébé.
 - Une intervenante qui offre du répit aux parents peut utiliser ce livre avec l'enfant.

Activités de groupe

Le livre *Bienvenue à table!* peut être remis dans le cadre de différentes activités de groupe. Par exemple :

- ◆ Activité d'éveil à la lecture
- ◆ Atelier de langage
- ◆ Atelier de stimulation parents/enfants
- ◆ Café-rencontre
- ◆ Groupe de développement de l'enfant
- ◆ Répit pour les mamans

Découvre les aliments avec moi!

Message de l'outil

Les aliments de base sont variés et simples à intégrer dans les repas.

Bénéfices de l'outil

- ◆ Familiariser les enfants et leur famille à des aliments nutritifs et locaux.
- ◆ Encourager la découverte d'aliments de base peu coûteux.
- ◆ Permettre de découvrir certaines astuces culinaires liées aux aliments présentés.

Moment pour remettre l'outil

Période : 6 à 12 mois

Comportement : *Bien manger*

Cet outil est lié au message clé *J'accompagne bébé dans la découverte des aliments.*

Utilisation

L'imagier a été choisi comme format d'outil dans le cadre de l'approche *1000 jours pour savourer la vie* pour les raisons suivantes :

- ◆ Les parents apprennent en même temps que leur enfant grâce à la lecture de livres pour enfants. Par exemple, un parent peut ne jamais avoir mangé de patate douce. L'imagier lui donnera peut-être l'idée d'en intégrer à son menu.
- ◆ La présence des livres dès la petite enfance est importante et favorise le développement de l'enfant.
- ◆ Raconter une histoire à son enfant permet de profiter d'un moment de proximité avec lui.

Il est proposé d'encourager les parents à faire des liens avec leur propre expérience lorsqu'ils font la lecture à bébé. Par exemple, en lisant le livre *Découvre les aliments avec moi!*, le parent peut décrire à son enfant un plat qu'il aime beaucoup et dans lequel se retrouve l'aliment présenté.

Le format du livre *Découvre les aliments avec moi!* est adapté aux tout-petits :

- ◆ Il est petit et léger (manipulation facile par bébé).
- ◆ Il est fabriqué dans un carton épais, laminé et a une couverture rigide et coussinée (résistant).
- ◆ Les coins du livre sont arrondis (sécuritaire).

Contexte proposé pour remettre l'outil

Rencontres individuelles

Le livre *Découvre les aliments avec moi!* peut être remis lors d'une rencontre de suivi avec la mère.

Mises en situation :

- ◆ Une mère dit que son enfant ne veut pas manger des aliments qu'il ne connaît pas.
 - L'intervenante peut lui suggérer de lire l'imagier pour que l'enfant se familiarise avec les aliments. La mère peut aussi lui montrer le « vrai » aliment et le laisser y toucher et l'explorer avec ses sens.
- ◆ Avec les membres d'une famille immigrante, il peut être bon de présenter les aliments qu'ils connaissent peut-être moins bien. Ils apprendront par la même occasion des astuces culinaires pour les apprêter et peut-être de nouveaux mots de français.
- ◆ Une mère demande l'aide de son intervenante pour la routine de dodo de son bébé.
 - Cette dernière l'invite à prévoir un moment de lecture et de calme avec son tout-petit, tout en sachant que la mère en apprendra en même temps sur l'éveil aux saveurs.

Mises en situation (suite) :

- ◆ Une intervenante présente le livre *Découvre les aliments avec moi!* à la mère pendant qu'elle allaite. Elle lui parle des différentes occasions possibles d'en partager la lecture avec son bébé.
- ◆ Une intervenante qui offre du répit aux parents peut utiliser ce livre avec l'enfant.

Activités de groupe

Le livre *Découvre les aliments avec moi!* peut être remis dans le cadre de différentes activités de groupe. Par exemple :

- ◆ Atelier d'accueil de familles immigrantes
- ◆ Atelier d'éveil à la lecture
- ◆ Atelier de langage
- ◆ Atelier de stimulation parents/enfants
- ◆ Café-rencontre
- ◆ Groupe de développement de l'enfant
- ◆ Répit pour les mamans

Comportements alimentaires

Message lié à l'outil

Messages variables selon les capsules vidéo afin de favoriser le développement de saines habitudes alimentaires. Chaque capsule est liée à l'un des trois comportements principaux de *1000 jours pour savourer la vie*.

Bénéfices de l'outil

- ◆ Permettre aux familles de mieux comprendre les principes d'une saine alimentation mis de l'avant dans le cadre de *1000 jours pour savourer la vie* grâce à des capsules dynamiques.
- ◆ Donner des trucs concrets afin de mettre en application les principes exposés.

Moments à privilégier pour utiliser l'outil

Période : *Il n'y a pas de moment particulier recommandé pour présenter les capsules vidéo consacrées aux comportements alimentaires. Cela dépend du sujet de la capsule, ainsi que des préoccupations et des priorités de la famille. Toutefois, plus les principes sont présentés tôt aux familles, plus celles-ci sont en mesure de les mettre en application et d'en faire bénéficier tous les membres de leur famille, en particulier bébé.*

Comportements : *Tous*

Utilisation

Les capsules vidéo peuvent être visionnées directement sur le site Internet de la Fondation OLO et sont accessibles à tous. Elles peuvent aussi être partagées sur les réseaux sociaux.

Il est également possible pour les intervenantes OLO de commander une clé USB contenant les capsules vidéo afin de les utiliser lorsqu'elles n'ont pas accès à Internet.

Contexte proposé pour utiliser l'outil

Rencontres individuelles

L'intervenante peut visionner les capsules vidéo avec la maman ou la famille au cours de ses rencontres de suivi.

Mises en situation :

- ◆ Les parents de bébé s'inquiètent, car ce dernier ne mange pas beaucoup. Ils disent le forcer à manger lors des repas.
 - Il peut être intéressant de leur présenter la capsule portant sur l'écoute des signaux de faim et de satiété de l'enfant.
- ◆ Une cliente dit ne pas se souvenir des explications liées aux comportements *Bien manger* et *Cuisiner*.
 - Il peut être intéressant de lui suggérer le visionnement des différentes capsules qui traitent de ces comportements et qui sont disponibles sur Internet. Elle pourra ainsi les regarder au moment qui lui convient le mieux.

Activités de groupe

Les capsules sur les comportements alimentaires peuvent être visionnées dans le cadre de différentes activités de groupe. Par exemple :

- ◆ Activité de planification de menu
- ◆ Atelier sur l'alimentation de l'enfant
- ◆ Atelier consacré aux purées
- ◆ Atelier de stimulation parents/enfants
- ◆ Cours prénataux
- ◆ Cours de groupe destinés aux jeunes parents
- ◆ Vaccination des enfants (p. ex. : enseignement de l'infirmière pendant la période d'attente suivant un vaccin, capsules présentées sur un écran dans la salle d'attente)

Techniques culinaires

Message lié à l'outil

Cuisiner avec des ingrédients de base peut être simple, plaisant, peu coûteux et permettre la préparation de plats savoureux.

Bénéfices de l'outil

- ◆ Rendre l'acte de cuisiner accessible à tous.
- ◆ Apprendre des trucs culinaires simples grâce à des repères visuels.
- ◆ Permettre aux familles de revoir les techniques culinaires aussi souvent que cela est nécessaire.

Moments à privilégier pour utiliser l'outil

Période : *Il n'y a pas de moment particulier recommandé pour présenter les capsules vidéo consacrées aux techniques culinaires. Cela dépend du sujet de la capsule ainsi que des préoccupations et des priorités de la famille.*

Comportement : *Cuisiner*

Utilisation

Les capsules vidéo peuvent être visionnées directement sur le site Internet de la Fondation OLO et sont accessibles à tous. Elles peuvent aussi être partagées sur les réseaux sociaux.

Il est également possible pour les intervenantes OLO de commander une clé USB contenant les capsules vidéo afin de les utiliser lorsqu'elles n'ont pas accès à Internet.

Contexte proposé pour utiliser l'outil

Rencontres individuelles

L'intervenante peut visionner les capsules vidéo avec la maman ou la famille au cours de ses rencontres de suivi.

Mises en situation :

- ◆ Une mère aimerait cuisiner davantage, mais elle ne se sent pas assez habile pour le faire.
 - En visionnant quelques capsules avec elle, il est possible de la guider dans l'apprentissage des compétences qu'elle désire développer.
- ◆ Les repas d'une famille sont pauvres en protéines. Après y avoir pensé un peu, la cliente dit que le coût de la viande est trop élevé pour qu'elle en ajoute à tous les repas. Elle ne connaît pas de substitut à la viande.
 - Il pourrait donc être pertinent de lui proposer de visionner les capsules présentant les techniques culinaires permettant de cuisiner des substituts de la viande moins coûteux, comme les légumineuses et le tofu.
- ◆ Au cours d'une rencontre de suivi, l'intervenante remarque qu'une cliente a dans son réfrigérateur des légumes qui ne sont plus très frais.
 - Elle peut lui conseiller de faire un potage de légumes avec ceux-ci et de préparer un bouillon de légumes avec les retailles de carottes et des pommes de terre. Elle peut se servir d'une capsule vidéo pour illustrer la technique.

Activités de groupe

Les capsules présentant des techniques culinaires peuvent être visionnées dans le cadre de différentes activités de groupe. Par exemple :

- ◆ Atelier de cuisine de recettes à faible coût
- ◆ Atelier culinaire favorisant la récupération des aliments disponibles
- ◆ Séance de cuisine collective

Assiette équilibrée

Message lié à l'outil

Une assiette saine et nutritive devrait être composée de **produits céréaliers**, de **viande ou de substituts** et de **légumes** en quantités égales et être complétée d'un **fruit** et de **lait ou de substituts** afin de favoriser le développement de bébé.

Bénéfices de l'outil

Faciliter la compréhension et la mise en application du comportement *Bien manger* à chaque repas :

- ◆ en simplifiant les recommandations du *Guide alimentaire canadien*;
- ◆ en étant adaptée aux besoins énergétiques des jeunes enfants;
- ◆ en proposant une répartition alimentaire plus facile à respecter par une clientèle vivant sous le seuil de faible revenu;
- ◆ en reprenant la recommandation du ministère de la Famille, qui a intégré cette répartition dans le cadre de référence *Gazelle et Potiron*, dédié aux services de garde éducatifs à l'enfance du Québec.

Moments à privilégier pour remettre l'outil

Période : *En tout temps*

Comportements : *Bien manger et Cuisiner*

Utilisation

L'assiette équilibrée se divise en quatre parties colorées représentant les quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*. Grâce à cet outil, il est plus facile de visualiser la proportion que les aliments de **chaque groupe** devraient avoir dans l'assiette au **dîner** et au **souper**. Notez qu'il suffit que le **déjeuner** inclue des aliments de **trois** groupes alimentaires pour être nutritif.

L'approche des petits pas est également à considérer au moment de la présentation de l'assiette à la cliente. Si certains repas ne comptent que trois groupes alimentaires au lieu de quatre, cela est acceptable.

Il est important de préciser que les produits céréaliers sont aussi appelés « féculents ». Des légumes comme la pomme de terre et la patate douce sont aussi inclus dans la famille des féculents. Alors, lorsqu'il y a des pommes de terre dans l'assiette, il n'est pas nécessaire de retrouver aussi un produit céréalier. Par exemple, un pâté chinois accompagné d'un verre de lait est un repas complet. Les pommes de terre en purée (un féculent) remplacent le produit céréalier pour ce repas.

Lorsque l'assiette équilibrée est présentée, il est important de garder en tête qu'il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » aliments. Il est certain que les aliments faisant partie des groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien* sont à prioriser, car ils ont une meilleure valeur nutritive. Toutefois, il ne faut pas culpabiliser les femmes enceintes et les familles lorsque des aliments ou boissons ne faisant pas partie du *Guide alimentaire canadien* sont inclus dans les repas et les collations. Tous les aliments ont leur place dans une saine alimentation en considérant que tout est une question de quantité et de fréquence à laquelle ce type d'aliments est mangé.

L'assiette équilibrée existe en deux formats :

- ◆ *Assiette pour l'intervenante* : Ce format permet d'avoir un bon support visuel au cours des rencontres de suivi avec la clientèle.
- ◆ *Assiette pour la clientèle* : Ce format inclut un espace réservé à l'intervenante pour que cette dernière puisse ajouter des conseils et des notes de suivi à l'intention de la cliente au cours d'un enseignement sur le *Guide alimentaire canadien* ou d'une discussion sur l'équilibre alimentaire. Suivant la profession de l'intervenante, l'outil peut être approfondi de différentes façons, mais l'idée première, avec cet outil, est de **simplifier** le principe du comportement *Bien manger*. Cette assiette peut être remise à la fin d'une rencontre de suivi tandis que l'intervenante résume avec la

clenche les points importants liés à l'alimentation dont il a été question.

Contexte proposé pour utiliser l'outil

Rencontres individuelles

L'assiette équilibrée peut être utilisée pour expliquer l'équilibre nutritionnel à la maman au cours des rencontres de suivi. L'assiette remise à la maman lui sert d'aide-mémoire, et cette dernière peut la placer sur son réfrigérateur pour se rappeler le principe de l'équilibre de l'assiette.

Mises en situation :

- ◆ Il manque souvent un groupe alimentaire aux repas d'une femme enceinte, et ceux-ci répondent donc mal à ses besoins nutritionnels.
 - L'assiette équilibrée permet de lui rappeler les proportions que chaque groupe alimentaire devrait avoir dans son assiette pour favoriser le développement de son bébé.
- ◆ Les repas d'une famille manquent de variété.
 - Les dessins qu'on trouve sur l'assiette peuvent donner quelques idées d'aliments de base à ajouter au menu.

Activités de groupe

L'assiette équilibrée peut être présentée dans le cadre de différentes activités de groupe. Par exemple :

- ◆ Activité de planification de menu
- ◆ Atelier de cuisine de recettes à faible coût
- ◆ Atelier culinaire favorisant la récupération des aliments disponibles
- ◆ Séance de cuisine collective

Coupons pour aliments remis dans le cadre du programme OLO (Œuf – Lait – jus d'Orange) et suppléments prénataux de vitamines et minéraux

Message lié aux suppléments alimentaires (aliments OLO + suppléments prénataux)

Les suppléments alimentaires distribués dans le cadre du programme OLO, s'ils sont consommés par la femme enceinte, lui permettent de combler une partie de ses besoins nutritionnels, qui sont accrus durant la grossesse. Ils contribuent ainsi à réduire le risque d'avoir un bébé de petit poids.

Bénéfices des suppléments alimentaires (aliments OLO + suppléments prénataux)

- ◆ Améliorer les apports en protéines et en énergie des femmes enceintes des milieux défavorisés.
- ◆ S'ils sont consommés par la femme enceinte, les suppléments alimentaires distribués dans le cadre du programme OLO permettent de :
 - combler la totalité de ses besoins quotidiens en calcium, en vitamine D et en vitamine C;
 - lui fournir, chaque jour, un apport énergétique et protéique supplémentaire.
- ◆ Les aliments remis dans le cadre des suivis nutritionnels OLO sont :
 - **accessibles** toute l'année à un coût raisonnable lorsque la cliente veut s'en procurer elle-même;
 - **nutritifs**, car ils ont une grande densité nutritive (une importante valeur nutritive pour un petit volume);
 - **polyvalents**, car ils peuvent être consom-

més de plusieurs façons et à différents moments de la journée;

- **adaptatifs**, car ils peuvent être introduits dans l'alimentation de différentes communautés culturelles avec un suivi nutritionnel adapté.
- ◆ La remise de coupons peut être considérée comme du *modeling* pour la maman, car en prenant l'habitude de consommer les aliments OLO, cette dernière sera plus encline à les acheter par la suite. Après la grossesse, même sans coupon, ces aliments demeureront accessibles, nutritifs, polyvalents et adaptatifs.
- ◆ Le supplément prénatal aide à combler les besoins, élevés durant la grossesse, en vitamines et minéraux, notamment ceux en acide folique, en fer et en vitamine C.

Moments à privilégier pour remettre les suppléments alimentaires (aliments OLO + suppléments prénataux)

Période : Grossesse

Comportement : Bien manger

Utilisation

En conformité avec le cadre de référence des Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance (SIPPE) du MSSS, qui suggère que le suivi prénatal débute le plus tôt possible, c'est-à-dire dès la 12^e semaine de grossesse, le comité scientifique de la Fondation OLO recommande que la distribution des suppléments alimentaires OLO commence également le plus tôt possible.

Les suppléments alimentaires OLO sont un complément au suivi nutritionnel. Les coupons qui y donnent droit sont distribués aux femmes enceintes au cours de rencontres de suivi.

Il est important d'enseigner à la clientèle que ces coupons sont destinés à la femme enceinte et à son enfant à naître, tout en expliquant la raison de leur distribution : **chaque aliment OLO comble des besoins particuliers de la femme enceinte.**

Au cours de la première remise de coupons, il est important de s'assurer auprès de la cliente qu'elle aime les aliments offerts. Ensuite, il peut être intéressant de lui suggérer des façons d'intégrer les aliments OLO dans son alimentation.

Coupons pour les aliments OLO :

- ◆ Coupon pour les ŒUFS : échangeable contre une douzaine d'œufs de catégorie A de calibre gros.
 - Recommandation : **1 œuf par jour**
 - ◆ Un coupon permet de répondre aux besoins de la maman durant **12 jours**.
- ◆ Coupon pour le LAIT : échangeable contre un sac de 4 L de lait (3,25 % M.G., 2 % M.G. ou sans lactose)
 - Recommandation : **1 L par jour**
 - ◆ Un coupon permet de répondre aux besoins de la maman durant **4 jours**.
 - Le comité scientifique de la Fondation OLO recommande l'utilisation du lait 3,25 % M.G., à moins qu'un professionnel de la santé, après évaluation clinique de la future maman, ne conseille plutôt le lait 2 % M.G. ou le lait sans lactose. Pour les femmes qui ne peuvent consommer de lait de vache (p. ex. : allergie ou végétalisme), la boisson de soya enrichie est la solution de rechange à privilégier.
- ◆ Coupon pour le jus d'ORANGE : échangeable contre un contenant de 960 ml de jus d'orange 100 % pur Oasis.
 - Recommandation : **125 ml par jour**
 - ◆ Un coupon permet de répondre aux besoins de la maman durant **7 jours**.

La **distribution des coupons** au fil des suivis permet à l'intervenante de s'assurer que la mère a accès aux aliments OLO tout au long de sa grossesse. Cette distribution est variable d'un milieu à l'autre. Voici l'exemple de deux approches qui permettent de répondre aux besoins de la maman sur une période de 28 jours :

Fréquence des suivis	Coupons ŒUF	Coupons LAIT	Coupons jus d'ORANGE
Toutes les deux semaines	1	3 ou 4	2

Fréquence des suivis	Coupons ŒUF	Coupons LAIT	Coupons jus d'ORANGE
Une fois par mois	2	7	4

Suppléments prénataux de vitamines et minéraux :

- Recommandation : **une dose par jour**
 - ◆ La distribution des suppléments prénataux devrait se faire du début de la participation au programme jusqu'à la fin de la grossesse.

Contexte proposé pour remettre les suppléments alimentaires (aliments OLO + suppléments prénataux)

Rencontres individuelles

Les coupons pour les aliments OLO et les suppléments vitaminiques peuvent être remis au cours d'une rencontre d'évaluation ou de suivi avec la mère.

Mises en situation :

- ◆ Une maman demande de participer au programme OLO pour la première fois. Il est important de prendre le temps de lui expliquer la fonction des coupons et les raisons pour lesquelles ils lui sont remis.
 - En discutant avec elle, l'intervenante comprend que la maman sera contente de recevoir des œufs, mais qu'elle ne sait pas comment les préparer, à l'exception des œufs durs. L'intervenante peut alors lui proposer des idées de recettes simples pour varier les façons d'intégrer les œufs à son menu.
- ◆ Une femme enceinte vient d'arriver au Québec. Elle a déjà eu un bébé prématuré et est contente des services du programme OLO.
 - L'intervenante lui explique que les aliments OLO peuvent l'aider à mieux se nourrir et à mener sa grossesse à terme.

Activités de groupe

- ◆ Ne s'applique pas.



1000 jours pour savourer la vie est une initiative de la Fondation OLO
rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de



et de

