



Cuisiner



- ✔ Disponible sur commande (en français seulement)
- Livre cartonné, résistant avec coins arrondis

# Découvre les aliments avec moi !

## Imagier

### Objectif principal

**Familiariser les enfants et leur famille avec une variété d'aliments de base nutritifs, locaux et peu coûteux.**

### Bénéfices

- Permet la découverte d'astuces culinaires liées aux aliments présentés
- Permet aux parents d'apprendre en même temps que leur enfant grâce à la lecture du livre
- Favorise le développement global de l'enfant, notamment sur les plans langagier et socioaffectif
- Favorise l'éveil à la lecture de l'enfant
- Favorise le partage d'un moment de proximité avec l'enfant

### Description

À travers l'illustration de 14 aliments nutritifs et savoureux, cet imagier propose une manière simple et amusante de faire découvrir aux tout-petits (et à leurs parents) le plaisir de bien manger. Dans ce livre pour enfant, Pikolo, un petit personnage jaune, présente des aliments peu chers, faciles à trouver en épicerie et qui s'intègrent bien dans les plats cuisinés maison.

Cet imagier peut être présenté et lu aux tout-petits dès leur naissance. Le format du livre pour bébé a été choisi parce que les nombreuses lectures multiplient la portée des messages. En faisant la lecture de ce livre, les parents en apprennent aussi sur les aliments et sur la manière de les consommer, tout cela dans un moment de proximité avec leur tout-petit.

## Exemples d'activités

- Associer l'image à l'aliment frais afin d'encourager la découverte d'aliments avec tous les sens (regarder, sentir, toucher, goûter et écouter)
- Décrire à l'enfant un plat apprécié dans lequel se trouve l'aliment présenté
- Amener l'imagier à l'épicerie pour trouver et aider à reconnaître les aliments

## Dans quels contextes utiliser l'outil

- Ateliers sur les aliments locaux et peu coûteux
- Visites à domicile et relevailles
- Lecture à la halte-garderie ou au service de garde
- Ateliers de découvertes alimentaires pour les familles immigrantes
- Etc.





Manger en famille



✔ Disponible sur commande  
(en français seulement)

- › Livre cartonné, résistant  
avec coins arrondis

# Bienvenue à table !

Livre pour enfant

## Objectif principal

Mettre de l'avant l'importance de manger en famille et de créer une routine autour des repas afin de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires.

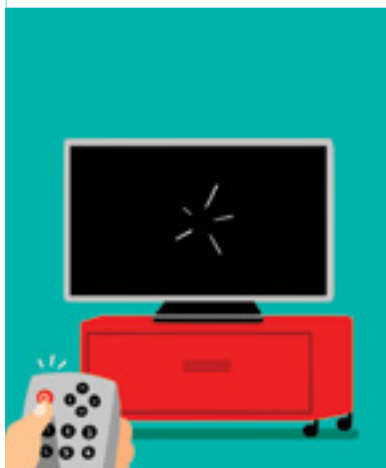
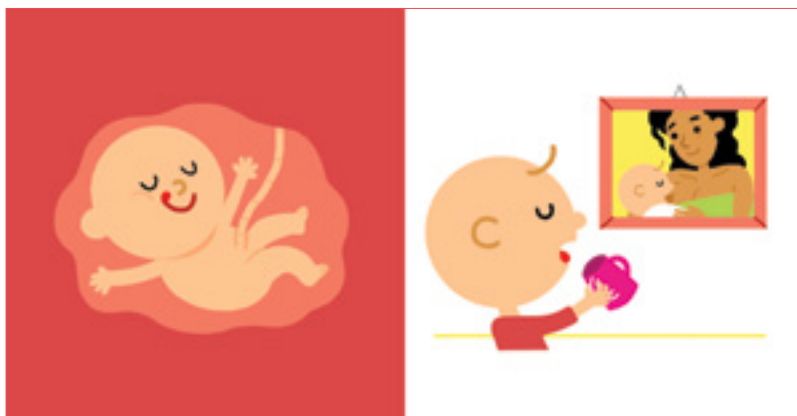
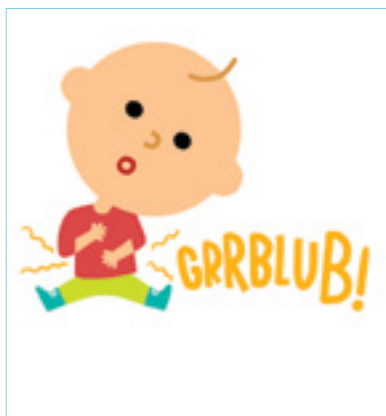
## Bénéfices

- Permet de mieux comprendre les étapes du développement du goût des enfants
- Permet de comprendre que la faim d'un enfant peut varier selon les repas
- Favorise le développement global de l'enfant, notamment sur les plans langagier et socioaffectif
- Favorise l'éveil à la lecture de l'enfant
- Favorise le partage d'un moment de proximité avec l'enfant

## Description

Dans ce livre, Justin, un bébé curieux, nous raconte à quel point il est plaisant et rassurant d'avoir une routine alimentaire dès le plus jeune âge. Lire et regarder ce livre avec un enfant dès sa naissance l'aidera à apprécier davantage les repas en famille tout en développant de saines habitudes alimentaires qui lui permettront de grandir en santé.

En lisant à multiples reprises ce livre à leur enfant, les parents aussi comprennent et intègrent des notions favorisant la saine alimentation tôt dans la vie de l'enfant. Le développement du goût et l'importance de la routine, du contexte des repas et du respect des signaux de faim et de satiété y sont abordés.



### Exemples d'activités

- Évaluer le niveau de faim de l'enfant en le comparant à celui de Justin (petite vs grosse faim)
- Utiliser les étapes décrites dans le livre pour comprendre et instaurer une routine autour des repas
- Discuter avec les parents des aspects qu'ils aiment le plus des repas en famille
- Proposer aux familles de dessiner ou de faire un montage-photos de leur routine de repas

### Dans quels contextes utiliser l'outil

- Visites à domicile et relevailles
- Lecture à la halte-garderie ou au service de garde
- Présentation du livre et de son contenu à l'occasion d'un atelier sur les pratiques parentales
- Etc.



Cuisiner



✔ Disponible sur commande  
(en français et en anglais)

▸ Bloc-notes de 52 feuilles  
avec section détachable  
pour la liste d'épicerie

✔ Disponible en téléchargement  
(en français et en anglais)

▸ Version numérique à imprimer  
sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca) - section  
Organisations de la communauté

# Menu et liste d'épicerie Planificateur

## Objectif principal

**Simplifier la préparation des repas  
en optimisant les ressources alimentaires.**

### Bénéfices

- Développe l'habitude de planifier les repas de la semaine grâce à un outil simple et convivial
- Optimise le temps passé en cuisine et réduit le stress lié à la préparation des repas
- Optimise le budget consacré à l'alimentation en évitant les pertes d'aliments et en profitant des rabais en cours

### Description

Avec cet outil, le choix des repas se fait en prenant en considération les aliments disponibles à la maison et les produits en promotion afin d'obtenir des repas équilibrés.

La liste d'épicerie encourage l'achat des aliments en fonction de la planification des repas. On évite ainsi les achats impulsifs ou superflus et il devient plus facile de respecter son budget. La planification de repas permet aussi de diminuer le temps passé en cuisine (par manque d'ingrédients ou d'inspiration pour le repas) et le stress associé à la préparation d'un mets alors que rien n'était prévu.

Le planificateur est proposé dans un format pratique avec une liste d'épicerie détachable facile à apporter avec soi. Le bloc-notes est composé de 52 feuilles afin de permettre aux parents de développer l'habitude de planifier leur menu hebdomadaire sur une période de 1 an.

## Mode d'emploi

L'utilisation de cet outil par les familles se fait en trois étapes :

### 1. Ce que je veux utiliser :

- Établir une liste des aliments déjà disponibles à la maison et que vous souhaitez utiliser cette semaine. Par exemple, les aliments périssables achetés la semaine précédente, les aliments entamés, les aliments obtenus d'un service de dépannage alimentaire ou autres.
- › Ajouter à cette liste les aliments en promotion dans les circulaires de la semaine qui pourraient vous inspirer pour compléter les repas.

### 2. Ce que nous allons manger :

- En fonction des aliments que vous souhaitez utiliser, composer le menu de la semaine en choisissant un repas par jour. Inspirez-vous de repas connus ou de nouvelles recettes.
- › Le choix d'un seul repas par jour permet de diminuer la charge qu'implique la planification de menu pour trois repas par jour tout en profitant des restants pour le lunch du lendemain.
- Pour s'assurer que le menu est complet, l'assiette équilibrée rappelle les éléments à trouver dans le repas. En cochant les groupes inclus dans le repas, il est facile de repérer les éléments manquants et de compléter le menu avec des accompagnements au besoin.

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

- Inscrire les aliments en promotion que vous avez intégrés dans votre menu ;
- Ajouter les aliments qui manquent pour réaliser les repas choisis ; et
- Compléter la liste avec les aliments nécessaires à la composition du déjeuner et des collations (ex. : pain tranché, beurre d'arachide, yogourt, fruits ou céréales).

## Exemples d'activités

- En groupe, réaliser un menu d'une semaine ainsi que la liste d'épicerie à l'aide des circulaires en cours
- En fonction des repas présents sur le menu, discuter ensemble de moyens d'utiliser les restes pour le repas du midi et favoriser l'autonomie en cuisine
- Partager en groupe vos meilleures recettes vite faites pour soirées pressées et vos recettes vide-frigo pour ne rien perdre des restes

## Dans quels contextes utiliser l'outil

- Activités de planification de menu ou d'optimisation du budget alimentaire dans le cadre de cuisines collectives ou d'ateliers culinaires
- Ateliers de cuisine économique
- Ateliers de cuisine anti-gaspillage
- Rencontres pour établir les commandes dans un groupe d'achats
- Visites à domicile pour de l'aide en cuisine
- Etc.

---

*« Quand je propose cet outil, je fais prendre conscience aux familles que même si la planification des menus de la semaine prend un certain temps, au final on en gagne beaucoup. On économise aussi. Quand les familles commencent à le faire, elles réalisent que la planification de la semaine va mieux. On gagne aussi en saine alimentation. »*

### – Lucie Liard

Intervenante Olo



## Cuisiner



✔ Disponible sur commande  
(en français et en anglais)

- Brochure de 25 recettes pour remettre aux parents

✔ Disponible en téléchargement  
(en français et en anglais)

- Version numérique de chaque recette à imprimer sur **fondationolo.ca** - section Organisations de la communauté

# Recettes illustrées

## Objectif principal

**Rendre l'acte de cuisiner agréable et accessible pour tous grâce à de savoureuses recettes simples à réaliser.**

## Bénéfices

- Propose des recettes peu coûteuses et accessibles à tous
- Incite les parents à cuisiner en leur permettant de vivre une expérience positive de préparation de repas
- Facilite la transition des jeunes enfants vers le menu familial grâce à des recettes adaptées, goûteuses et nutritives
- Présente aux familles des mets nutritifs et savoureux

## Description

Dans la Trousse Découverte, vous trouverez 10 recettes imprimées en format 11 x 17 cm permettant de découvrir en un coup d'œil l'ensemble des ingrédients et des étapes de préparation nécessaires. Les recettes sont toutes indépendantes afin qu'on puisse les utiliser dans différentes activités en simultané au besoin. Ces 10 recettes ont été sélectionnées afin d'offrir une variété de repas et de collations pouvant être réalisés en prévision de pique-niques, de repas communautaires, etc. Plusieurs sources de protéines sont également proposées.

Sur le site Internet de la Fondation Olo, vous trouverez l'intégralité des 100 recettes qui ont été développées dans un souci de rendre l'acte de cuisiner facile et agréable pour tous. Ces recettes sont conçues pour être accessibles aux familles avec peu d'expérience en cuisine ou rencontrant des difficultés de lecture en français, ainsi qu'avec des ressources financières limitées. De plus, les recettes sont particulièrement adaptées pour les femmes enceintes et les tout-petits.

Ces recettes ont plusieurs caractéristiques qui leur sont propres :

### Économiques

- Le coût par portion de chacune des recettes est indiqué, avec un coût maximal d'environ 2,50 \$/portion<sup>1</sup>;
- Les ingrédients sont disponibles toute l'année, à coût raisonnable, partout au Québec;
- Les quantités utilisées dans les recettes sont réfléchies de manière à optimiser l'utilisation des aliments et à éviter les pertes;
- Le nombre de condiments est limité et on trouve les mêmes dans plusieurs recettes;
- La durée et le mode de conservation des recettes sont indiqués afin d'éviter le gaspillage.

### Simple

- Chaque recette est constituée d'un maximum de 10 ingrédients et de 8 étapes de préparation;
- Tous les instruments nécessaires à la réalisation des recettes sont listés et choisis dans un souci de limiter la quantité de vaisselle à laver;
- L'équipement de cuisine requis est commun et peu coûteux;
- Le temps de préparation, le temps de cuisson ainsi que le nombre de portions par recette favorisent une meilleure planification.

### Imagées

- Les ingrédients et les étapes des recettes sont illustrés afin de faciliter la compréhension et l'exécution des manipulations.

### Nutritives

- Chaque recette a été évaluée selon sa composition alimentaire;
- L'assiette équilibrée illustrée permet de constater en un coup d'œil si la recette est complète ou si des accompagnements doivent être ajoutés au repas.

### Savoureuses et adaptées aux tout-petits

- Les recettes proposées ont été testées afin d'obtenir un résultat savoureux qui permet aux cuisiniers de vivre une expérience culinaire positive et agréable tout en faisant découvrir une variété de saveurs aux enfants.

Les outils « *Garde-manger de base* » et « *Équipement de base* » reprennent les éléments nécessaires à la réalisation de la majorité des recettes.

### Exemples d'activités

- Préparer des collations pour une rencontre de groupe ou une sortie
- Préparer un pique-nique ou un repas-partage de type *potluck*
- Réaliser une activité d'exploration des saveurs grâce aux différents aliments, plats et goûts des recettes
- Choisir le menu pour atelier de cuisine ou cuisine collective (il est même possible de suggérer des thématiques)
- Initier les enfants à la cuisine grâce aux recettes et aux illustrations
- Trouver des recettes à réaliser à partir d'ingrédients disponibles

### Dans quels contextes utiliser l'outil

- Ateliers d'introduction des aliments de bébé
- Ateliers de découverte de nouveaux aliments
- Ateliers de cuisine économique
- Séances de cuisine collective
- Ateliers d'initiation à la cuisine
- Ateliers de cuisine anti-gaspillage
- Visites à domicile pour de l'aide en cuisine
- Etc.

<sup>1</sup>Au moment du développement de la recette (c'est-à-dire entre 2014 et 2017)



## Bien manger



## Cuisiner



## Manger en famille



✓ **Disponible sur commande**  
(en français seulement)

▸ Un signet de promotion du Blogue Olo à remettre aux parents

✓ **Disponible en ligne**  
(en français seulement)

# Blogue Olo

[fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)

## Objectif principal

**Accompagner les parents au quotidien dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires pour leur famille.**

### Bénéfices

- Permet aux familles de mieux comprendre les principes d'une saine alimentation
- Offre des ressources et des trucs concrets pour mettre en application les principes d'une saine alimentation
- Diffuse des messages simples et vulgarisés grâce à des capsules dynamiques
- Répond aux questions des parents lorsqu'ils en ont le plus besoin

### Description

Le Blogue Olo est une grande source d'informations sur l'acquisition de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie des enfants, soit de la grossesse jusqu'à l'âge de deux ans... et plus. Les parents pourront ainsi mettre en place un environnement alimentaire sain pour toute leur famille. Le Blogue Olo présente des contenus vulgarisés et gratuits pour tous. Bien qu'il soit conçu pour aider tous les parents, le Blogue Olo s'adresse particulièrement aux familles qui vivent avec de faibles revenus, grâce à ses contenus crédibles, simples, ludiques et utiles :

- articles
- capsules vidéo
- outils
- jeux
- coloriages
- infographies
- témoignages de mamans et d'intervenantes

## Exemples d'activités

- Proposer le Blogue Olo aux parents comme outil de référence et source d'inspiration
- Offrir une séance de navigation dans le Blogue Olo au cours d'un atelier avec des parents
- Visionner des capsules sur les techniques culinaires ou les comportements alimentaires avec des parents

## Dans quels contextes utiliser l'outil

- Ateliers sur l'alimentation de l'enfant
- Rencontres prénatales
- Ateliers de cuisine de recettes à faible coût
- Ateliers culinaires anti-gaspillage
- Séances de cuisine collective
- Ateliers d'initiation à la cuisine
- Ateliers de découverte de nouveaux aliments
- Etc.





## Cuisiner



✓ **Disponible sur commande**  
(en français seulement)

▸ Affiches 11" x 17"

✓ **Disponible en téléchargement**  
(en français et en anglais)

▸ Version numérique  
8,5" x 11" à imprimer sur

**fondationolo.ca** - section  
Organisations de la communauté

# Découvre un aliment !

## Affiches

### Objectif principal

**Permettre aux familles de se familiariser avec différents aliments nutritifs locaux.**

### Bénéfices

- Développe les connaissances permettant de mieux choisir, conserver et cuisiner les aliments
- Donne des suggestions sur l'utilisation des aliments en vedette
- Augmente les chances que ces aliments soient intégrés au menu des familles

### Description

Ces affiches mettent en valeur des aliments québécois qui sont nutritifs, peu coûteux et disponibles toute l'année. On y présente des informations permettant de mieux connaître l'aliment, ainsi que de le cuisiner et de le conserver adéquatement. Des informations nutritionnelles ou d'intérêt pour les tout-petits sont également présentes selon l'aliment.

**Dix affiches d'aliments sont disponibles pour commande :**

- Chou
- Courge
- Lait
- Lentilles
- Patate douce
- Pomme
- Poulet
- Rutabaga
- Saumon en conserve
- Tofu

**Six affiches supplémentaires sont disponibles sur le site Internet de la Fondation Olo :**

- Carotte
- Maïs
- Poire
- Pois chiches
- Œuf
- Yogourt



## Exemples d'activités

- Utiliser les aliments mis en vedette par les affiches pour faire une activité thématique de découverte alimentaire
- Distribuer les affiches lorsqu'un des aliments est remis dans des contextes de dépannage alimentaire ou de magasin partage pour aider les familles à l'utiliser

## Dans quels contextes utiliser l'outil

- En affichage dans les locaux pour susciter l'intérêt
- Ateliers de cuisine de recettes à faible coût
- Ateliers culinaires anti-gaspillage
- Séances de cuisine collective
- Ateliers d'initiation à la cuisine
- Coopérative alimentaire ou marché public
- Etc.





## Bien manger



✔ Disponible sur commande  
(en français seulement)

› Jeu Carte-mots : 28 cartes  
résistantes avec coins arrondis

✔ Disponible en téléchargement  
(en français et en anglais)

› Version numérique à imprimer  
sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca) - section  
Organisations de la communauté

# Jeux et coloriages

## Objectif principal

**Découvrir différents aliments et se familiariser avec eux par le jeu.**

### Bénéfices

- Développe la curiosité des tout-petits à l'égard de la nourriture et de la cuisine
- Favorise les apprentissages de l'enfant tout en l'amusant

### Description

Plusieurs jeux et coloriages mettant de l'avant des aliments nutritifs ainsi que les comportements de *Cuisiner*, *Bien manger* et *Manger en famille* sont disponibles gratuitement sur le site Internet de la Fondation Olo. En se familiarisant avec les aliments à travers le jeu, les enfants apprécieront plus facilement les nouveaux aliments. Grâce à Pikolo, un petit personnage jaune, ils pourront découvrir le plaisir de bien manger à travers toutes sortes de jeux amusants :

- Cherche et trouve
- Jeux d'association
- Compte les aliments avec moi !
- Cuisine ton repas
- Cartes-mots
- Labyrinthes
- Gros appétit vs petit appétit

Les jeux proposés sont simples, imagés et faciles à comprendre pour les tout-petits. Des niveaux d'utilisation sont associés à chaque jeu en fonction du développement de l'enfant. Il est ainsi possible d'adapter les jeux en fonction de l'âge de chacun. Les activités ont été révisées par une agente-conseil au soutien pédagogique.

## Mode d'emploi des jeux de la Trousse Découverte Olo

### Cherche et trouve

#### • Niveau 1: avant 1 an

Montrez du doigt les aliments ou les instruments de cuisine qui se trouvent sur la page. Par la suite, demandez à l'enfant de les montrer à son tour.

Vous pouvez aussi nommer les aliments et les instruments que l'enfant montre du doigt.

#### • Niveau 2: entre 1 et 2 ans

Demandez à l'enfant de retrouver ces aliments ou instruments dans votre cuisine ou à l'épicerie. N'hésitez pas à faire le même exercice avec d'autres aliments ou instruments que vous avez sous la main. L'enfant pourra ainsi se familiariser avec les objets de la cuisine tout en s'amusant !

### Cartes-mots

#### • Niveau 1: avant 1 an

Présentez les illustrations à bébé en les nommant : « Voici un brocoli, c'est un légume tout vert qui ressemble à un arbre ! »

Transformez ce jeu en une histoire que vous inventerez. Bébé appréciera vous écouter !

#### • Niveau 2: entre 1 et 2 ans

Aidez l'enfant à associer l'illustration avec le vrai aliment ou le vrai instrument. Placez les aliments et les cartes devant l'enfant et demandez-lui de mettre la carte sur le bon article (avec votre aide, bien entendu).

#### • Niveau 3: 2 ans et plus

Présentez une carte à l'enfant et demandez-lui de nommer ce qu'il y voit ! Au besoin, nommez l'aliment ou l'instrument et demandez à l'enfant de répéter après vous.

Demandez à l'enfant comment on utilise l'article illustré : « À quoi sert la fourchette ? C'est pour se brosser les cheveux ? Mais noooooonnn... C'est pour manger le pâté chinois ? »

Présentez une carte à l'enfant et demandez-lui de trouver cet aliment ou cet instrument dans la cuisine : « Est-ce dans le frigo, dans l'armoire, dans le tiroir ? »

#### • Autre idée avec le jeu carte-mots

Créez un jeu de mémoire ! Commandez un autre jeu de cartes (pour l'avoir en double). Formez une dizaine de paires de cartes (2 cartes de chou, 2 cartes de pain, etc.) et déposez-les face contre la table. Laissez l'enfant retourner 2 cartes à la fois et découvrir ainsi chacune des paires. S'il retourne 2 cartes similaires, il a droit à un autre tour. Sinon, retournez les cartes à l'envers et laissez-le recommencer. Tout cela lui fera travailler sa mémoire tout en l'amusant !

### Dans quels contextes utiliser l'outil

- Halte-garderie
- Ateliers parent-enfants
- Visites à domicile et relevailles
- Etc.



Cuisiner



✓ Disponible sur commande  
(en français seulement)

- Tablette de 50 feuilles pour Équipement de base
- Tablette de 50 feuilles pour Garde-manger de base

✓ Disponible en téléchargement  
(en français et en anglais)

- Version numérique à imprimer sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca) - section Organisations de la communauté

# Équipement de base et garde-manger de base

## Objectif principal

Réaliser un grand nombre de recettes grâce à un minimum d'équipement culinaire et d'ingrédients.

## Bénéfices

- Facilite la préparation d'une grande variété de mets cuisinés
- Permet aux parents d'être fonctionnels en cuisine tout en optimisant leurs ressources financières
- Favorise l'autonomie en cuisine

## Description

Que l'on commence en cuisine ou que l'on soit un grand chef, il est important de maîtriser certains éléments de base, en ce qui a trait tant aux ingrédients qu'aux ustensiles et outils, pour être fonctionnel. Ces fiches pratiques présentent les instruments de cuisine et des aliments fréquemment utilisés dans les recettes. Elles permettent donc de réaliser un grand nombre de recettes avec un minimum d'équipement et d'aliments de base. Il est d'ailleurs possible de réaliser la grande majorité des recettes proposées par la Fondation Olo grâce à cet équipement et ces aliments de base.

Les aliments proposés ont aussi l'avantage d'être disponibles pratiquement toute l'année et à faible coût.

Les fiches présentent des illustrations pour chaque instrument et aliment, ce qui permet de les reconnaître plus facilement et de faciliter la compréhension.

*« Un outil que j'utilise beaucoup, c'est le garde-manger de base. Il prend vraiment en considération les familles vulnérables. On a uniquement des aliments qui ne sont pas très coûteux. Cet outil inclut tous les aliments de base. Si quelqu'un a tous ces aliments dans son garde-manger, il est assuré de pouvoir cuisiner sainement et de rarement manquer d'ingrédients. »*

**– Lucie Liard**

Intervenante Olo

## Exemples d'activités

### Équipement de base en cuisine

- Discuter des différents usages des instruments de cuisine qui se trouvent sur la liste d'équipement de base
- Présenter les différents formats possibles des instruments de base en cuisine et proposer des solutions de rechange possibles
- Discuter des instruments de cuisine qui sont des incontournables dans la cuisine des différentes familles

### Garde-manger de base

- Trouver les aliments du garde-manger de base dans les différents rayons d'une épicerie pour permettre aux familles de se familiariser avec l'emplacement de ces produits
- Discuter des aliments qui sont des incontournables dans la cuisine des différentes familles
- Échanger avec les familles sur les ingrédients de base qu'elles utilisent pour leurs recettes gagnantes

## Dans quels contextes utiliser l'outil

- Activités de planification de menu
- Ateliers d'initiation à la cuisine
- Ateliers de cuisine de recettes à faible coût
- Ateliers culinaires anti-gaspillage
- Séances de cuisine collective
- Visites à domicile pour de l'aide en cuisine
- Etc.



## Bien manger



✓ Disponible en téléchargement  
(en français et en anglais)

► Version numérique à imprimer  
sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca) - section  
Organisations de la communauté

# Compose ta collation idéale!

## Objectif principal

**Offrir une variété de collations nutritives à tous les membres de la famille.**

### Bénéfices

- Facilite la compréhension de la composition d'une collation équilibrée
- Permet aux familles de composer des collations plus nourrissantes leur permettant d'avoir suffisamment d'énergie jusqu'au prochain repas
- Propose des exemples d'aliments pertinents pour composer des collations équilibrées

### Description

L'outil propose une variété d'aliments nutritifs afin de vous aider à composer une collation idéale. Il est ainsi simple à comprendre que, pour calmer sa faim et patienter jusqu'au prochain repas, la collation doit être une combinaison de deux aliments, soit un aliment riche en glucides et un aliment riche en protéines.



## Exemples d'activités

- Lors d'une activité culinaire, bonifier les recettes de manière à en faire des collations équilibrées (par exemple, ajouter des noix moulues ou du fromage dans des muffins)
- Aider les familles à savoir si leurs collations contiennent des glucides et des protéines
- Discuter des collations typiques des familles et développer le réflexe de compléter avec un aliment riche en glucides ou en protéines selon le cas
- Sur un tableau, coller des images d'aliments provenant de circulaires dans la catégorie des glucides ou dans celle des protéines selon le cas

## Dans quels contextes utiliser l'outil

- Ateliers sur l'alimentation de l'enfant
- Ateliers sur l'alimentation de la femme enceinte
- Activités de planification de menu
- Visites à domicile
- Etc.





Bien manger



Cuisiner



Manger en famille



✔ Disponible sur commande

▸ Clé USB regroupant l'ensemble des vidéos en français et en anglais

✔ Disponible en ligne

▸ Vidéos consultables en ligne sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca) et sur la chaîne Youtube de la Fondation

# Capsules vidéo sur des comportements alimentaires

## Objectif principal

Permettre aux familles de mieux comprendre et mettre en application les principes d'une saine alimentation.

### Bénéfices

- Offre des conseils et des trucs sur l'alimentation de l'enfant afin de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires en famille
- Permet aux parents de s'informer à leur rythme grâce à des messages simples et vulgarisés

### Description

Huit capsules vidéo présentent de manière simple et vulgarisée les concepts d'une saine alimentation :

- Planifier les repas, pratique et économique !
- Que faire avec un enfant qui ne veut pas manger ?
- Comment faire aimer les aliments à bébé ?
- Bébé est prêt à manger, par quoi commencer ?
- Les repas en famille
- Le respect des signaux de faim et de satiété
- Manger en famille
- Cuisiner
- Bien manger

Six capsules supplémentaires sont construites autour de trucs de parents :

- avec un enfant difficile à table
- pour cuisiner en famille
- pour rendre les repas agréables
- pour économiser du temps en cuisine
- pour manger sainement avec la famille et les amis
- vivre l'allaitement

Le format vidéo est un support intéressant pour accompagner les familles, puisque les capsules sont disponibles en tout temps et qu'il est possible de les visionner gratuitement aussi souvent que souhaité. Il est ainsi possible d'arrêter, de reprendre ou de revoir la capsule vidéo le nombre de fois voulu sans avoir peur d'être jugé ou de se sentir inférieur.

### **Exemples d'activités**

- Dans le cadre de rencontres avec des parents, visionner les capsules afin d'initier la réflexion et la discussion sur leurs propres trucs à la maison pour favoriser la saine alimentation
- Utiliser les capsules vidéo pour dynamiser un atelier d'information et reformuler les propos, ce qui permettra de mieux intégrer les notions transmises

### **Dans quels contextes utiliser l'outil**

- Cours de groupe destinés aux nouveaux parents
- Rencontres prénatales
- Ateliers sur l'alimentation de la femme enceinte et/ou de l'enfant
- Visites à domicile
- Etc.



Cuisiner



✔ Disponible sur commande

▸ Clé USB regroupant l'ensemble des vidéos en français et en anglais

✔ Disponible en ligne

▸ Vidéos consultables en ligne sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca) et sur la chaîne Youtube de la Fondation

# Capsules vidéo sur des techniques culinaires

## Objectif principal

Rendre l'acte de cuisiner accessible à tous.

### Bénéfices

- Favorise l'apprentissage de techniques culinaires simples grâce à des repères visuels
- Permet aux parents de s'informer à leur rythme grâce à des messages simples et vulgarisés

### Description

Quatorze courtes capsules vidéo de techniques de base en cuisine afin de pouvoir réaliser plusieurs manipulations et recettes :

- Purées pour bébé : légumes et fruits
- Potage de légumes
- Cuisson des légumes
- Purées pour bébé : viandes et substituts
- La coupe des légumes
- Préparer la courge pour vos recettes
- Muffins rapides
- Cuisiner le poisson au four
- Préparer une sauce blanche et ses variantes
- Cuire et donner du goût au tofu
- Cuire les œufs durs
- Cuire les coupes économiques de poulet
- Comment cuisiner les légumineuses
- Faire un bouillon de poulet économique

Le format vidéo est un support intéressant pour accompagner les familles puisque les capsules sont disponibles en tout temps et qu'il est possible de les visionner aussi souvent que souhaité. Il est ainsi possible d'arrêter, de reprendre ou de revoir la capsule vidéo le nombre de fois voulu sans avoir peur d'être jugé ou de se sentir inférieur.

### **Exemples d'activités**

- Visionner les capsules vidéo avant de réaliser en groupe une recette demandant une technique culinaire peu familière
- Utiliser les capsules vidéo pour dynamiser un atelier d'information et illustrer les propos

### **Dans quels contextes utiliser l'outil**

- Ateliers d'initiation à la cuisine
- Visites à domicile
- Ateliers de cuisine de recettes à faible coût
- Ateliers culinaires anti-gaspillage
- Séances de cuisine collective
- Etc.



## Bien manger



### ✓ Disponible sur commande

- Clé USB regroupant l'ensemble des vidéos en français et en anglais

### ✓ Disponible en ligne

- Vidéos consultables en ligne sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca) et sur la chaîne Youtube de la Fondation

# Capsules vidéo sur l'allaitement

## Objectif principal

**Soutenir et informer les parents en période prénatale pour la préparation à l'allaitement ainsi que les nouveaux parents qui initient l'allaitement.**

## Bénéfices

- Encourage et reconforte les mamans pendant la période de l'allaitement
- Offre des conseils et des trucs aux parents afin de faciliter l'allaitement
- Permet aux parents de s'informer à leur rythme grâce à des messages simples et vulgarisés

## Description

Cinq capsules vidéo abordant plusieurs notions et conseils relatifs à l'allaitement :

- Quelques exemples de positions
- Faciliter la prise au sein
- Exprimer son lait, comment faire ?
- Que faire si ça fait mal ?
- Le rôle du papa

Le format vidéo est un support intéressant pour accompagner les familles, puisque les capsules sont disponibles en tout temps et qu'il est possible de les visionner aussi souvent que souhaité. Il est ainsi possible d'arrêter, de reprendre ou de revoir la capsule vidéo le nombre de fois voulu sans avoir peur d'être jugé ou de se sentir inférieur.



### Exemples d'activités

- Visionner les capsules vidéo avec les parents pour initier la réflexion et la discussion sur leurs propres expériences ou craintes face à l'allaitement
- Utiliser les capsules vidéo pour dynamiser un atelier d'information et illustrer les propos

### Dans quels contextes utiliser l'outil

- Rencontres prénatales
- Ateliers pour nouvelles mamans
- Haltes-allaitement
- Etc.



### Exemples d'activités

- Lors de la préparation de recettes en groupe, compléter le repas en vous inspirant de l'assiette équilibrée
- Inviter les gens à parler de leurs repas favoris et à les comparer à l'assiette équilibrée. Comment pourraient-ils compléter leurs repas ?
- À l'aide de circulaires, composer des collages reprenant le concept de l'assiette équilibrée

### Dans quels contextes utiliser l'outil

- Activités de planification de menu
- Ateliers sur l'alimentation de l'enfant
- Ateliers sur l'alimentation de la femme enceinte
- Ateliers de cuisine de recettes à faible coût
- Ateliers culinaires anti-gaspillage
- Ateliers d'initiation à la cuisine
- Séances de cuisine collective
- Visites à domicile pour de l'aide en cuisine
- Etc.



### Bien manger



- ✓ Disponible sur commande (en français seulement)
  - › Brochure à spirale avec exemples de menus

- ✓ Disponible en téléchargement (en français et en anglais)
  - › Version numérique à imprimer sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca) - section Organisations de la communauté

# L'assiette équilibrée de la femme enceinte et du tout-petit

## Objectif principal

Comblent simplement les besoins nutritionnels des femmes enceintes et des tout-petits.

### Bénéfices

- Facilite la compréhension et la mise en application de ce qu'est un repas sain pour les femmes enceintes et les tout-petits
- Propose des exemples concrets de repas équilibrés
- Donne des pistes d'inspiration pour compléter le repas

### Description

L'assiette équilibrée et ses déclinaisons permettent de comprendre en un coup d'œil la composition idéale d'un repas nutritif pour les femmes enceintes et les tout-petits afin de combler leurs besoins en énergie et de favoriser leur développement. L'assiette équilibrée, présente donc un guide de composition de repas en fonction de trois groupes alimentaires :

#### Légumes et fruits

- Il est recommandé de manger une grande variété de légumes et de fruits.
- Quelques exemples de légumes: carotte, chou, maïs, petits pois, tomate, etc.
  - › Il est à noter qu'étant donné sa teneur en amidon, la pomme de terre peut remplacer le produit céréalier si un autre légume accompagne le repas.
- Quelques exemples de fruits : pomme, poire, banane, orange, etc.
- Les légumes et les fruits peuvent être frais, surgelés ou en conserve.

## Produits céréaliers

- Il est recommandé de choisir le plus souvent des grains entiers.
- Quelques exemples de produits céréaliers : pain, pâtes, riz, couscous, avoine, quinoa, etc.
  - › Les aliments à base de grains entiers incluent dans leur liste d'ingrédients l'avoine, le blé entier ou intégral, le quinoa, l'orge mondé, le riz brun, le sarrasin ou toutes céréales indiquées « entières ».

## Aliments protéinés

- Il est recommandé d'inclure des sources végétales.
- Un verre de lait ou un de ses substituts (yogourt, fromage ou boissons de soya enrichies) devrait toujours accompagner le repas en plus d'un autre aliment protéiné. Il est à noter que les autres boissons végétales telles les boissons d'amande, d'avoine, de riz et de chanvre, ne sont pas des aliments protéinés.
- Quelques exemples d'aliments protéinés : œuf, tofu, lentilles, pois chiches, haricots, poisson, lait, yogourt, poulet, dinde, bœuf, porc, etc.
  - › Les sources végétales incluent le soya (tofu, edamame, tempeh, boisson de soya enrichies, etc.), les légumineuses (arachides, lentilles, haricots, pois chiches, etc.), ainsi que les noix (amandes, noisettes, noix de Grenoble, etc.) et les graines (graines de tournesol, graines de citrouille, graines de sésame, etc.).

L'assiette équilibrée s'accompagne d'un verre d'eau afin de favoriser une bonne hydratation tout au long de la journée.

## Justification

Cette représentation d'un repas équilibré répond mieux aux besoins nutritionnels des femmes enceintes et des tout-petits pour différentes raisons :

### Des besoins en énergie plus élevés

- Comme les enfants ont des besoins énergétiques très élevés mais un petit estomac, cette répartition leur est mieux adaptée. En effet, bien que très nutritifs, les légumes calment la faim, mais procurent peu d'énergie. Une trop grande place laissée aux légumes dans l'assiette des tout-petits pourrait donc ne pas leur permettre de refaire suffisamment le plein d'énergie aux repas. Le ministère de la Famille, dans son cadre de référence intitulé *Gazelle et Potiron*<sup>1</sup>, recommande d'ailleurs que tous les repas proposés aux enfants dans les services éducatifs à l'enfance soient équilibrés selon la même répartition que celle proposée par l'assiette équilibrée de la Fondation Olo.
- Les femmes ont des besoins énergétiques plus grands pendant la grossesse. Il est donc important que leur assiette soit composée d'une variété d'aliments nutritifs qui combleront ces besoins.



Ceci est d'autant plus vrai lorsque les nausées sont présentes et que le fœtus comprime l'estomac ce qui limite les apports alimentaires. Des aliments nutritifs plus denses en énergie sont alors à privilégier. Ainsi, bien que très nutritifs, les légumes et les fruits ne procurent que peu d'énergie et, consommés en grande quantité, ils pourraient rendre difficile de combler les besoins tout en respectant la faim.

### Une place pour le lait

- Bien que le nouveau Guide alimentaire canadien ne présente plus de groupe distinct pour le lait et ses substituts (puisque'ils sont intégrés dans les « aliments protéinés »), le lait demeure un aliment nutritif intéressant. Il contribue grandement aux besoins des femmes enceintes et des tout-petits en énergie, protéines, calcium et vitamine D pour favoriser la croissance et la santé. Les besoins en ces nutriments sont d'ailleurs beaucoup plus difficiles à combler lorsqu'on exclut le lait et ses substituts de l'alimentation quotidienne. La représentation du lait à côté de l'assiette demeure donc tout à fait pertinente.

### Un modèle réaliste

- Le lait et les fruits se trouvent rarement à l'intérieur de l'assiette principale puisqu'ils sont plutôt consommés en guise de dessert, de boisson ou de collation. Cette répartition ressemble donc davantage à celle d'une assiette consommée au moment des repas.

Des photos de repas à différents moments de la journée permettent de plus facilement transposer le concept de l'assiette équilibrée aux repas composés. Il s'agit donc d'un outil simple, concret et facile à appliquer. Pour adapter l'assiette équilibrée au reste de la famille, augmenter la quantité de légumes et fruits dans l'assiette.

### Mode d'emploi

L'assiette équilibrée est un outil utile afin de s'assurer que les repas des tout-petits et de la femme enceinte soient complets :

#### Comparez la composition du repas à celle de l'assiette de référence

- Pour un déjeuner complet, il est important d'avoir un aliment de chaque groupe alimentaire, soit un aliment de chacune des couleurs représentées dans l'assiette illustrée. Ainsi, un bol de céréales avec du lait et une banane serait un déjeuner équilibré.
- Les dîners et les soupers doivent inclure un aliment de chaque groupe en plus d'un verre de lait (ou d'un de ses substituts) et d'un fruit.
  - › Un dessert nutritif, un fruit par exemple, peut compléter l'équilibre du repas.

#### Utilisez les collations pour compléter les repas

- La collation permet également de compléter l'équilibre du repas précédent. Ainsi, si aucun lait (ou un de ses substituts) n'a été consommé au dîner, il est possible d'en consommer à la collation suivante.

#### Ajustez les quantités en fonction de votre faim

- La grosseur des portions variera en fonction de la faim de chacun. Tout en respectant les propositions recommandées dans l'assiette équilibrée, il est donc possible de consommer une plus grande quantité des aliments lorsque la faim est plus présente.

L'assiette équilibrée, en format plus petit, est reprise dans plusieurs outils développés par la Fondation Olo, tels que les recettes et le planificateur de menu. Ceci permet de favoriser l'utilisation de l'assiette équilibrée comme guide pour composer des repas nutritifs et d'offrir des accompagnements au besoin.

<sup>1</sup> Martin, V., et coll., *Gazelle et Potiron, Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*, ministère de la Famille, 2014, gouvernement du Québec, p. 116.