



Bulletin d'information destiné aux Services de garde à l'enfance de Lanaudière

L'offre de boissons dans les services de garde éducatifs à l'enfance

Dans cette édition de L'Express garderie, vous trouverez de l'information sur l'importance d'une offre de boissons de qualité dans les services de garde éducatifs à l'enfance. Ce numéro fait le point sur les boissons sucrées et leurs effets néfastes sur la santé. N'hésitez pas à partager ce bulletin d'information avec les parents.

Les études démontrent que faire bouger régulièrement les enfants et leur offrir une saine alimentation favorisent leur développement global et leur santé. La petite enfance est le moment idéal pour développer de bonnes habitudes alimentaires.

Les services de garde peuvent exercer une influence positive sur le développement des habitudes alimentaires des tout-petits. Ainsi, les gestionnaires de CPE et de garderies, les bureaux coordonnateurs, les responsables de services de garde en milieu familial et les éducatrices¹ des services de garde à l'enfance (SGE) ont tous un rôle à jouer à l'égard de l'offre alimentaire dans leur établissement.

Afin de soutenir les services de garde en ce qui a trait à l'offre alimentaire de leur établissement, le Ministère de la Famille a développé le cadre de référence *Gazelle et Potiron*. Ce document contient les orientations qui devraient être prises par les SGE dans le but de favoriser le développement global des enfants de moins de 5 ans qui les fréquentent. La saine alimentation, le

jeu actif et le développement moteur sont au cœur de ces orientations.

« La présence de conditions optimales en matière de saines habitudes de vie pourra jouer un rôle déterminant quant à l'acquisition de ces dernières par l'enfant. »

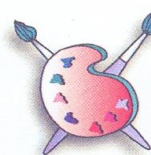
Cadre de référence *Gazelle et Potiron*

Une des composantes d'une saine alimentation a trait aux boissons consommées. Un choix judicieux à l'égard des boissons offertes aux enfants devrait être fait. **En ce sens, l'eau et le lait devraient être les breuvages à privilégier** et les boissons sucrées ne devraient pas être offertes aux enfants.

Qu'est-ce qu'une boisson sucrée?

Une **boisson sucrée** est définie comme toute boisson non alcoolisée à laquelle des sucres ont été ajoutés au cours de sa fabrication (à l'exception des laits et substituts de lait aromatisés). Les boissons gazeuses régulières, les boissons à saveur de fruits, les boissons pour sportifs, les eaux vitaminées et les boissons énergisantes sont des boissons sucrées. Les boissons à saveurs de fruits dont font partie les cocktails de fruits, les cristaux et les punchs aux fruits sont des boissons sucrées. Elles contiennent surtout du sucre, de l'eau, des colorants et des saveurs naturelles et artificielles.

¹ Le féminin est utilisé pour alléger le texte.



Une distinction est à faire entre les jus purs à 100 % et les boissons fruitées. Les jus purs sont préparés à partir de la chair ou de la pulpe d'un fruit. Ils renferment le sucre naturellement présent dans les fruits et ils possèdent davantage de vitamines et de minéraux. Ils ne contiennent pas de sucre ajouté.

Toutefois, ces breuvages peuvent contenir une grande quantité de sucre, qu'il soit naturel (jus de fruits 100 % purs) ou ajouté (boissons sucrées).

Les effets sur la santé

La consommation de boissons sucrées et de jus purs peut, entre autres, mener à une réduction de l'apport d'aliments renfermant les éléments nutritifs nécessaires à la croissance et au développement des enfants. Lorsque servis avant les repas, ils peuvent couper l'appétit. Lorsque servis en trop grande quantité, ces jus peuvent même être la cause de diarrhée.

Des boissons sucrées

Les boissons sucrées ne sont pas nécessaires à un régime alimentaire équilibré. Elles sont une grande source de calories, sans valeur nutritive.

Les données démontrent qu'il existe une relation franche entre la consommation des boissons sucrées et la présence de plusieurs problèmes de santé :

- surpoids;
- diabète de type 2;
- carie dentaire².

Des jus de fruits

Bien que les jus purs à 100 % renferment le sucre naturellement présent dans les fruits et qu'ils possèdent davantage de vitamines et de minéraux que les boissons sucrées, ils comportent tout de même certains effets préoccupants.

Effectivement, en raison de leur acidité et de leur contenu en sucre, les jus de fruits peuvent mener à un affaiblissement de l'émail des dents et mener au développement de caries dentaires. De plus, le fait de siroter un jus (sucre naturel ou boisson avec sucre ajouté) favorise la formation des caries. À l'inverse, consommer du lait aura un effet protecteur.

*Il est toujours préférable de **manger** un fruit frais, surgelé ou en conserve puisque ces derniers contiennent plus d'éléments nutritifs (fibres, vitamines, minéraux, etc.) que les jus et procurent un plus grand sentiment de satiété.*

Recommandations

1- L'eau et le lait sont les boissons à privilégier en service de garde.

L'eau

L'eau est essentielle au fonctionnement de l'organisme. Elle aide le corps à conserver une température normale et à prévenir la déshydratation. Elle protège les tissus sensibles et permet d'éliminer les déchets de l'organisme. La consommation d'eau chez les enfants pourrait améliorer la concentration, l'attention, la mémoire et la fonction cognitive tout en diminuant la fatigue et les maux de tête.

Les poupons âgés de moins de 6 mois n'ont pas besoin de boire de l'eau, même en période de chaleur. En général, le lait maternel et les préparations commerciales diluées selon les recommandations du fabricant en contiennent assez pour étancher leur soif et répondre à leurs besoins.

L'eau est le meilleur choix pour étancher la soif. Attention, l'enfant est moins sensible aux signaux de soif, d'où l'importance de lui en offrir souvent.

Lorsqu'un bébé commence à manger des aliments, généralement vers l'âge de 6 mois, il est possible de lui offrir de l'eau en petites quantités à la fois. Ainsi, pour combler sa soif entre ses boires, il est préférable de lui servir de l'eau.

² Les études démontrent que la carie dentaire peut affecter la croissance de l'enfant, provoquer une sous-alimentation, nuire à l'estime de soi, au sommeil et à la concentration à l'école.



Les enfants devraient avoir accès à de l'eau en tout temps pour leur permettre de satisfaire leurs besoins en matière d'hydratation. Il est important d'encourager les enfants à boire de l'eau afin de favoriser une hydratation optimale.

Les services de garde devraient faire la promotion de la consommation d'eau et faire savoir aux enfants qu'il n'y a pas de moment précis pour boire de l'eau.

Mentionnons que l'eau recommandée pour les nourrissons peut provenir de l'aqueduc, d'un puits privé respectant les normes de qualité ou d'un commerce (eaux embouteillées ou en vrac).

L'eau du robinet

Il est recommandé de laisser couler l'eau du robinet jusqu'à ce qu'elle soit froide avant de l'utiliser. Ceci permet d'éliminer les surplus possibles de plomb et de cuivre qui sont parfois présents dans les tuyaux. Cette recommandation est applicable pour tous, peu importe l'âge.

Par ailleurs, les propriétaires d'un puits privé devraient faire analyser l'eau de leur puits régulièrement, soit au printemps et à l'automne, et lorsque des changements à sa couleur, à sa limpidité ou à son odeur sont constatés. Cette analyse permet de détecter la présence d'éléments indésirables dans l'eau, comme les bactéries et les nitrates. Un lien vous permettant de vous renseigner à ce sujet est fourni en référence.

Le lait

Le lait maternel est le meilleur aliment pour assurer une protection immunologique et pour optimiser la croissance et le développement des poupons jusqu'à l'âge de six mois. La poursuite de l'allaitement est recommandée jusqu'à ce que l'enfant atteigne 2 ans ou plus.

Le lait de vache pasteurisé entier à 3,25 % de matières grasses (mg) peut être introduit après l'âge de 9 mois. Après l'âge de 2 ans, le lait 2 % mg ou 3,25 % mg peut être offert.

Les boissons d'origine végétale (soya, riz, amande, etc.), qu'elles soient enrichies ou non, ne devraient pas être offertes régulièrement aux

enfants de moins de 2 ans. En effet, elles ne contiennent pas suffisamment de matières grasses ou de protéines pour répondre adéquatement à leurs besoins.

2- Au service de garde comme à la maison, les jus de fruit 100 % purs ne devraient pas être offerts ou du moins qu'à l'occasion (à raison d'au plus 125 ml par jour).

Les jus de fruits 100 % pur ne devraient pas être offerts aux enfants de moins d'un an.

Les jus de fruits non pasteurisés ne doivent pas être servis en service de garde.

3- Les boissons sucrées, en général, ne devraient pas être servies en service de garde. Donc, les boissons, breuvages, cocktails, punches ou cristaux à saveur de fruit devraient être supprimés de l'offre alimentaire.

Ainsi, il ne devrait pas y avoir de boissons contenant du sucre ajouté servies aux enfants, à l'exception de la boisson de soya enrichie aromatisée et du lait aromatisé respectant certains critères énoncés dans le cadre de référence *Gazelle et Potiron*. Ces boissons contiennent une quantité appréciable d'autres éléments nutritifs tels que des protéines, du calcium et de la vitamine D. Elles pourraient donc être offertes à l'occasion aux enfants.

Comment mettre les recommandations en application?

Afin de favoriser la consommation d'eau chez les enfants et de restreindre la consommation de boissons sucrées, voici quelques trucs et outils pratiques :

- Développer ou réviser une politique alimentaire qui aborde l'offre d'eau et de boissons sucrées. À ce sujet, vous trouverez sur le site internet de l'Association québécoise de centres de la petite enfance (AQCPPE) un guide contenant des outils pour rédiger ou réviser une telle politique.



- Lors des périodes de jeu à l'extérieur, s'assurer que de l'eau est disponible en tout temps.
- Avoir des bouteilles d'eau réutilisables disponibles pour chaque enfant de votre groupe lorsque vous êtes dans votre local ou à l'extérieur.
- Aux repas et aux collations, servir du lait à l'enfant. Entre ces moments, privilégier l'eau.
- Agrémenter vos pichets d'eau avec des petits fruits comme des bleuets, des framboises, des fraises, des morceaux de mangues ou autres fruits pour donner plus de goût à l'eau.
- Réparer, entretenir ou moderniser les fontaines ou les distributeurs d'eau, s'ils sont présents dans votre établissement, et s'assurer que les enfants puissent y avoir accès en tout temps.
- Il ne faut pas négliger le rôle de modèle qu'ont les éducatrices ou autres personnes côtoyant les enfants. Boire de l'eau et éviter de consommer des boissons sucrées en leur présence sont d'excellentes façons de montrer l'exemple.

N'oubliez pas que l'eau demeure le meilleur choix pour étancher la soif.

Références

Ressources citées accessibles en ligne :

Gazelle et Potiron

https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans

https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/mieuxvivre/mv2017_guide.pdf

Politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation. Guide d'élaboration ou de révision.

http://www.aqcpe.com/content/uploads/2016/08/quideelaboration_vf.pdf

La qualité de l'eau de mon puits

<http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/eau/potable/depliant/index.htm>

Dépôt légal : 4^e trimestre 2017
ISSN : 1718-8210
ISSN : 1920-2547 (en ligne)
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Responsable du bulletin : D^{re} Dalal Badlissi

Rédaction : D^{re} Gabrielle Bureau

Collaboration : Dominique Corbeil, Dt.P et D^{re} Dalal Badlissi

Comité de lecture : D^{re} Chantale Boucher, Élyse Brais, D^{re} Sylvie Quirion, Claude Bégin, D^{re} Isabelle Fortin, Mélissa Gaudet, stagiaire en santé publique, Stéphanie Bastien, AQCPE

Mise en page : Yolande Renaud

Révision : Josée Charron

Bulletin disponible sur <http://www.ciass-lanaudiere.gouv.qc.ca/>

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec

