



PRÉVENTION DE L'OBÉSITÉ INFANTILE

Description de l'offre alimentaire
dans les centres de la petite enfance
de l'Estrie

Pascale Morin



PRÉVENTION DE L'OBÉSITÉ INFANTILE

Description de l'offre alimentaire dans les
centres de la petite enfance de l'Estrie

Rapport de recherche

Pascale Morin, Ph. D.

RPECE

Centre de santé et de services sociaux –
Institut universitaire de gériatrie
de Sherbrooke



Rédaction :

Pascale Morin, Ph. D., Université de Sherbrooke et Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS)

Christine Giguère, M.Sc., Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS)

Karine Demers, Ph. D (c), Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS)

Collaborateur

Regroupement des Centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est

Source de financement

Centre de recherche en prévention de l'obésité (CRPO)

Révision linguistique

Hélène Thibault, technicienne en documentation, Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke

Mise en pages

Marie-Ève Latulippe, agente administrative, Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke

Centre de santé et de services sociaux –
Institut universitaire de gériatrie
de Sherbrooke



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Le CSSS-IUGS est un centre affilié universitaire (CAU) du secteur social et un institut universitaire de gériatrie (secteur santé)

Vous pouvez obtenir ce document à l'adresse suivante :

Guichet de la DCAA

Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke

Direction de la coordination et des affaires académiques

500, rue Murray, bureau 100

Sherbrooke (Québec) J1G 2K6

819 562-9121, poste 47200

sgrimard.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca

ISBN-13 : 978-2-923738-20-8 (Version PDF)

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2009

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives du Canada 2009

© 2009 Pascale Morin, Direction de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

Il est illégal de reproduire une partie quelconque de ce document sans l'autorisation de l'auteur. La reproduction de cette publication, par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du droit d'auteur.

RÉSUMÉ

Au Québec, environ 7 enfants sur 10 sont régulièrement gardés à l'extérieur de leur domicile, soit en milieu familial, soit en garderie. Presque la moitié de ces enfants sont gardés 40 heures ou plus par semaine. Ils consomment donc, pour une bonne part, leurs repas du midi et leurs collations dans un milieu de garde. Les études démontrent que les enfants qui fréquentent un milieu de garde ont moins tendance à être «difficiles» et à manger à des heures «irrégulières» puisqu'ils sont exposés à une plus grande variété d'aliments et qu'ils peuvent être favorablement influencés par les pairs et les adultes autres que leurs parents. L'éducation nutritionnelle et les habitudes alimentaires acquises en milieu de garde viennent donc compléter celles reçues dans le cadre de la vie familiale. Par ailleurs, le Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance du MSSS précise que les centres de la petite enfance (CPE) doivent offrir un menu conforme au *Guide alimentaire canadien* (GAC). À ce jour, les données manquent quant à l'interprétation de l'application du GAC en service de garde. L'enquête *Grandir en qualité* menée par l'Institut de la statistique du Québec qualifie l'alimentation en CPE de par son caractère «sain» en lui accordant une cote, mais ne précise pas les détails des critères qui déterminent la cote, ni les repas ou collations qui ont servi d'échantillon. Bref, comme plusieurs enfants fréquentent les CPE en installation, il s'avère pertinent de décrire l'environnement alimentaire dans ces garderies.

L'étude pilote vise à décrire l'environnement alimentaire qui prévaut dans les CPE en installation de la région de l'Estrie. Plus spécifiquement, elle vise à documenter l'offre alimentaire (type de service alimentaire, disponibilité des aliments et qualité alimentaire du menu), le contexte physique de prise des repas (lieux physiques, bruit ambiant, etc.) ainsi que les interactions des éducatrices avec les enfants lors du repas.

Pour atteindre ces objectifs, une enquête auprès des CPE en installation de la région de l'Estrie (n=65) a été réalisée. La collecte de données a débuté en avril 2008. Dans chaque CPE participant, la collecte de données a été effectuée grâce à: 1) une entrevue semi-dirigée (≈60 min) avec le gestionnaire principal; 2) une entrevue semi-dirigée (≈30 min) avec la responsable de l'alimentation; 3) une séance d'observation lors du dîner d'un groupe d'enfants de 4 ans; 4) une analyse documentaire des menus ainsi que des recettes utilisées.

Un total de 33 CPE ont accepté de participer à l'étude, ce qui représente 52 % des installations de l'Estrie. Presque toutes les installations employaient un à deux responsables alimentaires. La plupart des responsables alimentaires ne détenaient pas de formation de base en nutrition. Dans 76 % des CPE, les responsables alimentaires planifiaient les menus sur une base cyclique de six semaines ou plus (42,4 %). Ils offraient des repas composés d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires du GAC, variaient les viandes et substituts au cours d'une même semaine, accompagnaient le plat principal de légumes, présentaient une variété de laits et substituts, incluaient des desserts et collations à base de fruits. Seulement 69 % des CPE offraient des collations composées d'aliments de deux groupes du GAC. La durée moyenne du repas était de 40 minutes.

Force est de constater que la majorité des CPE appliquait les principales recommandations du GAC pour l'élaboration des menus et dans la préparation des aliments aux enfants. Les résultats de cette étude dressent un bilan positif de l'alimentation en CPE, mais une formation de base en nutrition offerte par des diététistes serait bénéfique pour les responsables alimentaires afin de poursuivre la bonification de l'offre.

Les résultats de cette étude pourront orienter les gestionnaires désirant offrir un meilleur soutien à leur personnel (cuisinières et éducatrices) dans le domaine de l'alimentation. Dans une perspective plus large, les résultats obtenus permettront d'offrir des pistes de réflexion pour une éventuelle politique alimentaire en CPE.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| 1. Mise en contexte | 1 |
| 2. Objectifs de la recherche | 2 |
| 3. Méthodes..... | 3 |
| 3.1 Définition de la population à l'étude..... | 3 |
| 3.2 Devis de recherche | 3 |
| 3.3 Instruments de collecte des données | 3 |
| 3.4 Méthode de collecte des données | 4 |
| 3.5. Analyses statistiques des données | 4 |
| 4. Résultats | 4 |
| 4.1 Échantillon..... | 4 |
| 4.2 Environnement alimentaire dans les CPE..... | 4 |
| 5. Discussion..... | 6 |
| 5.1 Environnement alimentaire dans les CPE..... | 6 |
| 5.2 Limites de l'étude | 7 |
| 6. Conclusion et recommandations | 7 |
| Références | 15 |
| Annexe 1 Formulaire de consentement pour les gestionnaires..... | 19 |
| Annexe 2 Questionnaire sur l'offre alimentaire | 25 |

LISTE DES TABLEAUX

| | |
|--|----|
| Tableau 1 : Adoption des recommandations en matière de saine alimentation (n=32) | 8 |
| Tableau 2 : Préférence dans le choix des produits céréaliers (n=33) | 10 |
| Tableau 3 : Fréquence d'utilisation des modes de préparation des aliments (n=33)..... | 11 |

1. Mise en contexte

Une alimentation saine doit être offerte à tous les jeunes enfants pour qu'ils aient accès aux nutriments dont ils ont besoin¹. Les déficiences en énergie, protéines, vitamines, minéraux, acides gras essentiels ont des conséquences sérieuses sur le développement physique et cognitif des enfants. Par exemple, des apports inadéquats en fer ont été associés à la fatigue chronique, à une attention réduite, à des troubles de l'humeur et à des performances intellectuelles amoindries^{2,3}. Une consommation trop faible en calcium entraîne un risque accru d'ostéoporose chez l'adulte⁴.

Il est reconnu que les parents sont les premiers à pourvoir aux besoins de leur enfant et à les éduquer en matière de saines habitudes alimentaires⁵. Par exemple, le fait de goûter à de nouveaux aliments favorise l'apprentissage de nouvelles saveurs et textures chez l'enfant⁶. Or, dès l'âge de deux ans et demi, une bonne proportion d'enfants affichent des comportements alimentaires inadéquats comme manger trop ou trop vite (23 %), manger à des heures irrégulières (13 %) et être difficile à l'égard de la nourriture (15 %)⁷.

Les enfants fréquentant un milieu de garde ont moins tendance à être « difficile » et à manger à des heures « irrégulières » puisqu'ils sont exposés à une plus grande variété d'aliments et qu'ils peuvent être favorablement influencés par les pairs et les adultes autres que leurs parents⁸. De plus, le fait d'être gardé à l'extérieur de la maison est associé positivement à une plus grande consommation de fruits et légumes⁹.

Au Québec, environ 7 enfants sur 10 sont régulièrement gardés à l'extérieur de leur domicile, soit en milieu familial, soit en garderie. Presque la moitié de ces enfants sont gardés 40 heures ou plus par semaine¹⁰. Ils consomment donc une bonne partie de leurs repas du midi et de leurs collations dans un milieu de garde. Les études antérieures révèlent que pour atteindre ses besoins nutritionnels, un enfant devrait compléter au moins 50 % de ses *apports nutritionnels de référence* (ANREF) lors de sa journée en garderie^{11,12}. Aux États-Unis, les programmes tels que *Head Start* ou le *Child and Adult Care Food Program* destinés aux enfants provenant de familles à faibles revenus disposent de directives très explicites concernant les choix d'aliments à servir en garderie ainsi que les quantités appropriées pour l'âge¹³. Au Québec, la Loi sur les centres de la petite enfance et les autres services de garde à l'enfance¹⁴ exige de servir des repas et des collations qui correspondent au *Guide alimentaire canadien* (GAC). Le GAC indique que « pendant la petite enfance, les enfants découvrent de nouveaux aliments; c'est le moment de développer le goût des aliments sains et de s'habituer à bien manger »¹⁵. Cependant, le GAC ne propose pas de directives claires à l'intention des garderies. À ce jour, seules, certaines régions, dont Lanaudière, se sont dotées d'une politique locale¹⁶.

Aussi, la nutrition chez les tout-petits ne figure pas dans les programmes de formation continue des éducateurs en milieu de garde¹⁷ (pages 9 et 10). L'enquête québécoise *Grandir en santé* sur la qualité des services de garde éducatifs nous a donné peu d'information sur la qualité de l'offre alimentaire en milieu de garde¹⁸. On y mentionne que le caractère sain de la collation et du repas servis aux enfants est « généralement bien assuré ». Toutefois, l'état de la situation alimentaire et l'acquisition de comportements alimentaires adéquats dans les CPE et d'autres services de garde n'ont jamais fait l'objet d'une étude plus approfondie^{19,20}.

Que mangent les enfants dans les milieux de garde?

Comment s'organise l'offre alimentaire dans les CPE?

Quel est le niveau de formation des responsables alimentaires dans les milieux de garde?

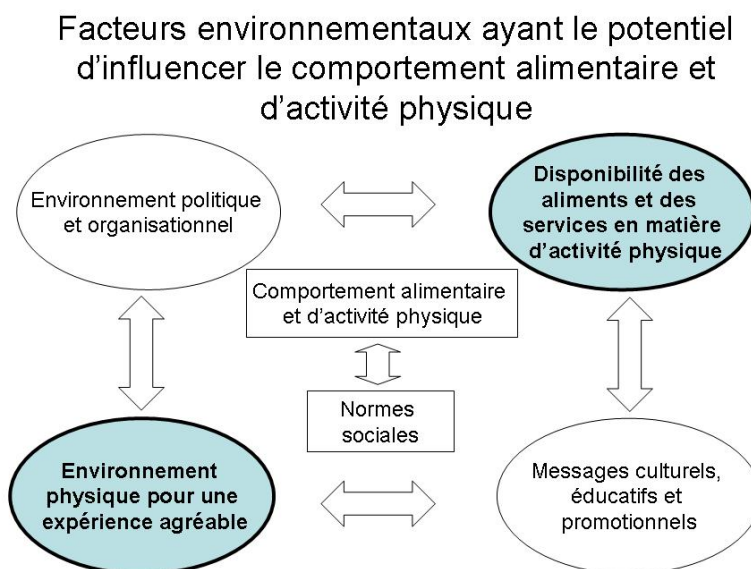
2. Objectifs de la recherche

La présente étude vise à décrire différentes composantes de l'environnement alimentaire en milieu de garde, entre autres, l'organisation des repas, la composition du menu et les modes de préparation des aliments. Pour répondre à cet objectif, une enquête employant un devis transversal a été réalisée auprès d'un échantillon composé de milieux de garde situés dans la région de l'Estrie (Québec, Canada).

Les objectifs spécifiques sont de :

1. Documenter l'offre alimentaire dans ces CPE (type de service alimentaire, disponibilité des aliments et qualité alimentaire du menu) ;
2. Documenter le contexte physique de prise des repas (lieux physiques, bruit ambiant, etc.) ;
3. Documenter les messages éducatifs et culturels véhiculés au regard de la nutrition dans ces CPE.

Les objectifs s'inspirent du cadre conceptuel élaboré par Cohen *et coll.*²¹. Nous nous intéressons plus particulièrement à trois des quatre volets du cadre faisant appel aux facteurs environnementaux qui ont le potentiel d'influencer le comportement alimentaire de l'enfant en milieu de garde soit : 1) la disponibilité des aliments, 2) l'environnement physique intérieur pour une expérience agréable, et 3) les messages culturels, éducatifs et promotionnels.



Adaptation du modèle de Cohen, 2000
Les facteurs environnementaux qui seront décrits dans cette enquête apparaissent en **gras**

3. Méthodes

3.1 Définition de la population à l'étude

Étant donné la nature de cette recherche (étude pilote), la population à l'étude se limite aux CPE de l'Estrie. Un échantillonnage basé sur l'ensemble du territoire québécois aurait occasionné des coûts élevés reliés aux nombreux déplacements lors de la collecte des données.

Les CPE correspondent à des entreprises d'économie sociale privées et autonomes, à but non lucratif, administrées de manière démocratique par des parents utilisateurs de services. Créée en 1997 avec l'entrée en vigueur de la nouvelle Politique familiale du Québec, cette structure de services de garde est la plus répandue sur le territoire québécois. Les CPE offrent des services de garde tant en installation qu'en milieu familial. L'installation reçoit généralement quelques dizaines d'enfants âgés de zéro à cinq ans.

La population visée par cette étude regroupait uniquement les CPE en installation. Les CPE en installation représentent des milieux de garde plus structurés et dont l'offre alimentaire est davantage standardisée que ce qui se retrouve en milieu familial. En Estrie, on en dénombre 65, pour une capacité totale de 3350 enfants.

L'échantillon est constitué des CPE en installation acceptant volontairement de participer à l'étude. Aucun CPE n'est exclu de l'étude étant donné que la recherche vise une description de l'ensemble des CPE et non pas une catégorie de CPE en particulier.

L'unité d'analyse est le CPE. En ce sens, l'enquête consiste à décrire l'offre d'aliments proposée dans les CPE en installation et non pas à décrire les aliments que les enfants consomment (objectifs no. 1 et no. 2).

Dans le cadre de cette recherche, les menus offerts aux enfants de plus de 24 mois sont évalués. Les portions recommandées dans le GAC sont semblables pour les enfants de 2 à 5 ans, tandis qu'elles diffèrent pour les enfants de 23 mois ou moins.

3.2 Devis de recherche

Une étude transversale a été réalisée à l'hiver 2008, à la suite de l'approbation du comité d'éthique du Centre de santé et de services sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS). Le recrutement s'est fait principalement lors d'une rencontre des gestionnaires de CPE de l'Estrie de novembre 2007 (n=39). Pour compléter le recrutement, les gestionnaires absents lors de cette rencontre ont été sollicités par téléphone (n=17).

L'étude a été révisée et approuvée par le Comité d'éthique de la recherche des centres de santé et services sociaux (CSSS) de l'Estrie. Un formulaire de consentement a été signé et rempli par tous les répondants avant de procéder à la collecte des données. (Annexe 1).

3.3 Instruments de collecte des données

Instruments décrivant l'offre alimentaire : Le questionnaire utilisé pour décrire l'offre alimentaire s'inspire des instruments développés pour une étude visant à dresser le portrait alimentaire et en activité physique des établissements scolaires de la ville de Sherbrooke²². Ces instruments reposaient sur les énoncés de la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport²³. Le questionnaire comportait 56 questions fermées et ouvertes regroupées sous six sections : 1) planification des menus; 2) achat des aliments; 3) généralités sur l'offre alimentaire; 4) Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*; 5) mode de préparation des aliments et 6) éducation et promotion. (Annexe 2).

3.4 Méthode de collecte des données

Les documents (formulaire de consentement, questionnaire, résumé de la recherche et de son déroulement) étaient envoyés deux à trois semaines précédant la visite. Le gestionnaire était invité à remplir le questionnaire puis à le remettre au responsable alimentaire (RA) afin que ce dernier complète les questions laissées en suspens.

Dans le cadre de l'entrevue, le questionnaire était revu par la professionnelle de recherche afin de valider la compréhension et pour préciser le détail de chaque question. Les entrevues étaient enregistrées sur bande magnétique dans le but de compléter l'information de nature qualitative fournie par les participants.

3.5. Analyses statistiques des données

Des analyses statistiques descriptives (moyennes et fréquences) ont été effectuées pour décrire le comportement de chaque variable du questionnaire. De plus, des tests Chi-carré et des tests t de Student ont été réalisés dans le but de vérifier s'il y avait des associations entre certaines variables à l'étude. Pour vérifier les associations, le seuil de signification statistique a été fixé à 5 %. Toutes les analyses statistiques ont été réalisées avec le logiciel SPSS version 10.0, SPSS inc., Chicago, IL.

Les variables de nature qualitative ont été analysées de façon à faire ressortir des thèmes émergents.

4. Résultats

4.1 Échantillon

Les gestionnaires de 33 CPE ont accepté de participer à l'étude, ce qui représente 52 % des installations de l'Estrie. Les motifs associés aux refus de participer étaient le manque de disponibilité (n=13), le manque d'intérêt (n=9) et l'occurrence de problèmes logistiques (ex. : absence pour cause de maladie) (n=2). Par ailleurs, 28 responsables alimentaires (RA) ont été rencontrés pour compléter l'information recueillie auprès des gestionnaires.

Les installations visitées comptaient en moyenne 10 éducatrices (É.-T.=3,8) et accueillait en moyenne 52 enfants (E.-T. = 16,8). Toutes les installations employaient un à deux RA sauf une, où les éducateurs s'occupaient de la préparation des repas à tour de rôle. La plupart des RA détenaient une formation d'études professionnelles (39,3 %) ou d'études secondaires (39,3 %). Aucun des RA ne possédait une formation universitaire.

4.2 Environnement alimentaire dans les CPE

1) *Planification des menus.* Dans 97 % des CPE, les RA étaient responsables de la planification du menu. Ils planifiaient les menus sur une base cyclique (75,8 %), de six semaines ou plus (42,4 %). Les RA élaboraient les menus en s'inspirant de livres de recettes conventionnelles (63,6 %), des ressources internet (54,5 %), de leurs connaissances personnelles (42,4 %) et du GAC (33,3 %).

2) *Achat des aliments.* L'achat des aliments était effectué par les RA dans 91 % des CPE. Les aliments étaient choisis principalement en fonction de leur valeur nutritive (90,9 %), de leur coût (87,9 %) et de l'achat local (72,7 %).

- 3) *Généralités sur l'offre alimentaire.* Dans les installations visitées, la durée moyenne du repas était de 40 minutes (É.-T.= 7,3).

Parmi les formations en nutrition offertes en cours d'emploi (84,8 %), aucune n'avait été dispensée par une nutritionniste. Les formateurs étaient principalement recrutés pour leurs connaissances personnelles en alimentation et en petite enfance. La majorité des formations avaient porté sur les allergies alimentaires (32,1 %), le végétarisme (14,3 %), l'élaboration des menus (14,3 %) et le choix de protéines de qualité (14,3 %). Les thématiques des futures formations réfèrent à la nutrition de base (33,3 %), aux collations (33,3 %) et au végétarisme (33,3 %).

- 4) *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.* Les recommandations les plus fréquemment adoptées consistaient à offrir des repas composés d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires du GAC, à varier dans une même semaine les viandes et substituts, à accompagner le plat principal de légumes, à offrir une variété de laits et substituts, à inclure des desserts et collations à base de fruits et à présenter une variété de produits céréaliers (Tableau 1).

L'offre de collations composées d'aliments de deux groupes du GAC, l'adoption des produits faibles en sel, la sélection de poissons non frits et non panés ainsi que l'élimination des produits dont la liste d'ingrédients commence par le mot « sucre » étant adoptées dans une moins forte proportion (tableau 1) Les produits céréaliers raffinés le plus souvent rencontrés correspondaient aux pâtes alimentaires et au riz blanc (Tableau 2).

- 5) *Modes de préparation des aliments.* Le Tableau 3 présente la fréquence d'utilisation des modes de préparation des aliments. Les RA utilisaient le son de blé ou d'avoine, le germe de blé ou les flocons d'avoine dans la préparation des produits céréaliers (ex. : muffins, gâteaux, biscuits). Le lait ou le lait en poudre était souvent préféré à la crème pour la préparation des potages, des desserts et des collations. Les RA étaient nombreux à employer des légumineuses dans les mets composés, à utiliser du tofu dans les mets cuisinés et à choisir des coupes de bœuf maigres. Cependant, ils avaient moins tendance à retirer la peau et le gras de la volaille avant la cuisson. Les RA privilégiaient la cuisson des légumes à l'eau (48,5 %) ou à la vapeur (36,4 %). Aucun RA n'avait offert des pommes de terre frites. Les RA avaient tendance à privilégier les huiles végétales pour la cuisson (maïs, canola, olive, soya, tournesol), les assaisonnements sans sel et les sauces faibles en gras.
- 6) *Éducation et promotion de la saine alimentation.* Les activités d'éducation les plus courantes étaient de faire la cuisine avec les enfants (87,9 %), de découvrir de nouveaux aliments (84,8 %) et de réaliser des activités dans le cadre du mois de la nutrition (63,6 %).

5. Discussion

Cette étude visait à décrire l'environnement alimentaire dans les CPE. À notre connaissance, cette étude est la première à fournir un relevé détaillé de différentes composantes liées à l'offre alimentaire en milieu de garde au Québec.

5.1 Environnement alimentaire dans les CPE

1) *Planification des menus*. Seulement 24 % des RA créent leur menu à chaque semaine. Or, l'emploi d'un menu cyclique permet : 1) de s'assurer que l'établissement rejoint les recommandations nutritionnelles en terme de quantité et de variété; 2) d'économiser par l'achat d'aliments de saison ou en gros; 3) d'économiser du temps lors des emplettes par la création d'une liste d'achat; 4) de prévenir les allées et venues de dernière minute pour se procurer les items oubliés et 5) de planifier les repas pour les enfants qui ont des besoins particuliers²⁴.

Seulement 33 % des RA s'inspiraient du GAC pour élaborer leur menu, alors qu'une étude menée en Nouvelle-Écosse²⁵ a indiqué que cette proportion était beaucoup plus élevée chez eux qu'en Estrie. Le manque de sensibilisation à l'égard du GAC, le manque de formation de même que la propension des RA à s'appuyer davantage sur l'inspiration personnelle que sur l'application de règles de base en nutrition peuvent expliquer ce fait. À cet égard, une étude a mis en évidence que, lorsque des recommandations en terme d'alimentation étaient établies, notamment dans le cadre d'une politique, elles étaient respectées par une grande proportion des personnes impliquées²⁶. De plus, des chercheurs ont constaté que pour favoriser l'élaboration de menus de meilleure qualité nutritionnelle, les orientations proposées se devaient d'être précises et détaillées²⁷.

2) *Généralités sur l'offre alimentaire*. La durée moyenne du repas observée dans notre échantillon, soit 40 minutes, rejoint la norme établie en garderie selon laquelle la durée des repas devrait se situer entre 30 et 40 minutes²⁸. Une étude récente menée aux États-Unis auprès d'un large échantillon de garderies (n=568) a conclu sensiblement à la même durée de repas²⁹. Une seconde étude a suggéré que les tout-petits prenaient habituellement environ 30 minutes pour compléter leur repas³⁰.

La plupart des RA ne détiennent pas de formation de base en nutrition. Selon Briley, Roberts-Gray et Simpson (1994), la capacité du personnel en alimentation à constituer des menus nutritifs est tributaire de leurs connaissances des aliments et des principes nutritionnels³¹. Il a été mis en évidence que le fait d'avoir reçu de la formation en nutrition serait associé à une meilleure qualité nutritive du menu offert³². En contrepartie, le changement des pratiques alimentaires ne peut reposer exclusivement sur l'amélioration des connaissances. Il est plutôt recommandé d'encadrer les personnes sur une base continue³³. En ce sens, il serait indiqué de mettre à la disposition des RA l'expertise d'une nutritionniste et/ou d'instruments développés par des nutritionnistes pour bonifier l'offre alimentaire dans les milieux de garde^{34,35}. Comme mentionné lors des entrevues et suggéré dans une étude antérieure, le fait de manifester le désir de recevoir une formation de base en nutrition est susceptible de faciliter l'implantation d'une telle mesure³⁶.

3) *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Force est de constater l'importance de l'une des principales recommandations du Guide alimentaire canadien (GAC), soit celle de savourer quotidiennement une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Cependant, quelques CPE tardent encore à opter pour 1) des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel; 2) des produits céréaliers plus faibles en lipides, en sucre ou en sel, et 3) des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou de sel. Dans un même ordre d'idées, environ le tiers des CPE (33,3 %) ne s'emploient pas à supprimer les produits contenant des gras trans.

Près du quart des RA privilégiaient les pâtes alimentaires à grains entiers et le riz brun parce qu'ils étaient plus facilement accessibles et mieux acceptés par les enfants. Par contre, quelques-uns avaient surmonté ces obstacles par une intégration progressive et par des pressions exercées sur les fournisseurs de ces produits. Une étude menée par Cooke (2007) révèle qu'une exposition précoce et répétée d'un aliment favorisait l'acceptation et la consommation de ce dernier³⁷.

Les CPE qui offraient des collations composées d'aliments d'au moins deux des quatre groupes du GAC (69,7 %) étaient trop peu nombreux. Ainsi, malgré le caractère sain des collations offertes, celles-ci risquent de ne pas être suffisamment soutenantes, en particulier dans les milieux défavorisés où l'habitude de déjeuner est moins établie³⁸.

5) *Mode de préparation des aliments.* Les données de cette étude ont mis en évidence le peu d'aliments transformés et frits dans les CPE.

6) *Éducation et promotion de la saine alimentation.* En concordance avec la Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance³⁹, il apparaît que les activités d'éducation à l'alimentation sont intégrées au programme des installations visitées. Considérant que les milieux de garde sont des endroits à privilégier pour l'apprentissage d'une saine alimentation du fait que les enfants ont au minimum trois occasions par jour pour discuter d'alimentation, nous croyons qu'un effort doit être investi dans ce domaine afin de favoriser la saine alimentation et ainsi, prévenir de manière précoce les problèmes d'obésité chez les jeunes enfants⁴⁰.

5.2 Limites de l'étude

La présente étude comporte certaines limites. Premièrement, le fait que seulement 52 % aient participé à cette étude peut avoir eu des répercussions sur la représentativité de notre échantillon. Cependant, le fait d'avoir interrogé des CPE situés tant en milieu urbain (49 %) qu'en milieu rural (51 %) nous a permis de tenir compte des disparités géographiques en matière d'offre alimentaire. Il est possible, par contre, que seuls les CPE qui croient offrir un menu de qualité aient accepté de participer à l'étude créant ainsi un biais de sélection. Par ailleurs, il est possible qu'un biais de désirabilité sociale ait influencé les réponses des participants. Cependant, le fait d'avoir validé les informations par une entrevue auprès des gestionnaires et des RA est susceptible d'avoir amélioré la qualité des données recueillies.

6. Conclusion et recommandations

Bien que les données de cette étude dressent un bilan positif de l'alimentation en CPE, nous sommes d'avis qu'une formation de base en nutrition offerte par des diététistes serait bénéfique. Cette formation devrait cibler les besoins exprimés par les RA, être offerte dans les milieux qui possèdent une cuisine afin de développer les habiletés aussi bien que les connaissances puis, présenter des produits de grains entiers et des mets végétariens.

À la lumière des résultats obtenus, nous recommandons également que les CPE s'assurent :

- d'offrir une collation en avant-midi et une collation en après-midi composées d'aliments provenant de deux groupes du GAC;
- de poursuivre la réalisation d'activités permettant à l'enfant de participer à la préparation et/ou au service des aliments sur une base régulière (ex. : le festin de Cru-cru ou la philosophie Montessori (basée sur l'autonomie)).

Tableau 1 : Adoption des recommandations en matière de saine alimentation (n=32)

| Recommandations en matière de saines alimentations | Non | | Oui (depuis moins d'un an) | | Oui (depuis plus d'un an) | | Ne sait pas/ ne s'applique pas | |
|--|-----|------|----------------------------|------|---------------------------|------|--------------------------------|-----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du GAC | - | - | 1 | 3,1 | 31 | 96,9 | - | - |
| Varié dans une même semaine les viandes et substituts | - | - | 2 | 6,3 | 30 | 93,8 | - | - |
| Offrir au moins une fois par semaine un repas avec du poisson non frit et non pané | 13 | 40,6 | 1 | 3,1 | 17 | 53,1 | 1 | 3,1 |
| Offrir un légume d'accompagnement avec l'assiette principale | - | - | 1 | 3,1 | 31 | 96,9 | - | - |
| Offrir une variété de fruits et de légumes en complément | - | - | 1 | 3,1 | 31 | 96,9 | - | - |
| Privilégier les fruits et les légumes de couleur foncée (vert, orange, rouge) | 6 | 18,8 | 2 | 6,3 | 24 | 75,0 | - | - |
| Varié les produits céréaliers au menu | 2 | 6,3 | 2 | 6,3 | 28 | 87,5 | - | - |
| Offrir des produits céréaliers à grains entiers plutôt que raffinés | 8 | 25,0 | 4 | 12,5 | 20 | 62,5 | - | - |
| Offrir du lait à chaque repas | 3 | 9,4 | 2 | 6,3 | 27 | 84,4 | - | - |
| Offrir une grande variété de laits et substituts (lait, lait aromatisé, yogourt, yogourt à boire, fromage, boissons de riz ou de soya enrichies) | - | - | 1 | 3,1 | 31 | 96,9 | - | - |
| Offrir des collations composées d'aliments de deux groupes alimentaires (GAC) | 23 | 71,9 | - | - | 8 | 25,0 | 1 | 3,1 |
| Offrir des desserts/collations au lait (ex. : « pouding », blanc-manger, yogourt, tapioca) | 3 | 9,4 | 3 | 9,4 | 26 | 81,3 | - | - |
| Offrir des desserts/collations à base de fruits (ex. : salade de fruits, fruits frais, compote de fruits non sucrée, croustade aux fruits, carré aux dattes) | - | - | 1 | 3,1 | 31 | 96,9 | - | - |

| Recommandations en matière de saines alimentations | Non | | Oui (depuis moins d'un an) | | Oui (depuis plus d'un an) | | Ne sait pas/ ne s'applique pas | |
|--|-----|------|----------------------------|-----|---------------------------|------|--------------------------------|------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Éviter les desserts/collations riches en matières grasses et en sucre (ex. : pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, crème glacée) | 4 | 12,5 | 1 | 3,1 | 26 | 81,3 | 1 | 3,1 |
| Éliminer les produits dont la liste d'ingrédients commence par le mot « sucre » ou un synonyme (ex. : sucrose, fructose, dextrose, glucose, sucre inverti, sirop de malt, sirop de maïs) | 6 | 18,8 | 1 | 3,1 | 18 | 56,3 | 7 | 21,9 |
| Éliminer les produits contenant des gras trans (ex. : shortening, huile hydrogénée) | 11 | 34,4 | 2 | 6,3 | 19 | 59,4 | - | - |
| Éliminer la friture et les aliments panés préalablement frits | 9 | 28,1 | 2 | 6,3 | 20 | 62,5 | 1 | 3,1 |
| Opter pour les versions réduites en sel de certains aliments (ex. : jus de légumes, craquelins, sauce soya) | 16 | 50,0 | 3 | 9,4 | 12 | 37,5 | 1 | 3,1 |

Tableau 2 : Préférence dans le choix des produits céréaliers (n=33)

| Produits céréaliers | n | % |
|--|----------|----------|
| Pain, tortilla et pita de blé entier, de son d'avoine, de grains entiers | 30 | 90,9 |
| Pain, tortilla et pita blancs | 3 | 9,1 |
| Craquelins et biscottes à grains entiers | 29 | 87,9 |
| Craquelins et biscottes raffinés | 3 | 9,1 |
| Donnée manquante | 1 | 3,0 |
| Muffins et galettes maison | 27 | 81,8 |
| Muffins et galettes du commerce | 5 | 15,2 |
| Donnée manquante | 1 | 3,0 |
| Céréales à grains entiers | 22 | 66,7 |
| Céréales raffinées | 11 | 33,3 |
| Barres de céréales avec grains entiers | 19 | 57,6 |
| Barres de céréales avec friandises | 3 | 9,1 |
| Données manquantes | 11 | 33,3 |
| Pâtes de blé entier et multigrains | 13 | 39,4 |
| Pâtes blanches | 20 | 60,6 |
| Riz brun | 10 | 30,3 |
| Riz blanc | 23 | 69,7 |

Tableau 3 : Fréquence d'utilisation des modes de préparation des aliments (n=33)

| Modes de préparation des aliments | Jamais/ Rarement/ Parfois | | Souvent/ Très souvent | | Ne sait pas/ne s'applique pas | |
|--|---------------------------------|------|--------------------------|------|----------------------------------|------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Produits céréaliers | | | | | | |
| Utilisation de son de blé ou d'avoine, de germe de blé ou de flocons d'avoine | 5 | 15,2 | 28 | 84,8 | - | - |
| Utilisation de farine de blé entier | 12 | 36,4 | 21 | 63,6 | - | - |
| Utilisation de chapelure de blé entier dans la préparation des panures | 11 | 33,3 | 10 | 30,3 | 12 | 36,4 |
| Réduire la quantité de matières grasses et la remplacer (ou non) par de la compote de pommes non sucrée ou un autre substitut à base de fruits | 20 | 60,6 | 13 | 39,4 | - | - |
| Réduire la quantité de sucres et la remplacer (ou non) par des fruits séchés, frais ou congelés | 11 | 33,3 | 22 | 66,7 | - | - |
| Lait et substituts | | | | | | |
| Utilisation de lait ou de lait en poudre dans les recettes de potages, de desserts et de collations | 6 | 18,2 | 27 | 81,8 | - | - |
| Utilisation de crème dans les recettes de soupes, de sauces, mets et de desserts | 31 | 93,9 | 2 | 6,1 | - | - |
| Utilisation de yogourt nature dans les recettes de vinaigrette ou de trempette | 16 | 48,5 | 17 | 51,5 | - | - |
| Viandes et substituts | | | | | | |
| Retirer la peau et le gras de la volaille avant la cuisson | 6 | 18,2 | 9 | 27,3 | 18 | 54,5 |
| Choisir des coupes de bœuf maigres (ex. : bœuf haché maigre ou extra maigre, noix de ronde, bifteck d'intérieur, extérieur de ronde, longe, contre-filet, haut et pointe de surlonge, rôti de côtes croisées, bœuf à ragoût) | 1 | 3,0 | 27 | 81,8 | 5 | 15,2 |
| Choisir des coupes de porc maigres (ex. : porc haché maigre ou extra maigre, intérieur de ronde, côtelettes désossées, longe ou filet) | 1 | 3,0 | 22 | 66,7 | 10 | 30,3 |

| Modes de préparation des aliments | Jamais/ Rarement/ Parfois | | Souvent/ Très souvent | | Ne sait pas/ne s'applique pas | |
|--|---------------------------------|------|--------------------------|------|----------------------------------|------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Enlever le gras visible de la viande avant la cuisson | - | - | 22 | 66,7 | 11 | 33,3 |
| Égoutter les viandes après la cuisson | 1 | 3,0 | 25 | 75,8 | 7 | 21,2 |
| Enlever le gras solide qui se forme en surface après réfrigération d'un mets cuisiné | - | - | 22 | 66,7 | 11 | 33,3 |
| Utilisation de viandes froides* (ex. : dinde, jambon, pastrami dans la noix de ronde, poulet, rosbif) plutôt que des charcuteries (bacon, saucisse, pepperoni, salami, bologne, simili-poulet) | 2 | 6,1 | 21 | 63,8 | 9 | 27,3 |
| Utilisation de saucisses de veau, de dinde ou de poulet | 25 | 75,8 | - | - | 8 | 24,2 |
| Utilisation de légumineuses dans les mets composés (ex : chili, sauce à spaghetti, pâté chinois, burritos, etc.) | 4 | 12,1 | 29 | 87,9 | - | - |
| Utilisation de tofu dans les mets cuisinés (sauce à spaghetti, pain de viande, fajitas, sautés de légumes, trempettes, desserts crémeux, etc.) | 4 | 12,1 | 29 | 87,9 | - | - |
| Sauces, condiments et matières grasses | | | | | | |
| Utilisation de sauces faibles en gras (sauces tomate, sauces blanches à base de lait) plutôt que des sauces crémeuses | 8 | 24,2 | 24 | 72,7 | 1 | 3,0 |
| Utilisation de l'eau de cuisson des légumes pour la préparation des soupes, des potages et des sauces | 18 | 54,5 | 12 | 36,4 | 3 | 9,1 |
| Utilisation de sauces déshydratées réduites en sodium plutôt que régulières | 17 | 51,5 | 7 | 21,2 | 9 | 27,3 |
| Utilisation des jus de fruits (ex. : citron, orange), des fruits séchés ou des herbes pour préparer les sauces | 14 | 42,4 | 18 | 54,5 | 1 | 3,0 |
| Ajout de corps gras aux aliments avant de les servir (ex. : pâtes alimentaires, légumes cuits) | 30 | 90,9 | 3 | 9,1 | - | - |
| Réchauffage ou cuisson au four plutôt qu'à la friteuse des aliments panés | - | - | 12 | 36,4 | 21 | 63,6 |
| Utilisation des matières grasses suivantes pour la cuisson : | | | | | | |

| Modes de préparation des aliments | Jamais/ Rarement/ Parfois | | Souvent/ Très souvent | | Ne sait pas/ne s'applique pas | |
|--|---------------------------------|-------|--------------------------|------|----------------------------------|------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Beurre ou margarine réguliers | 22 | 66,7 | 11 | 33,3 | - | - |
| Huiles végétales (maïs, canola, olive, soya, tournesol) | 2 | 6,1 | 31 | 93,9 | - | - |
| Margarine non-hydrogénée | 25 | 75,8 | 7 | 21,2 | 1 | 3,0 |
| Huiles végétales (huiles pressées à froid, lin, noix, sésame) | 29 | 87,9 | 4 | 12,1 | - | - |
| Shortening d'huile végétale | 33 | 100,0 | - | - | - | - |
| Graisse animale (saindoux ou autre) | 33 | 100,0 | - | - | - | - |
| Utilisation de margarine non-hydrogénée pour tartiner le pain dans la préparation des sandwichs ou autre | 18 | 54,5 | 11 | 33,3 | 4 | 12,1 |
| Préférer les assaisonnements sans sel (ex : fines herbes, épices, jus de citron, succédanés de sel) aux assaisonnements salés (ex : sels de céleri, d'oignon ou d'ail) | 5 | 15,2 | 27 | 81,8 | 1 | 3,0 |

*Une donnée manquante.

Références

- ¹ Cooke L (2007). The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *Journal of human nutrition and dietetics*, 20(4):294-301.
- ² Extenso Centre de référence sur la nutrition humaine – Les éléments nutritifs – Fer. [http://www.extenso.org/guides_outils/elements_detail.php/f/1199/o/4] [Page consultée le 21 février 2008]
- ³ Institut de l'anémie. [http://www.institutdelanemie.ca/patient/enfants_et_adolescents] [Page consultée le 21 février 2008]
- ⁴ Gallo AM (1996). Building strong bones in childhood and adolescence: Reducing the risk of fractures in later life. *Pediatric Nursing*, 22(5):369-75.
- ⁵ Institute of Medicine, Committee on Prevention of Obesity in Children and Youth, Food and Nutrition Board. Home. In: Koplan JP, Liverman CT, Kraak VI, eds. *Preventing Childhood Obesity. Health in the Balance*. Washington, DC: The National Academies Press; 2005.
- ⁶ Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*. Mar 1998;101(3 Pt 2):539-549.
- ⁷ Dubois L et M Girard (2002). « Évolution des comportements et des pratiques alimentaires », dans : *Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ÉLDEQ 1998-2002) – De la naissance à 29 mois*. Québec, Institut de la statistique du Québec, vol. 2 n°5, 58 p.
- ⁸ Idem.
- ⁹ Idem.
- ¹⁰ Desrosiers H et al. Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans. Québec : Institut de la statistique du Québec, 2005. Disponible au : http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/nutrition4ans_pdf.htm
- ¹¹ Radcliffe BC, Cameron CV, Baade PD (2002). Nutrient intakes of young children : Implications for long-day child-care nutrition recommendations. *Nutrition and dietetics*, 59(3):187-90.
- ¹² American dietetic association (2005). Position of the American Dietetic Association: Benchmarks for Nutrition Programs in Child Care Settings. *Journal of the American Dietetic Association*. 105(6): 979-86.
- ¹³ USDA, Regulations of the Department of Agriculture [http://www.access.gpo.gov/nara/cfr/waisidx_03/7cfrv4_03.html][page consultée le 7 février 2008]
- ¹⁴ MSSS. Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance. Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance. Section I – Sécurité et salubrité, point 110. [http://www.mfa.gouv.qc.ca/publications/pdf/SF_Reglement_services_garde_educatifs_enfance_adopte.pdf] [Page consultée le 1^{er} février 2008]
- ¹⁵ Santé Canada – Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire][page consultée le 7 février 2008]
- ¹⁶ Action régionale des CPE de Lanaudière (ARCPEL). Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs. Repentigny (Québec), 2008.
- ¹⁷ MSSS (2005). Chantier Environnements alimentaires sains. Rapport final. 54 p.

- ¹⁸ Institut de la statistique du Québec (2004). Enquête Grandir en qualité. [http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/conditions/grandir_qualite.htm] [Page consultée le 1^{er} février 2008].
- ¹⁹ Romaine N, Mann L, Kienapple K, Conrad B. Menu Planning for Childcare Centres: Practices and Needs. *Can J Diet Prac Res* 2007;68:7-13.
- ²⁰ Drouin C et al. Enquête québécoise sur la qualité des services de garde éducatifs. Québec : Institut de la statistique du Québec, 2004. Disponible au : http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/conditions/grandir_qualite_pdf.htm
- ²¹ Cohen DA, Scribner RA, Farley TA (2000). A structural model of health behavior: a pragmatic approach to explain and influence health behaviors at the population level. *Preventive medicine* 30(2):146-54.
- ²² Morin P, Roy MA, Tremblay C. *Faits saillants sur les pratiques en alimentation et activité physique des jeunes Sherbrookoises. Issus du "Portrait des jeunes Sherbrookoises de 4 à 17 ans"*. Sherbrooke: Centre de santé et de service sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke; Mars 2009.
- ²³ Québec. Ministère de l'éducation, du loisir et du sport (2007). *Pour un virage santé à l'école. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*. [<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/>] [Accédé le 10 janvier 2008].
- ²⁴ National Food Service Management Institute. Mealtime Memo for child care (no 10) – Using Cycle Menus. The University of Mississippi, 2006. Disponible au : <http://www.olemiss.edu/depts/nfsmi/Information/Newsletters/meme2006-10.pdf>
- ²⁵ Romaine N, Mann L, Kienapple K, Conrad B. Menu Planning for Childcare Centres: Practices and Needs. *Can J Diet Prac Res* 2007;68:7-13.
- ²⁶ Idem.
- ²⁷ Beckett Oakley C, Bomba AK, Knight KB, Byrd. SH. Evaluation of menus planned in Mississippi child-care centers participating in the child and adult care food program. *JADA* 1995;95(7):765-8.
- ²⁸ Malenfant N. *Routines et transitions en services éducatifs*. St-Nicolas (Qc): Les Presses de l'Université Laval; 2002.
- ²⁹ Sigman-Grant M, Christiansen E, Branen L, Fletcher J, Johnson SL. About feeding children : mealtimes in child-care centers in four western states. *JADA* 2008;108:340-6.
- ³⁰ Reau NR, Senturia YD, Lebailly SA, Kaufer Christoffel K. Infant and toddler feeding patterns and problems : Normative data and a new direction. *Developmental and behavioral pediatrics* 1996;17(3):149-53.
- ³¹ Briley, ME, Roberts-Gray C, Simpson D. Identification of factors that influence the menu at child care centers: A grounded theory approach. *JADA* 1994;94(3):276-81.
- ³² Matwiejczyk L, Colmer K, McWhinnie J-A. An evaluation of a nutrition intervention at childcare centres in South Australia. *Health Promotion Journal of Australia* 2007;18(2):159-62.
- ³³ Omar Horodyski MA, Hoerr S, Coleman G. Nutrition Education Aimed at Toddlers – A Pilot Program for Rural, Low-Income Families. *Fam Community Health* 2004;27(2):103-13.
- ³⁴ More J. Nutritional standards for preschool child care units – are there any ? *Journal of family Health Care* 2008;18(1): 6-8.

- ³⁵ Briley ME, Roberts-Gray C. Nutrition standards in child care programs : Technical support paper. *JADA* 1994;94(3):324-8.
- ³⁶ Pollard CM, Lewis JM, Miller MR. Food service in long day care centres – an opportunity for public health intervention. *Aust New Zeal J Publ Health* 1999;23(6):606-10.
- ³⁷ Cooke L. The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *J Hum Nutr Diet* 2007;20(4):294-301.
- ³⁸ Aranceta JL, Serra-Majem L, Ribas L, Pérez-Rogrigo C. Breakfast consumption in Spanish children and young people. *Publ Health Nutr* 2001;4(6A):1439-44.
- ³⁹ Ministère de la santé et des services sociaux. Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance. Gouvernement du Québec, 2009. Disponible au : http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=%2F%2FS4_4_1_1%2FS4_4_1_1.htm
- ⁴⁰ Drake MA. Menu evaluation, nutrient intake of young children, and nutrition knowledge of menu planners in child care centers in Missouri. *J Nutr Educ* 1992;24(3):145-8.

Annexe 1
Formulaire de consentement pour les gestionnaires



**FORMULAIRE DE CONSENTEMENT
POUR LES GESTIONNAIRES**

DECLARATION DE RESPONSABILITE DES CHERCHEURS

Titre du projet

Évaluation de l'offre alimentaire dans les Centres de la petite enfance de l'Estrie

Source de financement

Centre de recherche en prévention de l'obésité (CRPO)

Chercheuse principale

- Pascale Morin, Ph. D., professeure associée, Département des sciences de la santé communautaire, Université de Sherbrooke et chercheuse au CSSS-IUGS, composante CLSC.

Collaborateurs

- Francine Sorel, Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est (RCPECE)

Déclaration de responsabilité

La chercheuse principale ainsi que les chercheurs-collaborateurs sont responsables du déroulement du présent projet de recherche et s'engagent à respecter les éléments énoncés au formulaire de consentement.

Signature de la chercheuse principale

Pascale Morin _____

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

1. Présentation

Le Centre de santé et de services sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS) mène une étude sur *l'offre alimentaire dans les Centres de la petite enfance (CPE)*. Votre établissement a été choisi pour participer à cette étude parce qu'il est un CPE.

2. Objectifs du projet

Le projet vise à mieux connaître l'offre et l'environnement alimentaire qui prévalent actuellement dans les CPE.

3. Nature de la participation

Nous sollicitons donc votre participation pour les points suivants.

- 1) Participer à une entrevue avec une professionnelle de recherche. Cette rencontre durera 60 minutes, sera enregistrée sur bande magnétique et aura lieu en mars 2008.
- 2) Accepter qu'une professionnelle de recherche observe une séance de repas et 2 périodes de collation, dans 3 classes différentes (idéalement une classe d'enfants de 2 ans, une classe d'enfants de 3 ans et une classe de 4-5 ans).
- 3) Accepter qu'une professionnelle de recherche photographie les collations et repas servis aux enfants le jour d'observation.
- 4) Accepter de remettre une copie du menu cyclique ainsi qu'une copie des recettes présentes sur le menu (ou en permettre la photocopie).

4. Bénéfices

Le fait de participer à l'étude comporte certains bénéfices. Vous aurez gratuitement une meilleure connaissance de la qualité alimentaire du menu offert à votre CPE et vous recevrez, s'il y a lieu et si désiré, des suggestions pour le bonifier. Par la suite, vous pourrez informer votre personnel et les parents de votre participation à cette recherche, ce qui pourra témoigner de votre préoccupation quant à la qualité de la nourriture offerte aux enfants.

5. Risques et inconvénients

La participation à l'étude comporte peu de risques. Le principal inconvénient est le temps requis pour participer à l'entrevue en compagnie de la professionnelle de recherche. Pour diminuer cet inconvénient, le moment choisi pour participer à l'entrevue sera choisi en fonction de votre disponibilité.

L'éducatrice qui sera présente lors de la séance d'observation du repas et des collations pourrait ressentir de l'inconfort à se faire observer. Pour rendre l'observation la plus confortable possible, l'éducatrice disposera suffisamment de temps pour discuter de la recherche avec ses semblables et avec le gestionnaire. L'éducatrice aura également accès à un numéro de téléphone lui permettant de contacter la professionnelle de recherche ou la chercheuse principale au besoin.

6. Confidentialité

Le contenu de l'entrevue enregistrée et les résultats d'observation demeureront confidentiels. Toutefois, vous pourriez être contacté de nouveau afin de valider des données recueillies lors de l'entrevue. Afin de préserver l'anonymat, les résultats d'observation et le contenu de l'entrevue seront transcrits sur papier en respectant un système de codes. Ce système sera connu uniquement des membres de l'équipe de recherche.

L'ensemble des données recueillies sera conservé sous clé au CSSS-IUGS, sous la responsabilité de la chercheuse principale. Les données seront détruites 5 ans après la fin de l'étude.

7. Retrait de la participation

Il est à noter que votre implication demeure volontaire. Vous pouvez mettre fin à votre participation en tout temps.

8. Communication des résultats

Vous serez informé des résultats de la recherche par le biais d'une version synthèse des résultats de recherche sous forme de bulletin d'information envoyé aux CPE participants. Vous pourrez également obtenir, si désiré, une rétroaction quant au résultat obtenu lors de l'évaluation du menu.

9. Études ultérieures

Autorisez-vous les responsables du projet à vous recontacter pour vous demander d'utiliser

les renseignements recueillis à votre sujet pour mener une autre recherche d'ici 5 ans ?

Oui Non

10. Personne à contacter de l'équipe de recherche

Tout au long du projet de recherche, vous pourrez joindre Pascale Morin au numéro de téléphone 819 562-9121 poste 47111, pour une information supplémentaire ou un problème relié au projet de recherche.

11. Approbation par le comité d'éthique de la recherche

Cette recherche a été évaluée par le Comité d'éthique du CSSS-IUGS. Cette démarche a

pour but d'assurer la meilleure protection possible des participants.

Pour tout problème éthique concernant le fonctionnement de cette recherche et les conditions dans lesquelles se déroule votre participation, vous pouvez, après en avoir discuté avec la responsable de la recherche, expliquer vos préoccupations à la présidente du Comité d'éthique de la recherche des centres de santé et de services sociaux de l'Estrie. Vous pourrez la joindre par l'intermédiaire de son secrétariat, en composant le numéro suivant : 819 562-9121, poste 47101.

12. Consentement

Je soussigné(e), _____ déclare que _____ m'a expliqué la nature et le déroulement du projet de recherche, que j'ai pris connaissance du formulaire de consentement et qu'on m'en a remis un exemplaire, que j'ai eu l'occasion de poser des questions auxquelles on a répondu, à ma satisfaction, et qu'on m'a accordé un temps de réflexion. Je reconnais avoir été informé de façon suffisante sur la nature, les bénéfices et les risques liés à ma participation à ce projet de recherche. Par conséquent, j'accepte librement et volontairement de participer aux activités de recherche suivantes :

1) Participer à une entrevue enregistrée

Oui Non

2) Laisser observer un repas et 2 collations

Oui Non

3) Laisser photographier le repas et les 2 collations

Oui Non

4) Remettre une copie du menu cyclique ainsi que les recettes

Oui Non

Signature du sujet: _____

Je soussigné(e), _____ certifie avoir expliqué au signataire intéressé les termes du présent formulaire, avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard ; lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus.

Signature du responsable de l'obtention du consentement :

Fait à _____, le _____ 2008.

Annexe 2
Questionnaire sur l'offre alimentaire

Questionnaire sur l'offre alimentaire

Avant de commencer...

Répondez aux questions dont vous avez la réponse, au mieux de votre connaissance.

Passez les questions dont vous n'avez pas la réponse.

Remettez le questionnaire à la personne responsable du service alimentaire, qui vous le remettra lorsque complété.

La professionnelle de recherche vous contactera sous peu pour fixer un rendez-vous avec vous et un autre avec la personne responsable du service alimentaire (si possible la même journée: 1) RV en AM avec la personne gestionnaire, 2) Observation sur l'heure du dîner d'une éducatrice, 3) RV en PM avec la personne responsable du service alimentaire).

Vos informations

Titre d'emploi : _____

Titre d'emploi : _____

Dernier diplôme obtenu : _____

Dernier diplôme obtenu : _____

Informations générales sur le CPE

Nom du CPE : _____

Capacité actuelle du CPE : _____ enfants

1. Combien y-a-t-il d'éducatrices et de personnel en service alimentaire et quelles sont les qualifications requises?

| Titres d'emplois | Nombres d'employés | Diplôme requis |
|------------------------------------|--------------------|--|
| | | 1 = Aucun 2 = Secondaire 5 3 = Formation professionnelle 4 = Collégial 5 = Universitaire 6 = Autre : précisez |
| Éducatrices | | |
| Responsable du service alimentaire | | |
| Cuisiniers | | |
| Aide cuisiniers | | |
| Autre : précisez | | |

2. Les employés reçoivent-ils de la formation en nutrition en cours d'emploi?

- Oui
 Non

3. Si oui, quels employés bénéficient de cette formation? Par qui est-elle donnée? Quelle en est la durée et le contenu?

| Titres d'emplois | Durée de la formation 1 = 2 à 4 heures 2 = 4 à 8 heures 3 = 1 à 2 journées 4 = 3 à 4 journées 5 = 5 journées et plus | Fréquence (nombre par an, par mois, etc.) | Date de la dernière formation reçue | Intervenant formateur 1 = Professionnelle de l'éducation 2 = Technicienne en diététique 3 = Nutritionniste 4 = Autre : précisez | Brève description de la formation (recueil du plan de cours si possible) |
|------------------------------------|---|--|-------------------------------------|---|---|
| Éducatrices | | | | | |
| Responsable du service alimentaire | | | | | |
| Cuisiniers | | | | | |
| Aide cuisiniers | | | | | |
| Autre : précisez | | | | | |

Planification des menus

4. Comment les repas sont-ils préparés?

- Préparation des repas sur place
- Réception des repas qui sont réchauffés sur place
- Aucune préparation ni rethermalisation, service des repas
- Autre : _____

5. Le menu est-il planifié sur une base cyclique?

- Oui
- Non

6. Si oui, sur combien de semaines le menu cyclique s'étale-t-il?

- 1 semaine
- 2 semaines
- 3 semaines
- 4 semaines
- 5 semaines
- 6 semaines et plus

7. Qui est impliqué dans la planification du menu de base (cyclique ou non)? Cocher les cases appropriées.

- Concessionnaire
- Traiteur
- Responsable du service alimentaire
- Direction du CPE
- Nutritionniste
- Comité composé de différents employés du CPE
- Comité santé/nutrition du CPE
- Groupe de parents
- Autres : _____

8. Quelle est la source d'inspiration pour rédiger les recettes/le menu?

9. Le menu est-il le même durant toute l'année?

- Oui
- Non

10. Si non, combien de fois par année change-t-il? (excluant les mets spéciaux ou thématiques occasionnels)

- 2 fois
- 3 fois
- 4 fois
- 5 fois et plus

Détails supplémentaires : _____

11. En général, le menu planifié concorde t-il avec le repas offert?

- Oui
- Non

12. Si non, pour quelles raisons?

- Problèmes d'approvisionnement
- Autre : _____

13. Que se passe-t-il lorsqu'un parent souhaite que le menu soit changé?

Les suggestions sont prises en compte et il est *facile* de modifier le menu, parce que :

Les suggestions sont prises en compte mais il est *difficile* de modifier le menu, parce que :

14. Est-ce que les lignes directrices du Guide alimentaire canadien (GAC) sont considérées pour la planification du menu?

Oui

Non

15. Le menu pour l'année 2007-2008 a-il été révisé par ...

Une diététiste/nutritionniste

Une autre personne conseil; précisez : _____

Achat des aliments

16. Combien en coûte-t-il actuellement pour nourrir un enfant au CPE?

_____ \$ / enfant / jour

17. Qui est responsable de l'achat des aliments?

- Concessionnaire
- Traiteur
- Responsable du service alimentaire
- Employé du service alimentaire (Précisez : _____)
- Autre : _____

18. Les aliments servis aux enfants proviennent (cocher pour chaque groupe d'aliments) :

| <i>Aliment</i> | <i>Fournisseur</i> | Fournisseur local | Fournisseur régional | Fournisseur provincial | Autre : nommez |
|--|--------------------|-------------------|----------------------|------------------------|----------------|
| Viandes et volailles | | | | | |
| Charcuteries | | | | | |
| Poissons et fruits de mer | | | | | |
| Légumineuses (tofu, pois chiches, etc.) | | | | | |
| Légumes et fruits frais | | | | | |
| Légumes et fruits en conserve (jus et morceaux) | | | | | |
| Légumes et fruits surgelés | | | | | |
| Pain, pâtes alimentaires et produits de boulangerie (farines, galettes, muffins, céréales, barres de céréales, craquelins) | | | | | |
| Lait et substituts (yogourt, fromage, boisson de soya) | | | | | |
| Autres : détaillez : | | | | | |
| Autres : détaillez : | | | | | |

19. Existe-t-il des contrats établis avec un ou des fournisseurs?

- Oui
- Non

20. Si oui, est-il possible d'indiquer les durées et les modalités des ententes?

| Fournisseur | Durée du contrat | Description des ententes établies |
|-------------|------------------|-----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

21. Y a-t-il des achats réalisés auprès de fournisseurs avec lesquels aucun contrat n'a été signé?

- Oui
- Non

22. Si oui, lesquels?

Fournisseurs : _____

23. Lors de l'achat des aliments, quels critères sont considérés?

- Coût
- Valeur nutritive
- Achat local
- Aliment biologique
- Autre : spécifiez : _____

24. Au cours de la dernière année chez les fournisseurs, y a-t-il eu plus de disponibilités pour des produits « santé »?

- Oui
- Non

25. Est-il possible d'obtenir une copie des documents suivants? (cocher les documents recueillis)

- Menu cyclique (ou non) en vigueur pour la présente période
- Répertoire écrit des recettes du service alimentaire

26. Lequel de ces produits céréaliers est offert le plus souvent ou en plus grande proportion?

| Aliments | Cochez | | Aliments | Cochez |
|--|--------|----|------------------------------------|--------|
| Riz brun | | OU | Riz blanc | |
| Pain, tortilla et pita de blé entier, de son d'avoine, de grains entiers | | OU | Pain, tortilla et pita blancs | |
| Céréales à grains entiers | | OU | Céréales raffinées | |
| Pâtes de blé entier et multigrains | | OU | Pâtes blanches | |
| Craquelins et biscottes à grains entiers | | OU | Craquelins et biscottes raffinés | |
| Barres de céréales avec grains entiers | | OU | Barres de céréales avec friandises | |
| Muffins et galettes maison | | OU | Muffins et galettes du commerce | |

27. Les produits céréaliers commerciaux achetés pour les desserts ou les collations (muffins, galettes, barres tendres, pain aux bananes) sont-ils soumis à une évaluation de leur teneur en sucres, gras saturés et trans, autres gras et fibres avant d'être achetés?

- Oui, pour tous ces nutriments
- Sucres seulement
- Gras saturés et trans seulement
- Autres gras seulement
- Fibres seulement
- Non

Généralités sur l'offre alimentaire

28. Les critères suivants sont-ils considérés pour déterminer quelles boissons et quels aliments seront offerts?

| Critères | Non | Oui, depuis les 12 derniers mois | Oui, depuis plus d'un an | Ne sait pas / N/A |
|--|-----|----------------------------------|--------------------------|-------------------|
| Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du guide alimentaire canadien : légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts; viande et les substituts | | | | |
| Varié dans une même semaine les viandes et substituts | | | | |
| Offrir au moins une fois par semaine un repas avec du poisson non frit et non pané | | | | |
| Offrir un légume d'accompagnement avec l'assiette principale | | | | |
| Offrir une variété de fruits et de légumes en complément | | | | |
| Privilégier les fruits et les légumes de couleur foncée (vert, orange, rouge) | | | | |
| Varié les produits céréaliers au menu | | | | |
| Offrir de préférence des produits céréaliers à grains entiers plutôt que raffinés | | | | |
| Offrir du lait à chaque repas | | | | |
| Offrir une grande variété de laits et substituts (lait, lait aromatisé, yogourt, yogourt à boire, fromage, boissons de riz ou de soya enrichies) | | | | |
| Offrir des collations composées d'aliments de deux groupes du guide alimentaire canadien | | | | |
| Offrir des desserts au lait (« pouding », blanc-manger, yogourt, tapioca, etc.) | | | | |
| Offrir des desserts à base de fruits (salade de fruits, fruits frais, compote de fruits non sucrée, croustade aux fruits, carré aux dattes, etc.) | | | | |
| Éviter les desserts riches en matières grasses et en sucres (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, crème glacée, etc.) | | | | |
| Éliminer les produits dont la liste d'ingrédients débute par le mot « sucre » ou un synonyme : sucrose, fructose, dextrose, glucose, sucre inverti, sirop de malt, sirop de maïs | | | | |
| Éliminer les produits contenant des gras trans (shortening, huile hydrogénée) | | | | |
| Éliminer la friture et les aliments panés préalablement frits | | | | |
| Opter pour les versions réduites en sel de certains aliments (jus de légumes, craquelins, sauce soya) | | | | |

29. Au cours de la dernière année, des activités de financement ont-elles été réalisées en vendant des aliments?

- Non -----) passez à la question 31
- Oui

30. Si oui, de quelle(s) activité(s) s'agissait-il et quel(s) aliment(s) ont été mis en vente?

| Activité | Aliment |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Financement pour le CPE <input type="checkbox"/> Activités de fin d'année <input type="checkbox"/> Journée thématique (Halloween, Noël, St-Valentin, Pâques, etc.) <input type="checkbox"/> Sortie <input type="checkbox"/> Autre : spécifiez : _____ | <input type="checkbox"/> Produits céréaliers (pain, barres tendres, etc.) <input type="checkbox"/> Chocolat <input type="checkbox"/> Produits laitiers (fromage, yogourt, etc.) <input type="checkbox"/> Fruits ou légumes <input type="checkbox"/> Autres friandises <input type="checkbox"/> Autre : spécifiez : _____ |

31. Au cours de la dernière année, de la nourriture a-t-elle été achetée pour l'offrir lors d'une occasion spéciale?
(Exemple : activité où les parents sont invités; activité où une contribution monétaire spéciale a été demandée aux parents, etc.)

- Non -----) passez à la question 33
- Oui

32. Si oui, de quelle(s) activité(s) s'agissait-il et quel(s) aliment(s) ont été offerts?

| Activité | Aliment |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Anniversaire <input type="checkbox"/> Pique-nique (intérieur ou extérieur) <input type="checkbox"/> Journée thématique (Halloween, Noël, St-Valentin, Pâques, etc.) <input type="checkbox"/> Sortie <input type="checkbox"/> Autre : spécifiez : _____ | <input type="checkbox"/> Produits céréaliers (pain, barres tendres, etc.) <input type="checkbox"/> Chocolat <input type="checkbox"/> Produits laitiers (fromage, yogourt, etc.) <input type="checkbox"/> Fruits ou légumes <input type="checkbox"/> Autres friandises <input type="checkbox"/> Autre : spécifiez : _____ |

33. Au cours de la dernière année, est-ce que le CPE a été commandité par une compagnie alimentaire privée?

- Non -----) passez à la question 35
- Oui

34. Si oui...

| Quel est le nom de la compagnie? | Pour quel produit? | Quelles sont vos ententes? |
|----------------------------------|--------------------|----------------------------|
| Compagnie #1 : | | |
| Compagnie #2 : | | |
| Compagnie #3 : | | |

35. Le CPE s'est-il doté d'une politique alimentaire?

- Non -----) passez à la question 37
- Oui

Ici recueillir tout document pertinent qui décrit l'ensemble des politiques alimentaires du CPE, soit pour :

- Le service alimentaire principal
- Les allergies alimentaires
- Les journées et activités spéciales
- Les activités de financement

36. Qui est (sont) le (les) responsable(s) de l'application de cette (ces) politique(s)?

Noms : _____

Coordonnées : _____

37. Quelles sont les heures allouées pour le repas du midi pour les enfants?

Dîner commence à : _____ et se termine à : _____

38. Dans quel type de local les repas sont-ils consommés?

39. Y a-t-il des règlements particuliers en ce qui concerne le déroulement des repas / la discipline lors des repas?

Non -----) passez à la question 41

Oui

40. Si oui, en quoi consistent-ils?

| |
|----------------------------------|
| Déroulement des repas : |
| |
| |
| |
| Discipline à l'heure des repas : |
| |
| |

41. Existe-t-il un comité qui s'occupe des questions d'alimentation?

Non -----) passez à la question 44

Oui

42. Qui en fait partie?

| Membres | En quel nombre? |
|---|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Parents | |
| <input type="checkbox"/> Personnel du service alimentaire | |
| <input type="checkbox"/> Educatrices | |
| <input type="checkbox"/> Gestionnaire | |
| <input type="checkbox"/> Personnel des services éducatifs complémentaires | |
| <input type="checkbox"/> Autre : spécifiez : | |

43. Quels sont les principaux mandats de ce comité?

(Ici recueillir tout document pertinent qui décrit l'ensemble des mandats du comité)

| |
|--|
| |
| |
| |

44. Durant la dernière année, est-ce qu'il y a eu des activités d'éducation à la saine alimentation (soit au programme régulier ou lors d'événements spéciaux)?

- Non -----) passez à la question 46
- Oui

45. Si oui, en quoi consistaient ces activités et quels groupes d'âge ont participé à ces activités?

| Activités | Moins de 1 an | 12 à 17 mois | 18 à 23 mois | 2 ans | 3 ans | 4 ans avec maternelle | 4 ans sans maternelle | 5 ans avec maternelle | 5 ans sans maternelle | 6 ans et plus | Nombre de fois que l'activité s'est réalisée |
|---|---------------|--------------|--------------|-------|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|--|
| <input type="checkbox"/> Découverte d'aliments (ex.: aliments exotiques) | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Cuisine avec les enfants | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Présentation de vidéo | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Programme « <i>chaque jour moi je croque 5 fruits et légumes</i> » | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Enseignement du <i>Guide alimentaire canadien</i> | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Activités pour le <i>Mois de la nutrition</i> | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Autre programme éducatif en nutrition (spécifiez) (recueillir les documents explicatifs s'il y a lieu) | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Ne sais pas | | | | | | | | | | | |

46. Dans quel cadre les activités en nutrition sont-elles offertes?

| Cadre | Par qui sont-elles données? | | |
|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Éducation physique | <input type="checkbox"/> Éducatrice de notre CPE | <input type="checkbox"/> Éducatrice d'un autre CPE | <input type="checkbox"/> Autre; spécifiez : _____ |
| <input type="checkbox"/> Éducation à la santé | <input type="checkbox"/> Éducatrice de notre CPE | <input type="checkbox"/> Éducatrice d'un autre CPE | <input type="checkbox"/> Autre; spécifiez : _____ |
| <input type="checkbox"/> Autre (spécifiez) | <input type="checkbox"/> Éducatrice de notre CPE | <input type="checkbox"/> Éducatrice d'un autre CPE | <input type="checkbox"/> Autre; spécifiez : _____ |
| <input type="checkbox"/> Autre (spécifiez) | <input type="checkbox"/> Éducatrice de notre CPE | <input type="checkbox"/> Éducatrice d'un autre CPE | <input type="checkbox"/> Autre; spécifiez : _____ |

Mode de préparation des aliments

47. À quelle fréquence les modes de cuisson suivants sont-ils utilisés pour les pommes de terre?

| Mode de cuisson | Aucune fois | Par semaine | | Par mois | |
|--|-------------|-------------|----------------|----------|----------------|
| | | 1 fois | 2 fois et plus | 1 fois | 2 fois et plus |
| Bouillie, cuite au four, vapeur, sautée à la poêle | | | | | |
| Frite en grande friture | | | | | |
| Préalablement frite, congelée, réchauffée au four | | | | | |

48. Quel mode de cuisson est utilisé le plus souvent pour les légumes (excepté les pommes de terre)?

- Bouillis
- Vapeur (marguerite, bain-marie, chaudron chemise-vapeur)
- Cuits au four
- Sautés à la poêle
- Autre : spécifiez : _____

49. Lors de la préparation des aliments, à quelle fréquence les méthodes suivantes sont-elles utilisées?

| Méthodes | Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent | Ne sait pas / N/A |
|--|--------|----------|---------|---------|--------------|-------------------|
| Produits céréaliers | | | | | | |
| Utilisation de son de blé ou d'avoine, de germe de blé ou flocons d'avoine | | | | | | |
| Utilisation de farine de blé entier | | | | | | |
| Utilisation de chapelure de blé entier dans la préparation des panures | | | | | | |
| Réduire la quantité de matières grasses et la remplacer ou non par de la compote de pommes non sucrée ou un autre substitut à base de fruits | | | | | | |
| Réduire la quantité de sucres et la remplacer ou non par des fruits séchés, frais ou congelés | | | | | | |
| Laits et substituts | | | | | | |
| Utilisation de lait ou de lait en poudre dans les recettes de potages, desserts et collations | | | | | | |
| Utilisation de crème dans les recettes de soupes, sauces, mets et desserts | | | | | | |
| Utilisation de yogourt nature dans les recettes de vinaigrettes ou trempettes | | | | | | |
| Viandes et substituts | | | | | | |
| Retirer la peau et le gras de la volaille avant la cuisson | | | | | | |
| Choisir des coupes de bœuf maigres (bœuf haché maigre ou extra maigre, noix de ronde, bifteck d'intérieur, extérieur de ronde, longe, contre-filet, haut et pointe de surlonge, rôti de côtes croisées, bœuf à ragoût, etc.) | | | | | | |
| Choisir des coupes de porc maigres (porc haché maigre ou extra maigre, intérieur de ronde, côtelettes désossées, longe ou filet, etc.) | | | | | | |
| Enlever le gras visible de la viande avant la cuisson | | | | | | |
| Égoutter les viandes après la cuisson | | | | | | |
| Enlever le gras solide qui se forme en surface après réfrigération d'un mets cuisiné | | | | | | |
| Utilisation de viandes froides (dinde, jambon, pastrami dans la noix de ronde, poulet, rosbif) plutôt que des charcuteries (bacon, saucisse, pepperoni, salami, bologne, simili-poulet) | | | | | | |
| Utilisation de saucisses de veau, de dinde ou de poulet | | | | | | |
| Utilisation de légumineuses dans les mets composés (ex : chili, sauce à spaghetti, pâté chinois, burritos, etc.) | | | | | | |

| Méthodes | Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent | Ne sait pas / N/A |
|---|--------|----------|---------|---------|--------------|-------------------|
| Utilisation de tofu dans les mets cuisinés (sauce à spaghetti, pain de viande, fajitas, sautés de légumes, trempettes, desserts crémeux, etc.) | | | | | | |
| Sauces, condiments et matières grasses | | | | | | |
| Utilisation de sauces faibles en gras (sauces tomate, sauces blanches à base de lait) plutôt que des sauces crémeuses | | | | | | |
| Utilisation de l'eau de cuisson des légumes pour la préparation des soupes, des potages et des sauces | | | | | | |
| Utilisation de sauces déshydratées réduites en sodium plutôt que régulières | | | | | | |
| Utilisation des jus de fruits (citron, orange, etc.), des fruits séchés ou des herbes pour préparer les sauces | | | | | | |
| Ajout de corps gras aux aliments avant de les servir (pâtes alimentaires, légumes cuits, etc.) | | | | | | |
| Réchauffer ou cuire au four plutôt qu'à la friteuse les aliments panés | | | | | | |
| Utilisation des matières grasses suivantes pour la cuisson : | | | | | | |
| • Beurre ou margarine réguliers | | | | | | |
| • Huiles végétales parmi les suivantes : maïs, canola, olive, soya, tournesol | | | | | | |
| • Margarine non-hydrogénée | | | | | | |
| • Huile d'arachide | | | | | | |
| • Huiles végétales parmi les suivantes : huiles pressées à froid, lin, noix, sésame | | | | | | |
| • Shortening d'huile végétale | | | | | | |
| • Graisse animale (saindoux ou autre) | | | | | | |
| Utilisation de margarine non-hydrogénée pour tartiner le pain dans la préparation des sandwichs ou autre | | | | | | |
| Favoriser les assaisonnements sans sel (ex : fines herbes, épices, jus de citron, succédanés de sel) aux assaisonnements salés (ex : sels de céleri, d'oignon ou d'ail) | | | | | | |

Hygiène et salubrité

50. Les employés du service alimentaire reçoivent-ils une formation en hygiène et salubrité?

- Oui
 Non

51. Si oui, quels sont les employés qui bénéficient de cette formation? Par qui est-elle donnée? Quelle en est la durée et le contenu?

| Titres d'emplois | Durée de la formation 1 = 2 à 4 heures 2 = 4 à 8 heures 3 = 1 à 2 journées 4 = 3 à 4 journées 5 = 5 journées et plus | Fréquence (par année, par mois, etc.) | Intervenant formateur 1 = MAPAQ 2 = Nutritionniste 3 = Autre : précisez | Brève description de la formation (recueil du plan de cours si possible) |
|------------------------------------|---|---|--|---|
| Responsable du service alimentaire | | | | |
| Cuisiniers | | | | |
| Aide cuisiniers | | | | |
| Éducatrices | | | | |
| Autre : spécifiez | | | | |

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

52. Avez-vous pris connaissance du document Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (GAC) rédigé par Santé Canada et paru à l'hiver 2007?

- Oui
 Non

53. Selon vous, quels sont les facteurs facilitants à l'application du GAC dans votre CPE?

54. Selon vous, quels sont les obstacles à l'application du GAC dans votre CPE?

55. Selon vous, quels sont vos besoins en formation en lien avec l'application du GAC?

- Formation en nutrition pour le personnel du service alimentaire
- Formation en hygiène et salubrité pour le personnel du service alimentaire
- Autres : spécifiez : _____

56. Seriez-vous intéressé(e) à participer éventuellement à une étude pilote visant à tester l'implantation d'interventions éducatives en nutrition?

- Oui
- Non

Merci de votre collaboration! À bientôt!

À PROPOS DU DOCUMENT ...

Ce document rend compte d'une étude pilote portant sur l'offre alimentaire dans les centres de la petite enfance (CPE) en Estrie et financée par le Centre de recherche en prévention de l'obésité (CRPO).

L'étude prend appui sur le fait qu'au Québec, plusieurs enfants sont gardés hors du domicile familial 40 heures par semaine ou plus. Ils consomment donc leurs repas du midi et leurs collations dans un milieu de garde. Qu'en est-il de l'environnement alimentaire qui les entoure lorsqu'ils sont à la garderie? L'objectif de l'étude était de décrire l'environnement alimentaire qui prévaut dans les CPE en installation de la région de l'Estrie. Plus spécifiquement, elle visait à documenter l'offre alimentaire (type de service alimentaire, disponibilité des aliments et qualité alimentaire du menu), le contexte physique de prise des repas (lieux physiques, bruit ambiant, etc.) ainsi que les interactions des éducatrices avec les enfants lors du repas. Trente-trois CPE ont participé à l'étude, ce qui représente 52 % des installations de l'Estrie. Les résultats nous dressent un bilan positif de l'alimentation en CPE, mais une formation de base en nutrition offerte par des diététistes serait bénéfique pour les responsables alimentaires afin de poursuivre la bonification de l'offre.



À PROPOS DES AUTEURS...

L'étude a été réalisée par :

- Pascale Morin, Ph. D., professeur adjoint à la Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke
- Christine Giguère, M. Sc., professionnelle de recherche, Centre de santé et de services sociaux–Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke
- Karine Demers, Ph.D (c), professionnelle de recherche, Centre de santé et de services sociaux–Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke

Avec la précieuse collaboration du Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est

À PROPOS DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX–INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE SHERBROOKE (CSSS-IUGS)

Le CSSS-IUGS possède une désignation d'institut universitaire de gériatrie et une désignation de centre affilié universitaire. Ces deux désignations font en sorte de créer un environnement de travail où l'innovation est présente dans l'optique de contribuer au rehaussement constant de la qualité des services. Cela se traduit par l'omniprésence de l'enseignement, de la recherche et du partage des connaissances au sein de l'établissement. Les publications du CSSS-IUGS visent ainsi à favoriser la diffusion et le partage des connaissances produites par les intervenants, les gestionnaires, les chercheurs et les étudiants de l'établissement.

