

Comptabiliser les denrées alimentaires dans le **CACFP**



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Remerciements

Conformément à la loi fédérale sur les droits civils et aux réglementations et politiques sur les droits civils du Département de l'agriculture des États-Unis (U.S. Department of Agriculture, USDA), il est interdit à cette institution de pratiquer une discrimination fondée sur la race, la couleur, l'origine nationale, le sexe (y compris l'identité de genre et l'orientation sexuelle), le handicap, l'âge ou des représailles liées à une activité antérieure relative en matière de droits civils.

Les informations relatives au programme peuvent être fournies dans d'autres langues que l'anglais. Les personnes souffrant d'un handicap qui ont besoin d'un moyen de communication différent pour obtenir les informations relatives au programme (par exemple, braille, impression en gros caractères, cassette audio ou langue des signes américaine), doivent contacter l'agence locale ou étatique compétente qui administre le programme ou le centre TARGET de l'USDA au (202) 720 2600 (voix et téléscripteur) ou contacter l'USDA par le biais du Service de relais fédéral (Federal Relay Service) au (800) 877 8339.

Pour déposer une plainte pour discrimination dans le cadre du programme, le plaignant doit remplir le formulaire AD-3027, « Formulaire de plainte pour discrimination dans le cadre d'un programme de l'USDA », qui peut être obtenu en ligne sur le site : <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, auprès de tout bureau de l'USDA, en appelant le (866) 632 9992 ou en envoyant un

courrier à l'USDA. Le courrier doit indiquer le nom, l'adresse et le numéro de téléphone du plaignant, ainsi qu'une description écrite de l'acte discriminatoire présumé, avec suffisamment de détails pour informer le secrétaire adjoint aux droits civils (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) de la nature et de la date d'une violation présumée des droits civils. Le formulaire AD-3027 dûment rempli ou le courrier doit être envoyé à l'USDA par :

- (1) courrier postal : U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; ou
- (2) télécopie : (833) 256 1665 ou (202) 690 7442; ou
- (3) courrier électronique : program.intake@usda.gov.

Cette institution respecte le principe de l'égalité des chances.

Table des matières



Objectif de ce guide	2
Bien manger et se dépenser	3
Exigences et recommandations relatives aux régimes alimentaires	4
Étiquette Nutrition des enfants (Child Nutrition, CN)	6
Lait	7
Légumes/fruits	12
Céréales/pain	20
Viande/alternatives à la viande	32
Aliments pour nourrissons	40
Eau	48
Annexe A : Exemples de menus	49
Annexe B : Analyse des recettes	50
Annexe C : Alternatives à la viande pour la préparation de menus végétariens	51
Annexe D : Prévention de l'étouffement	52
Annexe E : Substituts du lait	53
Annexe F : Comment identifier les céréales complètes	54
Index	55

Objectif de ce guide



Comptabiliser les denrées alimentaires dans le CACFP est un guide qui vous aide à déterminer si un aliment peut être pris en compte pour répondre aux exigences du Programme de nutrition pour enfants et adultes (Child and Adult Care Food Program, CACFP) en matière de régime alimentaire.

Les aliments comptabilisables sont ceux qui peuvent être pris en compte pour répondre aux exigences d'un repas remboursable. La comptabilisation des aliments repose sur les critères suivants :

- la teneur en nutriments;
- la fonction de l'aliment dans un repas;
- les exigences du CACFP en matière de régime alimentaire;
- les normes et décisions politiques de la Food and Drug Administration (FDA, Agence fédérale américaine des produits alimentaires et médicamenteux) et du Département de l'agriculture des États-Unis.

Les aliments non comptabilisables sont ceux qui ne peuvent pas être pris en compte pour répondre aux exigences en matière de régime alimentaire. Toutefois, ces aliments peuvent apporter des nutriments supplémentaires et ajouter de la couleur, du goût et de la texture aux repas.

Un repas n'est remboursable que s'il contient des aliments comptabilisables pour chaque composante nécessaire dans les quantités indiquées dans les régimes alimentaires du CACFP.

Ce guide comporte une section pour chaque composante du régime alimentaire :

- lait;
- légumes/fruits;
- céréales/pain;
- viande/alternatives à la viande.

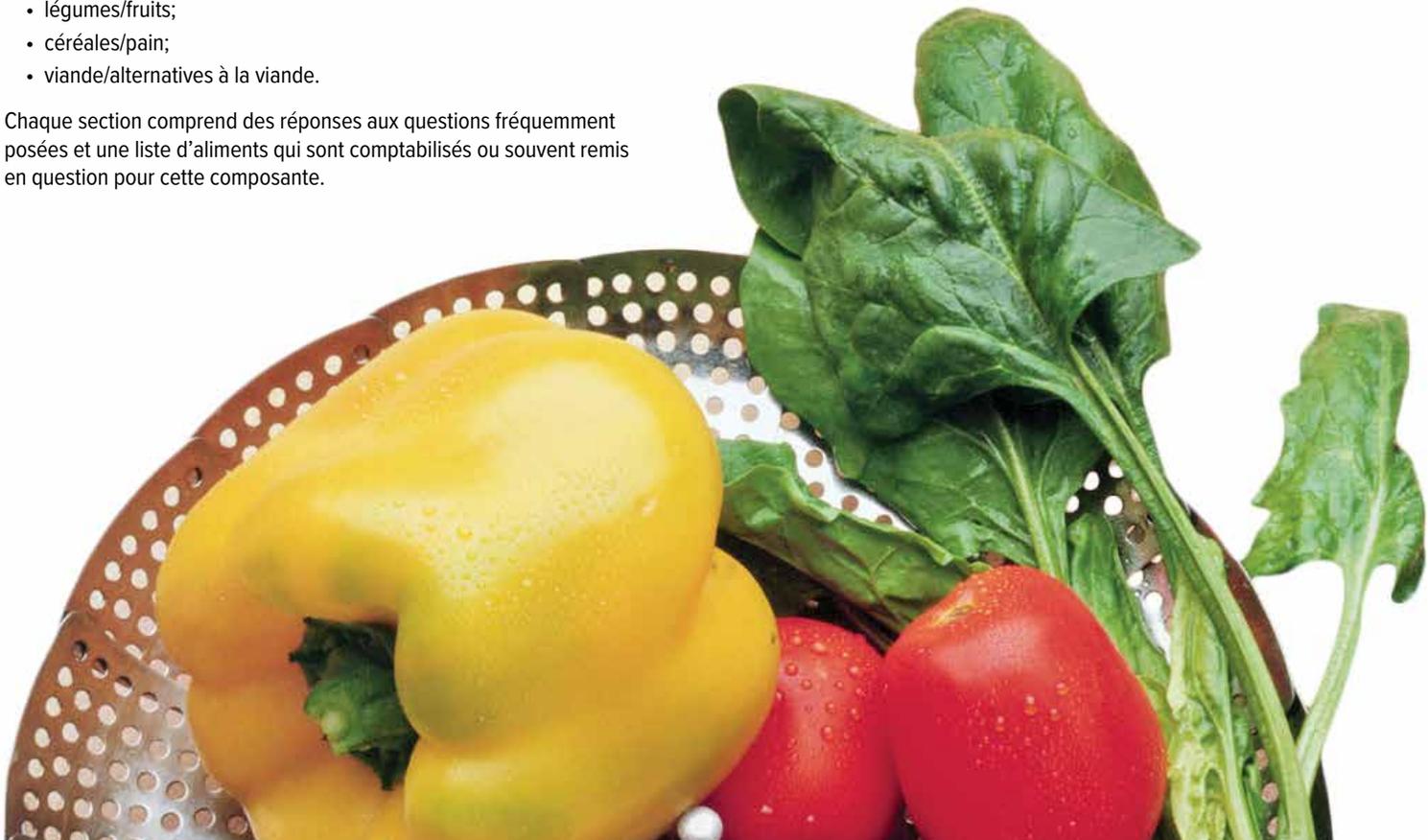
Chaque section comprend des réponses aux questions fréquemment posées et une liste d'aliments qui sont comptabilisés ou souvent remis en question pour cette composante.

Afin de vous aider à faire les choix les plus sains pour les enfants à votre charge, chaque liste de composantes alimentaires comporte les trois sections suivantes :

- **Recommandé** : il s'agit de choix alimentaires sains qui répondent aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire. Servez ces aliments souvent.
- **Non recommandé mais autorisé** : il s'agit de choix alimentaires moins sains qui répondent aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire. Ne servez ces aliments qu'occasionnellement.
- **Non autorisé** : ces aliments ne comptent pas pour répondre aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire.

Ce guide ne comprend pas tous les aliments qui peuvent être servis. Pour en savoir plus, consultez le *Guide d'achat d'aliments pour les programmes de nutrition des enfants (Food Buying Guide for Child Nutrition Programs, FBG)* du Département de l'Agriculture des États-Unis. Il est disponible sur le site internet suivant : <https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>. Ce guide vous aide à déterminer la quantité d'aliments à préparer pour répondre aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire.

Si vous avez des questions supplémentaires, veuillez appeler le **1 800 942 3858** ou consulter le site www.health.ny.gov/CACFP.





Bien manger et se dépenser

Le CACFP encourage les programmes de garde d'enfants de l'État de New York à faire en sorte que les enfants et les adultes mangent bien et se dépensent. Qu'il s'agisse des aliments et des boissons que vous choisissez de servir ou du temps que vous consacrez à l'activité physique, vous avez une influence considérable sur la santé et le bien-être des enfants confiés à votre garde. Créez une culture de santé en améliorant les environnements de nutrition, de repas et d'activité physique des enfants pris en charge. Augmentez la probabilité que les enfants fassent des choix alimentaires sains et optent pour un mode de vie actif en intégrant ces conseils utiles dans les routines de garde d'enfants.

Favoriser un environnement de repas positif

Une partie importante de la promotion de la santé des enfants consiste à proposer des aliments sains, servis dans un environnement agréable et plaisant. Contribuez à une alimentation saine pour tous.

- Encouragez mais n'obligez pas les enfants à essayer de nouveaux aliments.
- Laissez les enfants décider de la quantité à manger.
- Laissez les enfants se servir eux-mêmes s'ils en sont capables.
- Renforcez chaque jour une alimentation saine à l'aide de messages verbaux et non verbaux positifs au sujet de la nourriture.
- Encouragez les adultes à s'asseoir avec les enfants pendant les repas et les goûters lorsqu'ils mangent et boivent les mêmes aliments et boissons que les enfants.
- Faites en sorte que de l'eau potable soit disponible à l'intérieur et à l'extérieur et qu'elle soit bien visible à tout moment.
- N'utilisez jamais la nourriture comme une punition ou une récompense.

Aider les enfants à être actifs et à bouger davantage

L'enfance est une période critique pour le développement des capacités motrices, l'apprentissage d'habitudes saines et la création de bases solides pour la santé et le bien-être tout au long de la vie. Les adultes en charge d'enfants d'âge préscolaire doivent encourager les jeux actifs qui comportent un large éventail de types d'activités.

- Veillez à ce que les emplois du temps des classes préscolaires comprennent au moins deux heures de jeu actif à l'intérieur et à l'extérieur (au moins une heure de jeu dirigé par un adulte et une heure de jeu non dirigé) pour chaque journée complète de garde.
- Utilisez le jeu actif comme une récompense, mais jamais comme une punition.
- Veillez à renforcer chaque jour les messages verbaux et non verbaux positifs sur l'activité physique.
- Limitez le temps passé devant des écrans à un maximum de 30 minutes par semaine pour les enfants d'âge préscolaire.



Favoriser les choix alimentaires sains

Une alimentation saine est importante à tout âge. Les avantages d'une alimentation saine se cumulent au fil du temps, bouchée par bouchée.

- Offrez au moins trois couleurs différentes de fruits et légumes au menu chaque semaine afin que les enfants mangent un arc-en-ciel de couleurs.
- Servez des fruits (pas du jus) au goûter au moins deux fois par semaine.
- Prévoyez de servir des légumes au goûter au moins deux fois par semaine.

Les habitudes alimentaires saines commencent tôt

Les prestataires de services de garde d'enfants jouent un rôle important dans la protection, la promotion et le soutien de l'allaitement maternel. Devenez une garderie ou un centre de garde collective à domicile favorable à l'allaitement maternel (« Breastfeeding Friendly »). Pour en savoir plus, contactez le CACFP ou visitez notre site internet à l'adresse www.health.ny.gov/CACFP.

Exigences et recommandations relatives aux régimes alimentaires



Groupes d'aliments	Exigences	Recommandations
Lait	<ul style="list-style-type: none"> • Enfants de 1 an : lait entier non aromatisé. • Enfants de 2 à 18 ans et adultes : lait non aromatisé à faible teneur en matières grasses (1 %) ou non aromatisé sans matières grasses (écrémé). • Le lait aromatisé servi aux enfants de 6 ans et plus et aux adultes doit être sans matières grasses (écrémé) ou à faible teneur en matières grasses (1 %). • Le menu doit préciser le type de lait servi (entier, à faible teneur en matières grasses ou 1 %, ou sans matières grasses ou écrémé) et si celui-ci est aromatisé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne servez que du lait non aromatisé à tous les participants. • Si du lait aromatisé est servi à des enfants de six ans et plus ou à des adultes, consultez l'étiquette nutritionnelle afin de limiter le sucre à un maximum de 22 grammes par tasse (8 onces).
Légumes/fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Un légume et un fruit, ou deux légumes différents, doivent être servis au déjeuner et au dîner aux enfants d'un an et plus et aux adultes. • Les jus sont limités à une portion par jour pour les enfants d'un an et plus et les adultes. • Seuls les jus à 100 % peuvent être proposés. • Les jus ne doivent pas être servis aux nourrissons avant l'âge d'un an. • Lorsque leur développement le permet, un légume ou un fruit, ou les deux, doivent être servis aux repas et au goûter des nourrissons de six mois à un an. 	<ul style="list-style-type: none"> • Servez un large éventail de légumes et de fruits. • Servez des légumes et des fruits au goûter. • Chaque semaine, proposez au moins une portion de légumes vert foncé, rouges et orange. • Au moins une portion de légumes/fruits par jour doit être riche en vitamine C. • Au moins trois portions de légumes/fruits par semaine doivent être riches en vitamine A. • Au moins trois portions de légumes/fruits par semaine doivent être des produits frais.

Exigences et recommandations relatives aux régimes alimentaires



Groupes d'aliments	Exigences	Recommandations
Autre	<ul style="list-style-type: none"> De l'eau potable doit être proposée aux enfants tout au long de la journée et mise à leur disposition sur demande. L'eau ne compte pas comme une composante. Les aliments et les boissons ne doivent pas être utilisés comme une punition ou une récompense. La friture d'aliments sur place n'est pas autorisée. 	<ul style="list-style-type: none"> Soutenez les mères qui choisissent d'allaiter leur enfant. Encouragez les mères à donner du lait maternel à leur enfant pendant qu'il/elle est à la crèche. Proposez un endroit calme, privé, confortable et propre aux mères qui se rendent au centre de garde collective à domicile ou à la crèche pour allaiter. Intégrez des aliments de saison produits localement. Limitez l'achat d'aliments préfaits à une fois par semaine au maximum. Évitez de servir des aliments non comptabilisables qui constituent des sources de sucres ajoutés, comme les garnitures sucrées (par exemple, miel, confiture, sirop), les mélanges d'ingrédients vendus avec le yaourt (par exemple, miel, bonbons ou morceaux de biscuits) et les boissons contenant du sucre ajouté (par exemple, boissons aux fruits ou sodas).
Céréales/pain	<ul style="list-style-type: none"> Au moins une portion de céréales par jour doit être riche en céréales complètes. Les céréales du petit déjeuner ne doivent pas contenir plus de 6 grammes de sucre par once. Les desserts à base de céréales ne sont plus pris en compte dans la composante Céréales. Les céréales du petit déjeuner peuvent être servies au goûter pour les nourrissons de six mois à un an. 	<ul style="list-style-type: none"> Proposez au moins deux portions de céréales complètes par jour. Tout le pain et toutes les céréales servis doivent être à base de céréales complètes.
Viande/alternatives à la viande	<ul style="list-style-type: none"> De la viande et des alternatives à la viande peuvent être servies à la place de la composante Céréales au petit déjeuner, au maximum trois fois par semaine. Le tofu peut être servi comme alternative à la viande. Le yaourt peut être nature, aromatisé, sucré ou non sucré. Le yaourt ne doit pas contenir plus de 23 grammes de sucre pour 6 onces. Pour les nourrissons de six mois à un an, le fromage, le fromage cottage, le yaourt et les œufs entiers sont des alternatives à la viande autorisées. Les aliments à base de fromage et les fromages à tartiner ne sont pas autorisés. 	<ul style="list-style-type: none"> Ne servez que des viandes maigres, des fruits à coques et des légumineuses. La viande et les alternatives à la viande doivent être préparés sans graisse ajoutée. Limitez les viandes transformées (par exemple, hot-dogs, corn-dogs, nuggets de poulet, poulet frit, bâtonnets de poisson, saucisses de Vienne ou charcuterie) à une portion par semaine. Ne servez que des fromages naturels et choisissez des variétés à teneur faible ou réduite en matières grasses.

Étiquette Nutrition des enfants (Child Nutrition, CN)

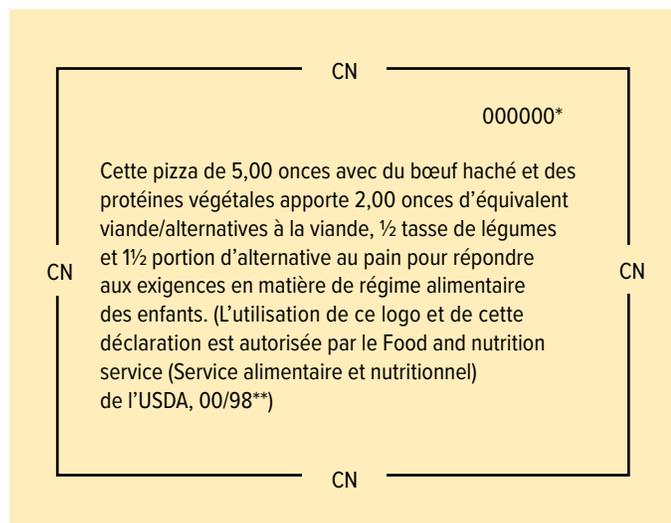


Ce programme fédéral d'étiquetage volontaire pour les programmes de nutrition des enfants permet aux fabricants d'indiquer sur l'étiquette des aliments la manière dont ils contribuent aux exigences en matière de régime alimentaire. Les produits qui peuvent porter l'étiquette CN sont les aliments disponibles dans le commerce qui contribuent de manière significative à une ou plusieurs composantes du repas. S'ils sont servis dans la quantité indiquée sur l'étiquette, tous les aliments portant l'étiquette CN sont comptabilisables.

Comment identifier une étiquette CN

Une étiquette CN comporte toujours les éléments suivants :

- le logo CN qui est un encadré distinct;
- autorisation de l'USDA/du FNS;
- le mois et l'année d'approbation;
- la taille de la portion nécessaire pour répondre aux exigences en matière de régime alimentaire.



Pour obtenir une explication détaillée de l'étiquetage CN, consultez le site internet du FNS : <https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program>.





Exigences relatives au lait

Pour être comptabilisé, le lait doit être pasteurisé et doit répondre aux normes étatiques et locales relatives au lait de consommation. Tout le lait doit contenir de la vitamine A et de la vitamine D dans les quantités indiquées par la réglementation 21 CFR 131.110 de la FDA. Le lait est une excellente source de calcium, de phosphore, de protéines, de vitamine A et de vitamine D.

Le lait n'est pas comptabilisable lorsqu'il est utilisé dans la préparation de produits tels que des céréales chaudes, des soupes, des puddings ou d'autres aliments.

Si un enfant ne peut pas boire de lait de consommation, les parents ou tuteurs peuvent demander, par écrit, des substituts du lait. La demande écrite doit identifier le besoin médical ou alimentaire particulier qui restreint le régime alimentaire de l'enfant. Les substituts du lait doivent être nutritionnellement équivalents au lait et doivent répondre aux normes nutritionnelles d'enrichissement en calcium, en protéines, en vitamine A, en vitamine D et en d'autres nutriments pour atteindre les quantités présentes dans le lait de vache. Reportez-vous à l'annexe E : Substituts du lait.

Au petit déjeuner ou au goûter, du lait de consommation peut être servi comme boisson, dans des céréales ou les deux.

Au déjeuner et au dîner, du lait de consommation doit être servi comme boisson.

Au goûter, si du lait de consommation est servi, le jus ne peut pas compter comme l'autre composante. Deux boissons ne peuvent pas être servies lors d'un même goûter.



Exigences en matière de régime alimentaire des enfants

- Du lait de consommation doit être servi au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.
- Du lait entier doit être servi aux enfants d'un an.
- Du lait sans matières grasses (écrémé) ou à faible teneur en matières grasses (1 %) doit être servi aux enfants de 2 à 18 ans.
- Du lait non aromatisé doit être servi aux enfants de 1 à 5 ans.
- Si du lait aromatisé est servi aux enfants de 6 ans et plus, il doit être sans matières grasses ou à 1 %.
- Le menu doit préciser le type de lait servi et si celui-ci est aromatisé.

Exigences en matière de régime alimentaire des adultes

- Du lait sans matières grasses (écrémé) ou à faible teneur en matières grasses (1 %) doit être servi au moins une fois par jour au repas ou au goûter. Six onces (ou $\frac{3}{4}$ de tasse) de yaourt peuvent être servies à la place d'une tasse de lait aux autres repas. Au dîner, ni le lait ni le yaourt ne sont nécessaires.
- Le yaourt ne doit pas contenir plus de 23 grammes de sucre pour 6 onces.
- Le lait non aromatisé est recommandé. Si du lait aromatisé est servi, il doit être sans matières grasses ou à 1 %.
- Le menu doit préciser le type de lait servi et si celui-ci est aromatisé.



Questions et réponses sur le lait

Q : Le lait utilisé dans les puddings, les sauces et les soupes peut-il être pris en compte pour répondre aux exigences relatives au lait?

R : Non. Le lait utilisé dans la préparation des aliments n'est pas comptabilisable.

Q : Si un enfant ne peut pas consommer de lait, puis-je servir du lait de soja à la place?

R : Oui, le lait de soja peut être servi aux enfants ou aux adultes ayant des besoins médicaux ou alimentaires particuliers, à condition qu'il soit nutritionnellement comparable au lait. Les substituts du lait doivent respecter les normes figurant à l'annexe E, mais ils ne doivent pas nécessairement être à faible teneur en matières grasses ou sans matières grasses lorsqu'ils sont servis aux enfants de deux ans et plus et aux adultes. Les parents ou tuteurs doivent demander les substituts du lait par écrit (aucun certificat médical n'est nécessaire). Néanmoins, un certificat médical est requis pour les substituts du lait qui ne répondent pas aux normes nutritionnelles figurant à l'annexe E. Le lait à teneur réduite en lactose ne nécessite pas de demande écrite des parents ou des tuteurs.

Q : Le lait peut-il être acheté directement dans une ferme?

R : Oui, tant qu'il s'agit de lait de consommation pasteurisé, qui répond aux normes sanitaires locales et étatiques. Il doit également contenir des quantités de vitamine A et de vitamine D conformes aux normes locales et étatiques.

Q : Du lait aromatisé peut-il être servi?

R : Oui, mais le lait aromatisé ne peut être servi qu'aux adultes et aux enfants de 6 ans et plus et il doit être sans matières grasses (écrémé) ou à 1%. S'il est servi, il est recommandé que le lait aromatisé ne contienne pas plus de 22 grammes de sucre par tasse (8 onces).

Q : Pourquoi le lait en poudre mélangé à de l'eau n'est-il pas comptabilisable?

R : L'USDA n'autorise l'utilisation de lait en poudre que dans les situations d'urgence, lorsque le centre n'est pas en mesure de s'approvisionner en lait de consommation de façon continue (7 CFR 226.20[f]).

Q : Des smoothies peuvent-ils être proposés pour répondre aux exigences relatives au lait?

R : Oui. Le lait utilisé dans les smoothies peut être comptabilisé pour répondre aux exigences relatives au lait lorsqu'il est préparé par les opérateurs du programme. Si du yaourt est utilisé, il peut être comptabilisé en tant que substitut de la viande (et non comme un substitut du lait). Si des légumes et des fruits sont utilisés, ils sont comptabilisés en tant que jus. Veuillez noter que les jus sont limités à une portion par jour pour les enfants d'un an et plus et les adultes.

Q : Quel type de lait doit être utilisé pour préparer les smoothies?

R : Le type de lait utilisé doit être approprié à la tranche d'âge servie.

Q : Comment les smoothies achetés dans le commerce comptent-ils pour répondre aux exigences en matière de régime alimentaire?

R : Les smoothies achetés dans le commerce ne peuvent être comptabilisés que comme du jus pour la composante Légumes ou Fruits. Ils ne peuvent pas être pris en compte dans la composante Lait, car il est impossible de déterminer la quantité de lait utilisée.





RECOMMANDÉ EN TANT QUE LAIT

Denrée alimentaire	Commentaires
Babeurre fermenté	Pour les adultes et les enfants de deux ans et plus, il doit être sans matières grasses (écrémé) ou à faible teneur en matières grasses (1 %). Il doit être fermenté et doit répondre aux normes étatiques et locales. Voir : Lait fermenté.
Fèves ou lait de soja	Voir : Substituts du lait.
Lait à faible teneur en matières grasses (1 %)	Non comptabilisable pour les enfants de moins de deux ans. Voir : Lait de consommation.
Lait à teneur réduite en lactose, lait sans lactose	Les enfants ou les adultes qui ne peuvent pas digérer le lactose du lait peuvent avoir recours au lait à teneur réduite en lactose ou sans lactose. Voir : Lait de consommation.
Lait à ultra haute température (UHT)	Le lait UHT est un lait pasteurisé de grade A qui a été chauffé à environ 280 °F (138 °C). Voir : Lait de consommation.
Lait acidifié	Pour les adultes et les enfants de deux ans et plus, il doit être sans matières grasses (écrémé) ou à faible teneur en matières grasses (1 %). Le lait acidifié est produit en acidifiant le lait de consommation avec un agent acidifiant. Exemples : kéfir de lait et lait acidophile.
Lait de consommation (non aromatisé)	Type de lait à servir : <ul style="list-style-type: none"> • De 12 à 24 mois : entier; • 2 ans et plus : sans matières grasses (écrémé) ou à faible teneur en matières grasses (1 %).
Lait entier	Obligatoire pour les enfants de 12 à 24 mois. Non comptabilisable pour les adultes et les enfants de deux ans ou plus. Voir : Lait de consommation.
Lait fermenté	Pour les adultes et les enfants de deux ans et plus, il doit être sans matières grasses (écrémé) ou à faible teneur en matières grasses (1 %). Le lait fermenté est produit en ajoutant des micro-organismes sélectionnés au lait de consommation dans des conditions contrôlées afin d'obtenir un produit ayant une saveur ou une consistance particulières. Exemples : babeurre fermenté, kéfir de lait fermenté et lait acidophile fermenté.
Lait sans matières grasses (écrémé)	Non comptabilisable pour les enfants de moins de deux ans. Voir : Lait de consommation.
Smoothies maison	Le lait peut être comptabilisé pour répondre aux exigences relatives au lait. Le type de lait utilisé doit être approprié à la tranche d'âge servie. Les légumes et les fruits peuvent être comptabilisés en tant que jus. Le yaourt peut être comptabilisé en tant qu'alternative à la viande. Les céréales ne peuvent pas être comptabilisées. Les smoothies achetés dans le commerce ne peuvent être comptabilisés que comme du jus pour les composantes Légumes et Fruits.
Substituts du lait	Les substituts du lait doivent être nutritionnellement équivalents au lait et doivent répondre aux normes nutritionnelles d'enrichissement en calcium, en protéines, en vitamine A, en vitamine D et en d'autres nutriments pour atteindre les quantités présentes dans le lait de vache. Les parents ou tuteurs doivent demander les substituts du lait par écrit.


NON RECOMMANDÉ MAIS AUTORISÉ EN TANT QUE LAIT

Les aliments indiqués ci-dessous sont comptabilisables pour les adultes et les enfants de 6 ans et plus, mais ne sont pas recommandés. Ces aliments ont une teneur élevée en sucre ajouté.

Denrée alimentaire	Commentaires
Chocolat chaud/cacao chaud	Voir : Lait aromatisé.
Lait aromatisé	Comptabilisable pour les adultes et les enfants de 6 ans ou plus. Il doit être préparé avec du lait sans matières grasses (écrémé) ou à faible teneur en matières grasses (1 %). À limiter en raison de la teneur élevée en sucre. À titre de meilleure pratique, il est recommandé que le lait aromatisé ne contienne pas plus de 22 grammes de sucre par tasse (8 onces).
Lait chocolaté ou lait cacaoté	Voir : Lait aromatisé.
Lait de poule	Voir : Lait aromatisé.





NON AUTORISÉ EN TANT QUE LAIT

Les aliments indiqués ci-dessous ne sont pas comptabilisables.
Ces aliments ne répondent pas aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire.

Bâtonnets au pudding

Crème aigre

Crème glacée/lait glacé

Crèmes

Crèmes dessert

Fromage, autorisé en tant qu'alternative à la viande

Lait cru certifié

Lait d'amande

Lait de chèvre, exception médicale uniquement

Lait de coco

Lait de riz

Lait en poudre sans matières grasses reconstitué, autorisé en cas d'urgence uniquement avec l'approbation de l'USDA

Lait évaporé

Lait moitié-moitié

Laits à teneur réduite en matières grasses (2 %), exception médicale uniquement

Produits d'imitation du lait

Pudding

Sauces à la crème

Sorbets au lait

Soupes à la crème

Yaourt, autorisé en tant qu'alternative à la viande; peut être pris en compte en tant que lait pour les adultes uniquement

Yaourt glacé



Exigences relatives aux légumes et aux fruits

Le régime alimentaire du CACFP exige que des légumes ou des fruits soient servis au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner. Des légumes et des fruits peuvent également être servis au goûter. La composante combinée Légumes/fruits a été séparée en deux groupes pour le déjeuner, le dîner et le goûter. Reportez-vous au régime alimentaire du CACFP pour connaître les exigences en matière de taille des portions.

- Le petit déjeuner doit comprendre une portion de légumes ou de fruits ou les deux.
- Le déjeuner et le dîner doivent comprendre une portion d'un légume et d'un fruit OU deux portions de légumes différents.
- Au goûter, deux éléments différents doivent être servis. Proposer un légume et un fruit compte comme deux éléments différents. Toutefois, proposer deux éléments différents de la même composante ne compte pas comme un goûter remboursable. Par exemple, des tranches de pommes et des bâtonnets de céleri compteraient comme un goûter remboursable, mais pas du jus d'orange et des tranches de pommes.
- Les haricots peuvent être pris en compte comme un légume ou une alternative à la viande. Néanmoins, une portion de pois ou de haricots secs ne peut pas être pris en compte comme un légume et une alternative à la viande dans le même repas.
- La quantité minimale comptabilisable pour les légumes et les fruits est de $\frac{1}{8}$ de tasse. Les petites quantités (inférieures à $\frac{1}{8}$ de tasse) utilisées comme garnitures ou dans les soupes, les ragoûts, les sandwichs et les salades peuvent ne pas être prises en compte pour répondre aux exigences relatives aux légumes ou aux fruits.
- Une seule portion de jus purs à 100 % peut être servie par jour aux enfants d'un an et plus et aux adultes. Les boissons auxquelles de la vitamine C a été ajoutée et dont l'étiquette indique 100 % de vitamine C peuvent ou non être des jus purs à 100 %.
- Un goûter ne peut pas être composé uniquement de deux boissons (par exemple, du jus et du lait).
- Les produits mis en conserve à la maison ne sont pas autorisés en raison des préoccupations en matière de sécurité alimentaire.

Recommandations sur les légumes et les fruits

Les légumes et les fruits sont d'excellentes sources de vitamines, de minéraux et de fibres. Le CACFP recommande ce qui suit :

- Les légumes et les fruits doivent être frais, surgelés ou en conserve et préparés sans sucre, sel ou graisse ajoutés.
- Des légumes et des fruits doivent être servis au goûter.
- Au moins une portion de légumes vert foncé, rouge et orange doit être servie chaque semaine.
- Au moins une portion de légumes/fruits par jour doit être riche en vitamine C.
- Au moins trois portions de légumes/fruits par semaine doivent être riches en vitamine A.
- Au moins trois portions de légumes/fruits par semaine doivent être des produits frais.
- Dans la mesure du possible, des légumes/fruits locaux et de saison doivent être proposés.

Ajouter des légumes et des fruits aux repas est un excellent moyen de rehausser les saveurs, d'ajouter de la couleur et de donner l'occasion d'essayer de nouveaux aliments. Bien que de petites quantités (moins de $\frac{1}{8}$ de tasse) de légumes et de fruits ne soient pas comptabilisables pour répondre aux exigences du régime alimentaire, le CACFP vous recommande d'inclure divers légumes et fruits chaque fois que possible :

- oignon, céleri ou carottes émincés dans les soupes, les ragoûts ou les plats en cocotte;
- purée de citrouille mélangée à du yaourt;
- tranches de tomate dans les sandwichs au fromage fondu;
- laitue dans les sandwichs;
- jus de citron sur le poisson ou les salades.



Légumes/fruits



Légumes et fruits riches en nutriments importants

Les légumes et les fruits sont d'excellentes sources de vitamines, de minéraux et de fibres. Le CACFP recommande ce qui suit :

- **VITAMINE C** : servez au moins un de ces aliments chaque jour.
- **VITAMINE A** : servez au moins un de ces aliments trois fois par semaine.
- **FER** : servez ces aliments souvent.
- **CALCIUM** : servez ces aliments tous les jours.

LÉGUMES

Denrée alimentaire	Vitamine C	Vitamine A	Fer	Calcium
Asperges	●	●		
Brocoli	●	●		●
Carottes		●		
Chou	●			
Chou-fleur	●			
Choux de Bruxelles	●			
Citrouille		●		
Courge d'hiver		●	●	
Gombo	●			
Jus de légumes	●			
Légumes à feuilles vert foncé;				
Bette		●	●	
Chou cavalier	●	●	●	●
Chou kale	●	●	●	●
Épinards	●	●	●	●
Feuilles de betterave		●	●	●
Feuilles de moutarde		●	●	
Feuilles de navet	●	●	●	
Feuilles de pissenlit				●
Mélange de légumes		●		
Navets	●			
Panais			●	
Patates douces	●	●		
Petits pois			●	
Pois et carottes		●		
Poivrons	●			
Pommes de terre blanches	●			
Tomates/jus de tomate	●	●		

FRUITS

Denrée alimentaire	Vitamine C	Vitamine A	Fer	Calcium
Abricots		●		
Fraises	●			
Framboises	●			
Fruits secs (pommes, abricots, dattes, figues, pêches, pruneaux ou raisins secs)			●	
Mandarines	●			
Melon	●	●		
Nectarines		●		
Oranges/jus d'orange	●			
Pamplemousse/ jus de pamplemousse	●			
Pruneaux		●		
Prunes		●		



Questions et réponses sur les légumes et les fruits

Q : Si une portion de mélange de légumes est proposée au déjeuner, cela répond-il à l'exigence en matière de régime alimentaire de servir deux légumes?

R : Non. Les mélanges de légumes, les salades de fruits et autres combinaisons semblables ne comptent que pour un seul légume ou fruit.

Q : La sauce sur la pizza compte-t-elle comme un légume?

R : Non. Il n'y a pas assez de sauce sur une portion de pizza pour qu'elle compte comme un légume.

Q : Comment les légumes, les fruits et les autres aliments sont-ils pris en compte dans les plats mixtes tels que le ragoût de bœuf ou le chili con carne?

R : Les plats mixtes varient considérablement dans leur comptabilisation. Jusqu'à trois composantes alimentaires peuvent être comptabilisées si la recette comprend suffisamment de chaque ingrédient pour qu'il soit considéré comme une portion. Par exemple, une portion de ragoût de bœuf pour un enfant de 3 à 5 ans doit comprendre au moins 1½ once de viande et un ¼ de tasse de légumes.

Dans le cas du ragoût de bœuf en conserve ou surgelé, l'étiquette ne vous indiquera pas la quantité de viande, de carottes ou de pommes de terre contenue dans chaque portion. Par conséquent, le ragoût ne répondrait pas aux exigences en matière de légumes ou de viande, à moins que le produit ne porte une étiquette Nutrition des enfants (CN).

Q : La citrouille en conserve peut-elle être ajoutée à la sauce tomate et être prise en compte dans la composante Légumes?

R : Oui, les légumes et les fruits en purée peuvent contribuer aux exigences en matière de régime alimentaire, à condition que le plat apporte également une quantité adéquate (⅓ de tasse) de légumes et de fruits reconnaissables et comptabilisables. Dans cet exemple, la citrouille en conserve pourrait être comptabilisée dans la composante Légumes, car la sauce tomate est reconnaissable.

Q : Les aliments comme le coleslaw ou la salade de pommes de terre sont-ils comptabilisables?

R : Oui, mais seules les quantités réelles de légumes et de fruits peuvent être comptabilisées pour répondre aux exigences en matière de régime alimentaire en matière de légumes et de fruits. Les autres ingrédients tels que la mayonnaise, les pâtes ou les fruits à coque ne peuvent pas être pris en compte dans la taille de la portion.

Q : Les légumes et fruits secs sont-ils comptabilisables?

R : Oui. La taille de la portion de légumes et de fruits secs est la moitié de celle des légumes et fruits frais ou en conserve. Par exemple, si une ½ tasse de fruits est demandée, il est possible de servir ¼ de tasse de raisins secs. Veuillez garder à l'esprit que les fruits secs peuvent présenter un risque d'étouffement pour les jeunes enfants (Voir : Annexe D).

Q : Comment les légumes à feuilles vertes comptent-ils dans la composante Légumes?

R : Une tasse de légumes à feuilles vertes (laitue, épinards crus, etc.) compte pour ½ tasse de légumes.



Légumes/fruits



RECOMMANDÉ EN TANT QUE LÉGUMES/FRUITS

Denrée alimentaire	Commentaires
Barres de jus de fruits congelées	Elles doivent être composées à 100 % de fruits ou de jus de fruits.
Châtaignes d'eau	
Cidre de pomme	Il doit être pasteurisé. Pas plus d'une portion de jus par jour.
Coleslaw	
Compote de pommes non sucrée	
Concentré de tomate	Une cuillère à soupe compte pour ¼ de tasse de légumes.
Fruits en conserve dans du jus pur à 100 % ou de l'eau	
Fruits frais	Exemples : pommes, abricots, bananes, fruits rouges (tous types), clémentines, raisins, pamplemousses, goyaves, kiwis, kumquats, mangues, melons (tous types), oranges, papayes, fruits de la passion, pêches, poires, kakis, ananas, bananes plantain, grenades, prunes, caramboles ou mandarines. Au moins trois portions de fruits frais sont recommandées par semaine.
Fruits rouges	Exemples : mûres, myrtilles, framboises ou fraises.
Fruits secs	Exemples : abricots, canneberges, dattes, figues, pruneaux ou raisins secs. La taille de la portion de fruits secs est la moitié de celle des fruits frais ou en conserve. Exemple : pour une exigence de ½ tasse de légumes/fruits, ¼ de tasse de raisins secs peut être servie. Non recommandés pour les enfants de moins de quatre ans en raison du risque d'étouffement.
Fruits surgelés non sucrés	
Galettes de pommes de terre	
Haricots en conserve ou secs	Exemples : haricots noirs, dolique à œil noir, haricots cannellini, pois chiches, haricots rouges, lentilles, haricots blancs, haricots Great Northern, pois d'Angole, haricots Pinto, soja ou pois cassés. Une portion de haricots peut compter comme un légume ou comme une alternative à la viande, mais pas comme les deux.
Hominy	Une portion de ¼ de tasse = ¼ de tasse de légumes.
Jus de légumes	Pas plus d'une portion de jus par jour.
Légumes en conserve	Les produits à faible teneur en sodium ou sans sel ajouté sont recommandés.
Légumes frais	Exemples : artichauts, avocat, pousses de bambou, haricots (tous types), betteraves, pak choï, brocoli, chou de Bruxelles, chou, carottes, chou-fleur, céleri, maïs, concombres, aubergines, légumes verts (tous types), jicama, chou-rave, laitue (tous types), champignons, gombo, panais, pois, poivrons, pommes de terre, citrouille, radis, rhubarbe, épinards, germes (tous types), courges (tous types), patates douces, tomates, navets, cresson ou ignames. Au moins trois portions de légumes frais sont recommandées par semaine.
Légumes nature surgelés	Évitez de servir les légumes dans une sauce au beurre ou au fromage.



RECOMMANDÉ EN TANT QUE LÉGUMES/FRUITS

Denrée alimentaire	Commentaires
Légumes verts	Exemples : broccolini, feuilles de chou vert, endive, scarole, chou kale, feuilles de moutarde, épinards, bette ou feuilles de navet.
Mélange de jus de canneberge	Le jus de canneberge dans un mélange avec un autre jus pur à 100 % est comptabilisable. Les cocktails de jus de canneberge ne sont pas comptabilisables. Pas plus d'une portion de jus par jour.
Mélanges de jus	Il doit s'agir de mélanges de jus de légumes/fruits purs à 100 %. Pas plus d'une portion de jus par jour.
Mélanges de jus de légumes	Il doit s'agir de mélanges de jus de légumes purs à 100 %. Les produits à faible teneur en sodium ou sans sel ajouté sont recommandés. Pas plus d'une portion de jus par jour.
Pâtes à base de farine 100 % légumes ou légumineuses	Les pâtes aux légumineuses peuvent être utilisées pour répondre aux exigences de la composante Légumes OU Viande/alternatives à la viande, mais pas les deux au même repas. Les pâtes aux légumes n'ont pas besoin d'être servies avec un autre légume reconnaissable pour être comptabilisables. ½ tasse de pâtes cuites = ½ tasse de légumes.
Pommes de terre	Exemples : patates douces ou pommes de terre jaunes ou blanches. Les pommes de terre bouillies, en purée ou cuites au four sont recommandés.
Pousses de luzerne et de haricot	Les pousses doivent être cuites. La consommation de pousses non cuites peut provoquer une maladie d'origine alimentaire.
Sauce pico de gallo	Au moins ⅓ de tasse doit être servie.
Sauce spaghetti	Au moins ⅓ de tasse doit être servie.
Sauce tomate	Au moins ⅓ de tasse doit être servie.
Smoothies maison	Exemples : smoothies préparés avec du lait ou du yaourt et des légumes ou des fruits. Des céréales (grains, muesli ou flocons d'avoine) peuvent être ajoutées, mais elles ne seront pas comptabilisées lorsqu'elles seront servies dans un smoothie. Si les smoothies sont préparés avec du lait, le type de lait utilisé doit être conforme aux directives du CACFP pour chaque tranche d'âge servie. Les légumes et les fruits utilisés dans les smoothies peuvent être comptabilisés en tant que jus. Pas plus d'une portion de jus par jour.
Soupes maison	Calculez les quantités de légumes dans la recette afin de déterminer si la soupe apporte suffisamment de légumes. Un ⅓ de tasse de chaque légume doit être servie pour compter comme une portion. Exemple : un ⅓ de tasse de carottes par portion, et non ⅓ de tasse de carottes, d'oignons et de céleri. Pour les soupes aux pois cassés, aux haricots ou aux lentilles, reportez-vous à la section Viandes/alternatives à la viande.



NON RECOMMANDÉ MAIS AUTORISÉ EN TANT QUE LÉGUMES/FRUITS

Les aliments indiqués ci-dessous sont comptabilisables, mais ne sont pas recommandés.
Ces aliments ont une teneur élevée en sucre ajouté ou en matières grasses et en sel.

Denrée alimentaire	Commentaires
Compotes de fruits maison	Seule la portion de fruits de la sauce est comptabilisable. À limiter en raison de la teneur élevée en sucre ajouté. Elles doivent contenir au moins 1/8 de tasse de fruits par portion.
Frites	À limiter en raison de la teneur élevée en matières grasses.
Fruits au sirop en conserve	À limiter en raison de la teneur élevée en sucre ajouté.
Fruits surgelés sucrés	À limiter en raison de la teneur élevée en sucre ajouté.
Galettes de pommes de terre	À limiter en raison de la teneur élevée en matières grasses et en sel.
Gerber® Mini Fruits	
Gerber® Mini Vegetables	
Noix de coco : fraîche, surgelée, séchée et eau de coco étiquetée comme jus pur à 100 %	La noix de coco a une teneur élevée en matières grasses, notamment en graisses saturées. La noix de coco séchée et sucrée a également une teneur élevée en sucre ajouté. Fraîche/ surgelée : Une portion de 1/4 de tasse = 1/4 de tasse de fruits; séchée : Une portion de 1/4 de tasse = 1/2 tasse de fruits; jus pur à 100 % 1/4 de tasse = 1/4 de tasse de fruits.
Potato Skins	À limiter en raison de la teneur élevée en matières grasses.
Sauce pico de gallo du commerce	À limiter en raison de la teneur élevée en sel. Au moins 1/8 de tasse doit être servie.
Sauces aux canneberges	Seules les sauces à base de baies écrasées ou entières sont comptabilisables. À limiter en raison de la teneur élevée en sucre ajouté.
Soupes en conserve prêtes à servir	Exemples : soupes minestrone, à la tomate, au riz et à la tomate, aux légumes, au bœuf et aux légumes ou au poulet et aux légumes. À limiter en raison de la teneur élevée en sel. Une portion d'une tasse compte pour 1/4 de tasse de légumes.
Soupes en conserve, condensées (1 part de soupe pour 1 part d'eau) ou préparations déshydratées	Exemples : soupes minestrone, à la tomate, au riz et à la tomate, aux légumes, au bœuf et aux légumes ou au poulet et aux légumes. À limiter en raison de la teneur élevée en sel. Une portion reconstituée d'une tasse compte pour 1/4 de tasse de légumes.
Tartes aux fruits	À limiter en raison de la teneur élevée en sucre ajouté. Elles doivent contenir au moins 1/8 de tasse de fruits par portion.
Tater Tots®	À limiter en raison de la teneur élevée en matières grasses et en sel.
Tourtes aux fruits/chips de fruits	À limiter en raison de la teneur élevée en sucre ajouté. Elles doivent contenir au moins 1/8 de tasse de fruits par portion.



NON AUTORISÉ EN TANT QUE LÉGUMES/FRUITS

Les aliments indiqués ci-dessous ne sont pas comptabilisables.
Ces aliments ne répondent pas aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire.

Beignets d'oignon

Beurre de pommes

Biscuits aux figues

Boissons aux fruits : Ades, boissons au jus (en bouteille, en cannette ou en poudre)

Cake aux bananes (autorisés en tant que composante Céréales/pain); voir Pain aux légumes/fruits sur cette liste.

Chips de banane

Chips de maïs

Chips de pommes de terre

Citronnades (citron, citron vert)

Cocktail de jus de canneberge

Confitures, gelées ou fruits confits

Cornichons

Feuilletés aux fruits et aux légumes

Friandises aux fruits (Roll-ups, Wrinkles ou Ours en gélatine)

Fruit Gushers®

Fruits enrobés de chocolat

Fruits nappés de yaourt

Garnitures de tarte au citron

Gâteaux contenant des fruits

Glaces aux fruits

Ketchup

Kool-Aid®

Légumes dans une sauce au beurre ou au fromage



NON AUTORISÉ EN TANT QUE LÉGUMES/FRUITS

Les aliments indiqués ci-dessous ne sont pas comptabilisables.
Ces aliments ne répondent pas aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire.

Nectars : abricot, poire ou pêche

Oignons

Olives

Pain ou muffins aux légumes/fruits : pomme, banane, myrtille, carotte, citrouille ou courgette

Pestos

Popsicles® ou autres bâtonnets glacés aux fruits

Pop-Tarts® ou autres pâtisseries aux fruits pour grille-pain

Pozole

Punch aux fruits (en bouteille, en cannette ou en poudre)

Salade Jell-O® avec des fruits ou du jus

Sauces aux canneberges en gelée

Sauces barbecue

Sauces chili

Sirops aux fruits

Sorbets au lait/sorbets

Soupes à la crème

V-8 Splash®

Yaourt aux fruits : autorisé en tant qu'alternative à la viande



Exigences relatives aux céréales/pain

Le régime alimentaire du CACFP exige que des céréales ou du pain soient servis au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner. Un produit de la composante Céréales/pain peut également être servi comme l'un des deux composants d'un goûter. Les céréales et le pain sont de bonnes sources de vitamines B, de minéraux et de fibres. Reportez-vous au régime alimentaire du CACFP pour connaître les tailles des portions.

- Toutes les céréales et tout le pain doivent être complets ou enrichis.
- Au moins une portion de céréales par jour doit être riche en céréales complètes.
 - Les aliments riches en céréales complètes contiennent 100 % de céréales complètes ou au moins 50 % de céréales complètes et 50 % de céréales enrichies.
 - Les menus doivent préciser quand des aliments riches en céréales complètes sont proposés (par exemple, pain complet, muffins anglais riches en céréales complètes, riz complet ou flocons d'avoine).
- Les céréales ou le pain doivent être reconnaissables comme partie du plat (comme un petit pain, des spaghettis, du riz ou des coquilles à taco). Les produits tels que la chapelure dans le pain de viande ne répondent pas aux exigences en matière de céréales et de pain.
- Au lieu de servir des céréales au petit déjeuner, il est possible de servir de la viande/des alternatives à la viande au maximum trois fois par semaine.
- Les céréales ne peuvent pas contenir plus de 6 grammes de sucre par once sèche (21,2 grammes de sucre pour 100 grammes).

Desserts à base de céréales

- Les desserts à base de céréales ne sont pas comptabilisables.
- Les desserts à base de céréales comprennent les biscuits, les tartes sucrées, les beignets, les barres de céréales, les barres de petit déjeuner, les barres de muesli, les petits pains sucrés, les pâtisseries pour grille-pain, les gâteaux et les brownies.
- Consultez le tableau Non autorisé en tant que céréales/pain.

Recommandations sur les céréales et le pain

Le CACFP recommande que tout le pain et toutes les céréales servis soient à base de céréales complètes. Offrez une variété d'options de céréales complètes pour permettre aux enfants de goûter de nouveaux aliments.

Utilisation des équivalents en onces pour les tableaux des céréales/pain

Les céréales constituent un élément important des repas du Programme de nutrition pour enfants et adultes (CACFP). Afin de garantir que les enfants et les adultes consomment suffisamment de céréales aux repas et au goûter du CACFP, les quantités exigées sont indiquées dans le régime alimentaire sous forme d'équivalents en onces (éq. onces). Les équivalents en onces indiquent la quantité de céréales contenue dans une portion d'aliment.

Utilisation des tableaux des céréales/pain :

La colonne Portion du tableau des céréales/pain recommandés ou non recommandés mais autorisés indique la quantité d'un produit céréalier que vous devez servir pour répondre aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire.

Si le produit céréalier que vous voulez servir est :

- de plus petite taille que celui figurant dans les tableaux des céréales/pain, ou
- plus léger que celui figurant dans les tableaux des céréales/pain, ou
- non inclus dans le tableau des céréales/pain,

vous devrez utiliser une autre méthode pour déterminer la quantité à servir afin de répondre aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire. Vous pouvez :

- saisir les informations de l'étiquette nutritionnelle dans l'outil « Pièce A Céréales » du *Guide d'achat d'aliments pour les programmes de nutrition des enfants (FBG)*;^{*}
- utiliser le *Cahier d'analyse des recettes (Recipe Analysis Workbook, RAW) du FBG*^{*} afin de déterminer les équivalents en onces par portion pour les recettes normalisées.

^{*}Disponible sur <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.





Questions et réponses sur les céréales/pain

Q : Comment identifier les aliments riches en céréales complètes?

R : Les aliments riches en céréales complètes peuvent être identifiés de différentes manières.

1. La plus simple est de lire la liste des ingrédients.
 - Recherchez des produits dont le premier ingrédient est une céréale complète (comme le blé complet, la farine d'avoine ou le riz complet).
 - Les produits dont le premier ingrédient est l'eau et le deuxième une céréale complète sont également valables.
2. Reportez-vous à la liste des céréales complètes figurant à l'Annexe F.
3. Les prestataires peuvent également rechercher l'une des allégations suivantes concernant les céréales complètes sur les étiquettes des emballages :
 - « Une alimentation riche en aliments à base de céréales complètes et autres aliments végétaux et pauvre en matières grasses totales, en graisses saturées et en cholestérol peut réduire le risque de maladies cardiaques et de certains cancers. »
 - « Une alimentation riche en céréales complètes et autres aliments végétaux, et pauvre en graisses saturées et en cholestérol, peut aider à réduire le risque de maladie cardiaque. »
4. Dans le cas des aliments préparés à la maison par un prestataire, il est possible d'utiliser la recette pour déterminer si les céréales complètes constituent le principal ingrédient céréalier.

Q : Les prestataires peuvent-ils choisir les repas dans lesquels ils incluent une céréale complète?

R : Oui. Les prestataires peuvent choisir le repas (ou le goûter) dans lequel ils servent un produit riche en céréales complètes.

Q : Les produits à base de maïs sont-ils des céréales complètes?

R : Les produits à base de maïs doivent porter la mention précise « farine de maïs complet ».

Q : Les barres de muesli maison sont-elles autorisées?

R : Non. Les barres de muesli faites maison ou achetées dans le commerce ne peuvent pas compter pour la composante Céréales, car elles sont considérées comme des desserts à base de céréales.

Q : Les pancakes et les gaufres sont-ils considérés comme des desserts à base de céréales?

R : Non. Les pancakes et les gaufres ne sont pas considérés comme des desserts à base de céréales.

Q : La pâte à frire et la panure sur un filet de poisson peuvent-elles être prises en compte comme un produit de la composante Céréales/pain?

R : La pâte à frire et la panure peuvent être servies comme partie du plat de résistance d'un repas. La comptabilisation est fondée sur la quantité de céréales complètes, de son, de germe ou de farine enrichie dans la recette. Étant donné qu'il peut être difficile de déterminer la quantité de pâte à frire/de panure sur les produits achetés dans le commerce, l'étiquetage CN est nécessaire pour les comptabiliser en tant que composante Céréales/pain.



Céréales/pain



CÉRÉALES À FAIBLE TENEUR EN SUCRE*

Les céréales ne doivent pas contenir plus de 6 grammes de sucre par once (28 grammes). Les céréales figurant dans ce tableau contiennent 6 grammes de sucre au maximum. En outre, le CACFP recommande de servir des céréales complètes. Les céréales complètes sont indiquées par une coche (✓) dans la colonne *Céréales complètes*. Les céréales approuvées par le programme de nutrition WIC (Femmes, nourrissons et enfants) sont également comptabilisables dans le cadre du CACFP.

Céréales à faible teneur en sucre	Céréales complètes	Céréales à faible teneur en sucre	Céréales complètes
All Bran® Original	✓	Kellogg's® Corn Flakes	
All-Bran® Complete Wheat Flakes	✓	Kellogg's® Mini-Wheats Unfrosted Bite Size	✓
Cheerios® Multi Grain	✓	King Vitaman®	
Cheerios® Original	✓	Kix®	✓
Chex® Corn	✓	Kix® Honey	✓
Chex® Rice	✓	Life®	✓
Chex® Wheat	✓	Malt-O-Meal® Creamy Hot Wheat	
Cream of Rice®		Malt-O-Meal® Crispy Rice	
Cream of Wheat® Healthy Grain Original	✓	Malt-O-Meal® Honey and Oat Blenders	
Cream of Wheat® Original		Malt-O-Meal® Honey and Oat Blenders with Almonds	
Cream of Wheat® Whole Grain	✓	Malt-O-Meal® Original Hot Cereal	
Crispix®		Post® Bran Flakes	✓
Fiber One®	✓	Post® Shredded Wheat Original	✓
Fiber One® Honey Clusters	✓	Post® Shredded Wheat Spoon Size Original	✓
GOLEAN® Original		Post® Shredded Wheat Spoon Size Wheat 'n Bran	✓
Grape-Nuts®	✓	Product 19®	
Grape-Nuts® Flakes	✓	Quaker® Instant Oatmeal, Original	✓
Heart to Heart® Honey Toasted Oat	✓	Quaker® Old Fashioned Quaker Oats	✓
Heart to Heart® Warm Cinnamon Oat	✓	Quaker® Puffed Rice	
Honey Bunches of Oats® Honey Roasted		Quaker® Puffed Wheat	
Honey Bunches of Oats® with Almonds		Quaker® Quick Oats	✓
Honey Bunches of Oats® with Cinnamon Bunches		Quaker® Whole Hearts Original	✓
Honey Bunches of Oats® with Pecan Bunches		Rice Krispies®	
Kashi® 7 Whole Grain Flakes	✓	Rice Krispies® Gluten Free	✓
Kashi® 7 Whole Grain Honey Puffs	✓	Special K® Original	
Kashi® 7 Whole Grain Nuggets	✓	Special K® Protein Plus	
Kashi® 7 Whole Grain Puffs	✓	Total®	
		Wheaties®	✓

*Les informations ci-dessus ont été obtenues sur les sites internet des produits. Veuillez vérifier l'étiquette nutritionnelle de l'emballage lors de l'achat.

Céréales/pain



RECOMMANDÉ EN TANT QUE CÉRÉALES/PAIN

Denrée alimentaire	Céréales complètes	Commentaires	Taille de portion De 1 à 5 ans : servez au moins ½ éq. onces De 6 à 18 ans : servez au moins 1 éq. once
Bagels		La variété de blé complet est une céréale complète.	Au moins 56 grammes De 1 à 5 ans : ¼ de bagel De 6 à 18 ans : ½ bagel
Bâtonnets de bretzels durs non salés		Il peut exister un risque d'étouffement pour les jeunes enfants.	Au moins 2½ pouces de long De 1 à 5 ans : 16 bâtonnets De 6 à 18 ans : 31 bâtonnets
Boulghour ou blé concassé	✓	Voir : Céréales cuites.	
Bretzels mous non salés			Au moins 56 grammes De 1 à 5 ans : ¼ de bretzel De 6 à 18 ans : ½ bretzel
Céréales cuites			De 1 à 5 ans : ¼ de tasse de produit cuit De 6 à 18 ans : ½ tasse de produit cuit
Céréales cuites			De 1 à 5 ans : ¼ de tasse de produit cuit De 6 à 18 ans : ½ tasse de produit cuit
Céréales, sèches, prêtes à consommer, moins de 6 g de sucre par portion			Flocons ou rondelles De 1 à 5 ans : ½ tasse De 6 à 18 ans : 1 tasse Céréales soufflées De 1 à 5 ans : ¾ de tasse De 6 à 18 ans : 1¼ de tasse Muesli De 1 à 5 ans : ⅛ de tasse De 6 à 18 ans : ¼ de tasse
Chaussons aux pommes maison		Les chaussons aux pommes faits maison peuvent être comptabilisés en fonction de la quantité de farine complète ou enrichie dans la recette.	
Club Crackers®			De 1 à 5 ans : 4 crackers De 6 à 18 ans : 7 crackers
Congee nature		Il peut être comptabilisé en fonction de la quantité de riz contenue dans une portion.	
Couscous		Voir : Céréales cuites.	



RECOMMANDÉ EN TANT QUE CÉRÉALES/PAIN

Denrée alimentaire	Céréales complètes	Commentaires	Taille de portion De 1 à 5 ans : servez au moins ½ éq. onces De 6 à 18 ans : servez au moins 1 éq. once
Crackers		Voir : Club Crackers, Goldfish®, Melba Toast®, Oyster Crackers, Ritz® Crackers, RyKrisp®, Saltines, Sociables®, Triscuit®, Wasa Crispbread® ou Wheat Thins®.	
Crêpes maison		Elles peuvent être comptabilisées en fonction de la quantité de farine complète ou enrichie dans la recette.	
Croûte de pizza			
Farces maison à base de pain		Voir : Farces/sauces maison à base de pain	
Farces/sauces maison à base de pain		Les farces faites maison peuvent être comptabilisées en fonction de la quantité de pain complet ou enrichi dans la recette.	
Farine de maïs cuite, enrichie ou complète	✓	Voir : Céréales cuites.	
Feuilles de pâtés impériaux			
Feuilles de wonton			
Flocons d'avoine	✓		De 1 à 5 ans : ¼ de tasse de produit cuit De 6 à 18 ans : ½ tasse de produit cuit
Galettes de riz	✓	Si le riz brun est le premier ingrédient, il s'agit de céréales complètes.	Au moins 8 grammes De 1 à 5 ans : 1½ galette De 6 à 18 ans : 3 galettes
Gaufres du commerce (Eggo®)			Au moins 34 grammes De 1 à 5 ans : ½ gauffre De 6 à 18 ans : 1 gauffre
Germe			Si du germe est utilisé dans une recette : De 1 à 5 ans : 3 cuillères à soupe De 6 à 18 ans : ¼ de tasse
Goldfish®			Au moins ¾ x ½ De 1 à 5 ans : ¼ de tasse (21 crackers) De 6 à 18 ans : ½ tasse (41 crackers)
Grains de blé		Grains de blé entiers non transformés.	

Céréales/pain



RECOMMANDÉ EN TANT QUE CÉRÉALES/PAIN

Denrée alimentaire	Céréales complètes	Commentaires	Taille de portion De 1 à 5 ans : servez au moins ½ éq. onces De 6 à 18 ans : servez au moins 1 éq. once
Gressins			Au moins 7¾ pouces De 1 à 5 ans : 2 gressins De 6 à 18 ans : 3 gressins
Gruaux de hominy	✓		De 1 à 5 ans : ¼ de tasse de produit cuit De 6 à 18 ans : ½ tasse de produit cuit
Gruaux de maïs enrichis ou complets		Grains de maïs moulus, puis bouillis avec de l'eau ou du lait.	De 1 à 5 ans : ¼ de tasse de produit cuit De 6 à 18 ans : ½ tasse de produit cuit
Kasha	✓	Également appelé gruau de sarrasin. Voir : Céréales cuites.	
Lefse		Le lefse est un pain sans levain composé principalement de pommes de terre et de farine. Il peut être comptabilisé en fonction de la quantité de farine complète ou enrichie dans la recette.	
Macaroni, toutes formes		La variété de blé complet est une céréale complète. Voir : Pâtes, toutes formes.	De 1 à 5 ans : ¼ de tasse de produit cuit De 6 à 18 ans : ½ tasse de produit cuit
Melba Toasts			Au moins 3½ x 1½ pouces De 1 à 5 ans : 2 pièces De 6 à 18 ans : 5 pièces
Millet	✓	Petites graines rondes au goût de noix. Voir : Céréales cuites. Graines riches en protéines qui se cuisinent comme des céréales.	
Mini bagels		La variété de blé complet est une céréale complète.	Au moins 28 grammes De 1 à 5 ans : ½ bagel De 6 à 18 ans : 1 bagel
Mini bretzels durs non salés		Il peut exister un risque d'étouffement pour les jeunes enfants.	Au moins 1¼ x 1½ pouce De 1 à 5 ans : ⅓ de tasse (7 mini bretzels) De 6 à 18 ans : ⅔ de tasse (14 mini bretzels)
Mini galettes de riz	✓	Si le riz brun est le premier ingrédient, il s'agit de céréales complètes.	Au moins 1¾ pouce de large De 1 à 5 ans : 7 galettes De 6 à 18 ans : 13 galettes
Muffins anglais			Au moins 56 grammes De 1 à 5 ans : ¼ de muffin anglais De 6 à 18 ans : ½ muffin anglais



RECOMMANDÉ EN TANT QUE CÉRÉALES/PAIN

Denrée alimentaire	Céréales complètes	Commentaires	Taille de portion De 1 à 5 ans : servez au moins ½ éq. onces De 6 à 18 ans : servez au moins 1 éq. once
Muffins de maïs			Au moins 34 grammes De 1 à 5 ans : ½ muffin De 6 à 18 ans : 1 muffin
Nouilles		Voir : Pâtes, toutes formes.	
Orge	✓	L'orge mondé est une céréale complète. L'orge perlé n'est pas une céréale complète. Voir : Céréales cuites.	
Oyster Crackers			De 1 à 5 ans : ¼ de tasse De 6 à 18 ans : ½ tasse
Pain à base de céréales complètes	✓	Exemples : multi-céréales, pumpernickel, de seigle ou complet.	Au moins 28 grammes De 1 à 5 ans : ½ tranche De 6 à 18 ans : 1 tranche
Pain aux raisins secs		Voir : Pain.	
Pain azyne			De 1 à 5 ans : ½ de grande taille De 6 à 18 ans : 1 de grande taille
Pain brioché			Au moins 28 grammes De 1 à 5 ans : ½ pain brioché De 6 à 18 ans : 1 pain brioché
Pain de maïs			Au moins 2 x 2½ pouces De 1 à 5 ans : ½ unité De 6 à 18 ans : 1 unité
Pain enrichi		Exemples : français, italien, aux pommes de terre, aux raisins secs ou blanc.	Au moins 28 grammes De 1 à 5 ans : ½ tranche De 6 à 18 ans : 1 tranche
Pain français		Voir : Pain.	
Pain italien		Voir : Pain.	
Pain perdu maison		Voir : Pain.	
Pain pita		La variété de blé complet est une céréale complète.	Au moins 56 grammes De 1 à 5 ans : ¼ de pita De 6 à 18 ans : ½ pita
Pancakes			Au moins 34 grammes De 1 à 5 ans : ½ pancake De 6 à 18 ans : 1 pancake



RECOMMANDÉ EN TANT QUE CÉRÉALES/PAIN

Denrée alimentaire	Céréales complètes	Commentaires	Taille de portion De 1 à 5 ans : servez au moins ½ éq. onces De 6 à 18 ans : servez au moins 1 éq. once
Pâte de maïs, masa harina, farine de maïs et semoule de maïs	✓	Les ingrédients étiquetés comme pâte de maïs ou masa harina ne nécessitent pas de documentation supplémentaire pour être pris en compte pour les exigences de teneur élevée en céréales complètes (Whole Grain-Rich, WGR). Néanmoins, certains produits à base de farine de maïs ou de semoule de maïs peuvent nécessiter une déclaration de formulation du produit (Product Formulation Statement, PFS) pour être pris en compte pour les exigences WGR.	
Pâtes, toutes formes.		La variété de blé complet est une céréale complète.	De 1 à 5 ans : ¼ de tasse De 6 à 18 ans : ½ tasse
Petits pains, hamburgers et hot-dogs			Au moins 28 grammes De 1 à 5 ans : ½ petit pain De 6 à 18 ans : 1 petit pain
Petits pains, tous types			Au moins 28 grammes De 1 à 5 ans : ½ petit pain De 6 à 18 ans : 1 petit pain
Polenta enrichie ou complète		Farine de maïs bouillie. Elle peut être consommée comme un plat chaud ou être refroidie pour être ensuite cuite au four, grillée ou poêlée.	
Popcorn nature	✓	Non recommandé pour les enfants de moins de quatre ans en raison du risque d'étouffement.	De 1 à 5 ans : 1½ tasse De 6 à 18 ans : 3 tasses
Popovers maison		Elles peuvent être comptabilisées en fonction de la quantité de farine complète ou enrichie dans la recette.	
Porridge	✓	Voir : Flocons d'avoine.	
Pumpernickel	✓	Voir : Pain.	
Quinoa	✓	Voir : Céréales cuites. Graines riches en protéines qui se cuisinent comme des céréales.	



RECOMMANDÉ EN TANT QUE CÉRÉALES/PAIN

Denrée alimentaire	Céréales complètes	Commentaires	Taille de portion De 1 à 5 ans : servez au moins ½ éq. onces De 6 à 18 ans : servez au moins 1 éq. once
Ravioli		Voir : Pâtes, toutes formes. Seule la portion de pâtes est comptabilisable.	
Ritz® Crackers			De 1 à 5 ans : 4 crackers De 6 à 18 ans : 7 crackers
Riz blanc, brun ou rouge		Le riz brun et le riz rouge sont des céréales complètes. Voir : Céréales cuites.	
Riz sauvage	✓	Voir : Céréales cuites.	
RyKrisp®	✓		De 1 à 5 ans : 5 crackers De 6 à 18 ans : 10 crackers
Saltines			Au moins 2 x 2 pouces De 1 à 5 ans : 4 crackers De 6 à 18 ans : 8 crackers
Sauces maison à base de pain		Voir : Farces/sauces maison à base de pain	
Sociables®			De 1 à 5 ans : 4 crackers De 6 à 18 ans : 8 crackers
Son		Exemples : son d'avoine ou son de blé.	Si le son est utilisé dans une recette : De 1 à 5 ans : 3 cuillères à soupe De 6 à 18 ans : ¼ de tasse
Tortillas de maïs ou de blé		Si le blé complet ou le maïs complet est le premier ingrédient, il s'agit de céréales complètes.	Tortillas souples de maïs (~5 ½") De 1 à 5 ans : ¾ de tortilla De 6 à 18 ans : 1 ¼ de tortilla Tortillas souples de blé (~6") De 1 à 5 ans : ½ tortilla De 6 à 18 ans : 1 tortilla Tortillas souples de blé (~8") De 1 à 5 ans : ¼ de tortilla De 6 à 18 ans : ½ tortilla
Triscuit®	✓		Au moins 1½ x 1½ pouce De 1 à 5 ans : 3 crackers De 6 à 18 ans : 5 crackers
Wasa Crispbread®	✓		De 1 à 5 ans : 1 de grande taille De 6 à 18 ans : 2 de grande taille
Wheat Thins®	✓		Au moins 1¼ x 1¼ pouce De 1 à 5 ans : 6 crackers De 6 à 18 ans : 12 crackers

Céréales/pain



NON RECOMMANDÉ MAIS AUTORISÉ EN TANT QUE CÉRÉALES/PAIN

Les aliments indiqués ci-dessous sont comptabilisables, mais ne sont pas recommandés.
Ces aliments ont une teneur élevée en matières grasses, en sel ou en sucre.

Denrée alimentaire	Commentaires	Taille de portion
		De 1 à 5 ans : servez au moins ½ éq. onces De 6 à 18 ans : servez au moins 1 éq. once
Bâtonnets de pain perdu		Au moins 18 grammes De 1 à 5 ans : 2 bâtonnets De 6 à 18 ans : 4 bâtonnets
Cake aux bananes	Voir : Préparations rapides pour pain.	
Cheez-It®/Cheese Nips®		Au moins 1 x 1 pouce carré De 1 à 5 ans : 10 crackers De 6 à 18 ans : 20 crackers
Coquilles dures à tacos ou tostadas		Au moins 14 grammes De 1 à 5 ans : 1 coquille De 6 à 18 ans : 2 coquilles
Crackers	Voir : Crackers en forme d'animaux, Cheez-It®/Cheese Nips® ou Crackers Graham.	
Crackers en forme d'animaux		Au moins 1½ x 1 pouce De 1 à 5 ans : 8 crackers De 6 à 18 ans : 15 crackers
Crackers Graham		Au moins 5 x 2½ pouce De 1 à 5 ans : 1 cracker De 6 à 18 ans : 2 crackers
Croissants		Au moins 34 grammes De 1 à 5 ans : ½ croissant De 6 à 18 ans : 1 croissant
Croûtons		De 1 à 5 ans : ¼ de tasse De 6 à 18 ans : ½ tasse
Hushpuppies maison	Ils peuvent être comptabilisés en fonction de la quantité de farine complète ou enrichie dans la recette.	
Muffins, tous types		Au moins 55 grammes De 1 à 5 ans : ½ muffin De 6 à 18 ans : 1 muffin
Nouilles Chow Mein		De 1 à 5 ans : ¼ de tasse De 6 à 18 ans : ½ tasse
Pain à la citrouille	Voir : Préparations rapides pour pain.	
Pain à la courge	Voir : Préparations rapides pour pain.	
Pain à la courgette	Voir : Préparations rapides pour pain.	
Pain aux carottes	Voir : Préparations rapides pour pain.	



NON RECOMMANDÉ MAIS AUTORISÉ EN TANT QUE CÉRÉALES/PAIN

Les aliments indiqués ci-dessous sont comptabilisables, mais ne sont pas recommandés.
Ces aliments ont une teneur élevée en matières grasses, en sel ou en sucre.

Denrée alimentaire	Commentaires	Taille de portion
		De 1 à 5 ans : servez au moins ½ éq. onces De 6 à 18 ans : servez au moins 1 éq. once
Party Mix	Il peut être comptabilisé en fonction de la quantité de céréales sèches contenue dans une portion. Il peut avoir une teneur élevée en sel.	
Pâte à tarte, tartes à la viande/alternative à la viande		De 1 à 5 ans : ¼ d'une tarte de 9 pouces à croûte simple De 6 à 18 ans : ½ d'une tarte de 9 pouces à croûte simple
Popcorn avec des toppings qui ajoutent des matières grasses, du sel ou du sucre	Céréales complètes. Non recommandés pour les enfants de moins de quatre ans en raison du risque d'étouffement.	De 1 à 5 ans : 1½ tasse De 6 à 18 ans : 3 tasses
Pâte feuilletée		
Préparations rapides pour pain		Au moins 55 grammes De 1 à 5 ans : ½ tranche De 6 à 18 ans : 1 tranche
Scones salés		Au moins 4 onces De 1 à 5 ans : ¼ de grande taille De 6 à 18 ans : ½ de grande taille
Pain brun de Boston	Voir : Préparations rapides pour pain.	
Panure	Voir : Pâtes à frire.	
Pâtes à frire	La pâte à frire et la panure peuvent être servies comme partie du plat de résistance d'un repas. Elles peuvent être comptabilisées en fonction de la quantité de farine complète ou enrichie dans la recette.	
Pain frit nature non sucré	Ils peuvent être comptabilisés en fonction de la quantité de farine complète ou enrichie dans la recette.	
Pâte à corn-dog	Voir : Pâtes à frire.	
Teddy Grahams®		Au moins 1 x ½ pouce De 1 à 5 ans : ¼ de tasse (12 crackers) De 6 à 18 ans : ½ tasse (24 crackers)
Trail Mix	Il peut être comptabilisé en fonction de la quantité de céréales sèches contenue dans une portion. Il peut avoir une teneur élevée en sel et en sucre ajouté.	



NON AUTORISÉ EN TANT QUE CÉRÉALES/PAIN

Les aliments indiqués ci-dessous ne sont pas comptabilisables.
Ces aliments ne répondent pas aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire.

Amidon de maïs	Flocons d'avoine instantanés aromatisés
Barres de céréale et de fruits	Friandises aux Rice Krispies
Barres de céréales et de fruits	Gâteaux au café maison ou achetés dans le commerce
Barres de céréales maison au riz	Gâteaux au pop-corn
Barres de muesli	Gâteaux avec et sans glaçage
Beignets	Gaufres pour sandwiches à la glace
Biscuits au gingembre	Lorna Doone®
Biscuits aux flocons d'avoine et aux raisins secs	Maïs (comptabilisable comme un légume)
Biscuits aux noix, raisins secs, pépites de chocolat ou fruits	Nachos
Biscuits nature	Newtons aux figues
Biscuits Nilla	Pain à la marante
Brioche américaines	Pain d'épices
Brownies nature avec glaçage ou des garnitures comme du fromage à la crème ou des noix	Pains aux raisins
Céréales sèches prêtes à consommer, moins de 6 g de sucre par portion	Pancakes aux pommes de terre (comptabilisables comme un légume)
Chaussons sucrés	Pâte à tarte, tartes sucrées et aux fruits
Chips	Pâtisseries avec et sans glaçage
Chips Ahoy®	Pâtisseries pour grille-pain
Chips de bagel	Petits pains sucrés
Chips de bretzel	Pommes de terre (comptabilisables comme un légume)
Chips de maïs (Doritos®, Fritos®, Tostitos®)	Pommes paille
Chips de pita	Pop Tarts®
Chips de pommes de terre	Profiteroles à la crème
Chips de taco	Puddings au pain
Chips de tortilla de maïs ou de blé (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)	Puddings au riz
Cônes de glace	Quatre-quarts
Cupcakes avec et sans glaçage	Roulés à la cannelle
Farine de noix ou de graines	Scones sucrés
Feuilletés au fromage (Cheetos®, Cheez Doodles®)	Sun Chips®
	Teddy Soft Bakes



Viande/alternatives à la viande

Le régime alimentaire du CACFP exige qu'une viande ou une alternative à la viande soit servie au déjeuner et au dîner. Un produit de la composante Viande/alternatives à la viande peut également être servi comme l'un des deux composants d'un goûter. En outre, la viande/les alternatives à la viande peuvent remplacer les céréales au petit déjeuner jusqu'à trois fois par semaine. Reportez-vous au régime alimentaire du CACFP pour connaître les exigences en matière de taille des portions.

- La viande comprend la viande rouge maigre, la volaille ou le poisson qui ont été inspectés et approuvés par l'agence étatique ou fédérale compétente. La viande est une excellente source de protéines de haute qualité, de fer et de zinc. Les alternatives à la viande comptabilisables comprennent, entre autres, les fromages, les yaourts, les fromages blancs, les œufs, le tofu du commerce, les haricots secs cuits, les fruits à coque et les graines ainsi que leurs beurres (à l'exception des glands, des châtaignes et de la noix de coco).
- Le tofu incorporé dans des boissons (comme les smoothies) ou ajouté à des plats pour en améliorer la texture (comme les desserts cuits au four) peut ne pas être pris en compte pour répondre aux exigences en matière de régime alimentaire.
- Le yaourt peut être nature, aromatisé, sucré ou non sucré, mais il ne peut pas contenir plus de 23 grammes de sucre pour 6 onces. Le yaourt est une bonne source de protéines et de calcium.
- Les légumineuses comprennent, entre autres, les haricots noirs, les pois chiches, les haricots rouges et les haricots Pinto, et elles peuvent être prises en compte comme une alternative à la viande. Elles sont une excellente source de protéines, de fibres alimentaires, de fer et ne contiennent pas de cholestérol.
- Les fruits à coque et les graines ne peuvent pas répondre à plus de la moitié de l'exigence relative à l'alternative à la viande pour le déjeuner et le dîner. Les fruits à coque et les graines peuvent répondre à la totalité de l'exigence relative à l'alternative à la viande pour un goûter.
- Un élément du menu doit comprendre un minimum de ¼ d'once de viande maigre cuite ou l'équivalent pour répondre à une partie de l'exigence relative à la viande ou aux alternatives à la viande.

- Les saucisses de Francfort, la mortadelle, les saucisses knockwurst ou les saucisses de Vienne doivent être composées à 100 % de viande ou contenir des produits protéiques alternatifs (PPA) comme seul liant ou extenseur. Toutefois, en raison de leur forte teneur en sel et en matières grasses, ces viandes ne sont pas recommandées.
- Les viandes transformées avec des liants et des extenseurs tels que la farine de légumes amyliques, le lait en poudre, le lait écrémé à teneur réduite en calcium et les céréales ne sont pas autorisées.
- Les fromages naturels peuvent répondre à tout ou partie de l'exigence relative à l'alternative à la viande.
- Les produits à base de fromage étiquetés comme « produit à base de fromage » ou « produit d'imitation du fromage » peuvent ne pas être comptabilisés comme alternative à la viande.
- Les aliments à base de fromage et les fromages à tartiner (Velveeta®, Cheez Whiz® ou fromage au piment) peuvent ne pas être comptabilisés comme alternative à la viande.

Recommandations sur la viande et les alternatives à la viande

- La viande (poulet, dinde, bœuf, porc, agneau ou poisson) doit être maigre ou pauvre en matières grasses.
- Les haricots en conserve ne doivent pas contenir de matières grasses ajoutées.
- Pas plus d'une portion de viande transformée ou riche en matières grasses ne doit être servie par semaine. Il s'agit notamment des hot-dogs, des nuggets de poulet, des bâtonnets de poisson, du poulet frit, des saucisses de Vienne, des corn-dogs et des charcuteries.
- Ne servez que des fromages naturels et choisissez des variétés à teneur faible ou réduite en matières grasses.
- La viande et les alternatives à la viande doivent être préparées en utilisant de petites quantités d'huile, au besoin.
 - Les graisses monoinsaturées réduisent le cholestérol. Les bonnes sources sont l'huile d'olive, l'huile de canola et l'huile d'arachide.
 - Les graisses polyinsaturées améliorent les lipides sanguins. Les bonnes sources sont l'huile de tournesol, l'huile de carthame et l'huile végétale.
 - Les gras saturés et les gras trans augmentent le cholestérol. Limitez la margarine, la matière grasse, les graisses animales et le beurre.

Viande/alternatives à la viande



Viande/alternatives à la viande

Teneur élevée en nutriments importants

La viande et les alternatives à la viande sont d'excellentes sources de fer et de calcium.

VIANDE/ALTERNATIVES À LA VIANDE

Denrée alimentaire	Fer	Calcium
Amandes		●
Beurre de cacahuète	●	
Dinde	●	
Fruits de mer	●	
Graines de tournesol		●
Haricots et pois secs	●	
Noix du Brésil		●
Œufs	●	
Thon	●	
Tofu	●	●
Viande	●	





Questions et réponses sur la viande/les alternatives à la viande

Q : La pizza peut-elle être comptabilisée en tant qu'alternative à la viande?

R : Oui, si elle porte l'étiquette CN. Tous les aliments portant l'étiquette CN sont comptabilisables. Si elle est faite maison, elle doit contenir la quantité exigée de viande/d'alternatives à la viande par portion pour être comptabilisable.

Q : Nous avons des enfants qui ne peuvent pas manger certaines viandes pour des raisons religieuses. Comment déclarer ces enfants sur le programme de nutrition?

R : Remplacez la viande par une alternative à la viande comptabilisable. Voir : Des repas végétariens peuvent-ils être servis?

Q : Le fromage américain est-il comptabilisable?

R : Seulement si l'étiquette indique qu'il s'agit d'un fromage fondu pasteurisé. Les produits dont l'étiquette indique « produit d'imitation du fromage » et « produit à base de fromage » ne sont pas comptabilisables.

Q : Des repas végétariens peuvent-ils être servis?

R : Oui. Les repas doivent répondre aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire. Les alternatives à la viande qui sont comptabilisables sont, entre autres, le fromage cottage naturel et transformé, le yaourt, les œufs, le tofu, les haricots secs cuits, les beurres de fruits à coque et de graines ou toute combinaison de ce qui précède. Voir : Annexe C.

Q : Le yaourt est-il comptabilisable?

R : Oui, le yaourt est comptabilisable en tant qu'alternative à la viande. Le yaourt peut être nature, aromatisé, sucré ou non sucré, mais il ne peut pas contenir plus de 23 grammes de sucre par portion de 6 onces ou 15,3 grammes de sucre par portion de 4 onces. Quatre onces de yaourt nature ou aux fruits équivalent à une once d'alternative à la viande. Les fruits contenus dans le yaourt ne peuvent pas être comptabilisés dans la composante Fruits.



Viande/alternatives à la viande



RECOMMANDÉ EN TANT QUE VIANDE/ALTERNATIVES À LA VIANDE

Denrée alimentaire	Commentaires
Agneau	Enlevez toute la graisse visible de l'agneau et faites-le griller ou cuire au four.
Bâtonnets ou tubes de yaourt	Ils sont comptabilisables pour les repas et le goûter lorsqu'ils ne contiennent pas plus de 23 grammes de sucre pour 6 onces. Deux tubes (ou 4 onces) de yaourt équivalent à 1 once d'alternative à la viande.
Beurre de cacahuète	Voir : Beurres de fruits à coque et de graines.
Beurre de soja	Les beurres de soja préparés à 100 % à partir de noix de soja constituent une portion comptabilisable. Il s'agit d'une bonne alternative au beurre de cacahuète pour les personnes allergiques aux cacahuètes. Le CACFP recommande de servir le beurre de soja conjointement avec d'autres viandes/alternatives à la viande, car la taille de la portion de beurre de soja seul peut être trop importante pour les enfants.
Beurres de fruits à coque et de graines	Le CACFP recommande de servir les beurres de fruits à coque et de graines conjointement avec d'autres viandes/alternatives à la viande, car la taille de la portion des beurres de fruits à coque et de graines seuls peut être trop importante pour les enfants.
Bœuf maigre	Enlevez la graisse visible et faites griller plutôt que frire. Dans le cas du bœuf haché, choisissez une viande maigre à au moins 90 %.
Dinde maigre	Faites griller ou cuire au four la dinde sans la peau. Dans le cas de la dinde hachée, choisissez une viande maigre à au moins 90 %.
Falafel	Le volume de haricots ou d'autres alternatives à la viande dans chaque portion peut compter pour répondre à cette exigence. Une portion de ¼ de tasse équivaut à une portion de 1 once d'alternative à la viande.
Fromage américain	Comptabilisable seulement si l'étiquette indique qu'il s'agit d'un fromage fondu pasteurisé. Les produits dont l'étiquette indique « produit d'imitation du fromage » et « produit à base de fromage » ne sont pas comptabilisables. Une portion de 1 once de fromage fondu pasteurisé équivaut à une portion de 1 once d'alternative à la viande.
Fromage cottage sans matières grasses ou à faible teneur en matières grasses	Une portion de ¼ de tasse équivaut à une portion de 1 once d'alternative à la viande.
Fromage fermier	Voir : Fromage cottage.
Fromage naturel à teneur réduite en matières grasses	Exemples : cheddar, colby, monterey jack, mozzarella, munster, provolone ou suisse. Une portion de 1 once de fromage naturel équivaut à une portion de 1 once d'alternative à la viande. À limiter à une portion par semaine en raison de la teneur élevée en matières grasses et en sel.
Fruits à coque	Les fruits à coque peuvent être comptabilisés comme une portion d'alternative à la viande au goûter, et comme une demi-portion d'alternative à la viande au déjeuner ou au dîner. Ne servez pas de fruits à coque aux enfants de moins de 4 ans en raison du risque d'étouffement.
Fruits de mer	Ils doivent être complètement cuits; seule la partie comestible des fruits de mer est comptabilisable.
Graines	Voir : Fruits à coque.
Haricots en conserve ou secs	Une portion de ¼ de tasse équivaut à une portion de 1 once d'alternative à la viande. Les haricots verts ou jaunes en conserve comptent comme un légume, et non comme une alternative à la viande.
Haricots frits	Choisissez des haricots frits en conserve à faible teneur en matières grasses ou une recette maison à faible teneur en matières grasses. Une portion de ¼ de tasse équivaut à une portion de 1 oncé d'alternative à la viande.
Houmous	Pâte à tartiner préparée à partir d'une purée de pois chiches. Le volume de pois chiches ou d'autres alternatives à la viande dans chaque portion peut compter pour répondre à cette exigence. Une portion de ¼ de tasse équivaut à une portion de 1 once d'alternative à la viande.
Lentilles	Voir : Haricots en conserve ou secs.

Viande/alternatives à la viande



RECOMMANDÉ EN TANT QUE VIANDE/ALTERNATIVES À LA VIANDE

Denrée alimentaire	Commentaires
Œufs	Les œufs cuits sont une bonne source de protéines. ½ œuf de grande taille équivaut à 1 once d'alternative à la viande. Les œufs crus ne sont pas autorisés.
Pâtes à base de farine 100 % légumes	Les pâtes aux légumineuses peuvent être utilisées pour répondre aux exigences de la composante Légumes OU Viande/alternatives à la viande, mais pas les deux au même repas. Elles doivent être servies avec une autre viande/alternative à la viande reconnaissable pour être comptabilisables. ¼ de tasse de pâtes cuites = 1 once d'alternative à la viande.
Pois secs	Voir : Haricots en conserve ou secs.
Poisson	Faites griller ou cuire au four le poisson.
Porc maigre	Enlevez toute la graisse visible du porc et faites-le griller ou cuire au four.
Poulet	Faites griller ou cuire au four le poulet sans la peau. Dans le cas du poulet haché, choisissez une viande maigre à au moins 90 %.
Quenelles de poisson du commerce	Ce produit étant généralement composé de 50 % de poisson, 4 onces de quenelles de poisson équivalent à 2 onces de poisson.
Quenelles de poisson maison	Elles peuvent être comptabilisées en fonction de la quantité de poisson contenue dans chaque portion.
Quiches	La portion d'œufs et de fromage est comptabilisable en tant qu'alternative à la viande.
Ricotta sans matières grasses ou partiellement écrémée	Une portion de ¼ de tasse équivaut à une portion de 1 once d'alternative à la viande.
Sauces à la viande maison	Faites maison uniquement. Elles doivent apporter la quantité de viande exigée dans chaque portion.
Soupes aux haricots	Exemples : soupe aux pois cassés, aux haricots blancs ou aux lentilles. ½ tasse compte comme ¼ tasse de haricots ou 1 once d'alternative à la viande.
Soupes du commerce	Exemples : soupe aux haricots, aux lentilles ou aux pois cassés. ½ tasse équivaut à 1 once d'alternative à la viande pour les conserves reconstituées. Pour les soupes faites maison, utilisez les quantités de pois cassés, de haricots ou de lentilles dans la recette pour calculer la portion à comptabiliser.
Soupes maison	Les soupes qui contiennent de la viande, du poisson, de la volaille ou d'autres alternatives à la viande sont comptabilisables comme source de viande/alternatives à la viande si la quantité minimale exigée de ¼ d'once de viande/alternatives à la viande par portion peut être identifiée.
Surimi	Reportez-vous à l'étiquette Nutrition des enfants (CN) ou à la déclaration de formulation du produit (PFS). En l'absence d'étiquette CN ou de déclaration PFS, 3 onces de surimi équivalent à 1 once de viande/alternative à la viande.
Tahini	Pâte préparée à partir de graines de sésame moulues. Voir : Beurres de fruits à coque et de graines.
Tempeh	Le tempeh nature n'est comptabilisable que lorsqu'il contient les ingrédients autorisés suivants : fèves de soja (ou autres légumineuses), eau, tempeh, vinaigre, condiments ou herbes. Veuillez noter que ces produits peuvent contenir du sodium et des matières grasses ajoutés. 1 once de tempeh nature = 1 once d'alternative à la viande. Le tempeh mélangé à d'autres denrées alimentaires n'est comptabilisable que s'il porte une étiquette CN ou une déclaration PFS.
Thon en conserve	Choisissez du thon à faible teneur en sodium conservé dans de l'eau.
Tofu	Le tofu est préparé à partir de fèves de soja. Comptabilisable en tant qu'alternative à la viande. Néanmoins, le tofu ajouté aux boissons (comme les smoothies) ou à des plats pour en améliorer la texture (comme les desserts cuits au four) peut ne pas être pris en compte pour répondre aux exigences en matière de régime alimentaire.
Yaourt	Comptabilisable pour les repas et le goûter. Il peut être nature, aromatisé, sucré ou non sucré, mais il ne peut pas contenir plus de 23 grammes de sucre pour 6 onces. 4 onces de yaourt équivalent à 1 once d'alternative à la viande.

Viande/alternatives à la viande



NON RECOMMANDÉ MAIS AUTORISÉ EN TANT QUE VIANDE/ALTERNATIVES À LA VIANDE

Les aliments indiqués ci-dessous sont comptabilisables, mais ne sont pas recommandés. La viande transformée ne doit pas être servie plus d'une fois par semaine en raison de sa forte teneur en matières grasses et en sel.

Denrée alimentaire	Commentaires
Ailes de dinde	Il est nécessaire de servir 5 onces de poids cuit pour obtenir 1,5 once de viande de dinde.
Ailes de poulet	Il est nécessaire de servir 6 onces de poids cuit pour obtenir 1,5 once de viande.
Aliments en conserve ou surgelés	Exemples : ragoût de bœuf, burritos, chili con carne, ragoût de viande, pizza, tourtes ou raviolis. Ces produits ne sont comptabilisables que s'ils portent l'étiquette CN. Consultez l'étiquette CN pour connaître la taille correcte des portions. Les aliments combinés transformés de ce type sont généralement plus riches en matières grasses et en sel que ceux faits maison.
Bacon canadien	1 livre (16 onces) donnera 11 portions d'une once de viande cuite.
Bacon de dinde	Ils ne sont comptabilisables que s'ils portent une étiquette CN ou une déclaration PFS. Teneur élevée en sodium et en matières grasses.
Bâtonnets/nuggets/croquettes de poisson	Voir : Nuggets de poulet.
Chair à saucisse, chapelets de saucisses, boulettes de saucisses, y compris saucisses de Vienne et polonaises	Ils ne peuvent pas contenir de sous-produits de viande ou de volaille, de céréales, de liants ou d'extenseurs. Ils ne peuvent pas contenir plus de 50 % de graisse à parer.
Charcuterie	Elle ne peut pas contenir de sous-produits, de céréales ou d'extenseurs.
Chaussons au bœuf jamaïcains	Seul le bœuf est comptabilisable. Ils ne sont comptabilisables que s'ils portent une étiquette CN ou une déclaration PFS. Teneur élevée en sel et en matières grasses.
Corn-dogs, saucisses de Francfort et hot-dogs	Ils doivent être composés à 100 % de viande ou contenir des produits protéiques alternatifs (PPA) comme seul liant ou extenseur. Teneur élevée en sel et en matières grasses.
Corned-beef	
Foie	Le foie a une teneur élevée en cholestérol et en matières grasses.
Fromage naturel ordinaire	Exemples : américain, brick, cheddar, colby, monterey jack, mozzarella, munster, provolone ou suisse. Une portion de 1 once de fromage naturel équivaut à une portion de 1 once d'alternative à la viande. En raison de sa teneur élevée en matières grasses, le fromage n'est pas recommandé plus d'une fois par semaine, sauf si sa teneur en matières grasses est faible.
Hot-dogs	Voir : Corn-dogs.
Macaroni au fromage maison	Le fromage utilisé dans la recette peut être pris en compte pour répondre à l'exigence relative aux alternatives à la viande.

Viande/alternatives à la viande



NON RECOMMANDÉ MAIS AUTORISÉ EN TANT QUE VIANDE/ALTERNATIVES À LA VIANDE

Les aliments indiqués ci-dessous sont comptabilisables, mais ne sont pas recommandés. La viande transformée ne doit pas être servie plus d'une fois par semaine en raison de sa forte teneur en matières grasses et en sel.

Denrée alimentaire	Commentaires
Nuggets de poulet	Seul le poulet est comptabilisable. S'ils portent l'étiquette CN, consultez-la pour connaître la taille de portion correcte. En l'absence d'étiquette CN, 2 onces de nuggets de poulet équivalent à 1 once de viande. Les nuggets de poulet comptent pour les composantes Viande/alternatives à la viande et Céréales du repas lorsque la portion est doublée.
Œufs mimosa	Teneur élevée en cholestérol et en matières grasses. Au lieu de les préparer avec de la mayonnaise, essayez d'utiliser un produit moins gras. Voir : Œufs.
Pizza maison	La pizza faite maison peut être comptabilisée en fonction de la quantité de viande/alternatives à la viande contenue dans chaque portion.
Produits à base de viande pressée/rillettes	Ils doivent être composés à 100 % de viande ou contenir des produits protéiques alternatifs (PPA) comme seul liant ou extenseur. Teneur élevée en sel et en matières grasses.
Ricotta au lait entier	Une portion de ¼ de tasse équivaut à une portion de 1 once d'alternative à la viande.
Rognons	Les rognons ont une teneur élevée en cholestérol et en matières grasses.
Saucisses de foie	Elles ne peuvent pas contenir de liants ou d'extenseurs.
Saucisses de Francfort de viande et de volaille	Voir : Corn-dogs.
Tourtes maison	Les tourtes faites maison peuvent être comptabilisées en fonction de la quantité de viande/alternatives à la viande contenue dans chaque portion.
Tripes	Protéines de faible qualité.
Viandes, volailles et fruits de mer séchés et semi-séchés de longue conservation	Ils ne sont comptabilisables que s'ils portent une étiquette CN ou une déclaration PFS. Ces produits ont une teneur élevée en sodium ajouté et peuvent également avoir une teneur élevée en matières grasses.

Viande/alternatives à la viande



NON AUTORISÉ EN TANT QUE VIANDE/ALTERNATIVES À LA VIANDE

Les aliments indiqués ci-dessous ne sont pas comptabilisables.
Ces aliments ne répondent aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire.

Aliments à base de fromage/fromages à tartiner (Velveeta, Cheese Whiz, fromage au piment)	Pieds, os de cou ou queues de porc
Andouilles	Pizza du commerce La portion de pâte peut compter pour la composante Céréales/pain. (Voir : Aliments en conserve ou surgelés.)
Bacon/imitation de bacon	Poisson pêché soi-même
Burgers de soja ou autres produits à base de soja (Voir : Annexe C.)	Porc salé
Châtaignes	Produits à base de fromage (certains fromages américains)
Fromages à la crème et Neufchâtel	Produits d'imitation des saucisses de Francfort
Fromages de type Romano	Produits d'imitation du fromage
Gibier/volailles sauvages	Produits de yaourt (yaourt glacé, yaourt à boire, barres de yaourt, fruits ou fruits à coque recouverts de yaourt)
Glands	Queue de bœuf
Jarrets de porc	Ravioli (Voir : Aliments en conserve ou surgelés.)
Macaroni au fromage du commerce	Soupes du commerce (autres que celles de pois cassés, haricots ou lentilles)
Magret	Tourtes du commerce (Voir : Aliments en conserve ou surgelés.)
Parmesan	Viande abattue à la maison et toute viande non inspectée par l'USDA
Pepperoni	



Le CACFP exige de l'ensemble des crèches et centres de garde collective à domicile participants qu'ils offrent des repas à tous les nourrissons inscrits si ceux-ci sont gardés pendant la période de service des repas. Du lait maternel ou une préparation pour nourrisson enrichie en fer (ou une combinaison des deux) doit être inclus dans tous les repas et goûters servis aux nourrissons jusqu'à l'âge d'un an. Le lait maternel est le meilleur choix et il est recommandé de le donner jusqu'au premier anniversaire du nourrisson. Dans le cas des enfants consommant des préparations pour nourrissons, les établissements de garde d'enfants doivent proposer au moins une préparation enrichie en fer susceptible de répondre aux besoins d'un ou de plusieurs nourrissons pris en charge.

L'American Academy of Pediatrics (Académie américaine de pédiatrie) recommande l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois, puis le maintien de l'allaitement jusqu'à 12 mois et au-delà. Les établissements de garde d'enfants jouent un rôle important dans la promotion de l'allaitement maternel. Ils peuvent :

- encourager les mères à donner du lait maternel à leur enfant;
- offrir un endroit calme et privé aux mères qui se rendent à la crèche pour allaiter.

Afin de soutenir davantage l'allaitement, le remboursement des repas est autorisé lorsqu'une mère qui allaite se rend au centre de garde collective à domicile ou à la crèche et allaite directement son enfant.

Les nourrissons sont classés en deux tranches d'âge : de 0 à 5 mois et de 6 mois à 1 an. Du lait maternel ou des préparations pour nourrissons sont servis aux enfants de 0 à 5 mois. L'introduction d'aliments solides peut commencer vers l'âge de six mois si le développement du nourrisson le permet. La décision de donner certains aliments doit toujours être prise avec un parent ou tuteur du nourrisson.

Le régime alimentaire pour nourrissons du CACFP utilise des fourchettes pour la taille des portions (par exemple, 0 à 2 cuillères à soupe de légumes) afin de permettre une certaine souplesse dans les types et les quantités d'aliments à servir aux nourrissons dans le cadre d'une demande de remboursement.

- Une quantité indiquant 0 cuillère à soupe (c. à s.) signifie que le produit est optionnel si le développement du nourrisson ne lui permet pas de consommer cet aliment.
- Cela signifie également qu'une quantité inférieure à 1 cuillère à soupe peut être servie.

Les aliments solides ne sont nécessaires pour les nourrissons de six mois à un an que lorsque le développement de ces derniers le permet. L'alimentation à la demande est recommandée, car certains bébés peuvent avoir un petit appétit. Les quantités figurant dans le régime alimentaire sont les portions minimales. Les nourrissons peuvent avoir besoin de manger toutes les deux heures, voire plus fréquemment, et peuvent manger une quantité inférieure à celle qui leur est donnée. Les aliments servis doivent avoir une texture et une consistance appropriées.

Le CACFP remboursera les repas et les goûters composés uniquement de lait maternel ou de préparation pour nourrisson enrichie en fer, qu'ils soient fournis par le prestataire ou le parent. Lorsqu'un parent demande que son enfant soit nourri avec des aliments solides, il ne peut donner qu'un seul composant d'un repas remboursable. Il peut s'agir du lait maternel/de la préparation pour nourrisson ou d'un aliment solide.



Exigences

- Les parents peuvent demander que les prestataires continuent à donner du lait maternel à leur enfant après son premier anniversaire. Le lait maternel est un substitut du lait autorisé pour les enfants de tout âge dans le cadre du CACFP.
- Dans le cas des nourrissons qui consomment régulièrement moins que la quantité minimale de lait maternel ou de préparation par repas, une portion inférieure à la quantité minimale peut être donnée. Une quantité supplémentaire de lait maternel ou de préparation pour nourrissons doit être donnée plus tard si le nourrisson a encore faim.
- Un légume ou un fruit, ou les deux, doivent être servis à tous les repas, y compris le goûter pour les enfants de six mois à un an, lorsque leur développement le permet.
- Tous les légumes et les fruits doivent être préparés en purée, écrasés ou hachés jusqu'à la consistance adaptée aux besoins de développement individuels.
- Au goûter uniquement, les céréales pour petit déjeuner prêtes à consommer peuvent être servies comme céréales aux nourrissons de six mois à un an lorsque leur développement le permet. Les céréales du petit déjeuner ne doivent pas contenir plus de 6 grammes de sucre par once sèche.
- Au goûter, des céréales pour nourrissons enrichies en fer peuvent être servies à la place du pain, des crackers et des céréales du petit déjeuner, en fonction des besoins de développement individuels et des habitudes alimentaires.
- Le fromage, le fromage cottage, le yaourt et les œufs entiers sont des alternatives à la viande autorisées pour les nourrissons de six mois et plus.
- Le lait de vache ne doit pas être servi avant l'âge d'un an selon les recommandations de l'American Academy of Pediatrics.
- Les jus ne doivent pas être servis avant l'âge d'un an.
- Le lait entier peut être servi à partir de l'âge d'un an.
- Le CACFP autorise une période de transition d'un mois pour les enfants de 12 à 13 mois afin de faciliter le passage des préparations pour nourrissons ou du lait maternel au lait entier. Pendant cette période de transition, aucun certificat médical n'est nécessaire.

Aliments pour nourrissons



Avertissements

- Ne donnez jamais le biberon à un nourrisson pendant la sieste. Cela peut provoquer l'étouffement, des caries dentaires et des infections de l'oreille.
- Les règlements du Bureau des services à l'enfance et aux familles de l'État de New York (NYS Office of Children and Family Services) n'autorisent pas le chauffage des biberons et des aliments solides dans un four à micro-ondes. Un chauffage irrégulier peut se produire et brûler la bouche du nourrisson.

Remarque sur la substitution des aliments

Lorsqu'une exception au régime alimentaire est nécessaire (comme le fait de servir une préparation pour nourrissons à faible teneur en fer), un certificat d'une autorité médicale reconnue doit être conservée dans le dossier par le prestataire/centre. La ou les substitutions alimentaires nécessaires doivent être indiquées. Seulement dans ce cas, le repas ou le goûter est admissible au remboursement.

Pour en savoir plus

Pour en savoir plus sur le développement et la nutrition des nourrissons, ainsi que sur la manipulation sûre des aliments, veuillez consulter le document de l'USDA intitulé *Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program* (Alimentation des nourrissons dans le cadre du Programme de nutrition pour enfants et adultes) sur le site internet suivant : <https://www.fns.usda.gov/t/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>.

Désignation « Favorable à l'allaitement maternel » du CACFP

La protection, la promotion et le soutien de l'allaitement maternel constituent un élément important de la santé publique. Le Programme de nutrition pour enfants et adultes vous invite vous joindre à un effort national pour soutenir les mères allaitantes et les nourrissons. Si vous souhaitez que votre garderie ou centre de garde collective à domicile reçoive la désignation « Favorable à l'allaitement maternel », veuillez contacter le CACFP au 1 800 942 3858 ou vous rendre sur le site : <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm>.





DENRÉES ALIMENTAIRES ACCEPTABLES ET RECOMMANDÉES POUR LES NOURRISSONS DE SIX MOIS À UN AN

Les produits ci-dessous doivent être préparés sous une forme qui permette à un nourrisson de les consommer en toute sécurité en les mangeant avec les doigts, ce qui réduit les risques d'étouffement. Par exemple :

- Coupez la tortilla souple en petites bandes fines.
- Écrasez les légumes et les fruits mous et mûrs (comme les avocats, les bananes et les pêches).
- Cuisez et écrasez les pommes, les poires, les haricots verts ou les patates douces.

CÉRÉALES/PAIN

Biscottes

Biscuits de dentition

Céréales à l'avoine grillée nature (Cheerios®)

Céréales pour nourrissons enrichies en fer

Crackers (crackers en forme d'animaux, crackers Graham sans miel [même dans les produits de boulangerie, le miel pourrait contenir des spores nocives susceptibles de provoquer une maladie grave chez les nourrissons], crackers Matzo, Saltines)

Muffins anglais

Pain (français, italien, de seigle, blanc, complet)

Pain brioché

Pain pita (au blé, blanc, complet)

Petits pains (aux pommes de terre, au blé, blancs, au blé entier)

Tortillas souples (maïs, blé)

FRUITS

Bananes

Compote de pomme

Melons

Pêches

Poires

Prunes

LÉGUMES

Avocats

Betteraves

Carottes

Courges

Épinards

Haricots verts

Navets

Patates douces

Pois

VIANDE/ALTERNATIVES À LA VIANDE

Fromage

Fromage cottage

Haricots, pois ou lentilles secs

Œufs (entiers)

Viande maigre, volaille ou poisson

Aliments pour nourrissons



RECOMMANDÉ EN TANT QU'ALIMENTS POUR NOURRISSONS

Denrée alimentaire	Commentaires
Aliments pour nourrissons du commerce	Voir : Légumes, fruits ou viandes
Aliments pour nourrissons maison	Évitez d'ajouter du sel, des matières grasses, du sucre et d'autres condiments.
Biscuits de dentition	AU GOÛTER UNIQUEMENT pour les nourrissons de six mois et plus si leur développement le permet. Ils comptent comme des céréales/du pain.
Céréales	Elles peuvent être servies aux nourrissons de six mois et plus si leur développement le permet. Exemples : pain, crackers et céréales prêtes à consommer.
Céréales pour nourrissons enrichies en fer	Les premières céréales du nourrisson. Choisissez des céréales pour nourrissons nature enrichies en fer, comme le riz, l'orge, les flocons d'avoine et les mélanges de céréales. Elles peuvent être servies au petit déjeuner, au déjeuner, au dîner et au goûter.
Céréales prêtes à consommer	AU GOÛTER UNIQUEMENT. Elles comptent comme des céréales/du pain. Les céréales prêtes à consommer peuvent être servies au goûter aux nourrissons d'environ six mois et plus si leur développement le permet. Les céréales ne doivent pas contenir plus de 6 grammes de sucre par once sèche. Exemples : Cheerios, Kix ou riz soufflé.
Crackers	AU GOÛTER UNIQUEMENT pour les nourrissons de six mois et plus si leur développement le permet. Ils comptent comme des céréales/du pain. Exemples : Club Crackers, Goldfish, Matzo, Melba Toast, Oyster Crackers, Ritz Crackers, RyKrisp, Saltines, Sociables, Wasa ou Crispbread. Ils ne doivent pas contenir de graines, de fruits à coque ou de grains entiers afin de réduire le risque d'étouffement.
Fromage	Il compte comme une viande/alternative à la viande. Il peut être servi aux nourrissons de six mois et plus si leur développement le permet. Exemples : fromages naturels comme le cheddar, le colby, le monterey jack ou la mozzarella.
Fromage cottage	Il compte comme une viande/alternative à la viande. Il peut être servi aux nourrissons de six mois et plus si leur développement le permet.
Fruits	Un légume ou un fruit, ou les deux, doivent être servis au petit déjeuner, au déjeuner, au dîner et au goûter des enfants de six mois et plus si leur développement le permet. Les produits à base de fruits pour nourrissons du commerce doivent comporter un fruit comme premier ingrédient sur l'étiquette. Les fruits doivent parfois être coupés, écrasés, réduits en purée ou cuits afin de réduire le risque d'étouffement chez les nourrissons.
Haricots en conserve ou secs	Les haricots cuits, secs ou en conserve comptent comme une alternative à la viande pour les nourrissons de six mois et plus si leur développement le permet. Les haricots secs ou en conserve doivent être préparés de façon à obtenir la texture appropriée (écrasés ou en purée) pour les nourrissons. Exemples : haricots rouges, Pinto, blancs et noirs. Les haricots verts ou jaunes comptent comme un légume, et non comme une alternative à la viande.



RECOMMANDÉ EN TANT QU'ALIMENTS POUR NOURRISSONS

Denrée alimentaire	Commentaires
Lait maternel	Réchauffez sur la cuisinière ou sous l'eau chaude courante. Ne le faites jamais chauffer au four à micro-ondes.
Légumes	Un légume ou un fruit, ou les deux, doivent être servis au petit déjeuner, au déjeuner, au dîner et au goûter des enfants de six mois et plus si leur développement le permet. Les légumes frais, congelés ou en conserve doivent être préparés (cuits, au besoin). Les produits à base de légumes pour nourrissons du commerce doivent comporter un légume comme premier ingrédient sur l'étiquette. Les légumes crus peuvent provoquer l'étouffement chez les nourrissons.
Œufs (entiers)	Ils comptent comme une viande/alternative à la viande. Ils peuvent être servis aux nourrissons de six mois et plus si leur développement le permet. Tous les œufs doivent être correctement réfrigérés, lavés à l'eau, puis bien cuits (pas d'œufs coulants et mous) afin d'éviter la salmonellose.
Pain	AU GOÛTER UNIQUEMENT pour les nourrissons de six mois et plus si leur développement le permet. Il doit être complet ou enrichi. Exemples : bagels, pain français, italien, de seigle, blanc ou complet.
Poisson	Il compte comme une viande/alternative à la viande. Exemples : haddock ou cabillaud. Examinez bien le poisson et retirez les arêtes. Servez-le seulement après qu'il a été proposé sans problème, vers l'âge de six mois et plus. Évitez le requin, l'espadon, le maquereau royal ou le doré de mer en raison des niveaux élevés de mercure qu'ils peuvent contenir.
Préparations pour nourrissons (y compris celles à base de soja)	Elles doivent être conformes à la définition de la Food and Drug Administration (FDA, Agence fédérale américaine des produits alimentaires et médicamenteux) des préparations pour nourrissons enrichies en fer. L'étiquette doit indiquer « contient du fer » ou « enrichie en fer ». L'American Academy of Pediatrics (Académie américaine de pédiatrie) recommande que, pendant la première année de vie, la seule alternative acceptable au lait maternel soit une préparation pour nourrissons enrichie en fer et que les préparations à faible teneur en fer ne soient pas utilisées. Pour servir une préparation qui n'est pas conforme à la définition de la FDA de préparation enrichie en fer, un certificat médical est nécessaire.
Préparations pour nourrissons à base de soja	Voir : Préparations pour nourrissons.
Viande	Elle peut être servie au petit déjeuner, au déjeuner ou au dîner aux nourrissons d'environ six mois et plus si leur développement le permet. Choisissez de la viande maigre, du poisson et de la volaille. Les produits à base de viande pour nourrissons du commerce doivent comporter une viande comme premier ingrédient sur l'étiquette.
Yaourt	Il compte comme une viande/alternative à la viande. Il peut être servi au petit déjeuner, au déjeuner ou au dîner aux nourrissons d'environ six mois et plus si leur développement le permet. Il ne doit pas contenir plus de 23 grammes de sucre pour 6 onces.

Aliments pour nourrissons



NON AUTORISÉ EN TANT QU'ALIMENTS POUR NOURRISSONS

Les aliments indiqués ci-dessous ne sont pas comptabilisables.
Ces aliments ne répondent pas aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire.

Denrée alimentaire	Commentaires
Aliments à base de fromage	Les aliments à base de fromage ont une teneur élevée en sodium et sont pauvres en nutriments.
Aliments pour nourrissons mis en conserve à la maison	Ils ne sont pas comptabilisables en raison du risque de maladie d'origine alimentaire.
Aliments pour nourrissons, desserts	Exemples : puddings pour nourrissons, crèmes dessert pour nourrissons, tourtes aux fruits pour nourrissons ou desserts aux fruits pour nourrissons. Ils ne sont pas composés à 100 % de fruits. Ils ont souvent une teneur élevée en sucre et en matières grasses et sont souvent pauvres en nutriments.
Aliments pour nourrissons, dîners combinés du commerce	Exemples : dîners de viande/légumes, dîners de viande ou dîners déshydratés. La quantité de viande, de fruits ou de légumes ne peut pas être déterminée. Souvent, l'eau est le premier ingrédient.
Aliments pour nourrissons, pudding	Ils ont une teneur élevée en sucre et en matières grasses et sont pauvres en nutriments.
Babeurre	Il ne doit pas être donné aux nourrissons.
Bâtonnets de poisson	Y compris les produits à base de poissons ou fruits de mer panés ou enrobés de pâte à frire du commerce.
Bâtonnets de viande	Ils peuvent provoquer l'étouffement. Ils ne sont pas destinés aux nourrissons.
Beurre de cacahuète ou autres beurres de fruits à coque et de graines	Ils peuvent provoquer l'étouffement. Ils ne sont pas destinés aux nourrissons.
Biscuits, gâteaux	Les desserts à base de céréales ne sont pas comptabilisables pour les nourrissons.
Céréales en bocaux avec ou sans fruits pour nourrissons	
Céréales sèches aux fruits pour nourrissons	Il est difficile de déterminer la quantité de céréales et la quantité de fruits.
Chocolat	Il peut provoquer des réactions allergiques.
Crèmes	
Desserts pour nourrissons	Voir : Aliments pour nourrissons, desserts.
Dîners combinés pour nourrissons du commerce	Voir : Aliments pour nourrissons, dîners combinés du commerce.
Feuilletés aux fruits et aux légumes	Ils comprennent les Gerber Graduates Lil' Crunchies, les Gerber Graduates Wagon Wheels et d'autres produits servis au goûter semblables pour nourrissons.
Fromages à tartiner	Les fromages à tartiner ont une teneur élevée en sodium et sont pauvres en nutriments.
Fruits à coque	Ils peuvent provoquer l'étouffement. Ils ne sont pas destinés aux nourrissons.



NON AUTORISÉ EN TANT QU'ALIMENTS POUR NOURRISSONS

Les aliments indiqués ci-dessous ne sont pas comptabilisables.
Ces aliments ne répondent pas aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire.

Denrée alimentaire	Commentaires
Fruits de mer	Les fruits de mer peuvent provoquer une réaction allergique grave chez certains nourrissons.
Hot-dogs	Ils peuvent provoquer l'étouffement. Ils ne sont pas destinés aux nourrissons.
Jus de fruits	Pas de jus de fruits avant l'âge d'un an.
Jus de légumes	Voir : Jus de fruits.
Lait en poudre reconstitué	
Lait entier, à teneur réduite en matières grasses (2 %), à faible teneur en matières grasses (1 %) ou sans matières grasses (écrémé)	L'American Academy of Pediatrics (Académie américaine de pédiatrie) ne recommande pas le lait de vache pour les nourrissons de moins d'un an. Le lait de vache peut stresser les reins d'un nourrisson, provoquer des réactions allergiques et entraîner une perte de sang par les intestins, ce qui se traduit par une anémie ferriprive. L'American Academy of Pediatrics recommande que les nourrissons consomment du lait maternel ou des préparations pour nourrissons enrichies en fer pendant leur première année de vie. Exception médicale : un certificat signé d'une autorité médicale reconnue doit figurer dans le dossier.
Lait évaporé	Exception médicale : un certificat signé d'une autorité médicale reconnue doit figurer dans le dossier.
Lait moitié-moitié	
Mélanges de jus de légumes/fruits	Voir : Jus de fruits.
Miel	Le miel (y compris le miel cuit ou dans des produits tels que les biscuits Graham au miel) ne doit pas être servi aux nourrissons de moins d'un an. Le miel est parfois contaminé par des spores de Clostridium botulism. Si un nourrisson ingère ces spores, elles peuvent produire une toxine susceptible de provoquer une grave maladie d'origine alimentaire appelée botulisme infantile.
Nuggets de poulet	Y compris les produits à base de poulet panés ou enrobés de pâte à frire du commerce.
Préparations pour nourrissons à faible teneur en fer (y compris celles à base de soja)	Seule les préparations enrichies en fer sont comptabilisables. Exception médicale : un certificat signé d'une autorité médicale reconnue doit figurer dans le dossier.
Préparations pour nourrissons fabriquées en dehors des États-Unis	
Préparations pour nourrissons, suivi	Exception médicale : elles peuvent être servies aux nourrissons de six mois et plus uniquement si un certificat signé d'une autorité médicale reconnue figure dans le dossier.
Puddings, aliments pour nourrissons	Voir : Aliments pour nourrissons, pudding.
Saucisses	Elles peuvent provoquer l'étouffement. Elles ne sont pas destinées aux nourrissons.



Questions et Réponses sur les aliments pour nourrissons

Q : Quelle est la meilleure façon d'introduire des aliments solides?

R : L'introduction d'aliments solides peut commencer vers l'âge de six mois si le développement du nourrisson le permet. Introduisez les aliments solides progressivement, en offrant un aliment à la fois sur une période de quelques jours. La décision de donner certains aliments doit toujours être prise avec un parent ou tuteur du nourrisson.

Q : Comment savoir si un nourrisson est prêt, du point de vue du développement, à manger des aliments solides?

R : Les nourrissons qui sont prêts du point de vue du développement à consommer des aliments solides présentent les signes suivants :

- ils s'assoient sur une chaise et contrôlent bien la position de leur tête;
- ils ouvrent la bouche pour manger;
- ils font passer la nourriture d'une cuillère à leur bouche;
- ils doublent leur poids de naissance.

Q : Des aliments solides peuvent-ils être servis aux nourrissons âgés de moins de 6 mois?

R : Oui, les repas contenant des aliments solides sont remboursables lorsque le nourrisson est prêt, du point de vue du développement, à les consommer, y compris s'il a moins de 6 mois. En tant que meilleure pratique, une note écrite d'un parent ou d'un tuteur indiquant que son nourrisson peut recevoir des aliments solides est recommandée.

Q : Si un nourrisson ne termine pas la portion minimale exigée de lait maternel ou de préparation pour nourrissons donnée, le repas est-il quand même remboursable?

R : Oui, dans la mesure où le nourrisson se voit offrir la portion minimale exigée de lait maternel ou de préparation pour nourrissons, le repas est remboursable. Dans le cas des nourrissons qui consomment régulièrement moins que la quantité minimale de lait maternel ou de préparation par repas, une portion inférieure à la quantité minimale peut être donnée. Une quantité supplémentaire de lait maternel ou de préparation pour nourrissons doit être donnée plus tard si le nourrisson a encore faim. Les nourrissons ne mangent pas selon un horaire strict et ne doivent pas être nourris de force. Au contraire, ils doivent être nourris à des moments qui correspondent à leurs habitudes alimentaires. Il est courant que les nourrissons qui consomment du lait maternel ingèrent de petites quantités à chaque repas.

Q : Les parents ou tuteurs peuvent-ils donner de la nourriture pour leur nourrisson?

R : Oui, mais les parents ou tuteurs ne peuvent donner qu'un seul des composants d'un repas remboursable.

Q : Comment gérer le cas d'un parent qui donne du lait maternel ou une préparation pour nourrissons et qui souhaite également apporter des aliments pour nourrissons?

R : Les parents ont le droit de choisir les aliments servis à leurs enfants. Les prestataires de garderies ou de centres de garde collective à domicile ne peuvent demander le remboursement d'un repas ou d'un goûter que si un seul composant est fourni par le parent/tuteur. Dans les situations où le parent/tuteur choisit d'apporter plus d'un composant, le prestataire de la garderie ou du centre de garde collective à domicile doit exclure le repas ou le goûter du remboursement.

Q : Si un médecin prescrit du lait de vache à un nourrisson de moins de 12 mois, le repas est-il remboursable?

R : Oui, le lait de vache peut être servi comme substitut du lait maternel ou de la préparation pour nourrissons et faire partie d'un repas remboursable, si :

- la demande est appuyée par un certificat médical signé par un médecin agréé ou un professionnel de santé agréé par l'État et autorisé à rédiger des prescriptions médicales;
- le certificat médical explique la nécessité de la substitution;
- le certificat médical est conservé dans le dossier de la garderie ou du centre de garde collective à domicile.

Q : Existe-t-il une exigence d'alimentation riche en céréales complètes pour les nourrissons?

R : Non, l'obligation de servir au moins un aliment riche en céréales complètes par jour n'est nécessaire que dans le cadre des régimes alimentaires pour enfants et adultes du CACFP.

Q : Les yaourts au soja sont-ils autorisés dans le régime alimentaire des nourrissons?

R : Non. Les yaourts au soja ne sont autorisés que comme substitut de viande dans les régimes alimentaires pour enfants et adultes.



Exigences relatives à l'eau

Tous les programmes participant au CACFP doivent proposer et mettre à la disposition des enfants de l'eau potable tout au long de la journée.

L'eau peut aider les enfants à rester hydratés, et constitue une alternative saine aux boissons sucrées. Les garderies ou centres de garde collective à domicile peuvent mettre de l'eau à la disposition des enfants de diverses manières, notamment :

- en plaçant des gobelets à côté du robinet;
- en plaçant des pichets et des gobelets sur un plan de travail ou une table;
- en servant de l'eau au goûter;
- en donnant de l'eau lorsqu'elle est demandée.

Pour proposer de l'eau plus fréquemment, il est bon de le faire pendant ou après une activité physique, pendant les chaudes journées d'été ou pendant les mois d'hiver froids lorsque l'air est plus sec à cause du chauffage intérieur.

Bien que l'eau potable doive être mise à la disposition des enfants pendant les repas, il n'est pas nécessaire qu'elle soit servie en même temps que le repas. L'eau ne fait pas partie du repas remboursable et ne peut pas être servie à la place du lait.

Il n'existe aucune exigence relative à l'eau pour les adultes. Toutefois, il est recommandé aux centres de jour pour adultes de veiller à ce que de l'eau potable soit proposée et mise à la disposition des participants adultes tout au long de la journée.



Annexe A : Exemples de menus



PETIT DÉJEUNER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Lait	Lait à 1 % ou sans matières grasses	Lait à 1 % ou sans matières grasses	Lait à 1 % ou sans matières grasses	Lait à 1 % ou sans matières grasses	Lait à 1 % ou sans matières grasses
Fruits ou légumes	Pommes coupées en dés	Myrtilles	Pêches	Framboises	Purée de patates douces rôties
Céréales/pain	Flocons d'avoine	Bagel au blé complet	Gaufres	Wheat Chex (WGR)	
Viande/alternative à la viande		Omelette			Œufs brouillés
DÉJEUNER/DÎNER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Lait	Lait à 1 % ou sans matières grasses	Lait à 1 % ou sans matières grasses	Lait à 1 % ou sans matières grasses	Lait à 1 % ou sans matières grasses	Lait à 1 % ou sans matières grasses
Légumes	Haricots verts	Salade jardinière	Purée de pommes de terre	Courge musquée	Carottes sautées
Fruits ou légumes	Prune	Melon	Cerises	Tranches de poires fraîches	Haricots rouges
Céréales/pain	Pain complet (WGR)	Riz complet (WGR)	Petits pains complets (WGR)	Ragoût d'orge	Tortilla de maïs complet (WGR)
Viande/alternative à la viande	Sandwich chaud à la dinde	Filet de cabillaud	Blanc de poulet	Rôti de bœuf	Chili au tofu
GOÛTER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Lait					
Légumes		Fleurons de brocoli et de chou-fleur		Rondelles de concombre	Bâtonnets de céleri
Fruits	Fraises				
Céréales/pain			Bâtonnets de bretzel	Crackers de céréales complètes (WGR)	
Viande/alternative à la viande	Yaourt à la vanille à faible teneur en matières grasses	Sauce ranch au fromage cottage	Cubes de fromage cheddar		Salade de thon

Annexe B : Analyse des recettes



Les sponsors du CACFP doivent veiller à ce que tous les repas servis répondent aux exigences du CACFP en matière de régime alimentaire. Toutes les recettes utilisées doivent documenter qu'elles apportent une quantité suffisante de la ou des composantes du régime alimentaire comptabilisées. Le Guide d'achat d'aliments pour les programmes de nutrition des enfants de l'USDA est un outil très utile pour déterminer les apports des aliments aux exigences du régime alimentaire.

Pour les plats faits maison, une recette normalisée appropriée doit être utilisée afin de garantir qu'une quantité suffisante de chaque composante prévue du régime alimentaire du CACFP est apportée. Par exemple, pour répondre aux exigences relative à la viande/aux alternatives à la viande et aux céréales/au pain pour les enfants de 3 à 5 ans, une recette de macaroni au fromage doit documenter que chaque portion apporte 1/2 onces de fromage et 1/4 de tasse de pâtes cuites.

Macaroni au fromage

Extrait de « Meals Without Squeals » de Christine Berman, MPH, RD & Jack Fromer.

Ingrédients :

8 onces de macaroni secs ou d'autres pâtes sèches	1/2 de c. à s. de moutarde en poudre
2 tasses de lait à faible teneur en matières grasses	1/4 de c. à s. de paprika
1/2 c. à s. d'amidon	12 onces de fromage cheddar fort râpé
3/4 de c. à s. de sel	2 oignons verts, partie verte seulement, finement émincés (facultatif)
1/4 de c. à s. de poivre	

Préparation :

1. Cuisez le macaroni. Pendant que les macaroni cuisent, mélangez le lait et les ingrédients secs dans un bocal et agitez énergiquement.
2. Lorsque les macaroni sont tendres, égouttez-les et remettez-les dans la casserole.
3. Ajoutez le mélange lacté et remuez doucement à feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe.
4. Ajoutez le fromage et, éventuellement, les oignons verts ou la ciboulette. Remuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu et servez.

Étapes

1. Dressez la liste des composants du CACFP dans la recette.
2. Consultez le guide d'achat d'aliments de l'USDA pour déterminer le nombre de portions de chaque composant. Utilisez la portion adaptée à l'âge des enfants à votre charge.
3. Le nombre de portions sera déterminé par le composant le plus limitant. Dans l'exemple ci-dessous, le fromage est le composant le plus limitant.
4. Il peut être nécessaire de modifier une recette pour en augmenter la quantité de viande/alternatives à la viande afin de réduire la taille totale de la portion pour les jeunes enfants.

Commentaires

1. Le lait utilisé dans cette recette ne peut être comptabilisé comme aucun des composants alimentaires. Le lait est exigé aux repas comme boisson.
2. Les oignons verts ne contribuent pas au minimum de 1/8 tasse par portion, et ne sont donc pas considérés comme un composant.
3. Pour déterminer la taille de la portion, mesurez le volume total et divisez par 8 pour des portions de fromage de 1/2 once (enfants de 3 à 5 ans) ou par 6 pour des portions de fromage de 2 onces (enfants de 6 ans et plus).
4. Le composant le plus limitant de cette recette est le fromage. Le nombre total de portions de la recette est déterminé par le nombre de portions de fromage.

Analyse d'un exemple de recette

Ingrédients des composants	Macaroni coudés	Fromage cheddar fort
Quantité	8 onces (secs)	12 onces
Viande/alternatives à la viande	Aucune	8 (portions de 1/2 once) ou 6 (portions de 2 onces)
Légumes/fruits	Aucun	Aucun
Céréales/pain	19* éq. onces de céréales ou 9 éq. onces de céréales	Aucune

*Guide d'achat d'aliments

Composants du repas dans cette recette

RENDEMENT :

De 3 à 5 ans : 8 portions;
chaque portion = 1 alternative à la viande et 2 céréales/pain
6 ans et plus : 6 portions;
chaque portion = 1 alternative à la viande et 1,5 céréales/pain

Annexe C : Alternatives à la viande pour la préparation de menus végétariens

- Les alternatives à la viande comprennent les fromages, les œufs, les haricots secs cuits, les fruits à coque, les graines et les beurres de fruits à coque et de graines.
- Les fruits à coque et les graines ne peuvent remplir que ½ des exigences en matière d'alternative à la viande au déjeuner et au dîner.
- Une alternative à la viande supplémentaire doit être servie avec les fruits à coque et les graines au déjeuner et au dîner.
- Les fruits à coque, les graines et les beurres de fruits à coque peuvent répondre à la totalité de l'exigence relative à l'alternative à la viande au goûter.
- Les haricots secs peuvent être comptabilisés en tant qu'alternative à la viande, ou en tant que légume/fruit, mais pas en tant que les deux dans le même repas.
- Le tofu est comptabilisable. La plupart des burgers de soja et des burgers végétariens ne sont pas comptabilisables.



Adapté de « Making Nutrition Count for Children », USDA

Annexe D : Prévention de l'étouffement



Les jeunes enfants, âgés de 1 à 3 ans, sont exposés au risque d'étouffement avec la nourriture. Ils restent exposés à ce risque jusqu'à ce qu'ils puissent mieux mâcher et avaler, vers l'âge de 4 ans.

Surveillez toujours les enfants pendant les repas et les goûters pour vous assurer qu'ils :

- restent assis tranquillement;
- mangent lentement;
- mâchent bien les aliments avant de les avaler;
- ne prennent qu'une seule bouchée à la fois;
- finissent d'avalier avant de quitter la table.

Préparez les aliments de manière à ce qu'ils soient faciles à mâcher :

- coupez les aliments en petits morceaux ou en fines tranches;
- coupez les aliments de forme arrondie, comme les hot-dogs, dans le sens de la longueur en fines bandes;
- retirez toutes les arêtes du poisson et tous les os du poulet et des viandes;
- faites cuire les aliments tels que les carottes ou le céleri jusqu'à ce qu'ils soient légèrement mous, puis coupez-les en bâtonnets;
- retirez les pépins et les noyaux des fruits;
- étalez le beurre de cacahuète en fine couche.

Aliments qui peuvent provoquer l'étouffement

Les aliments fermes, lisses ou glissants comme :

- les rondelles de hot-dog;
- les rondelles de carottes;
- les bonbons durs;
- les gros morceaux de fruits;
- le muesli;
- les cacahuètes;
- les grains de raisin entiers;
- les cerises avec les noyaux;
- les tomates cerises.

Les petits aliments secs ou durs, difficiles à mâcher et faciles à avaler, comme :

- le pop-corn;
- les petits morceaux de carotte crue, de céleri ou d'autres légumes durs crus;
- les fruits à coque et graines;
- les chips de pommes de terre et de maïs;
- les bretzels.

Les aliments collants ou durs qui ne se défont pas facilement, comme :

- les cuillerées ou morceaux de beurre de cacahuète ou d'autres beurres de fruits à coque ou de graines;
- les morceaux de viande;
- les guimauves;
- les raisins secs et autres fruits secs.

Risques d'étouffement

Moins de 6 mois

Pas de céréales dans les biberons.

De 0 à 1 an :

Ne servez pas de :

- fruits à coque (y compris le beurre de cacahuète);
- chips, bretzels et pop-corn;
- carottes crues;
- salade composée;
- fruits et légumes crus, sauf s'ils ont été coupés en morceaux de la taille d'une bouchée de ¼ de pouce AVANT d'être servis;
- gros morceaux de viande ou viandes filandreuses, à moins qu'elles ne soient coupées en morceaux de la taille d'une bouchée de ¼ de pouce AVANT d'être servis.



¼ de pouce

De 1 à 3 ans :

Ne servez pas de :

- hot-dogs ou rondelles de saucisse;
- grains de raisin entiers;
- tomates cerises entières;
- fruits à coque;
- pop-corn;
- rondelles de carottes crues;
- légumes crus, sauf s'ils ont été coupés en morceaux de la taille d'une bouchée de ½ pouce AVANT d'être servis;
- fruits secs, y compris les raisins secs;
- guimauves;
- gros morceaux de viande ou viandes filandreuses, à moins qu'elles ne soient coupées en morceaux de la taille d'une bouchée de ½ pouce AVANT d'être servis.



½ pouce

Responsabilités du personnel de classe

- Les nourrissons ne doivent être nourris avec des aliments solides que lorsqu'ils sont assis.
- Surveillez toujours les enfants pendant qu'ils mangent.
- Insistez pour que les enfants mangent calmement et assis.
- Encouragez les enfants à bien mâcher leur nourriture.
- Veillez à ce que les aliments servis soient d'une taille adaptée à leurs capacités de mastication et d'ingestion.

Responsabilités des services de restauration

- Pas d'os, d'arêtes ni de peau.
- Retirez les noyaux des fruits avant qu'ils ne soient servis en classe.

Annexe E : Substituts du lait



- Le CACFP exige que le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner de chaque enfant comprennent du lait. Les enfants et les adultes qui ne peuvent pas boire de lait de vache en raison d'un besoin médical ou alimentaire particulier peuvent recevoir des substituts du lait à la place du lait.
- Les substituts du lait doivent contenir les mêmes nutriments que le lait de vache, comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

Nutriment	Par tasse de 8 onces
Calcium	276 mg*
Protéines	8 g*
Vitamine A	500 UI*
Vitamine D	100 UI*
Magnésium	24 mg*
Phosphore	222 mg*
Potassium	349 mg*
Riboflavine	0,44 mg*
Vitamine B-12	1,1 mcg*

*mg = milligrammes; g = grammes; IU = unités internationales; mcg = microgrammes.

- Les substituts du lait indiqués ci-dessous répondent aux normes nutritionnelles exigées pour les substituts du lait approuvés :

Produits						
Nom du produit	Lait de soja 8th Continent	Lait de soja Silk	Lait de soja Sunrich Naturals	Lait de soja Westsoy Organic Plus	Lait de soja Pearl Organic Smart	Lait de soja Great Value
Aromatisés	Original et vanille	Original	Nature et vanille	Nature et vanille	Original, crémeux à la vanille et au chocolat	Original

*Veuillez noter : les informations sur les produits ont été obtenues sur les sites internet des fabricants. Veuillez vérifier l'étiquette nutritionnelle de l'emballage lors de l'achat.

- Les substituts du lait servis aux enfants de 1 à 5 ans doivent être non aromatisés.
- Les substituts du lait ne doivent pas nécessairement être à faible teneur en matières grasses ou sans matières grasses lorsqu'ils sont servis aux enfants de deux ans et plus et aux adultes.
- Les parents ou tuteurs peuvent demander des substituts du lait, par écrit, sans fournir de certificat médical.
- Un certificat médical n'est nécessaire que pour les substituts du lait qui ne répondent pas aux normes nutritionnelles du lait de vache. Les certificats médicaux doivent être signés par une autorité médicale reconnue par l'État.

Annexe F : Comment identifier les céréales complètes



Notions de base sur les céréales

Les céréales sont divisées en deux groupes : les céréales complètes et les céréales raffinées.

- Les céréales complètes contiennent toutes les parties de la céréale (son, germe et endosperme) et apportent le plus de nutriments, notamment des fibres, de la vitamine B et des minéraux.
- Les céréales raffinées sont dépourvues d'une ou plusieurs de leurs trois parties essentielles (son, germe ou endosperme), et elles contiennent moins de protéines, de fibres et de vitamines. La plupart des céréales raffinées sont également enrichies. Cela signifie que certaines vitamines et certains minéraux sont rajoutés après la transformation.

Céréales complètes
Amarante
Avoine (y compris les flocons d'avoine à l'ancienne, à cuisson rapide et instantanés)
Blé concassé ou boulghour
Blé écrasé
Farines d'avoine
Farines de blé
Farines de blé complet
Farines de blé complet bromées
Farines de blé dur complet
Farines de complet
Farines de maïs complet
Farines de sarrasin
Farines Graham
Grains de blé
Millet ou flocons de millet
Orge complet
Pâte de maïs/masa harina
Pâtes au blé complet
Quinoa
Riz bruns
Riz sauvage
Sarrasin
Seigle entier ou grains de seigle
Semoules de maïs complet
Teff
Triticale

Céréales raffinées (non complètes)
Farina
Farines à gâteaux
Farines à pain
Farines auto-levantes
Farines auto-levantes enrichies
Farines blanches
Farines bromées
Farines de blé auto-levantes
Farines de blé dur
Farines de blé enrichies
Farines de maïs
Farines de riz
Farines enrichies
Farines entière
Farines instantanées
Farines non blanchies
Farines phosphatées
Farines tout-usage
Gruaux de maïs
Orge perlé
Riz blanc à long grain
Riz enrichis
Semoules de maïs

Dans la mesure du possible, servez des céréales complètes. Achetez, préparez et servez des aliments qui contiennent des céréales complètes comme premier ingrédient de la liste des ingrédients.

Légumes	2, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 32, 35, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 52	Pain de maïs	24				
Légumes à feuilles vertes	13, 14, 15, 16	Pain français	23, 25, 42, 43	Q			
Légumes secs	14	Pain frit	29	Quatre-quarts	31	Section Légumes/fruits - Non autorisé en tant que légumes/fruits	18-19
Légumineuses	5, 15, 32, 35, 36	Pain italien	23, 25, 42, 43	Quenelles de poisson	35	Section Légumes/fruits - Non recommandé mais autorisé en tant que légumes/fruits	17
Lentilles	15, 16, 35, 36, 39, 42	Pain perdu	25	Queue de bœuf	39	Section Légumes/fruits - Recommandé en tant que légumes/fruits	15-16
Lorna Doone®	31	Pain pita	26, 42	Quiches	35	Section viande/alternatives à la viande	32-39
		Pains aux raisins	31	Quinoa	27, 54	Section viande/alternatives à la viande - Non autorisé en tant que viande/alternatives à la viande	39
M		Pancakes	21, 26			Section viande/alternatives à la viande - Recommandé en tant que viande/alternatives à la viande	35-36
Macaroni au fromage	38, 39, 50	Pancakes aux pommes de terre	15, 31	R		Sirups	5, 19
Macaroni	26, 50	Panure	25, 29	Ragoût de bœuf	14, 37	Smoothies	8, 9, 16, 32, 36
Magret	39	Parmesan	39	Raisins secs	13, 14, 15, 31, 52	Sociables®	24, 28, 43
Maïs	16, 21, 31	Party Mix	30	Ravioli	27, 37, 39	Son	21, 22, 23, 54
Matzo	26, 43, 42	Pâte à corn-dog	29	Rice Krispies® Treats	31	Sorbet	19
Mélange de jus de canneberge	15	Pâte à tarte	30, 31	Riche en céréales complètes	5, 20, 21, 24, 43, 47	Sorbets au lait	11, 19
Mélange de légumes	13, 14	Pâte de maïs/masa harina	24, 54	Ricotta	36, 38	Soupes	7, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 36, 39
Mélanges de jus de fruits	15, 46	Pâte feuilletée	30	Rillettes	38	Soupes à la crème	11, 18
Mélanges de jus de légumes	16, 46	Pâtes	14, 15, 26, 27, 35, 50, 54	Ritz® Crackers	24, 28, 43	Spaghetti	20
Mélanges de jus	15, 16, 17, 46	Pâtes à frire	29	Riz	17, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 43, 49, 54	Substituts du lait	7, 8, 9, 40, 53
Melba Toasts	24, 26, 43	Pâtisseries	19, 20, 31	Riz sauvage	28, 54	Sun Chips®	31
Miel	5, 42, 45	Pâtisseries pour grille-pain	19, 20, 31	Rognons	37	Surimi	36
Millet	26, 54	Pestos	19	Roulés à la cannelle	31		
Mortadelle	32	Petits pains	20, 28, 31, 42, 49	RyKrisp®	24, 28, 43		
Muffins anglais	20, 25, 42	Petits pains sucrés	20, 31			T	
Muffins aux fruits	19	Petits pains, hamburgers et hot-dogs	23, 30	S		Tahini	36
Muffins aux légumes	19	Pieds de porc	39	Salade de pommes de terre	14	Tartes aux fruits	37, 38, 39
Muffins de maïs	24	Pizza	6, 34, 37, 38, 39	Salades de fruits	14	Tartes aux fruits	17, 31
Muffins	19, 24, 30	Pois	12, 13, 15, 16, 33, 35, 42	Saltines	24, 28, 42, 43	Tater Tots®	17
		Poisson	5, 12, 21, 32, 35, 36, 37, 39, 42, 43, 44, 45, 52	Sauce à pizza	14	Teddy Grahams	30
N		Polenta	27	Sauce à la cannelle	31	Teddy Soft Bakes®	31
Nachos	31	Pommes de terre	13, 14, 15, 16, 17, 19, 26, 31, 49	Sauce pico de gallo	15, 17	Tempeh	36
Nectars	19	Pommes de terre sautées	17	Sauce spaghetti	16	Thon	33, 36, 49
Neufchatel	39	Pommes terre paille	31	Sauce tomate	14, 16	Tofu	5, 32, 33, 34, 36, 49, 51
Newtons aux figues®	31	Pop-corn	27, 30, 52	Sauces	23, 25, 28	Tortillas	28, 42, 49
Nilla Wafers®	31	Popovers	27	Sauces à la crème	11	Tostitos®	31
Noix de coco	17, 32	Popsicles®	19	Sauces à la viande	35	Tourtes aux fruits	17
Nouilles Chow Mein	29	Pop-Tarts®	19, 31	Sauces aux canneberges	17, 18	Trail Mix	30
Nouilles	26, 29	Porc	32, 35	Sauces aux fruits	17	Tripes	38
Nuggets de poisson	37	Porc salé	39	Sauces barbecue	18	Triscuit®	24, 28
Nuggets de poulet	5, 32, 37, 45	Porridge	27	Sauces chili	18		
		Potato Skins	17	Saucisses	38, 46, 52	V	
O		Poulet	5, 17, 32, 35, 37, 45, 49, 52	Saucisses de foie	37	V-8 Splash®	19
Œufs	5, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 42, 43, 49, 51	Pousses	16	Saucisses de Francfort	32, 37, 39	Végétarien	34, 51
Œufs mimosa	37	Pozole	19	Saucisses de Vienne	5, 32, 38	Velveeta®	32, 39
Oignons	12, 16, 19	Préparations pour nourrissons	40, 44, 46, 47	Saucisses knack	32	Viande abattue à la maison	39
Olives	19	Préparations rapides pour pain	29, 30	Scones	30, 31	Viande non inspectée par l'USDA	39
Orge	23, 43, 49, 54	Prêt(e) du point de vue du développement	4, 40, 43, 44, 47	Section Aliments pour nourrissons	40-47	Viandes, volailles et fruits de mer séchés et semi-séchés de longue conservation	38
Os de cou de porc	39	Produits à base de fromage	32, 34, 35, 39	Section Aliments pour nourrissons - Non autorisé en tant qu'aliments pour nourrissons	45-46	Volailles sauvages	39
Oyster Crackers	24, 26, 43	Produits à base de soja	39	Section Aliments pour nourrissons - Recommandé en tant qu'aliments pour nourrissons	42-44		
		Produits d'imitation des saucisses de Francfort	39	Section Céréales/pain	20-31	W	
P		Produits d'imitation du Bacon	39	Section Céréales/pain - Non autorisé en tant que céréales/pain	31	Wasa Crispbread®	24, 28, 43
Pain	2, 5, 6, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 39, 40, 42, 43, 44, 49, 50, 54	Produits d'imitation du fromage	32, 34, 35, 39	Section Céréales/pain - Non recommandé mais autorisé en tant que céréales/pain	29-30	Wheat Thins®	24, 28
Pain à la citrouille	19, 30	Produits d'imitation du lait	11	Section Céréales/pain - Recommandé en tant que céréales/pain	23-28		
Pain à la courge	30	Produits de viande pressée	38	Section Lait	7-11	Y	
Pain à la courgette	19, 30	Produits protéiques alternatifs	32	Section Lait - Non autorisé en tant que lait	11	Yaourt	5, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 19, 32, 34, 36, 39, 40, 44, 47, 49
Pain aux bananes	18, 29	Profiteroles à la crème	31	Section Lait - Non recommandé mais autorisé en tant que lait	10	Yaourt de soja	47
Pain aux carottes	29	Pudding	7, 8, 11, 31, 46	Section Lait - Recommandé en tant que lait	9	Yaourt glacé	11, 39
Pain aux fruits	18, 19	Puddings au pain	31	Section Légumes/fruits	12-19		
Pain aux légumes	19	Puddings au riz	31				
Pain aux raisins secs	23, 27	Pumpnickel	23, 27				
Pain brun de Boston	29	Punch au fruit	18				
Pain d'épices	31						

Suivez-nous sur :
health.ny.gov
facebook.com/nysdoh
twitter.com/healthnygov
youtube.com/nysdoh

