

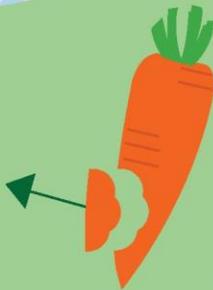
Construire un avenir plus sain avec CACFP

Chaque jour, plus de 4 millions d'enfants reçoivent des repas et des collations dans le cadre du Programme d'Alimentation pour Enfants et Adultes (CACFP) de l'USDA. Grâce aux récentes mises à jour des modèles de repas du CACFP, vous avez maintenant encore plus de possibilités d'aider les enfants à se nourrir comme il faut pour **apprendre, grandir et jouer**.



Faire le plein de légumes

Moins de 10 % des enfants entre 4 et 8 ans mangent suffisamment de légumes.



Les légumes et les fruits sont désormais deux éléments distincts au déjeuner, au dîner et aux collations. Cela signifie que vous pouvez donner à vos enfants des légumes et des fruits plus souvent et les aider à développer un goût pour des aliments sains dès le plus jeune âge.

Les céréales complètes pour les enfants dès leur plus jeune âge

Les enfants âgés de 1 à 13 ans mangent jusqu'à **deux fois plus de** céréales raffinées qu'ils devraient, et pas assez de céréales complètes.



Céréales complètes



Céréales raffinées

Maintenant, les enfants pourront manger des aliments riches en céréales complètes* au moins **une fois par jour**. Les céréales complètes apportent aux enfants des vitamines, des minéraux et des fibres qui les aident à devenir forts et en bonne santé.

Réduire les sucres ajoutés



En moyenne, **les enfants de 9 à 13 ans** consomment entre 17 et 22 cuillères à café de sucres ajoutés par jour.

En limitant le sucre dans les yaourts et les céréales, et en ne comptant pas les biscuits, les gâteaux et autres desserts à base de céréales dans les besoins en matière de céréales, les repas servis dans le cadre du CACFP donneront aux enfants la possibilité d'essayer - et d'aimer - de nouveaux aliments sains.



Et pour les bébés : Mises à jour des modèles de repas pour nourrissons

Les nouveaux modèles de repas pour nourrissons favorisent la santé des plus jeunes participants du programme CACFP par :

- le remboursement des repas lorsque les mères allaitent sur place ;
- l'inclusion d'une plus grande variété d'aliments que les jeunes enfants peuvent essayer pendant leur première année de vie



* Les aliments riches en céréales complètes sont des aliments contenant 100 % de céréales complètes ou qui contiennent au moins 50 % de céréales complètes ; les céréales restantes dans l'aliment sont enrichies.

Sources :
(recommandations nutritionnelles)
https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a06.html
https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a40.html

