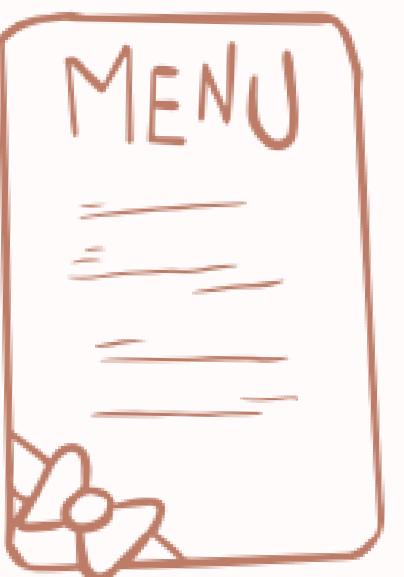




FONDEMENTS D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Public cible : Responsables de ressources intermédiaires (RI), ressources de type familial (RTF) et ressources à assistance continues (RAC)
du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL)



Présenté par Mélanie Côté, Dt.P.





514-806-8375
cotemelanie@hotmail.com
linkedin.com/in/melanie-cote-dtp



MÉLANIE CÔTÉ, DT.P
NUTRITIONNISTE
-DIÉTÉTISTE

Gestionnaire en restauration | Chargée de cours |
Travailleur autonome

Graduée de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ), et j'ai travaillée en restauration pendant dix ans.

Graduée de l'Université McGill en science de la nutrition, je travaille en nutrition depuis 2013.

Je suis chargée de cours à l'Université de Montréal et j'enseigne la science des aliments aux étudiants en nutrition.



OBJECTIF DES FORMATIONS

Ces présentations s'adressent aux responsables et aux employés des ressources intermédiaires, des ressources de type familial et des RAC.

Elles ont pour objectifs :

- Offrir des outils pratiques pour faciliter la planification des repas.
- Comprendre l'impact de l'alimentation sur la santé physique et mentale.
- Élaborer des menus équilibrés et adaptés aux besoins des résidents.
- Proposer des stratégies simples pour améliorer l'offre alimentaire.



OFFRE DE SERVICE

Conférence 1

- Connaître les bases d'une alimentation équilibrée
- Reconnaître les besoins nutritionnels particuliers des usagers
- Comprendre les facteurs qui influencent leurs comportements alimentaires
- Identifier les conditions à mettre en place pour des repas et des collations favorables

Conférence 2

- Acquérir des outils simples pour planifier des menus santé et adaptés
- Mieux organiser le travail en cuisine
- Gérer les achats et les stocks de façon efficace



OBJECTIF DE LA FORMATION

- Connaitre les fondements d'une saine alimentation
- Reconnaître la spécificités des besoins nutritionnels des usagers.
- Explorer les facteurs influençant les comportements alimentaires des usagers.
- Identifier les conditions à mettre en place lors des repas et collations.

Les bases d'une alimentation équilibrée

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE*



Fruits et Légumes :

- Glucides
- Fibres alimentaires
- Vitamines
- Minéraux

Le contenu de l'assiette est important



Protéines :

- Protéines
- Satiété
- Contrôle glycémique

Produits céréaliers :

- Glucides
- Fibres alimentaires

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



Mais aussi ...
Tout ce qui entoure l'acte de manger





COLLATIONS

Raison d'être

- Calment la faim, sans gâcher le repas suivant
- Contribuent à compléter leurs besoins



Horaire

- 2 à 3 collations par jours
- 1,5 à 2 heures avant le repas suivant



Des idées et exemples de collations santé maison et commerciaux seront présentés
dans la deuxième conférence "Planification de menu"

COLLATIONS*

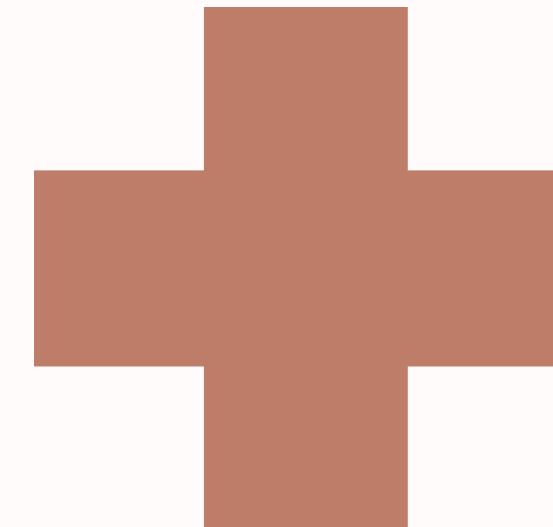
Produits céréaliers



OU



Fruits et légumes



Protéines



2 aliments de 2 groupes alimentaires

- Protéines + Fruits/légumes
- Fruits/Légumes + Produits céréaliers
- Produits céréaliers + Protéines

HYDRATATION ET BOISSONS



- Lait (non-sucré)
- Boissons végétales non-sucrées
- Thé, tisane
- Aliments : fruits & légumes, soupes

Astuce : rendre l'eau accessible et attrayante !

9 Boissons pour s'hydrater comme un nutritionniste

① Un verre d'eau



② Un thé glacé maison



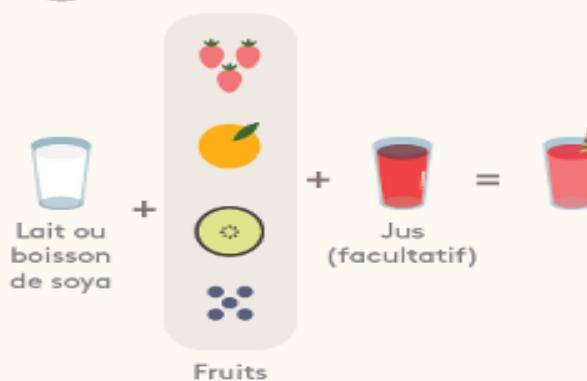
③ Un café glacé maison



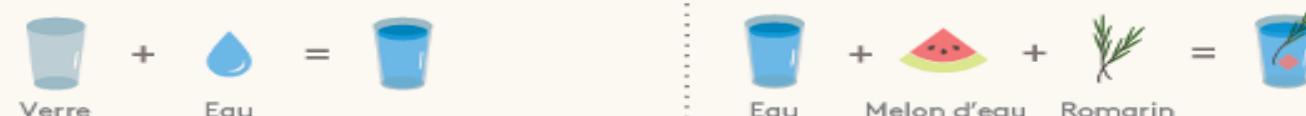
⑤ Un thé pétillant



⑦ Un smoothie



④ De l'eau aromatisée



⑥ Une boisson gazeuse fruitée



⑨ Du lait au chocolat* ! Boisson sucrée



Illustrations : Simon L'Archevêque
Merci aux nombreuses nutritionnistes qui ont proposé ces idées.

LE NUTRITIONNISTE URBAIN

HYDRATATION ET BOISSONS

Limiter

Alcool

- Pas très efficace comme source d'énergie...
- Nuit à l'hydratation, le sommeil, le stress

Boissons gazeuses et jus

- Beaucoup de sucre ajouté
- Peu ou pas de fibres
- Certaines peuvent avoir de la caféine

Caféine

- La caféine stimule le cerveau afin d'augmenter la vigilance et la concentration
- MAIS, elle peut entraîner de l'insomnie, maux de tête, agitation
- Aussi, entraîne dépendance et effets de sevrage
- Recommandation = 400 mg de caféine par jour (3 à 4 tasses de café filtre), idéalement en avant-midi!



FACTEURS À CONSIDÉRER

Qualités sensorielles :

- Saveurs
- Apparence
- Textures
- Odeurs
- Son

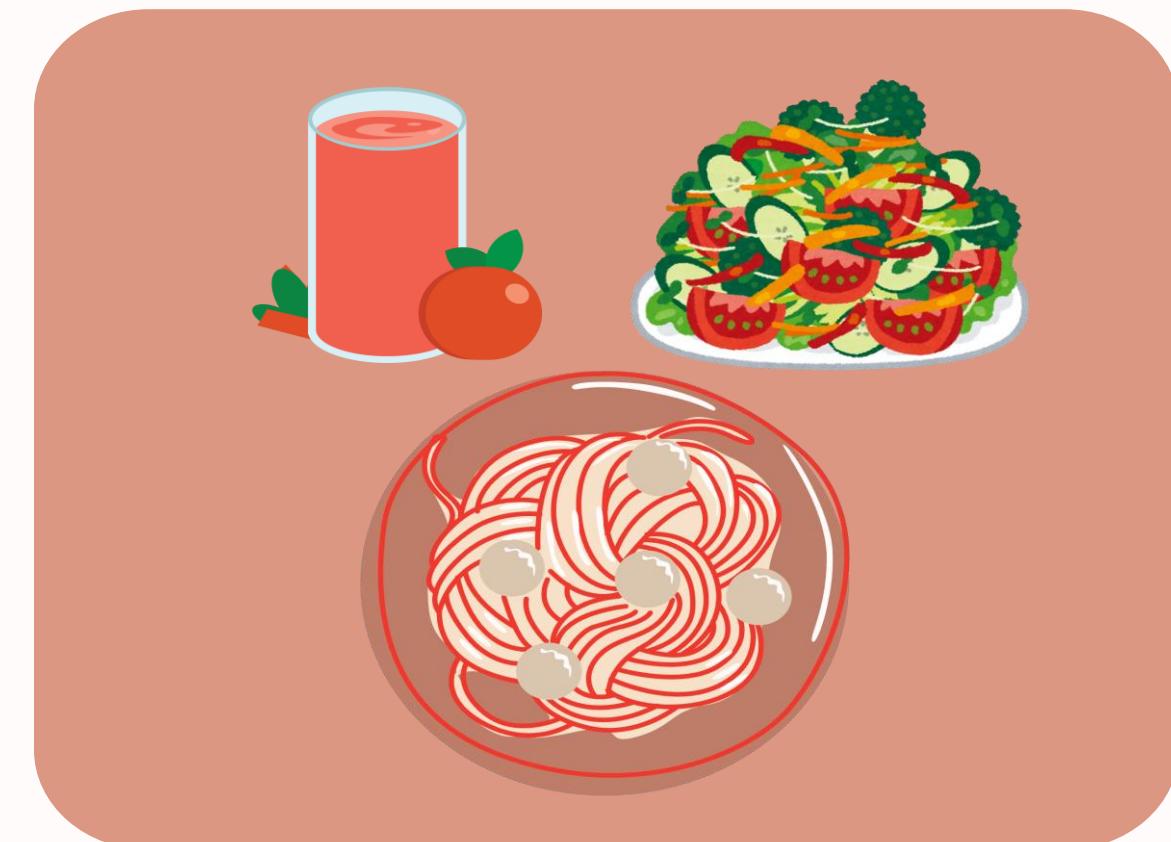
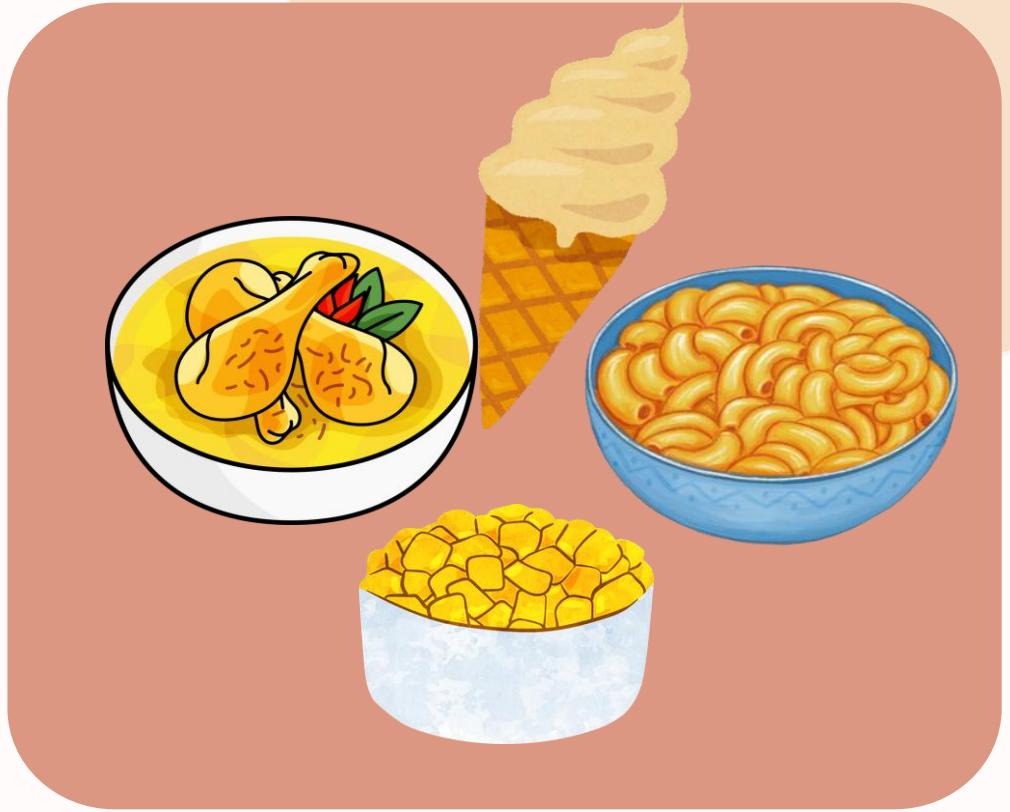




À ÉVITER DANS UN MENU



- Des saveurs fades
- Des saveurs trop similaires
- Des couleurs trop similaires



Besoins particuliers



BESOINS NUTRITIONNELS SPÉCIFIQUES

- Risque de carences en certaines **vitamines et minéraux**
- Risque de carences en certains **nutriments**
- Tendance à avoir des **collations riches en calories, sucre simple** et des **collations salées**
- Possible **rigidité alimentaire**
- **Auto-détermination** (sensation de ne plus avoir faim)



EFFETS POSSIBLES DE LA MÉDICATION

Le poids :

- Altération de l'appétit
- Altération de la soif

Le métabolisme :

- Altération de la glycémie
- Altération du profil lipidique

La qualité de vie :

- Altération des mouvements
- Sédation

L'interaction entre les aliments et les médicaments :

- Altération du goût
- Modification de la composition salivaire

PISTES DE SOLUTIONS



Rigidité alimentaire

- **Encadrer** la période des repas (prévisibilité)
- Récompenser les efforts et les petites victoires
- Rester dans le **positif**
- Penser aux aliments déjà aimés
- **Décrire** le nouvel aliment afin de le rendre plus familier
- Miser sur l'**influence des pairs**
- **Réexposer** régulièrement au nouvel aliment
- Faire **connaître le menu** à l'avance

Auto-détermination

- Offrir les repas et collations à des **heures régulières**
- Offrir des **collations équilibrées** entre les repas
- Faire des **portions raisonnables** et les réviser au besoin
- Les **desserts** ne devraient **pas** être donnés en **récompense**, car cela peut entraîner de mauvaises associations
- Encourager la perception des **signaux de faim** et de sensation de ne plus avoir faim

PISTES DE SOLUTIONS



Prise de poids

- Offrir l'assiette équilibrée à tous les repas
- Offrir des **collations équilibrées**
- Augmenter la consommation de fibres (légumes, fruits, grains entiers)
- **Prioriser l'eau** comme breuvage
- Offrir des desserts à base de lait, de fruits, de produits céréaliers

Constipation

- Augmenter la **consommation de fibres** (légumes, fruits, grains entiers)
- **S'hydrater adéquatement**
- Pratiquer régulièrement l'**activité physique**
- Créer une **habitude de défécation**

PISTES DE SOLUTIONS



Dyslipidémie

- Diminuer les **gras saturés et trans**
- Diminuer les **aliments ultra-transformés**
- Augmenter la consommation de **fibres** (légumes, fruits, grains entiers)

Diabète

- Offrir les repas et collations à des heures **régulières**
- Augmenter la consommation de **fibres** (légumes, fruits, grains entiers)
- Diminuer les **sucres simples**, la consommation de **boisson gazeuse, énergisante**
- Prioriser les fruits entiers à la place des jus

Bouche sèche

- Consommer des **aliments riches en eau**
- Ne pas attendre d'avoir soif avant de boire
- **Prioriser l'eau** comme breuvage
- Diminuer la **consommation d'alcool, café, et certaines boissons gazeuses**

Sédation

- Favoriser l'alimentation lors des périodes d'éveil
- S'assurer que l'usager est **suffisamment alerte** avant l'alimentation
- Offrir des **collations** afin de combler les besoins nutritionnels de la journée
- Offrir les repas et collations à des heures **régulières**

Facteurs qui influencent les comportements alimentaires

Environnement
socio-économique

Comportements
alimentaires

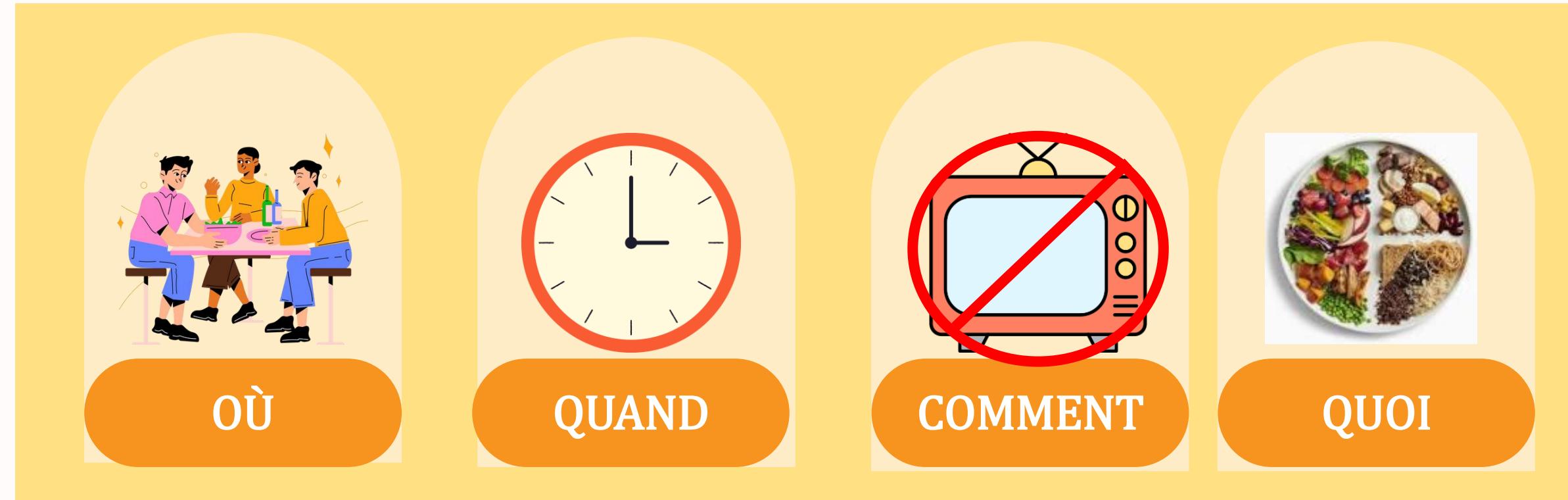
Facteurs
individuels

Environnement
physique

Conditions favorables à
une alimentation
équilibrée

Partage des responsabilités

RESPONSABLE



USAGER



Astuces pour ajuster l'alimentation



STRATÉGIES GAGNANTES AUX REPAS :

- Encadrer la période des repas (prévisibilité)
- Avoir une **attitude positive**
- Faire des **portions raisonnables** et les réviser au besoin
- Les desserts ne devraient pas être donnés en récompense
- Respecter le **partage des responsabilités**
- Récompenser les efforts et les petites victoires
- Penser aux **aliments déjà aimés**
- Décrire le nouvel aliment afin de le rendre plus familier
- Si possible faire participer l'usager dans la **préparation** d'un repas ou collation
- Miser sur **l'influence des pairs**
- Réexposer régulièrement au nouvel aliment
- Faire connaître le menu à l'avance

Fruits et Légumes

- Servir des petites portions
- Présenter les légumes de différentes manières (crus, cuits, râpés, coupés, entiers)
- Offrir des légumes et fruits frais et colorés
- Accompagner les légumes de trempette
- Assaisonner les légumes (cuisson dans du bouillon, épices, fines herbes, gratiner)
- Impliquer les usagers dans la préparation (si possible en certaines occasions)
- Camouflage alimentaire : avec précaution !
- Mettez-y au moins un légume vert foncé ou orangé chaque jour
- Priorisez les fruits entiers vs jus.



Source : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

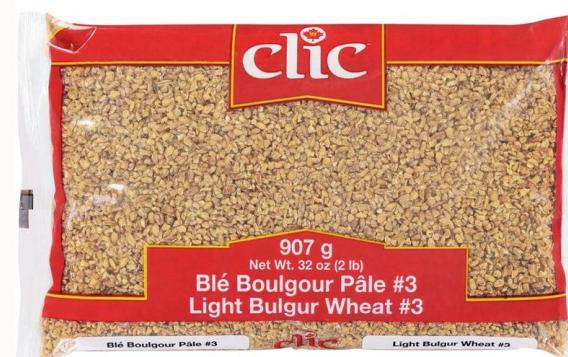
Produits céréaliers de grains entiers

- Offrir des produits céréaliers dont le premier ingrédient est un grain entier
- Intégrer de la farine de blé entier, du son, chia ou lin dans les desserts
- Variez les sources : blé, avoine, sarrasin, boulgour, riz
- Mettez 1 féculent à grains entiers par jour.
- Priorisez les grains entiers vs grains rafinés.
 - Avoine: Avoine entière, gruau d'avoine entière.
 - Riz: Riz brun, riz sauvage.
 - Blé: Pain de blé entier, pâtes de blé entier, boulgour.
 - Autres: Quinoa, sarrasin, orge, seigle, maïs, millet, épeautre, amarante, freekeh.

« Enrichie »

La farine de blé raffinée est obligatoirement enrichie au Canada en : Thiamine, riboflavine, niacine, acide folique et fer

Pâtes alimentaires enrichies des mêmes nutriments que la farine



Source : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Source image :https://www.provigo.ca/fr/orge-perl/p/20630492_EA

https://www.maxi.ca/fr/boulgour-de-bl-l-ger/p/20186760_EA, https://www.maxi.ca/fr/gruau-canadien-grains-entiers-100-gros-flocons-d-a/p/20923994_EA

Protéines végétales

- Offrir un aliment protéiné à chaque repas et collation
- Intégrer la protéine végétale texturée (PVT), le tofu émietté ou soyeux, les légumineuses ou les oeufs à vos plats (ex: soupe, sauce, desserts)
- Variez les protéines : poulet, veau, légumineuses, tofu, fromage, oeufs
- Mettez-y 1 poisson et 1 protéine végétale / semaine.
- Priorisez les protéines végétales vs viandes rouges
 - **Légumineuses :**
 - lentilles, pois chiches, haricots
 - **Produits de soja :**
 - Tofu, Tempeh, Protéines végétales texturées (PVT), Edamame
 - **Noix et graines :**
 - Amandes, Noix de Grenoble, Graines de tournes
 - **Autres sources :**
 - Quinoa, Graines de chia, Graines de lin

Source image : <https://sciencefourchette.com/dossier-et-tops/comment-cuisiner-la-pvt-proteine-vegetale-texturee/>
<https://www.simplyforliferiviereduloup.com/bobs-red-mill-pvt-proteine-vegetale-texture-340g.html?srsltid=AfmBOorVZ1VfzoKmaFuNIfukKNYy16pFS6aLKF6HlifeAVxoSQH3R4bc>
<https://revolutionfermentation.com/blogs/tempeh-soya-cereales/tempeh-sans-soya/>
https://www.maxi.ca/fr/edamames/p/20308556_EA



Comparatif prix aliments protéinés

	Prix moyen au kg
Lait et boissons végétales	2,90 \$ (prix au litre)
Légumineuses	4,60 \$
Oeufs	3,40 \$
Tofu	8,80 \$
Noix et graines	9,07 \$
PVT	9,54 \$ *
Viandes	21,10 \$
Poissons	17,50 \$

* Prix du PVT réhydraté

Prix Septembre 2025

Comparatif prix grains entiers et raffinés

	Prix moyen au kg
Farine de blé *	2,70 \$
Riz blanc	4,30 \$
Riz complet (brun)	4,30 \$
Pain en tranches blanc	5,20 \$
Pain en tranches de blé entier	5,20 \$
Pain pita	8,90 \$
Spaghetti blanc	10,60 \$
Spaghetti de blé entier	10,60 \$

* Farine tout-usage ou farine de blé entier



Trucs pour diminuer la consommation de boissons sucrées

- Servir de l'eau à chaque repas, collation et facilement accessible.
- Offrir des alternatives (Eau avec des fruits, lait non-sucre, thé, tisane)
- Diminuer peu à peu les boissons sucrées et gazeuses.
- Garder les boissons sucrées moins visibles.

Trucs pour diminuer la consommation d'aliments très salés

- Choisir des aliments transformés avec moins de 15 % de sodium
- Ajouter des herbes et épices dans vos recettes pour diminuer le sel
- Diminuer l'apport en viandes froides
- Diminuer l'utilisation de bouillon ou préparation en poudre commercial

Trucs pour diminuer la consommation d'aliments ultra-transformés

- Choisir des aliments commerciaux avec le moins d'ingrédients possibles
- Éviter les aliments commerciaux qui ont des ingrédients imprononçables
- Avoir un menu cyclique, bien planifier avec une bonne mise en place

Comment choisir des produits commerciaux

- La liste des ingrédients
- Tableau de la valeur nutritive
- Logos santé et allégations nutritionnelles*



*Attention pas toujours synonymes de meilleurs choix

La liste des ingrédients

Indique tous les ingrédients contenus dans l'aliment

En ordre décroissant de poids

Allergies, intolérance alimentaire

Le moins d'ingrédients possible



Tableau de la valeur nutritive

- Portion
- % valeur quotidienne
 - 5 % c'est peu
 - 15 % c'est beaucoup

Diminuer (< 5% ou 10 %):

- Lipides saturés et trans
- Sodium
- Sucre



Augmenter ($\geq 15\%$):

- Fibres

Exemples de produits vendus en magasin

LES CÉRÉALES DU COMMERCE

Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix
D L M M J V S	D L M M J V S	D L M M J V S
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X






Essayez des mélanges 50% choix quotidiens et d'exception pour faire une transition !





LES PRODUITS LAITIERS/SUBSTITUTS DU COMMERCE

Aliment d'exception	Aliment d'occasion	Aliment quotidien
D L M M J V S	D L M M J V S	D L M M J V S
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X







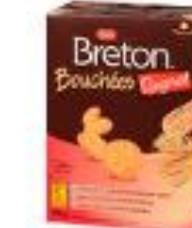

Sans sucre ajouté.

Exemples de produits vendus en magasin

LES CRAQUELINS/BISCOTTES DU COMMERCE

Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix
D L M M J V S	D L M M J V S	D L M M J V S
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X











LES COMPOTES/COUPES DE FRUITS DU COMMERCE

Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix
D L M M J V S	D L M M J V S	D L M M J V S
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X
X	X	X X X X X X





Dans de la gelée ou sans sucre ajouté (présence d'édulcorants)



Dans du jus de fruits ou sirop léger



Sans sucre ajouté



Exemples de produits vendus en magasin

LES BARRES TENDRES DU COMMERCE

Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix
D L M M J V S	D L M M J V S	D L M M J V S
X		X X X X X X
X	X	X X X X X X
	X	X X X X X X
	X	X X X X X X
X		X X X X X X



LES BISCUITS/GALETTES DU COMMERCE

Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix
D L M M J V S	D L M M J V S	D L M M J V S
X		X X X X X X
X	X	X X X X X X
	X	X X X X X X
	X	X X X X X X
X		X X X X X X



Remplacement en cuisine

Substitution en pâtisserie

Ajouter des fibres

Remplacer une tasse de farine par...

- 1 t. farine d'avoine OU
- 1 1/2 t. flocons d'avoine moulus OU
- 1/2 t. farine de blé + 1/2 t. farine tout usage OU
- 1/2 t. farine de maïs + 1/2 t. farine tout usage OU
- 1/2 t. farine de seigle + 1/2 t. farine tout usage OU
- 1/4 t. graine de chia + 3/4 t. farine tout usage OU
- 1/4 t. farine de soya +3/4 t. farine tout usage OU
- 1/4 t. de son + 3/4 t farine tout usage OU
- 1/4 t. farine sarrasin + 3/4 t. farine tout usage

Diminuer les gras

- Remplacer La moitié de l'huile par une purée de fruits.
- Remplacer le beurre par la même quantité de compote de fruits
- Remplacer 1 t. de crème sure par 1 t. yogourt nature

Remplacer un oeuf par...

- 1 c. à table de graines de chia trempées dans 3 c. à table d'eau pendant 30 minutes OU
- 1 c. à table de graines de lin moulues dans 3 c. à table d'eau

Herbes et épices

Boeuf/veau

Ail, Aneth, Cari, Poivre, Basilic, Cari, Cumin, Gingembre, Laurier, Marjolaine, Moutarde, Origan, Paprika, Romarin, Sauge et Thym.

Volaille/porc

Ail, Basilic, Cari, Ciboulette, Coriandre, Cumin, Estragon, Gingembre, Paprika, Romarin, Sauge, Thym et Romarin.

Poisson/fruits de mer

Aneth, Cari, Cerfeuil, Coriandre, Estragon, Fenouil, Moutarde, Paprika et Persil.

Légumes

Ail, Aneth, Basilic, Cari, Coriandre, Fenouil, Moutarde, Origan, Paprika, Persil., Sauge et Thym

Fruits

Cannelle, Cardamome, Clou de girofle, Gingembre, Menthe, Muscade, Poivre et Vanille

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



En résumé :

Alimentation quotidienne :

- 3 repas par jour
- 2 à 3 collations par jour

De quoi sont composés les repas :

- Plat principal (assiette équilibrée)
- Dessert
- Boisson

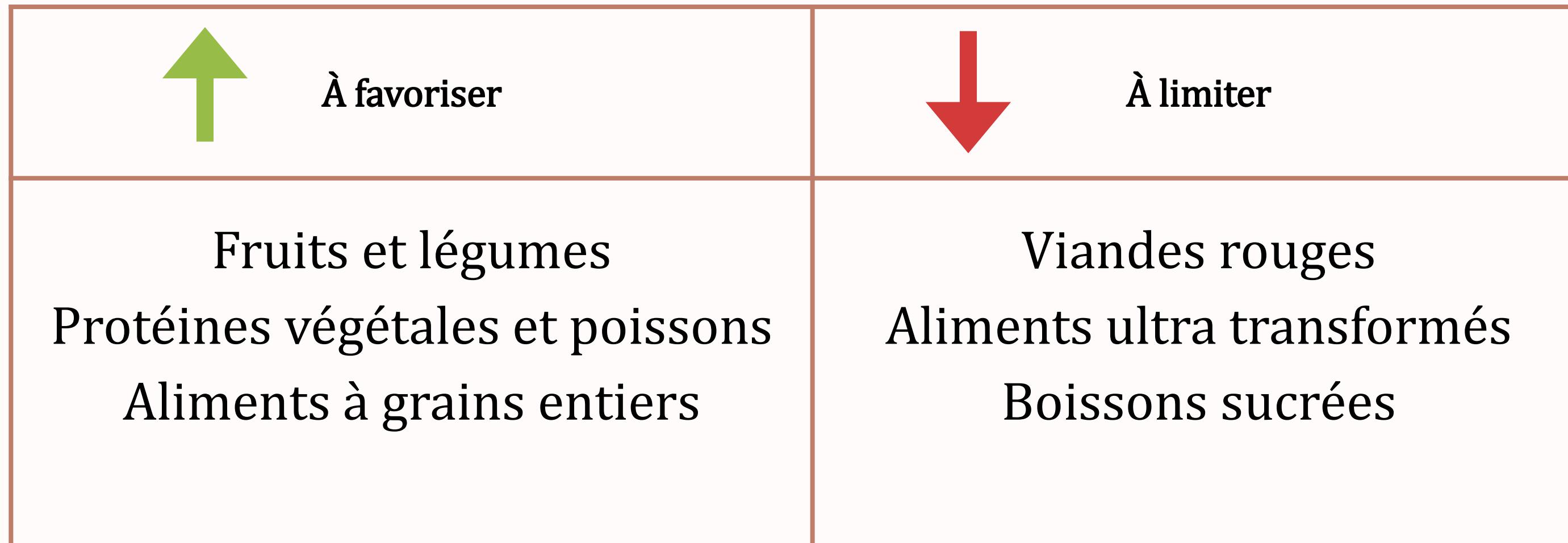
De quoi sont composés les collations :

- 2 groupes alimentaires
- Boisson

Des idées et exemples ainsi que de plus amples informations seront présentés dans la deuxième conference
“ Planification de menu”

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

En résumé :



Mises en situation



MISE EN SITUATION

David a un plus petit appétit qu'à l'habitude et manque d'énergie.

Malgré tout, il ne démontre aucun signe de dénutrition.

Quand vient le temps de manger, il se contente de quelques bouchées et repousse rapidement son assiette.

Ses faibles apports alimentaires vous inquiètent !



COMMENT RÉAGISSEZ-VOUS?





MISE EN SITUATION

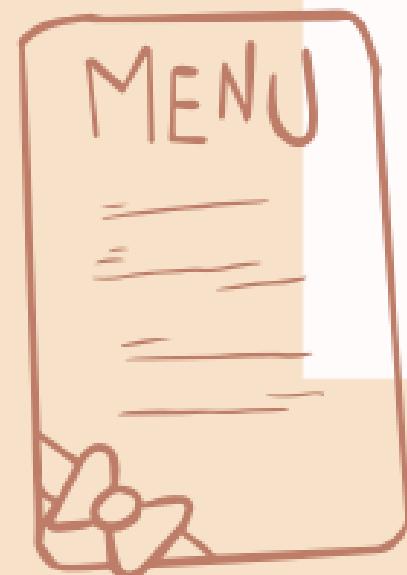
Piste de solution cas de David



Petite portion aux repas, et emphase sur les collations
Remplacer les aliments à faible teneur énergétique par des aliments plus denses en énergie et protéines

- viandes (œufs, poissons, poulet, tofu, etc.)
- Noix, beurre de noix
- Smoothies à base de lait/yogourt
- Muffin, barre tendre maison

Aliments faible teneur énergétique	Aliments à plus haute teneur énergétique
Café noir	Café avec du lait
Chips	noix ou muffin maison
Pain grillé avec du beurre	Pain grillé avec un oeuf
Jus	Smoothies fait à partir de lait/yogourt
Bonbons	Fromage avec tranche de pomme



Porter une attention à la consommation de caféine, surtout en context de perte de poids.

400 mg / caféine = 4 café par jour





MISE EN SITUATION



À l'inverse, Julie a une bonne fourchette et a eu une prise de poids involontaire dans les derniers mois. Elle vous demande une deuxième portion du repas principal ou un dessert.



QUE FAITES-VOUS?





MISE EN SITUATION

Piste de solution cas de Julie



Manger plus lentement

- Ne pas manger devant la télévision
- Déposer sa fourchette entre les bouchées
- Bien mastiquer
- Commencer le repas par des crudités

Manger plus de fruits et de légumes

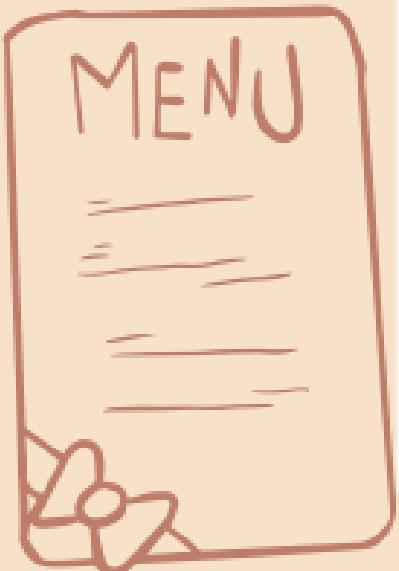
- Avoir la moitié de l'assiette en légumes
- Prendre un fruit tous les matins
- Remplacer les jus par des fruits

Boire plus d'eau

Prendre des collations plus saines

Apprendre à reconnaître son niveau de rassasiement

Prendre de plus petites portions en début de repas





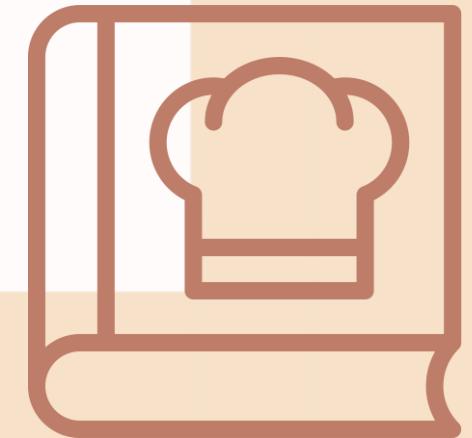
MISE EN SITUATION

PETITS ET GRANDS APPÉTITS (PISTES DE SOLUTION)



Peu importe le poids du résident,

- Favoriser l'écoute des signaux de faim et de satiété
- Ne pas faire de commentaires à l'égard de l'appétit ou du poids de la personne.





Merci





RESSOURCES

Assiette équilibré :

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Échelle de faim :

https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusscsmtl/files/media/document/SS_BrancheSante_5_EchelleSignauxFaimSatiete.pdf

Comprendre les étiquettes :

<https://igalambert.com/un-petit-guide-pour-bien-comprendre-letiquette-nutritionnelle>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-nutritionnel/liste-ingredients.html>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/tableau-valeur-nutritive.html>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/pourcentage-valeur-quotidienne.html>



RÉFÉRENCES

- Sarcia, B. (2021). "The Impact of Applied Behavior Analysis to Address Mealtime Behaviors of Concern Among Individuals with Autism Spectrum Disorder." *The Psychiatric clinics of North America* 44(1): 83-93. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.psc.2020.11.007>.
- Harris, H. A., Y. Mou, G. C. Dieleman, T. Voortman and P. W. Jansen (2022). "Child Autistic Traits, Food Selectivity, and Diet Quality: A Population-Based Study." *The Journal of nutrition* 152(3): 856-862. DOI: <https://dx.doi.org/10.1093/jn/nxab413>.
- Conti, M. V., C. Breda, S. Basilico, A. Luzzi, L. Voto, S. Santero, . . . H. Cena (2023). "Dietary recommendations to customize canteen menus according to the nutritional and sensory needs of individuals with autism spectrum disorder." *Eating and weight disorders : EWD* 28(1): 66. DOI: <https://dx.doi.org/10.1007/s40519-023-01590-z>.
- Johnson, S. L., E. J. Moody, T. V. Kral, B. Holst, E. Dahl, N. A. Withrow, . . . C. R. Rosenberg (2025). "A multisite community-based, case-control study to examine the nutrient intake adequacy of young children with and without developmental delays and other disorders: findings from the Study to Explore Early Development (SEED)." *The American journal of clinical nutrition* 121(6): 1286-1295. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.ajcnut.2025.02.017>.
- Hamzaid, N. H., H. T. O'Connor and V. M. Flood (2019). "Observed Dietary Intake in Adults with Intellectual Disability Living in Group Homes." *Nutrients* 12(1) DOI: <https://dx.doi.org/10.3390/nu12010037>.
- Kuwabara, A., A. Nagae, M. Kitagawa, K. Tozawa, M. Kumode and K. Tanaka (2020). "Nutritional Therapy with Vitamin K1 Is Effective in the Improvement of Vitamin K Status and Bone Turnover Markers in Patients with Severe Motor and Intellectual Disabilities." *Journal of nutritional science and vitaminology* 66(3): 278-284. DOI: <https://dx.doi.org/10.3177/jnsv.66.278>
- Bandini, L. G., C. Curtin, S. M. Phillips, G. T. Rogers, M. Eliasziw, J. Perelli, . . . A. Must (2021). "Nutrient adequacy, dietary patterns and diet quality among children with and without intellectual disabilities." *Journal of intellectual disability research : JIDR* 65(10): 898-911. DOI: <https://dx.doi.org/10.1111/jir.12871>.
- Zenitani, M., S. Nose and T. Oue (2022). "Clinical Usefulness of Blenderized Food for Selenium Deficiency in Pediatric Patients with Severe Motor and Intellectual Disabilities." *Annals of nutrition & metabolism* 78(6): 345-351. DOI: <https://dx.doi.org/10.1159/000525450>.
- Bédard, J, Bienvenu, M. C, Morel, Y (2024). Nutrition et santé mentale, le guide essentiel. Les presses de l'université de Montréal



RÉFÉRENCES

Source : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

source ; <https://nutritionnisteurbain.ca/infographiques/9-boissons-shydrater-nutritionniste/>

Source: Extenso, nos petits mangeurs.org, Formation Croqu'Plaisir, 2013, Université de Montréal

https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusscsmtl/files/media/document/SS_BrancheSante_5_EchelleSignauxFaimSatiete.pdf

Source : <https://igalambert.com/un-petit-guide-pour-bien-comprendre-letiquette-nutritionnelle>

Source : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-nutritionnel/liste-ingredients.html>

https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusscsmtl/files/media/document/SS_BrancheSante_5_EchelleSignauxFaimSatiete.pdf

Fiche collation CPE Force Vive de Groupe Promo Santé Laval

https://www.provigo.ca/fr/orge-perl/p/20630492_EA

https://www.maxi.ca/fr/boulgour-de-bl-l-ger/p/20186760_EA

Source : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-nutritionnel/liste-ingredients.html>

Source : <https://igalambert.com/un-petit-guide-pour-bien-comprendre-letiquette-nutritionnelle>

<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/promotion-de-la-sante/vision-de-la-saine-alimentation/une-vision-elargie-et-inclusive/>

<https://gpslaval.com/>

Détective gargouilli

https://equilibre.ca/wp-content/uploads/2019/09/Detective_Gargouillis.pdf