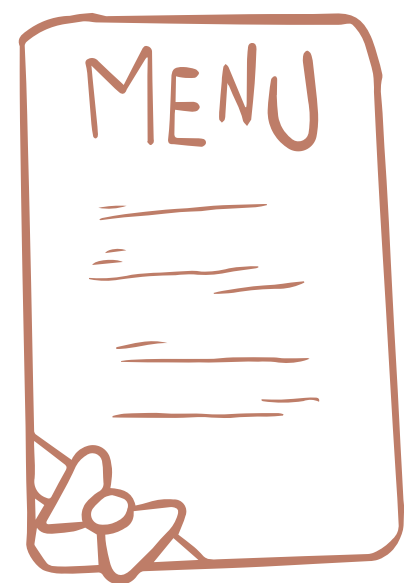




BOÎTE À OUTILS



FONDEMENT D'UNE SAINTE ALIMENTATION



À l'attention des responsables de ressources intermédiaires (RI), ressources de type familial (RTF) et ressource à assistance continue (RAC)
du CIUSSS du Centre-sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL)



Développé par : Mélanie Côté Dt.P.



Nutritionniste-diététiste McGill | Technicienne en
gestion de restauration ITHQ | Chargée de cours
Université de Montréal | Animatrice d'atelier de
nutrition et de cuisine

UNE SAINE ALIMENTATION

**Mangez des légumes
et des fruits en
abondance**

**Consommez des
aliments protéinés**

**Faites de l'eau
votre boisson
de choix**



**Choisissez
des aliments à
grains entiers**

Conversion en cuisine

Mesure des liquides

métrique Tasse

60 ml	1/4 tasse
80 ml	1/3 tasse
125 ml	1/2 tasse
250 ml	1 tasse

métrique cuillère

1.25 ml	1/4 c. à thé
2.5 ml	1/2 c. à thé
5 ml	1 c. à thé
15 ml	1 c. à table

Poids

métrique impérial

10 g	1/4 oz
15 g	1/2 oz
30 g	1 oz
250 g	80 oz (1/2 lb)
500 g	16 oz (1 lb)
1 kg	32 oz (2 lb)

Température

celsius fahrenheit

120°	250°
150°	300°
180°	350°
200°	400°
250°	500°

Remplacement en cuisine

Substitution en pâtisserie

Ajouter des fibres

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 sarasin + 3/4 t. farine tout usage

Diminuer les gras

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

Remplacer les oeufs

1 c. à table de graines de chia trempées dans 3 c. à table d'eau durant 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, Thym.

Volaille/porc

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

Poisson/fruits de mers

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

Légumes

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

Fruits

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

COLLATIONS

Produits céréaliers



Ou



Fruits et Légumes



Protéines



2 aliments de 2 groupes alimentaires

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

Partage des responsabilités

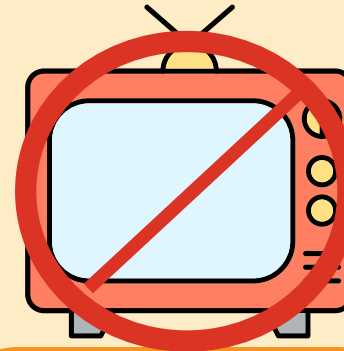
RESPONSABLE



OÙ



QUAND



COMMENT



QUOI

USAGER



JE N'AI PAS
FAIM



J'AI UN PEU
FAIM



J'AI FAIM



J'AI TRÈS FAIM

LES TYPES DE FAIM

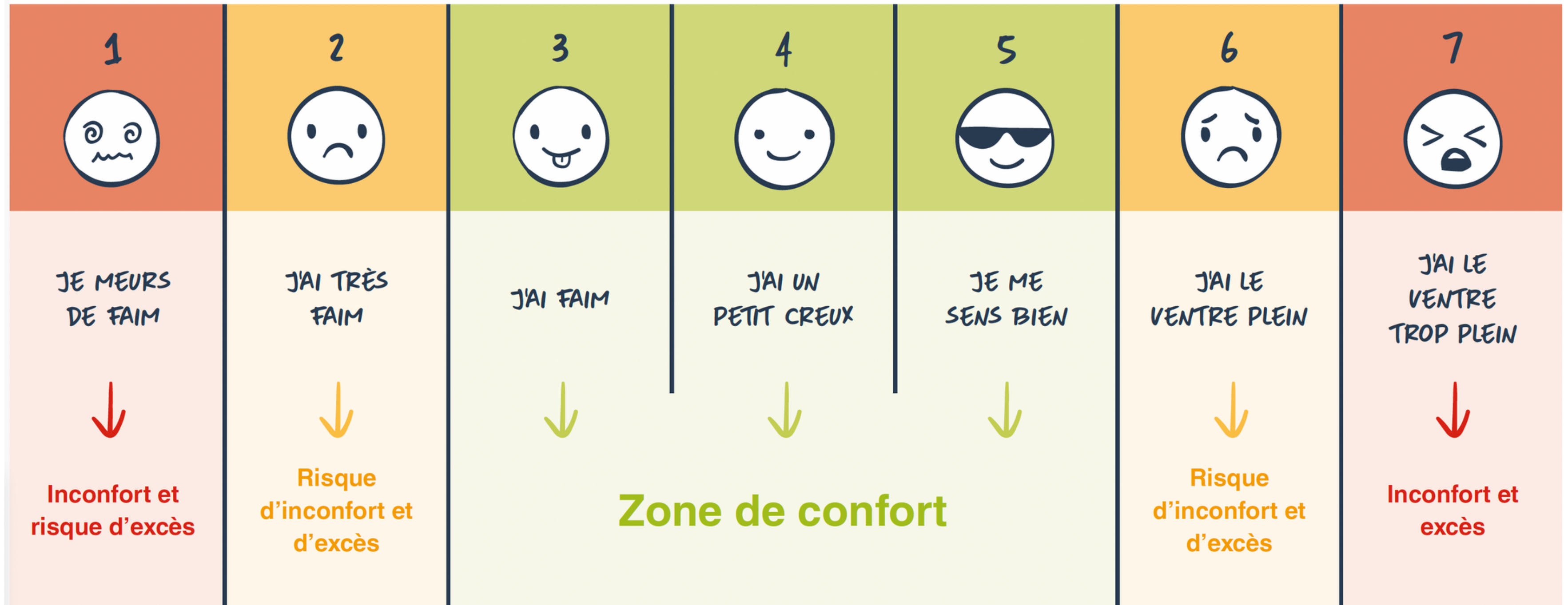


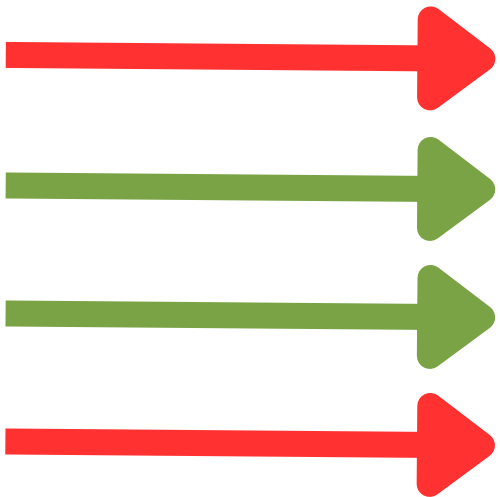
Tableau de la valeur nutritive

Portion

% valeur quotidienne

- 5 % c'est peu
- 15 % c'est beaucoup

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
pour 1 tasse (250 mL) Per 1 cup (250 ml)	
Calories 110	% valeur quotidienne*
	% Daily Value*
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %



Diminuer (≤5% ou 10 %) :

- Lipides saturés et trans
- Sodium
- Sucre



Augmenter (≥15%) :

- Fibres
- Protéines



LES CÉRÉALES DU COMMERCE

Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix																																																																																																																														
<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X						X																									X	<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X				X						X				X					X				X						X			<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	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
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
		X																																																																																																																														
						X																																																																																																																										
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
X						X																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
	X				X																																																																																																																											
				X																																																																																																																												
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																																																																																																																										
   	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																																																																																																																														
<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X						X																								X		<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X				X						X				X					X				X						X			<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	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
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
		X																																																																																																																														
					X																																																																																																																											
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
X						X																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
	X				X																																																																																																																											
				X																																																																																																																												
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																																																																																																																										
  	  	 Sans sucre ajouté 																																																																																																																														

LES CRAQUELINS/BISCOTTES DU COMMERCE

Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix																																																																																																																														
<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X						X																									X	<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X				X						X				X					X				X						X			<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	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
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
		X																																																																																																																														
						X																																																																																																																										
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
X						X																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
	X				X																																																																																																																											
				X																																																																																																																												
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																																																																																																																										
  	 	 																																																																																																																														

LES COMPOTES/COUPES DE FRUITS DU COMMERCE

Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix																																																																																																																														
<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X						X																									X	<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X				X						X				X					X				X						X			<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	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
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
		X																																																																																																																														
						X																																																																																																																										
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
X						X																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
	X				X																																																																																																																											
				X																																																																																																																												
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																																																																																																																										
 Dans de la gelée ou sans sucre ajouté (présence d'édulcorants) 	 Dans du jus de fruits ou sirop léger	  Sans sucre ajouté 																																																																																																																														

LES BARRES TENDRES DU COMMERCE

Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix																																																																																																																																																			
<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X						X																									X								<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X				X						X				X					X				X						X							X			<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	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							
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																																															
			X																																																																																																																																																		
		X																																																																																																																																																			
						X																																																																																																																																															
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																																															
			X																																																																																																																																																		
X						X																																																																																																																																															
			X																																																																																																																																																		
	X				X																																																																																																																																																
				X																																																																																																																																																	
				X																																																																																																																																																	
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																																																																																																																																															
 	 	  																																																																																																																																																			

LES BISCUITS/GALETTES DU COMMERCE

Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix																																																																																																																														
<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X						X																									X	<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X				X						X				X					X				X						X			<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	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
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
		X																																																																																																																														
						X																																																																																																																										
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
X						X																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
	X				X																																																																																																																											
				X																																																																																																																												
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																																																																																																																										
  	  	   																																																																																																																														

Source : Fiche collation CPE Force Vive de Groupe Promo Santé Laval



RESSOURCES

Assiette équilibré :

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

Échelle de faim :

[https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciussscsmtl/files/media/document/SS BrancheSante 5 EchelleSignauxFaimSatiete.pdf](https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciussscsmtl/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://nutritionnistebain.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/ciussscsmtl/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/ciussscsmtl/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/>