

Série de vidéos sur le pourcentage de la valeur quotidienne: Transcription de la 2^{ième} vidéo

% de la valeur quotidienne : Fruits et légumes

[0:01] Bonjour et bienvenue dans notre série de vidéos visant à faciliter la planification des menus pour les programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants en Nouvelle-Écosse. Je m'appelle Maéva Le Pape et je suis diététiste avec l'Équipe d'alphabétisation Nouvelle-Écosse. Je présente cette vidéo en français au nom de la Santé publique et le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.

Cette série de vidéos porte sur le pourcentage de la valeur quotidienne et sur son utilisation pour choisir les aliments à inclure dans les menus des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants.

Il s'agit de la deuxième vidéo de la série, qui porte sur l'utilisation du pourcentage de la valeur quotidienne pour évaluer les fruits et légumes. C'est parti!

[0:49] Veuillez noter que certaines images utilisées dans cette vidéo ont été générées à l'aide d'un outil d'intelligence artificiel générative afin de fournir des supports visuels. Ces images ont été vérifiées et retouchées par notre équipe afin d'en garantir la qualité.

[1:05] Pour les fruits et légumes, les trois nutriments à prendre en compte lors de la vérification du pourcentage de la valeur quotidienne sont les suivants.

Tout d'abord, les lipides saturés et trans, qui doivent être inférieures à 15 % de la valeur quotidienne.

Ensuite, les sucres, qui doivent être inférieurs à 15 % de la valeur quotidienne.

Enfin, le sodium, qui doit être inférieur à 15 % de la valeur quotidienne.

Ces trois critères doivent être remplis pour qu'un fruit ou un légume puisse être inclus dans le menu.

[1:40] Nous allons procéder étape par étape pour choisir les fruits et légumes à inclure dans votre menu.

La première étape consiste à vérifier les listes d'aliments.

Il faut d'abord vérifier si l'aliment figure dans la liste des aliments à offrir. Voici la liste de tous les produits à base de fruits et de légumes qui peuvent être offerts sans évaluer le %

VQ. Ces produits comprennent les fruits en conserve dans du jus, les légumes en conserve, les fruits secs sans sucre ajouté et qui ne présentant aucun risque d'étouffement, les fruits et légumes frais, les fruits et légumes surgelés, ainsi que les sauces aux fruits sans sucre ajouté.

Si l'aliment figure sur la liste, il peut être proposé sans évaluer le pourcentage de la valeur quotidienne. Dans certains cas, il peut être utile de vérifier la liste des ingrédients pour s'assurer qu'un produit est conforme à la liste des aliments à offrir. Par exemple, vérifier qu'une compote de pommes ne contient pas de sucre ajouté.

[2:45] Si l'aliment ne figure pas sur la liste des aliments à offrir, l'étape suivante consiste à consulter la liste des aliments à ne pas offrir.

Vous y trouverez les fruits et légumes qui ne peuvent pas être offerts, par exemple divers aliments transformés et emballés, comme les fruits conservés dans de l'eau avec des succédanés de sucre ou les fruits en conserve dans du sirop.

Si l'aliment figure dans cette liste, il ne peut pas être offert et aucune autre évaluation n'est nécessaire.

[3:17] Si l'aliment ne figure sur aucune des deux listes, passez à l'étape 2 pour vérifier la liste des ingrédients.

[3:26] Deuxième étape : vérifier la liste des ingrédients.

La vérification de la liste des ingrédients est une étape importante qui permet de confirmer qu'un aliment répond aux exigences et ne contient pas d'ingrédients à exclure du menu.

Les ingrédients courants que l'on peut trouver dans les aliments à base de fruits et légumes sont : succédanés de sucre comme l'aspartame, la stévia et le xylitol, et la caféine.

La liste des succédanés du sucre à rechercher se trouve dans la section « Aperçu » au début du manuel « L'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants ».

Une fois la liste des ingrédients vérifiée et confirmée comme étant appropriée, vous pouvez passer à la troisième étape.

[4:18] Troisième étape : vérifier le pourcentage des valeurs quotidiennes

Examinons cet exemple de tableau de valeur nutritive et passons en revue les trois critères.

Tout d'abord, les lipides saturés et trans doivent être inférieures à 15 %. Cette information figure dans le tableau de la valeur nutritive, qui indique que le pourcentage est de 0 % de la

valeur quotidienne par portion. Ce pourcentage est inférieur à 15 % et répond donc au critère.

Viennent ensuite les sucres, que l'on trouve ici dans le tableau de la valeur nutritive. Le pourcentage de la valeur quotidienne est de 22 % par portion, ce qui ne répond pas au critère.

N'oubliez pas que les trois critères doivent être remplis pour que l'aliment puisse être inclus dans le menu. Cet aliment ne peut donc pas être offert.

[5:14] Passons maintenant à la mise en pratique du pourcentage de la valeur quotidienne pour évaluer des exemples concrets de produits alimentaires.

Voici notre premier exemple : des tranches de pêches au sirop.

La première étape consiste toujours à vérifier les listes d'aliments.

Nous allons donc d'abord consulter la liste des aliments à offrir pour les légumes et les fruits. Les fruits en conserve figurent sur la liste, mais il est précisé qu'ils doivent être dans du jus, et non dans de l'eau.

Passons maintenant à la liste des fruits et légumes à ne pas offrir, qui indique que les fruits en conserve dans de l'eau avec un succédané de sucre ne doivent pas être offerts, et que les aliments contenant des succédanés de sucre et de la caféine ne peuvent pas être offerts.

Une fois les listes vérifiées, passons à la deuxième étape.

[6:12] La deuxième étape consiste à vérifier les ingrédients.

Le devant de la boîte indique que les pêches ne contiennent pas de sucre ajouté et qu'elles sont conservées dans de l'eau. Cette information est utile, mais elle ne dit pas toujours tout. Il est donc important de vérifier la liste des ingrédients.

La liste des ingrédients indique que le produit contient de l'eau. Plus bas dans la liste, nous pouvons voir qu'il contient également du sucralose, un succédané du sucre.

Après avoir vérifié les listes et les ingrédients, nous savons donc que cet aliment ne peut pas être offert.

[6:53] Exerçons-nous avec un autre produit.

Voici de la sauce tomate. Suivons les étapes pour déterminer si cet aliment répond à tous les critères.

La première étape consiste à consulter les listes d'aliments.

Vérifions d'abord la liste des aliments à offrir pour les légumes et les fruits. La sauce tomate ne figure pas sur cette liste. Vérifions ensuite la liste des aliments à ne pas offrir pour les fruits et les légumes. La sauce tomate ne figure pas non plus sur cette liste.

Comme le produit ne figure sur aucune des deux listes, passons à la deuxième étape.

[7:30] Deuxième étape : vérifier les ingrédients.

Pour rappel, les ingrédients les plus courants à rechercher dans le groupe des fruits et légumes sont les succédanés du sucre et la caféine.

Lorsque nous vérifions les ingrédients de ce produit, nous ne voyons rien qui figure sur la liste des aliments à ne pas offrir. Cela signifie que nous pouvons passer à la troisième étape.

[7:55] Troisième étape: vérifier le pourcentage de la valeur quotidienne.

Commençons par les lipides saturés et trans. Le tableau de la valeur nutritive indique 1 %, ce qui répond au critère « moins de 15 % ».

Passons maintenant aux sucres. Le tableau de la valeur nutritive indique 8 %. Cette valeur est inférieure à 15 % et répond donc aux critères de pourcentage de la valeur quotidienne.

Voyons maintenant le sodium. Le pourcentage de la valeur quotidienne par portion pour ce produit est de 22 %, ce qui est supérieur au critère fixé à moins de 15 %.

Ce produit alimentaire ne répond pas aux trois critères relatifs au pourcentage de la valeur quotidienne. Il ne peut donc pas être offert.

[8:46] Répétons l'exercice, mais cette fois-ci avec un autre produit à base de sauce tomate.

Reprenons les étapes.

Première étape : vérifiez les listes d'aliments.

Nous savons que la sauce tomate ne figure ni sur la liste des fruits et légumes à offrir, ni sur celle des fruits et légumes à ne pas offrir. Nous pouvons donc passer à l'étape 2.

[9:09] Deuxième étape : vérifier les ingrédients.

Voyons les ingrédients de cette sauce tomate, sachant que nous ne pouvons pas offrir des aliments à base de fruits et légumes qui contiennent des succédanés de sucre ou de la caféine.

Après avoir vérifié les ingrédients de ce produit, nous ne voyons rien qui figure sur la liste des aliments à ne pas offrir. Nous pouvons donc passer à la troisième étape.

[9:34] Troisième étape : vérifier les critères relatifs au pourcentage de la valeur quotidienne.

Premièrement, les lipides saturés et trans. Le tableau de la valeur nutritive indique 0 %, ce qui répond au critère de « moins de 15 % ».

Deuxièmement, les sucres. Le tableau de la valeur nutritive indique 1 %. Cette valeur est inférieure à 15 % et répond donc au critère du pourcentage de la valeur quotidienne.

Troisièmement, le sodium. Pour ce produit, le pourcentage de la valeur quotidienne par portion est de 1 %, ce qui est inférieur au critère « moins de 15 % ».

Ce produit respecte les trois critères relatifs au pourcentage de la valeur quotidienne, il peut donc être offert.

[10:27] À présent que vous vous êtes exercé à évaluer les fruits et légumes et à utiliser le pourcentage de la valeur quotidienne pour déterminer si un aliment peut être proposé, voyons les principaux points à retenir pour évaluer les aliments d'un menu :

Première étape: vérifier les listes d'aliments. Consultez les listes des aliments à offrir et des aliments à ne pas offrir (pour chaque groupe alimentaire) afin de déterminer rapidement si un aliment peut ou non être offert. Les aliments figurant sur ces listes ne nécessitent en général pas d'évaluation supplémentaire. Cependant, si vous n'êtes pas certain qu'un produit réponde aux exigences, vérifiez les ingrédients pour vous en assurer (p. ex., déterminer si un fruit en conserve est dans du sirop ou du jus).

Deuxième étape: vérifiez les ingrédients. À cette étape, nous vérifions que le produit répond aux exigences et qu'il ne contient pas d'ingrédients à exclure du menu, tels que des succédanés du sucre ou de la caféine. Si la liste des ingrédients est conforme, vous pouvez passer à la troisième étape.

Troisième étape : En ce qui concerne les aliments qui ne figurent ni sur la liste des aliments à offrir ni sur celle des aliments à ne pas offrir, vérifiez les critères relatifs au pourcentage de la valeur quotidienne et le tableau de la valeur nutritive. N'oubliez pas que les critères relatifs au pourcentage de la valeur quotidienne varient légèrement selon le groupe alimentaire. Pour les fruits et les légumes, trois nutriments doivent être vérifiés. Afin d'être inclus dans le menu, un aliment doit répondre à tous les critères. Notez : vous n'avez pas besoin de recalculer les valeurs indiquées dans le tableau de la valeur nutritive, même si la taille de votre portion diffère de celle indiquée sur l'emballage. Le pourcentage de la valeur

quotidienne indiqué dans le tableau de la valeur nutritive est toujours la valeur à utiliser pour évaluer un aliment à offrir.

[12:38] Pour plus d'informations sur l'utilisation du pourcentage de la valeur quotidienne pour choisir les aliments de votre menu, veuillez regarder les autres vidéos de la série. Ces vidéos fournissent des informations sur chaque groupe d'aliments, présentent des exemples pratiques étape par étape et répondent aux questions fréquemment posées.

Il existe également d'autres ressources pour l'élaboration de menus :

- Le document PDF « Comment utiliser les critères de pourcentage de la valeur quotidienne (%VQ) »
- La « Foire aux questions »
- Le Manuel « L'alimentation et la nutrition au sein des programmes d'éducation et de garde des jeunes enfants »

Vous trouverez ces ressources sur le site Web du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.

Merci d'avoir regardé la vidéo sur le pourcentage de la valeur quotidienne pour les fruits et les légumes.