

POLITIQUE ALIMENTAIRE



ADOPTÉE LE 21 DÉCEMBRE 2022

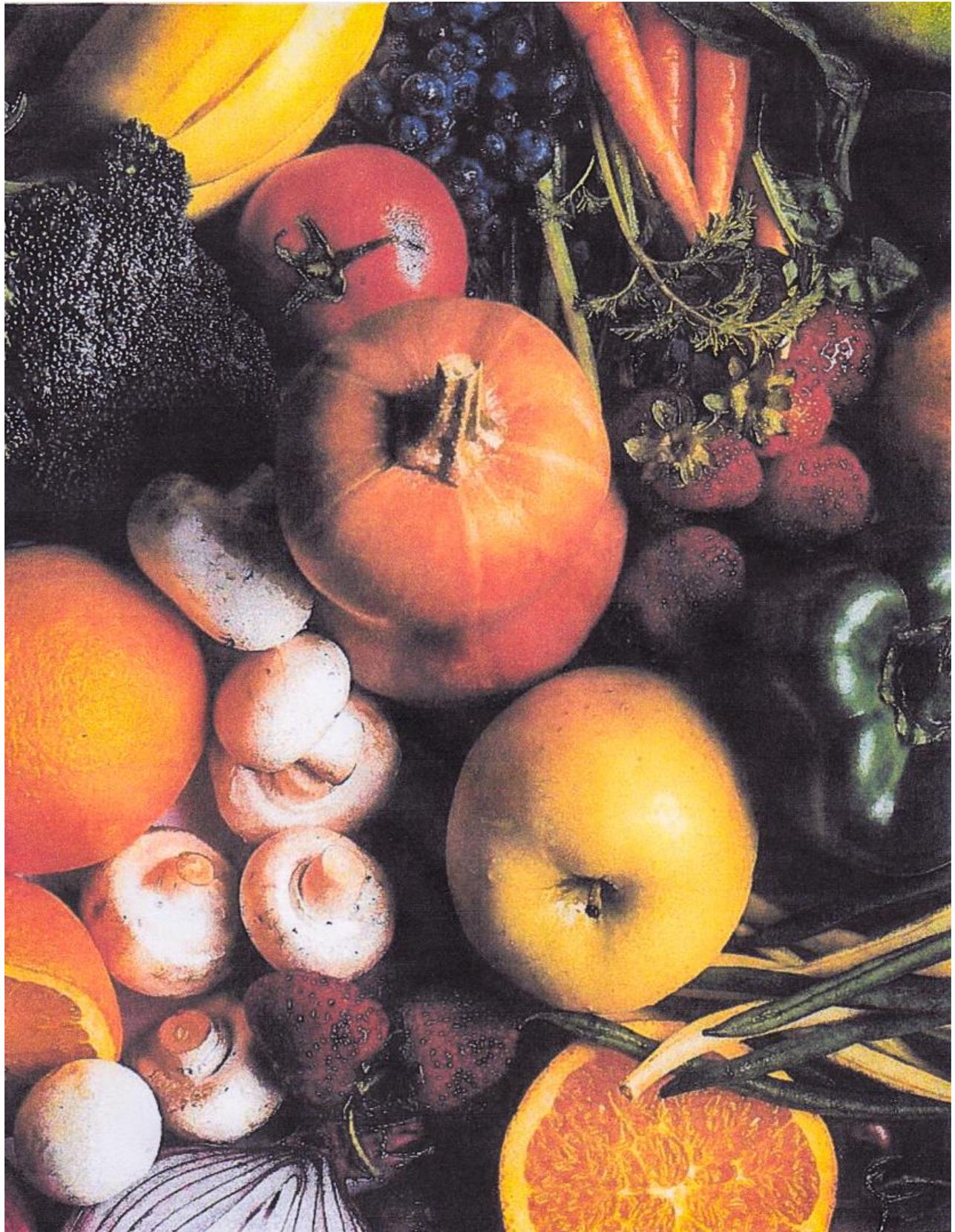


Table des matières

Introduction	4
Environnements favorables	5
Objectif général de la politique.....	6
Objectifs spécifiques de la politique	6
Fondements	6
Exclusions.....	6
Vision de la saine alimentation	7
Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation.....	9
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION	9
LES GESTIONNAIRES	9
LE RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION	10
LE PERSONNEL ÉDUCATEUR	11
LES PARENTS	12
Qualité et Quantité nutritive.....	13
Alimentation des poupons de 0 à 18 mois.....	17
Contexte des repas et découverte des aliments.....	20
Offre alimentaire pour les enfants de 18 mois à 5 ans	25
Alimentation assurant la santé et la sécurité.....	28
Références	34

Introduction

Les cinq premières années de vie représentent une période cruciale pour le développement global des enfants ainsi que pour l'acquisition de saines habitudes de vie qui perdureront à l'âge adulte.

Ils y découvrent et développent leurs préférences alimentaires, et ce, dès l'introduction des premiers aliments. D'ailleurs, la saine alimentation, en plus d'influer sur la santé, contribue grandement au développement global.

Le service de garde constitue un milieu de vie important pour les enfants qui le fréquentent, principalement ceux qui le font à temps plein. La nourriture qu'ils y consomment (repas et collations) comble la moitié, voire les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens.

Sachant que la présence de conditions optimales en matière d'alimentation joue un rôle déterminant dans l'acquisition de saines habitudes et dans leur plein épanouissement, il importe que le service de garde éducatif (SGÉ) se dote d'une politique définissant les pratiques à adopter pour assurer la création d'un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

La présente politique s'appuie sur la mission et les objectifs des SGÉ qui visent, entre autres, à assurer le bien-être, la santé et la sécurité des enfants en offrant un environnement favorable aux saines habitudes de vie et en proposant un milieu propre à stimuler leur développement sur tous les plans.

Notons qu'elle est aussi en cohérence avec :

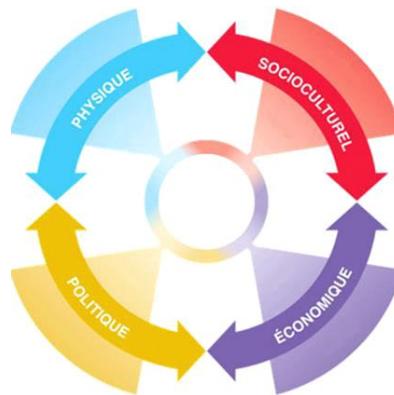
- Les fondements et principes du programme éducatif, *Accueillir la petite enfance*, qui vise à soutenir des pratiques éducatives de qualité dans les SGÉ;
- Le cadre de référence *Gazelle et Potiron* qui vise la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance.

Environnements favorables

Outre la valeur nutritive des aliments qui composent le menu, cette politique précise l'ensemble des conditions qui définissent les environnements favorables à la saine alimentation au sein d'un service de garde.

La collaboration entre le service de garde et les parents est essentielle à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation pour les enfants.

En misant sur l'adoption de mesures structurantes, comme une politique pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, le service de garde s'assure que les modifications apportées à ses pratiques seront durables.



Adapté de : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012), Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.

Objectif général de la politique

Définir les conditions et les pratiques à mettre en place pour assurer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation et ainsi favoriser le développement global des enfants.

Objectifs spécifiques de la politique

L'adoption de la politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation permet d'atteindre les objectifs suivants :

- Déterminer les rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation de chacun (gestionnaires, personnel éducateur, responsable de l'alimentation, conseil d'administration et parents);
- Préciser l'ensemble des conditions caractérisant un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, en se référant aux orientations de *Gazelle et Potiron*;
- Définir les attitudes et les pratiques éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires;
- Définir les exigences encadrant l'offre alimentaire de manière à respecter les recommandations relatives aux besoins nutritionnels des enfants de 0-5 ans fréquentant un service de garde;
- Définir un cadre d'analyse permettant d'évaluer les pratiques éducatives adoptées;
- Définir les pratiques à privilégier afin de prévenir les situations pouvant nuire à la santé;
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation en CPE;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire.

Fondements

Cette politique s'appuie sur :

- La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère de la Famille et des Aînés du Québec;
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien, version mise à jour en 2019;
- Les recommandations de Santé Canada, du ministère de la santé et des Services sociaux du Québec et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

Exclusions

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme l'Halloween, la Saint-Valentin ou autres, les événements spéciaux tels qu'un spectacle de fin d'année ou une inauguration, font l'objet d'une exclusion. Bien que les repas et collations servis lors de ces journées doivent respecter les orientations de la présente politique, il se peut que des aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire s'ajoute au menu habituel.

Vision de la saine alimentation

Voici la **Vision de la saine alimentation** du Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS), telle que présentée dans le cadre de référence Gazelle et Potiron. La présente politique s'appuie sur cette vision.

L'acte de se nourrir est complexe et comprend bien plus que la simple réponse à l'appel physiologique de la faim dans le but de fournir de l'énergie à notre corps. Une saine alimentation peut se définir comme **« les habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien d'un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie. La saine alimentation va donc bien au-delà de la valeur nutritive des aliments offerts aux enfants, elle comporte aussi les dimensions socioculturelles et économiques. Elle vise également la sécurité alimentaire et doit être cohérente avec les principes du développement durable »**. L'alimentation répond donc à plusieurs types de besoins et contribue ainsi à chacune des dimensions du développement global des enfants.

La notion de **« bon »** ou **« mauvais »** aliment n'est pas valorisée en service de garde éducatif, puisqu'elle véhicule une fausse croyance selon laquelle un aliment peut, à lui seul, contribuer à une meilleure santé ou avoir l'effet inverse.

Une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments qui se situe, sur un continuum, de peu ou pas nutritifs à très nutritifs (figure 1).

Les aliments peuvent être offerts aux enfants de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive (figure 2).

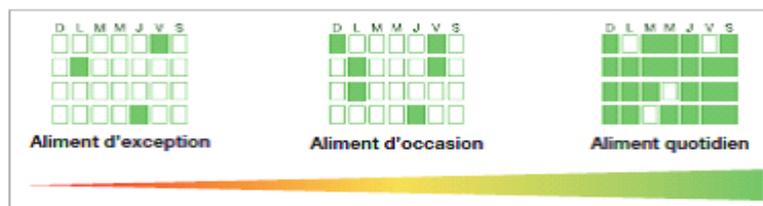
Ces deux continuums sont complémentaires, plus les aliments ont une valeur nutritive élevée, plus souvent ils devraient être offerts. La qualité de l'alimentation s'apprécie globalement et sur une longue période (semaine, mois) et non en fonction d'un seul repas.

FIGURE 1



Source: MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2010), Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé.

FIGURE 2

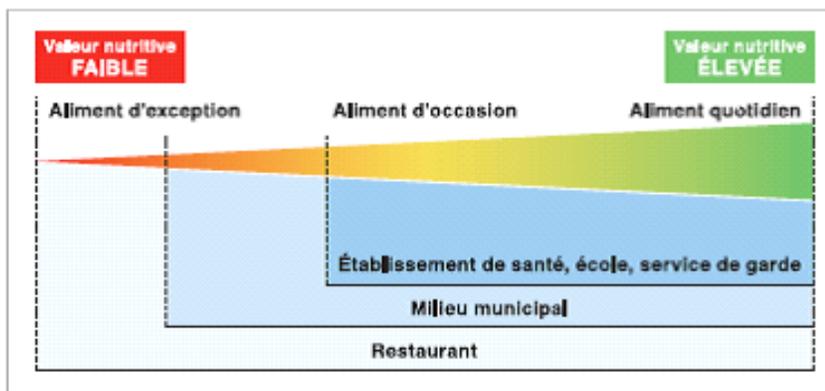


Source: MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2010), Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé.

Afin d'être en concordance avec sa mission éducative qui est de voir, entre autres, au bien-être et à la santé des enfants, le service de garde met l'accent sur les aliments quotidiens et sur une faible présence d'aliments d'occasion. Puisque le service de garde éducatif à l'enfance est considéré comme un milieu exemplaire, les aliments d'exception n'ont pas leur place dans son menu régulier (figure 3). Cependant, certains aliments d'exception pourraient être inclus dans un menu composé d'aliments à valeur nutritive élevée lors d'évènements spéciaux, tels que les anniversaires puisque ceux-ci peuvent être associés à certaines coutumes et traditions qui contribuent à la richesse socioculturelle de l'alimentation.

Nous visons donc un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

FIGURE 3



Source : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2010), Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé.

Un enfant qui est exposé quotidiennement à des aliments nutritifs, goûteux et dégustés dans une atmosphère agréable en présence d'adultes significatifs, est plus susceptible d'associer la saine alimentation à des expériences positives et ainsi, développer le goût de manger sainement.

Pour en savoir plus sur la vision de la saine alimentation du MSSS :

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2010/10-289-06F.pdf>

http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf P.25-28

Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation

Afin de s'assurer que l'environnement éducatif soit favorable à la saine alimentation et réponde aux besoins des enfants, il va de soi que l'engagement de tous est primordial. Qu'il s'agisse des membres du conseil d'administration, des gestionnaires, du personnel éducateur, des responsables de l'alimentation ou des parents, chacun joue un rôle fondamental et inter relié dans la création de cet environnement favorable. En fait, l'adoption, la mise en place, l'application au quotidien, le suivi et finalement la pérennité de la politique requièrent une participation et une appropriation de la part de toute l'équipe.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Rôle:

Le conseil d'administration définit les orientations et les objectifs du service alimentaire et statue sur l'adoption d'une politique interne.

Responsabilités:

- Convient des orientations et appuie la direction dans sa démarche pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation;
- Adopte une politique alimentaire;
- Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre;
- Valorise les changements survenus;
- Veille à assurer la pérennité de la politique alimentaire.

LES GESTIONNAIRES

Rôle:

Les gestionnaires assurent la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation à l'égard de l'implantation, de l'application et de la pérennité de la politique alimentaire. Le rôle des gestionnaires représente donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants.

Responsabilités:

- S'assurent que les décisions prises à l'égard de l'offre alimentaire s'appuient sur des références crédibles et reconnues en matière de saine alimentation à la petite enfance, et non uniquement sur des valeurs ou des croyances personnelles;
- Assurent la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation;
- Assurent l'adhésion de chacun à la politique alimentaire;
- Apprécient les avantages de nommer une personne ou de créer un comité responsable de l'élaboration, de la mise en œuvre, du suivi et de l'évaluation de la politique;
- Soutiennent cette personne ou ce comité dans ses responsabilités;

- Assurent la planification et la coordination de chacune des étapes de la démarche;
- Diffusent la politique auprès des parents et les informent des changements en cours et à venir;
- Communiquent au personnel éducateur et à Le responsable de l'alimentation les renseignements relatifs aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant, lesquels ont été recueillis auprès de ses parents;
- Valorisent la formation continue des employés en cuisine, notamment en hygiène et en salubrité, et le personnel éducateur en alimentation;
- Soutiennent toute l'équipe dans l'amélioration continue de leurs pratiques en lien avec l'alimentation.

LE RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION

Rôle:

Le responsable de l'alimentation est le premier répondant de la politique alimentaire et le centre de l'offre alimentaire. Il prépare les repas et les collations selon les quantités recommandées en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence. Il assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de la salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments et en offrant la nourriture adéquate aux enfants présentant des allergies ou intolérances alimentaires. Enfin, il agit à titre de personne de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel. Il peut être appelé à répondre aux questions des parents et des enfants portant sur l'alimentation offerte au CPE ou sur des notions de nutrition. Il dirige les parents vers la direction ou le personnel éducateur pour toute question spécifique liée à leur enfant.

Responsabilités:

- Propose des menus qui respecte le Guide alimentaire canadien, l'affiche à la vue à l'endroit désigné et avise le personnel et la direction lorsqu'un changement survient;
- S'assure que les décisions prises à l'égard de l'offre alimentaire s'appuient sur des références crédibles et reconnues en matière de saine alimentation à la petite enfance, et non uniquement sur des valeurs ou des croyances personnelles;
- Présente une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse tout en s'assurant que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives décrites dans cette politique et qu'ils soient préparés selon les règles sanitaires établies;
- Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, étouffement, toxi-infection alimentaire, etc.);
- Contribue activement à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments qu'il présente aux enfants;
- Collabore avec le personnel éducateur afin que chaque enfant bénéficie d'un contexte propice pour découvrir les aliments et développer ses préférences, et ce, à son propre rythme;
- Applique des méthodes de travail qui favorise une bonne utilisation des ressources financières consenties;
- Effectue, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires ou encore ayant des restrictions alimentaires;
- Affiche la photo de l'enfant allergique bien en vue dans la cuisine et y inscrit le type d'allergie de l'enfant;

- Porte une attention particulière à la préparation des repas pour les enfants souffrant d'allergies de même que pour la distribution de ces repas;
- Communique efficacement et collabore avec le personnel en place pour prévenir tout risque d'exposition aux allergènes;
- S'assure de respecter les exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments telles que décrites dans cette politique.

LE PERSONNEL ÉDUCATEUR

Rôle:

Le personnel éducateur porte la responsabilité globale de l'enfant, puisqu'il lui est confié en premier lieu. Il constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent. Il joue un rôle déterminant, à commencer par celui de modèle, puisqu'au-delà de la présentation des aliments, une attitude positive, une ouverture d'esprit et le maintien d'une ambiance agréable autour de la table, influenceront grandement l'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires. De plus, en développant des activités interactives qui favorisent la découverte des bons aliments, il contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive au quotidien.

Responsabilités:

- Adopte une approche démocratique au moment des repas et des collations, telle que préconisée dans le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*;
- Réalise que les repas et collations sont des moments éducatifs;
- S'assure que ses pratiques éducatives à l'égard de l'alimentation sont fidèles aux orientations choisies par son milieu (se référer à la présente politique);
- Représente un modèle positif, favorise une ambiance agréable aux repas et aux collations et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;
- Contribue à entretenir le plaisir de manger, entre autres, en favorisant la découverte des aliments et par le biais d'activités prévues à sa programmation, tout au long de l'année;
- Met à profit les différentes opportunités d'apprentissages pour les tout-petits et utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu;
- Collabore et communique avec les parents quant à l'alimentation des enfants;
- Prend les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances;
- Respecte les ententes d'accommodements prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires;
- Sensibilise les autres enfants du groupe à la situation en s'assurant que l'enfant allergique ne soit pas isolé;
- Assure une vigilance accrue chaque fois que l'enfant peut entrer en contact avec l'allergène;
- Informe toute personne qui assure son remplacement ou qui l'assiste auprès de son groupe de la présence d'enfant ayant une allergie ou une intolérance;
- Range les médicaments d'urgence dans un endroit sécuritaire mais facilement accessible et visible et ce, en tout temps. S'assure des dates d'expiration de ces médicaments d'urgence et fait le suivi avec les parents afin de renouveler ces médicaments avant la date d'expiration;
- Affiche la photo de l'enfant dans son local bien en vue, et y inscrit le type l'allergie de l'enfant;
- Évite de consommer un repas différent en présence des enfants;

- Aide l'enfant à reconnaître sa faim et sa satiété;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer et évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches;
- N'utilise à aucune occasion, les aliments comme récompense ou punition, ni comme monnaie d'échange. Le dessert qui fait partie du repas, le complète et est toujours offert à l'enfant.

LES PARENTS

Rôles:

Les parents sont les premiers éducateurs de leur enfant et les premiers à intervenir en matière d'alimentation.

Responsabilités:

- Prennent connaissance des menus et, s'il y a lieu, informe les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de leur enfant;
- S'assurent d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérance ou d'allergies alimentaires;
- Contribuent à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation tant au service de garde qu'à la maison.

Qualité et Quantité nutritive

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de qualité et de quantité en sont des facteurs clés. Tel que mentionné, dans le programme éducatif du ministère de la Famille et des Aînés, *Accueillir la petite enfance*, « **la croissance pendant l'enfance est étroitement influencée par l'alimentation** ». En effet, plusieurs éléments nutritifs sont nécessaires, par exemple, à la croissance des os ou au renouvellement des muscles. La capacité d'apprendre des enfants est également favorisée par une saine alimentation. La qualité de l'alimentation durant la petite enfance a d'importantes répercussions sur les habitudes alimentaires à long terme, entre autres parce que c'est durant cette période que les préférences alimentaires se développent. ».

LA QUALITÉ

Mise à part les exclusions de cette politique à l'égard des fêtes tel que mentionné en début du présent document, le CPE offre aux enfants à chaque jour, une alimentation composée uniquement d'aliments faisant partie du Guide alimentaire canadien. Par cette initiative, le centre souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles, l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

Choix et qualité des aliments

Nous souhaitons que les enfants puissent découvrir une grande variété d'aliments afin qu'ils développent leur goût et leur curiosité.

En accord avec la Guide alimentaire canadien, **nous varions les formes d'apport en protéines. D'autres sources de protéines que la viande sont intégrées tour à tour aux repas tels que le poisson, les légumineuses, le tofu, le fromage et le yogourt.**

Nous privilégions une cuisine **comportant peu de sucre ajouté ni aucun succédané de sucre ou aliment qui en contient.** Toujours avec le souci de limiter la quantité de sucre, **le yogourt servi aux enfants est aromatisé avec des fruits congelés sans sucre ajouté.**

L'huile de canola et d'olive ainsi que la **margarine non hydrogénée** sont les sources principales de gras utilisés pour la cuisson et la préparation des aliments.

L'utilisation du **sel est modérée** dans les recettes et il **n'est jamais ajouté dans l'assiette.** De plus, **nous utilisons des produits sans sel comme pour les bouillons, les légumes en conserves, etc.**

Pour **maximiser la consommation de légumes**, ceux-ci sont présentés sous différentes formes : **crus, blanchis, à la vapeur et inclus en quantité dans la plupart des repas principaux.** Des **fruits frais de saison sont offerts tous les jours** à la collation du matin. Des **fruits secs, frais ou congelés peuvent** aussi être intégrés dans les mets préparés et présentés au dîner ou à la collation de l'après-midi. Les **aliments à grains entiers** sont inclus au menu **à tous les jours.**

Aliments exclus de l'offre alimentaire au CPE

En raison de leur très faible teneur nutritive et d'une teneur excessivement élevée en sucre raffiné, en gras saturés, en cholestérol ou en sodium, les aliments suivants ne se retrouvent pas au CPE :

- Charcuterie sous toutes ses formes
- Pâtés et pains de viande en conserve
- Bacon
- Shortening, saindou ou margarine dure
- Margarine de soya ou d'huile végétale hydrogénée
- Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, etc.)
- Fritures ou pommes de terre rissolées, frites surgelées, aliments pannés de commerce
- Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10g de sucre ajouté, plus de 1g de gras trans et moins de 2g de fibres
- Poudre pour pouding ou pour gelée commerciale
- Céréales sucrées avec ou sans fruits
- Rouleaux aux fruits et friandises commerciales, chocolatées ou autres
- Friandises glacées commerciales sauf le sorbet, la crème et le yogourt glacé
- Croustille et bretzels
- D'autres aliments comportant des restrictions, en raison du risque d'étouffement qu'ils représentent, sont énumérés dans la section risques d'étouffement.

LA QUANTITÉ

Un enfant présent **au CPE** pour une journée complète **consomme entre la moitié et les deux tiers de ses besoins nutritionnels quotidiens.**

Chaque enfant est unique. Par ses intérêts, son rythme et sa façon d'apprendre, ils n'ont pas tous les mêmes besoins, au même moment. La faim d'un enfant peut varier grandement d'une journée à l'autre, et même au cours d'une même journée, selon sa croissance, son niveau d'activité physique et la quantité d'aliments mangés préalablement. **Il reste le mieux placé pour déterminer les quantités d'aliments dont il a besoin (que son assiette soit vide ou non).** De cette façon, l'enfant détermine le « combien ». **Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un objectif primordial d'une saine alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée par le personnel éducateur sans tenter de contrôler la quantité qu'il mangera.** Des portions supplémentaires seront servies à l'enfant qui en fait la demande. Les membres du personnel ont la responsabilité d'offrir aux enfants la quantité de nourriture nécessaire à l'atteinte de la satiété.

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger des fruits et des légumes en abondance, des aliments protéinés, des aliments à grains entiers et de l'eau comme choix de breuvage.

Afin de nous aider à visualiser les quantités, le Guide alimentaire canadien divise l'assiette de cette façon : **la moitié de l'assiette contient des légumes et des fruits, un quart de l'assiette contient des aliments protéinés et le dernier quart de l'assiette contient des aliments à grains entiers (voir l'affiche**

du Guide alimentaire en bref à la page suivante). Cette nouvelle façon de visualiser les portions du Guide alimentaire canadien est recommandé autant pour les enfants que pour les adultes et nous facilite la tâche puisqu'il n'est plus question de calculer les portions recommandées pour chacun en termes de quantité à atteindre pour une meilleure santé.

Afin de maximiser la consommation de **fruits** et de **légumes**, des fruits frais sont offerts quotidiennement aux enfants à la collation du matin, peuvent être ajoutés aux recettes de muffins ou biscuits et servis au dessert du midi ou aux collations. Les légumes eux sont offerts en salade composée, en crudités, en une variété de formes, de textures et de goûts attrayants. À chaque repas, au moins une portion de légumes différents est servie dans l'assiette en accompagnement du plat principal. Les crudités peuvent être offertes en collations accompagnées de trempette ou d'humus.

Parmi les **protéines** recommandées par le Guide alimentaire canadien, le CPE offre aux enfants de la dinde ou du poulet, du veau maigre, du porc maigre, des légumineuses variées, du poisson, du tofu, du fromage et du yogourt. Pour des raisons de santé et sécurité (allergies ou intolérances), nous avons éliminé du menu, sous toutes leurs formes, toutes les noix et arachides.

Nous utilisons comme **aliments à grains entiers**, le riz brun, le quinoa, des craquelins ou galettes de riz à forte teneur en fibres, les pâtes alimentaires de céréales entières ou de riz, des pains de grains entiers, des farines non blanchies ou de grains entiers ou toutes autres céréales à grains entiers dépendamment des recettes utilisées.

Fruits, légumes, protéines et céréales à grains entiers font partie de l'offre alimentaire offerte aux enfants à tous les jours, soit au dîner, à la collation, ou aux deux, selon le menu du jour.

LES BREUVAGES

L'eau est offerte régulièrement aux enfants par le personnel éducateur; de plus, elle est accessible en tout temps aux enfants et ils peuvent s'en servir eux même en utilisant de petits verres bio dégradables mis à leur disposition dans les locaux. Une attention particulière est portée par temps chaud lorsque les enfants jouent à l'extérieur et des pichets d'eau sont sortis afin de leur permettre de boire suffisamment pour ainsi éviter la déshydratation. **L'eau** est donc offerte **à volonté tout au long de la journée** et l'enfant est fortement encouragé à en boire.

Le lait est offert à tous les jours aux enfants soit à la fin du repas ou aux collations. À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule à 3.25 % de matières grasses lui est offerte jusqu'à ce qu'il rejoigne les groupes d'enfants en multi-âge où il aura du lait 2 %.

Les autres breuvages, soit le jus de fruits purs à 100 % ainsi que les jus de légumes réduits en sodium peuvent être servis lors de repas à l'extérieur, sorties, pique-niques ou lors d'événements spéciaux.

Guide
alimentaire
canadien

Guide alimentaire en bref



Télécharger PDF (1534 Ko)

Autres langues

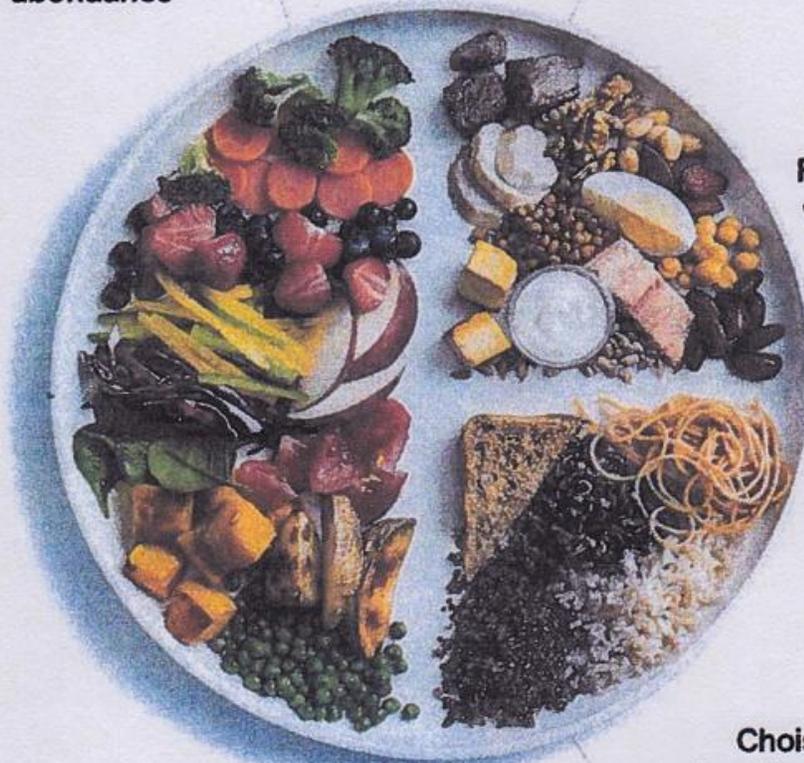
Commander une copie

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

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

**Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que
vous consommez**

Alimentation des poupons de 0 à 18 mois

En offrant un environnement favorable et accueillant à l'allaitement et à l'utilisation de lait maternel, le CPE Station Enfance des Moulins peut avoir une influence positive sur la poursuite de l'allaitement, même après le retour au travail de la mère. Ainsi, les parents qui le désirent peuvent suivre les recommandations des experts en matière d'allaitement qui promeuvent celui-ci de manière exclusive de la naissance à 6 mois et sa poursuite jusqu'à 2 ans.

Pendant toute la première année de vie, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons constituent l'aliment de base du poupon. Vers 6 mois, l'introduction des aliments vient compléter son alimentation et non remplacer le lait. **Le rôle d'introduire les aliments revient aux parents.**

L'étape d'introduction des aliments, en plus d'être essentielle pour satisfaire les besoins nutritionnels grandissant du poupon, contribue grandement à divers apprentissages, notamment la découverte des aliments. Les repas et collations sont également des moments privilégiés pour développer l'autonomie et le sentiment de compétence du poupon. Particulièrement à la pouponnière, respecter le rythme et répondre aux besoins de chaque poupon, demande beaucoup de souplesse, mais le fait de laisser les poupons explorer les aliments avec les doigts, puis avec la cuillère, est indispensable pour favoriser le développement d'habiletés motrices, de l'autonomie et du sentiment de fierté. Il contribue aussi à la découverte des aliments.

Guide Mieux vivre avec mon enfant de la grossesse à deux ans

*Le service de garde s'appuie sur le **guide Mieux vivre avec mon enfant de la grossesse à deux ans**. Ce dernier présente les pratiques à privilégier concernant l'allaitement, la manipulation du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrisson, les méthodes de nettoyage et de désinfection des biberons et des tétines ainsi que des plus récentes recommandations en matière d'introduction des aliments.*

En suivant les recommandations de ce guide mis à jour annuellement, le CPE s'assure de mettre en place un environnement favorable à une saine alimentation chez les enfants de moins de deux ans.

ALLAITEMENT MATERNEL

Les mères qui souhaitent allaiter leur poupon peuvent le faire au local des employés situé à côté de la pouponnière. Pour celles qui le désirent, **il est possible d'apporter le lait maternel au CPE et le personnel l'offrira au poupon à l'heure de son repas.**

En cohérence avec ses valeurs en matière d'allaitement maternel, le CPE Station Enfance des Moulins a pris engagement avec le **MAQ** « *Mouvement Allaitement du Québec* », afin de mettre en œuvre la Charte des services de garde favorables à l'allaitement par le **MAQ**

Le CPE s'engage à:

- Respecter la Charte des services de garde favorables à l'allaitement par la MAQ (la Charte);
- Afficher la Charte à la vue des familles et du personnel;
- Apposer l'autocollant d'identification des services de garde favorables à l'allaitement à l'entrée du CPE;
- Distribuer le dépliant « Poursuivre l'allaitement après l'entrée en service de garde, c'est possible? »;
- Sensibiliser le personnel, par exemple, à l'aide des Fiches thématiques pour le personnel éducateur;
- Connaître les ressources communautaires en allaitement de mon secteur.

Chaque membre du personnel éducateur affecté à la pouponnière maîtrise chacun des éléments décrits dans le guide *Mieux vivre avec mon enfant de la grossesse à deux ans* : identification, préparation du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons, méthode de nettoyage et d'assainissement des biberons et des tétines. À cet effet, des fiches descriptives sont bien en vue à la pouponnière permettant au personnel éducateur de s'y référer au besoin.

La dimension affective associée au geste de donner le biberon est aussi importante que les aspects techniques entourant cette activité. C'est pourquoi le personnel éducateur prend le poupon dans ses bras pour le boire jusqu'à ce que le poupon ait la capacité de tenir son biberon seul. **Aucun boire ni prise d'aliment ne se fait sans supervision du personnel éducateur. Aucune boisson ni aliment n'est donné à un poupon en position couchée.**

HORAIRE DU POUPON

À la pouponnière, **l'horaire de chaque poupon est respecté.** Donc, chacun y va à son rythme autant pour les heures des repas, des siestes, d'éveil et de jeux que pour l'introduction des aliments. Comme **le poupon est unique** et progresse rapidement, la communication et la collaboration entre le personnel éducateur et les parents est primordiale afin de bien répondre à ses besoins sans cesse grandissants.

ALIMENTATION À LA POUPONNIÈRE

Apprendre à manger représente une transition importante dans la vie d'un enfant. Cet apprentissage touche tous les aspects du développement et se révèle donc une expérience sensorielle et active en soi, ce qui inclut le plaisir de porter des aliments à sa bouche et de les découvrir.

Mentionnons dans un premier temps que les parents sont reconnus comme les premiers éducateurs de leur enfant et que le CPE respecte les décisions de ceux-ci à cette étape de la petite enfance. Nous recommandons, aux parents qui le désirent, le guide *Mieux vivre avec mon enfant de la grossesse à deux ans* en matière d'introduction des aliments.

Les parents complètent une fiche de communication et d'informations concernant les habitudes de vie de leur poupon pour nous aider à mieux le connaître et une fiche de communication concernant l'introduction des aliments complémentaires. Nous demandons aux parents d'informer le personnel au fur et à mesure que de nouveaux aliments sont consommés par le poupon ou qu'il y a des changements dans ses habitudes.

Il est important de noter que, pour des raisons de santé et sécurité, aucun aliment qui n'a pas été consommé ultérieurement par le poupon, et ce à trois reprises, sous la supervision d'un parent, ne lui sera offert au CPE.

En cas de présence d'allergies alimentaires au sein de la famille immédiate, nous recommandons aux parents d'être vigilants à l'étape d'introduction des aliments et d'aviser le personnel éducateur de la présence de cette allergie au sein de la famille.

Tel que mentionné dans la régie interne du CPE, aussitôt que l'enfant peut manger de la nourriture solide et que ces aliments sont déjà intégrés par le poupon, la nourriture sera fournie par le CPE.

Peu importe le choix du mode d'alimentation de leur poupon, le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons, le personnel éducateur adopte une attitude positive, chaleureuse et exempte de jugement envers les parents. Il informe les parents des éléments spécifiques énoncés dans la politique quant à l'allaitement ou à l'alimentation par des préparations commerciales. Au quotidien, le personnel éducateur est accueillant, rassurant et discute avec les parents du déroulement de l'alimentation au cours de la journée.

Les poupons sont très sensibles aux sensations innées de faim et de satiété. Le personnel éducateur est particulièrement à l'écoute de ces signaux, afin de les respecter et de favoriser le développement d'une relation saine avec la nourriture.

Advenant le cas où un poupon manifeste des signaux de faim, même à l'extérieur de l'horaire déterminé pour ses repas ou ses collations et afin de répondre à ses besoins, il y a une variété d'aliments disponibles à la pouponnière (compote de fruits, fromage cottage, yogourt etc.). Ces derniers sont offerts par le personnel éducateur, à titre de collation, en ayant le souci de ne pas remplacer le repas. Il va de soi que les parents seront informés de cet ajout de nourriture durant la journée afin d'observer si on doit ajuster les quantités d'aliments servies au poupon ou si cette fringale était passagère.

Lorsque le poupon manifeste des signaux de satiété en se tournant la tête, en repoussant le biberon ou la cuillère avec sa langue, démontre moins d'intérêt pour sa nourriture, veut se lever ou aller jouer, le personnel éducateur respecte le poupon. Ainsi, le biberon, le bol ou les aliments seront retirés sans obliger le poupon à boire ou à manger plus et sans faire de commentaires négatifs.

Afin d'encourager l'autonomie, le personnel éducateur nourrit les poupons avec une cuillère en attendant les indications de celui-ci (il a terminé d'avaler et ouvre la bouche) avant d'approcher la cuillère de sa bouche respectant ainsi son propre rythme. Graduellement, le poupon est encouragé à saisir des morceaux d'aliments avec les doigts ou avec la cuillère.

Lorsque le poupon peut boire de **l'eau**, elle lui est offerte dans un gobelet à bec et non au biberon. Le personnel éducateur s'assure d'offrir de l'eau régulièrement au poupon particulièrement en période chaude ou lors des jeux extérieurs.

Le **miel** pasteurisé ou non ne sera pas offert avant l'âge de 12 mois, que ce soit seul ou ajouté à une recette.

Contexte des repas et découverte des aliments

Une saine alimentation va bien au-delà du contenu de l'assiette! Elle comporte également d'autres dimensions, notamment socioculturelle. Une ambiance agréable au moment des repas, le plaisir associé aux échanges avec les pairs, la joie de déguster des aliments savoureux, un contexte favorable à la découverte des aliments sont tous des exemples d'expériences positives contribuant à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation au service de garde.

Il va de soi que le **personnel éducateur joue un rôle primordial** pour accompagner chacun des enfants afin qu'ils développent de saines habitudes alimentaires, qu'ils aient du plaisir à manger sainement et qu'ils aient une image positive de leur corps, soit une appréciation de leur corps à sa juste valeur. Ainsi, le service de garde porte attention autant au contenu de l'assiette qu'aux stratégies éducatives et attitudes du personnel éducateur aux moments des repas et des collations.

Lors des repas et collations, le service de garde préconise le style d'intervention démocratique en misant sur le partage des responsabilités qui implique **de laisser la place à l'enfant dans la décision de déterminer la quantité d'aliments qu'il mangera selon son appétit et ses préférences du moment**. La faim d'un enfant peut varier grandement d'une journée à l'autre et au cours d'une même journée selon sa croissance, son niveau d'activité physique, la quantité et la qualité des aliments ingérés préalablement et de multiples autres facteurs. **L'enfant est, de ce fait, le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments nécessaire pour répondre à ses besoins uniques et le personnel éducateur est appelé à le soutenir dans cette décision.**

L'heure des repas et des collations, où le plaisir de bien manger et celui de partager un bon repas prédominent, constitue un contexte propice au développement social et représente une occasion d'apprentissages divers. Ainsi, une attention particulière est portée à réunir toutes les conditions favorables, de sorte à créer une **ambiance agréable** respectant **l'unicité de chaque enfant**.

Certains enfants acceptent aisément de goûter à de nouveaux aliments, mais pour plusieurs cela représente un réel défi. En effet, la plupart traversent une étape tout à fait normale du développement du goût : la néophobie alimentaire ou peur envers la nouveauté alimentaire. **Or, le service de garde représente un milieu propice à la découverte et la familiarisation avec les aliments, par l'influence des pairs ainsi que l'enthousiasme et l'attitude positive du personnel éducateur quant aux aliments présentés.**

VALORISATION DE L'ENFANT ET IMAGE CORPORELLE

L'image corporelle en pleine construction chez les enfants de moins de 5 ans, se construit sous le regard des autres, adultes et enfants y compris. Les valeurs et messages véhiculés par la société qui influencent négativement le développement de leur image corporelle sont omniprésents. C'est pourquoi le CPE s'efforce de représenter un milieu favorable au développement d'une image corporelle positive. Pour le personnel éducateur cela implique entre autres, d'être un modèle positif.

Le personnel éducateur valorise les enfants par des gestes ou des mots simples et en utilisant des exemples basés sur leurs talents, leurs réalisations, leurs qualités, etc. Ainsi, l'accent n'est pas mis sur l'apparence physique, vêtements, coiffure, etc.

Dans cette même perspective, il aura une **approche basée sur le besoin de chacun lors des repas et collations.** Naturellement, un enfant a tendance à manger les quantités d'aliments nécessaire pour soutenir son propre rythme de croissance et atteindre le poids qui est normal pour lui.

Le rôle du personnel éducateur est de fournir à l'enfant un environnement favorable à l'acquisition de saine habitude et de lui permettre de respecter ses signaux de faim et de satiété.

Peu importe le poids de l'enfant, la stratégie aux repas demeure la même, c'est à dire lui donner la possibilité de manger en fonction de sa faim. C'est la meilleure façon de s'assurer qu'il comble ses besoins en énergie.

SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

En fonction de l'âge des enfants, le personnel éducateur utilise les mots pour les aider à reconnaître leurs signaux de faim et de satiété avant, pendant et après le repas, par des questions simples comme :

- Comment te sens-tu ? Est-ce que cela gargouille dans ton ventre ?
- Comment sais-tu que tu as faim ?
- Est-ce que tu as une petite ou une grande faim ?
- Je vois que tu as beaucoup faim aujourd'hui.
- Je vois que tu n'as pas beaucoup faim aujourd'hui.
- Comment est ton ventre ? Est-ce que tu penses qu'il est plein ?
- Comment sais-tu que tu as assez mangé ?

Le personnel éducateur respecte le message transmis par l'enfant lorsqu'il mentionne qu'il n'a plus faim et repousse l'assiette. Il retire l'assiette de l'enfant sans émettre de commentaire négatif.

Il est possible de reconnaître certains signes qui démontrent que l'enfant a moins faim ou a atteint la satiété :

- L'enfant ralentit son rythme d'alimentation, il joue plus avec sa nourriture qu'il ne mange.
- L'enfant mentionne: « Je n'ai plus faim ».
- L'enfant dit que son bedon est plein.

- L'enfant demande pour se lever, aller jouer ou sortir de table.

Selon l'âge des enfants, le personnel éducateur offre un 2e service après un délai de quelques minutes. Il questionne les enfants sur leur faim avant de les resservir. Le personnel éducateur sert alors tous les aliments prévus au repas, mais en plus petite quantité. Un 3e service ou plus peut être offert à la demande de l'enfant, après évaluation de son niveau de faim.

Le personnel éducateur représente un modèle pour le respect des signaux de faim et de satiété.

Voici quelques exemples de paroles qu'il peut exprimer devant les enfants :

- Je n'ai plus faim ce midi, je ne prendrai pas de dessert.
- Je sens encore un petit creux dans mon ventre, je vais me servir de nouveau de ce bon plat.
- Ce dessert est très bon, mais je sens que mon ventre est assez rempli alors je vais arrêter d'en manger.

Le personnel éducateur encourage les enfants à manger lentement afin de prendre le temps d'apprécier la saveur des aliments. Il rassure les enfants qu'ils auront la possibilité d'avoir un 2e service s'ils ont encore faim dans quelques minutes, évitant ainsi les courses et les compétitions.

LE DESSERT (fruits frais)

Le dessert est offert à tous les enfants lorsque la très grande majorité des enfants ont mentionné ne plus souhaiter manger le repas principal. Lorsqu'un enfant mentionne avoir encore faim après son dessert, on lui donne une autre portion de fruits.

Le dessert ne doit pas servir de récompense ou de conséquence. En se servant du dessert pour inciter l'enfant à terminer son assiette, on se trouve à exagérer la valeur du dessert et à augmenter son attrait auprès des enfants, ce qui le rend toujours plus désirable.

Le dessert ne doit jamais servir de monnaie d'échange ou être un élément de négociation avec l'enfant. Ni aucun autre aliment d'ailleurs.

Le dessert au CPE fait partie de l'offre alimentaire offerte aux enfants et est par conséquent un aliment nourrissant. Il apporte des éléments nutritifs précieux pour la croissance de l'enfant au même titre que le reste du repas.

Un dessert moins nourrissant à l'occasion, exemple un gâteau d'anniversaire, est parfaitement acceptable et les règles doivent demeurer les mêmes.

CONDITIONS GAGNANTES POUR UN REPAS AGRÉABLE

Le repas est une occasion pour les enfants de se nourrir mais aussi **d'apprendre et de socialiser.** Pour encourager leurs développements et pour faire du repas un moment agréable, le personnel éducateur doit veiller à fournir aux enfants un environnement favorable et propice à vivre une telle expérience.

Les conditions gagnantes à cet environnement doivent permettre aux enfants de se sentir bien, en sécurité, calmes et confortables. Cela favorise les échanges entre eux, ainsi que la découverte des aliments. **Si le repas est associé aux plaisirs, les aliments le seront aussi.**

Pour créer **une ambiance positive** aux repas, le personnel éducateur doit faire en sorte **d'instaurer et suivre une routine, d'établir des règles, de permettre aux enfants d'échanger dans le calme, d'aménager l'espace, d'avoir des attentes réalistes et participer aux repas.**

LA ROUTINE

Les repas et collations font partie de la routine. En fixant les repas à la même heure à chaque jour, les enfants connaissent le déroulement de la journée, ce qui les rassure. Allouer un temps raisonnable aux repas et collations permet que chacun puisse manger à son rythme.

LES RÈGLES

Il est important que le personnel éducateur donne des **consignes claires aux enfants sans toutefois être trop rigide**. En donnant aux enfants des repères sur le déroulement du repas et sur les comportements à adopter, on sécurise.

Exemples de règles :

- Restez assis sur ses 2 fesses durant le repas;
- Ne pas lancer de nourritures;
- Parler calmement et doucement;
- Utiliser ses ustensiles.

SILENCE À TABLE ?

Le repas ne doit pas être pris dans le vacarme ni dans le silence. Il faut trouver un juste milieu. **Trop de bruits** empêche les enfants de se concentrer à manger et **le silence** empêche de profiter du repas pour échanger. Le personnel éducateur doit veiller à **éliminer les bruits inutiles et demander aux enfants à parler doucement**.

ATTENTES RÉALISTES

Le personnel éducateur est conscient que les conditions gagnantes pour un repas agréable sont un gros objectif à atteindre pour des enfants. Donc, une étape à la fois, il fait preuve de souplesse envers ses attentes, encourage les enfants au quotidien en soulignant les belles réussites et en rappelant les règles de façon positive.

PARTICIPER AUX REPAS

Le personnel éducateur qui prend place à la table avec les enfants et consomme avec intérêt, enthousiasme et curiosité les mêmes aliments qu'eux, qui exprime lui-même ses signaux de faim et satiété, devient un modèle pour les enfants.

Le personnel éducateur qui ne peut ou ne désire pas manger en même temps que les enfants, a aussi la possibilité d'agir comme modèle en adoptant une attitude positive et enthousiaste à l'occasion des repas et collations.

Une ambiance agréable aux repas et collations permet aux enfants de développer leur compétence motrice et sociale, de développer leur autonomie et leur connaissance des aliments en plus de contribuer à adopter de saines habitudes alimentaires. Sans oublier qu'à court terme, un repas agréable contribue à passer une meilleure journée !

ÉVEIL AU GOÛT

Le personnel éducateur favorise l'éveil au goût en discutant des odeurs provenant de la cuisine lors de la préparation des repas, en invitant les enfants à observer les formes, les textures, les couleurs, à identifier les saveurs des aliments qui sont servis à la collation et au repas.

PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES

Aimer certains aliments peut être long à intégrer pour certains enfants et demander plus d'une exposition (voir jusqu'à 20 fois). Afin de favoriser le développement du goût, il est souhaitable que tous les aliments prévus au menu se retrouvent dans l'assiette de l'enfant. Celui-ci a ainsi plus d'occasion de « faire connaissance » avec l'aliment contribuant positivement à la familiarisation.

Le personnel éducateur encourage les enfants à parler de leurs préférences, des aliments qu'ils aiment et de ceux qu'ils aiment moins, en les questionnant sur les raisons de ces choix.

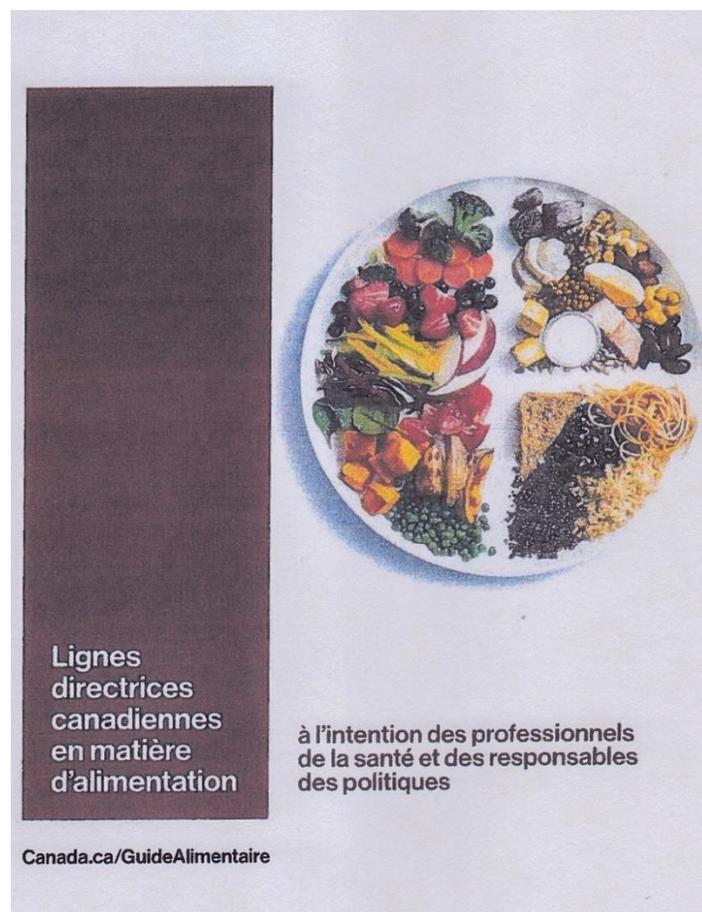
Malgré **le refus** d'un ou de plusieurs enfants **envers certains aliments, tous les aliments prévus au repas sont servis dans l'assiette de l'enfant.** L'aliment refusé est servi en plus petite portion afin de ne pas décourager l'enfant à la vue de celui-ci, mais cela permet tout de même de le mettre en contact avec l'aliment afin qu'il puisse se familiariser.

En aucun cas un enfant n'est forcé de goûter un aliment. Le personnel éducateur l'encourage en mangeant lui-même l'aliment, en demandant aux autres enfants du groupe qui le consomment d'en parler positivement et en invitant l'enfant à goûter s'il le souhaite. Si celui-ci refuse, on lui demande de le faire dans le respect. Aucun commentaire négatif ou reproche n'est formulé envers un enfant qui aurait refusé un aliment ou un mets ou encore pris seulement quelques bouchées dans l'assiette.

Offre alimentaire pour les enfants de 18 mois à 5 ans

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de qualité et de quantité en sont des facteurs clés. **Le service de garde s'appuie sur les recommandations du Guide alimentaire canadien pour déterminer son offre alimentaire.** En effet, chacun des groupes (légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés) apporte des éléments nutritifs spécifiques, tous essentiels au développement et à la croissance des enfants. Il se réfère également au cadre de référence *Gazelle et Potiron* qui précisent les éléments déterminant une offre alimentaire de qualité, en quantité adéquate spécifiquement pour les enfants de 0 à 5 ans et est en accord avec **la Vision de la saine alimentation du Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec.** Ainsi, le service de garde favorise la santé des enfants et fait la promotion de l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

De façon générale, les enfants consomment un repas et deux collations pendant leur journée au service de garde, ce qui correspond à environ la moitié de leurs besoins nutritionnels quotidiens. En se référant au Guide alimentaire canadien et en considérant le concept de l'assiette équilibrée (schéma ici-bas), le service de garde s'assure de produire des aliments en quantité suffisante pour répondre à ces besoins. Ayant de petits estomacs, les enfants peuvent difficilement combler tous leurs besoins seulement avec les repas. La répartition de l'offre alimentaire au cours de la journée en deux collations et un repas leur offre autant d'occasions de combler leurs besoins.



OFFRE ALIMENTAIRE

Le menu quotidien est composé d'aliments de valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, d'aliments qualifiés d'occasion. Conformément à la mission du CPE, aucun aliment de faible valeur nutritive n'est offert dans le menu régulier.

En conformité avec le Guide alimentaire canadien, au moins la moitié de l'assiette est composée de fruits et de légumes, le quart d'une protéine et le dernier quart d'aliments céréaliers de grains entiers afin d'optimiser l'apport nutritif quotidien.

Un menu cyclique de 5 semaines est proposé en hiver et un menu de 4 semaines est proposé en été. Ces menus comprennent deux collations (a.m. et p.m.) et un dîner.

La qualité de l'offre alimentaire est aussi déterminée par l'élaboration d'un menu qui assure l'équilibre et une complémentarité entre chacune des composantes :

- Plats principaux
- Fruits et légumes
- Produits céréaliers
- Accompagnements
- Desserts
- Collations
- Boisson

L'utilisation du menu cyclique contribue à assurer la présence d'une grande variété d'aliments et favorise l'appréciation de plusieurs aliments en permettant une exposition répétée encourageant ainsi la familiarisation.

Le plaisir associé à la saine alimentation est grandement tributaire des qualités organoleptiques (couleur, forme, texture, odeur, goût) des repas et collations.

L'assiette équilibrée pour les tout-petits est utilisée par le responsable de l'alimentation pour l'élaboration du menu et de la production de chacune de ses composantes. Le personnel éducateur se fie aux proportions de cette référence au moment de servir les enfants. Ainsi, chacun des aliments se retrouve dans l'assiette en quantité adéquate et ce, en fonction de l'âge et de l'appétit des enfants.

Les fruits sont très présents dans le menu au CPE et au moins un fruit différent par jour est offert. Ils sont présents sous différentes formes (entier, en quartier, en purée, en salade, en smoothie, etc.) seuls, ou incorporés dans différents mets.

Dans la mesure du possible, deux variétés de légumes sont offertes à tous les repas, afin d'en favoriser la consommation. Ils sont intégrés le plus souvent possible, dans la préparation des mets et un légume est donné en accompagnement du repas.

Nous privilégions les fruits et les légumes frais et surgelés. La saison, les coûts, l'achat local et la disponibilité déterminent le choix des légumes et des fruits frais servis.

Tel que mentionné précédemment dans cette politique alimentaire, nous utilisons des protéines variées et des produits céréaliers de grains entiers à tous les jours soit au dîner ou aux collations. Les mets sont préparés sans ajout de sel et de sucre ni succédané de sucre. Notre yogourt est aromatisé avec des fruits congelés sans sucre. Nous utilisons de l'huile d'olive ou de canola et notre margarine est non hydrogénée.

Comme il contient des matières grasses essentielles au développement des tout-petits, le lait 3.25 % est servi aux enfants de la pouponnière (lorsque intégré au menu des poupons) et aux autres enfants jusqu'à l'âge de 2 ans et demi. Par la suite, le lait 2 % est offert.

Deux collations nutritives sont offertes aux enfants tous les jours pour leur permettre de combler leurs besoins nutritionnels. Une collation plus légère en avant-midi composée d'un fruit et d'un verre de lait et l'après-midi plus soutenante puisque le délai entre celle-ci et le souper est parfois long. Elle est composée d'un aliment céréalier et d'une source de protéines.

En accord avec le Guide alimentaire canadien, **l'eau** est offerte régulièrement aux enfants par le personnel éducateur. De plus, elle est accessible en tout temps aux enfants et ils peuvent s'en servir eux même en utilisant de petits verres bio dégradables mis à leur disposition dans les locaux. L'enfant jettera son verre au compost après l'utilisation. Une attention particulière est portée par temps chaud lorsque les enfants jouent à l'extérieur et des pichets d'eau sont sortis afin de leur permettre de boire suffisamment pour ainsi éviter la déshydratation. **L'eau est donc à volonté tout au long de la journée** et l'enfant est fortement encouragé à en boire.

Le CPE met l'accent sur des aliments quotidiens de bonne valeur nutritive et sur la faible présence d'aliments à consommer occasionnellement, tout en évitant les aliments d'exception.

« Certaines méthodes de transformation occasionnent l'ajout de matières grasses, de sucre ou de sodium et entraînent la perte de vitamines et de fibres alimentaires pouvant avoir des conséquences importantes sur la santé. En cuisinant sur place les repas et collations à partir d'aliments peu ou pas transformés, les services de garde exercent un meilleur contrôle sur la valeur alimentaire des mets offerts aux enfants ». *Gazelle et Potiron*, page 84.

Dans la mesure du possible, le responsable de l'alimentation cuisine tous les aliments offerts au CPE à partir d'aliments de base. Dans le cas où cette option est incontournable (ex: craquelins, céréales, bouillon, jus de légumes etc.), il choisit avec soin les produits commandés pour le service alimentaire afin de respecter les paramètres énoncés dans l'annexe du cadre de références *Gazelle et Potiron* (voir paragraphe plus haut sur cette page). Il questionne les fournisseurs, lors des achats de nouveaux produits afin de connaître la liste des ingrédients et avoir accès au tableau de valeur nutritive. Il fait preuve de jugement dans la fréquence d'utilisation de tels produits.

Alimentation assurant la santé et la sécurité

De plus en plus d'enfants souffrent d'allergies alimentaires. La vigilance constante de la part du personnel éducateur et du responsable de l'alimentation, de même qu'une communication efficace avec les parents, sont essentielles pour assurer la santé et la sécurité des enfants. D'ailleurs, **« le prestataire de services de garde doit suivre les directives écrites du parent quant aux repas et collations à fournir à son enfant si celui-ci est astreint à une diète spéciale prescrite par un membre du Collège des médecins du Québec ».**

Il est à noter que les demandes concernant les goûts, les habitudes alimentaires ou le dédain pour certains aliments, ne sont pas considérées comme des allergies ou intolérances, donc l'enfant doit manger les aliments prévus au menu.

Les jeunes enfants ont un système immunitaire en plein développement, ce qui les rend plus vulnérables aux contaminants pouvant être présents dans les aliments. Les aliments qui leur sont servis doivent être manipulés avec soin afin d'éviter les risques de toxi-infection alimentaire. En ce sens, le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) réglemente la formation en hygiène et salubrité alimentaires et rend celle-ci obligatoire pour tout établissement qui prépare des aliments, incluant les services de garde.

L'absence de dents et le manque de force au niveau de la mâchoire font que l'enfant ne possède pas la capacité nécessaire pour bien broyer et réduire les aliments en petits morceaux avant de les avaler. Ainsi, certains aliments représentent un risque d'étouffement alimentaire s'ils ne sont pas présentés adéquatement à l'enfant de moins de 4 ans.

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Le CPE reçoit régulièrement dans ses locaux des enfants ayant des allergies alimentaires sévères telles que, **arachide, noix, œufs**. Nous offrons aux enfants ayant des allergies alimentaires des menus alternatifs pour les repas.

Il est à noter que **nous n'acceptons aucune nourriture de l'extérieur sauf les purées pour poupons à condition qu'elles soient exemptes d'arachide et de noix**.

Pour les anniversaires des enfants, le **CPE fournit les gâteaux d'anniversaires** aux enfants et il est **interdit** aux parents de l'enfant fêté **d'apporter des sacs à surprises à distribuer à tous les enfants du groupe**. C'est la **même règle** qui s'applique pour tous **les événements spéciaux de l'année**.

Pour la sécurité de l'enfant allergique ou intolérant, le CPE affiche dans ses locaux et dans la cuisine la photo de l'enfant en y inscrivant l'allergie ou l'intolérance de l'enfant.

La prévention des allergies et des intolérances alimentaires demeure le meilleur traitement, c'est pourquoi nous en faisons une priorité et une responsabilité partagée entre les différents intervenants

qui œuvrent auprès des enfants. **La prévention passe par une communication efficace entre ces intervenants et par la vigilance dans la pratique.**

L'allergie comme l'intolérance requièrent un avis médical. En ce qui concerne les mesures de prévention pour les enfants à risque (allergie ou intolérance dans la famille immédiate), le CPE respectera les recommandations écrites d'un membre du Collège des médecins.

Si un parent a un doute raisonnable de croire que son enfant a une allergie ou une intolérance alimentaire, il doit en aviser par écrit la direction et s'assurer d'entreprendre les démarches nécessaires pour l'obtention d'un avis médical dans un délai raisonnable.

Afin de prévenir et de gérer de manière optimale la gestion des allergies et intolérances alimentaires, le CPE applique avec rigueur la procédure élaborée par le Regroupement des CPE de la Montérégie intitulée : **Protocole et procédures - allergies et intolérances en service de garde « Casse- Noisette ».**

RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

La loi exige que tous les éducateurs qui travaillent au CPE ont obligatoirement suivi, et doivent faire une mise à jour tous les 3 ans, un cours de premiers soins adapté à la petite enfance avec un volet sur les réactions allergiques sévères. Parmi les sujets traités, il y a l'étouffement.

Comme pour les allergies et les intolérances alimentaires, **la prévention est l'approche la plus efficace pour contrer les risques d'étouffement.** Certains aliments sont plus à risque de causer l'étouffement, par leur forme ou leur texture. Il est donc préférable d'éviter d'offrir ces aliments avant que l'enfant puisse les mastiquer de façon sécuritaire.

Précautions à observer au CPE afin de minimiser les risques d'étouffement :

- Pendant les repas, le personnel éducateur favorise une ambiance calme, assure une supervision constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer avant d'avaler;
- Le responsable de l'alimentation adopte une approche préventive en coupant ou en cuisant les aliments à risque afin de les rendre plus facile à mastiquer;
- Le responsable de l'alimentation porte une attention particulière à la viande qui pourrait contenir de petits os;
- Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché;

Les précautions suivantes sont observées lorsque certains aliments sont offerts aux enfants selon les groupes d'âge :

Avant 12 mois :

- Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières;
- Les pommes crues sont sans pelure et râpées;
- Les raisins sont sans pépins et coupés en quatre;
- Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- Les petits fruits sont réduits en purée et tamisés;
- Nous ne servons aucun aliment rehaussé de miel.

Entre 1 an et 2 ans :

- Certains légumes très tendres sont coupés en petits morceaux;
- Les légumes à chair ferme sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières;
- Les autres légumes crus sont râpés ou coupés finement en julienne ou brunoise;
- Les fruits frais comme les pommes, pêches, prunes et poires sont coupés en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépins; les raisins sont coupés en quatre;

Entre 2 an et 4 ans:

- Tous les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières;
- Les raisins frais sans pépins sont coupés en deux; les fruits à noyaux sont dénoyautés;

RESTRICTIONS ALIMENTAIRES

En tant qu'établissement de services à la famille, le CPE est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle. Cette politique alimentaire prévoit des options d'accommodements qui pourront être proposées aux parents, selon la situation. Ce chapitre a fait l'objet d'une consultation juridique afin de s'assurer que les choix offerts respectent les droits et responsabilités de tous en tenant compte des limites pouvant être rencontrées dans la pratique pour le CPE.

LES OBLIGATIONS LÉGALES

Tout d'abord, il est nécessaire de préciser les obligations des CPE découlant de leur loi constitutive et des règlements d'application. En vertu de cette loi, le CPE a l'obligation d'assurer la santé, la sécurité et le bien-être des enfants qu'il reçoit. Les articles 110 et 111 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance se lisent comme suit:

ARTICLE 110. Le prestataire de services de garde doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes au Guide alimentaire canadien pour manger sainement (Santé Canada, Ottawa, 1997) ou toute autre édition ultérieure de ce guide pouvant être publiée par Santé Canada.

ARTICLE 111. Le prestataire de services de garde doit suivre les directives écrites du parent quant aux repas et aux collations à fournir à son enfant si celui-ci est astreint à une diète spéciale prescrite par un membre du Collège des médecins du Québec.

LA CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE

Les CPE doivent également respecter la Charte des droits et libertés de la personne et donc éviter toute forme de discrimination. À ce sujet, l'article 10 de la Charte se lit comme suit:

ARTICLE 10. Toute personne a droit à la reconnaissance et à l'exercice, en pleine égalité, des droits et libertés de la personne, sans distinction, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge sauf dans la mesure prévue par la Loi, la religion, les convictions politiques, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap.

Il y a discrimination lorsqu'une telle distinction, exclusion ou préférence a pour effet de détruire ou compromettre ce droit.

L'ORIENTATION DU CPE

Le CPE convient que le parent a le droit d'assurer l'éducation de son enfant conformément à ses croyances culturelles et religieuses. Ce droit s'exerce dans le respect des droits et libertés de l'enfant. L'intérêt supérieur de l'enfant est pris en considération de façon primordiale.

Par conséquent, le centre s'engage à cet égard à :

- Veiller à la santé, à la sécurité et au bien-être des enfants dont il a la garde;
- Fournir aux enfants des repas et des collations qui sont équilibrés et conformes au Guide alimentaire canadien;
- Évaluer toutes les possibilités raisonnables afin de proposer un accommodement qui conviendra le mieux à chaque cas d'espèce; cela sur demande écrite à la direction de la part du parent souhaitant qu'un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant.

Le CPE privilégie l'une ou l'autre de ces solutions;

- a) Offrir un autre plat à l'enfant ou remplacer l'aliment qui pose un problème;
- b) Accepter que le parent apporte un repas sous certaines conditions;
- c) Accepter que le parent apporte l'ingrédient de remplacement pour son enfant afin qu'il soit cuit et apprêté par le responsable de l'alimentation du CPE sous certaines conditions.

Le centre pourra offrir les solutions b) ou c) à condition que le contenu du repas apporté ne représente aucun danger pour les autres enfants souffrant d'allergies ou d'intolérances.

À ce titre, notons que le choix b) représente un risque plus élevé puisque certains ingrédients allergènes peuvent se retrouver dans le plat, sans aucune possibilité de l'identifier (huile d'arachides, gluten, etc.).

À la lumière de ce qui précède, le centre pourrait décider de signer une entente particulière avec le parent qui demande un accommodement. Dans ce cas, en plus de prévoir les conditions telles que décrites précédemment, la mention suivante pourrait être ajoutée à l'entente:

Toutefois, malgré cet engagement, le centre pourra fournir à l'enfant le repas servi aux autres enfants dans les situations suivantes, notamment:

- 1. Lors de certaines sorties de groupe à l'extérieur du centre lorsque celui-ci ne peut contrôler facilement les repas servis;**
- 2. Lorsque le menu prévu ne permet pas d'appliquer l'entente portant sur l'accommodement sans que l'enfant puisse prendre un repas équilibré, en quantité suffisante et conforme aux dispositions du Guide alimentaire canadien;**
- 3. Lorsqu'une situation imprévue survient et nécessite un changement dans le menu quotidien et qu'une contrainte excessive empêche le respect de l'entente portant sur l'accommodement.**

Que signifie « contrainte excessive » ? La jurisprudence a établi qu'une impossibilité, un risque grave pour autrui et un coût excessif sont des situations qui constituent une contrainte excessive.

APPROVISIONNEMENT

Le fait de choisir des aliments régionaux ou, du moins, de la province offre des avantages économiques et écologiques importants pour toute la société. Cependant, l'aspect sécurité alimentaire doit toujours primer. À ce sujet, il est utile de lire les recommandations du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Les règles de base suivantes doivent être respectées afin de s'assurer que les produits utilisés soient sécuritaires :

Provenance des produits

- Le CPE s'approvisionne chez des marchands autorisés qui peuvent garantir la provenance de l'aliment et qui sont en mesure d'informer leurs clients sur les conditions dans lesquelles il s'est développé et a été conservé;
- Le CPE privilégie, dans la mesure du possible, les produits régionaux et provinciaux.

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Certains aliments potentiellement dangereux tels que les fromages au lait cru, les jus de fruits non pasteurisés, les œufs crus, les viandes, volailles et poissons crus ou mal cuits, les germes crus ou mal cuits, ne font pas parti des aliments servis aux enfants en aucun temps.

Aussi, aucun aliment provenant de la maison, conserves maison ou de confection artisanale (sauf pour des conditions particulières prévues, liées aux restrictions alimentaires et aux allergies) qu'il soit cuisiné ou acheté, n'est partagé ou servi avec les enfants du CPE.

Le CPE n'accepte pas de produits de la chasse ou de la pêche récréative.

Les aliments qui représentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé sont jetés ou retournés au marchand.

Le CPE est inscrit sur la liste d'envoi de l'Agence canadienne d'inspection des aliments afin de recevoir les rappels d'aliments et alertes à l'allergie.

Lorsqu'un avis est mis concernant un aliment, la direction transmet l'information au responsable de l'alimentation qui vérifie sa présence dans l'inventaire et le retire le cas échéant.

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

Le CPE respecte la réglementation en matière d'hygiène et de salubrité du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Un suivi rigoureux est assuré par la personne nommé Gestionnaire d'établissement alimentaire tel que prévu à la réglementation du MAPAQ afin d'assurer la qualité et l'innocuité des aliments servis.

Les normes d'hygiène et de salubrité doivent être rigoureusement respectées autant lors des préparations des repas et collations, du service que lors de l'entreposage.

Références

Association québécoise des centres de la petite enfance du Québec. *Site de la plateforme de Petite enfance, grande forme*. (En ligne), 2015. <https://www.grandeforme.acqcpe.com>

Extenso – Centre de référence en alimentation à la petite enfance. Site de *Nospetitsmangeurs.org*. (En ligne), 2015. <http://www.nospetitsmangeurs.org>

Ministère de la famille. *Gazelle et potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*. (En ligne), 2014. https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Ministère de la famille et des aînés. *Accueillir la petite enfance : le programme éducatif des services de garde du Québec*. (En ligne), 2007. Mise à jour. https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/programme_educatif.pdf

Ministère de la famille et des aînés. *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance*. (En ligne), 2006. http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=3&file=/S_4_1_1/S4_1_1R2.HTM

Ministère de la famille et des aînés. *Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance*. (En ligne), 2006. http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?file=/S_4_1_1/S4_1_1.htm?type=2

Ministère de la santé et des services sociaux. *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*, (En ligne), 2012, document rédigé en collaboration avec Québec en forme et l'Institut national de santé publique du Québec, 24 pages. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentaion/2012/12-289-03-pdf>

Ministère de la santé et des services sociaux. *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*. (En ligne), 2010. 6 pages. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichers/2010/10-289-06F.pdf>

Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie. *Le Casse-noisette*. 2008, 48 pages.

Réseau des services à la petite enfance de l'Est-du-Québec. Site de *À nos marmites : 1, 2, 3... santé!* (En ligne), 2015. <http://anosmarmites.com>

Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. (En ligne), 2019. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

ARCPEL – Action régionale des centres de la petite enfance de Lanaudière. *Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs*.

