

POLITIQUE ALIMENTAIRE



CENTRE DE LA PETITE ENFANCE SES AMIS

2023-11-08

Maj : 2025-07-02



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	3
1. RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION.....	3
Le conseil d'administration.....	3
Les gestionnaires.....	4
Le personnel éducateur.....	4
La responsable de l'alimentation.....	5
Les parents.....	5
2. QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVES.....	6
Maximiser la consommation de fruits.....	6
Maximiser la consommation de légumes.....	6
Offrir des produits céréaliers riche en fibres.....	7
Offrir des lipides de qualité.....	7
Limiter l'utilisation et la présence du sel.....	7
Limiter l'utilisation du sucre raffiné.....	7
Les breuvages.....	7
Les aliments exclus.....	8
3. ÉLABORATION DES MENUS.....	9
La structure des menus.....	9
Les collations.....	10
La découverte de nouveaux aliments.....	10
4. L'ALIMENTATION EN POUPONNIÈRE.....	12
Les bonnes pratiques au quotidien.....	12
5. LE CONTEXTE DES REPAS ET LES DÉCOUVERTES ALIMENTAIRES.....	14
La reconnaissance et le respect des signes de faim et satiété.....	14
Le dessert : un fruit.....	15
Le maintien d'une ambiance agréable autour du repas.....	15
L'horaire et l'encadrement des repas et des collations.....	15

L'éveil au goût.....	16
Le respect des préférences alimentaires.....	16
L'éveil au goût en dehors des périodes de repas et collations.....	16
Les anniversaires.....	17
Les événements spéciaux et les fêtes traditionnelles.....	17
6. L'ALIMENTATION ASSURANT LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ.....	18
Allergies, intolérances et accommodements alimentaires.....	18
Les risques d'étouffement.....	19
La sécurité alimentaire.....	20
Les règles en matière d'hygiène et salubrité des aliments.....	20
L'hygiène du personnel.....	21
La préparation des aliments.....	22
La conservation et l'entreposage des aliments.....	22
RÉFÉRENCES.....	24

INTRODUCTION

L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va bien au-delà du simple fait de se nourrir. Elle touche toutes les dimensions du développement de l'enfant. Le CPE ses Amis, dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 0 à 5 ans, doit non seulement répondre à leurs besoins physiologiques, mais aussi les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

Le CPE reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, sa collaboration avec le parent constitue un facteur déterminant qui contribue certainement à guider l'enfant vers des choix sains, à lui en faire prendre conscience et à le soutenir dans cette démarche, laquelle saura influencer positivement son avenir.

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA POLITIQUE

Offrir des services alimentaires de qualité, de manière à affirmer, tant à l'interne qu'à l'externe, la mission éducative et le rôle actif du Centre dans le développement et la promotion de saines habitudes chez les enfants de 0 à 5 ans.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Fournir un outil qui permet d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie;
- Définir les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition;
- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants au CPE à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentation;
- Spécifier les procédures et les actions qui entourent l'alimentation en pouponnière;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires;
- Définir l'offre alimentaire pour les enfants de 18 mois à 5 ans;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène, de santé et sécurité à l'égard de la pratique alimentaire.

1- RÔLES ET RESPONSABILITÉ À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION

Le conseil d'administration

- Appuie les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires, cela dans les limites du budget disponible;
- Veille à assurer la pérennité de la politique alimentaire.

Les gestionnaires

- 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 et l'adhésion de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation;
- S'assurent de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant;
- Valorisent la formation continue des employés en cuisine;
- Soutiennent toute l'équipe dans l'amélioration continue de leurs pratiques en lien avec l'alimentation;
- Font valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une nutritionniste ou une diététiste externe;
- Effectuent, 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;
- Communiquent lors de la première rencontre de l'année le nom des enfants ayant des allergies importantes et le protocole mis en place.

Le personnel éducateur

- Adopte un style démocratique au moment des repas et des collations tel que préconisé dans le programme Accueillir la petite enfance;
- Réalise que les repas et les 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 et favorise une ambiance agréable aux repas et aux collations;
- Contribue à entretenir le plaisir de manger, entre autres, en favorisant la découverte des aliments et par le biais d'activités;
- Met à profit les différentes opportunités d'apprentissages pour les tout-petits;
- Collabore 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 règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments principalement lors du premier service, sans toutefois les forcer;
- N'utilise en aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme élément de négociation;
- Communique et collabore avec le responsable de l'alimentation et la direction relativement aux besoins alimentaires des enfants.

La responsable de l'alimentation

- 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 croyances personnelles;
- Présente une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément aux énoncés de la politique alimentaire du Centre;
- Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, étouffement, toxoinfection alimentaire, etc.);
- Contribue activement à l'éveil du goût par la qualité et la variété des aliments qu'elle présente aux enfants;
- S'assure que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives décrites dans cette politique et qu'ils soient préparés et distribués selon les règles sanitaires établies;
- Affiche le menu et avise le personnel lorsqu'un changement survient;
- 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 (MAPAQ);
- Collabore avec le personnel éducateur afin que chaque enfant bénéficie d'un contexte propice pour découvrir les aliments et développe ses préférences, et ce, à son propre rythme;
- S'inscrit à 2 formations annuellement (minimum) pour acquérir de nouvelles compétences.

Les parents

- Sont les premiers éducateurs de leur enfant et les premiers à intervenir en matière d'alimentation;
- Collaborent avec le service de garde pour assurer un suivi des habitudes alimentaires et des besoins spécifiques de leur enfant;
- S'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires.

2- QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE

Les deux collations et le repas du midi fournissent, chaque jour, au moins la moitié des portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires soit :

- 2 à 2.5 portions du groupe Légumes et Fruits;
- 1.5 à 2 portions du groupe Produits céréaliers dont la moitié sous forme de grains entiers;
- 1 portion du groupe Lait et substituts;
- ½ portion du groupe Viande et substituts.

La taille des portions est conforme aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Cependant, puisque l'appétit des enfants varie beaucoup, une seconde portion sera servie à l'enfant qui le demande.

MAXIMISER LA CONSOMMATION DE FRUITS

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

Au total, au moins 1 fruit entier ou 1 portion (125 ml) de fruit est prévu par enfant, chaque jour. Les fruits sont toujours offerts à la collation du matin, régulièrement au dessert ou inclus avec la collation de l'après-midi.

Les purées de fruits (bananes, pommes, abricots, dattes) remplacent, en tout ou en partie, le sucre dans les recettes de muffins, de gâteau ou de biscuits.

MAXIMISER LA CONSOMMATION DE LÉGUMES

Dans la mesure du possible, deux variétés de légumes différents sont offertes à tous les repas, afin d'en favoriser la consommation. Au total, au moins 125 ml de légumes sont prévus pour chaque enfant, tous les repas. Les légumes présentés sont dans la majorité des cas crus, blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive. Aussi, les légumes sous forme de crudités sont fréquemment servis.

Lors des repas en sauce, il est important que les légumes soient en quantité adéquate et représentent 1/3 de l'assiette.

Nous privilégions les fruits et les légumes frais et surgelés. Les fruits et les légumes en conserve égouttés et rincés sont parfois utilisés et contribuent à la variété. La saison, les coûts et la disponibilité déterminent le choix des légumes et des fruits frais servis.

OFFRIR DES PRODUITS CÉRÉALIERS RICHE EN FIBRES

Des aliments faits de grains entiers sont présents tous les jours au menu et représentent au moins 50% des portions quotidiennes de produits céréaliers.

Tous les gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farine mélangée (ex. moitié farine blanche et moitié farine de grains entiers).

Important : les légumineuses et fruits constituent également une excellente source de fibres et contribuent donc efficacement à l'atteinte de l'apport recommandé.

OFFRIR DES LIPIDES DE QUALITÉ

Les lipides ont une valeur énergétique élevée. Ils représentent un apport important d'énergie dans l'alimentation des enfants. Le régime alimentaire offert au CPE n'est pas réduit en matières grasses. Cependant, les gras utilisés sont de bonne qualité.

L'utilisation et la présence de gras saturés et trans dans l'alimentation des enfants sont limitées. Cependant, aucun produit allégé ou sans gras, tels que des yogourts, des fromages, du lait et autres, ne sont achetés pour les enfants considérant les besoins nutritionnels élevés de ceux-ci.

La friture n'est pas utilisée comme méthode de cuisson et aucun produit frit ou pané commercialement n'est acheté. Lors de la préparation des repas, la responsable de l'alimentation privilégie l'utilisation de gras de qualité tels que l'huile de canola, l'huile d'olive et la margarine non hydrogénée.

LIMITER L'UTILISATION ET LA PRÉSENCE DU SEL

L'ajout de sel dans l'alimentation des enfants est limité au minimum. Lors de la préparation des repas, la responsable de l'alimentation privilégie l'utilisation d'une grande variété d'épices et de fines herbes afin d'assaisonner les mets permettant ainsi la découverte de multiples saveurs tout en limitant au minimum l'ajout de sel.

LIMITER L'UTILISATION DU SUCRE RAFFINÉ

Les recettes qui exigent une grande quantité de sucre raffiné sont modifiées, de sorte qu'une partie du sucre est remplacée par de la purée de fruits ou simplement soustraite. Les aliments commerciaux contenant moins de sucre ajouté* sont choisis au détriment d'autres aliments similaires qui en contiennent davantage

* Il ne s'agit pas d'aliments contenant des succédanés de sucre comme des édulcorants, mais bien d'aliments contenant moins de sucre ajouté.

LES BREUVAGES

L'eau est offerte à volonté à l'enfant tout au long de la journée.

Le lait contient des matières grasses essentielles au développement des tout-petits. C'est pourquoi le lait à 3,25 % de matières grasses doit être offert aux enfants de 18 mois à 2 ans. Par la suite, le lait à 2 % ou à 3,25 % de matières grasses peut être offert. Le lait cru (non pasteurisé) ne doit pas être servi aux enfants, car il peut contenir des bactéries susceptibles de causer des problèmes de santé sérieux.

À la pouponnière, nous acceptons de gérer les demandes particulières pour le lait si le parent le fournit (bio, lait de riz, etc.);

Nous fournissons le lait de riz et de soya pour les enfants ayant des intolérances ou des allergies, à la suite de la présentation d'un certificat médical.

QUELQUES ALIMENTS EXCLUS

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

- Charcuteries;
- Pâtés et pain de viande en conserve;
- Bacon et simili-bacon;
- Fritures;
- Aliments panés du commerce;
- Shortening ou margarine dure;
- Saindoux;
- Margarine de soya ou huile végétale hydrogénée
- Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins etc...);
- Poudre pour gelée commerciale;
- Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10g de sucre ajouté, plus de 1g de gras saturé (trans) et moins de 2g de fibre;
- Poudre pour pouding;
- Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5g de sucre ajouté;
- Céréales avec fruits contenant plus de 10g de sucre ajouté;
- Friandises commerciales, chocolatées et autres;

3- ÉLABORATION DES MENUS

En plus de s'appuyer sur les recommandations du guide Alimentaire canadien pour déterminer son offre alimentaire, le CPE Ses Amis se réfère également au cadre de référence *Gazelle et Potiron* qui précise les éléments déterminant une offre alimentaire de qualité, en quantité adéquate pour les enfants de 0 à 5 ans. Ainsi, le service de garde favorise la santé des enfants et fait la promotion de l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, dessert, collations) sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire.

LA STRUCTURE DES MENUS

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 aux proportions de l'assiette équilibrée, 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 uniquement par les repas. La répartition de l'offre alimentaire au cours de la journée par l'ajout de deux collations leur offre autant d'occasions de combler leurs besoins.

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



- Le menu quotidien est composé d'aliments de valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, des aliments qualifiés d'occasions. Conformément à la mission du CPE, aucun aliment de faible valeur nutritive n'est offert dans le menu régulier;
- Chaque jour, le repas du midi contient au moins un aliment de chacun des groupes alimentaires et les collations en contiennent au moins deux (2);
- Vingt-cinq menus journaliers différents sont présentés en rotation pendant 6 mois et renouvelés 2 fois au cours de l'année (octobre=mars, avril-septembre). Ces menus

cycliques et saisonniers de 5 semaines comprennent deux collations (am et pm) et un dîner et sont élaborés de façon à garder une flexibilité pour y incorporer davantage de produits de saison. Au cours des 5 semaines, deux (2) journées «choix de la cuisinière» lui permettent de tester de nouvelles recettes ou de préparer une journée «vide-frigo» pour éviter de gonfler inutilement l'inventaire du congélateur.

Les repas et les collations servis présentent des couleurs, des textures et des saveurs variées. La responsable de l'alimentation s'assure que la présentation des mets est attrayante dans les plats de services. Le personnel éducateur s'assure d'une présentation attrayante également dans les assiettes des enfants.

LES COLLATIONS

Deux collations nutritives sont offertes aux enfants tous les jours pour leur permettre de combler leurs besoins nutritionnels. Celles-ci sont composées d'au moins deux groupes du Guide alimentaire canadien afin d'offrir un apport en glucides et en protéines.

Une collation plus légère en avant-midi, composée d'un aliment du groupe légumes et fruits (source de glucides) et d'un aliment protéiné, est au menu. La collation de l'après-midi est plus soutenante puisque le délai entre celle-ci et le souper est parfois long. Elle contient des glucides complexes tels que des produits céréaliers, des légumineuses et des produits du soya, ainsi qu'une source de protéines et de lipides (acides gras essentiels et insaturés).

LA DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX ALIMENTS

Bien que la responsable de l'alimentation respecte un menu cyclique préétabli, elle peut y intégrer de nouveaux aliments et de nouvelles recettes nutritives, attrayantes et savoureuses dans le but d'amener de la variété pour les enfants qui fréquentent le service de garde.

Dans un tel cas, la modification sera clairement inscrite sur le menu affiché à l'entrée. Lors de l'introduction de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments, la responsable de l'alimentation informe le personnel éducateur en leur décrivant le mets ou l'aliment en question et, après deux (2) cycles effectue un suivi pour connaître le degré d'appréciation des enfants dans le but, s'il y a lieu, d'apporter des correctifs.

Le menu est affiché à l'entrée du service de garde afin que les parents puissent le consulter. Lorsque des modifications au menu sont apportées, elles sont indiquées sur le tableau prévu à cet effet.

Dans la mesure du possible, la responsable de l'alimentation cuisine tous les mets offerts au service de garde à partir d'aliments de base. Sans éliminer l'utilisation d'aliments transformés ou déjà préparés, le service de garde évite ceux ayant subi des transformations occasionnant l'ajout de matières grasses, de sucre ou de sodium ou entraînant la perte de vitamines et de fibres alimentaires (ex. croquette de poulet avec friture préalable).

Dans le cas où cette option est incontournable (ex. craquelins, céréales, bouillon, yogourt, jus de légumes, etc.), la responsable de l'alimentation choisit avec soin les produits commandés pour le service alimentaire afin de respecter les paramètres énoncés dans l'annexe du cadre de référence *Gazelle et Potiron*. Elle fait aussi preuve de jugement dans la fréquence d'utilisation de tels produits

4- ALIMENTATION EN POUPONNIÈRE

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

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

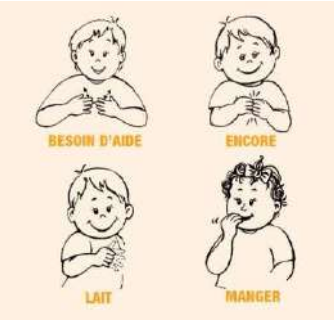
DES BONNES PRATIQUES AU QUOTIDIEN

- Les parents qui souhaitent allaiter ou donner le biberon à leur poupon peuvent le faire. Une chaise berçante dans le local ou dans la salle de dodo est à leur disposition. Ces derniers ont accès en tout temps à cette facilité;
- Il est recommandé que l'introduction d'un nouvel aliment se fasse à la maison d'abord, en raison de la possibilité d'apparition de symptômes allergiques;
- Le CPE offre du lait 3.25% ou du lait de soya jusqu'à ce que l'enfant ait 2 ans. Le parent peut demander que son enfant boive du lait maternisé ou maternel. Dans ce cas, le parent doit fournir le lait au CPE;
- Les purées doivent être fournies par le parent si dernier désire que l'on en serve à son poupon;
- Le menu quotidien est composé d'aliments de valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, des aliments qualifiés d'occasions. Conformément à la mission du CPE, aucun aliment de faible valeur nutritive n'est offert dans le menu régulier de la pouponnière, ni dans le menu régulier du Centre;
- Le miel ou tout produit contenant du miel n'est pas servi aux poupons de moins de 12 mois;
- Peu importe le choix du mode d'alimentation de leur poupon, le personnel éducateur adopte une attitude positive, chaleureuse et exempte de jugement. Lorsque ce dernier croit qu'il est peut-être le moment d'arrêter la prise du biberon, le personnel éducateur en fait part au parent, à qui revient la décision finale;
- Afin de répondre aux besoins des poupons au moment où ils manifestent des signaux de faim, il y a des aliments disponibles à la pouponnière (ex. biscuits sodas). Ces derniers sont offerts par les éducatrices, à titre de collation en ayant le souci de ne pas remplacer le repas;

- Le personnel éducateur respecte le poupon qui démontre des signaux de satiété : tourne la tête, repousse le biberon ou la cuillère avec sa langue, démontre moins d'intérêt pour la nourriture, veut se lever, aller jouer. Ainsi, le biberon, le bol ou les aliments seront retirés sans obliger le poupon à boire ou à manger plus et sans faire de commentaire négatif;
- Le personnel éducateur respecte le mode d'alimentation du poupon. Si ce dernier a besoin d'assistance, 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 ses doigts ou avec la cuillère. Si le poupon se nourrit selon l'approche de la DME à la maison, le personnel éducateur laisse l'enfant se nourrir de façon autonome tout en s'assurant que les aliments présentés respectent les recommandations des parents et sont adaptés selon son niveau son développement.

Apprendre au poupon à donner dans les mains plutôt que de jeter par terre

- Les boires sont donnés par une éducatrice jusqu'à ce le poupon ait la capacité de bien tenir son biberon seul et aucun boire, ni prise d'aliments ne se font sans supervision du personnel éducateur. Aucune boisson, ni aliment n'est donné à au poupon en position coucher.



Avant l'apparition du langage, les mains animées sont intéressantes pour améliorer la communication avec le poupon.

Le poupon peut donc apprendre à exprimer ses émotions et faire des demandes avec des gestes avant l'apparition des premiers mots. Il est important que l'éducatrice utilise des mots avec les signes pour favoriser le développement du langage.

5- LE CONTEXTE DES REPAS ET LES DÉCOUVERTES ALIMENTAIRES

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.

LA RECONNAISSANCE ET LE RESPECT DES SIGNES DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

En fonction de l'âge des enfants, le personnel utilise des mots pour aider les enfants à reconnaître leurs signaux de faim et de satiété, avant, pendant et après le repas.

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

Il est important de respecter le rythme de chaque enfant et de garder à l'esprit que certains mangent moins vite que d'autre.

Le personnel 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 2^e service s'ils ont encore faim dans quelques minutes évitant ainsi les courses et les compétitions.

Lorsqu'ils n'ont plus faim, ils peuvent :

La plupart des enfants ont la capacité de déterminer de façon naturelle la quantité de nourriture dont ils ont besoin. Et ils sont très bons pour vous faire comprendre qu'ils ont assez manger

→ Manger moins vite qu'au début du repas;

→ Tourner la tête à la vue de la nourriture

→ Jouer avec la nourriture ou la cacher

→ Repousser l'assiette

→ Dire qu'ils n'ont plus faim ou que leur ventre est plein

LE DESSERT : UN FRUIT

Le dessert est offert à tous les enfants et ne fait pas l'objet de chantage. Lorsqu'un enfant mentionne avoir encore faim après son dessert, on lui amène à nouveau son plat principal.

Prévoir une portion pour les enfants qui mangent moins vite

Un enfant qui se garde de la place pour le dessert démontre qu'il écoute bien ses signaux de faim et de satiété.

LE MAINTIEN D'UNE AMBIANCE AGRÉABLE AUTOUR DE LA TABLE

Une ambiance détendue et agréable autour de la table est favorisée. Le moment du repas se passe calmement, sans précipitation. **Le repas ne doit pas être pris dans le vacarme... ni dans le silence. Il faut trouver le juste milieu.** Trop de bruits empêchent les enfants de se concentrer à manger, et le silence les empêche bien entendu de profiter du repas pour échanger.

L'HORAIRE ET L'ENCADREMENT DES REPAS ET DES COLLATIONS

La collation du matin est servie entre 9h00 et 9h30 et demeure à la disponibilité des enfants entre 15 et 30 minutes, selon les circonstances. Il en va de même pour la collation de l'après-midi qui est servie entre 15h00 et 15h30.

Le repas du midi est servi entre 11h00 et midi, selon un horaire préétabli par groupe. Le temps alloué pour le repas est d'environ 45 minutes.

L'éducatrice : un modèle positif pour les enfants

Le personnel éducateur prend place à la table avec les enfants et consomme avec intérêt, enthousiasme et curiosité les mêmes aliments qu'eux. Il est encouragé à exprimer lui-même ses signaux de faim et de satiété. Le personnel éducateur qui ne peut ou ne désire pas manger en même temps que les enfants agit comme modèle en adoptant une attitude positive et enthousiaste à l'occasion des repas et collations.

Avant les repas, faire une causerie sur les règles de façons à faire diminuer les interventions négatives

Si l'éducatrice ne mange pas avec les enfants, elle est assise à sa table avec son groupe et profite de ce moment pour discuter avec

Le développement et l'autonomie de l'enfant

Lorsque possible, les repas sont servis au centre de la table. Le personnel éducateur invite les enfants à se servir seul selon leur niveau de faim. Ainsi, les enfants ont la responsabilité

de choisir la quantité des différents aliments servis (plat principal, accompagnements et dessert s'il y a lieu) dans leur assiette. Des ustensiles de service adaptés aux petites mains sont fournis dans les locaux.

Note : lorsque le contexte le permet, les enfants des groupes de 4-5 ans sont invités à se servir seul et à prendre un peu de tout. S'ils désirent une deuxième portion, ils peuvent choisir ce qui leur plaît.

L'ÉVEIL AU GOÛT

Le personnel éducateur favorise l'éveil au goût en discutant des odeurs provenant de la cuisine, 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.

LE RESPECT DES PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES

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.

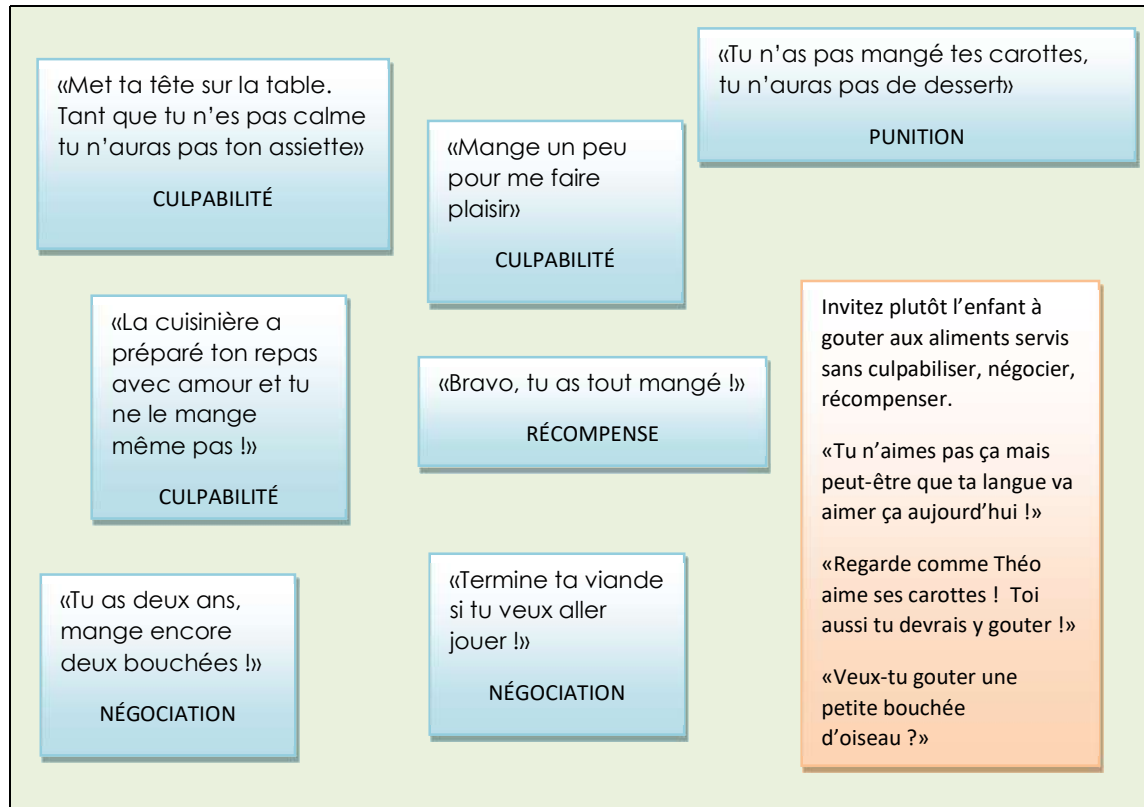
Malgré le refus d'un ou de plusieurs enfants envers certains aliments, tous les aliments prévus au repas sont servis dans l'assiette de l'enfant. L'aliment refusé est servi en plus petite portion afin de ne pas décourager l'enfant à la vue de celui-ci, mais cela permet tout de même de le mettre en contact 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 amis qui le consomme d'en parler positivement et en invitant l'enfant à le 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.

L'ÉVEIL AU GOÛT EN DEHORS DES PÉRIODES DE REPAS ET COLLATIONS

Plusieurs types d'activités peuvent être organisées pour favoriser l'éveil au goût. Lors de la planification des activités, il est important d'aviser et d'impliquer la responsable de l'alimentation afin que cette dernière puisse bien coordonner ses actions en conséquence (commande d'aliments, modification de son horaire etc). Des exemples d'activités sont disponibles à la fin de ce document.

NÉGOCIER, PUNIR OU RÉCOMPENSER ?



LES ANNIVERSAIRES

Pour souligner les anniversaires des enfants, le CPE prévoit un gâteau. Pour la pouponnière un dessert nutritif spécial est préparé par la responsable de l'alimentation.

Il est important d'être équitable! Les enfants attendent leur gâteau avec impatience.... Malgré le sucre qu'il contient!

Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires et d'équité entre les enfants, aucun gâteau ou autre dessert d'anniversaire apporté par les parents n'est accepté.

LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX ET LES FÊTES TRADITIONNELLES

Ces occasions font l'objet d'une exclusion de la présente politique. Cette exclusion concerne les fêtes annuelles telles que l'Halloween, Pâques, la Saint-Valentin, etc. Bien que les collations et les repas servis lors de ces occasions sont composés d'aliments sains et nutritifs comme à l'habitude, cette exclusion permet l'ajout d'aliments ne faisant pas partie

du Guide alimentaire canadien ou encore l'ajout d'aliments qui sont habituellement exclus (par exemple des friandises).

6- ALIMENTATION ASSURANT LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

De plus en plus d'enfants vivent avec des allergies alimentaires. La vigilance constante de la part du personnel éducateur et de la responsable de l'alimentation de même qu'une communication efficace avec les parents sont essentielles pour assurer la santé et la sécurité des enfants.

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.

Les jeunes enfants ont un système immunitaire en plein développement, ce qui les rend plus vulnérables aux contaminants pouvant être présents dans les aliments. Ceux 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 la rend obligatoire pour tout établissement qui prépare des aliments, incluant les services de garde.

LES ALLERGIES, INTOLÉRANCES ET ACCOMODEMENTS ALIMENTAIRES

Une politique autonome sur les allergies et intolérances alimentaires a été développée en 2023. Il faut s'y référer pour toute question concernant ce sujet.

Aucun aliment provenant de la maison, qu'il soit cuisiné ou acheté n'est partagé ou servi aux autres enfants du service de garde.

En tant qu'établissement de service aux familles, le Centre est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle. Le CPE évalue les demandes d'accommodements des parents et est proactif pour trouver des solutions et doit trouver une solution en vue d'accommoder la demande des parents.

Par conséquent, le Centre s'engage 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'espèces; cela sur demande écrite du parent souhaitant qu'un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant.

Lorsque la demande est en lien avec les valeurs personnelles, la direction évalue la demande selon les critères suivants :

- Est-ce que la demande est en cohérence avec la mission et les valeurs du Centre ?
- Est-ce qu'elle amène un défi ou une contrainte dans l'organisation du Centre ?
- Est-ce des solutions de compromis qui sont possibles ?

LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

L'étouffement survient lorsque des objets ou des morceaux d'aliments prennent le mauvais chemin et viennent bloquer les voies respiratoires. Le CPE est un endroit où la consommation d'aliments se présente à plusieurs occasions; la vigilance est donc de mise.

Pendant les repas, le personnel favorise une ambiance calme, assure une supervision constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer avant d'avalier;

Lorsque du poisson frais est servi, une attention particulière est accordée à la vérification des arêtes;

Les verres en polystyrène ou en plastique mince ne sont jamais utilisés pour servir les breuvages.

Note: 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 coupées en petits morceaux;

Les raisins frais sont sans pépins et coupés en quatre;

Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins;

Les petits fruits sont tamisés ou réduits en purée.

A 2 ans, il est possible d'offrir une pomme entière pelée, de petits fruits entiers sauf les raisins qu'il faut continuer de couper en

Entre 1 an et 2 ans

Certains légumes très tendres tels que champignons, tomates, concombre, avocat mûr, sont coupés en petits morceaux;

Les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières;

Les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières;

Les fruits frais comme les pommes, pêches, prunes et poires sont coupés en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépin;

Les raisins frais sont coupés en quatre.

Entre 2 ans et 4 ans

Les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières;

Tous les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières;

Les raisins frais sont coupés en quatre;

Les fruits à noyau sont dénoyautés.

Certains aliments potentiellement dangereux, tels que les fromages au lait cru, le lait cru, les jus non pasteurisés, les œufs crus, viandes, volailles et poissons crus ou mal cuits, les germes crus ou mal cuits, ne font pas partie des aliments servis aux enfants, tant lors des collations et repas que lors d'activités éducatives. La responsable de l'alimentation s'assure de la nature et de la provenance des aliments auprès des fournisseurs.

LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

- Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisés;
- Le CPE n'accepte aucun produit de la chasse ou de la pêche récréative;
- Le CPE n'accepte aucune conserve maison, aucun mets préparé à la maison ou de confection artisanale (sauf pour des conditions particulières prévues, liées aux restrictions alimentaires et aux allergies);
- Les aliments qui présentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé sont jetés ou retournés au marchand;
- Lorsqu'un avis est émis 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.

LES RÈGLES EN MATIÈRE D'HYGIÈNE ET SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Dans la vie de tous les jours, et malgré les règles de base, le jeune enfant est exposé à différents types de bactéries ou de virus en raison de la proximité avec les autres à travers les jeux et les objets partagés. Le système immunitaire de l'enfant étant en plein développement, il fait partie de la population vulnérable, sensible à certaines bactéries potentiellement dangereuses, dont quelques-unes sont associées à la salubrité alimentaire. Des moyens de prévention et des méthodes de travail adéquates sont prévus par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Ces règles recommandées sont respectées :

- Les surfaces de travail, les ustensiles et les accessoires de cuisine sont nettoyés et désinfectés entre chaque usage;
- Les comptoirs sont lavés et désinfectés au début et à la fin de chaque journée de travail;
- Les surfaces de travail, l'équipement et les ustensiles sont vérifiés quotidiennement. Ils sont faciles à nettoyer, exempts de fissures et de particules détachables;
- Chaque désinfection est précédée d'un nettoyage en profondeur;

- Les produits de nettoyage et d'assainissement sont approuvés pour un usage alimentaire et utilisés selon le mode d'emploi prescrit par le fabricant. L'eau de Javel diluée (1/10) peut aussi être utilisée;
- Tous les produits de nettoyage et d'assainissement sont rangés à l'écart des aliments et hors de la portée des enfants;
- L'équipement, les ustensiles et la vaisselle sont bien asséchés pour éviter le développement de micro-organismes;
- L'usage de tampons à récurer métalliques, comme la laine d'acier, est interdit puisqu'ils se désagrègent et constituent un risque pour la santé. L'utilisation de tampons à récurer en nylon est privilégiée;
- Les torchons et guenilles sont lavés et désinfectés après chaque usage;
- La porte d'accès à la cuisine est verrouillée en tout temps.

L'HYGIÈNE DU PERSONNEL

Le personnel qui manipule l'équipement de la cuisine ou les aliments observe les mesures d'hygiène suivantes recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation :

- Se laver les mains et les avant-bras avec de l'eau chaude et du savon avant de manipuler la nourriture, après avoir fumé, s'être rendu aux toilettes, s'être mouché, avoir manipulé des aliments crus et chaque fois qu'il y a un risque de contamination;
- Se couvrir entièrement les cheveux avec une résille et, s'il y a lieu, un couvre-barbe;
- Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail;
- Éviter de porter des bijoux, une montre ou du vernis à ongles;
- Recouvrir toute blessure d'un pansement imperméable et dans le cas d'une blessure aux mains, recouvrir le pansement d'un gant à usage unique;
- S'abstenir de manipuler des aliments en cas de maladie contagieuse, comme la gastro-entérite;
- Lorsque les gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu'il y a préparation d'aliments différents. Ils sont jetés à la même fréquence que le lavage des mains;
- Les déplacements entre les locaux du CPE et la cuisine, sans respect des règles d'hygiène, sont à proscrire;
- Les personnes qui manipulent les aliments doivent préalablement se couvrir la tête d'une résille et se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec une solution désinfectante sans rinçage.

LA SALUBRITÉ

- Considérant les risques de contamination (air, manipulations diverses, contamination croisée lors du service, mets laissés à la température de la pièce), les surplus provenant des locaux ne sont pas conservés;
- Les mets qui ont été maintenus à une température de 60 °C pendant la période du service sont refroidis, puis congelés. Pour réutiliser les surplus, il faut les décongeler au réfrigérateur, puis les réchauffer à une température de 63 °C pendant 3 minutes;

- Lorsque réchauffés au four à micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74 °C pour assurer une remise en température sécuritaire.

LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

- Les fruits et légumes pourris sont jetés;
- Avant et après la manipulation des fruits et des légumes frais, le personnel se lave les mains à fond durant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon;
- L'équipement de cuisine qui a été en contact avec les produits frais, comme les surfaces de travail, les planches à découper et les ustensiles, est lavé à fond, à l'eau chaude et au savon. Il est ensuite rincé et désinfecté, puis séché à l'air libre;
- Les fruits et légumes sont lavés à fond, à l'eau potable, sous le robinet. À moins d'avis contraire, aucun savon ni détergent n'est utilisé;
- Les parties meurtries ou endommagées des fruits et légumes sont retirées, car des bactéries nuisibles peuvent s'y développer. Le couteau est ensuite nettoyé pour empêcher que le reste des fruits ou des légumes soit contaminé;
- Les fruits et légumes pelés ou coupés sont immédiatement placés dans un contenant propre pour éviter la contamination croisée;
- Les éponges ou autres articles de nettoyage que l'on peut difficilement maintenir propres et secs sont à éviter, car ils peuvent propager des bactéries.

LA CONSERVATION ET L'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS

La conservation et l'entreposage des aliments sont essentiels pour s'assurer de leur fraîcheur et de leur innocuité. À ce sujet, l'Agence canadienne d'inspection des aliments, le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation dictent des règles très claires :

Que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou sur une tablette à la température de la pièce, tous les aliments sont entreposés de manière que la rotation d'utilisation soit assurée : **l'aliment le plus récent est placé au fond.**

Au réfrigérateur

- Des thermomètres sont installés en permanence dans les réfrigérateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments périssables sont conservés et entreposés dans des conditions optimales;
- Les aliments périssables ou potentiellement dangereux sont conservés à une température de 4 °C ou moins. La réfrigération permet de ralentir la multiplication des bactéries;
- Tous les aliments placés au frigo sont couverts. Les viandes et les volailles sont placées dans un contenant afin d'éviter que leur jus coule;
- Les aliments présentant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelle sont jetés;
- Les dates de péremption sont vérifiées et la rotation des aliments est effectuée;
- Les aliments et les surplus sont conservés dans des contenants hermétiques sur lesquels est inscrit le contenu ainsi que la date de fabrication.

Refroidissement

- Les aliments sont refroidis le plus rapidement possible à 4 °C;
- Puisque la température des aliments doit passer de 60 °C à 21 °C en 2 heures ou moins, puis de 21 °C à 4°C en 4 heures ou moins, les recommandations suivantes, provenant de ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, sont appliquées
 - Transférer les aliments dans de petits contenants ou dans des contenants peu profonds. Dès que la température atteint 60 °C, mettre au réfrigérateur à demi couvert. Une fois qu'ils sont bien refroidis, les couvrir hermétiquement;
 - Placer les gros contenants dans un bain d'eau froide ou glacée.

Au congélateur

- Des thermomètres sont installés en permanence dans les congélateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments congelés sont conservés et entreposés dans des conditions optimales;
- Les aliments congelés sont conservés à une température de -18 °C;
- Les sacs ou contenants conçus pour la congélation sont utilisés;
- La congélation permet d'arrêter la multiplication des bactéries, mais ne les détruit pas. Les aliments décongelés ne sont jamais recongelés, à moins qu'ils n'aient été cuits après la décongélation.

Décongelations

Les aliments sont décongelés de l'une des façons suivantes :

- Au réfrigérateur, à 4 °C ou moins;
- Au four à micro-ondes, cuits tout de suite après;
- Au four conventionnel, en même temps que la cuisson;
- Sous l'eau froide courante.

Au garde-manger

- Les denrées sèches telles que le riz, la farine, le gruau, la cassonade, le couscous, les pâtes alimentaires, le sucre, etc. sont entreposées dans des contenants hermétiques transparents et identifiés;
- Les produits périmés, les conserves endommagées, les produits qui ont une odeur et une apparence anormales sont jetés. Les aliments sont entreposés à 10 m ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.

RÉFÉRENCES

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 mai 2016;

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.

Cadre de référence Gazelle et Potiron

PRÉSENTATION

Cette politique en matière d'alimentation a été réalisée principalement grâce à l'outil ARCPÉL, Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs et au Guide d'élaboration ou de révision proposé par L'AQCPE.

Cette politique a été conçue dans l'esprit de favoriser l'engagement du Centre de la petite enfance Ses Amis dans l'affirmation de son rôle essentiel et complémentaire à celui du parent en matière d'alimentation. Elle présente concrètement les principes de base et les pratiques souhaitables pour promouvoir une saine alimentation chez les enfants.

MEMBRES DU COMITÉ

Lucie Gingras

Nancy Lagonell

Mélanie Béliveau

Valérie Lalonde

Alexanne Wolfe-Dumont

Lucie Belleville

Julie Beaudoin

ARCPÉL Politique alimentaire à l'intention des Centre de la petite enfance et autres services de garde éducatifs, 2010

AQCPE, Politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, AQCPE, 2015

Cadre de référence Gazelle et Potiron, 2023

<https://www.mfa.gouv.qc.ca>

<https://www.educationnutrition.ca>

<https://www.rcpem.com/saines-habitudes-vie/alimentation>

ANNEXES