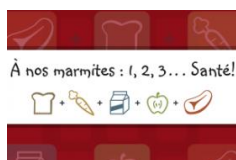


— Politique pour un —
milieu éducatif
— favorable à la —
saine
alimentation



En collaboration avec Véronique Ouellet St-Denis et
Sarah Clément,
nutritionnistes-diététistes
au CISSS de l'Outaouais
Territoire Papineau

Politique adopté au conseil d'administration le 15 juin 2016



Ce document est une initiative du Réseau des services à la petite enfance de l'Est-du-Québec (Respeq) dans le cadre du projet *À nos marmites : 1,2,3..Santé!*, intégré à la démarche COSMOSS. Il a été réalisé avec la collaboration de l'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPÉ) dans le cadre du projet *Petite enfance, grande forme*. *Petite enfance, grande forme* est un projet coordonné par l'AQCPÉ et déployé par les regroupements de centres de la petite enfance (RCPE).

(2015)



Les projets *À nos marmites : 1,2,3..Santé!* et *Petite enfance, grande forme* ont été rendus possibles grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en forme.

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 collation) 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, entres 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.

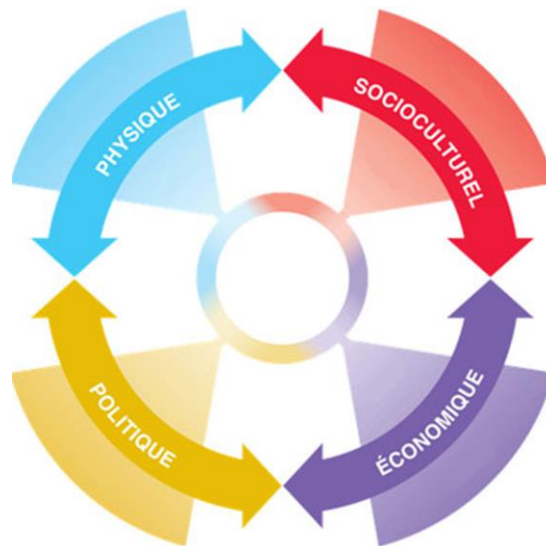
Environnements favorables

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. Celles-ci s'articulent autour de quatre environnements : physique, socioculturel, économique et politique. La synergie des actions sur chacun de ces environnements est garante de l'efficacité et de la pérennité des changements souhaités.

De plus, la vision des environnements favorables pour le développement de saines habitudes de vie¹ est cohérente avec l'approche écologique, un des fondements du programme éducatif *Accueillir la petite enfance*², qui prend en compte l'enfant, sa famille et son service de garde dans une relation dynamique où l'influence est réciproque.

La collaboration entre le service de garde et les parents est donc 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.

¹ <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/ff/documentation/2012/12-289-03.pdf>

² https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/programme_educatif.pdf

Objectifs de la politique



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 pour prévenir les situations pouvant nuire à la santé.

Vision de la saine alimentation

Voici la *Vision de la saine alimentation* du ministère de la Santé et des Services sociaux, telle que présentée dans le cadre de référence *Gazelle et Potiron*³. La présente politique s'appuie sur cette vision

L'acte de se nourrir est complexe et ne se limite pas à une simple réponse à l'appel physiologique de la faim dont le but est 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 des dimensions socioculturelle et économique. 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 « bons » ou « mauvais » aliments n'est pas valorisée en SGÉ, puisqu'elle véhicule une fausse croyance selon laquelle un aliment peut, à lui seul, contribuer à une meilleure santé ou avoir l'effet inverse.

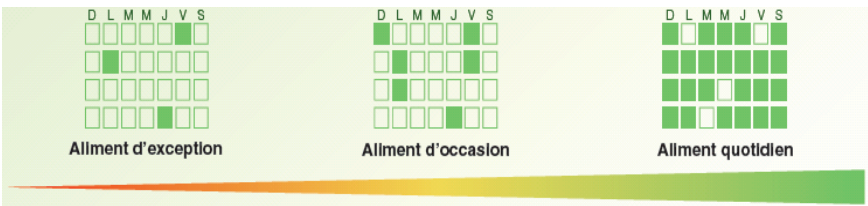
Une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments qui se situent sur un continuum allant de peu ou pas nutritifs à très nutritifs (figure 1).

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



Figure 2



³ Le texte présentant la vision de la saine alimentation est extrait du *cadre de référence Gazelle et Potiron*, p. 25 à 27

Vision de la saine alimentation

Afin d'être en concordance avec sa mission éducative qui est de voir, entre autres, au bien-être et à la santé des enfants et de promouvoir les saines habitudes de vie, le SGÉ 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 pourraient être jumelés à des aliments à valeur nutritive élevée lors d'événements 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.

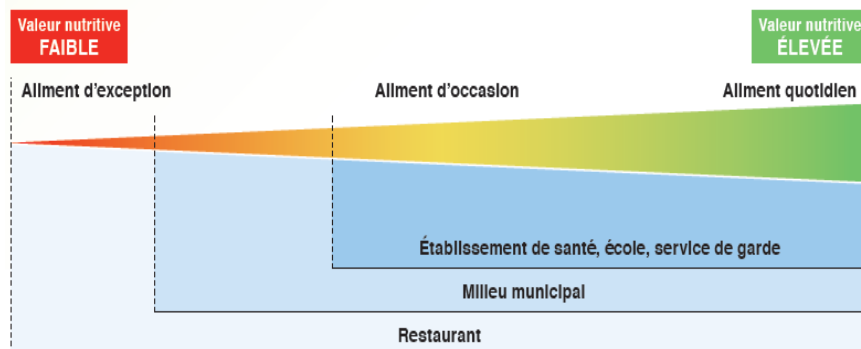
Nous visons donc un milieu éducatif favorable à une saine alimentation.

Un enfant qui est exposé quotidiennement à des aliments nutritifs, goûteux et dégustés dans une atmosphère agréable en présence d'adultes signifiants est plus susceptible d'associer la saine alimentation à des expériences positives, et ainsi de 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>

Figure 3



Rôles et responsabilités

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 interrelié dans la création de cet environnement favorable. Certes, l'adhésion de tous à la politique représente la clé de la réussite.

Le conseil d'administration

Son rôle

Le conseil administratif définit les orientations et les objectifs en lien avec l'alimentation des enfants. Il appuie la direction dans sa démarche pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

Ses responsabilités

- Adopte la politique alimentaire.
- Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre.
- Valorise les changements survenus.
- Veille à assurer la pérennité de la politique alimentaire.

La direction

Son rôle

La direction assure 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 adoptée. Elle est le point d'ancrage de tous les intervenants.

Ses responsabilités

- Assure la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au service de garde.
- Assure l'adhésion de chacun à la politique.
- Apprécie 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.
- Soutient cette personne ou ce comité dans ses responsabilités.
- Assure la planification et la coordination de chacune des étapes de la démarche.
- Diffuse la politique auprès des parents et les informe des changements en cours et à venir.
- Communique au personnel éducateur et à la responsable de l'alimentation les renseignements relatifs aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant, lesquels ont été recueillis auprès de ses parents.
- Assure que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaire pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique alimentaire.
- Encourage, par des moyens concrets, le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutenir dans leurs démarches.
- Assure au besoin de faire valider les menus par une diététiste-nutritionniste.
- Assure le respect du budget établi.

Rôles et responsabilités

La responsable de l'alimentation

Son rôle

La responsable de l'alimentation assure la responsabilité de suivre les principes-cadres de la Politique alimentaire quant à l'offre alimentaire suggérée. Elle prépare les repas et les collations selon un horaire établi. Elle a un souci de la variété des aliments servis, de la valeur nutritive des aliments ainsi que de l'apparence de ceux-ci. Le respect de la sécurité alimentaire est assuré en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de salubrité, d'entreposage et de conservation des aliments. Elle est la personne de référence vis-à-vis les questions alimentaires générales de la part du personnel. Elle dirige les parents vers le personnel éducateur pour toutes questions spécifiques liées à leur enfant.

Ses responsabilités

- Propose des menus qui respectent les recommandations de la Politique-cadre Gazelle et Potiron.
- Présente une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément aux énoncés de cette politique.
- Affiche le menu et avise le personnel en cas de changement à celui-ci.
- Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, étouffement, toxi-infection alimentaire, etc.).
- En collaboration avec les éducatrices, effectue des mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires ou restrictions alimentaires.
- Contribue activement à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments qu'elle 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 favorisent une bonne utilisation des ressources financières disponibles.

Le personnel éducateur

Son rôle

Le personnel éducateur assure la responsabilité globale de l'enfant. Il est le contact direct avec le parent et l'enfant. Son rôle est déterminant. Il assure, en premier lieu, un rôle de modèle qui influencera grandement l'enfant dans son apprentissage des saines habitudes alimentaires. Aussi, en faisant des activités interactives qui favorisent la découverte alimentaire, il contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive pour les enfants.

Rôles et responsabilités

Ses responsabilités

- Adopte une approche démocratique au moment des repas et des collations, telle que préconisée dans le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*.
- Aide l'enfant à reconnaître ses signaux de faim et de satiété.
- 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).
- Établit une routine lors des repas (repas calme avant le repas, lavage des mains, heures respectées, etc.).
- Évite de consommer un repas différent devant les enfants; respecter la politique de repas du CPE.
- 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 par tous les sens et par le biais de différentes activités.
- Prévoit à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation.
- Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients du menu.
- Collabore avec la responsable de l'alimentation quant aux besoins alimentaires des enfants.
- Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés au menu.
- Effectue des mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires ou restrictions alimentaires.
- S'assure que les aliments sont présentés à l'enfant selon son âge et ses capacités, en lien avec son développement; suivre les directives annexées à la politique pour prévenir les étouffements.
- Prend les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments lors de la présence d'allergies alimentaires ou intolérances alimentaires.
- Respecte les règles d'hygiène et salubrité lors de la manipulation des aliments.
- Collabore avec les parents quant à l'alimentation des enfants.
- Profite de formations qui lui sont offertes pour enrichir ses discussions et activités, en lien avec l'alimentation, avec les enfants.

Les parents

Leurs rôles

Les parents sont les premiers éducateurs de leur enfant et les premiers à intervenir en matière d'alimentation. Contribuent à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation tant au service de garde qu'à la maison.

Leurs responsabilités

- Collaborent avec le service de garde pour assurer un suivi des habitudes alimentaires et des besoins spécifiques de leur enfant.
- Prennent connaissance des menus.
- Informent les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de leur enfant.

- Assurent des suivis lorsqu'il y a des changements en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires.
- Pour les demandes de repas alternatifs, fournir au cpe les documents nécessaires pour justifier la demande (recommandation médicale d'un professionnel de la santé reconnu).

Rôles et responsabilités

Les enfants

Leurs rôles

Les enfants sont responsables de déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin, par repas. Cela va ainsi, par le principe duquel chaque enfant est unique et que son appétit varie selon les stades de croissance et de son niveau d'activité physique. Apprendre à reconnaître ses signaux de faim et de satiété.

Leurs responsabilités

- Guide le personnel éducateur vis-à-vis la taille des portions à leur servir.
- Participent aux activités en lien avec l'alimentation.
- Ont le droit de goûter, ou non, les aliments servis.
- Assurent une atmosphère calme lors des repas.

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

En offrant un environnement favorable à l'allaitement et à l'utilisation du lait maternel, le SGÉ 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 la matière qui le recommandent de manière exclusive de la naissance à l'âge de 6 mois et prônent sa poursuite jusqu'à 2 ans.

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.

Cette section vise à préciser les conditions assurant la mise en œuvre des orientations 1 et 4 de *Gazelle et Potiron*.

Orientation 1 : Offrir le lait aux poupons de manière sécuritaire et respectueuse du choix des parents.

Orientation 4 : Offrir une alimentation variée et composée d'aliments à valeur nutritive élevée aux poupons âgés de 6 à 18 mois.

deux ans. Ce dernier
t maternel et des
ion des biberons et
ents.

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

Énoncés de la politique

1. ALLAITEMENT

Les mères qui souhaitent allaiter leur poupon peuvent le faire dans le coin spécialement aménagé dans la pouponnière. En accord avec le plan d'alimentation détaillant les besoins d'allaitement établi avec les parents, les mères ont accès en tout temps à cette facilité.

Le lait maternel est le meilleur aliment pour assurer une protection immunologique et pour optimiser la croissance et le développement des poupons jusqu'à l'âge de 6 mois. Quel que soit le mode d'alimentation que les parents choisissent (allaitement ou préparations commerciales pour nourrissons), le service de garde doit se montrer accueillant, soutenir les parents et ne pas les juger.

2. MODE DE COMMUNICATION PRIORISÉ ENTRE LES PARENTS ET LE SERVICE DE GARDE DANS LE PROCESSUS D'INTRODUCTION DES ALIMENTS

Le parent complète une fiche de communication et d'information concernant l'introduction des aliments complémentaires et informe 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 à noter qu'aucun aliment qui n'a pas été consommé ultérieurement par le poupon sous la supervision d'un parent ne lui sera offert au service de garde.

Note: Il est souhaitable que le parent expose son poupon à une grande variété d'aliments pour lui permettre de répondre à ses besoins nutritifs grandissants et favoriser le processus de développement du goût.

3. PRATIQUES PRÉCONISÉES POUR L'UTILISATION DES BIBERONS

3.1 LES PARENTS D'ENFANT QUI BOIT DU LAIT MATERNEL OU DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES APPORTENT LES BIBERONS PRÊT À ÊTRE CONSOMMER AU CPE.

Chaque membre du personnel éducateur affecté à la pouponnière maîtrise chacun des éléments décrits dans le du 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.

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

4. TYPES DE BOISSONS SERVIES AUX POUPONS

4.1 LAIT DE VACHE OU DE CHÈVRE

Le lait de vache et le lait de chèvre ne sont pas adaptés aux besoins des nourrissons et ne devraient pas être offerts aux poupons de moins de 9 mois.

4.2 BOISSONS D'ORIGINE VÉGÉTALE (SOYA, RIZ, AMANDE, ETC)

Ne pas offrir régulièrement des boissons d'origine végétale aux enfants de moins de 2 ans.

4.3 EAU

Offrir occasionnellement de l'eau aux poupons âgés de plus de 6 mois.

5. TYPES DE PURÉES SERVIES AUX POUPONS

Les purées sont préparées au SGÉ sans ajout de sel, de sucre d'épices ou de fines herbes

6. UTILISATION DU MIEL DANS L'ALIMENTATION DES POUPONS DE MOINS DE 12 MOIS

Le miel ou tout produit en contenant n'est pas servi aux poupons de moins de 12 mois.

Note: Le miel peut être associé au botulisme infantile, une maladie rare, mais grave, causée par l'ingestion de la bactérie C. Botulinum. Bien que les bactéries responsables du botulisme ne puissent pas croître ni produire de toxines dans le miel lui-même, elles peuvent croître et produire des toxines dans les intestins des bébés.

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

7. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DE LA PART DU PERSONNEL ÉDUCATEUR QUANT À L'ACCUEIL ET AU RESPECT DES DÉCISIONS DES PARENTS CONCERNANT LE MODE D'ALIMENTATION DE LEUR POUPON

Peu importe le choix du mode d'alimentation de leur poupon, le personnel éducateur adopte une attitude positive, chaleureuse et exempte de jugement. Il informe les parents des éléments spécifiques énoncés dans la politique quant à l'allaitement ou à l'alimentation avec 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.

8. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR POUR RÉPONDRE AUX BESOINS D'UN POUPON QUI MANIFESTE DES SIGNAUX DE FAIM, MÊME À L'EXTÉRIEUR DE L'HORAIRE DÉTERMINÉ POUR LES REPAS ET COLLATIONS.

Afin de répondre aux besoins des poupons au moment où ils manifestent des signaux de faim, il y a une variété d'aliments disponibles à la pouponnière (compote de fruits, fromage cottage, yogourt, etc.). Ces aliments sont offerts par les éducatrices, à titre de collation en ayant le souci de ne pas remplacer les repas.

Note: 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.

9. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR LORSQUE LE POUPON MANIFESTE DES SIGNAUX DE SATIÉTÉ.

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 sont retirés sans obliger le poupon à boire ou manger plus et sans faire de commentaire négatif.

10. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR AFIN D'ENCOURAGER L'AUTONOMIE : S'ALIMENTER SEUL AVEC LES DOIGTS PUIS AVEC LA CUILLÈRE.

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 la bouche. Cela permet de respecter le rythme de l'enfant. Graduellement, le poupon est encouragé à saisir des morceaux d'aliments avec ses doigts ou avec la cuillère.

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

11. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR AFIN D'ÉTABLIR UN CONTACT AVEC LE POUPON LORSQU'IL EST NOURRIT.

Les boires sont donnés par une éducatrice jusqu'à ce que le poupon ait la capacité de bien tenir son biberon seul. Aucun boire ni prise d'aliment ne se fait sans supervision du personnel éducateur. Aucune boisson et aucun aliment doit-être donné à un poupon en position couchée.



Note: La dimension affective associée au geste de donner le biberon au poupon est tout aussi importante que les aspects techniques entourant cette activité. C'est pourquoi il est recommandé que le personnel éducateur prenne le poupon dans ses bras pour donner le boire jusqu'à ce que le poupon ait la capacité de bien tenir son biberon seul.

Contexte des repas *et de* découverte des aliments

Une saine alimentation va bien au-delà du contenu de l'assiette! Elle comporte également d'autres dimensions, notamment socioculturelles. 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** dans l'accompagnement de chacun des enfants afin qu'il développe de saines habitudes alimentaires, qu'il ait du plaisir à manger sainement et qu'il ait une image positive de son corps, soit une appréciation de celui-ci à sa juste valeur. Ainsi, le service de garde porte attention autant au contenu de l'assiette qu'aux stratégies éducatives et à l'attitude du personnel éducateur au moment des repas et des collations.

Lors des repas et des collations, le service de garde préconise le style d'intervention démocratique en misant sur le partage des responsabilités qui implique de **laisser l'enfant 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 degré 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 en bas âge 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 processus 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**, de par l'influence des pairs ainsi que l'enthousiasme et l'attitude positive du personnel éducateur quant aux aliments présentés.

Cette section vise à préciser les conditions assurant la mise en œuvre des orientations 2 et 3 de *Gazelle et Potiron*.

Orientation 2 : Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture.

Orientation 3 : Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments.

Contexte des repas et de découverte des aliments

Énoncés de la politique

1. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR QUANT AUX MOYENS UTILISÉS POUR VALORISER L'ENFANT.

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 (vêtement, coiffure, etc.).

2. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR QUANT AUX COMMENTAIRES OU INTERVENTIONS RELATIVEMENT AU POIDS.

2.1 COMMENTAIRES VÉHICULÉS PAR LES ENFANTS

Aucun commentaire par rapport à son propre poids ou celui des autres ne sera toléré.

Note : 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 les messages véhiculés par la société qui influencent négativement le développement de leur image corporelle sont omniprésents. C'est pourquoi le service de garde 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.

2.2 COMMENTAIRES VÉHICULÉS PAR LES ADULTES

Aucun commentaire par rapport à son propre poids ou celui des autres, entre adultes, devant les enfants, n'est toléré.

3. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR QUANT AUX RÉACTIONS FACE AUX MOQUERIES SUR L'APPARENCE DES ENFANTS OU DES ADULTES.

Note: Diversité corporelle : Il est normal que nous soyons tous de format corporel différent : « As-tu remarqué que vous avez tous des cheveux différents, des yeux de couleurs et de formes différentes, que vous n'êtes pas tous de la même grandeur...? C'est donc tout à fait normal que nos bras, nos jambes et tout notre corps ne soient pas pareil à celui des autres. C'est ce qui fait que nous sommes uniques et que personne n'est pareil à nous ».

Contexte des repas et de découverte des aliments

4. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR AFIN D'AIDER L'ENFANT À reconnaître SES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ.

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

Note: Exemples de questions qui peuvent être posées aux enfants :

- ✚ 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 avais beaucoup faim aujourd'hui.
- ✚ Je vois que tu n'avais 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?
- ✚ Je vais bientôt servir le yogourt, tu peux te garder une petite place dans ton ventre.

5. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR VISANT À RESPECTER LES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ DANS LES SITUATIONS SUIVANTES.

5.1 LORSQUE L'ENFANT DIT QU'IL **N'A PAS FAIM**, DÈS LE DÉBUT DU REPAS OU DE LA COLLATION

- Le personnel éducateur respecte le message transmis par l'enfant. Il demande à l'enfant de rester calme à la table le temps que les autres enfants finissent de manger.

5.2 LORSQUE L'ENFANT DIT QU'IL **N'A PLUS FAIM** OU REPOUSSE SON ASSIETTE

- Le personnel éducateur respecte le message transmis par l'enfant. Il retire l'assiette de l'enfant sans émettre de commentaire négatif.

Note : 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.

Contexte des repas et de découverte des aliments

5.3 LORSQUE L'ENFANT A TOUT MANGÉ

- Ne pas féliciter l'enfant d'avoir tout mangé.
- Il pourrait tenter, dans les prochains repas, de terminer son assiette pour vous plaire et non en respectant ses signaux de faim et de satiété.

5.4 LORSQUE L'ENFANT LAISSE DES ALIMENTS DANS SON ASSIETTE

- Ne pas faire de commentaires vis-à-vis les apports de l'enfant.
- Simplement retirer son assiette lorsqu'il vous a confirmé avoir terminé de manger son assiette principale.
- L'enfant a droit à une portion de dessert, comme tous les autres enfants.

5.5 LORSQUE L'ENFANT DEMANDE UN 2^E SERVICE

- 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 faim avant de les servir.
- 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 l'évaluation de son niveau de faim.

Note: Le personnel éducateur représente également 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 à 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.*

6. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR POUR ASSURER UN CONTEXTE PROPICE À L'ÉCOUTE DES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ.

- Le personnel encourage les enfants à manger lentement afin de prendre le temps d'apprécier la saveur des aliments.
- Il assure 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.

Note : Prendre le temps de manger permet également de mieux ressentir la satiété. Le cerveau a besoin de temps pour recevoir les signaux de l'estomac et ainsi, recevoir le message que l'on a suffisamment mangé.

Contexte des repas et de découverte des aliments

7. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR À PROPOS DE L'OFFRE DU DESSERT.

- Le dessert est offert à tous les enfants, lorsque la majorité des enfants ont mentionné ne plus souhaiter manger le repas principal.
- Lorsqu'un enfant mentionne avoir encore faim après son dessert, on lui propose à nouveau son repas principal.

8. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR À L'ÉGARD DE L'UTILISATION DE TOUS TYPES D'ALIMENTS (PRÉSENTS AU MENU OU FRIANDISE) EN GUIDE DE RÉCOMPENSES, DE PUNITION OU DE MOYEN DE NÉGOCIATION.

- Aucun aliment ne doit être présenté aux enfants en guide de récompense ou de punition. Ces attitudes pourraient avoir des effets pervers chez les enfants par rapport à leur lien avec la nourriture.

Note : Le dessert n'est pas une récompense. Le dessert est nutritif et complète le repas.

9. PRATIQUES PRÉCONISÉES À L'ÉGARD DE L'HORAIRE ET DE L'ENCADREMENT DES REPAS ET DES COLLATIONS.

9.1 LES REPAS

- Les repas sont servis aux heures suivantes : entre 11h et 11h30
- Le temps alloué pour manger : l'équipe s'adapte aux besoins du groupe d'enfants.
 - ❖ Allouez un temps raisonnable aux repas pour que chacun puisse manger à son rythme.
 - ❖ En fixant les repas à la même heure chaque jour, les enfants connaissent le déroulement de la journée, ce qui les rassure.

9.2 LES COLLATIONS

- Les collations sont servies aux heures suivantes : vers 9h et vers 15h

Commenté [NS1]: Sous forme de collation ouverte.

Contexte des repas et de découverte des aliments

10. CONDITIONS FAVORISANT LE DÉROULEMENT DES COLLATIONS ET DES REPAS DANS UNE AMBIANCE AGRÉABLE.

10.1 LIEU

- Les repas sont servis dans le local du groupe, sauf en cas d'exceptions comme un pique-nique ou sortie à l'extérieur de l'installation.
- L'endroit utilisé pour la prise des repas est propre, sécuritaire et bien éclairé.
- Si possible, le lieu de la prise des repas est éloigné de l'aire de jeux pour limiter les distractions.

10.2 AMBIANCE

- Les repas sont pris dans une ambiance calme, qui encourage les discussions entre les enfants.
- Tous les bruits inutiles doivent être absents lors du repas, comme la télévision.

10.3 AMÉNAGEMENT

- Les chaises et les tables sont adaptées aux enfants. Leurs pieds doivent toucher le sol et leurs bras se déposer naturellement sur la table.
- Les tables sont placées de façon à faciliter les échanges. Les enfants peuvent être disposés en petits groupes s'il y a plusieurs enfants.

10.4 ATTENTES SUR LE COMPORTEMENT SOUHAITÉ DES ENFANTS

Des consignes claires, sans toutefois être trop rigides, sont présentées aux enfants. Ces règles sont des repères sur le déroulement du repas et sur les comportements à adopter.

- Rester assis sur ses deux fesses durant le repas;
- Ne pas lancer de la nourriture;
- Parler doucement et calmement;
- Essuyer ses mains sur une débarbouillette ou serviette de table plutôt que sur son chandail;
- Utiliser les ustensiles (adaptés pour l'âge).

11. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR, AFIN D'ÊTRE UN MODÈLE POSITIF POUR LES ENFANTS.

11.1 EN TOUT TEMPS

- Le personnel éducateur prend place à 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.

Commenté [NS2]: Enlever...

Commenté [NS3]: Il est recommandé que le

Contexte des repas et de découverte des aliments

11.2 QUE FAIRE SI LE PERSONNEL ÉDUCATEUR N'AIME PAS L'ALIMENT SERVI OU MANGE À L'EXTÉRIEUR, LORS DE SA PAUSE

- Le personnel éducateur prend place à table avec les enfants.
- Ne pas manger d'aliments de l'extérieur en présence des enfants.
- Explication brève aux enfants est possible.
- Prenez en exemple un enfant qui mange avec appétit le repas.
- Il est possible de demander aux enfants de vous décrire le repas servi (saveur, texture, couleurs, etc.) pour ainsi piquer leur curiosité.

Commenté [NS4]: Sauf les aliments inscrits au manuel des employées.

12. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR POUR FAVORISER L'ÉVEIL AU GOUT AU MOMENT DES REPAS ET COLLATIONS.

- 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.

13. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR FACE AUX ENFANTS QUI MANIFESTENT LEURS PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES OU QUI REFUSENT DE GOÛTER UN ALIMENT

Le personnel éducateur encourage les enfants à parler de leurs préférences (des aliments qu'ils aiment et ceux qu'ils aiment moins), en les questionnant sur les raisons de ces choix. Le tout doit se faire dans le respect des goûts de chaque enfant.

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 le décourager à la vue de celui-ci. Cette action permet tout de même à l'enfant de se familiariser avec ce nouvel aliment.

Contexte des repas *et de* découverte des aliments

En aucun cas un enfant n'est forcé de goûter un aliment. Le personnel encourage les enfants en mangeant lui-même l'aliment, en demandant aux autres amis qui le consomment d'en parler positivement et en invitant à goûter s'il le souhaite. Si l'enfant 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, un mets ou encore pris seulement quelques bouchées dans son assiette.

Note : Processus normal, chez les enfants, qui se nomme la néophobie alimentaire. Aimer certains aliments peut être plus long pour certains enfants et peut demander jusqu'à 20 expositions avant que l'enfant veuille goûter l'aliment en question.

14. PRATIQUES PRÉCONISÉES ET L'ATTITUDE ATTENDUE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR POUR FAVORISER L'ÉVEIL AU GOÛT EN DEHORS DES REPAS ET DES COLLATIONS

Fréquence et types d'activités éducatives :

- Activités culinaires avec les enfants.
- Entretien des potagers du CPE.
- Intégrer des ateliers de sensibilisation sur l'éveil au goût dans le cadre d'activités du CPE.

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, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts) 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 précise les éléments déterminant une offre alimentaire de qualité, en quantité adéquate pour les enfants de 0 à 5 ans et ce, en accord avec la *Vision de la saine alimentation* du MSSS. 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 aux portions de référence du *Guide alimentaire canadien* et en considérant le concept de l'assiette équilibrée (voir *Guide d'élaboration ou de révision*, page 27), 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.

Commenté [NS5]: Mettre les nouveaux groupes alimentaires

Cette section vise à préciser les conditions assurant la mise en œuvre des orientations 5 et 6 de *Gazelle et Potiron*.

Orientation 5 : Offrir une variété d'aliments à valeur nutritive élevée en quantité adéquate aux enfants âgés de 18 mois à 5 ans.

Orientation 6 : Exclure de l'offre alimentaire quotidienne les aliments et les boissons à faible valeur nutritive.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Énoncés de la politique

1. PRATIQUES PRÉCONISÉES POUR ASSURER LA VARIÉTÉ ET LA QUALITÉ DE L'OFFRE ALIMENTAIRE

Le menu quotidien est composé d'aliments de valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, des aliments qualifiés d'occasions. Conformément à la mission de l'établissement de la petite enfance, aucun aliment de faible valeur nutritive n'est offert dans le menu régulier.

Au dîner, au moins un (1) aliment de chacun des groupes alimentaires est proposé afin d'optimiser l'apport nutritif quotidien. Aux collations, au moins un (1) aliment de 2 groupes alimentaires est présent.

Commenté [NS6]: À vérifier

Une variété d'aliments de chacun des groupes est offerte au menu.

Deux menus cycliques de 4 semaines (un régulier et un d'été) sont utilisés et révisés chaque année. Ces menus comprennent deux collations (a.m. et p.m.) et un dîner quotidiennement.

Note: L'utilisation d'un 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.

2. PRATIQUES PRÉCONISÉES POUR ASSURER UNE OFFRE ALIMENTAIRE QUI CORRESPOND AUX RECOMMANDATIONS DE L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE CHEZ LES TOUT-PETITS

2.1 POUR LA RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION

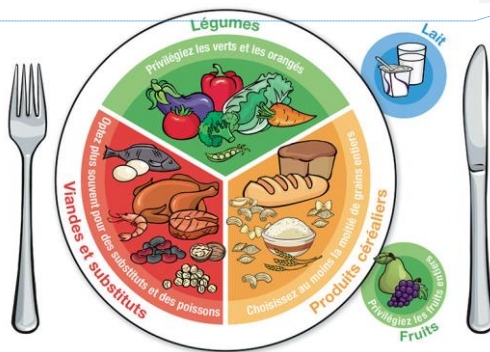
Utilise l'assiette équilibrée lors de l'élaboration des menus et lors de la production de ses composantes.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

2.2. POUR LE PERSONNEL ÉDUCATEUR

Il 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 de chaque enfant.



Commenté [NS7]: Enlever l'image des groupes alimentaires

3 PRATIQUES PRÉCONISÉES POUR ASSURER LA QUALITÉ, VARIER L'OFFRE ET PROPOSER QUOTIDIENNEMENT UNE QUANTITÉ SUFFISANTE DE **LÉGUMES ET FRUITS** POUR RÉPONDRE AUX BESOINS NUTRITIONNELS DES ENFANTS.

3.1 LÉGUMES ET FRUITS

- Les légumes verts foncés et orangés sont privilégiés.
- Les légumes et les fruits peuvent être présentés sous différentes formes : entiers, en quartier, en purée, en salade, en smoothie, en potage, etc. Ils peuvent être présentés seuls, en accompagnement au repas ou incorporés dans différents mets.
- Les légumes et fruits frais et surgelés sont privilégiés. Les légumes et fruits en conserve égouttés et rincés sont parfois utilisés pour ainsi contribuer à la variété.
- Le choix des légumes et des fruits servis varie selon la saison, les coûts et la disponibilité de ceux-ci.
- Types de cuisson privilégiée : Crus, blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante. Ces types de cuisson permettent de conserver un maximum de valeur nutritive.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

3.2 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, à tous les repas.
- Le jus de légume peut être servi à l'occasion. Si on choisit de l'offrir de façon régulière, la version réduite en sodium est privilégiée.

3.3 FRUITS

- Au moins un (1) fruit différent est offert quotidiennement.
- Au total, au moins une portion de fruit (125 ml ou 1 fruit entier de grosseur moyenne) est prévue par enfant, au menu, chaque jour.
- Les purées de fruits (bananes, pommes, abricots, dattes, etc.) remplacent, la totalité ou une partie, du sucre dans les recettes de muffins ou de biscuits.
- Lorsque possible, des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits ou les gâteaux.
- Occasionnellement, les jus de fruits purs à 100% peuvent être servis à la collation.

3.4 ALIMENTS BANIS

- Rouleaux au fruit.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

4 PRATIQUES PRÉCONISÉES POUR ASSURER LA QUALITÉ, VARIER L'OFFRE ET PROPOSER QUOTIDIENNEMENT UNE QUANTITÉ SUFFISANTE DE **PRODUITS CÉRÉALIERS** POUR RÉPONDRE AUX BESOINS NUTRITIONNELS DES ENFANTS.

- Au moins 1 ½ à 2 portions du groupe des produits céréaliers sont servies quotidiennement aux enfants. Une (1) portion représente une tranche de pain, 125 ml (1/2 tasse) de pâte alimentaire, couscous, riz, boulgour ou quinoa.
- 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 préparés sont composés de farine de blé entier ou un mélange (moitié farine blanche et moitié farine de blé entier).
- Une variété de produits céréaliers est servie au menu cyclique.

4.1 ALIMENTS BANIS

- Frites ou pommes de terre rissolées, surgelées.
- Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10g de sucre ajouté, plus de 1g de gras saturés et moins de 2g de fibres.
- Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5g de sucre ajouté
- Céréales sucrées avec fruits contenant plus de 10g de sucre ajouté

5 PRATIQUES PRÉCONISÉES POUR ASSURER LA QUALITÉ, VARIER L'OFFRE ET PROPOSER QUOTIDIENNEMENT UNE QUANTITÉ SUFFISANTE DE **LAIT ET SUBSTITUTS** POUR RÉPONDRE AUX BESOINS NUTRITIONNELS DES ENFANTS.

- Au moins 1 portion du groupe du lait et substitut est servi aux enfants quotidiennement. Une (1) portion représente 250 ml (1 tasse) de lait, 175g (3/4 tasse) de yogourt et 50g de fromage.

5.1 TYPE DE LAIT SERVI À L'ENSEMBLE DES ENFANTS

- Le lait 3.25% de matières grasses doit être offert aux enfants de 18 mois à 2 ans
- Le lait (2% ou 3.25% de matières grasses) peut être offert aux enfants de plus de 2 ans.

5.2 FRÉQUENCE

- Le lait est servi à au moins 2 reprises aux enfants (collations et/ou dîner).

5.3 ALIMENTS BANIS

- Poudre pour pouding

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

6 PRATIQUES PRÉCONISÉES POUR ASSURER LA QUALITÉ, VARIER L'OFFRE ET PROPOSER QUOTIDIENNEMENT UNE QUANTITÉ SUFFISANTE DE **VIANDES ET SUBSTITUTS** POUR RÉPONDRE AUX BESOINS NUTRITIONNELS DES ENFANTS.

- Au moins ½ portion du groupe des viandes et substituts est servi aux enfants quotidiennement. Une (1) portion représente 75g de poisson, volaille, viande maigre ou 175g de légumineuses ou tofu ou 2 œufs.

6.1 SUBSTITUTS DE VIANDES

- Intégration régulière des substituts de viandes au menu.
- Le tofu ou les légumineuses sont présents dans au moins un (1) repas par semaine au menu

6.2 POISSON

- Le poisson est présent dans au moins un (1) repas par semaine, au menu.

6.3 ALIMENTS BANNIS

- Charcuteries et viandes froides (jambon, Bologne, viandes fumées, tous les types de saucisse (sauf les saucisses de tofu) ainsi que tous les saucissons de type pepperoni, salami, etc.
- Pâtés et pains de viande en conserve
- Bacon et similibacon
- Aliments panés du commerce comme le poisson pané

7 PRATIQUES POUR ASSURER LA QUALITÉ DES INGRÉDIENTS UTILISÉS DANS LA PRÉPARATION DES REPAS ET COLLATIONS

7.1 INGRÉDIENTS DE BASE

- Dans la mesure du possible, la responsable de l'alimentation cuisine tous les mets offerts à partir d'aliments de base. De cette façon, un meilleur contrôle est effectué sur la valeur nutritive des mets offerts aux enfants.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

7.2 ALIMENTS TRANSFORMÉS OU METS PRÉPARÉS

- Le service de garde évite les aliments transformés ou mets préparés 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.
- La responsable de l'alimentation choisit avec soin les produits commandés afin de respecter les paramètres énoncés dans l'annexe du cadre de référence *Gazelle et Potiron*. Elle questionne les fournisseurs lors de l'achat de nouveaux produits afin de connaître la liste des ingrédients et avoir accès au tableau de la valeur nutritive.
- La fréquence d'utilisation de tels produits va dans le même sens que les recommandations de la *Vision de la saine alimentation*.

8 PRATIQUES PRÉCONISÉES POUR LIMITER L'UTILISATION ET LA PRÉSENCE DE SEL.

- L'ajout de sel dans l'alimentation des enfants est limité au minimum.
- Les paramètres énoncés dans l'annexe de *Gazelle et Potiron* sont respectés lors de la sélection et de l'achat des aliments.
- 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.
- Les aliments commerciaux allégés en sel sont privilégiés.
- Les enfants ne sont pas exposés à une salière permettant l'ajout de sel dans leur repas.

8.1 ALIMENTS BANNIS

- Croustilles et bretzels

9 PRATIQUES PRÉCONISÉES POUR LIMITER L'UTILISATION ET LA PRÉSENCE DU SUCRE AJOUTÉ ET DE SUCCÉDANÉS DE SUCRE

- Les recettes qui exigent une grande quantité de sucre raffiné sont modifiées. Une partie du sucre est remplacée par de la purée de fruits ou simplement soustraite.
- Les aliments commerciaux contenant des succédanés de sucre ne sont pas achetés.
- Les aliments commerciaux réduits en sucre sont choisis.

9.1 ALIMENTS BANIS

- Friandises commerciales, chocolatées et autres.
- Sucettes glacées commerciales (popsicle).
- Friandises glacées commerciales (sauf le sorbet et le yogourt glacé).

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

10 PRATIQUES PRÉCONISÉES POUR ASSURER LA QUALITÉ DES MATIÈRES GRASSES UTILISÉES

- L'utilisation et la présence de gras saturés et trans dans l'alimentation des enfants sont limités.
- Aucun produit allégé ou sans gras, comme les yogourts, fromages ou le lait, ne sont achetés pour les enfants considérant les besoins nutritionnels élevés de ceux-ci.
- Les paramètres énoncés dans l'annexe de Gazelle et Potiron sont respectés lors de la sélection et de l'achat des aliments.
- La friture n'est pas utilisée comme méthode de cuisson et aucun produit préalablement frit ou pané 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 hydrogénées.

10.1 ALIMENTS BANNIS

- Fritures.
- Shortening ou saindoux.
- Margarine hydrogénée.
- Pâtisseries commerciales (beignes, croissants, muffins, crêpes, gaufres, etc.)

11 PRATIQUES PRÉCONISÉES POUR ASSURER L'OFFRE DE DEUX COLLATIONS NUTRITIVES QUOTIDIENNEMENT

11.1 NOMBRES DE COLLATIONS SERVIES

Deux (2) collations sont servies quotidiennement.

11.2 COMPOSITION

- Chaque collation est composée d'au moins deux (2) groupes du Guide alimentaire canadien afin d'offrir des apports en glucides et protéines.
- La collation d'avant-midi est plus légère et est composée d'un aliment du groupe des légumes et fruits (source de glucides) et d'un aliment du groupe du lait et substitut (source de protéines).
- La collation de l'après-midi est plus soutenante puisque le délai entre celle-ci et le souper est parfois long. Elle est composée d'un aliment du groupe des produits céréaliers (source de glucides) et d'un aliment du groupe du lait et substitut ou du groupe des viandes et substituts (source de protéines).

11.3 HORAIRE

La collation d'avant-midi est servie vers environ 9h.

La collation de l'après-midi est servie vers environ 15h.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Note : Les collations permettent de compléter les repas, sans les remplacer. Elles doivent permettre aux enfants de refaire rapidement le plein d'énergie et les aider à patienter jusqu'au prochain repas.

12 PRATIQUES PRÉCONISÉES AFIN D'ENCOURAGER LES ENFANTS À BOIRE DE L'EAU TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Chaque enfant accès à de l'eau en tout temps, il peut boire à sa guise tout au long de la journée.

Note : Le breuvage par excellence est l'eau. En plus d'assurer le bon fonctionnement général du corps, l'eau permet de limiter la constipation, souvent présente chez les tout-petits. Il est également important de souligner que les enfants sont plus à risque de faire des coups de chaleur. Il est donc nécessaire de leur offrir de l'eau même s'ils n'ont pas soif.

13 PRATIQUES PRÉCONISÉES LORS DE L'APPROVISIONNEMENT

13.1 LA PROVENANCE DES PRODUITS

- Seuls les marchands autorisés peuvent garantir la provenance de l'aliment.
- Les produits locaux, régionaux et provinciaux sont privilégiés.
- Nos potagers.

13.2 LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

- Le lait cru et les fromages de lait cru ne sont pas servis

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

14 PRATIQUES MISES EN PLACE POUR ASSURER UNE COMMUNICATION ET UNE COLLABORATION EFFICACE ENTRE LA RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION ET LE PERSONNEL ÉDUCATEUR CONCERNANT L'APPRÉCIATION DES ENFANTS FACE AUX METS SERVIS

14.1 RESPONSABILITÉ DU RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION

- Respect du menu cyclique tout en y intégrant 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.
- Tout changement doit être clairement inscrit sur le menu affiché.
- Lors de l'introduction de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments, la responsable de l'alimentation informe le personnel éducateur en leur décrivant le met ou l'aliment en question.
- Un suivi est nécessaire de la part de la responsable de l'alimentation auprès du personnel éducateur dans le but de connaître le degré d'appréciation des enfants.
- Ils apporteront des correctifs au menu si nécessaire.

Note: Lorsque le personnel éducateur est informé d'un changement au menu, il est mieux outillé pour accompagner les enfants dans la découverte de celui-ci. Il importe d'être patient face à l'acceptation des enfants quant à cette nouveauté puisqu'un nombre élevé (jusqu'à 20) d'expositions peut être nécessaire avant de déterminer si l'aliment est apprécié ou non.

RESPONSABILITÉS DU PERSONNEL ÉDUCATEUR

- Participer à l'introduction de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments au menu, en présentant adéquatement ces aliments aux enfants.
- Il n'est pas recommandé de changer le nom des nouveaux aliments servis pour en augmenter la consommation.
- Goûter aux nouveaux mets ou aux nouveaux aliments, avec les enfants.

15 PRATIQUES MISES EN PLACE POUR INFORMER LES PARENTS DU MENU OFFERT AUX ENFANTS

Le menu cyclique et le menu du jour sont affichés à la vue des parents.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

16 PRATIQUES PRÉCONISÉES POUR SOULIGNER LES ANNIVERSAIRES ET FÊTES ANNUELLES ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Les anniversaires sont des moments importants dans la vie des enfants. Il est normal que les centres de la petite-enfance souhaitent les souligner. Par contre, fête et plaisir ne doivent pas nécessairement rimer avec sucre et gras.

16.1 ANNIVERSAIRES

- Valoriser davantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis.
- En lien avec les risques associés aux allergies alimentaires, aucun gâteau ou aliment apporté par la famille ne sera accepté.
- Une collation ou un dessert maison nutritif (gâteau, muffin, flan, etc.) est servi à tous les enfants du groupe. Intéressant pour l'aspect de partage.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

17 PRATIQUES PRÉCONISÉES POUR SOULIGNER CERTAINS ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX ET FÊTES TRADITIONNELLES

Ces occasions font l'objet d'une exclusion de la Politique alimentaire compte tenu des mœurs et coutumes de chaque milieu. Cette exclusion concerne les fêtes annuelles comme l'Halloween, Pâques, la Saint-Valentin, etc. ainsi que des événements spéciaux comme la fin de l'année, une inauguration, des présentations aux parents, etc.

- Le centre de la petite-enfance s'engage à servir des aliments nutritifs qui font partie du Guide alimentaire canadien, mais également laisse place aux aliments «d'occasion».
- Le personnel éducateur est invité à faire des activités spéciales ne nécessitant pas la consommation d'aliments.

« Les événements spéciaux sont aussi une occasion d'offrir une alimentation saine ! Afin de respecter une certaine cohérence avec les efforts de promotion d'une saine alimentation dans les services de garde, la majorité des aliments servis à l'occasion d'événements spéciaux (anniversaires, Halloween, Pâques, sorties éducatives, etc.) devraient être conformes aux pratiques à privilégier et aux paramètres guidant le choix des aliments (voir annexe). Les événements spéciaux pourraient être un prétexte pour inclure certains aliments d'exception dans un menu composé d'aliments à valeur nutritive élevée. Les milieux qui choisiront d'offrir des aliments d'exception au moment d'événements spéciaux devraient faire preuve de jugement dans la fréquence à laquelle ils seront offerts. Par exemple, un milieu pourrait décider d'offrir un gâteau pour souligner plusieurs anniversaires à la fois. De plus, ces aliments d'exception devraient être offerts en petite quantité, dans un menu composé d'aliments à valeur nutritive élevée. »

Référence : Gazelle et Potiron, p.51

18 PRATIQUES PRÉCONISÉES CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DURABLE EN LIEN AVEC L'ALIMENTATION

- L'achat d'aliments en gros plutôt qu'en portions individuelles (ex : yogourt) est privilégié.
- L'achat de contenant limitant le suremballage est privilégié.
- L'achat de contenants dont les emballages sont recyclables ou biodégradables.
- L'utilisation de bouteilles d'eau en plastique est diminuée.
- L'utilisation de débarbouillettes pour laver les enfants à la place de papier brun.
- L'achat de produits locaux est favorisé.

« On définit le développement durable comme un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. Ce concept place l'être humain, en tant qu'individu, mais également en tant que membre d'une collectivité – puisqu'on parle de générations futures, au centre de ses préoccupations. »

Une 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 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. 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 »⁴.

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 préparer des aliments, incluant les services de garde⁵.

L'absence de dents et le manque de force de la mâchoire font que l'enfant ne possède pas toujours 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 s'ils ne sont pas présentés adéquatement à l'enfant de moins de 4 ans^{3,4}.

Cette section vise à préciser les conditions assurant la mise en œuvre de l'orientation 7 de *Gazelle et Potiron*.

Orientation 7 : Prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé

Énoncés de la politique

1. ALLERGIES ET INTOLÉRANCES

Une alimentation assurant la **santé** et la **sécurité**

Responsabilités des parents et du milieu de garde

- Le parent doit fournir un avis médical pour confirmer l'intolérance comme l'allergie alimentaire. Avec une telle preuve, le CPE s'engage à fournir un repas alternatif sans l'aliment allergène.
- Pour ce qui est des mesures préventives pour les enfants à risques (membres de la famille immédiate qui présentent des allergies), les recommandations écrites et signées du professionnel de la santé doit être fournis au CPE. Avec une telle recommandation, le CPE s'engage à fournir un repas alternatif sans l'aliment allergène.
- Le service de garde s'engage à informer les parents des menus et des repas alternatifs.
- Le parent doit fournir les médicaments d'urgence (auto-injecteur d'épinéphrine bien identifiée) ainsi que la prescription relative à l'administration de ce médicament signée par un membre du Collège des médecins (les renseignements inscrits par le pharmacien sur l'étiquette du médicament prescrit font foi de l'autorisation du médecin). Un enfant allergique avec épinéphrine ne peut être présent au CPE sans son épinéphrine. Il est donc recommandé d'en laisser une au service de garde.
- Le parent doit transmettre tout changement au personnel vis-à-vis l'allergie ou l'intolérance.
- Le parent doit signer l'autorisation que le personnel puisse injecter l'auto-injecteur en cas de besoin.
- Le CPE doit s'assurer de respecter le règlement du ministère en matière d'administration de médicaments.

Une alimentation assurant la **santé** et la **sécurité**

Responsabilités de la direction

- S'assurer que le dossier de chaque enfant contienne toutes les informations et autorisations nécessaires et effectuer les mises à jour nécessaires.
- S'assurer que les mises à jour soient transmises à la responsable de l'alimentation ainsi qu'aux membres du personnel, y compris les remplaçantes.
- S'assurer que le personnel, incluant les remplaçants, reçoivent de la formation continue, des informations et publications récentes sur le sujet.

Responsabilités du personnel éducateur

- Veiller à ce que l'enfant présentant une ou plusieurs allergies ne soit pas en contact avec des aliments allergènes.
- S'assurer une collaboration avec la responsable de l'alimentation afin de prévenir tout risque d'erreur.
- Expliquer l'allergie ou l'intolérance aux autres enfants de son groupe dans le but de les sensibiliser, sans toutefois que l'enfant en question se sente exclu ou étiqueté.
- S'assurer que le lavage de la bouche et des mains se fasse après chaque repas ou collation.
- S'assurer de changer les vêtements souillés de nourriture.
- Apprendre aux enfants à ne pas échanger les ustensiles, la vaisselle ou les aliments.
- S'assurer de bien laver les tables, chaises et plancher après chaque repas ou collation.
- Manipuler minutieusement les assiettes des enfants ayant une allergie dans le but de limiter la contamination croisée.
- S'assurer une vigilance accrue lors des activités spéciales ou lors des sorties à l'extérieur. Apporter les médicaments nécessaires lors des sorties.
- Informer les remplaçants de la présence d'allergie dans son groupe.
- Ranger les médicaments d'urgence (auto-injecteur d'épinéphrine) dans un endroit facilement accessible. Les autres médicaments comme le Benadryl ne sont pas considérés comme des médicaments d'urgence et doivent donc être rangés sous clé.

Responsabilité de la responsable de l'alimentation

- Offrir des repas sécuritaires aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires.
- Éviter la contamination croisée lors de la préparation des repas.
- Utiliser des moyens efficaces pour isoler les repas destinés aux enfants ayant des allergies.
- Communiquer efficacement et collaborer avec le personnel éducateur afin de prévenir toute possibilité d'exposition des enfants allergiques ou présentant des intolérances alimentaires.
- S'assurer de mettre à jour ses connaissances en matière d'allergies et intolérances alimentaires.

L'identification des enfants ayant une allergie ou une intolérance alimentaire

- Une fiche d'allergie ou d'intolérance est remplie pour chaque enfant et est affichée au service alimentaire ainsi que dans le local de chacun des enfants allergiques.

La position du service de garde quant à la nourriture apportée de la maison.

- Aucune nourriture apportée de la maison ne peut être servie aux enfants.

Une alimentation assurant la **santé** et la **sécurité**

Note : Les 9 allergènes selon Santé Canada

Oeufs	Blé	Graines de sésame
Lait de vache	Arachides	Poissons, crustacés et mollusques
Soya	Noix	Sulfites

1.2 PROCÉDURE POUR TRAITER LES DEMANDES DES PARENTS QUANT AUX DIÈTES PARTICULIÈRES DE LEUR ENFANT (EXCLUSION OU SUBSTITUTION D'ALIMENTS) SI ELLES NE SONT PAS ASSOCIÉES À UNE CONDITION MÉDICALE FAISANT L'OBJET D'UNE PRESCRIPTION PAR UN MEMBRE DU COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC.

L'établissement est sensible aux différences de cultures et de religion de sa clientèle.

1.2.1 OBLIGATIONS LÉGALES

En vertu de la loi, les installations de la petite-enfance ont l'obligation d'assurer la santé, la sécurité et le bien-être des enfants qu'ils ont à leur charge.

- **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 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.*

1.2.2 CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE

En vertu de la loi, les installations de la petite-enfance ont l'obligation de respecter la Charte des droits et libertés de la personne et donc éviter toute forme de discrimination.

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

1.2.3
ENGAGEMENTS
DE
L'ÉTABLISSEMENT

- 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, pour les demandes liées la religion.
- Les parents doivent écrire à la direction lorsqu'ils souhaitent qu'un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant. Pour que le service de garde accepte de fournir un repas alternatif, une recommandation d'un professionnel de la santé sera demandée.

Une alimentation
assurant la santé et la sécurité

2. ÉTOUFFEMENT ALIMENTAIRE

2.1 UN PROTOCOLE PERMETTANT DE MINIMISER LES RISQUES ET D'INTERVENIR ADÉQUATEMENT EN CAS D'ÉTOUFFEMENT EST MIS EN PLACE

Se référer au protocole

Note : Les enfants sont particulièrement à risque, car l'absence de molaires et les mouvements de leurs mâchoires ne leur permettent pas de broyer suffisamment les aliments. Les étouffements peuvent survenir si l'enfant mange des morceaux trop gros, s'il mange trop vite, s'il ne mastique pas suffisamment ou s'il rit, pleure ou court avec des aliments dans sa bouche.

Une alimentation assurant la **santé** et la **sécurité**

2.2 LES PRÉCAUTIONS SUIVANTES SONT OBSERVÉES AFIN DE MINIMISER LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

- Une ambiance calme est favorisée lors de la prise des repas.
- Le personnel assure une supervision constante lors de la prise des repas, exigeant que les enfants demeurent assis et les encouragent à bien mastiquer avant d'avaler.
- Des verres en polystyrène, en verre ou en plastique mince ne sont jamais utilisés pour servir les breuvages.

2.3 LES PRÉCAUTIONS SUIVANTES SONT OBSERVÉES LORSQUE CERTAINS ALIMENTS SONT OFFERTS AUX ENFANTS

- Avant l'âge de 4 ans, les aliments suivants ne sont pas offerts:
 - ✓ Bonbons durs et/ou collants, gommes à mâcher et pastilles contre la toux
 - ✓ Arachides, noix et graines entières

- ✓ Beurre d'arachide croquant
 - ✓ Raisins secs et fruits séchés, sauf s'ils sont réhydratés ou hachés
 - ✓ Légumes crus et durs, entiers ou en rondelles (carotte, céleri, navet)
 - ✓ Maïs soufflé
 - ✓ Mie de pain frais (car elle forme une boule compacte dans la gorge)
 - ✓ Saucisses en rondelles (coupez-les sur le sens de la longueur)
 - ✓ Fromage de type Ficello (effilochez-le sur le sens de la longueur)
 - ✓ Cubes de glace, glaçons
 - ✓ Poissons avec arêtes, viandes avec petits os, gros morceaux de viande
 - ✓ Les aliments servis avec des cure-dents ou des brochettes
- Les fruits et légumes suivants sont rendus sécuritaires en les adaptant :
 - ✓ Pommes : la pelure et le cœur sont enlevés. Elles sont râpées avant l'âge de 1 an, et coupées en morceaux jusqu'à 2 ans.
 - ✓ Pêches, poires : le noyau des pêches est enlevé. Les pêches et les poires sont pelées jusqu'à 2 ans.
 - ✓ Raisins frais : ils sont coupés en quatre avant 1 an, et en deux ensuite.
 - ✓ Bleuets, framboises, fraises : ils sont offerts en purée passée au tamis jusqu'à 1 an et coupés en petits morceaux jusqu'à 2 ans.
 - ✓ Carottes, navets : ils sont offerts en purée ou cuits très tendres et coupés en lanière jusqu'à 1 an. Ils peuvent être offerts crus râpés jusqu'à 2 ans, et blanchis ensuite.
 - ✓ Autres légumes : des légumes cuits ou très tendres coupés en morceaux sont offerts (concombre, champignons, tomates) jusqu'à 2 ans. Des légumes crus taillés en lanières ou blanchis à partir de 2 ans sont offerts. Les « fils » du céleri peuvent être enlevés.

3. HYGIÈNE ET SALUBRITÉ ALIMENTAIRES

Une alimentation assurant la santé et la sécurité

Puisque le système immunitaire des enfants est en développement, les tout-petits font partie de la population dite vulnérable. Des moyens de prévention et des méthodes de travail adéquates prévues permettent de limiter ces risques.

3.1 MOYENS MIS EN PLACE POUR ASSURER QUE LA RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION ET TOUT LE PERSONNEL DE CUISINE, INCLUANT LES REMPLAÇANTS, MAÎTRISENT LES RÈGLES EN MATIÈRE D'HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ ALIMENTAIRES

3.1.1 HYGIÈNE DANS LES AIRES DE PRÉPARATION

Respecter toutes les règles d'hygiènes recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

- ✓ 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 (solution économique et très efficace).
- ✓ Tous les produits de nettoyage et d'assainissement sont rangés sous clé 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

Une alimentation assurant la santé et la sécurité

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. Pour les assainir de façon simple et efficace, on les fait tremper dans 1 litre d'eau et 5 ml d'eau de Javel;
- ✓ Les fenêtres sont munies de moustiquaires.
- ✓ Les portes des armoires, réfrigérateurs ou autres sont exemptes de papier, carton, photos, etc., elles doivent pouvoir être facilement lavées en tout temps. Rien n'est entreposé sur le dessus des armoires ou des réfrigérateurs.
- ✓ La fréquence de nettoyage est respectée et le registre bien tenu.
- ✓ L'inspection de la cuisine se fait une fois par mois par un membre de la direction ou son représentant à des dates choisies au hasard.

3.1.2 HYGIÈNE DU PERSONNEL

Respecter toutes les règles d'hygiènes recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

- ✓ 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 et sécher avec du papier à usage unique;
- ✓ Se couvrir entièrement les cheveux avec une résille ou un bonnet et, s'il y a lieu, un couvre-barbe;
- ✓ Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail à la cuisine.
- ✓ Bijoux, montre ou vernis à ongles sont interdits.
- ✓ 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 recommandé pour la cuisine.
- ✓ S'abstenir de consommer des aliments dans la cuisine.

- ✓ 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 entrent dans la cuisine 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 présence d'animaux domestiques dans la cuisine est interdite.
- ✓ Un contrôle serré doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs

Une alimentation assurant la **santé** et la **sécurité**

3.1.3 SALUBRITÉ

Récupération des surplus

- ✓ 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.

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.
- ✓ Tout 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 dans une solution d'eau de Javel diluée (5 ml ou 1 cuillère à thé dans 750 ml ou 3 tasses d'eau), puis séché à l'air libre.
- ✓ Les fruits et les 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 fruits et légumes à pelure ferme comme les oranges, les pommes de terre et les carottes sont lavés avec une brosse à légumes; la chair des fruits ou des légumes mal lavés, une fois qu'ils ont été coupés, peut provoquer une contamination.
- ✓ 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.

Une alimentation assurant la **santé** et la **sécurité**

3.1.4 CONSERVATION ET ENTREPOSAGE

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 s'écoule.
- ✓ 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 du 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. Brasser pour faire sortir la chaleur, puis réfrigérer.

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.

Une alimentation assurant la **santé** et la **sécurité**

Décongélation

- ✓ 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 entreposés dans des contenants hermétiques 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 cm ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.

3.2 ALIMENTS NON
SERVIS AUX

Une alimentation assurant la **santé** et la **sécurité**

ENFANTS EN RAISON DU RISQUE DE CAUSER UNE TOXI-INFECTION ALIMENTAIRE

- ✓ 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 jeunes enfants, autant lors des collations et des repas que lors d'activités éducatives.
- ✓ La responsable de l'alimentation s'assure de la nature et la provenance des aliments auprès des fournisseurs.
- ✓ Tous les aliments d'apparence douteuse ou un emballage endommagé sont jetés ou retournés au marchand.
- ✓ L'installation est inscrite 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 (www.inspection.gc.ca). Lorsqu'un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l'information à la responsable de l'alimentation. Celle-ci doit vérifier l'inventaire et retirer l'aliment en question.