



Centre de la petite enfance
Trois Petits Points...

Politique alimentaire

en installation

&

**Principes recommandés par le Bureau
coordonnateur comme guide de soutien pour
les pratiques au quotidien des responsables de
services de garde en milieu familial (RSG)**

**Adoptée lors du conseil d'administration
du 07 septembre 2017**

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
Objectif général – Objectifs spécifiques – Fondements – Environnements favorables	4
1. LE CADRE DE RÉFÉRENCE GAZELLE ET POTIRON	5
2. RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES DIFFÉRENTS ACTEURS	6
2.1 Le personnel éducateur	6
2.2 La responsable de l'alimentation	7
2.3 La direction	8
2.4 Le conseil d'administration	9
2.5 Le parent	9
2.6 L'enfant	10
3. QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE	10
3.1 Maximiser la consommation de légumes	11
3.2 Maximiser la consommation de fruits	11
3.3 Offrir des produits céréaliers riches en fibres	11
3.4 Offrir des lipides de qualité	11
3.5 Limiter la consommation de sel	11
3.6 Limiter la consommation de sucre raffiné	12
3.7 Les breuvages	12
3.8 Les aliments d'occasions et d'exceptions	12
3.9 Les risques d'étouffement	13
4. LA STRUCTURE DES MENUS	13
5. ALIMENTATION EN POUPONNIÈRE	13
5.1 L'introduction des aliments complémentaires	14
5.2 Les bonnes pratiques au quotidien	14
6. ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES	14
6.1 La prévention : une responsabilité partagée	15
7. RESTRICTIONS ALIMENTAIRES	16
7.1 Les obligations légales	16
7.2 La charte des droits et libertés de la personne	17
7.3 Les engagements de l'établissement	17
8. ANNIVERSAIRES, FÊTES ANNUELLES ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX	18
9. APPROVISIONNEMENT	18
10. HYGIÈNE ET SALUBRITÉ	18

10.1	Hygiène dans les aires de préparation	19
10.2	Hygiène du personnel en cuisine	19
11.	CONSERVATION ET ENTREPOSAGE	20
12.	CONTEXTE DES REPAS ET DÉCOUVERTE ALIMENTAIRE	21
13.	TABLEAU DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES DES ENFANTS DE 6 MOIS À 5 ANS	22
14.	CONCLUSION	23

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 (cognitive, langagière, sociale, affective et physique et motrice) du développement de l'enfant. Le centre de la petite enfance (CPE), dont l'objectif 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 agir comme guide dans l'apprentissage d'une saine alimentation, d'une image corporelle positive 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 CPE dans le développement et la promotion de saines habitudes de vie chez les enfants de 0 à 5 ans.

Objectifs spécifiques

- Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et les principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie.
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation en CPE.
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire.
- Déterminer les rôles et responsabilités des principaux acteurs au CPE à l'égard de l'organisation et de la gestion de l'offre alimentaire.
- Promouvoir l'approche pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.
- Préciser l'ensemble des conditions caractérisant un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, en se référant aux orientations du cadre de référence Gazelle et Potiron du ministère de la Famille.

Fondements

Cette politique s'appuie sur :

- La Loi et les Règlements sur les services de garde éducatifs à l'enfance.
- Le cadre de référence Gazelle et Potiron du ministère de la Famille.
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien.
- 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.
- Les recommandations d'organismes partenaires tels que le Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux de l'Outaouais (CISSSO) et le regroupement Cœur des Vallées en Action.

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 vie est cohérente avec l'approche écologique, un des fondements du programme éducatif *Accueillir la petite enfance*, 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.

1. CADRE DE RÉFÉRENCE GAZELLE ET POTIRON

Gazelle et Potiron est un cadre de référence élaboré par le Ministère dans le but de créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance. Voici les orientations favorisant la saine alimentation :

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

Orientation 2 : utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes

alimentaire, 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.

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

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.

Orientation 7 : prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé.

Pour plus de détails concernant les orientations de Gazelle et Potiron du ministère de la Famille, voir les fiches résumées en annexe ou consulter le cadre à l'adresse suivante : www.mfa.gouv.qc.ca sous l'onglet *Famille/Développement des enfants*.

2. RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES DIFFÉRENTS ACTEURS

Le succès d'une politique alimentaire repose essentiellement sur l'implication des personnes. Toutes les personnes, dans chacun des champs d'emploi au CPE, sont interpellées. Toutes ont un rôle fondamental et interrelié dans ce processus d'uniformisation des pratiques en alimentation. En effet, l'adoption, la mise en place, l'application au quotidien, le suivi et finalement la pérennité de la politique alimentaire requièrent une participation et une appropriation de la part de toute l'équipe. De ces faits, et pour le respect de cette présente politique, des mécanismes d'évaluations et de suivis sont élaborés et utilisés.

2.1 Le personnel éducateur

Son rôle

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

Ses responsabilités

- Éveille la curiosité et suscite l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains en ayant recours au chant, à l'animation d'histoires interactives et en donnant de l'information pertinente sur ces aliments, comme la valeur nutritive, afin de les rendre amusants et intéressants.
- Prévoit à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation.
- Communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant la journée.
- Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu.
- 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.
- Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés.
- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table.
- Adopte un style démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire.
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété, mais fait également confiance à l'enfant pour ses propres signaux.
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer et évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches.
- Bannit tous commentaires désobligeants à l'égard de l'apparence physique, entre enfants tout comme entre adultes.
- N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négation.
- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, mise du tablier, etc...). Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains et la bouche. Évite de consommer un repas différent en présence des enfants.
- Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et est actif dans sa recherche d'information sur la nutrition afin d'enrichir les discussions et les activités.
- Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants.
- Participe aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur l'offre alimentaire.
- Respecte les ententes d'accommodement prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires.

2.2 La responsable de l'alimentation

Son rôle

La personne responsable de l'alimentation (normalement le ou la cuisinier/ière) est la première répondante de la politique et le pilier de l'offre alimentaire. Elle prépare les repas et les collations selon les quantités recommandées en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence. Elle assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de

salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments et en offrant la nourriture adéquate aux enfants présentant des allergies et/ou des intolérances alimentaires. Enfin, elle agit à titre de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part de l'ensemble du personnel. Elle peut être appelée à répondre aux questions des parents et des enfants portant sur l'offre alimentaire ou sur des notions nutritionnelles. Elle dirige les parents vers le personnel éducateur ou la direction pour toute autre question liée à leur enfant et les services.

Ses responsabilités

- Propose des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien.
- 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.
- Communique et collabore avec le personnel éducateur ainsi que la direction relativement aux besoins alimentaires des enfants.
- Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante.
- S'assure que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène.
- 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.
- Élabore des présentations colorées et appétissantes.
- Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties.
- Affiche le menu et avise lorsqu'un changement survient.
- Conseille ou informe le personnel sur des questions liées à l'alimentation.
- S'informe et respecte 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.

2.3 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. Le rôle de la direction représente donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants.

Ses responsabilités

- S'assure que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaires pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, cela dans les limites du budget disponible.
- S'assure de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant.

- Encourage, par des moyens concrets, les employées à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutient dans leurs démarches de recherche d'informations sur le sujet.
- S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une source professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en nutrition, une nutritionniste ou une diététiste interne ou externe.
- Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres décisionnelles avec la responsable de l'alimentation, mise sur pied d'un comité alimentaire, réunions d'équipe avec la responsable de l'alimentation, etc.).

2.4 Le conseil d'administration

Son rôle

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

Ses responsabilités

- Place la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions.
- Appuie les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires, cela dans les limites du budget disponible.
- Adopte la politique alimentaire.
- Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre.

2.5 Le parent

Son rôle

Le parent est le premier éducateur de son enfant et le premier à intervenir en matière d'alimentation. Il contribue à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation tant au service de garde qu'à la maison.

Ses responsabilités

- Prend connaissance des menus et, s'il y a lieu, informe les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant.
- S'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires.
- S'assure de respecter la politique « des déjeuners au CPE », en matière des aliments permis et de ceux exclus, afin de manger sainement.
- Adopte une attitude positive face aux aliments proposés par le CPE.

2.6 L'enfant

Son rôle

L'enfant est responsable 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. Il apprend ainsi à reconnaître ses signaux de faim et de satiété.

Ses responsabilités

- Guide le personnel éducateur vis-à-vis la taille des portions à servir.
- Participe aux activités en lien avec l'alimentation.
- A le droit de goûter, ou non, les aliments servis.
- Assure une atmosphère calme lors des repas notamment en respectant les règles de vie déterminées par le groupe.

3. QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de quantité et de qualité en sont un facteur clé.

La quantité

Le CPE évalue le nombre et la taille des portions selon le Guide alimentaire canadien. Cependant, comme chaque enfant est unique et que son appétit varie beaucoup selon ses stades de croissance, son état de santé et son niveau d'activités, il reste le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître ainsi qu'à respecter son appétit et sa satiété est un facteur important de l'alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée. La taille des portions est conforme au Guide alimentaire canadien. Cependant, puisque l'appétit des enfants varie beaucoup, une seconde portion sera servie à l'enfant qui le demande.

La qualité

Le CPE offre chaque jour une alimentation composée uniquement d'aliments faisant partie du Guide alimentaire canadien. Par cette initiative, le CPE souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles l'importance de manger sainement sur une base quotidienne. Le CPE croit qu'il appartient aux parents de choisir le moment pour offrir les aliments d'exceptions (friandises, aliments gras et sucrés...) à son enfant.

3.1 Maximiser la consommation de légumes

Les légumes présentés sont crus, blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive. Tous les dîners comportent au moins deux variétés de légumes. Les légumes verts foncés et orangés sont privilégiés pour leur apport important en folate et en vitamine A.

3.2 Maximiser la consommation de fruits

Chaque jour, des fruits frais sont offerts aux enfants en collation ou ajoutés au repas principal (salades, crudités, etc.). Les fruits mis en purées (bananes, pommes, abricots, dattes, etc.) remplacent, notamment, en tout ou en partie, le sucre dans les recettes de muffins ou de biscuits. Lorsque cela est possible, des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits et gâteaux.

3.3 Offrir des produits céréaliers riches 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 muffins, biscuits ou gâteaux sont composés de farines mélangées et ils sont faits maison.

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

3.4 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. Par contre, les gras utilisés sont de bonnes qualités telles que l'huile de canola, l'huile d'olive ou la margarine non-hydrogénée.

3.5 Limiter la consommation de sel

L'utilisation du sel est minimale dans la préparation des recettes et il n'est jamais ajouté dans l'assiette. Les aliments commerciaux allégés en sel sont privilégiés. Pour rehausser le goût des aliments et des recettes, les vinaigrettes et sauces maison, les oignons, l'ail, les épices et les fines herbes sont utilisés.

3.6 Limiter la consommation de sucre raffiné

Les recettes qui exigent du sucre raffiné sont modifiées, de sorte qu'une partie du sucre soit remplacée notamment par de la purée de fruits non-sucrée, du sirop d'érable, du miel 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 des aliments contenant moins de sucre.

3.7 Les breuvages

Le breuvage par excellence pour s'hydrater est l'eau. L'eau est offerte à volonté à l'enfant tout au long de la journée. Le lait de vache quant à lui est offert au moins deux (2) fois par jour. Il est toujours présent au dîner. À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule à 3.25% de matières grasses lui est offerte, et ce, jusqu'à l'âge d'au moins 2 ans. Après cet âge, le lait partiellement écrémé à 2% est offert jusqu'à l'âge de 5 ans. Le CPE ne sert aucun jus de fruits, la consommation de fruits entiers étant privilégiée.

3.8 Les aliments d'occasions et d'exceptions

Une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments. Ces aliments peuvent être offerts aux enfants de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive. En raison de leur très faible teneur nutritive et d'une teneur élevée en sucre raffiné, en gras saturés, en cholestérol ou en sodium, les aliments d'occasions et d'exceptions suivants sont exclus au CPE : charcuteries (bologne, viande fumé, tous les saucissons de type pepperoni, salami, etc.), pâtés et pains de viande en conserve, bacon ou simili-bacon, fritures, aliments panés du commerce, shortening ou margarine dure, saindoux, margarine de soya ou d'huile végétale hydrogénée, pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins, etc.), frites ou pommes de terre rissolées surgelées, poudre de gelée commerciale, barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10 g de sucre ajouté, plus de 1 g de gras saturés et moins de 2 g de fibres, poudre de pouding, céréales sucrées, rouleaux aux fruits, friandises commerciales, chocolatées ou autres, sucettes glacées commerciales (sauf le sorbet, la crème et le yogourt glacés), les croustilles, bretzels et tout autres aliments comportant des restrictions, en raison du risque d'étouffement qu'ils présentent. Ceux-ci sont énumérés dans la section suivante.

3.9 Les risques d'étouffements

L'étouffement survient lorsque des objets ou des morceaux d'aliments prennent le mauvais chemin et viennent bloquer les voies respiratoires. Cela peut arriver si l'enfant mange des morceaux d'aliments trop gros, s'il mange trop vite, s'il ne mastique pas assez ou s'il pleure, rit ou court avec des aliments dans la bouche. Le personnel doit donc être vigilant et minutieux lors des moments d'offre alimentaire. Une ambiance calme est favorisée et le personnel assure une supervision constante lors de la prise des repas. Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché. Aucun aliment n'est servi avec un cure-dents ou sur une brochette. Voici quelques précautions privilégiées par l'ensemble du personnel : les légumes sont râpés, blanchis et/ou coupés en fines lanières. Pour les poupons, ceux-ci sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en purée, les raisins frais sont coupés en quatre (4), les autres fruits frais sont dénoyautés et sans pépins. Pour les poupons, les fruits frais sont coupés en petits morceaux, sans pelure, sans noyaux et sans pépins également.

4. LA STRUCTURE DES MENUS

L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal et les collations) sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire. De plus, puisque l'appétit de l'enfant peut varier, il doit combler ses besoins nutritifs en plusieurs petites quantités d'aliments au cours de la journée. Les collations offertes au bon moment sont essentielles, elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs des repas.

Les menus, cycliques sur une période de quatre (4) semaines, sont renouvelés deux (2) fois au cours de l'année, soit pour les saisons printemps/été et automne/hiver.

Chaque jour, tel que recommandé par le Guide alimentaire canadien, le repas principal contient les quatre (4) groupes alimentaires (fruits et légumes, viandes et substituts, céréaliers et lait et substituts) et les collations en contiennent au moins deux (2).

5. ALIMENTATION EN POUPONNIÈRE

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

mères qui souhaitent allaiter* au CPE peuvent le faire.

*Notez que les mères qui souhaitent allaiter au CPE peuvent le faire; nous conviendrons avec elles de l'endroit approprié les moments venus.

5.1 L'introduction des aliments complémentaires

À la pouponnière, le rythme de l'enfant est respecté et l'introduction des aliments se déroule en étroite collaboration avec le parent et l'éducatrice. Selon le guide, il est recommandé de commencer à introduire les aliments complémentaires vers l'âge de six (6) mois. À partir de ce moment, l'ordre d'introduction ne semble pas très important. En fait, il varie selon les coutumes et la culture de chaque pays. Ce qui compte, c'est d'offrir un aliment nouveau à la fois, sans faire de mélanges avant l'âge de neuf (9) mois, et de choisir des aliments nutritifs et variés. Pendant toute la première année de vie, le lait devrait constituer l'aliment de base de l'enfant. Les autres aliments viennent donc compléter le lait et non le remplacer. Pour des raisons de sécurité, le CPE commence à servir les aliments mous, écrasés à la fourchette ou en petits morceaux vers l'âge de neuf (9) mois.

5.2 Les bonnes pratiques au quotidien

- Chaque membre du personnel éducateur affecté à la pouponnière maîtrise chacun des éléments décrits dans le Guide *Mieux vivre avec mon enfant de la grossesse à deux ans*.
- Le poupon peut avoir un appétit variable, le personnel éducateur respecte l'appétit de l'enfant en étant attentif aux signaux de faim et de satiété.
- Lorsque le poupon commence à manger les aliments complémentaires, le personnel le nourrit à l'aide d'une cuillère. Dès qu'il démontre la volonté de saisir les petits morceaux avec ses mains ou avec la cuillère, le personnel encourage ces pas vers la découverte et l'autonomie et le supporte dans cet apprentissage.
- 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 la supervision du personnel éducateur. Aucune boisson et aucun aliment doit être donné à un poupon en position couchée.
- Quotidiennement, le personnel est accueillant, rassurant et discute avec les parents du déroulement de l'alimentation au cours de la journée.

6. ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

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.

6.1 La prévention : Une responsabilité partagée

L'intolérance comme l'allergie requièrent un suivi médical. En ce qui concerne les mesures de prévention pour les enfants à risque, c'est-à-dire dont certains membres de la famille immédiate présentent des allergies, le CPE respectera les recommandations écrites et signées du professionnel de la santé.

Les mêmes mesures de prévention sont appliquées dans les deux cas, bien que les symptômes, le traitement et les conséquences diffèrent. Il importe donc, pour la sécurité de tous, que les membres du personnel apprennent à reconnaître les différents symptômes, puissent identifier les allergènes et soient aptes à prendre les mesures qui s'imposent en cas de réaction allergique ou de choc anaphylactique. Voici les responsabilités de chacun des acteurs qui gravitent autour de l'enfant :

Responsabilités des parents :

- fournir les médicaments d'urgence (auto-injecteur d'épinéphrine) 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).
- Transmettre tout changement au personnel vis-à-vis l'allergie ou l'intolérance.
- Signer l'autorisation afin que le personnel puisse injecter l'auto-injecteur en cas de besoin.
- Signer l'autorisation afin que des fiches d'identification des allergies soient affichées dans le local de l'enfant ainsi que dans la cuisine.

Responsabilités de la direction :

- S'assurer que le dossier de chaque enfant contient 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 éducateur, 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 d'une collaboration avec la responsable de l'alimentation afin de prévenir tout risque d'erreur.
- Expliquer l'allergie ou l'intolérance aux autres enfants du groupe dans le but de les sensibiliser, sans toutefois que l'enfant en question se sente exclu ou étiqueté. Exemple : à l'aide de livres, de petites histoires thématiques ou lors d'une causerie.
- 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, les chaises et le 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 d'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 Benadryl ne sont pas considérés comme des médicaments d'urgence et doivent donc être rangés sous clé.

Responsabilités de la responsable de l'alimentation :

- Offrir des repas adaptés et 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.

*La contamination croisée se produit lorsqu'un aliment entre en contact avec de l'équipement, des surfaces de travail ou des mains qui ont été contaminés par une source reconnue de pathogènes, avec un contaminant chimique, y compris les allergènes.

7. RESTRICTIONS ALIMENTAIRES

En tant qu'établissement de services à la famille, le CPE est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle. Cette politique prévoit des options d'accommodements qui pourront être proposées aux parents, selon la situation.

7.1 Les obligations légales

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

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

Article 111 : *Le prestataire de services de garde doit suivre les directives écrites du parent quant aux repas et 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.*

7.2 La charte des droits et libertés de la personne

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

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

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

7.3 Les engagements de l'établissement

Le CPE s'engage à :

- Veiller à la santé, 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.
- Proposer un accommodement, dans le cas de convictions religieuses, qui conviendra le mieux au parent souhaitant qu'un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant et ce, sur demande écrite de sa part.

8. ANNIVERSAIRES, FÊTES ANNUELLES ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Anniversaire de l'enfant

Les anniversaires sont des moments importants dans la vie des enfants. Il est normal que les CPE souhaitent les souligner. Par contre, fête et plaisir ne doivent pas nécessairement rimer avec sucre et gras. Une collation ou un dessert maison (gâteau, muffin, flan, etc.) est servi à tous les enfants du groupe. Le personnel éducateur valorise davantage les accessoires et les activités qui entourent la fête que les aliments servis.

Fêtes annuelles et événements spéciaux

Ces occasions font parfois 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 par exemple ainsi que des événements spéciaux comme la fin de l'année. Le CPE s'engage à offrir des aliments nutritifs provenant du Guide alimentaire canadien, mais également à laisser place aux aliments «d'occasion». Le personnel éducateur privilégie toutefois les activités spéciales ne nécessitant pas la consommation d'aliments.

9. APPROVISIONNEMENT

Le fait de choisir des aliments de proximité, idéalement régionaux ou provinciaux, offre des avantages économiques et écologiques importants pour toute la société. Cependant, l'aspect sécurité alimentaire doit toujours primer. À ce sujet, il est utile de lire les recommandations du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Le CPE s'approvisionne chez des marchands autorisés qui peuvent garantir la provenance de l'aliment et qui sont en mesure d'informer leurs clients sur les conditions dans lesquelles il s'est développé et a été conservé. Le CPE privilégie, dans la mesure du possible, les produits à proximité.

10. HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

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. Les voici :

10.1 Hygiène dans les aires de préparation

- 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 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.
- 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 tableau des tâches bien tenu.
- L'inspection de la cuisine se fait ponctuellement par un membre de la direction ou son représentant.

10.2 Hygiène du personnel en cuisine

- 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 au toilette, 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 maladies contagieuses, comme la gastro-entérite.
- Lorsque des 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.

- Un contrôle serré doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs.

11. LA CONSERVATION ET L'ENTREPOSAGE

La conservation et l'entreposage des aliments sont essentiels pour s'assurer de leur fraîcheur et de leur innocuité. Que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou sur une tablette à la température ambiante, tous les aliments sont entreposés de manière à ce que la rotation d'utilisation soit assurée. Voici quelques critères respectés :

Au réfrigérateur

- Des thermomètres sont installés en permanence dans les réfrigérateurs afin d'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.
- Les aliments et les surplus sont conservés dans des contenants hermétiques sur lesquels est inscrit le contenu ainsi que la date de fabrication.
- 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 préemption sont vérifiées et la rotation des aliments est effectuée.

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 deux (2) heures ou moins, puis de 21 °C à 4 °C en quatre (4) heures ou moins, les recommandations suivantes 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 les 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.

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 et 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 et identifiés.
- Les produits périmés, les conserves endommagées, les produits qui ont une odeur et une apparence inhabituelle sont jetés.

12. CONTEXTE DES REPAS ET DÉCOUVERTE ALIMENTAIRE

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 bon 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 de 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 à 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.

13. TABLEAU DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES DES ENFANTS DE 6 MOIS À 5 ANS

Comportements alimentaires chez le poupon et l'enfant*

L'appétit d'un enfant varie d'une journée à l'autre. Les adultes s'inquiètent lorsqu'un enfant mange moins que d'habitude, mais il faut se rappeler qu'il ne se laissera pas mourir de faim... Il est donc inutile de faire des pressions pour qu'il mange davantage ; il vaut mieux respecter ses signes de faim et de satiété.

Un poupon ou un enfant démontre qu'il a faim lorsqu'il :

- Mordille sa main
- Dit qu'il a faim
- A une sensation de brûlure à l'intérieur du ventre
- A de la difficulté à se concentrer
- Est particulièrement irritable
- Et lorsque son ventre gargouille

Un poupon ou un enfant démontre qu'il a suffisamment mangé lorsqu'il :

- Tourne la tête
- Repousse le biberon ou la cuillère avec la langue
- Dit qu'il n'a plus faim
- Dit que son bedon est plein
- Démontre moins d'intérêt pour sa nourriture, joue avec
- Veut se lever, aller jouer, faire autre chose

**Source : Cadre de référence «Gazelle et Potiron» du ministère de la Famille, chapitre 4 orientations et pratiques à privilégier, p.37*

14. CONCLUSION

Cette politique est inspirée :

- de la Politique alimentaire de l'ARCPEL
(Action régionale des CPE de Lanaudière);
- de la Politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation du CISSSO
(Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais);

ET

- des pratiques et valeurs privilégiées par l'équipe du CPE Trois Petits Points en ce qui a trait à la saine alimentation.

Nous l'avons réfléchi et validée pendant plus de trois années. Vous pouvez donc être assurés qu'elle représente parfaitement notre réalité...