

Centre de 
la petite enfance **HEC**
5550, AV Louis-Colin, Montreal, QC, H3T 1T7
5305, AV Decelles, Montreal, QC, H3T 1V7

Politique **Alimentaire**

Document officiel adopté par le conseil d'administration
LE 18 FÉVRIER 2014

Document à l'intention des parents utilisateurs des services et des membres du personnel du
Centre de la petite enfance HEC



Document préparé et rédigé par
Martin Ouellette, directeur général – CPE HEC
En collaboration avec

Frédéric Guilbault et Channig Brémont, responsables de l'alimentation – CPE HEC

02



NOTE

Le personnel éducateur de notre établissement étant composé majoritairement de femmes, le genre féminin est utilisé de façon uniforme à leur égard de manière à alléger le texte. Il désigne aussi bien les éducatrices que les éducateurs.



Table des matières

NOTE.....	3
INTRODUCTION.....	6
Mise en contexte.....	6
Objectif général.....	6
Objectifs spécifiques.....	6
Fondements.....	6
RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION	7
Le personnel éducateur.....	7
Son rôle.....	7
Ses responsabilités.....	7
Le responsable de l'alimentation	8
Son rôle.....	8
Ses responsabilités.....	8
La direction.....	9
Son rôle.....	9
Ses responsabilités.....	9
Le conseil d'administration.....	9
Son rôle.....	9
Ses responsabilités.....	9
Le parent.....	9
QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE.....	10
La qualité.....	10
Choix et qualité des aliments.....	10
La quantité.....	10
Les breuvages.....	11
L'eau.....	11
Le lait.....	11
Les autres breuvages.....	11
L'ALIMENTATION EN POUPONNIÈRE	12
L'introduction des aliments en pouponnière.....	12
Les bonnes pratiques au quotidien.....	13
STRUCTURE ET FRÉQUENCE DES MENUS.....	14
La structure des menus.....	14
Structure.....	14
Le repas du midi.....	14
Choix des recettes.....	14
Les collations.....	15
Routine quotidienne type.....	15
LA GESTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES.....	16
Allergies et intolérances alimentaires.....	16
RISQUES D'ÉTOUFFEMENT ET AUTRES RISQUES.....	17
La prévention... la solution!.....	17
LA GESTION DES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES.....	19
Les obligations légales.....	19
La charte des droits et libertés de la personne.....	19
L'orientation du CPE.....	19

LA GESTION DES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX	21
Exclusions.....	21
Anniversaires	21
APPROVISIONNEMENT.....	22
La provenance des produits.....	22
La sécurité alimentaire	22
HYGIÈNE ET SALUBRITÉ	23
CONSERVATION ET ENTREPOSAGE.....	24
GÉRER DE FAÇON OPTIMALE ET SÉCURITAIRE LES RESSOURCES ALIMENTAIRES ET LES	
PORTIONS EXÉDENTAIRES.....	25
Gestion optimale des ressources alimentaires	25
Détournement de nourriture.....	25
Accès à la cuisine et aux stocks de nourriture.....	25
Gestion efficace des portions excédentaires.....	25
RÉFÉRENCES.....	26
ANNEXE I – LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN	29
ANNEXE II – Choix alimentaires du CPE.....	35
ANNEXE III – Portions	36
Portions quotidiennes recommandées en fonction de l'âge des enfants	36
Portions quotidiennes fournies par le CPE en fonction de l'âge des enfants	36
Grosseur de portions à servir en fonction de l'âge des enfants	37
Répartition des portions au menu du CPE.....	38



INTRODUCTION

Mise en contexte

Depuis sa fondation en 1987, le centre de la petite enfance (CPE) HEC ne possédait pas d'orientation précise quant à la nature des aliments à offrir aux enfants, les attitudes éducatives à adopter lors des repas et la gestion des allergies ou autres contraintes alimentaires (notamment les restrictions de nature religieuse). Offrant des services dans un environnement interculturel où une variété de croyances, visions et approches de l'alimentation se côtoient, il est important de préciser l'offre de service au niveau nutritionnel et diffuser efficacement au sein de l'établissement les balises entourant celle-ci. Nous croyons enfin qu'il est essentiel de faire des choix respectant les nouvelles réalités nutritionnelles de même qu'exiger de notre personnel éducateur des interventions pédagogiques cohérentes.

L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va bien au-delà du simple fait de se nourrir. Elle touche toutes les dimensions du développement de l'enfant. Le CPE, dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 6 mois à 5 ans, doit non seulement répondre à leurs besoins physiologiques, mais aussi les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

Le CPE reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, la 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

La présente politique se donne pour mission d'instaurer au CPE HEC des services alimentaires sains et équilibrés, et ce, dans le respect du Guide alimentaire canadien. Son but principal est d'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 chez les enfants de 6 mois à 5 ans. Cette politique deviendra donc un guide de référence ainsi qu'un instrument de contrôle et de diffusion propre au CPE HEC.

Objectifs spécifiques

- Fournir un outil permettant l'encadrement de l'offre alimentaire du CPE de manière à respecter les fondements et 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 divers intervenants au CPE à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentation;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires

Fondements

Cette politique s'appuie sur :

- La loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du Ministère de la Famille et des Aînés (MFA) du Québec;
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien, version mise à jour en mai 2007;
- 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 (MAPAQ).

RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION



Le succès d'une politique alimentaire repose essentiellement sur l'implication des personnes. Toutes les personnes, dans chacun des champs d'emploi du CPE, sont interpellées. Toutes ont un rôle fondamental et interlié dans ce processus d'uniformisation des pratiques en alimentation. En effet, l'uniformisation, la mise en place, l'application au quotidien, le suivi et enfin la pérennité de la politique alimentaire requièrent une participation et une appropriation de la part de tous les acteurs concernés.

Le personnel éducateur

Son rôle

L'éducatrice porte la responsabilité globale de l'enfant, puisqu'il lui est confié en premier lieu. Elle constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent. Elle 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 de façon positive l'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires. De plus, en développant des activités interactives qui favorisent la découverte des bons aliments, elle 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 à des chansons, des histoires et en donnant de l'information pertinente sur les aliments, comme leur 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 et lors de tous les moments qui incluent l'activité de consommer des aliments;
- Adopte un style d'intervention 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 et sa satiété;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer; elle évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches;
- N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation. Le dessert, lorsqu'il figure au menu, complète le repas et est donc toujours offert à l'enfant;
- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, etc.). Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains et à se brosser les dents;
- 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 active dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités;
- Communique et collabore avec le responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;



- Participe aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire des services offerts;
- Respecte les ententes d'accommodements prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires;
- Observe avec rigueur les précautions et recommandations relatives aux risques d'étouffement.

Le responsable de l'alimentation

Son rôle

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

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 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;
- Effectue, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires;
- Élabore, rédige et affiche le menu et avise le personnel, la direction et la clientèle lorsqu'un changement survient;
- Conseille ou informe le personnel sur des questions liées à l'alimentation;
- Soutient le personnel éducateur dans l'application des précautions et recommandations relatives aux risques d'étouffement.





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 les éducatrices et les responsables de l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaires pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, et 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 employé(e)s à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutient dans leurs démarches de recherche d'information sur le sujet;
- S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une ressource qualifiée en nutrition, telle qu'une nutritionniste membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ);
- Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres décisionnelles avec les responsables de l'alimentation, mise sur pied d'un comité alimentaire, réunions d'équipe avec les éducatrices et le responsable de l'alimentation, etc.).

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 alimentaire.

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 dans les limites du budget disponible.

Le parent

- 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 allergies alimentaires.



QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE

La qualité

Mis à part les exclusions de cette politique à l'égard des fêtes annuelles ainsi que des événements spéciaux, le CPE offrira 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.

Choix et qualité des aliments

Nous souhaitons que les enfants puissent découvrir une grande variété d'aliments afin qu'ils développent leurs goûts mais aussi leur curiosité. Nous privilégions une cuisine comportant peu de sucre ajouté et intégrant des lipides de qualité (bons gras), ainsi que le recommande le Guide alimentaire canadien. L'huile de canola et d'olive ainsi que la margarine non hydrogénée sont les sources principales de gras utilisés pour la cuisson et la préparation des aliments.

L'utilisation du sel est modérée dans les recettes et il n'est jamais ajouté dans l'assiette. Les épices, les fines herbes, les vinaigrettes et trempettes maison rehaussent la valeur nutritive et la saveur des mets. Nous n'utilisons aucun succédané de sucre ou aliment qui en contient.

Enfin, il est pour nous important de varier les formes d'apports en protéines; d'autres sources de protéines que la viande sont intégrées tour à tour aux repas tels que le poisson, les légumineuses et le tofu. Lorsqu'un repas végétarien est servi, une source de vitamine C l'accompagne afin de maximiser l'absorption du fer, indispensable à la croissance de l'enfant.

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

Les céréales à grains entiers sont incluses au menu tous les jours et représentent au moins la moitié des portions offertes. Le tableau de l'annexe II (page 29) fait état général des choix alimentaires du CPE par catégories d'aliments.

La quantité

Un enfant présent au CPE pour une journée complète consomme entre la moitié et les deux tiers de ses besoins nutritionnels quotidiens. Le CPE évalue le nombre et la taille des portions selon le Guide alimentaire canadien. Cependant, comme chaque enfant est unique, il reste le mieux placé pour déterminer les quantités d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un objectif primordial d'une saine alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée.

La taille des portions et la quantité d'aliments dont les enfants du CPE ont besoin a fait l'objet de recherches et de recommandations de la part d'une nutritionniste membre de l'OPDQ. Les portions recommandées s'appuient sur le Guide alimentaire canadien. Vous trouverez en annexe des tableaux (pages 30 à 32) faisant état des besoins quotidiens et indiquant pour chaque groupe alimentaire la portion à servir aux enfants selon l'âge. Des portions supplémentaires seront servies à l'enfant qui en fait la demande. Les membres du personnel ont la responsabilité d'offrir aux enfants la quantité de nourriture nécessaire à l'atteinte de la satiété.



Les breuvages

L'eau

L'eau est offerte régulièrement à l'enfant par l'éducatrice dès qu'il en fait la demande au cours de la journée, une attention particulière étant portée par temps chaud ou lorsque l'enfant est très actif. Au moment des repas, on préférera en donner après que l'enfant ait mangé pour ne pas lui couper l'appétit et gêner la digestion. L'éducatrice doit enfin faire la différence entre un enfant qui n'a de cesse de demander de l'eau pour jouer et un autre qui a vraiment soif et le demande ou pas.

L'eau est donc offerte **à volonté tout au long de la journée.**

Le lait

Le lait est un aliment de choix. Il est offert tous les jours à tous les enfants.

- 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, pour toute la durée de son séjour au CPE.

Les autres breuvages

- Exceptionnellement, les jus de fruits purs à 100% ainsi que les jus de légumes réduits en sodium peuvent être servis en collation ou lors de repas à l'extérieur (sorties, excursions, pique-niques, etc.).





L'ALIMENTATION EN POUPONNIÈRE

Mentionnons, dans un premier temps, que l'introduction des aliments complémentaires est basée sur les recommandations issues des travaux du *Comité de nutrition de la société canadienne de pédiatrie, du groupe Les diététistes du Canada et de Santé Canada*. Cependant, le parent étant reconnu comme le premier éducateur de son enfant, le CPE respecte les décisions de celui-ci à cette étape de la petite enfance.

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

L'introduction des aliments en pouponnière

À la pouponnière, le rythme de l'enfant est respecté et l'introduction des aliments complémentaires se déroule en étroite collaboration avec le parent et l'éducatrice.

Selon le Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, réalisé par l'Institut national de santé publique, il est recommandé de commencer à introduire les aliments complémentaires vers l'âge de 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. Au Québec, on commence habituellement par les céréales. Suivent les légumes, puis les fruits et enfin les aliments du groupe viandes et substituts.

Ce qui compte, c'est d'offrir un seul aliment nouveau à la fois, sans faire de mélanges avant l'âge de 9 mois, et de choisir des aliments nutritifs et variés. Pendant toute la première année de vie, le lait maternel ou les préparations pour nourrissons devraient constituer l'aliment de base de l'enfant. Les autres aliments viennent donc compléter le lait et non le remplacer. Il est conseillé de commencer à servir les aliments mous, écrasés à la fourchette ou en petits morceaux, au plus tard vers l'âge de 9 mois.

Le parent sera encouragé à remplir une fiche de communication afin d'informer le personnel de la pouponnière au fur et à mesure qu'il intègre des nouveaux aliments dans l'alimentation de son enfant. Cette fiche contient des suggestions provenant du Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, dont le parent pourra tenir compte, s'il le désire. Cette fiche est remise au parent lors de l'inscription de son enfant au CPE.

Les bonnes pratiques au quotidien

Les principes suivants sont appliqués par les éducatrices de la pouponnière :

- Lorsque le poupon commence à manger les aliments complémentaires, l'éducatrice le nourrit à la cuillère. Dès qu'il démontre la volonté de saisir les petits morceaux avec ses mains ou avec la cuillère, l'éducatrice encourage son intérêt vers la découverte et l'autonomie et le supporte dans cet apprentissage;
- Le poupon peut avoir un appétit variable d'un jour à l'autre. L'éducatrice respecte l'appétit de celui-ci en étant attentive aux signes de faim ou de satiété;
- Le miel, pasteurisé ou non, n'est pas offert avant l'âge de 12 mois (1 an), que ce soit seul ou ajouté à une recette;
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucun breuvage ni aliment n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée;



- On ne sert pas la betterave, l'épinard et le navet avant l'âge de 9 mois ainsi que le kiwi avant l'âge de 12 mois (1 an);
- Les boires sont toujours donnés au nourrisson par l'adulte, et ce, jusqu'à ce qu'il maîtrise la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon.





STRUCTURE ET FRÉQUENCE DES MENUS

L'élaboration des menus représente un exercice crucial sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, entrée, dessert, collation) sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire.

De plus, puisque l'enfant a un petit estomac, ses besoins nutritifs sont comblés au cours de la journée par des collations offertes au bon moment; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs du repas.

Le dessert, lorsqu'il figure au menu, est considéré comme un complément au repas, au même titre que l'entrée. Le dessert n'est jamais présenté comme une récompense.

La structure des menus

Structure

Le menu comportera deux cycles, soit un cycle automne-hiver, d'octobre à avril, et un cycle printemps-été, de mai à septembre. Chaque cycle couvrira six semaines, ce qui signifie qu'un plat sera de retour au menu au minimum toutes les six semaines, et sera souvent apprêté ou cuit différemment selon la saison. Ainsi, un plat servi chaud l'hiver pourra être servi froid en été en vue d'un panier pique-nique. Cette fréquence permettra aux enfants de reconnaître certains plats et de compter sur des repères temporels tout en permettant une grande variété de menus. Des menus thématiques seront élaborés tout au long de l'année et harmonisés aux thèmes pédagogiques du CPE.

Le repas du midi

Le repas du midi comporte deux services, soit une entrée ou un dessert ainsi qu'un mets principal. Le menu automne-hiver sera surtout composé de repas chauds, incluant des entrées de potages. Le menu printemps-été offrira quant à lui, à raison d'une à deux fois par semaine, une variété de salades, crudités et repas froids complets. Le lait est offert à la fin de chaque repas.

Afin d'apporter une source suffisante et variée en protéines, le menu du midi comporte indifféremment :

- viande ou volaille
- poisson ou crevettes
- tofu
- légumineuses
- œufs

Choix des recettes

Lors de l'élaboration des menus, l'accent est mis sur l'intégration d'une variété de recettes s'inspirant de tous les coins du globe. Notre clientèle étant cosmopolite, nous estimons important que les enfants retrouvent cette diversité culturelle dans l'assiette. Ainsi, des épices, aromates et techniques culinaires spécifiques sont utilisés pour recréer des plats typiques provenant des cinq continents.

Un effort sera mis enfin sur l'intégration de recettes végétariennes. Le désir de diminuer la quantité de viande consommée va de pair avec les valeurs de saine alimentation et de souci écologique. Notre clientèle nous affirme d'ailleurs apprécier l'intégration régulière d'aliments comme le tofu et



les légumineuses, qui font peu partie de leurs habitudes culinaires.

Les collations

Une collation saine contribue à combler les besoins nutritifs des enfants. Une bonne collation, servie au moins deux heures avant le repas, vient compléter le repas précédent et non remplacer le suivant.

- Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant;
- Les collations sont composées d'au moins deux des quatre groupes recommandés par le Guide alimentaire canadien;
- Le choix des collations tient compte du moment des autres repas. Généralement, le nombre d'heures séparant la collation du matin et le repas du midi est moindre que celui séparant la collation de l'après-midi et le repas du soir.

- Considérant que l'enfant a profité d'un déjeuner complet avant d'arriver au CPE, les collations du matin sont surtout composées d'une variété de fruits frais, de lait et/ou de produits laitiers.
- En après-midi, les collations sont plus élaborées et soutenantes.

Routine quotidienne type

Au cours d'une journée, tous les groupes d'aliments sont représentés. Les collations sont servies entre 9h00 et 9h45 ainsi qu'entre 15h00 et 15h45. Le repas du midi est servi entre 11h00 et 12h15. Plusieurs facteurs peuvent influencer l'heure de service; par exemple : l'âge des enfants, la planification des activités, la météo, les signes biologiques, etc.





LA GESTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Allergies et intolérances alimentaires

Le nombre croissant d'allergies alimentaires et d'intolérances chez notre jeune clientèle nécessite que certaines règles et procédures soient mises en application et respectées.

Il est de la responsabilité du parent d'informer le CPE si son enfant souffre d'une allergie alimentaire ou d'une intolérance. Voici les différences entre chacune :

- Une allergie alimentaire se manifeste par une réaction allergique qui se déclenche lorsque le système immunitaire développe une hypersensibilité à une substance généralement inoffensive. C'est le corps qui produit alors des anticorps qui entraînent une réaction désagréable, voire dangereuse.
- Une intolérance alimentaire se manifeste au niveau du système gastro-intestinal ou selon une recommandation médicale préventive liée à une raison de santé.

Pour prévenir de manière optimale les risques de réaction, la direction applique avec rigueur la procédure élaborée par le Regroupement des CPE de la Montérégie intitulée : *Protocole et procédures – Allergie et intolérances alimentaires en service de garde « Casse-noisette »*.

Les enfants et le personnel souffrant d'allergie et/ou d'intolérance, tel que définit précédemment, reçoivent un repas répondant aux critères indiqués par le corps médical. Ce repas est équilibré et respecte la présente politique alimentaire.

Par contre, afin d'éviter les risques liés aux allergies et aux intolérances, il est interdit de consommer des aliments au CPE à moins d'en avoir reçu, au préalable, l'autorisation de la direction.



RISQUES D'ÉTOUFFEMENT ET AUTRES RISQUES



La prévention... la solution!

La prévention est l'approche la plus efficace pour contrer les risques d'étouffement. Les consignes ci-après proviennent d'une publication du Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec¹ :

L'étouffement fait plusieurs victimes chaque année. Il en tient aux parents et aux éducateurs de prévenir cet événement tragique. L'étouffement peut être induit par des aliments de la même grosseur que la trachée de l'enfant (petit conduit qui relie la bouche aux poumons).

Pour manger en toute sécurité

- L'enfant doit manger bien assis à la table ou dans une chaise haute et doit être surveillé par un adulte;
- Apprenez-lui dès son jeune âge à manger lentement et à bien mastiquer les aliments avant de les avaler;
- Il ne doit en aucun cas courir avec des aliments dans la bouche. Apprenez à reconnaître les signes d'étouffement et sachez quoi faire en cas d'urgence.

Aliments à risque

Certains aliments sont plus à risque de causer l'étouffement, par leur forme ou leur texture. Il est donc préférable d'éviter d'offrir ces aliments avant que l'enfant puisse les mastiquer de façon sécuritaire. Pour plus de détails à ce sujet, consultez le lien en bas de page.

À noter que les recommandations générales de sécurité qui suivent ne tiennent pas compte de l'alimentation en milieu de garde. Plusieurs aliments ne sont donc jamais ou très rarement servis au CPE.

À la pouponnière ou avant un an

Les pommes fraîches sont râpées et les raisins coupés en quatre. On enlève également toutes les pelures, les noyaux et les pépins des fruits. Les petits fruits sauvages comportant des noyaux sont réduits en purée et passés au tamis.

Les morceaux de viandes et poissons doivent être tendres et coupés de petite taille. Les saucisses sont tranchées dans le sens de la longueur et coupées en petits morceaux avant d'être servies.

À partir de 1 an

On peut offrir des morceaux de certains légumes crus TENDRES, tels que le concombre, les champignons et les tomates.

Entre 1 et 2 ans

Les fruits durs, les légumes crus, tels que la carotte ou le céleri sont évités. Les biscuits qui s'égrainent facilement et la mie de pain fraîche sont aussi évités avant 2 ans.

¹ <http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?prevenir-etouffement>





À partir de 2 ans

L'enfant peut manger la pomme entière sans pelure, les petits fruits entiers et les crudités taillées en lanières ou légèrement cuites, sauf les raisins et autres fruits ronds (cerises ou gros bleuets par exemple) qu'il faudra couper avant de servir. Les raisins et les canneberges séchés sont permis s'ils sont cuits. Tous les autres fruits secs durs sont évités.

Les légumes crus durs comme la carotte et le navet, sont râpés ou taillés très finement. Le céleri est coupé en fines lanières.

On évite toutes les graines et les noix entières ainsi que les arachides et les amandes. Cependant, les graines moulues, telles que les graines de lin, de sésame et de tournesol sont permises. Elles peuvent être introduites dans les recettes.

Le maïs soufflé (pop corn) et les croustilles sont interdits, ainsi que les bonbons durs, les pastilles et la gomme à mâcher



LA GESTION DES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES



Les obligations légales

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

Article 110. Le prestataire de service 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.

La charte des droits et libertés de la personne

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

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

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

L'orientation du CPE

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

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

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

Dans ce contexte et de façon générale, le CPE offrira un autre plat à l'enfant ou remplacera l'aliment qui pose problème.

Le CPE n'accepte pas que le parent apporte un repas, un aliment ou un ingrédient pour remplacer l'aliment ou l'ingrédient problématique. Cela, afin d'éliminer les dangers liés à la présence potentielle d'ingrédients allergènes qui pourraient se retrouver au CPE. Comme il est impossible d'identifier avec certitude ces ingrédients, l'intégrité physique des enfants souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires pourrait être compromise.

À la lumière de ce qui précède, le CPE signera une entente particulière avec un parent qui fait une demande d'accommodement. Dans ce cas, en plus de respecter les conditions décrites précédemment, l'entente portera la mention suivante:

« Toutefois, malgré cet engagement, le CPE fournira à l'enfant le repas régulier servi aux autres enfants dans les





situations suivantes:

- *Lorsque le menu prévu ne permet pas d'appliquer l'entente portant sur l'accommodement sans que l'enfant puisse prendre un repas suffisant, équilibré et conforme aux dispositions du Guide alimentaire canadien;*
- *Lorsqu'une situation imprévue survient et nécessite un changement dans le menu quotidien et qu'une contrainte excessive empêche le respect de l'entente portant sur l'accommodement. »*

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

LA GESTION DES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX



Exclusions

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme l'Halloween, la Saint-Valentin ou autres, les événements spéciaux tels qu'un spectacle de fin d'année, une inauguration ou une sortie à l'extérieur, font l'objet d'une exclusion. Bien que les repas et collations servis lors de ces journées ou activités spéciales doivent respecter les orientations de la présente politique, c'est-à-dire mettre l'accent sur des aliments comportant une valeur nutritive élevée, il se peut que des aliments de plus faible valeur nutritive s'ajoutent au menu de façon modérée lors de ces occasions spéciales.

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants. C'est pourquoi le CPE tient à les souligner. Néanmoins, fête et plaisir ne sont pas nécessairement synonyme de sucre et de gras.

Anniversaires

- Pour souligner les anniversaires des enfants, le CPE valorise davantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Par exemple, bien qu'une collation ou un dessert spécial soit prévu, on mettra plutôt l'accent sur la chanson, le chapeau et le couvert utilisé pour l'enfant fêté;
- Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires et d'équité entre les enfants, aucun gâteau ou autre dessert d'anniversaire provenant de l'extérieur (c'est-à-dire qui n'a pas été préparé au CPE) ne sera accepté;
- Le CPE fait préparer par le responsable de l'alimentation un gâteau lors de l'anniversaire de chaque enfant;
- Pour souligner la fête de l'enfant, les parents, s'ils le désirent, peuvent se joindre au groupe.





APPROVISIONNEMENT

Le fait de choisir des aliments régionaux ou, du moins, de la province, offre des avantages économiques et écologiques importants pour toute la société. De plus, comme le CPE est membre de la coopérative d'achat William, dans la mesure du possible, les fournisseurs de la coopérative doivent être privilégiés. 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 (MAPAQ). Les règles de base suivantes doivent être respectées afin de s'assurer que les produits utilisés soient sécuritaires :

La provenance des produits

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

La sécurité alimentaire

- Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisé;
- Le CPE n'accepte aucune conserve maison, aucun mets préparé à la maison ou de confection artisanale (sauf pour des conditions particulières prévues, liées aux restrictions alimentaires et aux allergies);
- Le CPE n'accepte aucun produit de la chasse ou de la pêche récréative;
- Les aliments qui présentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé sont jetés ou retournés au marchand;
- Le CPE est inscrit sur la liste d'envoi de l'Agence canadienne d'inspection des aliments afin de recevoir les rappels d'aliments et alertes à l'allergie (www.inspection.gc.ca);
- Lorsqu'un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l'information à la responsable de l'alimentation qui vérifie sa présence dans l'inventaire et le retire le cas échéant.

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ



Dans la vie de tous les jours, et malgré des règles d'hygiène de base, le jeune enfant est exposé à différents types de bactéries ou de virus en raison de la proximité avec les autres à travers les jeux et les objets partagés. Cette réalité contribue sans aucun doute à la consolidation et au renforcement de son système immunitaire.

Toutefois, parce que ce système immunitaire est en plein développement, il fait partie de la population dite vulnérable, sensible à certaines bactéries potentiellement dangereuses, dont quelques-unes sont associées à la salubrité alimentaire. Des moyens de prévention et des méthodes de travail adéquates sont prévus par le MAPAQ. Ce chapitre énumère les principales mesures recommandées à cet effet. La direction générale s'assure que le responsable de l'alimentation embauché a suivi et réussi la formation en Hygiène et salubrité des aliments (manipulation des aliments) requise par le MAPAQ. Le responsable de l'alimentation actuel (Greg Jules) a suivi et réussi la formation en Hygiène et salubrité des aliments (manipulation des aliments) requise par le MAPAQ, au mois de décembre 2009. Le directeur général actuel (Martin Ouellette) a suivi et réussi la formation en hygiène et salubrité des aliments (gestionnaire des aliments) en Avril 2011.

Veillez consulter l'annexe IV(pages 38 à 39) pour les détails des principales mesures recommandées.





CONSERVATION ET ENTREPOSAGE

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

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

Veuillez consulter l'annexe V (pages 40-41) pour les détails des principales mesures recommandées.



GÉRER DE FAÇON OPTIMALE ET SÉCURITAIRE LES RESSOURCES ALIMENTAIRES ET LES PORTIONS EXCÉDENTAIRES



Gestion optimale des ressources alimentaires

Le CPE s'assure que les ressources alimentaires sont utilisées avec efficacité. C'est en grande partie au responsable de l'alimentation qu'incombe la responsabilité, en collaboration avec la direction, de veiller à l'optimisation des ressources alimentaires.

Détournement de nourriture

Le CPE ne tolérera aucune forme de détournement de produits alimentaires (transformés ou non) que ce soit par un parent, un membre du personnel ou toute autre personne ayant affaire avec le centre. Par détournement de nourriture nous entendons : tout individu qui, sans en avoir l'autorisation du responsable de l'alimentation ou de la direction, consomme ou transporte à l'extérieur du CPE de la nourriture appartenant au CPE. Tout individu reconnu coupable de détournement de nourriture sera sanctionné.

Accès à la cuisine et aux stocks de nourriture

Pour assurer une exploitation sécuritaire des ressources alimentaires, il faut réduire au minimum les intervenants ayant accès à ces dernières. D'ailleurs, les normes élémentaires d'hygiène et de salubrité appellent la même recommandation. L'accès à la cuisine est donc réservé exclusivement au responsable de l'alimentation pendant les heures normales d'opération du service alimentaire (7h30 à 14h00). En dehors de ces heures, l'accès à la cuisine est permis aux membres du personnel pour l'exécution de certaines tâches spécifiques déterminées par la direction. L'accès à la cuisine est interdit en tout temps aux enfants, parents et autres personnes qui ne sont pas employées par le CPE.

De façon normale et de manière à respecter les objectifs précédemment définis, les ressources alimentaires seront stockées dans des endroits propres, aérés et comportant le degré de température requis. En l'absence du responsable de l'alimentation, ces endroits seront verrouillés. Le responsable de l'alimentation et la direction auront accès en tout temps aux lieux d'entreposage et devront fournir la quantité de nourriture nécessaire au respect de cette politique. Les membres du personnel auront accès en tout temps à certains types de produits et pourront obtenir un accès temporaire et limité aux entrepôts sur autorisation de la direction. Aucun aliment ne doit être entreposé ailleurs qu'à la cuisine sans l'autorisation de la direction.

Gestion efficace des portions excédentaires

Le CPE octroie à tout membre du personnel présent lors du service normal de la nourriture (collation du matin, repas du midi et collation de l'après-midi) le droit de s'alimenter raisonnablement jusqu'à satiété. Ce droit constitue un avantage imposable aux fins des lois fiscales. Une fois les enfants et les membres du personnel rassasiés, les éducatrices doivent récupérer toute nourriture inutilisée et remettre ces surplus au responsable de l'alimentation sans délai. Aucune nourriture excédentaire ne doit être entreposée ailleurs qu'à la cuisine sans l'autorisation du responsable de l'alimentation ou de la direction.

Pour sa part, le responsable de l'alimentation doit tenter de récupérer une quantité maximale de ces surplus (en respectant les consignes de la section conservation et entreposage). Les portions excédentaires ne pouvant être récupérées pour les besoins du service seront offertes par le responsable de l'alimentation aux employés du CPE à un coût raisonnable. La direction, en collaboration avec le responsable de l'alimentation, établira les balises qui encadreront la vente des portions excédentaires aux employés. À noter que seulement les produits rendus inutilisables pour les enfants seront mis en vente et qu'aucune production alimentaire commerciale ne sera autorisée. Il est convenu que ce projet de gestion des portions excédentaires sera mis à l'essai à l'intention du personnel exclusivement pour une période indéterminée. Les impacts de ce nouveau système de gestion des surplus seront étudiés par le conseil d'administration ultérieurement et celui-ci y apportera les correctifs qu'il juge nécessaires.





RÉFÉRENCES

Cette politique a été élaborée en grande partie en référence au document :
Politique Alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres
services de garde éducatifs. ARCPEL

BIBLIOGRAPHIE

Guide d'alimentation pour enfant d'âge préscolaire, CHU Ste-Justine
À table en famille, Marie Breton, Isabelle Émond, Flammarion, 2006

SANTÉ CANADA. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Ressource à
l'intention des éducateurs et communicateurs, Ottawa, Publications Santé Canada,
2007, 50 p.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DE L'ENFANCE. La santé des enfants...en
services de garde éducatifs, Publications du Québec, 2000, 288 p. (Collection
Petite Enfance)

SOURCES ÉLECTRONIQUES

www.nospetitsmangeurs.org, consulté le 9 mars 2012

www.healthunit.com, Middlesex-London, Bureau de santé, consulté le 9 mars 2012

<http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/>, Mieux vivre avec son enfant, édition 2012

- Loi et règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance
(<http://www.mfa.gouv.qc.ca/ministère/lois-et-reglements/services-a-l-enfance/>)
- Association québécoise des allergies alimentaires : L'anaphylaxie
(<http://www.aqaa.qc.ca/allergies/Lanaphylaxie.asp>)

Centre de 
la petite enfance **HEC**
5550, AV Louis-Colin, Montreal, QC, H3T 1T7
5305, AV Decelles, Montreal, QC, H3T 1V7