

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

# POLITIQUE ALIMENTAIRE

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

DOCUMENT ADOPTÉ PAR CONSEIL LE  
D'ADMINISTRATION LE 26 mars 2026

*Comité de la politique alimentaire :*

Sébastien Fribault, responsable de l'alimentation  
Arianne Demers, éducatrice  
Emmanuelle Mallet, éducatrice  
Julie Natiez, directrice pédagogique  
Anne Tresidder, directrice générale  
Julie Goyette, membre-parent inst Louis Colin  
Nusha Aslan, membre-parent, inst Decelles

# Table des matières

<b>Table des matières.....</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>4</b>
Mise en contexte .....	4
Objectif général.....	4
Objectifs spécifiques.....	4
Fondements.....	4
Le personnel éducateur .....	5
Son rôle .....	5
Ses responsabilités .....	5
Le responsable de l'alimentation .....	6
Son rôle .....	6
Ses responsabilités .....	6
La direction .....	7
Son rôle .....	7
Ses responsabilités .....	7
Le conseil d'administration.....	7
Son rôle .....	7
Ses responsabilités .....	7
Le parent .....	7
<b>QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE.....</b>	<b>7</b>
La qualité .....	7
Choix et qualité des aliments .....	8
La quantité .....	8
Les breuvages.....	8
L'eau .....	8
Le lait .....	9
Les autres breuvages.....	9
<b>L'ALIMENTATION EN POUPONNIÈRE .....</b>	<b>9</b>
L'introduction des aliments en pouponnière.....	9
Les bonnes pratiques au quotidien.....	10
<b>STRUCTURE ET FRÉQUENCE DES MENUS .....</b>	<b>10</b>
La structure des menus.....	10
Structure.....	10
Le repas du midi.....	10
Choix des recettes .....	11
Les collations .....	11
Routine quotidienne type .....	11
<b>LA GESTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES .....</b>	<b>12</b>
Allergies et intolérances alimentaires .....	12
<b>RISQUES D'ÉTOUFFEMENT ET AUTRES RISQUES.....</b>	<b>13</b>
La prévention... la solution! .....	13

<b>LA GESTION DES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES .....</b>	<b>14</b>
Les obligations légales.....	14
La charte des droits et libertés .....	14
L'orientation du CPE.....	14
<b>LA GESTION DES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX .....</b>	<b>15</b>
Exclusions.....	15
Anniversaires .....	15
<b>APPROVISIONNEMENT .....</b>	<b>15</b>
La provenance des produits .....	16
La sécurité alimentaire.....	16
<b>HYGIÈNE ET SALUBRITÉ .....</b>	<b>16</b>
<b>CONSERVATION ET ENTREPOSAGE .....</b>	<b>16</b>
<b>GÉRER DE FAÇON OPTIMALE ET SÉCURITAIRE LES RESSOURCES ALIMENTAIRES ET LES PORTIONS EXÉDENTAIRES.....</b>	<b>17</b>
Gestion optimale des ressources alimentaires.....	17
Détournement de nourriture.....	17
Accès à la cuisine et aux stocks de nourriture .....	17
<b>RÉFÉRENCES.....</b>	<b>18</b>
<b>ANNEXE I— Choix alimentaires du CPE .....</b>	<b>19</b>

# INTRODUCTION

## Mise en contexte

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;
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien, version mise à jour en mai 2019;
- Les recommandations de Santé Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ).
- Gazelle et Potiron : cadre de référence (PDF 4,07 Mo) permettant de créer des environnements favorables à une saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur.

## **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 jouent un rôle fondamental et inter-relié 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'équipe éducative 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 communiquant 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;
- 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.

## 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. 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 aura 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 jusqu'à deux ans, le lait 2% est ensuite offert jusqu'à 5 ans.

## **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, collations) 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.

### **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 quatre semaines, ce qui signifie qu'un plat sera de retour au menu au minimum toutes les quatre 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, un mets principal et un accompagnement qui peut être servi avant ou après le repas. 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.

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

- ✓ viande ou volaille
- ✓ poisson
- ✓ tofu
- ✓ légumineuses, protéine végétale texturée
- ✓ 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 8h30 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.

Le parent doit remettre une attestation médicale certifiant de l'allergie ou de l'intolérance produite par un professionnel de la santé le plus rapidement possible. Le parent doit informer la direction des délais entourant l'obtention de l'attestation médicale. Il doit présenter au besoin les preuves nécessaires afin de justifier les délais d'obtention de l'attestation médicale (exemple : référence en allergologie, confirmation rendez-vous, etc.). Lorsque les délais sont déraisonnables ou que le parent ne collabore pas, le CPE ne peut plus offrir le service alimentaire de façon sécuritaire à l'enfant. Par conséquent, le parent doit dans ce cas venir chercher son enfant lors des périodes de repas, de collations et à tout autre moment lorsque des aliments sont servis.

Si l'allergie ou l'intolérance disparaît ou évolue, le parent doit en informer la direction sans délai par la même procédure.

Un membre du personnel souffrant d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire doit respecter la même procédure pour bénéficier d'une alimentation exempte d'aliments allergènes ou dangereux pour lui. Le CPE garantit la sécurité alimentaire des plats et aliments fournis à un employé allergique ou intolérant que pour les aliments ayant été attestés par un professionnel de la 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 reliés 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 Québec<sup>1</sup> :

*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 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.

### **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.

---

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

# 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.*

*Article 111. Le prestataire de services de garde éducatifs 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 ou par une infirmière praticienne spécialisée.*

## La charte des droits et libertés

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. »*

## **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 les responsables de l'alimentation un gâteau lors de l'anniversaire de chaque enfant;

## **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](http://www.inspection.gc.ca));
- Lorsqu'un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l'information aux responsables de l'alimentation qui vérifieront sa présence dans l'inventaire et le retireront 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 les responsables de l'alimentation embauchés ont suivi et réussi la formation en Hygiène et salubrité des aliments (manipulation des aliments) requise par le MAPAQ.

## **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 que la rotation d'utilisation soit assurée : l'aliment le plus récent est placé au fond.

# **GÉRER DE FAÇON OPTIMALE ET SÉCURITAIRE LES RESSOURCES ALIMENTAIRES ET LES PORTIONS EXÉDENTAIRES**

## **Gestion optimale des ressources alimentaires**

Le CPE s'assure que les ressources alimentaires sont utilisées avec efficacité. C'est en grande partie aux responsables 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 (7h15 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.

## RÉFÉRENCES

Politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, guide d'élaboration ou de révision, AQCPE

### BIBLIOGRAPHIE

Guide d'alimentation pour enfant d'âge préscolaire, CHU Ste-Justine

À table en famille, Marie Breton, Isabelle Émond, Flammarion, 2006

### SOURCES ÉLECTRONIQUES

[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com), Middlesex-London, Bureau de santé, consulté le 9 mars 2012

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

- Loi et règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance : <https://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/famille/cadre-legal-transparence/lois-reglements>
- Association québécoise des allergies alimentaires : L'anaphylaxie <http://www.aqaa.qc.ca/allergies/Lanaphylaxie.asp>
- Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Gazelle et potiron : [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service\\_de\\_garde/sante-securite/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service_de_garde/sante-securite/guide_gazelle_potiron.pdf)
- Nos petits mangeurs

## ANNEXE I-- Choix alimentaires du CPE

	<b>Aliments privilégiés</b>	<b>Aliments à utilisation restreinte</b>	<b>Aliments à éviter</b>	<b>Recommandations spéciales</b>
<b>Produits céréaliers</b>	-Produits à grains entiers ou enrichis (au moins 50%) -Tous les produits céréaliers provenant de tous les types de grains	-Produits céréaliers raffinés		-Servir de façon hebdomadaire différents types de grains ou mélanges de grains (avoine, sarrasin, millet, orge)
<b>Fruits et Légumes</b>	-Fruits et légumes frais variés -Légumes vert-foncés et orange -Légumes et fruits de saison et locaux -Tous les légumes et fruits congelés	-Légumes et fruits en boîte (conserves) -Jus de fruits et jus de légumes		
<b>Produits laitiers</b>	-Lait entier (3,25% de MG) pour les 2 ans et moins -Lait (2%) pour les 2-5 ans -Fromages -Yogourt nature	-Beurre -Crème -Crème glacée -Fromage à la crème -Minigos -Yogourt glacé		-Servir le lait après les repas pour ne pas couper l'appétit.
<b>Viandes et Substituts</b>	-Poissons gras -Poissons blancs -Tofu -Légumineuses -Viandes maigres -Volailles -Œufs -Protéine végétale texturée	-Saucisses sans nitrites	-Viandes et charcuteries salées (jambon, bacon, bœuf fumé, etc.) -Parties très grasses (lard, peau, etc.)	-Autant que possible, servir des fruits ou légumes contenant de la vitamine C pour accompagner un repas végétarien
<b>Autres</b>	-Huile d'olive extra-vierge et canola pour la cuisson -Margarine non-hydrogénée -Mayonnaise  Brevages : -Boisson de soya -Boisson d'avoine	-Produits contenant des colorants, des additifs ou du sodium en excès -Sucre blanc ou raffiné -Miel -Sirop d'érable -Ketchup	-Produits contenant des huiles hydrogénées (gras trans) -Friandises (produits transformés) sucrées et salées (ex : bonbons, chips) -Vinaigrettes commerciales	Ne pas servir de miel pour les enfants de moins d'un an.

