

POLITIQUE ALIMENTAIRE



Centre de la petite enfance du Bois Joli

Centre de la petite enfance du Bois Joli Inc.
1200, Route des Rivières
Lévis (Québec)
G7A 2V4
Tél.: 418-831-1231
Courriel : info@cpeboisjoli.ca

Table des matières

1. Mise en contexte	3
2. Objectifs et fondements	3
3. Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation	4
4. Qualité et quantité des aliments proposés	6
5. Structure et fréquence des menus	7
6. L'alimentation en pouponnière	9
7. Gestion des allergies et intolérances alimentaires	10
8. La gestion des restrictions alimentaires	10
9. Risques d'étouffement et autres risques	11
10. Évènements spéciaux	12
11. Approvisionnement	13
12. Hygiène et salubrité	14
13. Conservation et entreposage	14
14. Gestion des ressources alimentaires	14
15. Références	16

1. Mise en contexte

Depuis sa fondation en 1979, le Centre de la petite enfance (CPE) du Bois Joli ne possédait pas d'orientation ni de politique précise quant à la nature des aliments à offrir aux enfants, aux attitudes éducatives à adopter lors des repas et à la gestion des allergies ou autres contraintes alimentaires.

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, 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 développement.

2. Objectifs et fondements

La présente politique se donne pour mission d'instaurer au CPE des services alimentaires sains et équilibrés, et ce, dans le respect du Guide alimentaire canadien. **Notre but principal est d'offrir des services alimentaires de qualité et de définir le rôle actif du CPE dans le développement et la promotion de saines habitudes chez les enfants qui fréquentent nos installations.** Cette politique devient donc un guide de référence ainsi qu'un instrument de contrôle propre au CPE afin de respecter les grands principes qui guident nos actions.

Cette politique s'appuie sur les différents ministères et outils concernés par l'alimentation : le Guide alimentaire Canadien¹, le cadre de référence Gazelle et Potirons² ainsi que les Lois et règlements des services de garde à l'enfance³. Le succès d'une politique alimentaire repose essentiellement sur l'implication des personnes concernées. Toutes ont un rôle fondamental et interrelié 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.

¹ Canada, S. (2021, 14 janvier). *Bienvenue dans le guide alimentaire canadien*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>

² *Cadre de référence Gazelle et Potiron*. (s. d.). https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/developpement_des_enfants/cadre-de-reference/Pages/index.aspx

³ *Lois et règlements du ministère de la Famille*. (s. d.). Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/gouvernement/ministere/famille/lois-et-reglements>

3. Rôle et responsabilités de chacun à l'égard de l'alimentation

Le parent

Le parent s'implique activement en prenant connaissance de la politique alimentaire et du fonctionnement des périodes de repas et collation dans le milieu de garde. Il collabore avec les personnes impliquées pour favoriser la cohérence entre tous les acteurs participant au développement des habitudes de vie de son enfant.

- Prend connaissance des menus et, s'il y a lieu, informe les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant (introduction des aliments, par exemple);
- S'assure de fournir les documents médicaux et d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires.

Le conseil d'administration

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

- Placer la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientation et de ses prises de décisions;
- Appuyer les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion des saines habitudes alimentaires dans les limites du budget disponible.

La direction

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. La direction doit donc :

- S'assurer que les responsables de l'alimentation et les éducatrices 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'assurer de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chacun des enfants;
- Encourager les employés à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutenir dans leurs démarches de recherche d'informations.
- S'assurer de faire valider les menus par une ressource qualifiée en nutrition, telle qu'un(e) nutritionniste membre de l'ordre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, au besoin.

Le responsable de l'alimentation

Le responsable de l'alimentation est l'acteur principal de la présente politique 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 et/ou des intolérances alimentaires. Enfin, il agit à titre de référence en ce qui concerne les questions générales portant sur l'alimentation de la part du personnel. Le responsable de l'alimentation a de nombreuses responsabilités :

- Proposer des menus qui respectent les recommandations du Guide alimentaire canadien;
- S'assurer 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;
- Communiquer et collaborer avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Cuisiner des aliments de qualité dans une variété intéressante;
- S'assurer de respecter les exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments, telles que décrites dans cette politique;
- Appliquer des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières;
- Effectuer, 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 au niveau de l'alimentation;
- Élaborer, rédiger et afficher le menu. Aviser les personnes concernées lorsqu'un changement survient;
- Conseiller ou informer le personnel éducateur sur des questions liées à l'alimentation;
- Soutenir le personnel éducateur dans l'application des précautions et recommandations relatives au risque d'étouffement.

Le personnel éducateur

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, 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 de façon positive l'enfant dans son apprentissage des 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. Le personnel éducateur s'engage à :

- Éveiller la curiosité et susciter 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;
- Prévoir à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation;
- Communiquer 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;
- Utiliser les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu;
- Prendre les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances;
- Respecter les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments;

- Adopter un style d'intervention démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire;
- Adopter une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;
- Favoriser une ambiance détendue et agréable autour de la table et lors de tous les moments qui incluent l'activité de consommer des aliments;
- Aider l'enfant à reconnaître sa faim et sa satiété;
- Encourager l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer; elle évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches;
- N'utiliser à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation. 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;
- Consommer la même nourriture que les enfants, en leur présence;
- Profiter 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;
- Communiquer et collaborer avec le responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Participer aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire des services offerts;
- Respecter les ententes d'accommodements prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires;
- Observer avec rigueur les précautions et recommandations relatives aux risques d'étouffement.

4. Qualité et quantité des aliments proposés

La qualité

Le CPE offre 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. Nous souhaitons que les enfants puissent découvrir une grande variété d'aliments afin qu'ils développent leurs goûts ainsi que leur curiosité. Nous privilégions donc une cuisine comportant peu de sucre ajouté, intégrant des lipides de qualité ainsi que le moins d'aliments transformés possible. 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 et ce, en petite quantité. L'utilisation du **sel** est restreinte dans les recettes et il n'est jamais ajouté dans l'assiette. Les **épices**, les **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 important pour nous de varier les formes d'apports en protéines; d'autres sources de protéines que la viande tel que le **poisson**, les **légumineuses** et le **tofu**, sont intégrées tour à tour aux repas. 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, en salade, à la vapeur et sont 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.

Nous accordons de l'importance à réduire la consommation de **sucré** raffiné. Nous utilisons parfois le yogourt aux fruits dans les recettes ou bien de la compote de pommes en remplacement. De même, pour enlever le taux d'acidité de certaines recettes, le sucre est remplacé par le bicarbonate de soude.

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 l'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 ont fait l'objet de recherches et de recommandations de la part d'une nutritionniste membre de l'ODNQ⁴. 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. En ce sens, les enfants ne sont, en aucun cas, forcés à manger lorsqu'ils n'en ont pas envie et n'en ressentent pas le besoin. Ils sont encouragés à goûter, à explorer et à observer la nourriture. Les éducatrices sont conscientes que les goûts se développent et que plusieurs expositions à un aliment peuvent être nécessaires avant d'apprécier certains éléments d'un repas.

Les breuvages

L'**eau** est offerte à volonté tout au long de la journée. Une attention particulière est portée par temps chaud ou lorsque l'enfant est très actif. Au moment des repas, on préférera proposer de l'eau après que l'enfant ait mangé pour ne pas lui couper l'appétit et gêner sa digestion.

Le lait est offert tous les jours à tous les enfants. À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule 3.25% de matières grasses lui est offerte, et ce, jusqu'à ce qu'il quitte la pouponnière. Pour les enfants de 18 mois et plus, le lait 2% est offert.

Les autres breuvages, comme les jus purs à 100% ainsi que les jus de légumes réduits en sodium, peuvent *exceptionnellement* être servis en collation ou lors des repas à l'extérieur (pique-niques).

5. 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

⁴ L'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec. (2022, 16 septembre). *Accueil - ODNQ*. ODNQ. <https://odnq.org/>

journée par des collations offertes aux bons moments. Elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs du repas. Le dessert est considéré comme un complément au repas, au même titre que l'entrée. Le dessert n'est jamais présenté comme une récompense.

Structure des menus

Le menu comporte deux cycles, soit un cycle automne-hiver (octobre à mai) et un cycle printemps-été (mai à octobre). Le cycle automne-hiver couvre huit semaines tandis que le cycle printemps-été est aux 4 semaines. Cette fréquence permet aux enfants de reconnaître certains plats et de compter sur des repères temporels tout en permettant une grande variété de menus. Des menus thématiques sont élaborés tout au long de l'année et harmonisés aux thèmes pédagogiques du CPE.

Le repas du midi comporte trois services : une entrée, le plat principal et un dessert. Le menu automne-hiver est surtout composé de repas chauds, incluant des entrées de potages ou soupes. Le menu printemps-été offre quant à lui une variété de salades, crudités et de repas froids complets. Le lait est bien sûr 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;
- Tofu ou légumineuses;
- Œufs.

Une collation saine contribue à combler les besoins nutritifs des enfants. Une bonne collation, servie au moins deux heures avant le prochain repas, vient compléter le repas précédent et non remplacer le suivant. Voici ce qui est mis de l'avant lors de la création des menus en ce qui concerne les collations :

- Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant;
- Les collations sont composées d'au moins deux des quatre groupes alimentaires recommandés par le GAC;
- Le choix des collations tient compte 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. C'est pourquoi une collation plus soutenante est privilégiée en après-midi;
- Considérant que l'enfant a profité d'un déjeuner complet avant d'arriver au CPE, la collation du matin est surtout composée d'une variété de fruits frais et de lait.

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. Pour encourager l'ouverture d'esprit et l'intérêt envers la nouveauté, des épices, aromates et techniques culinaires spécifiques sont utilisés pour recréer des plats typiques provenant des cinq continents. Un effort est d'ailleurs mis sur l'intégration de recettes végétariennes.

Le désir de diminuer la quantité de viande consommé 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 alimentaires à la maison.

Routine quotidienne au CPE

Au cours d'une journée, tous les groupes d'aliments sont présentés. Les collations sont servies entre 9h00 et 9h30 ainsi qu'entre 15h00 et 15h45. Le repas du midi est servi entre 11h et 12h15. Plusieurs facteurs peuvent influencer l'heure du service, par exemple : l'âge des enfants, la planification des activités, la météo et le rythme biologique de chacun.

6. L'alimentation en pouponnière

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 complémentaires se base 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 est reconnu comme le premier éducateur de son enfant : le CPE se doit de respecter les décisions de celui-ci en tout temps.

Introduction des aliments à la pouponnière

Selon le guide Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans, réalisé par l'Institut national de santé publique (INSPQ), 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, à l'exception des aliments à potentiel allergènes qui doivent être intégrés le plus tôt possible.

Le lait maternisé et le biberon de l'enfant est fourni par le parent. Le CPE fournit le lait de vache homogénéisé dès que l'enfant en consomme.

Le parent doit remplir le document d'intégration des aliments afin d'informer le personnel de la pouponnière au fur et à mesure qu'il intègre des nouveaux aliments auprès de son enfant. Ce document est remis au parent lors de l'inscription de son enfant au CPE.

Les principes suivants sont appliqués par les éducatrices à 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 en le supportant 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 n'est pas offert avant l'âge de 12 mois;
- 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 couché;
- Les boires sont toujours donnés au poupon par l'adulte, et ce, jusqu'à ce qu'il maîtrise la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon.

7. Gestion des allergies et des intolérances alimentaires

Les allergies et intolérances alimentaires sont des sujets qui nous tiennent à cœur et qui nécessitent notre entière attention. Il est de la responsabilité du parent d'informer le CPE si son enfant souffre d'une allergie ou d'une intolérance. Voici la différence entre chacune :

Allergie alimentaire	Intolérance 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 (rougeur, problème respiratoire, enflure, etc.)	Se manifeste au niveau du système gastro-intestinal : maux de ventre, vomissement, diarrhée ou tout autres réactions semblables peuvent être observées.

Pour signifier une allergie ou une intolérance alimentaire et pour passer outre le menu offert, **un écrit du médecin est nécessaire**. La direction pourrait demander un rapport professionnel du médecin si une alimentation s'avérait complexe, dans le cas où plusieurs aliments devraient être retirés. Pour prévenir de manière optimale les risques de réaction, les membres du personnel appliquent rigoureusement les recommandations écrites par le médecin traitant de l'enfant. 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 bien sûr équilibré et respecte la politique alimentaire.

Afin d'éviter les risques reliés aux allergies et aux intolérances, il est interdit de consommer au CPE des aliments venant de la maison ou de l'externe.

8. La gestion des restrictions alimentaires

Le CPE a certaines obligations découlant des Règlements sur les services de garde à l'enfance⁵. En vertu de ces règlements, le CPE se doit d'assurer la santé, la sécurité et le bien-être des enfants qui fréquentent ses établissements. Les articles 110 et 111 de ces règlements se lisent comme suit :

Article 110. Le prestataire de services de garde éducatifs doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes au Guide alimentaire canadien publié par Santé Canada.

Article 110. 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.

⁵ Lois et règlements du ministère de la Famille. (s. d.). Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/gouvernement/ministere/famille/lois-et-reglements>

La charte des droits et libertés de la personne fait également partie des instances sur lesquelles se basent le CPE. Au sujet des restrictions alimentaires, voici ce qui est appliqué dans nos milieux :

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

- Veiller à la santé, à la sécurité et au bien-être des enfants dont il a la garde;
- Fournir aux enfants des repas et des collations qui sont équilibrés et conformes au Guide alimentaire canadien.

Finalement, pour les raisons énoncées à la section précédente, Gestion des allergies et intolérances alimentaires, le CPE ne peut pas accepter que le parent apporte un repas, un aliment ou un ingrédient de remplacement provenant de la maison ou de l'externe.

9. Risque d'étouffement et autres risques

La prévention

La prévention est l'approche la plus efficace pour contrer les risques d'étouffement. Les consignes ci-dessous proviennent une fois de plus du guide Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans⁶, par l'INSPQ :

- Faites toujours manger l'enfant sous la supervision de l'adulte;
- Assoir l'enfant dans une chaise-haute ou à la table pour les périodes de repas;
- Empêcher l'enfant de courir ou de marcher quand il a des aliments dans la bouche;

Les éducatrices encouragent également les enfants à manger lentement et à bien mastiquer les aliments avant de les avaler. Le CPE porte aussi une attention particulière aux types d'aliments qui sont servis aux enfants.

⁶ *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* | INSPQ. (s. d.). INSPQ. <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>

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 mastiquer de façon sécuritaire.

À la pouponnière

Certains aliments servis à la pouponnière nécessitent une préparation particulière. En voici quelques exemples :

- Les pommes fraîches sont râpées ou coupées en petits morceaux;
- Les raisins sont coupés en quatre;
- Toutes les pelures, noyaux ou pépins sont retirés;
- Les petits fruits sauvages comportant des noyaux sont réduits en purées et passés au tamis;
- Les morceaux de viandes et poissons doivent être tendres et coupés en petite taille;
- Les saucisses sont tranchées dans le sens de la longueur et coupées en petits morceaux avant d'être servies.

À partir de 2 ans

L'enfant peut manger la pomme entière sans la pelure, les petits fruits entiers et les crudités taillées en lanières et 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 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 finement. 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 (popcorn) et les croustilles sont interdits, ainsi que les bonbons, les pastilles et la gomme à mâcher.

10. 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'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.

Anniversaires

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.

- Pour souligner les anniversaires des enfants, le CPE valorise davantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Par exemple, on mettra l'accent sur la chanson, le chapeau et le couvert utilisé pour l'enfant fêté;
- Lors de l'anniversaire de chaque enfant, le responsable de l'alimentation prépare un gâteau pour l'enfant fêté;
- Pour des raisons de sécurité liée 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.

11. 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.

12. Hygiène et salubrité

Dans la vie de tous les jours, et malgré des règles d'hygiène de base, le jeune enfant est exposé à différentes 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. La direction 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. La responsable de l'alimentation actuelle, Line Bélanger, a suivi et réussi la formation requise par le MAPAQ.

13. 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 MAPAQ dictent des règles très claires.

Que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou dans une réserve sèche 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.

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 sont 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.

14. Gestion des ressources alimentaires

Gestion optimale des ressources alimentaires

Le CPE s'assure que les ressources alimentaires sont utilisées avec efficacité. 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. La nourriture qui sort de la cuisine pour être servie, ne peut être entreposée par la suite. Elle doit être jetée. Pour cette raison, les portions sont distribuées et s'il arrivait d'en manquer, l'éducatrice rejoindra le responsable de l'alimentation pour en recevoir davantage. La nourriture faite en plus grande quantité lors d'un repas et qui n'est pas sortie de la cuisine, peut être conservée pour servir ultérieurement en respectant les règles de conservation.

Détournement de nourriture

Le CPE ne tolère 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 de la direction, consomme ou transporte à l'extérieur du CPE de la nourriture appartenant au CPE. Tout individu reconnu coupable de détournement sera sanctionné.

Accès à la cuisine et à l'entreposage 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 et au préposé pendant les heures normales d'opération du service alimentaire (7h00 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.

Références

Cette politique a été élaborée en partie en référence à la Politique Alimentaire à l'intention des Centres de la Petite Enfance et autres services de gardes éducatifs (ARCPEL) et de la Politique Alimentaire du CPE HEC.

Sources

- Canada, S. (2021, 14 janvier). *Bienvenue dans le guide alimentaire canadien*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>
- *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* | INSPQ. (s. d.). INSPQ. <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>
- *Lois et règlements du ministère de la Famille*. (s. d.). Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/gouvernement/ministere/famille/lois-et-reglements>
- *Cadre de référence Gazelle et Potiron*. (s. d.). https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/developpement_des_enfants/cadre-de-reference/Pages/index.aspx
- MAPAQ -. (s. d.). MAPAQ. <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/Pages/Accueil.aspx>
- L'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec. (2022, 16 septembre). *Accueil - ODNQ*. ODNQ. <https://odnq.org/>