Politique pour un

MILIEU ÉDUCATIF

- favorable à la -

SAINE ALIMENTATION

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE

Chez les amis

Adopté par le conseil d'administration
Le 11 juin 2018

À nos marmites : 1, 2, 3… Santé!

COSMOSS
COMMUNAUTÉ OUVERTE ET SOLIDAIRE POUR UN MONDE OUTILLÉ, SCOLARISÉ ET EN SANTÉ

Petite enfance, grande forme

Association québécoise des CPE

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

(2015)

Québec EN FORME

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

Introduction

Les cinq premières années de vie représentent une période cruciale pour le développement global des enfants ainsi que pour l'acquisition de saines habitudes de vie qui perdureront à l'âge adulte.

Les enfants découvrent et développent leurs préférences alimentaires, et ce, dès l'introduction des premiers aliments. D'ailleurs, la saine alimentation, en plus d'influer sur la santé, contribue grandement au développement global de ceux-ci.

Le CPE constitue un milieu de vie important pour les enfants qui le fréquentent, principalement ceux qui le font à temps plein. La nourriture qu'ils y consomment (repas et collation) comble la moitié, voire les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens.

Sachant que la présence de conditions optimales en matière d'alimentation joue un rôle déterminant dans l'acquisition de saines habitudes et dans leur plein épanouissement, le **CPE CHEZ LES AMIS** se dote d'une politique définissant les pratiques à adopter pour assurer la création d'un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

La présente politique s'appuie sur la mission et les objectifs des Services de gardes éducatifs (SGÉ) qui visent, entres autres, à assurer le bien-être, la santé et la sécurité des enfants en offrant un environnement favorable aux saines habitudes de vie et en proposant un milieu propre à stimuler leur développement sur tous les plans. Notons qu'elle est aussi en cohérence avec :

- Les fondements et principes du programme éducatif *Accueillir la petite enfance* du Ministère, qui vise à soutenir des pratiques éducatives de qualité dans les services de garde;
- Le cadre de référence *Gazelle et Potiron* qui vise la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance.

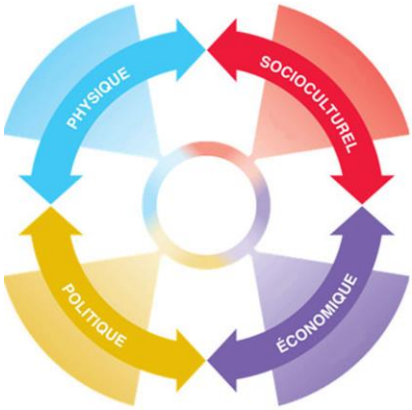
Environnements favorables

Outre la valeur nutritive des aliments qui composent le menu, cette politique précise l'ensemble des conditions qui définissent les environnements favorables à la saine alimentation au sein d'un service de garde. Celles-ci s'articulent autour de quatre environnements : physique, socioculturel, économique et politique. La synergie des actions sur chacun de ces environnements est garante de l'efficacité et de la pérennité des changements souhaités.

De plus, la vision des environnements favorables pour le développement de saines habitudes de vie[1] est cohérente avec l'approche écologique, un des fondements du programme éducatif *Accueillir la petite enfance*[2], qui prend en compte l'enfant, sa famille et son service de garde dans une relation dynamique où l'influence est réciproque.

La collaboration entre le service de garde et les parents est donc essentielle à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation pour les enfants.

En misant sur l'adoption de mesures structurantes, comme une politique pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, le service de garde s'assure que les modifications apportées à ses pratiques seront durables.



Adapté de : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012), Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.

---

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

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

Objectifs de la politique

Objectif général de la politique

Définir les conditions et les pratiques à mettre en place pour assurer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation et ainsi favoriser le développement global des enfants de 0 à 5 ans.

Objectifs spécifiques de la politique

L'adoption de la politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation permet d'atteindre les objectifs suivants :

- Déterminer les rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation de chacun (conseil d'administration, gestionnaires, responsables à l'alimentation, personnel éducateur et parents);
- Préciser l'ensemble des conditions caractérisant un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, en se référant aux orientations de *Gazelle et Potiron*;
- Définir les attitudes et les pratiques éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires;
- Définir les exigences encadrant l'offre alimentaire de manière à respecter les recommandations relatives aux besoins nutritionnels des enfants de 0-5 ans fréquentant un service de garde;
- Définir un cadre d'analyse permettant d'évaluer les pratiques éducatives adoptées;
- Définir les pratiques à privilégier pour prévenir les situations pouvant nuire à la santé.

Vision de la saine alimentation

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

L'acte de se nourrir est complexe et ne se limite pas à une simple réponse à l'appel physiologique de la faim dont le but est de fournir de l'énergie à notre corps. Une saine alimentation peut se définir comme « *les habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien d'un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie. La saine alimentation va donc bien au-delà de la valeur nutritive des aliments offerts aux enfants : elle comporte aussi des dimensions socioculturelle et économique. Elle vise également la sécurité alimentaire et doit être cohérente avec les principes du développement durable* ». L'alimentation répond donc à plusieurs types de besoins et contribue ainsi à chacune des dimensions du développement global des enfants.

La notion de « bons » ou « mauvais » aliments n'est pas valorisée en SGÉ, puisqu'elle véhicule une fausse croyance selon laquelle un aliment peut, à lui seul, contribuer à une meilleure santé ou avoir l'effet inverse.

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

- Les aliments peuvent être offerts aux enfants de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive (figure 2).
- Ces deux continuums sont complémentaires : plus les aliments ont une valeur nutritive élevée, plus souvent ils devraient être offerts. La qualité de l'alimentation s'apprécie globalement et sur une longue période (semaine, mois), et non en fonction d'un seul repas.

Figure 1

Figure 2

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

Rôles et responsabilités

Afin de s'assurer que l'environnement éducatif soit favorable à la saine alimentation et réponde aux besoins des enfants, il va de soi que l'engagement de tous est primordial. Qu'il s'agisse des membres du conseil d'administration, des gestionnaires, du personnel éducateur, des responsables de l'alimentation ou des parents, chacun joue un rôle fondamental et interrelié dans la création de cet environnement favorable. Certes, l'adhésion de tous à la politique représente la clé de la réussite.

Le conseil d'administration :

- Valider les orientations et appuie la direction dans sa démarche pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.
- Adopter la politique.
- Favoriser les conditions nécessaires à sa mise en œuvre.
- Valoriser les changements proposés
- Veiller à assurer la pérennité de la politique.

Les gestionnaires :

- Assurer la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au service de garde.
- Assurer l'adhésion de chacun à la politique.
- Impliquer tous les membres de l'équipe de travail dans les décisions qui les concernent;
- Assurer la planification et la coordination de chacune des étapes de la démarche.
- Diffuser la politique auprès des parents;
- Communiquer au personnel éducateur et à la responsable de l'alimentation les renseignements relatifs aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant, lesquels ont été recueillis auprès de ses parents.

La responsable de l'alimentation :

- Présenter une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément aux énoncés de cette politique.
- Offrir une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, étouffement, toxi-infection alimentaire, etc.).
- Contribuer activement à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments qu'elle présente aux enfants.
- Collaborer avec le personnel éducateur afin que chaque enfant bénéficie d'un contexte propice pour découvrir les aliments et développer ses préférences, et ce, à son propre rythme.

Le personnel éducateur :

- Adopter une approche démocratique au moment des repas et des collations, telle que préconisée dans le programme éducatif *Accueillir la petite enfance.*
- S'assurer que ses pratiques éducatives à l'égard de l'alimentation sont fidèles aux orientations choisies par son milieu (se référer à la présente politique).
- Représenter un modèle positif et favorise une ambiance agréable aux repas et aux collations.
- Contribuer à entretenir le plaisir de manger, entre autres, en favorisant la découverte des aliments par tous les sens et par le biais de différentes activités.

Rôles et responsabilités

- Mettre à profit les différentes opportunités d'apprentissage pour les tout-petits.
- Collaborer avec les parents quant à l'alimentation des enfants.

Les parents :

- Être les premiers éducateurs de leur enfant et les premiers à intervenir en matière d'alimentation.
- Collaborer avec le service de garde pour assurer un suivi des habitudes alimentaires et des besoins spécifiques de leur enfant.
- Contribuer à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation tant au service de garde qu'à la maison.

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

En offrant un environnement favorable à l'allaitement et à l'utilisation du lait maternel, le SGÉ peut avoir une influence positive sur la poursuite de l'allaitement, même après le retour au travail de la mère. Ainsi, les parents qui le désirent peuvent suivre les recommandations des experts en la matière qui le recommandent de manière exclusive de la naissance à l'âge de 6 mois et prônent sa poursuite jusqu'à 2 ans.

Pendant la première année de vie, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons constituent l'aliment de base du poupon. Vers l'âge de 6 mois, l'introduction des aliments vient compléter son alimentation sans toutefois remplacer le lait. Le rôle d'introduire de nouveaux aliments revient aux parents.

L'étape d'introduction des aliments, en plus d'être essentielle pour satisfaire les besoins nutritionnels grandissants du nourrisson, contribue grandement à divers apprentissages, notamment la découverte des aliments. Les repas et collations sont des moments privilégiés pour développer son autonomie et son sentiment de compétence. Respecter le rythme et répondre aux besoins de chaque enfant demande beaucoup de souplesse, particulièrement à la pouponnière. Néanmoins, le fait de laisser un poupon explorer les aliments avec les doigts, puis avec la cuillère est indispensable pour favoriser le développement de ses habiletés motrices, de son autonomie et de son sentiment de fierté. Il contribue aussi à la découverte des aliments.

Guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans

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

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

Voici quelques précisions concernant les ***pratiques prévilégiées*** au CPE Chez les amis :

- Une chaise bercante est disponible à la pouponnière pour que la maman puisse allaiter son enfant à l'arrivée ou avant de quitter, en fin de journée;
- Le parent complète une fiche d'introduction des aliments pour son enfant et informe le personnel lorsque de nouveaux aliments sont consommés par le poupon, ou s'il y a des changements dans ses habitudes alimentaires;
- Le parent a la responsabilité d'apporter les purées pour son enfant et les biberons de lait maternisé déjà prêt-à-l'emploi;
- Le lait 3,25% m.g. est offert aux poupons qui le consomment.
- De l'eau est offerte quotidiennement aux enfants;
- Le miel ou tout produit contenant du miel n'est pas servi aux poupons de moins de 12 mois;
- La responsable à l'alimentation voit à offrir des aliments goûteux, sans être trop épicés;
- L'éducatrice insiste auprès d'un enfant qui refuse de goûter, sans toutefois le forcer. Elle reste à l'écoute des signaux de faim et de satiété de l'enfant, en évitant d'émettre tout commentaire négatif;
- Pour assurer leur sécurité, aucune boisson ou aliment n'est donné aux poupons en position couchée.

Contexte des repas *et de* découverte des aliments

Une saine alimentation va bien au-delà du contenu de l'assiette! Elle comporte également d'autres dimensions, notamment socioculturelles. Une ambiance agréable au moment des repas, le plaisir associé aux échanges avec les pairs, la joie de déguster des aliments savoureux, un contexte favorable à la découverte des aliments sont tous des exemples d'expériences positives contribuant à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation au service de garde.

Il va de soi que le **personnel éducateur joue un rôle primordial** dans l'accompagnement de chacun des enfants afin qu'il développe de saines habitudes alimentaires, qu'il ait du plaisir à manger sainement et qu'il ait une image positive de son corps, soit une appréciation de celui-ci à sa juste valeur. Ainsi, le service de garde porte attention autant au contenu de l'assiette qu'aux stratégies éducatives et à l'attitude du personnel éducateur au moment des repas et des collations.

Lors des repas et des collations, le service de garde préconise le style d'intervention démocratique en misant sur le partage des responsabilités qui implique de **laisser l'enfant déterminer la quantité d'aliments qu'il mangera, selon son appétit et ses préférences du moment**. La faim d'un enfant peut varier grandement d'une journée à l'autre et au cours d'une même journée selon sa croissance, son degré d'activité physique, la quantité et la qualité des aliments ingérés préalablement et de multiples autres facteurs. L'enfant est, de ce fait, le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments nécessaire pour répondre à ses besoins uniques et le personnel éducateur est appelé à le soutenir dans cette décision.

L'heure des repas et des collations, où le plaisir de bien manger et celui de partager un bon repas prédominent, constitue un contexte propice au développement social et représente une occasion d'apprentissages divers. Ainsi, une attention particulière est portée à réunir toutes les conditions favorables, de sorte à créer une **ambiance agréable** respectant **l'unicité de chaque enfant**.

Certains enfants en bas âge acceptent aisément de goûter à de nouveaux aliments, mais pour plusieurs, cela représente un réel défi. En effet, la plupart traversent une étape tout à fait normale du processus du développement du goût : la néophobie alimentaire ou peur envers la nouveauté alimentaire. Or, le service de garde représente un milieu propice à **la découverte et la familiarisation avec les aliments**, de par l'influence des pairs ainsi que l'enthousiasme et l'attitude positive du personnel éducateur quant aux aliments présentés.

Contexte des repas *et de* découverte des aliments

L'image corporelle, en plein construction chez les enfants de moins de 5 ans, se bâtit sous le regard des autres, adultes et enfants y compris. Les valeurs et les messages véhiculés par la société qui influencent négativement le développement de leur image corporelle sont omniprésentes. C'est pourquoi notre milieu de garde s'efforce de représenter un milieu **favorable au développement d'une image corporelle positive**. Cela implique que les éducatrices doivent agir en tant que modèles et s'abstenir donc de tout commentaire relativement au poids des enfants. Elles ont la responsabilité d'enseigner l'acceptation des différences, et ce par la normalisation de la diversité corporelle. Ainsi, afin de permettre aux enfants de reconnaître leurs signaux de faim et de satiété, les éducatrices questionnent les enfants à ce sujet au cours du repas, tout en les incitant à manger lentement. Elles permettent ainsi aux enfants de se centrer sur leur corps afin de distinguer les sensations d'une grosse faim ou d'une petite faim, d'un ventre plein ou d'un ventre trop plein, d'un rythme d'assimilation rapide, d'un rythme plus lent. L'enfant n'est pas valorisé pour la quantité de nourriture qu'il consomme, mais plutôt pour ses efforts à goûter un aliment ou pour bien avoir respecté SA faim, qu'il est le seul à connaître. En aucun cas l'enfant n'est forcé de goûter un aliment, mais une petite quantité de chaque aliment est servie à tous les enfants afin d'augmenter les probabilités qu'ils y soient tentés. L'éducatrice l'encourage en goutant elle-même l'aliment, et en demandant aux autres enfants qui le consomment d'en parler positivement et d'inviter aussi leur ami à le goûter. Si celui-ci refuse, on lui demande de le faire dans le respect. Aucun commentaire ou reproche ne sera formulé envers un enfant qui refuse de goûter un aliment ou qui en aurait pris seulement quelques bouchées.

Les repas et les collations sont des moments propices à l'**exploration sensorielle**. Les éducatrices encouragent les enfants à observer les formes et les couleurs des aliments, à les sentir, à les toucher, à les goûter et même à les écouter *(Accueillir la petite enfance, p. 42*). Des **activités éducatives culinaires** sont offertes aux enfants de 4 et 5 ans afin de leur permettre de découvrir différemment les aliments qu'ils peuvent retrouver dans leur assiette. Ils sont très enclins à goûter leur réalisation qu'ils concoctent avec grande fierté. Les enfants de tous âges sont aussi encouragés à **développer leur autonomie** et leur **sentiment de compétence** lors des périodes d'alimentation par la routine du lavage de mains autonome, ainsi que par l'utilisation d'un ustensile pour manger.

L'organisation de l'espace est aussi conçue de manière à offrir un ameublement et un environnement adéquat et adapté à l'âge des enfants. De petites chaises et de petites tables composent notre mobilier.
Le moment du dîner est aussi déterminé en fonction des besoins relatifs à chaque groupe d'âges. Les poupons sont d'abord nourris au moment où ils font savoir qu'ils ont faim, selon leur horloge biologique. Ensuite, le dîner est offert vers 11h aux enfants de 18 à 47 mois. Enfin, chez les 48 mois et plus, on s'attable plutôt vers midi.

D'autre part, afin d'offrir un modèle positif et enthousiaste envers le menu offert au CPE, il est important, pour l'équipe du personnel, que les éducatrices mangent le même menu que les enfants, et ce, en leur compagnie, à moins d'exceptions approuvées par la Direction. Le menu hebdomadaire étant affiché dans le corridor, il est de la routine quotidienne de le lire aux enfants, de leur faire partager notre enthousiasme.

De plus, dans un but d'initier les enfants aux règles de bienséance lors des repas, les éducatrices encouragent les enfants à attendre que tous leurs compagnons de groupe soient servis avant de commencer à manger. Bien entendu, l'âge et les capacités de chaque enfant sont ici pris en considération. Voilà un bel exemple **d'apprentissage social** !

Contexte des repas *et de* découverte des aliments

Une **bonne communication verbale avec les parents** et la rédaction d'un journal de bord quotidien pour les informer au sujet de l'alimentation de leur enfant, permet au milieu de garde de les impliquer comme partenaires essentiels aux bons soins de leur enfant. Par ces échanges et les rencontres annuelles de parents, **l'éducatrice peut sensibiliser le parent à l'importance d'une saine alimentation pour son enfant**. Les familles de notre CPE peuvent aussi se procurer un recueil de nos meilleures recettes, afin de créer un prolongement entre l'alimentation du CPE et celui de la maison

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de qualité et de quantité en sont des facteurs clés. Le service de garde s'appuie sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien* pour déterminer son offre alimentaire. En effet, chacun des groupes (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts) apporte des éléments nutritifs spécifiques, tous essentiels au développement et à la croissance des enfants. Il se réfère également au cadre de référence *Gazelle et Potiron* qui précise les éléments déterminant une offre alimentaire de qualité, en quantité adéquate pour les enfants de 0 à 5 ans et ce, en accord avec la *Vision de la saine alimentation* du MSSS. Ainsi, le service de garde favorise la santé des enfants et fait la promotion de l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

De façon générale, les enfants consomment un repas et deux collations pendant leur journée au service de garde, ce qui correspond à environ la moitié de leurs besoins nutritionnels quotidiens. En se référant aux portions de référence du *Guide alimentaire canadien* et en considérant le concept de l'assiette équilibrée (voir *Guide d'élaboration ou de révision*, page 27), le service de garde s'assure de produire des aliments en quantité suffisante pour répondre à ces besoins. Ayant de petits estomacs, les enfants peuvent difficilement combler tous leurs besoins uniquement par les repas. La répartition de l'offre alimentaire au cours de la journée par l'ajout de deux collations leur offre autant d'occasions de combler leurs besoins.

Le menu du CPE Chez les amis est semi-végétarien. Il est composé d'aliments de valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, d'aliments qualifiés «d'occasion». Au moins un aliment de chacun des groupes alimentaires est proposé à chaque dîner, afin d'optimiser l'apport nutritif quotidien dans une assiette équilibrée. Sans toutefois utiliser un menu cyclique, les mêmes recettes reviennent au cours des mois et des saisons. La responsable en alimentation s'assure de présenter une assiette colorée, aux textures variées.
Afin d'en offrir une plus grande proportion, deux choix de légumes, présentés de différentes manières sont offerts à tous les midis. Une belle variété de fruits est offerte tous les matins, lors de la collation.
Plus de la moitié de l'offre en produits céréaliers est issue de grains entiers : orge, avoine, blé entier, millet, quinoa, riz brun, etc.
Le lait 2%m.g. ou la boisson de soya nature est offert aux enfants deux fois par jour : soit après le dîner et à la collation d'après-midi.
Tel que recommandé par les outils de référence précédemment mentionnés, les substituts de viande sont offerts aux enfants : tofu, légumineuses, œufs, fromage. Un repas de poisson ou de poulet est intégré au menu, une fois par semaine. Les autres viandes (bœuf, cheval, veau, porc) ne sont offertes que très rarement.

Dans la mesure du possible, la responsable de l'alimentation cuisine tous les mets offerts aux enfants à partir d'aliments de base. Sans éliminer totalement l'utilisation d'aliments transformés ou déjà préparés, nous évitons ceux ayant subi des transformations occasionnant l'ajout de matières grasses, de sucre ou de sodium. Dans le cas où cette option est incontournable (ex, : craquelins, yogourt, céréales, bouillons, jus de légumes, etc.), la cuisinière choisit avec soin ses produits afin de respecter les paramètres de qualité recommandés dans l'annexe du cadre de référence *Gazelle et Potiron*. Elle sait faire preuve de jugement quant à la fréquence d'utilisation de tels produits.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Le sel :

L'utilisation du sel est limité dans l'alimentation des enfants du CPE. La cuisinière prévilégie l'utilisation de l'ail, de l'oignon, d'une grande variété d'épices et de fines herbes afin d'assaisonner les mets permettant la découverte de multiples saveurs. Les enfants ne sont jamais exposés à une salière permettant l'ajout de sel à leurs aliments.

Les matières grasses :

Au CPE Chez les amis, on prévilégie l'utilisation de bons gras (huile olive, de tournesol, de canola) dans la préparation des repas. Les gras trans ou saturés sont très limités. Aucune friture ou vinaigrette commerciale ne sont offertes aux enfants.

Le sucre :

Le sucre est aussi un élément auquel on porte une attention particulière lors de la préparation des aliments au CPE. La cuisinière veille à modifier les recettes afin d'en diminuer la teneur en sucre autant que possible et les produits commerciaux tels que biscuits, gâteaux ou muffins sont évités. Les préparations pour ces collations sont faites maison, et leurs ingrédients sont sains et connus. Le jus de fruits pur à 100% n'est offert qu'occasionnellement car le lait et l'eau sont prévilégiés.

Voici une liste plus exhaustive des **ALIMENTS EXCLUS DE NOTRE GARDE-MANGER** en raison de leur très faible valeur nutritive et d'une teneur excessivement élevée en sucre raffiné, en gras saturés, en cholestérol ou en sodium :

- Charcuteries;
- Pâtés et viandes en conserves;
- Aliments panés du commerce;
- Saindoux;
- Margarine de soya ou d'huile végétale;
- Patisseries commerciales (beignes, croissants, crêpes, gauffres, muffins,etc);
- Frites ou pommes de terres rissolées surgelées;
- Barres tendres, biscuits commerciaux (sauf «Social thé ou l'équivalent sur le plan nutritionnel);
- Céréales trop sucrées ;
- Poudre pour gelées commerciales (type Jell-o);
- Rouleaux aux fruits;
- Sucettes glacées commerciales;
- Croustilles et bretzels;
- Friandises commerciales ou chocolatées (sauf le chocolat noir, occasionnellement).

Anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux :

Les événements spéciaux (fêtes, anniversaires,etc) sont des moments importants dans la vie des enfants , mais aussi dans nos coutumes et traditions. Ces fêtes font partie de notre mileu de vie et certains aliments exclus de notre Politique peuvent être offerts en quantité et en fréquence raisonnable. Ces occasions permettent de démontrer aux enfants que les aliments sains sont des *aliments de tous les jours*, tandis que les aliments moins sains sont des *aliments d'occasions*.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Restrictions alimentaires :

En tant qu'établissement de services à la famille, notre CPE est sensible aux différentes cultures et religions de sa clientèle. Nous prévoyons des options d'accommodements qui pourront être proposés aux familles concernées. Tant que cela est possible et que la contrainte n'est pas excessive, le CPE fournira un menu adapté pour l'enfant et permettant de faire respecter ses restrictions alimentaires. À défaut de pouvoir adapter ses repas, le CPE pourrait demander au parent de participer au menu de son enfant, selon certaines conditions encadrées par des règles de santé et sécurité. Le parent pourrait aussi être invité à signer une entente particulière avec le CPE afin de statuer sur certaines clauses plus délicates.

Une alimentation assurant la santé et la sécurité

De plus en plus d'enfants souffrent d'allergies alimentaires. La vigilance constante de la part du personnel éducateur et de la responsable de l'alimentation de même qu'une communication efficace avec les parents sont essentielles pour assurer la santé et la sécurité des enfants. D'ailleurs, « *le prestataire de services de garde doit suivre les directives écrites du parent quant aux repas et collations à fournir à son enfant si celui-ci est astreint à une diète spéciale prescrite par un membre du Collège des médecins du Québec* »[4].

Les jeunes enfants ont un système immunitaire en plein développement, ce qui les rend plus vulnérables aux contaminants pouvant être présents dans les aliments. Ceux qui leur sont servis doivent être manipulés avec soin afin d'éviter les risques de toxi-infection alimentaire. En ce sens, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) réglemente la formation en hygiène et salubrité alimentaires et la rend obligatoire pour tout établissement qui prépare des aliments, incluant les services de garde[5].

L'absence de dents et le manque de force de la mâchoire font que l'enfant ne possède pas toujours la capacité nécessaire pour bien broyer et réduire les aliments en petits morceaux avant de les avaler. Ainsi, certains aliments représentent un risque d'étouffement s'ils ne sont pas présentés adéquatement à l'enfant de moins de 4 ans.

Allergies et intolérances alimentaires :

La prévention des allergies et des intolérances alimentaires demeure la meilleure protection. Au CPE Chez les amis nous en faisons une priorité et une responsabilité partagées entre les différents intervenants qui œuvrent auprès des enfants. La prévention passe par une communication efficace entre ces intervenants et par la vigilance accordée à la pratique.
L'intolérance comme l'allergie requiert un avis médical étant donné le degré de vigilance que cela implique. Les mêmes mesures de prévention sont appliquées dans les deux cas, bien que les symptômes, le traitement et les conséquences diffèrent. Tout le personnel du CPE est formé afin d'être en mesure de reconnaître les différents symptômes et de prendre les mesures appropriées en cas de réaction allergique ou de choc anaphylactique.

Responsabilités de la direction :

- S'assurer que le dossier de l'enfant contienne toutes les informations et autorisations écrites et signées; que les mises à jour y soient effectuées et reportées sur les fiches d'identification des différents locaux.
- S'assurer que l'information soit transmise à la responsable en alimentation, ainsi qu'à tout le personnel, y compris les remplaçantes.
- S'assurer que tout le personnel ait reçu la formation de secourisme reconnue par le MFA.

Responsabilités du personnel éducateur :

- S'assurer d'éviter tout contact de l'enfant avec l'allergène.
- Assurer une communication et une collaboration efficaces avec la responsable en alimentation afin de prévenir tout risque d'erreur.

- S'assurer de sensibiliser les autres enfants du groupe en prenant soin toutefois que l'enfant ne soit étiqueté ou exclu. Aucun partage d'ustensile ou de vaisselle entre enfants.
- Voir à ce que le lavage des mains et de la bouche des enfants après les repas soit fait et bien exécuté pour tous.
- S'assurer que le plancher, les chaises et les vêtements des enfants soient exempts de l'allergène en tout temps.
- Manipuler avec attention les repas destinés aux enfants allergiques ou intolérants, afin d'éviter toute contamination directe ou indirecte.
- Assurer une vigilance accrue lors d'activités ou de sorties spéciales. Apporte les médicaments d'urgence avec elle lors de sorties.
- Connaître l'emplacement précis des médicaments d'urgence pour les enfants concernés et en informe toute nouvelle personne remplaçante ou bénévole.
- Informer toute personne remplaçante ou bénévole de la présence d'enfant ayant une allergie grave ou une intolérance.

Responsabilités de la cuisinière :

- Offrir des repas sécuritaires et exempts d'allergène aux enfants concernés.
- Lors de la préparation des repas, adapter ses méthodes de travail pour exclure tout risque de contamination.
- Utiliser des moyens efficaces pour isoler les aliments destinés à ces enfants lors du transport vers les locaux;
- Communiquer efficacement et collabore avec le personnel éducateur afin de prévenir toute possibilité d'exposition des enfants allergiques ou intolérants aux aliments à risque.
- Communiquer toute nouvelle information reçue de la part du parent de l'enfant à risque aux membres du personnel du CPE.

Responsabilités du parent :

- Transmettre l'information au personnel au sujet de l'allergie de son enfant, du degré de sensibilité et des réactions possibles.
- Fournir la médication et la prescription écrite du médecin. Advenant une mesure préventive pour un enfant à risque de développer une allergie, la prescription médicale devra aussi être fournie.
- Informer le CPE de tout changement relatif à l'allergie ou à l'intolérance de son enfant.
- Signer l'autorisation écrite au dossier médical de son enfant, afin de permettre au personnel d'administrer l'auto-injecteur, en cas de besoin.

Les risques d'étouffement

L'étouffement survient lorsque des objets ou des morceaux d'aliments prennent le mauvais chemin et viennent bloquer les voies respiratoires. Cela peut arriver si l'enfant mange des morceaux d'aliments trop gros, s'il mange trop vite, s'il ne mastique pas assez ou s'il pleure, rit ou court avec des aliments dans la bouche. Le personnel du CPE se doit donc d'être vigilant et rigoureux à ce sujet. Tout le personnel du CPE possède la formation obligatoire pour savoir comment intervenir en cas d'étouffement.

Les précautions suivantes sont mises en place pour minimiser les risques d'étouffement chez les enfants :

- Le personnel s'assure que les repas soient pris assis, calmement et avec supervision constante. On encourage les enfants à bien mastiquer.
- Certains aliments ne sont pas servis **aux enfants de moins de 4 ans** : graines de citrouilles ou de tournesol entières non décortiquées, canneberges et/ou raisins secs servis seuls, maïs soufflé, noix et croustilles.

- **Avant 12 mois**, les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux; les fruits fermes sont servis sans noyaux, pépins ou pelures, en morceaux ou en purée; les raisins frais sont coupés en quatre.
- **Entre 1 an et 2 ans**, certains légumes sont coupés en morceaux, râpés ou blanchis; les fruits et autres légumes sont servis sans pépin, noyau ou pelure et coupés en morceaux; les raisins sont coupés sur la longueur.
- Pour les enfants de 2 à 4 ans, les légumes crus sont râpés ou coupés en bâtonnets (sauf céleri), certains sont blanchis (carottes, chou-fleur, brocoli) pour les attendrir.

BIBLIOGRAPHIE

- **Gazelle et Potiron**, Cadre de référence, Gouvernement du Québec, Ministère de la Famille, 2014. 116 pages.

- **Accueillir la petite enfance**, Le programme éducatif des services de garde du Québec, Édition 2007. 94 pages.

- Site internet de l'Association Québécoise des Centre de la Petite Enfance AQCPE : www.aqcpe.com