



POLITIQUE ALIMENTAIRE

À la découverte d'une saine alimentation !

(Janvier 2016)



1- Introduction

Cette politique a été conçue dans l'esprit de favoriser l'engagement du CPE dans l'affirmation de son rôle essentiel et complémentaire à celui du parent en matière d'alimentation.

2- Portée de la politique

Cette politique s'adresse aux parents et à tout le personnel du CPE SOL.

Le CPE SOL étant un organisme sans but lucratif financé par les fonds publics, il est dans l'obligation d'adopter une règle de neutralité religieuse, trouvant une solution juste et équitable dans un esprit de tolérance. En conséquence, le CPE a pris la décision ne servir aucun aliment préparé selon un rite religieux quelconque.

3- Les buts visés

Objectif général

Favoriser le développement global de l'enfant en offrant des services alimentaires de qualité et en travaillant en équipe avec les familles du CPE pour la mission éducative, la promotion et l'acquisition de saines habitudes alimentaires chez les enfants de 0 à 5 ans.

Objectifs spécifiques

- Définir les rôles et les responsabilités des différents intervenants quant à l'élaboration, la promotion et l'application de la politique alimentaire
- Offrir une alimentation saine basée sur le Guide alimentaire canadien tout en respectant les intolérances, allergies et restrictions alimentaires
- Adopter et respecter les règles d'hygiène et de salubrité relatives à la manipulation, la conservation et l'entreposage des aliments
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires

4- Les définitions

Intolérance alimentaire : L'intolérance alimentaire est une incapacité de l'organisme à digérer un aliment (ou un de ses composants) en particulier. Elle implique une réaction du système digestif.

Allergie alimentaire : L'allergie alimentaire est une réaction anormale, de défense du corps à la suite de l'ingestion d'un aliment. Elle implique une réaction du système immunitaire.

Restrictions alimentaires : Une restriction alimentaire est le refus de consommer certains aliments pour des raisons culturelles, philosophiques ou religieuses.

5- L'instance d'origine et responsables

Cette politique s'appuie sur des articles de loi et de règlements auxquels le CPE est tenu de se conformer. À ce titre, nous citons les articles 1 et 5 de la Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance

Article 1. *La présente loi a pour objet de promouvoir la qualité des services de garde éducatifs fournis par les prestataires de services de garde qui y sont visés en vue d'assurer la santé, la sécurité, le développement, le bien-être et l'égalité des chances des enfants qui reçoivent ces services, notamment ceux qui présentent des besoins particuliers ou qui vivent dans des contextes de précarité socio-économique. Elle a également pour objet de favoriser le développement harmonieux de l'offre de services de garde en tenant compte des besoins des parents, notamment en facilitant la conciliation de leurs responsabilités parentales et professionnelles, ainsi que de leur droit de choisir le prestataire de services de garde.*

Article 5. *Le programme éducatif comprend également des services de promotion et de prévention visant à donner à l'enfant un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie, de saines habitudes alimentaires et de comportements qui influencent de manière positive sa santé et son bien-être.*

Le Conseil d'administration en collaboration avec la direction, rédige et révisé au besoin la politique alimentaire. La direction voit à l'application de cette dernière. La personne responsable de l'alimentation, le personnel éducateur ainsi que les parents respectent et appliquent la politique au quotidien.

Rôles et responsabilités des différents intervenants quant à l'élaboration, la promotion et l'application de la politique alimentaire

Les intervenants

CA	Le conseil d'administration
D	La direction
RA	Le responsable de l'alimentation
PE	Le personnel éducateur
P	Le parent

Les rôles et les responsabilités

1. Définir les orientations et objectifs qui visent l'intégration de saines habitudes de vie.	CA	D			
2. Adopter une politique alimentaire.	CA	D			
3. Promouvoir la politique alimentaire, s'assurer de sa mise en application et de son respect en tout temps.		D			
4. Mettre en place des mécanismes qui favoriseront le suivi de la politique alimentaire.		D			
5. Mettre à jour les dossiers des enfants ayant des particularités alimentaires et en informer les personnes nécessaires.		D			
6. S'assurer de l'application du protocole sur les particularités alimentaires.		D			
7. Superviser l'élaboration des menus et les approuver.		D			
8. Proposer des menus équilibrés qui respectent le guide alimentaire canadien et les énoncés de la présente politique.			RA		
9. Afficher le menu.			RA		
10. Préparer et distribuer les repas selon les règles d'hygiène et de salubrité.			RA		
11. Effectuer une saine gestion du budget alloué à l'alimentation.			RA		

12. Communiquer et collaborer avec le personnel éducateur relativement aux besoins et aux goûts alimentaires des enfants.			RA	PE	
13. Respecter les règles d'hygiène établies lors de la manipulation des aliments et s'assurer que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène.				PE	
14. Intégrer la période des repas à la planification pédagogique.				PE	
15. Éveiller la curiosité et susciter l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains.				PE	
16. Encourager l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer, et à faire ses propres choix.				PE	
17. N'utiliser en aucun cas les aliments comme récompense ou punition ou comme argument de négociation.				PE	
18. Etablir une routine pour la période du repas en y incluant les règles d'hygiène.				PE	
19. Communiquer avec les parents sur l'expérience vécue par l'enfant lors de la période des repas ainsi que sur la nature et la qualité des aliments consommés durant la journée.				PE	
20. S'informer des menus et fournir l'information nécessaire concernant l'alimentation de son enfant.					P
21. Fournir et renouveler les prescriptions en lien avec une diète particulière, une intolérance ou une allergie alimentaire.					P
22. Se montrer disponible pour répondre aux questions du personnel à l'égard de la situation de son enfant.					P
23. Permettre à son enfant de déjeuner avant son arrivée au CPE.					P

Priorités au CPE SOL à l'égard de la qualité nutritive des aliments servis

1. Maximiser la consommation de légumes

Les légumes présentés sont crus, blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive.

2. Maximiser la consommation de fruits

Des fruits frais ou surgelés sont offerts lors de la période des repas.

3. Offrir des produits céréaliers riches en fibres

Des aliments faits de grains entiers sont présentés tous les jours au menu et représentent au moins 50% des portions quotidiennes de produits céréaliers. Tous les gâteaux, muffins et biscuits maison sont composés de farine mélangée (ex : moitié farine blanche et moitié farine de grains entiers).

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

4. Offrir des lipides de qualité

Nous utilisons l'huile d'olive extra vierge, l'huile de canola et la margarine non hydrogénée. Sont éliminés les aliments contenant des gras trans.

5. Limiter la consommation de sel

Nous utilisons en majeure partie des herbes et épices pour rehausser le goût de nos plats. Le sel de table est utilisé modérément et entre aussi dans nos préparations en apportant la source d'iode nécessaire au bon développement de l'enfant.

Nous portons une attention particulière à notre sélection de craquelins.

Le jus de légumes à faible teneur en sel est offert occasionnellement, sans toutefois remplacer une portion de légumes.

6. Limiter la consommation de sucres raffinés

L'utilisation de sucres raffinés (mélasse, sucre blanc, cassonade) est réduite au maximum.

7. Les breuvages

L'eau est offerte aux enfants fréquemment tout au long de la journée, surtout lors des sorties l'été dans la cour.

Le lait est offert deux fois par jour (collation et dîner) pour les enfants de 18 mois et plus.

Les poupons boivent selon leurs besoins et les recommandations des parents. Le CPE offre aux poupons du lait maternisé (fourni par le parent) aux enfants chez qui le lait homogénéisé de vache n'est pas introduit. À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule à 3.25% de matières grasses lui est offerte, et ce, jusqu'à l'âge d'au moins 2 ans. Un autre type de lait peut être offert aux enfants présentant une allergie ou une intolérance.

Support à l'allaitement maternel

L'enfant nourri au sein est bienvenu au CPE Sol. Nous adhérons aux bienfaits de l'allaitement maternel¹. Le parent qui en fait la demande se voit offrir un espace pour allaiter son enfant. De plus, du lait maternel congelé est offert à l'enfant sur demande du parent. Ce lait doit évidemment être fourni par le parent.

9- Anniversaires, fêtes annuelles, évènements spéciaux et activités pédagogiques

Tous les aliments servis lors de ces évènements respectent la politique alimentaire. Ceci inclut les cadeaux offerts aux enfants par un membre du personnel du CPE Sol et les parents utilisateurs.

8. Exclusion de certains aliments

Afin d'éviter les risques liés aux allergies alimentaires, toutes les noix, les arachides et les aliments pouvant en contenir des traces sont exclus.

De plus, en raison de leur très faible valeur nutritive et d'une teneur excessivement élevée en sucre raffiné, en gras saturé, en cholestérol et en sodium, les aliments suivants ne sont pas offerts au CPE :

- Charcuteries (Bologne, viandes fumées, saucisson, simili-bacon, pâté, pains de viande en conserve, etc.)
- Shortening ou margarine dure, saindoux, margarine de soya ou d'huile végétale hydrogénée
- Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins)
- Frites ou pommes de terre rissolées surgelées, fritures, aliments panés du commerce
- Biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10 g de sucre ajouté, plus de 1 g de gras saturé et moins de 2g de fibre
- Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5 g de sucre ajouté et céréales avec fruits contenant plus de 10 g de sucre ajouté
- Rouleaux aux fruits
- Friandises commerciales chocolatées et autres
- Friandises glacées commerciales (bâtonnets glacés, Mr. Freeze...)
- Croustilles et bretzels
- Colorant alimentaire

10- Les procédures

Voir annexe 1 : Procédures d'application de la politique alimentaire

¹ <http://www.inspq.qc.ca/MieuxVivre/>

11- Références

[Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance](#)

[Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance](#)

[Règlement sur la contribution réduite](#)

[Règlement sur les aliments](#)

[Charte des droits et libertés de la personne du Québec](#)

[Accueillir la petite enfance, Programme éducatif](#)

[La section Nutrition du site web du Ministère de la santé et des services sociaux](#)

Site web [Manger futé](#)

[Mieux-vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans – Guide pratique pour les mères et les pères](#)

[Le casse-noisette : Protocole et procédures – allergies et intolérances alimentaires en service de garde](#)

[Guide alimentaire canadien](#)

[Gazelle et Potiron \(doc. MFA, 2014\),](#)

[Extenso /Offres et pratiques alimentaires revues en services de garde du Québec, 2012.](#)

Annexe 1

PROCÉDURES POUR LA MISE EN APPLICATION DE LA POLITIQUE ALIMENTAIRE

1. Équipement

L'aménagement de nos installations alimentaires est fait en fonction des normes du Code du bâtiment, de la norme NFPA-96 et de la norme ULC. Ainsi, une hotte commerciale avec un système de buse d'extinction automatique est située au-dessus des appareils de cuisson. La hotte se charge aussi de couper automatiquement le courant électrique des appareils de cuisson en cas de début d'incendie. La hotte est inspectée annuellement. De plus, nous avons deux lave-vaisselle commerciaux qui lavent, rincent et assainissent la vaisselle à des températures très élevées de manière à nettoyer et désinfecter la vaisselle. Le dosage des produits utilisés par le lave-vaisselle est calibré annuellement. Nous nous conformons aux exigences du MAPAQ. Une série de mesures en ce sens sont expliquées dans les sections La manipulation des aliments selon les règles d'hygiène et de salubrité afin d'assurer l'innocuité alimentaire et la propreté et l'entretien du matériel et du milieu utilisés pour la préparation et l'entreposage des aliments.

2. La manipulation, préparation et conservation des aliments selon les règles d'hygiène et de salubrité

Manipulation

Pour la décongélation de la nourriture, nous utilisons le réfrigérateur, le four à micro-ondes ou le bac d'eau froide.

Nous nous assurons d'empêcher le développement de micro-organismes dans la nourriture en contrôlant la température de cuisson ainsi que le temps où l'aliment passe dans la zone entre 4°C et 60°C. Pour ce faire, la température des viandes est vérifiée lors de la cuisson. Toute nourriture qui a passé plus d'une heure à température pièce est jetée.

Préparation et conservation

Pour la conservation, nous tenons un registre des températures des congélateurs et réfrigérateurs afin de s'assurer de leur efficacité à conserver la nourriture.

Au cours de préparation, s'il faut goûter aux aliments, nous utilisons des cuillères qui doivent être lavées et assainies après chaque utilisation.

Lors de la mise en conservation au réfrigérateur ou au congélateur, les aliments sont emballés individuellement afin d'éviter le risque de contamination croisée. Une rotation des produits est effectuée de manière à s'assurer de leur fraîcheur. De plus, les aliments cuits sont placés au-dessus des aliments crus. Pour les aliments secs, ceux-ci sont rangés dans une armoire fermée ou dans des bacs fermés à au moins 10cm du sol.

Lors des livraisons, la personne responsable de la commande examine les produits reçus et retournent tout produit dont l'apparence n'est pas fraîche, est mal emballé, l'emballage est endommagé, ou est mal étiqueté.

La propreté et l'entretien du matériel et du milieu utilisés pour la préparation et l'entreposage des aliments

L'entretien du manipulateur et du matériel est primordial dans la manipulation et la préparation des aliments. Toute personne travaillant à la cuisine doit commencer sa

journee en enfilant un filet à cheveux et une tenue de travail dédiée et propre. Elle doit aussi retirer ses bijoux, ses faux ongles, sont vernis et se laver les mains. Si nécessaire, cette personne doit aussi mettre un pansement propre sur ses blessures et démarre les lave-vaisselle pour qu'ils puissent atteindre la température requise.

Avant de préparer des aliments, la personne doit nettoyer et assainir les surfaces. Toute surface ou outil de travail doit obligatoirement être lavé et assaini lors d'un changement d'aliment. Un lavage de main doit aussi être fait.

Il est interdit de consommer des aliments dans l'aire de préparation des repas, incluant la gomme à mâcher. Le manipulateur ne doit pas éternuer en direction des aliments.

Les déchets sont mis dans des sacs de plastiques étanches puis sont placés dans des bacs fermés. Ces bacs sont situés soit à l'extérieur ou à l'intérieur, dans une salle à déchets réfrigérée selon les normes en vigueur de l'arrondissement St-Laurent. Après chaque manipulation de déchet, le manipulateur se lave les mains.

La vaisselle est prélavée à l'aide d'eau chaude et d'un robinet douche. Elle est ensuite lavée au lave-vaisselle automatique puis rincée et assainie avec de l'eau qui a une température supérieure à 82°C. Avec ce procédé, nous n'avons pas à essuyer la vaisselle. Ainsi, il est impossible que des résidus de tissu se trouvent dans notre vaisselle. La température des lave-vaisselle est vérifiée avant de faire le premier cycle de lavage. Les équipements sont nettoyés sur une base régulière selon un plan préétabli. Ainsi, les fours, la hotte, les murs, les réfrigérateurs et les congélateurs sont lavés ponctuellement. Les planchers, les lavabos et les lave-vaisselle sont lavés quotidiennement. Les outils et les surfaces sont lavés après utilisation. Une inspection visuelle est faite quotidiennement afin de s'assurer que l'aire de préparation est exempte d'insecte ou de rongeur.

Précautions face aux aliments allergènes

Aux fins de la présente politique, un aliment allergène est un aliment qui contient un ou plusieurs ingrédients auxquels un enfant a une allergie, une restriction ou une intolérance.

Lors de la préparation des repas et collations, la responsable de l'alimentation nettoie, rince et assaini tout outils ou surface de travail ayant été en contact avec un aliment allergène avant de préparer un aliment non allergène. Elle se lave aussi les mains à ce moment. Ainsi, les risques de contamination croisée sont réduits considérablement.

Lors de la distribution des repas et collations, la responsable de l'alimentation fait savoir à l'éducatrice de l'enfant qu'il peut manger l'aliment ou, en cas de remplacement, qu'il y a présence d'un aliment substitut.

L'éducatrice prend l'habitude de servir les enfants ayant un une restriction, une intolérance ou une allergie en premier afin d'éviter toute contamination croisée.

Tout le personnel a suivi un cours de premiers soins et doit suivre une mise à jour tous les trois ans. À compter de 2016, toutes les mises à jour du cours de premiers soins devront comporter un volet sur la gestion des réactions allergiques graves.

3. Les risques d'étouffement

L'étouffement survient lorsqu'un aliment prend le mauvais chemin et se retrouve dans les voies respiratoires. Afin de limiter les risques d'étouffement, le CPE Sol prend une série de mesures de sécurité :

- L'enfant mange calmement sous la surveillance d'un adulte;
- L'enfant mange assis à la table;
- La nourriture servie aux poupons est coupée en petits morceaux ou mise en purée si nécessaire;

- Les légumes croquants destinés aux enfants de moins de 3 ans sont blanchis;
- Les aliments susceptibles de bloquer les voies respiratoires sont coupés (saucisses, bâtonnets, raisins);
- Les cœurs ou les noyaux des fruits sont enlevés;
- Les os de viande et les arêtes de poisson sont retirés;
- Le maïs soufflé est interdit, même lors d'occasions spéciales.

4. Les menus

L'élaboration des menus présente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (entrée, plat principale, dessert, breuvage, collations) sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire.

- Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du Guide alimentaire canadien et respectent les énoncés de la présente politique.
- Vingt menus journaliers différents sont présentés en rotation pendant 4 semaines et renouvelés 4 fois au cours de l'année.
- Chaque jour, tel que le recommande le Guide alimentaire canadien, le repas du midi contient les quatre groupes alimentaires et les collations, deux.
- Seules quelques recettes sont reproduites d'un menu à l'autre.

Les menus sont affichés au babillard de l'entrée du CPE en deux formes : un pour les adultes et un avec des images pour les enfants.

5. L'alimentation chez les poupons

À son inscription, le parent d'un poupon se voit remettre une feuille d'introduction des aliments qu'il doit remplir, remettre au CPE et tenir à jour. Nous reconnaissons au parent son rôle de premier éducateur et l'ordre d'introduction des solides est déterminé par celui-ci.

En raison des risques d'allergies alimentaires, le CPE n'introduit pas de nouveaux aliments aux enfants.

Quelques règles importantes

- Lorsque le poupon commence à manger les aliments complémentaires, l'éducatrice le nourrit à l'aide de 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 soutient 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. Il peut se voir offrir un repas ou une collation en dehors des heures normales des repas prévues s'il ne veut ou ne peut pas manger à l'heure normale ;
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance, et aucun breuvage ni aliment n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée ;
- 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 ;
- En ce qui concerne les formules lactées, le parent doit fournir, en quantité suffisante pour la journée, la formule maternisée. Lors de l'introduction de lait homogénéisé (fourni par le CPE), le parent doit amorcer le changement à la maison, et le personnel s'engage à suivre les recommandations de ce dernier ;

- Le parent qui apporte le lait maternel doit apporter les biberons bien identifiés au nom de l'enfant. Le personnel s'assurera à ce qu'aucun autre enfant ne puisse prendre le biberon et boire le lait maternel d'un autre ;
- L'eau, offerte dans un verre à bec, est donnée à volonté sans toutefois nuire aux repas. En cours d'année, le verre à bec sera remplacé par un petit verre ;
- Lors du dîner, les légumes sont donnés séparément le plus souvent possible, afin que l'enfant se familiarise avec les nouveaux goûts et les différentes textures. Lorsque c'est possible, chaque aliment est disposé dans l'assiette de façon à ce que l'enfant puisse bien voir ce qui lui est proposé;
- Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières ou offerts en purée ;
- Les fruits sont offerts sans pelure, sans noyaux et sans pépins ou écrasés.
- L'enfant apprend d'abord à manger loin de ses parents, nourri par l'éducatrice. Puis, dès qu'il démontre la volonté de saisir des aliments avec ses mains, il est encouragé à devenir autonome dans sa nutrition. Puis vient le temps d'introduire les ustensiles. Ce processus se déroule selon le rythme de l'enfant. Il en est de même pour les liquides alors que le jeune poupon commence par le biberon, suivi du gobelet à bec puis du verre.

Les poupons mangent tout repas et collation avec un bavoir. L'enfant débute ainsi son apprentissage pour manger proprement. Les mains et la bouche des enfants sont lavés à l'aide de débarbouillettes individuelles après chaque repas ou collation.

6. L'alimentation des enfants de 18 mois et plus

Les périodes de repas et de collation doivent être des périodes de plaisir. Les discussions sont permises et l'enfant peut prendre son temps pour manger. Nous convenons cependant qu'une période de 35 à 40 minutes représente une période normale pour un repas. La période normale pour la collation est de 15 à 20 minutes. Les enfants qui veulent poursuivre leur repas ou collation au-delà de la période normale peuvent le faire.

Les enfants doivent aussi apprendre à gérer les signes de faim à l'aide de l'éducatrice. Pour ce faire, de petites portions sont servies. L'enfant s'occupe de la quantité d'aliments. Il doit aussi, en fonction de son développement, mettre à exécution des règles d'hygiène et de politesse comme se laver les mains avant et après le repas, faire une demande complète pour de la nourriture supplémentaire et fermer sa bouche en mangeant. L'enfant apprend aussi à manger proprement au fil de son séjour au CPE. De 18 à 30 mois, l'enfant mange avec un tablier lors de repas salissants comme des pâtes avec sauce et des soupe-repas. Dès 30 mois, les enfants mangent beaucoup plus proprement et n'ont plus besoin de cet outil. Pour bien laver sa bouche, l'enfant de 18 à 30 mois utilise une débarbouillette. Les autres utilisent l'eau courante au moment où ils se lavent les mains. Toutes ces actions ont pour but de rendre l'enfant autonome et de développer l'estime de lui.

Nous demandons aux enfants de goûter aux aliments. Les études démontrent que cela peut prendre jusqu'à 20 fois avant qu'un enfant aime un aliment². L'éducatrice va

² Source : nospetitsmangeurs.org

donc encourager l'enfant à goûter un petit morceau de l'aliment et le féliciter pour son effort. En aucun cas, l'enfant ne sera privé de dessert s'il ne goûte pas à tous les aliments ou s'il ne termine pas son assiette. Cependant, l'enfant devra avoir goûté à chaque groupe alimentaire avant de se voir servir une seconde portion de son (ses) aliment(s) préféré(s), qu'il ait ou non terminé son assiette. L'enfant qui aura mis en bouche un aliment et qui aura recraché dans la poubelle ou un mouchoir un aliment est considéré comme ayant goûté.