

---

# Politique favorable à la **SAINE ALIMENTATION**

## 2024



À nos marmites : 1, 2, 3... Santé!



En 2021, l'AQCE prend l'initiative de mettre à jour le guide d'élaboration de politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, créé en 2015. En effet, cette nouvelle version prend en considération les nouveautés du cadre de référence *Gazelle et Potiron* et du *Guide alimentation canadien*. On y retrouve des sections bonifiées, notamment celle traitant de l'alimentation à la pouponnière, ainsi que l'ajout de certains énoncés qui abordent les nouveaux enjeux à l'égard de l'alimentation qui ont émergé au cours des dernières années.

Les Services de garde Gribouillis vous offre une version revisitée de sa Politique alimentaire en se calquant sur les travaux de l'AQCE.

Bonne lecture !



2015 - Le document de référence 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 (AQCE) dans le cadre du projet *Petite enfance, Grande forme*. *Petite enfance, Grande forme* est un projet coordonné par l'AQCE et déployé par les regroupements de centres de la petite enfance (RCPE).

# Table des matières

Avant de commencer .....	4
Avant-propos .....	5
Présentation de la Politique alimentaire .....	6
Facteurs de réussite .....	6
Présentation de la démarche .....	7
Étapes de la démarche .....	7
Précisions pour faciliter l'utilisation de la Politique .....	8
Contenu de la Politique .....	9
<i>1. Rôle et responsabilité à l'égard de la qualité de l'alimentation</i> .....	10
<i>2. Alimentation des poupons de 0 à 18 mois</i> .....	12
<i>3. Contexte des repas et découverte des aliments</i> .....	15
<i>4. Offre alimentaire pour les enfants de 18 mois à 5 ans</i> .....	19
<i>5. Alimentation assurant la santé et la sécurité</i> .....	23
<i>6. Alimentation responsable</i> .....	24
Conclusion .....	27
Références .....	33

## Avant de commencer

Réviser une politique est une étape importante. Avant d'amorcer celle-ci, il était utile de se questionner de façon plus globale à propos de la place qu'occupe la saine alimentation dans notre milieu ou encore des conditions qui la définissent.

- Pourquoi est-ce important d'adopter une politique alimentaire ?
- Quels seraient les avantages pour notre milieu ?
- Comment peut-on définir qu'un milieu offre des conditions favorables à la saine alimentation ?
- Quels sont les éléments qui déterminent la qualité de notre menu ?
- Quelles sont les valeurs du CPE quant à l'alimentation responsable ? Quelle place occupe l'alimentation responsable dans notre menu ?
- Comment le personnel éducateur peut-il contribuer à l'acquisition de saines habitudes alimentaires chez les enfants ?
- Quelle est l'ambiance actuelle au moment des repas et des collations, à la pouponnière et dans les autres groupes ?



## Avant-propos

Les Services de garde Gribouillis dispose, depuis 2014, d'un référentiel commun et reconnu pour la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur, afin de favoriser le développement global des enfants. En effet, le cadre de référence *Gazelle et Potiron* présente des orientations visant à soutenir le CPE dans cette démarche. Gribouillis est invité à évaluer, analyser, consolider certaines de ses pratiques en vue de rendre ses environnements propices au plein épanouissement des tout-petits.

À l'hiver 2021-2022, une nouvelle section de *Gazelle et Potiron* a vu le jour pour aider les SGÉ à tendre vers une alimentation plus responsable. Ce nouveau chapitre présente les conditions de mise en œuvre ainsi que les orientations et pratiques à privilégier favorisant l'alimentation responsable en SGÉ. Cette mise à jour est d'ailleurs en cohérence avec la version révisée du *Guide alimentaire canadien* parue en 2019 qui reconnaît maintenant que nos choix alimentaires ont un impact sur l'environnement.

Gribouillis qui a déjà adopté une politique alimentaire a jugé opportun de profiter de cette occasion pour procéder à sa révision. Ainsi, grâce à la mise à jour de la politique alimentaire, nous pourrons nous assurer que notre politique considère les dernières connaissances et avancées scientifiques tout en tenant compte des conditions soutenant la création d'un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, en cohérence avec *Gazelle et Potiron*.

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



# Présentation de la Politique alimentaire

## Objectifs:

1. Faire en sorte que Gribouillis fasse une démarche de révision de sa politique à partir de standards reconnus.
2. Réviser sa politique afin de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

Cette politique propose différents éléments pour soutenir le CPE et vise à définir les mesures structurantes assurant un milieu éducatif favorable à la saine alimentation. Elle propose, entre autres, des énoncés définissant les conditions et les pratiques pour que notre milieu soit favorable à la saine alimentation. À noter que certains de ces énoncés ont pour but de préciser les attitudes et les pratiques du personnel éducateur à l'égard de l'alimentation. Ceux-ci, bien qu'ils soient issus de *Gazelle et Potiron* et du Programme éducatif *Accueillir la petite enfance*, sont aussi associés aux valeurs de notre milieu et par conséquent, réfèrent à des éléments plus difficilement observables.

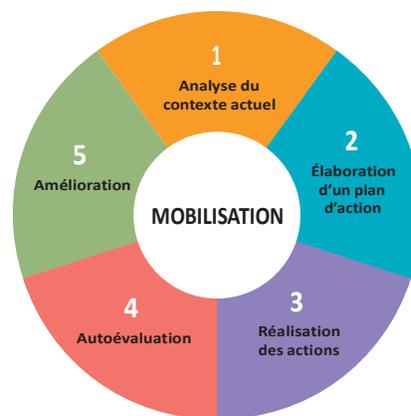
## Facteurs de réussite

**Les Services de garde Gribouillis ont considéré les facteurs suivants afin d'assurer le déploiement d'une politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.**

- S'appuyer sur un **référentiel commun et reconnu** : *Gazelle et Potiron*
- Chercher l'**adhésion de chacun des acteurs** du CPE : gestionnaire, responsable du soutien pédagogique, personnel éducateur, responsable de l'alimentation, conseil d'administration. Leur rôle est fondamental et «interrelié» dans ce processus de réflexion et d'uniformisation des pratiques. En effet, la mise en œuvre au quotidien, le suivi et finalement la pérennité des changements requièrent l'engagement de toute l'équipe.

## Présentation de la démarche

La démarche proposée est celle présentée dans le chapitre 5 de *Gazelle et Potiron*. On y fait mention de l'importance pour les gestionnaires, les responsables du soutien pédagogique, le personnel éducateur et les responsables de l'alimentation du SGÉ de réaliser une démarche continue. Celle-ci comporte plusieurs étapes : la mobilisation, l'analyse du contexte actuel (réalisation d'un portrait des pratiques existantes), l'identification des besoins et la planification des actions à prendre, afin de mettre en place les changements que Gribouillis souhaite réaliser dans son milieu. Puis, dans une optique d'amélioration continue, l'évaluation et le réajustement des actions, au besoin.



## Étapes de la démarche

Cette section a inspiré Gribouillis dans sa démarche de révision de sa politique. Elle présente concrètement comment les étapes de cette démarche peuvent se détailler.

D'abord, ces quelques questions préalables ont permis au CPE d'avoir une idée plus juste de sa situation actuelle :

- Est-ce qu'il y a une politique alimentaire en place ? Depuis combien de temps ?
- Quels changements sont survenus depuis son adoption ?
- Y a-t-il eu de nouvelles connaissances et avancées scientifiques depuis ce temps ?
- Quelles sont les personnes qui connaissent cette politique alimentaire ? Combien s'y réfèrent ?
- Comment a-t-on évalué leur connaissance de cette politique ?
- Comment évalue-t-on si chacun des énoncés de la politique alimentaire est mis en application par l'ensemble des acteurs de l'organisation (gestionnaires, personnel éducateur, responsable de l'alimentation, etc.) ?
- A-t-on identifié des défis (conflit de valeurs, résistance au changement, etc.) qui pourraient entraver la mise en œuvre de la politique ?

## Précisions pour faciliter l'utilisation de la Politique

Les **MESURES STRUCTURANTES** précisent les conditions qui caractérisent un milieu éducatif favorable à la saine alimentation. Issues d'un choix de la corporation, elles orientent et encadrent le travail du personnel. Ainsi, les pratiques éducatives s'enracinent dans les valeurs et la mission du milieu, tout en s'appuyant sur un référentiel commun et reconnu. Voici quelques exemples de mesures structurantes : politique alimentaire, plateforme pédagogique, règles de régie interne, procédures d'échange et de rencontres pédagogiques, outil de planification utilisé par le personnel éducateur, etc.

Il a été jugé pertinent de proposer des énoncés afin d'illustrer plus concrètement la nature des pratiques dont il est question.

Dans le but de continuer de nourrir la réflexion et d'assurer une bonne compréhension des pratiques à privilégier, des **NOTES COMPLÉMENTAIRES** sont proposées.

Pour compléter les informations sur certains sujets, des **RÉFÉRENCES INTERNET** sous forme de liens cliquables ont été ajoutées.

Le terme **PRATIQUE**, utilisé, réfère au savoir, savoir-faire et savoir-être nécessaires à la mise en œuvre des interventions au service de garde. Ainsi la notion d'**ATTITUDES ATTENDUES** (savoir-être) réfère à un des aspects de la pratique et est en cohérence avec l'approche démocratique. Le personnel éducateur fait preuve d'ouverture, démontre de la souplesse, est positif, authentique, enthousiaste... bref, il adopte des attitudes favorisant le développement harmonieux de chaque enfant.

# Contenu de la Politique

## 1. Rôle et responsabilité à l'égard de la qualité de l'alimentation

1. Conseil d'administration
2. Gestionnaires
3. Responsable de l'alimentation
4. Personnel éducateur
5. Parents

## 2. Alimentation des poupons de 0 à 18 mois

- Un texte d'introduction
- Des pratiques préconisées
- Des notes et références complémentaires

## 3. Contexte des repas et découverte des aliments

- Un texte d'introduction
- Des pratiques préconisées
- Des notes et références complémentaires

## 4. Offre alimentaire pour les enfants de 18 mois à 5 ans

- Un texte d'introduction
- Des pratiques préconisées
- Des notes et références complémentaires

## 5. Alimentation assurant la santé et la sécurité

- Un texte d'introduction
- Des pratiques préconisées
- Des notes et références complémentaires

## 6. Alimentation responsable

- Des pratiques préconisées
- Des notes et références complémentaires

# 1. Rôle et responsabilité à l'égard de la qualité de l'alimentation

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.

## ÉNONCÉS

### Le conseil d'administration

- Convient des orientations et appuie la direction dans sa démarche pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.
- Adopte une politique alimentaire.
- Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre.
- Valorise les changements survenus.
- Veille à assurer la pérennité de la politique alimentaire.

### Les gestionnaires

- S'assurent que les décisions prises à l'égard de l'offre alimentaire s'appuient sur des références crédibles et reconnues en matière de saine alimentation à la petite enfance, et non uniquement sur des valeurs ou des croyances personnelles.
- Assurent la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.
- Assurent l'adhésion de chacun à la politique alimentaire.
- Assurent la planification et la coordination de chacune des étapes de la démarche.
- Diffusent la politique auprès des parents et les informent des changements en cours et à venir.
- Communiquent 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.
- Valorisent la formation continue des employés en cuisine, notamment en hygiène et en salubrité, et des éducatrices en alimentation.
- Soutiennent toute l'équipe dans l'amélioration continue de leurs pratiques en lien avec l'alimentation.

### La responsable de l'alimentation

- S'assure que les décisions prises à l'égard de l'offre alimentaire s'appuient sur des références crédibles et reconnues en matière de saine alimentation à la petite enfance.
- Présente une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément aux énoncés de la politique alimentaire de Gribouillis.
- Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, étouffement, toxi-infection alimentaire, etc.).
- Contribue activement à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments qu'elle présente aux enfants.
- Collabore 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

- Adopte une approche démocratique au moment des repas et des collations, tel que préconisé dans le programme éducatif Accueillir la petite enfance.
- Réalise que les repas et collations sont des moments éducatifs.
- S'assure que ses pratiques éducatives à l'égard de l'alimentation sont fidèles aux orientations choisies par Gribouillis.
- Représente un modèle positif et favorise une ambiance agréable aux repas et aux collations.
- Contribue à entretenir le plaisir de manger, entre autres, en favorisant la découverte des aliments et par le biais d'activités.
- Met à profit les différentes opportunités d'apprentissages pour les tout-petits.
- Collabore avec les parents quant à l'alimentation des enfants.

## Les parents

- Sont les premiers éducateurs de leur enfant et les premiers à intervenir en matière d'alimentation.
- Collaborent avec Gribouillis pour assurer un suivi des habitudes alimentaires et des besoins spécifiques de leur enfant.
- Contribuent à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation tant au CPE qu'à la maison.

## 2. Alimentation des poupons de 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 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 nourrisson, les méthodes de nettoyage et de désinfection des biberons et des tétines ainsi que les plus récentes recommandations en matière d'introduction des aliments.

### **Mouvement allaitement du Québec**

Afin de faciliter la poursuite de l'allaitement en SGÉ, le Mouvement allaitement du Québec a créé la Trousse pour des services de garde favorables à l'allaitement. Cette trousse, qui a pour objectif d'informer et soutenir les parents et les SGÉ dans la poursuite de l'allaitement au SGÉ, est disponible [en ligne](#).

*Cette section vise à préciser les conditions assurant la mise en œuvre des orientations 1 et 4 de **Gazelle et Potiron**.*

*Orientation 1 : Offrir le lait aux poupons de manière sécuritaire et respectueuse du choix des parents*

*Orientation 4 : Offrir une alimentation variée et composée d'aliments à valeur nutritive élevée aux poupons âgés de 6 à 18 mois*

### 2.01 Endroit où les parents qui le souhaitent peuvent allaiter ou donner le biberon à leur poupon

Les parents qui souhaitent allaiter ou donner le biberon à leur poupon peuvent le faire dans le coin spécialement aménagé dans la pouponnière. Ce dernier est clairement identifié et on y retrouve une chaise berçante munie d'un coussin. En accord avec le plan d'alimentation détaillant les besoins d'allaitement établi avec les parents, ces derniers ont accès en tout temps à cette facilité.

### 2.02 Mode de communication priorisé entre les parents et le CPE

Le parent remplit une fiche de communication et d'information concernant l'introduction des aliments complémentaires et informe le personnel au fur et à mesure que de nouveaux aliments sont consommés par le poupon ou qu'il y a des changements dans ses habitudes. Il est recommandé que l'introduction d'un nouvel aliment se fasse à la maison d'abord, en raison de la possibilité d'apparition de symptômes allergiques.

- S'assurer d'avoir une quantité suffisante de lait maternel ou de préparation commerciale pour la journée.
- Assurer une communication efficace avec le parent dans le processus d'introduction des aliments (variété, texture, habitudes, etc.).

#### NOTE

Il est souhaitable que le parent et le CPE exposent le poupon à une grande variété d'aliments pour lui permettre de répondre à ses besoins nutritifs grandissants et favoriser le processus de développement du goût.

### 2.03 Pratiques préconisées pour les biberons

Chaque membre du personnel éducateur affecté à la pouponnière maîtrise chacun des éléments décrits dans le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* : identification, préparation du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons, méthode de nettoyage et d'assainissement des biberons et des tétines.

### 2.04 Boissons servies aux poupons

Nous offrons du lait 3% et de l'eau toute la journée.

### 2.05 Pratiques préconisées pour assurer la variété et la qualité

La RA prépare les purées.

Le menu quotidien est composé d'aliments de valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, des aliments qualifiés d'occasions. Conformément à la mission du CPE, aucun aliment de faible valeur nutritive n'est offert dans le menu régulier de la pouponnière, ni du reste du SGÉ.

#### NOTE

Les biscuits de dentition pour bébé sont à éviter en raison du sucre qu'ils contiennent, et qui cause la carie dentaire. Il faut également faire attention à l'utilisation de tout type de craquelins avant les repas dans le but de faire patienter les bébés. Ces derniers peuvent couper la faim des enfants pour le repas qui sera servi sous peu.

### 2.06 Pratiques préconisées pour le miel

Le miel ou tout produit contenant du miel n'est pas servi aux poupons de moins de 12 mois. La responsable de l'alimentation s'assure que le miel ne figure pas dans la liste des ingrédients des aliments qui sont envoyés à la pouponnière. Également, le miel est remplacé ou retiré des ingrédients des mets cuisinés au SGÉ pour les enfants de moins d'un an. Si cela n'est pas possible, un autre aliment est alors envoyé à la pouponnière.

#### NOTE

Le miel peut être associé au botulisme infantile, une maladie rare, mais grave, causée par l'ingestion de la bactérie *C. Botulinum*, qui peut croître et produire des toxines dans les intestins des bébés.

### 2.07 Pratiques préconisées pour répondre aux signaux de faim

Afin de répondre aux besoins des poupons au moment où ils manifestent des signaux de faim, il y a une variété d'aliments disponibles à la pouponnière (compote de fruits, fromage cottage, yogourt, etc.). Ces derniers sont offerts par les éducatrices, à titre de collation en ayant le souci de ne pas remplacer le repas. De plus, les aliments sont rangés dans un réfrigérateur ou une armoire dédiée à la nourriture.

## **NOTE**

Les poupons sont très sensibles aux sensations innées de faim et de satiété. Le personnel éducateur est particulièrement à l'écoute de ces signaux, afin de les respecter et de favoriser le développement d'une relation saine avec la nourriture.

### **2.08 Pratiques préconisées pour répondre aux signaux de satiété**

Le personnel éducateur respecte le poupon qui démontre des signaux de satiété: tourne la tête, repousse le biberon ou la cuillère avec sa langue, démontre moins d'intérêt pour la nourriture, veut se lever, aller jouer. Ainsi, le biberon, le bol ou les aliments seront retirés sans obliger le poupon à boire ou à manger plus et sans faire de commentaire négatif.

### **2.09 Pratiques préconisées pour encourager l'autonomie**

Le personnel éducateur respecte le mode d'alimentation du poupon, que ce soit une alimentation diversifiée menée par l'enfant (DME) ou de manière traditionnelle avec des purées. Si le poupon a besoin d'assistance, le personnel éducateur nourrit les poupons avec une cuillère en attendant les indications de celui-ci (il a terminé d'avaler et ouvre la bouche) avant d'approcher la cuillère de sa bouche respectant ainsi son propre rythme. Graduellement, le poupon est encouragé à saisir des morceaux d'aliments avec ses doigts ou avec la cuillère. Si le poupon se nourrit selon l'approche de la DME à la maison, le personnel éducateur laisse l'enfant se nourrir de façon autonome tout en s'assurant que les aliments présentés respectent les recommandations des parents et sont adaptés selon son niveau de développement.

## **NOTE**

La diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) est une approche visant à laisser l'enfant s'alimenter par lui-même. L'introduction des aliments se fait donc sous forme de morceaux et non de purée. L'enfant peut ainsi porter lui-même les aliments à sa bouche.

## **VOIR AUSSI**

Capsule [Dis-moi : Peut-on laisser un enfant jouer avec sa nourriture ?](#)

### **2.10 Pratiques préconisées pour établir un contact avec le poupon lorsqu'il est nourri**

Les boires sont donnés par une éducatrice jusqu'à ce le poupon ait la capacité de bien tenir son biberon seul et aucun boire, ni prise d'aliments ne se font sans supervision du personnel éducateur. Aucune boisson, ni aliment n'est donné au poupon en position coucher.

## **NOTE**

La dimension affective associée au geste de donner le biberon au poupon est tout aussi importante que les aspects techniques entourant cette activité. C'est pourquoi, il est recommandé que le personnel éducateur prenne le poupon dans ses bras pour donner le boire jusqu'à ce que le poupon ait la capacité de bien tenir son biberon seul.

## 3. Contexte des repas et 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. 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 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 très 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.

### 3.01 Pratiques quant aux moyens utilisés pour valoriser l'enfant

Le personnel éducateur valorise les enfants par des gestes ou des mots simples en utilisant des exemples basés sur leurs talents, leurs réalisations, leurs qualités, etc. Ainsi, l'emphase n'est pas mise sur l'apparence physique (vêtements, coiffure, etc.).

#### NOTE

**L'image corporelle**, en pleine construction chez les enfants de moins de 5 ans, se construit 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 omniprésents. C'est pourquoi le service de garde s'efforce de représenter un milieu favorable au développement d'une image corporelle positive. Pour le personnel éducateur, cela implique, entre autres, être un modèle positif.

**Diversité corporelle**: Il est normal que nous soyons tous de format corporel différent: « As-tu remarqué que vous avez tous des cheveux différents, des yeux de couleurs et de formes différentes, que vous n'êtes pas tous de la même grandeur...? C'est donc tout à fait normal que nos bras, nos jambes et tout notre corps ne soit pas pareil à celui des autres. C'est ce qui fait que nous sommes uniques et que personne n'est pareil à nous ».

### 3.02 Pratiques à l'égard des stéréotypes sexuels

Le personnel éducateur propose les mêmes activités à tous les enfants peu importe leur sexe. Il s'assure de varier les jeux offerts afin de rejoindre les intérêts de tous les enfants. Le SGÉ s'assure d'offrir des jouets et des livres qui représentent de différentes façons les garçons et les filles. Il s'assure également que les corps qui sont présentés aux enfants à travers les différents jouets soient réalistes et permettent aux enfants de se reconnaître. Les personnages ont des caractéristiques et des formats variés afin de promouvoir la diversité.

### 3.03 Pratiques afin d'aider l'enfant à reconnaître ses signaux de faim et de satiété

En fonction de l'âge des enfants, le personnel éducateur utilise des mots pour aider les enfants à reconnaître leurs signaux de faim et de satiété, avant, pendant et après le repas.

#### NOTE

Exemples de questions qui peuvent être posées aux enfants:

- Comment te sens-tu ? Est-ce que cela gargouille dans ton ventre?
- Comment sais-tu que tu as faim?
- Est-ce que tu as une petite ou une grande faim?
- Je vois que tu avais beaucoup faim aujourd'hui.
- Je vois que tu n'avais pas beaucoup faim aujourd'hui.
- Comment est ton ventre? Est-ce que tu penses qu'il est plein ?
- Comment sais-tu que tu as assez mangé?
- Je vais bientôt servir le yogourt, tu peux te garder une petite place dans ton ventre.

### 3.04 Pratiques visant à respecter les signaux de faim et de satiété

- Lorsque l'enfant dit qu'il n'a pas faim dès le début du repas ou de la collation?
- Lorsque l'enfant dit qu'il n'a plus faim ou repousse son assiette?

Le personnel éducateur respecte le message transmis par l'enfant lorsqu'il mentionne qu'il n'a plus faim et repousse l'assiette. Il retire l'assiette de l'enfant sans émettre de commentaire négatif.

- Lorsque l'enfant a tout mangé ?
- Lorsque l'enfant laisse des aliments dans son assiette ?
- Lorsque l'enfant demande un 2e service?

Selon l'âge des enfants, le personnel éducateur offre un 2e service après un délai de quelques minutes. Il questionne les enfants sur leur niveau de faim avant de les resservir. Le personnel éducateur sert alors tous les aliments prévus au repas, mais en plus petite quantité. Un 3e service ou plus peut être offert à la demande de l'enfant, après évaluation de son niveau de faim.

#### NOTE

Il est possible de reconnaître certains signes qui démontrent que l'enfant a moins faim ou a atteint la satiété:

- L'enfant ralentit son rythme d'alimentation, il joue plus avec sa nourriture qu'il ne mange.
- L'enfant mentionne: « Je n'ai plus faim».
- L'enfant dit que son bedon est plein.
- L'enfant demande pour se lever, aller jouer ou sortir de table

#### VOIR AUSSI

Capsule [Dis-moi : Doit-on obliger un enfant à finir son assiette?](#)

### 3.05 Pratiques pour assurer un contexte propice à l'écoute des signaux de faim et de satiété

Le personnel encourage les enfants à manger lentement afin de prendre le temps d'apprécier la saveur des aliments. Il rassure les enfants qu'ils auront la possibilité d'avoir un 2<sup>e</sup> service s'ils ont encore faim dans quelques minutes évitant ainsi les courses et les compétitions.

#### NOTE

Prendre le temps de manger permet également de mieux ressentir la satiété. Le cerveau a besoin de temps pour recevoir les signaux de l'estomac et ainsi, recevoir le message que l'on a suffisamment mangé.

### 3.06 Pratiques à propos de l'offre du dessert

Le dessert est offert à tous les enfants, lorsque la majorité des enfants mentionne avoir terminé le repas principal. Lorsqu'un enfant mentionne avoir encore faim après son dessert, on lui amène à nouveau son plat principal.

### 3.07 Pratiques à l'égard de l'horaire et de l'encadrement des repas et collations

- Horaire des collations et du repas :
  - Collation du matin vers 9h et collation de l'après-midi au lever de la sieste vers 15h10

- Dîner: débute à 11h20 avec la pouponnière et suivent ensuite les autres groupes pour se terminer avec le groupe des 4 ans
- Temps est alloué aux collations et au repas :
  - Comme c'est un moment privilégié, il n'y a pas de temps limite; les enfants ont le temps nécessaire pour bien manger sans se sentir bousculés
- Pratiques préconisées et attitude attendue pour respecter le rythme et l'unicité de chaque enfant :
  - Le personnel doit être assis avec les enfants. Il n'est pas obligé de manger ce qui est servi aux enfants mais il doit stimuler et animer l'heure du repas. De plus, il doit surveiller les signes des enfants à savoir s'ils ont terminé de manger ou s'ils en veulent plus.

#### **NOTE**

Le respect du rythme de l'enfant implique aussi de lui permettre d'être disposé à manger: calme, réveillé, intéressé.

#### **VOIR AUSSI**

Capsule [Dis-moi : Comment donner envie aux enfants de manger sainement et de jouer activement ?](#)

### **3.08 Pratiques afin d'être un modèle positif pour les enfants**

Le personnel éducateur prend place à la table avec les enfants et consomme avec intérêt, enthousiasme et curiosité les mêmes aliments qu'eux. Il est encouragé à exprimer lui-même ses signaux de faim et de satiété.

#### **NOTE**

« Le personnel éducateur qui ne peut ou ne désire pas manger en même temps que les enfants a aussi la possibilité d'agir comme modèle en adoptant une attitude positive et enthousiaste à l'occasion des repas et collations ». Gazelle et Potiron, p. 39

### **3.09 Pratiques pour favoriser le développement de l'autonomie de l'enfant**

Lorsque possible, les repas sont servis au centre de la table. Le personnel éducateur invite les enfants à se servir seul selon leur niveau de faim. Ainsi, les enfants ont la responsabilité de choisir la quantité des différents aliments servis (plat principal, accompagnements et dessert s'il y a lieu) dans leur assiette. Des ustensiles de service adaptés aux petites mains sont fournis dans les locaux.

### **3.10 Pratiques pour favoriser l'éveil au goût au moment des repas et collations**

Le personnel éducateur favorise l'éveil au goût en discutant des odeurs provenant de la cuisine, en invitant les enfants à observer les formes, les textures, les couleurs, à identifier les saveurs des aliments qui sont servis à la collation et au repas.

#### **NOTE**

« Les repas et les collations sont, par exemple, des moments particulièrement propices à l'exploration sensorielle. Le personnel éducateur ou les RSGE 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

#### **VOIR AUSSI**

[Capsule Dis-moi : Comment éveiller l'enfant aux différents goûts ?](#)

### **3.11 Pratiques face aux enfants qui manifestent leurs préférences alimentaires ou qui refusent de goûter un aliment**

Le personnel éducateur encourage les enfants à parler de leurs préférences, des aliments qu'ils aiment et de ceux qu'ils aiment moins, en les questionnant sur les raisons de ces choix.

Malgré le refus d'un ou de plusieurs enfants envers certains aliments, tous les aliments prévus au repas sont servis dans l'assiette de l'enfant. L'aliment refusé est servi en plus petite portion afin de ne pas décourager l'enfant à la vue de celui-ci, mais cela permet tout de même de le mettre en contact avec l'aliment afin qu'il puisse se familiariser.

En aucun cas un enfant n'est forcé de goûter un aliment. Le personnel éducateur l'encourage en mangeant lui-même l'aliment, en demandant aux autres amis qui le consomment d'en parler positivement et en invitant l'enfant à le goûter s'il le souhaite. Si celui-ci refuse, on lui demande de le faire dans le respect. Aucun commentaire négatif ou reproche n'est formulé envers un enfant qui aurait refusé un aliment ou un met ou encore pris seulement quelques bouchées dans l'assiette

## NOTE

Aimer certains aliments peut être plus long pour certains enfants et demander plus d'une exposition, et peut même demander jusqu'à 20 fois. Afin de favoriser le développement du goût, il est souhaitable que tous les aliments prévus au menu se retrouvent dans l'assiette de l'enfant. Celui-ci a ainsi plus d'occasions de « faire connaissance » avec l'aliment, contribuant positivement à la familiarisation.

### 3.12 Outils pour démarrer la discussion lors des repas et collations et pour découvrir des activités amusantes favorisant l'apprentissage sur les fruits et les légumes

#### À VOIR

[Mandoline t'invite à découvrir les fruits et légumes avec tes 5 sens](#)

[Mandoline t'invite à découvrir les fruits et légumes avec les 5 groupes couleurs](#)

## 4. 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, grains entiers, aliments protéinés) apporte des éléments nutritifs spécifiques, tous essentiels au développement et à la croissance des enfants. Le SGÉ 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 proportions de l'assiette équilibrée (schéma ci-dessous au point 4.03), 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.

### 4.01 Pratiques pour assurer la variété et la qualité de l'offre alimentaire

Le menu quotidien est composé d'aliments de valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, des aliments qualifiés d'occasions. Conformément à la mission du CPE, aucun aliment de faible valeur nutritive n'est offert dans le menu régulier.

Au moins un aliment de chacun des groupes alimentaires est proposé à chaque dîner afin d'optimiser l'apport nutritif quotidien.

Une variété d'aliments de chacun des groupes est offerte au menu.

Des menus saisonniers de 4 semaines sont utilisés et révisés chaque année. Ces menus comprennent deux collations (am et pm) et un dîner.

#### NOTE

La qualité de l'offre alimentaire est aussi déterminée par l'élaboration d'un menu cyclique qui assure un équilibre et une complémentarité entre chacune des composantes: plats principaux, accompagnements (grains entiers, légumes), desserts, collations et boissons.

L'utilisation d'un menu cyclique contribue à assurer la présence d'une grande variété d'aliments et favorise l'appréciation de plusieurs aliments en permettant une exposition répétée encourageant ainsi la familiarisation.

### 4.02 Pratiques qui soulignent l'importance de l'apparence et de la saveur des mets servis

Les repas et les collations servis présentent des couleurs, des textures et des saveurs variées. La responsable de l'alimentation s'assure que la présentation des mets est attrayante dans les plats de services. Le personnel éducateur s'assure d'une présentation attrayante également dans les assiettes des enfants.

#### NOTE

« Le plaisir associé à la saine alimentation est grandement tributaire des qualités organoleptiques (couleur, formes, textures, odeur, goût) des repas et collations. » Gazelle et Potiron p.47

### 4.03 Pratiques pour assurer une offre alimentaire qui, une fois dans l'assiette de l'enfant, est fidèle aux proportions démontrées dans la figure ci-contre

L'assiette équilibrée pour les tout-petits est utilisée par la responsable de l'alimentation pour l'élaboration du menu et la production de chacune de ses composantes. Le personnel éducateur se fie aux proportions de cette référence au moment de servir les enfants. Ainsi, chacun des aliments se retrouve dans l'assiette en quantité adéquate, et ce, en fonction de la faim et de l'appétit de l'enfant.



#### **4.04 Pratiques pour assurer la qualité, varier l'offre et proposer quotidiennement une quantité suffisante de légumes et fruits pour répondre aux besoins nutritionnels des enfants**

Les fruits sont très présents dans le menu du service de garde et au moins un fruit différent par jour est offert. Ils sont présentés sous différentes formes (entier, en quartier, en purée, en salade, en smoothie, etc.) seuls, ou incorporés dans différents mets.

Au total, au moins 1 fruit entier ou 1 portion (125 ml) de fruit est prévu par enfant, chaque jour. Les fruits sont toujours offerts à la collation du matin, parfois au dessert ou inclus avec la collation de l'après-midi.

Dans la mesure du possible, deux variétés de légumes différents sont offertes à tous les repas, afin d'en favoriser la consommation. Le plus souvent, un légume est intégré dans le mets et un légume est donné en accompagnement. Au total, au moins 125 ml de légumes sont prévus pour chaque enfant, à tous les repas.

Nous privilégions les fruits et les légumes frais et surgelés. Les fruits et les légumes en conserve égouttés et rincés sont parfois utilisés et contribuent à la variété. La saison, les coûts et la disponibilité déterminent le choix des légumes et des fruits frais servis.

#### **NOTE**

Gazelle et Potiron recommande de choisir, le plus souvent possible, des:

Légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.

Légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

#### **4.05 Pratiques pour assurer la qualité, varier l'offre et proposer quotidiennement une quantité suffisante de grains entiers, de lait et d'aliments protéinés pour répondre aux besoins nutritionnels des enfants**

- Le Guide alimentaire canadien recommande de savourer une variété d'aliments à grains entiers, par exemple de l'orge, des produits de blé entier, du sarrasin, du quinoa, de l'avoine, etc.
- « Le lait contient des matières grasses essentielles au développement des tout-petits. C'est pourquoi le lait à 3,25% de matières grasses doit être offert aux enfants de moins de 2 ans. Par la suite, le lait à 2% ou à 3,25% de matières grasses peut être offert. » Gazelle et Potiron, p. 44
- Tout comme le Guide alimentaire, Gazelle et Potiron recommande d'intégrer de façon régulière les substituts de viandes (tofu, légumineuses) et le poisson. Pour un menu de service de garde, cela représente 1 repas par semaine à base de poisson et 1 repas par semaine à base de tofu ou de légumineuses.

#### **4.06 Pratiques pour assurer l'offre de collations nutritives**

Deux collations nutritives sont offertes aux enfants tous les jours pour leur permettre de combler leurs besoins nutritionnels. Celles-ci sont composées d'au moins deux groupes du Guide alimentaire canadien afin d'offrir un apport en glucides et en protéines.

Une collation en avant-midi, composée d'un aliment du groupe légumes et fruits (source de glucides) et d'un aliment protéiné, est au menu, elle doit être soutenante parce que plusieurs enfants ne déjeunent pas à la maison. La collation de l'après-midi est aussi soutenante puisque le délai entre celle-ci et le souper est parfois long. Elle est composée d'un aliment du groupe grains entiers (source de glucides) et d'un aliment protéiné.

#### **NOTE**

Les collations permettent de compléter les repas, sans les remplacer. Elles doivent permettre aux enfants de refaire rapidement le plein d'énergie et les aider à patienter jusqu'au prochain repas

#### **4.07 Pratiques pour assurer une communication et une collaboration efficace entre la responsable de l'alimentation et le personnel éducateur concernant l'appréciation des enfants face aux mets servis**

Bien que la responsable de l'alimentation respecte un menu cyclique préétabli, elle peut y intégrer de nouveaux aliments et de nouvelles recettes nutritives, attrayantes et savoureuses dans le but d'amener de la variété pour les enfants qui fréquentent le service de garde.

Dans un tel cas, la modification sera clairement inscrite sur le menu affiché. Lors de l'introduction de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments, la responsable de l'alimentation informe le personnel éducateur en leur décrivant le mets ou l'aliment en question. Un suivi est effectué par la responsable de l'alimentation auprès du personnel éducateur pour connaître le degré d'appréciation des enfants dans le but, s'il y a lieu, d'apporter des correctifs.

## NOTE

Lorsque le personnel éducateur est informé d'un changement au menu, il est mieux outillé pour accompagner les enfants dans la découverte de celui-ci. Il importe d'être patient face à l'acceptation des enfants quant à cette nouveauté puisqu'un nombre élevé d'expositions peut être nécessaire avant de déterminer si l'aliment est apprécié ou non.

### 4.08 Pratiques pour assurer la qualité des ingrédients utilisés dans la préparation des repas et collations

Dans la mesure du possible, la responsable de l'alimentation cuisine tous les mets offerts au service de garde à partir d'aliments de base. Sans éliminer l'utilisation d'aliments transformés ou déjà préparés, le service de garde évite ceux ayant subi des transformations occasionnant l'ajout de matières grasses, de sucre ou de sodium ou entraînant la perte de vitamines et de fibres alimentaires (ex. croquette de poulet avec friture préalable).

Dans le cas où cette option est incontournable (ex. craquelins, céréales, bouillon, yogourt, jus de légumes, etc.), la responsable de l'alimentation choisit avec soin les produits commandés pour le service alimentaire afin de respecter les paramètres énoncés dans l'annexe du cadre de référence Gazelle et Potiron. Elle questionne les fournisseurs lors de l'achat de nouveaux produits afin de connaître la liste d'ingrédients et avoir accès au tableau de valeur nutritive. Elle fait aussi preuve de jugement dans la fréquence d'utilisation de tels produits

## NOTE

Le service de garde met l'accent sur des aliments quotidiens de bonne valeur nutritive et sur la faible présence d'aliments à consommer occasionnellement, tout en évitant les aliments d'exception. « Certaines méthodes de transformation occasionnent l'ajout de matières grasses, de sucres ou de sodium et entraînent la perte de vitamines et de fibres alimentaires, et peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé. En cuisinant sur place les repas et les collations à partir d'aliments peu ou pas transformés, les services de garde exercent un meilleur contrôle sur la valeur nutritive des mets offerts aux enfants. » Gazelle et Potiron, p.84

### 4.09 Pratiques pour limiter l'utilisation et la présence du sel

L'ajout de sel dans l'alimentation des enfants est limité. Les paramètres énoncés dans l'annexe de Gazelle et Potiron sont respectés lors de la sélection des aliments qui seront achetés.

Lors de la préparation des repas, la responsable de l'alimentation privilégie l'utilisation d'une grande variété d'épices et de fines herbes afin d'assaisonner les mets permettant ainsi la découverte de multiples saveurs tout en limitant l'ajout de sel.

Au service de garde, les enfants ne sont pas exposés à une salière permettant l'ajout de sel dans leur repas.

### 4.10 Pratiques pour assurer la qualité des matières grasses utilisées

L'utilisation et la présence de gras saturés et trans dans l'alimentation des enfants sont limitées. Cependant, aucun produit allégé ou sans gras, tels que des yogourts, des fromages, du lait et autres, ne sont achetés pour les enfants, considérant les besoins nutritionnels élevés de ceux-ci.

Les paramètres énoncés dans l'annexe de Gazelle et Potiron sont respectés lors de la sélection et de l'achat des aliments. La friture n'est pas utilisée comme méthode de cuisson et aucun produit frit ou pané commercialement n'est acheté. Lors de la préparation des repas, la responsable de l'alimentation privilégie l'utilisation de gras de qualité tels que l'huile de canola, l'huile d'olive et la margarine non hydrogénée.

### 4.11 Pratiques pour souligner les anniversaires

Le CPE tient à souligner les événements spéciaux tels que les anniversaires des enfants et les fêtes annuelles comme Noël et l'Halloween. Ces occasions font l'objet d'une exclusion à la politique alimentaire mais seront toutefois soumises à certaines balises à respecter.

Les anniversaires : pour souligner l'anniversaire des enfants, le CPE valorisera les accessoires de fête tels que chapeau ou couronne pour l'enfant fêté. Une chanson sera chantée et l'enfant pourra souffler une bougie sur un muffin.

#### 4.12 Pratiques pour souligner certains événements spéciaux et fêtes traditionnelles

« Les événements spéciaux sont aussi une occasion d'offrir une alimentation saine! Afin de respecter une certaine cohérence avec les efforts de promotion d'une saine alimentation dans les services de garde, la majorité des aliments servis à l'occasion d'événements spéciaux (anniversaires, Halloween, Pâques, sorties éducatives, etc.) devraient être conformes aux pratiques à privilégier et aux paramètres guidant le choix des aliments (voir l'annexe du [guide Gazelle et Potiron](#), p.84).

Les événements spéciaux pourraient être un prétexte pour inclure certains aliments d'exception dans un menu composé d'aliments à valeur nutritive élevée. Les milieux qui choisiront d'offrir des aliments d'exception au moment d'événements spéciaux devraient faire preuve de jugement dans la fréquence à laquelle ils seront offerts.

## 5. Alimentation assurant la santé et la sécurité

De plus en plus d'enfants vivent avec des 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 »<sup>1</sup>

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<sup>2</sup>

L'absence de dents et le manque de force au niveau de la mâchoire font que l'enfant ne possède pas 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 alimentaire s'ils ne sont pas présentés adéquatement à l'enfant de moins de 4 ans.

*Cette section vise à préciser les conditions assurant la mise en œuvre de l'orientation 7 de Gazelle et Potiron.  
Orientation 7: Prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé*

### Hygiène et salubrité alimentaires

#### 5.01 Hygiène à la cuisine

Le Guide de prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec, produit par le ministère de la Santé et des Services sociaux, possède un chapitre complet sur l'hygiène à la cuisine et l'hygiène des aliments à intégrer sur: [Guide de prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec](#)

#### 5.02 Des aliments ne sont pas servis aux enfants en raison du risque de causer une toxi-infection alimentaire

Certains aliments potentiellement dangereux, tels que les fromages au lait cru, le lait cru, les jus non pasteurisés, les œufs crus, viandes, volailles et poissons crus ou mal cuits, les germes crus ou mal cuits, ne font pas partie des aliments servis aux enfants, tant lors des collations et repas que lors d'activités éducatives. La responsable de l'alimentation s'assure de la nature et de la provenance des aliments auprès des fournisseurs.

Aussi, aucun aliment provenant de la maison, qu'il soit cuisiné ou acheté n'est partagé ou servi aux autres enfants du service de garde.

1 Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, article 111

2 <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Transformation/Qualitedesaliments/Hygiensalubrite/Pages/Hygiensalubrite.asp>

## 6. Alimentation responsable

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)<sup>1</sup>: « Les régimes alimentaires durables sont des régimes alimentaires ayant de **faibles conséquences sur l'environnement**, qui contribuent à la **sécurité alimentaire et nutritionnelle** ainsi qu'à une **vie saine pour les générations actuelles et futures**. Les régimes alimentaires durables contribuent à **protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes**, sont **culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines** ».

Le concept d'alimentation responsable est d'autant plus important en SGÉ puisque le bien-être des enfants et des générations futures est au cœur des préoccupations. En effet, la Vision de la saine alimentation définit le développement durable comme étant la capacité à répondre aux besoins du présent sans compromettre celle des générations futures à répondre aux leurs. Puisque les SGÉ ont comme mission, entre autres, le bien-être des enfants, l'alimentation responsable y prend donc tout son sens.

Depuis 2019, le Guide alimentaire canadien reconnaît que nos choix alimentaires ont un impact sur l'environnement. Considérant que ce sont 300 000 repas et 600 000 collations qui sont produits dans les SGÉ chaque jour, ces derniers ont un impact important sur leur environnement, leur économie locale, la santé des tout-petits et sur les valeurs qui leur sont transmises.

Pour cheminer sur la voie de l'alimentation responsable et ainsi diminuer leur empreinte écologique, Gribouillis peut poser de nombreuses actions, notamment offrir un menu contenant davantage de végétaux, mettre l'accent sur les aliments locaux et saisonniers, choisir des poissons issus de sources durables, diminuer la consommation de la viande rouge et transformée et des boissons sucrées, cuisiner davantage « maison » les repas et collations ainsi que réduire l'emballage des aliments et le gaspillage alimentaire.

Ainsi l'alimentation responsable ne se résume pas qu'au choix de menu et des recettes. Le SGÉ peut se questionner également sur ses processus d'achat, sa production et gestion des déchets ou encore l'éducation des enfants et les valeurs qui leur sont transmises quant à l'alimentation responsable

*Cette section vise à préciser les conditions assurant la mise en œuvre des orientations 1 et 2 de la nouvelle section de Gazelle et Potiron.*

*Orientation 1: Privilégier l'achat d'aliments de valeur nutritive élevée, locaux et responsables.*

*Orientation 2: Multiplier les gestes pour favoriser un système alimentaire durable*

1-Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). Recommandations alimentaires et durabilité. <http://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/fr/>

### **6.01 Pratiques à l'égard de l'offre et du choix de la viande rouge**

La viande rouge est offerte une seule fois par semaine, donnant ainsi place aux autres protéines (volaille, poisson, légumineuses, tofu) qui ont un impact environnemental moindre. Dans certaines recettes, la viande est également combinée avec des protéines végétales ce qui permet d'en diminuer la quantité.

#### **NOTE**

Concernant la viande rouge, le CPE favorise les protéines végétales pour remplacer la viande ce qui permet de réaliser des économies importantes, puisque cette dernière coûte généralement plus cher que les protéines d'origine végétale. Les économies ainsi réalisées pourront permettre au CPE d'opter pour des viandes locales et responsables. Il est mieux d'en offrir moins souvent, mais d'opter pour une meilleure qualité.

### **6.02 Pratiques pour l'offre de protéines végétales**

Les protéines végétales sont offertes plusieurs fois par semaine, au repas et aux collations. La responsable de l'alimentation s'assure d'une variété intéressante. Ainsi, les légumineuses sont priorisées, mais d'autres protéines végétales comme le tofu, le tempeh, le seitan ou la protéine végétale texturée peuvent être intégrées au menu

#### **NOTE**

La protéine végétale texturée (PVT) est composée de petits grains de farine de soya et sa texture ressemble à celle de la viande hachée. C'est une protéine très polyvalente, avec un goût neutre, en plus d'être très peu dispendieuse. Ainsi, on peut facilement intégrer la PVT dans des plats à base de viande hachée ou même remplacer en totalité la viande par la PVT.

### **6.03 Pratiques pour les légumes et les fruits**

Le menu est établi en fonction des saisons afin de maximiser l'offre de fruits et légumes locaux et saisonniers. Ainsi, selon la disponibilité, la responsable en alimentation privilégie l'achat de fruits et légumes locaux.

### **6.04 Pratiques à l'égard de l'offre et du choix des boissons**

L'eau du robinet est offerte tout au long de la journée aux enfants. Elle est servie dans des verres lors des repas et collations.

### **6.05 Pratiques à l'égard du choix des autres ingrédients**

Bien que la quantité de sucre soit limitée dans les recettes, le sirop d'érable et le miel (pour les enfants de plus d'un an) sont les deux sucres priorisés par la responsable de l'alimentation.

Du côté des matières grasses, les huiles locales comme l'huile de canola, de tournesol ou de soya sont principalement utilisées en cuisine. Pour certaines recettes, la margarine non hydrogénée est privilégiée plutôt que le beurre.

### **6.06 Pratiques à l'égard des processus d'achat des aliments**

La RA évalue annuellement les distributeurs, producteurs ou transformateurs avec qui elle fait affaire.

Le CPE adhère à un programme structurant (ex : Petits ambassadeurs, Aliments du Québec au menu, AQCPE, CPE Durable, de ton Jardin à mon bedon) pour assurer l'amélioration continue des achats en aliments locaux.

En saison, l'approvisionnement des légumes et fruits se fait autant que possible chez un maraîcher local. Autant que possible, les aliments affichant les logos Aliments du Québec ou Aliments préparés au Québec sont choisis en priorité, pourvu qu'ils respectent les critères de qualités nutritionnelles du SGÉ.

### **6.07 Pratiques quant à la gestion des déchets et au gaspillage alimentaire**

Chaque matin, le personnel éducateur avise la responsable de l'alimentation du nombre d'enfants présents afin que celle-ci cuisine la quantité adéquate de nourriture, diminuant ainsi le gaspillage alimentaire.

Le personnel éducateur sert et ressert au besoin les enfants en fonction de leur niveau de faim.

Les restants de nourriture sont réutilisés lorsque cela est possible, sinon ils sont jetés au compost.

La responsable de l'alimentation a un regard sur les emballages des aliments et produits qu'elle achète. Elle tente de réduire au minimum les produits offerts dans des emballages uniques ou non recyclables. De plus, la vaisselle jetable est rarement utilisée.

#### **6.08 Pratiques à l'égard du choix des équipements et des produits d'entretien ménager**

Les produits d'entretien ménager biologiques et biodégradables sont privilégiés lorsque possible, pourvu qu'ils respectent les normes du SGÉ. Également, le SGÉ tente de commander de grands formats afin de pouvoir remplir les bouteilles de produits.

Il existe un calendrier d'entretien préventif de l'équipement en cuisine afin d'assurer sa fiabilité à long terme.

# Conclusion

## Vision élargie de la saine alimentation

Dans le PAG (Plan d'action gouvernemental), on reprend la définition d'une saine alimentation proposée par certains auteurs, soit « les habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien de la santé »<sup>1</sup>.

L'Organisation mondiale de la Santé définit la santé comme un « état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité »<sup>2</sup>. Selon cette définition, la santé n'est pas seulement un état biologique; elle comporte des dimensions psychologiques, affectives, sociales, économiques et culturelles.

La vision de la saine alimentation proposée ici va également au-delà de la dimension biologique; elle comprend les facteurs socioéconomiques et culturels qui sont liés à la santé.

## Fondements d'une saine alimentation

À la naissance, le premier geste alimentaire devrait idéalement être celui de l'allaitement maternel. Ainsi, comme l'Organisation mondiale de la Santé<sup>3</sup>, le gouvernement du Québec reconnaît le lait maternel comme l'aliment par excellence pour tous les nouveau-nés<sup>4</sup>.

Au-delà de l'allaitement, le geste alimentaire continue de se développer durant toute la vie, tout en étant influencé par la famille et l'entourage, la culture et les normes sociales ainsi que l'environnement alimentaire. Cohen et Farley considèrent l'alimentation comme un comportement contenant une part d'automatisme<sup>5</sup>. Les comportements automatiques (automatismes) sont des comportements qui « surviennent inconsciemment, sont amorcés sans intention, se poursuivent sans contrôle et procèdent de manière efficiente et sans effort »<sup>6</sup>.

---

1 Ministère de la Santé et des Services sociaux, Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 – Investir pour l'avenir, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006, p. 42

2 Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, adopté par la Conférence internationale sur la santé, New York, 19-22 juin 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n° 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.

3 Organisation mondiale de la Santé, Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant, Genève, Organisation mondiale de la Santé, 2003.

4 Ministère de la Santé et des Services sociaux, L'allaitement maternel au Québec – Lignes directrices, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2001.

5 D. A. Cohen et T. A. Farley, "Eating as an Automatic Behavior", Preventing Chronic Disease, [En ligne], vol. 5, n° 1, janvier 2008. [www.cdc.gov/pcd/issues/2008/jan/07\_0046.htm].

6 Traduction libre de Cohen et Farley, op. cit. Pour sa part, l'Office québécois de la langue française définit un automatisme comme un « acte ou mouvement familier se déclenchant et se continuant presque inconsciemment du fait d'une pratique ou d'un conditionnement longuement répété, par exemple la marche pendant que s'accomplissent d'autres opérations physiques ou mentales » (Grand dictionnaire terminologique [www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html]).

Ainsi, en l'absence de contrôle entièrement conscient de la part de l'individu, l'offre alimentaire que l'on trouve dans l'environnement peut grandement influencer la qualité de ce qui est consommé. Tout un ensemble d'études a d'ailleurs démontré que l'acte alimentaire est en partie influencé par l'environnement<sup>7-8</sup>. Par exemple, on a observé qu'en présence de plus grosses portions, les individus mangent davantage<sup>9</sup>, que les individus mangent plus en présence d'autres personnes ou en faisant d'autres tâches<sup>10</sup> ou qu'une augmentation de la variété d'aliments servis à un même repas va inciter à manger plus<sup>11</sup>. De plus, les personnes qui veulent consciemment choisir des aliments plus favorables à la santé dans un milieu donné sont contraintes par la qualité de l'offre alimentaire. Conséquemment, les gouvernements ont la responsabilité de s'assurer que les environnements aident les individus à mieux s'alimenter, et doivent travailler avec les acteurs qui ont une influence sur l'environnement alimentaire afin d'atteindre ces objectifs.

L'alimentation doit être évaluée dans son ensemble, et non en fonction d'un seul aliment ou d'un seul repas. Ainsi, l'appellation *aliments santé*, qui se trouve abondamment dans l'environnement, véhicule une notion fautive et non fondée scientifiquement, à savoir qu'un aliment seul peut contribuer grandement à la santé ou, en revanche, poser un grand risque pour la santé. Il faut garder en tête la notion plus large de l'alimentation. Une alimentation saine peut donc comprendre une grande variété d'aliments qui se situent, sur un continuum, de peu ou pas nutritifs (valeur nutritive faible) à très nutritifs (valeur nutritive élevée).

De même, ces groupes d'aliments devront faire partie de l'alimentation de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive. Dans une alimentation saine, ces deux continuums sont complémentaires. Ainsi, tout aliment a sa place dans une saine alimentation, mais cette place varie en fréquence et en quantité. Alors que les aliments de haute valeur nutritive doivent composer la base de l'alimentation lors de chaque repas, les aliments de valeur nutritive plus faible, soit les aliments d'occasion et d'exception, pourront y être ajoutés en moindre quantité et fréquence. Par contre, l'accumulation de différents aliments d'exception est à éviter. Les repas<sup>12</sup>, les aliments et les ingrédients peuvent être appréciés en fonction de leur valeur nutritive, mais ils ont également une valeur gastronomique, culturelle ou affective qu'il importe de considérer.

---

7 B. Wansink, "Environmental Factors That Increase the Food Intake and Consumption Volume of Unknowing Consumers", *Annual Review of Nutrition*, vol. 24, 2004, p. 455-479

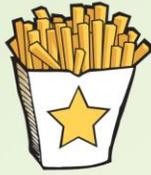
8 C. P. Herman et J. Polivy, "Normative influences on food intake", *Physiology & Behavior*, vol. 86, n° 5, 2005, p. 762-772.

9 B. J. Rolls, E. L. Morris et L. S. Roe, "Portion size of food affects energy intake in normalweight and overweight men and women", *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 76, n° 6, 2002, p. 1207-1213.

10 M. M. Hetherington et autres, "Situational effects on meal intake: A comparison of eating alone and eating with others", *Physiology & Behavior*, vol. 88, nos 4-5, 2006, p. 498-505.

11 B. E. Kahn et B. Wansink, "The Influence of Assortment Structure on Perceived Variety and Consumption Quantities", *Journal of Consumer Research*, vol. 30, n° 4, 2004, p. 519-533.

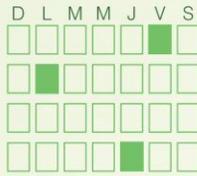
12 Le terme repas s'applique à toute forme d'alimentation, donc à la fois aux trois repas traditionnellement reconnus ainsi qu'aux collations, les collations se définissant comme un «repas très léger consommé rapidement en dehors des heures de repas habituelles» (Grand dictionnaire terminologique [[www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html](http://www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html)]).



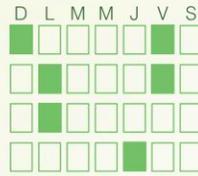
Valeur nutritive faible



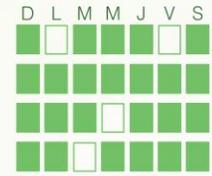
Valeur nutritive élevée



Aliment d'exception



Aliment d'occasion

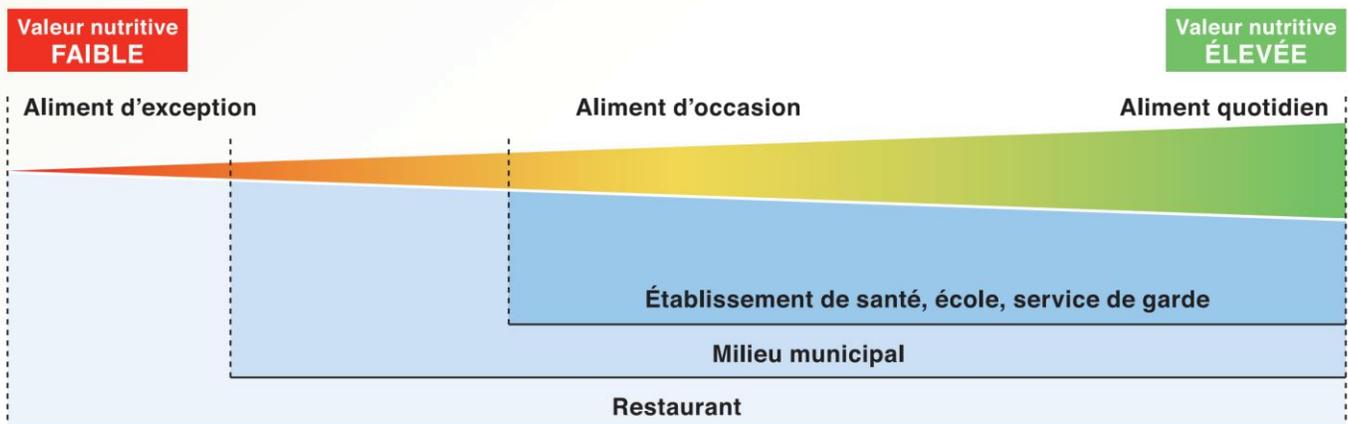


Aliment quotidien

## Environnements alimentaires sains

Le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception a pour principal objet de servir de guide relativement aux environnements alimentaires. Dans une perspective d'alimentation saine, l'environnement alimentaire doit être composé majoritairement d'aliments quotidiens, contenir une quantité moindre d'aliments d'occasion et une faible quantité d'aliments d'exception. Une telle composition de l'environnement alimentaire, en plus de soutenir les individus dans leurs choix, aura pour objectif de normaliser la saine alimentation.

Ainsi, tous les milieux sont appelés à présenter l'offre alimentaire la plus saine, nutritive et savoureuse possible. Toutefois, à cause de l'exemplarité qui le caractérise, un établissement dont la mission est l'éducation ou la santé doit mettre l'accent sur les aliments quotidiens et sur une faible présence d'aliments d'occasion. Certains aliments d'exception pourront y être offerts lors de fêtes, par exemple. Pour leur part, les restaurants commerciaux ont une offre alimentaire variée, avec à la fois des repas et des aliments de haute valeur nutritive et des repas et des aliments de faible valeur nutritive. Ainsi, de manière globale, les restaurants commerciaux auront plutôt tendance à se situer au milieu des continuums.



## Dimensions de la saine alimentation

### Dimension socioculturelle

On doit redonner à l'alimentation la place qui lui revient, reconnaître son importance en tant que besoin vital et social de même que reconnaître sa valeur culturelle. Cela implique d'accorder le temps nécessaire aux activités entourant l'alimentation, qu'il s'agisse de l'approvisionnement, de la préparation des repas ou de l'acte de manger en soi. Les lieux et l'atmosphère des repas tiennent également un rôle dans une alimentation saine, puisqu'ils contribuent à créer le sentiment de bien-être que l'on retire d'un repas. Plus encore, c'est toute la dimension du plaisir associé aux repas qui permet d'en retirer de la satisfaction, contribuant ainsi à la santé globale. Concernant cet aspect de plaisir, le goût des aliments et des repas, de même que la possibilité d'accéder à une alimentation qui répond aux préférences culturelles, prend une grande importance. Il va sans dire que l'accès à des aliments et à des repas savoureux et bien apprêtés contribue au sentiment de bien-être mentionné précédemment. Tous ces aspects doivent faire partie de l'apprentissage entourant l'alimentation.

### Dimension biologique

Une alimentation saine doit intégrer les principes nutritionnels de base, c'est-à-dire fournir les éléments nutritifs, l'énergie et l'eau nécessaires pour répondre aux besoins nutritionnels, et ce, en quantité appropriée. Ainsi, les aliments fonctionnels et les suppléments alimentaires ne sont généralement pas nécessaires, puisque pour une population en santé<sup>13</sup>, la réponse aux besoins nutritionnels peut être assurée par une bonne variété d'aliments. De plus, la quantité d'aliments consommée fait également partie des considérations d'une alimentation saine, à savoir que les portions doivent répondre aux besoins biologiques des individus sans les excéder. Bien entendu, une alimentation saine doit respecter les règles d'hygiène, de salubrité et d'innocuité. Pour certains milieux, il s'avère également important d'identifier les principaux allergènes.

### Dimension économique

On doit reconnaître que des ressources suffisantes sont nécessaires pour assurer une alimentation saine, tant pour les individus et les familles que dans les services alimentaires. De plus, le prix des aliments doit permettre aux acteurs qui se situent tout au long de la chaîne d'être rémunérés correctement pour leur travail. La dimension économique est importante, en aval comme en amont.

### Dimension de la sécurité alimentaire

Une alimentation saine signifie également que les individus ont accès à une diversité d'aliments leur permettant de faire des choix qui correspondent à leurs besoins et, dans la mesure du possible, à leurs préférences et à leurs goûts. L'incapacité à répondre adéquatement à ses besoins peut entraîner un sentiment d'anxiété et de détresse par rapport à l'alimentation. La sécurité alimentaire d'une population implique notamment que la nourriture soit disponible en quantité et en variété suffisantes, qu'elle soit de qualité et que l'accès physique et financier à cette nourriture soit assuré. Pour les populations vivant en région éloignée, l'accès à la nourriture, que ce soit du point de vue physique ou économique, est parfois encore plus problématique.

### Dimension du développement durable

On définit le développement durable comme un « développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs »<sup>14</sup>. Ce concept place l'être humain, en tant qu'individu, mais également en tant que membre d'une collectivité – puisqu'on parle de générations futures, au centre de ses préoccupations. Toutefois, le bien-être de l'humain, notamment son droit à une vie saine et productive, doit être atteint en respectant la capacité de support de l'écosystème dans lequel il vit. Autant les dimensions sociales que celles économiques et environnementales sont visées dans le concept de développement durable.

---

13 On parle ici de population généralement en santé et non de population générale, car, en ce qui concerne certains individus présentant des conditions médicales spécifiques, des recommandations propres à leurs besoins doivent s'appliquer.

14 Commission mondiale sur l'environnement et le développement, Notre avenir à tous (rapport Brundtland), [En ligne]. [fr.wikisource.org/wiki/Rapport\_Brundtland].

Ainsi, plusieurs points lient la vision de la saine alimentation au concept de développement durable. Tout d'abord, puisqu'une saine alimentation contribue à un état de santé optimal, elle aura également un impact favorable sur le bien-être de l'humain et son développement. Ensuite, s'alimenter constitue généralement, dans les sociétés occidentales, une action posée par chaque personne plusieurs fois par jour. En raison de son envergure, l'activité alimentaire, allant de la production des aliments à la consommation en passant, notamment, par la transformation, le transport et la conservation, peut laisser une empreinte écologique très importante. Les choix entourant l'alimentation peuvent donc avoir un impact très important sur l'économie et l'environnement.

### **Définition de la saine alimentation**

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective.

La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes. Les divers milieux doivent présenter une offre alimentaire en concordance avec leur mission, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception pourra varier.

Comme il a été mentionné précédemment, la qualité de l'offre alimentaire n'est pas la seule dimension environnementale contribuant à une alimentation saine. L'environnement alimentaire comprend également la mise en place de conditions sociales, économiques, physiques et culturelles favorables à une alimentation équilibrée, répondant à la fois aux besoins physiologiques et aux besoins sociaux des populations.

### **Principes qui guident l'action sur l'alimentation**

Certains principes doivent guider l'offre alimentaire collective au Québec. Ainsi, une alimentation saine doit:

- Contribuer aux différentes dimensions de la santé: s'alimenter est un acte vital, un acte de plaisir et un acte social.
- Être évaluée dans sa globalité, en fonction d'un continuum de valeur nutritive et d'un continuum de fréquence.
- Être reconnue comme un acte à la fois déterminé par l'individu et modelé par les environnements.
- Être valorisée dans la société.
- Être accessible à toute la population.
- Répondre aux besoins sans les excéder
- Contribuer de diverses manières au développement durable des collectivités.
- Respecter les règles d'innocuité, d'hygiène et de salubrité.

Enfin, pour réussir à modifier les environnements alimentaires en vue de s'assurer qu'ils présentent des conditions favorables à une saine alimentation des individus et des populations, les instances gouvernementales, l'industrie agroalimentaire, la société civile et les médias ont tous un rôle à jouer

## **Lexique<sup>15</sup>**

### **Alimentation**

Ensemble des aliments solides et liquides que consomme une personne ou un groupe de population.

### **Aliment**

Tout ce qui peut servir à la nourriture de l'homme ou des animaux, y compris les boissons autres que les boissons alcooliques.

### **Développement durable<sup>16</sup>**

Développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs.

### **Environnement alimentaire**

Ensemble des conditions dans lesquelles une personne ou un groupe de personnes a accès aux aliments, les choisit et les consomme. Les dimensions socioculturelles, économiques, politiques, géographiques et agroalimentaires font partie de l'environnement alimentaire d'une personne ou d'un groupe de personnes.

### **Nutrition**

Ensemble des processus par lesquels un être vivant, animal ou végétal, absorbe, métabolise, utilise et élimine les aliments pour assurer sa croissance, son entretien et son fonctionnement ainsi que pour produire de la chaleur et de l'énergie.

---

15 Toutes les définitions, à l'exception de celle du développement durable, sont celles de l'Office québécois de la langue française (Grand dictionnaire terminologique [[www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html](http://www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html)]).

16 Commission mondiale sur l'environnement et le développement, op. cit.

# Références

Association québécoise des centres de la petite enfance du Québec.

Site de la plateforme de Petite enfance, grande forme. [En ligne], 2015.

<https://www.aqcpe.com/documentation/portrait-des-pratiques-saine-alimentation-developpement-moteur-et-jeu-actif/>

Ministère de la famille. Gazelle et potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, [En ligne], 2014.

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

Ministère de la famille. Accueillir la petite enfance : le programme éducatif des services de garde du Québec, [En ligne], 2019,

[https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service\\_de\\_garde/programme\\_educatif.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service_de_garde/programme_educatif.pdf)

Ministère de la famille. L'alimentation responsable dans les services de garde éducatifs à l'enfance, un pas à la fois, [En ligne], 2021,

<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide-alim-resp.pdf>

Ministère de la famille. Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, [En ligne], 2006.

<http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cr/S-4.1.1,%20r.%202%20/>

Ministère de la famille. Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance, [En ligne], 2006.

<http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cs/S-4.1.1%20/>

Ministère de la santé et des services sociaux. 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, [En ligne], 2012, document rédigé en collaboration avec Québec en forme et l'Institut national de santé publique du Québec, 24 pages.

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf>

Ministère de la santé et des services sociaux. Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé, [En ligne], 2010, 6 pages.

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf>

Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie. Le Casse-noisette. 2008, 48 pages.

<https://rcpem.com/saine-alimentation/>

Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, [En ligne], 2019.

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>