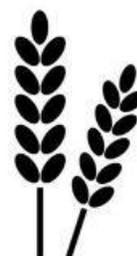




**Centre de la petite enfance
Couri-Courette**

**Manuel d'application
de la politique alimentaire**



Mise à jour : 9 septembre 2013

Quantité et qualité nutritive

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de quantité et de qualité en sont des facteurs clés.

→ La quantité

Les enfants reçus au CPE, dépendamment de leur mode de fréquentation, y consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens.

Le CPE évalue le nombre et la taille des portions selon le Guide alimentaire canadien. Cependant, comme chaque enfant est unique et que son appétit varie beaucoup selon ses stades de croissance et son niveau d'activités, il reste le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un facteur important de l'alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée.

→ La qualité

Mise à part les exclusions de cette politique à l'égard des fêtes annuelles ainsi que des évènements spéciaux, le CPE offrira chaque jour une alimentation composée uniquement d'aliments faisant partie du Guide alimentaire canadien. Par cette initiative, le CPE souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles, l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

→ Nombre et taille des portions recommandées

Les tableaux ci-après indiquent respectivement le nombre quotidien de portions recommandé par le Guide alimentaire canadien pour les enfants âgés de 2 à 8 ans, le nombre quotidien de portions recommandé au centre de la petite enfance considérant que les enfants y consomment deux collations et un repas et la quantité d'aliments que représente une portion.

Tableau 1

Nombre quotidien de portions recommandé par jour		
Groupe	2-3 ans	4-8 ans
Légumes et fruits	4	5
Produits céréaliers	3	4
Lait et substituts	2	2
Viande et substituts	1	1
Huiles et autres matières grasses	2 à 3 c. à table	2 à 3 c. à table

Tableau 2

Nombre quotidien de portions recommandé AU CPE pour deux collations et un repas		
Groupe	2-3 ans	4-8 ans
Légumes et fruits	2	2 ½
Produits céréaliers	1 ½	2
Lait et substituts	1	1
Viande et substituts	½	1/2
Huiles et autres matières grasses	2 c. à table	2 c. à table
<p>Note : Les groupes « Fruits et légumes » et « Produits céréaliers » représentent les quantités les plus importantes, d'où la nécessité d'en inclure suffisamment au cours de la journée afin de s'assurer de combler les besoins nutritionnels des enfants.</p>		

Tableau 3

Quantité d'aliments que représente une portion		
Groupe	Nature du produit	Quantité
Fruits et légumes	Légumes frais, surgelés, en conserve	125 ml • 1/2 tasse
	Légumes feuillus	Cuits : 125 ml • 1/2 tasse Crus : 250 ml • 1 tasse
	Fruits frais, surgelés ou en conserve	1 fruit • 125 ml • 1/2 tasse
	Jus 100% pur	125 ml • 1/2 tasse
Produits céréaliers	Pain	1 tranche • 35g
	Bagel	½ bagel • 45 g
	Pain plats	½ pita • ½ tortilla • 35 g
	Riz, boulgour, quinoa	125 ml • 1/2 tasse
	Céréales	Froides : 30 g Chaudes : 175 ml • 3/4 tasse
	Pâtes alimentaires ou couscous	125 ml • 1/2 tasse
Lait et substituts	Lait	250ml • 1 tasse
	Yogourt	175g • 3/4 tasse
	Fromage	50 g • 1 ½ once
	Boisson de soya enrichie	250 ml • 1 tasse
Viande et substituts	Poissons, volailles et viandes maigres	75g • 2 ½ onces 125 ml • ½ tasse
	Légumineuses cuites	175g • ¾ tasse
	Tofu	150 g • 175 ml • ¾ tasse
	Œufs	2

Note : La taille des portions est conforme aux recommandations du Guide alimentaire canadien; cependant, puisque l'appétit des enfants varie beaucoup, d'autres portions seront servies à l'enfant qui le demande, en autant qu'il en reste.

Ligne directrice d'une bonne alimentation au CPE Couri-Courette

→ **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;
- La salade peut être servie sans vinaigrette;
- Tous les dîners comportent au moins deux variétés de légumes;
- Le jus de légumes est servi à l'occasion, en autant que la formule allégée en sodium soit utilisée.
- Lorsque cela est possible, des légumes en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits et gâteaux;

→ **Maximiser la consommation de fruits**

- Chaque jour, des fruits frais, surgelés ou en conserve, préférablement dans du vrai jus, sont offerts aux enfants en collation ou ajoutés aux salades;
- Les purées de fruits remplacent en partie le sucre dans les recettes de muffins ou de biscuits;
- Lorsque cela est possible, des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits et gâteaux;
- Occasionnellement, les jus de fruits 100% purs et les smoothies composés de yogourt et de fruits peuvent être servis à la collation.

→ **Offrir des produits céréaliers riches en fibre**

- Des aliments faits de grains entiers sont présents tous les jours au menu et représentent au moins 50% des portions quotidiennes de produits céréaliers;
- Tous les muffins, gâteaux ou biscuits maison sont composés de différentes farines (à l'exception de la farine blanche) et de céréales variées.

Il est à noter que les légumineuses et les fruits constituent également une excellente source de fibres et contribuent donc efficacement à l'atteinte de l'apport recommandé.

→ **Choisir des matières grasses de qualité**

Les lipides ont une valeur énergétique élevée. Elles représentent donc un apport important d'énergie dans l'alimentation des enfants. Le régime alimentaire offert au CPE n'est pas réduit en matières grasses; cependant, les gras utilisés doivent être de bonne qualité.

Les sources de gras polyinsaturés et monoinsaturés sont recommandées car elles apportent une valeur nutritive à l'alimentation. Au CPE Couri-Courette, on utilise les matières grasses suivantes :

- Margarine molle non hydrogénée
- Huile de canola et huile d'olive

Enfin, notons que le Guide alimentaire canadien recommande de consommer deux repas par semaine de poisson et de privilégier le hareng, le maquereau, les sardines, le saumon et la truite.

Nouvelles recommandations de Santé Canada concernant le mercure contenu dans les poissons :

Pour les enfants de 1 à 4 ans, limiter la consommation des espèces suivantes à un maximum de 75 g par mois : thon, espadon, requin, escolar, voilier et hoplostète orange, frais ou congelés.

Les recommandations diffèrent pour le thon en conserve : le thon pâle ne fait l'objet d'aucune restriction, mais le thon blanc aussi appelé germon, devrait être limité à une portion de 75 g (40 g pour les nourrissons de 6 mois à un an) ou moins par semaine.

→ **Limiter la consommation de sel**

- L'utilisation du sel est limitée au strict minimum dans la préparation des recettes et il n'est jamais ajouté dans l'assiette;
- Les aliments commerciaux allégés en sel sont exigés;
- Pour rehausser le goût des aliments et des recettes, nous privilégions les vinaigrettes maison, les oignons, l'ail, le gingembre, le persil et d'autres fines herbes;

→ **Limiter la consommation de sucre raffiné**

- Les recettes qui exigent une grande quantité de sucre raffiné sont modifiées de sorte qu'une partie du sucre soit remplacée par de la purée de fruits ou simplement soustraite;
- La quantité de sucre introduite dans les recettes sera réduite de façon progressive afin qu'à long terme, le sucre soit complètement éliminé des recettes élaborées au CPE;
- Les aliments commerciaux contenant moins de sucre ajouté sont choisis au détriment d'autres aliments similaires qui en contiennent davantage. Le choix ne doit cependant pas s'arrêter sur des aliments contenant des succédanés de

sucre comme des édulcorants, mais bien sur des aliments contenant moins de sucre ajouté.

→ **Offrir des breuvages sains pour la santé**

La soif est un réflexe déclenché par le cerveau indiquant que le corps manque d'hydratation pour fonctionner normalement. L'hydratation favorise entre autres une bonne circulation sanguine. Ainsi, le transport des nutriments vers les cellules s'opère efficacement. Elle permet également l'élimination des déchets et des toxines présents dans le corps.

Le breuvage par excellence pour s'hydrater est l'eau et on devrait en offrir fréquemment aux enfants. L'eau, en plus d'assurer le bon fonctionnement général du corps, permet d'assimiler les fibres. Il est fréquent que les jeunes enfants souffrent de constipation et la cause première se révèle souvent être un manque d'hydratation. De plus, lorsqu'ils sont déshydratés, la température de leur corps augmente beaucoup plus vite que celle des adultes. Les risques de coup de chaleur sont donc beaucoup plus grands. En conséquence, il est important d'offrir de l'eau aux enfants avant même qu'ils ne ressentent la soif, de même qu'avant, pendant et après la pratique d'une activité physique.

- L'eau doit être offerte à volonté à l'enfant tout au long de la journée;
- À la pouponnière, le lait à 3.25% de matières grasses est offert. Pour tous les autres groupes, le CPE offre du lait partiellement écrémé à 2% de matières grasses;
- La boisson de soya enrichie peut aussi être offerte;
- À l'occasion, le jus de fruit 100% pur sans sucre ajouté peut être servi aux enfants. La consommation de jus de fruits doit cependant se limiter à 175 ml par jour parce qu'il favorise la carie et l'érosion dentaire.

→ **Exclure certains aliments non recommandés par le Guide alimentaire**

En raison de leur très faible teneur nutritive et d'une teneur excessivement élevée en sucre raffiné, en gras saturés, en cholestérol ou en sodium, les aliments suivants ne se retrouvent pas au service de garde :

- Les charcuteries (bacon, bologne, saucisses hot-dog, saucissons de type pepperoni ou salami, etc.);
- Le pâté et le pain de viande en conserve;
- La friture;
- Les aliments panés du commerce;
- Le shortening, le saindoux et la margarine dure, de soya ou d'huile végétale hydrogénée;
- Les pâtisseries commerciales (beigne, crêpe, gaufre, muffin, etc.);

- Les frites ou les pommes de terre rissolées surgelées;
- Les barres tendres, les biscuits et les craquelins commerciaux contenant plus de 10 grammes de sucre ajouté, plus de 1 gramme de gras saturés (trans) et moins de 2 grammes de fibres par portion de 30 grammes;
- La poudre pour pouding ou gelée commerciale;
- Les céréales sucrées sans fruits contenant plus de 6 grammes de sucre ajouté par portion de 30 grammes;
- Les céréales sucrées avec fruits contenant plus de 10 grammes de sucre ajouté par portion de 30 grammes;
- Les rouleaux aux fruits;
- Les friandises commerciales, chocolatées ou autres;
- Les sucettes glacées commerciales;
- Les friandises glacées commerciales, à l'exception du sorbet, de la crème glacée et du yogourt glacé. Le choix devra alors s'arrêter sur les produits à faible teneur en gras et en sucre;
- Les bretzels et les croustilles, à l'exception des croustilles cuites au four. Le choix devra alors s'arrêter sur les produits à faible teneur en gras et en sodium.

→ **Minimiser les risques d'étouffement**

L'étouffement survient lorsque des objets ou des morceaux d'aliments prennent le mauvais chemin et viennent bloquer les voies respiratoires. Cela peut arriver si l'enfant mange des morceaux d'aliments trop gros, s'il mange trop vite, s'il ne mastique pas assez ou s'il pleure, rit ou court avec des aliments dans la bouche. Les tout-petits sont particulièrement à risque, car l'absence de molaire et le mouvement de leurs mâchoires ne leur permettent pas de broyer suffisamment les aliments. Le CPE est un endroit où la consommation d'aliments se présente à plusieurs occasions. Le personnel doit donc être vigilant et minutieux.

Les précautions suivantes sont observées afin de minimiser les risques d'étouffement :

- Pendant les repas, le personnel favorise une ambiance calme, assure une supervision constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer avant d'avaler;
- Lorsque du poisson frais est servi, une attention particulière est accordée à la vérification des arêtes;
- Les verres en polystyrène ou en plastique mince ne sont jamais utilisés pour servir les breuvages;
- Les aliments suivants ne sont pas servis aux enfants de moins de 4 ans : les rondelles de saucisses ou de carottes, les graines de tournesol ou de citrouille entières, le maïs soufflé et les croustilles.

- Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché. Aucun aliment n'est servi avec un cure-dents ou sur une brochette.

Tableau 4

Précautions à observer lorsque des aliments sont offerts aux enfants selon leur groupe d'âge	
Avant 12 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières; • Les pommes crues sont sans pelure et râpées; • Les raisins frais sont sans pépins et coupés en <u>quatre</u>; • Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins; • Les petits fruits sont réduits en purée et tamisés; • Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.
Entre 1 et 2 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Certains légumes très tendres tels que des champignons, tomates, concombres, avocats mûrs, sont coupés en petits morceaux; • Les légumes à chair ferme (carotte, céleri, navet, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières; • Les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières; • Les fruits frais comme les pommes, pêches, prunes et poires sont coupés en petits morceaux, sans pelure et sans pépins; • Les raisins frais sont coupés en deux; • Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur puis coupées en petits morceaux.
Entre 2 et 4 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Les légumes à chair ferme (carotte, céleri, navet, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières; • Tous les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières; • Les raisins secs et autres fruits séchés servis tel quel sont hachés; • Les raisins frais sont coupés en deux; • Les fruits à noyaux sont dénoyautés; • Les saucisses sont coupées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

→ **Offrir des menus équilibrés et variés**

L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes, soit le plat principal, les accompagnements et les collations, sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire.

Les recommandations suivantes sont observées afin d'offrir aux enfants des menus équilibrés et variés :

- Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du Guide alimentaire canadien et respectent les orientations du présent manuel;
- Trente menus journaliers sont présentés en rotation pendant six semaines de la mi-septembre à la mi-mai;
- Vingt menus journaliers sont présentés en rotation pendant quatre semaines de la mi-mai à la mi-septembre;
- Chaque jour, tel que le recommande le Guide alimentaire canadien, le repas du midi contient les quatre groupes et les collations en contiennent au moins deux. Se référer aux tableaux situés aux pages 3 et 4.
- Les sources de protéines des cinq menus de la semaine sont variées et proviennent des catégories suivantes : viande rouge maigre, viande blanche maigre, poisson (gras de préférence), légumineuses, tofu ou seitan et œufs;
- La composition des menus se fait en alternant les sources de protéines à chaque journée de la semaine, afin que les enfants fréquentant à temps partiel puissent également bénéficier d'une variété d'aliments;
- Les responsables de l'alimentation de chacune des installations gèrent eux-mêmes la composition de leurs menus.

Le menu de la semaine en cours est affiché sur le babillard situé à l'entrée du CPE.

Tous les autres menus du cycle sont disponibles sur le site internet du CPE :

<https://gw.micro-acces.com/CPECouriCourette/Publique/Accueil.aspx>

De plus, puisque l'enfant a un petit appétit, il doit combler ses besoins nutritifs en plusieurs petites quantités au cours de la journée. Les collations offertes au bon moment sont essentielles; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs des repas et combler les besoins énergétiques des enfants. Une bonne collation, servie au moins deux heures avant le repas, vient compléter le repas précédent et non remplacer le suivant. Au CPE Couri-Courette;

- Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant;
- Les collations sont composées d'au moins deux des quatre groupes recommandés par le Guide alimentaire canadien;
- Le choix des collations tient compte du moment des autres repas. La collation du matin sera plus légère et contiendra des glucides simples, digérés plus rapidement, comme des fruits, du lait ou du yogourt. Celle de l'après midi sera plus rassasiant, contenant des glucides complexes qui se digèrent plus lentement, tels des produits céréaliers, des légumineuses et des produits du soya.

→ **Faire des choix éclairés quant à la provenance des aliments**

Le fait de choisir des aliments régionaux ou, du moins, de la province, offre des avantages économiques et écologiques importants pour toute la société; cependant, l'aspect sécurité alimentaire doit toujours primer. À ce sujet, il est utile de lire les recommandations du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Les règles de base suivantes doivent être respectées afin de s'assurer que les produits utilisés sont sécuritaires.

- Le CPE s'approvisionne chez des marchands autorisés qui peuvent garantir la provenance de l'aliment et qui sont en mesure d'informer leurs clients sur les conditions dans lesquelles l'aliment s'est développé et a été conservé;
- Le CPE privilégie dans la mesure du possible les produits de saison, les produits régionaux et provinciaux;
- Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisé;
- Le CPE n'accepte aucune conserve maison, aucun mets préparé à la maison ou de confection artisanale;
- Le CPE n'accepte aucun produit de la chasse ou de la pêche récréative;
- Les aliments qui présentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé sont jetés ou retournés au marchand;
- Le CPE est inscrit sur la liste d'envoi de l'Agence canadienne d'inspection des aliments afin de recevoir les rappels d'aliments et alertes à l'allergie;
- Lorsqu'un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l'information au responsable de l'alimentation qui vérifie la présence de cet aliment dans l'inventaire et le retire le cas échéant.

→ **Utiliser les restants de façon adéquate**

- Tous les restants des collations et du dîner reviennent à la cuisine; aucun aliment n'est donc jeté dans les poubelles des locaux;
- Aucune nourriture qui revient des locaux ne peut être réutilisée; tout doit être jeté, d'où l'importance de bien portionner les quantités lors du service et de garder le surplus à la cuisine pour un rappel.
- Tout reste de nourriture qui peut être réutilisable dans une autre recette est conservé et utilisé adéquatement à cette fin. Les responsables de l'alimentation se servent également des restants pour planifier des repas dépanneurs pour les allergies ou pour les restrictions alimentaires de certains enfants.

→ **Souligner l'anniversaire des enfants de façon sécuritaire**

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants; c'est pourquoi le CPE tient à les souligner. Néanmoins, fête et plaisir ne sont pas obligatoirement synonymes de sucre et de gras.

Pour souligner les anniversaires des enfants, le CPE Couri-Courette valorise davantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Par exemple, bien qu'une collation spéciale soit prévue, on mettra plutôt l'accent sur la chanson, le chapeau ou les accessoires utilisés pour l'enfant fêté.

Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires et d'équité entre les enfants, aucun gâteau ou autre dessert apporté par les parents ne sera accepté.

Au choix de l'éducatrice, la collation spéciale sera servie à l'enfant fêté ou à tous les enfants du groupe.

→ **Organiser des fêtes annuelles et des évènements spéciaux**

Le CPE, bien plus qu'un service de garde, est un milieu de vie qui accueille quotidiennement les enfants et leur famille. Les fêtes annuelles et les évènements spéciaux font partie de ce milieu de vie. Ces occasions spéciales sont associées à certaines coutumes et traditions qui ont une valeur pour chaque milieu et constituent en elles-mêmes des possibilités d'apprentissage pour les enfants.

Par respect des mœurs et coutumes des familles, ces occasions font l'objet d'une exclusion de la présente politique. Cette exclusion concerne les fêtes annuelles telles que l'Halloween, Pâques, la Saint-Valentin, etc., ainsi que d'autres évènements spéciaux comme la fin de l'année ou encore, des évènements avec les parents. En plus de respecter les valeurs de chacun, cette exclusion permet de démontrer à l'enfant que les aliments sains sont des aliments de tous les jours tandis que les aliments moins sains sont des aliments d'occasion.

L'alimentation à la pouponnière

L'introduction des aliments complémentaires est basée sur les recommandations issues des travaux du Comité de nutrition de la société canadienne de pédiatrie, du groupe « Les diététistes du Canada » et de Santé Canada. Le CPE reconnaît cependant le parent comme premier éducateur de son enfant et respecte ses décisions à cette étape.

Apprendre à manger représente toute une transition dans la vie d'un enfant. Cet apprentissage touche tous les aspects du développement et se révèle donc une expérience en soi qui inclut le plaisir de porter des aliments à sa bouche et de les découvrir.

→ **L'introduction des aliments complémentaires**

À la pouponnière, le rythme de l'enfant est respecté et l'introduction des aliments complémentaires se déroule en étroite collaboration avec le parent et l'éducatrice.

Le parent aura à remplir une fiche de communication afin d'informer le personnel de la pouponnière au fur et à mesure des nouveaux aliments intégrés dans l'alimentation de son enfant. Cette fiche contient des suggestions provenant du Guide « Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans » dont le parent pourra tenir compte s'il le désire. À Couri-Courette, les purées sont faites par le CPE. Elles ne contiennent aucun sel, aucun sucre et aucun gras.

Selon le Guide « Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans » réalisé par l'Institut national de santé publique, il est recommandé de commencer à introduire les aliments complémentaires vers l'âge de 6 mois. À partir de ce moment, l'ordre d'introduction ne semble pas très important. En fait, il varie selon les coutumes et la culture de chaque pays. Au Québec, on commence habituellement par les céréales; suivent les légumes, puis les fruits et enfin les aliments du groupe « Viande et substituts ».

Ce qui compte, c'est d'offrir un aliment nouveau à la fois, sans faire de mélanges avant l'âge de 9 mois, et de choisir des aliments nutritifs et variés. Pendant toute la première année de la vie, le lait maternel ou les préparations pour nourrissons devraient constituer l'aliment de base de l'enfant. Les autres aliments viennent donc compléter le lait et non le remplacer. Il est conseillé de commencer à servir des aliments mous, écrasés à la fourchette ou en petits morceaux, au plus tard vers l'âge de 9 mois.

À cause des risques d'allergies alimentaires précoces, surtout lorsqu'il y a présence d'allergies alimentaires au sein de la famille immédiate, aucun aliment qui n'ait d'abord été intégré par le parent ne sera offert au poupon.

→ **Les bonnes pratiques au quotidien**

Les quelques principes suivants sont appliqués par les membres du personnel éducateur en pouponnière :

- Lorsque le poupon commence à manger des aliments complémentaires, le personnel le nourrit à la cuillère. Dès qu'il démontre la volonté de saisir les petits morceaux avec ses mains ou avec la cuillère, le personnel encourage son initiative vers la découverte et l'autonomie et le supporte dans cet apprentissage.

- Le poupon peut avoir un appétit variable d'un jour à l'autre. Le personnel respecte l'appétit de l'enfant en étant attentif aux signes de faim ou de satisfaction.
- Lorsque l'eau est donnée au nourrisson de moins de 4 mois ou utilisée dans l'alimentation, elle est toujours bouillie pendant au moins deux minutes à gros bouillons et ce, qu'elle soit traitée, de l'aqueduc ou embouteillée.
- Le miel pasteurisé ou non ne sera pas offert avant l'âge de 12 mois, que ce soit seul ou ajouté à une recette.
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucun breuvage ni aucun aliment n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée.
- Les boires sont toujours donnés par l'adulte au nourrisson et ce, jusqu'à ce que ce dernier ait la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon ou le gobelet.
- Le parent peut venir allaiter son poupon au CPE.

Les allergies et les intolérances alimentaires

La présence d'allergies alimentaires est de plus en plus fréquente et nécessite de la part des intervenants en petite enfance une vigilance constante. Selon l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA), tous les aliments protéiniques peuvent engendrer des réactions allergiques potentiellement dangereuses chez les personnes sensibles. Les neuf types d'aliments suivants ont été identifiés par Santé Canada comme étant responsables de 90% des réactions allergiques graves :

Œufs, lait de vache, soya, blé, arachides, noix, graines de sésame, poissons, crustacés et mollusques et sulfites.

La prévention des allergies et des intolérances alimentaires demeure le meilleur « traitement »; c'est pourquoi nous en faisons une priorité et une responsabilité partagée entre les divers intervenants qui œuvrent auprès des enfants. La prévention passe par une communication efficace entre les intervenants et par la vigilance accordée dans la pratique.

À ce propos, le CPE se réfère aux recommandations de l'AQAA qui offre de l'information et de la formation sur le sujet. Mentionnons également que le Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie (RCPEM) a rédigé un document fort intéressant intitulé « Protocole et procédures – Allergies et intolérances alimentaires en service de garde ».

→ **La prévention : une responsabilité partagée**

L'allergie requiert un avis médical. En ce qui concerne les mesures de prévention pour les enfants à risque, c'est-à-dire dont certains membres de la famille immédiate présentent des allergies, le CPE respectera les recommandations écrites et signées du professionnel de la santé. Pour ce qui est des intolérances, le CPE se réserve également le droit d'exiger les recommandations d'un professionnel de la santé.

Les mêmes mesures de prévention sont appliquées dans les deux cas bien que les symptômes, le traitement et les conséquences diffèrent. Il importe donc, pour la sécurité de tous, que les membres du personnel apprennent à reconnaître les différents symptômes, puissent identifier les allergènes et soient aptes à prendre les mesures qui s'imposent en cas de réaction allergique ou de choc anaphylactique.

Advenant le cas où l'enfant présenterait des allergies alimentaires de plusieurs familles et qu'il deviendrait impossible pour le responsable de l'alimentation de gérer de façon sécuritaire la préparation des aliments, celui-ci verra avec le parent à trouver une solution pour les repas de l'enfant allergique. Si le parent fournit les repas de l'enfant allergique, il devra alors tenir compte des exigences et restrictions du présent manuel en ce qui concerne les allergies et les intolérances et ce, afin que le CPE puisse continuer à assurer un milieu sécuritaire pour tous les autres enfants.

Tableau 5

Responsabilités en matière de prévention des allergies des divers intervenants qui oeuvrent auprès des enfants	
Responsabilité du parent	<p>Lors de l'inscription ou de l'apparition d'une allergie, le parent doit :</p> <ul style="list-style-type: none">● Aviser le personnel et transmettre les informations sur l'allergie de l'enfant;● Fournir les médicaments d'urgence ainsi que la prescription relative à l'administration de ce médicament signée par un membre du Collège des médecins. Les renseignements inscrits par le pharmacien sur l'étiquette du médicament prescrit font foi de l'autorisation du médecin;● Dans les cas de mesures préventives pour les enfants à risque (présence d'allergie dans la famille immédiate), fournir la prescription préventive écrite et signée par un professionnel de la santé;● Transmettre au personnel tout changement concernant l'allergie;● Signer l'autorisation écrite afin de permettre au personnel du CPE d'administrer l'auto-injecteur en cas de besoin;● Signer l'autorisation écrite afin de permettre au CPE de mettre en évidence les fiches d'identification des allergies ou des intolérances dans le local fréquenté par l'enfant, de même que dans la cuisine;

Responsabilités en matière de prévention des allergies des divers intervenants qui oeuvrent auprès des enfants (suite)	
Responsabilité du personnel éducateur	<ul style="list-style-type: none">● Veille à ce que l'enfant présentant une ou des allergies ne soit pas en contact avec les matières allergènes;● Assure une communication efficace et une bonne collaboration avec le responsable de l'alimentation afin de prévenir tout risque d'erreur à l'égard des allergies et des intolérances alimentaires;● S'assure d'expliquer l'allergie ou l'intolérance aux autres enfants de son groupe dans le but de les sensibiliser, en prenant soin toutefois que l'enfant allergique ne soit exclu ou étiqueté;● Voit à ce que le lavage de la bouche et des mains après les repas soit respecté;● S'assure que les vêtements souillés de nourriture soient remplacés;● Apprend aux enfants à ne pas échanger les ustensiles, la vaisselle ou les aliments. Dans de tels cas, peu importe s'il y a présence ou non d'allergie ou d'intolérance, les objets ou les aliments sont retirés et remplacés;● S'assure de bien nettoyer les tables et de retirer toute trace d'aliments sur le sol et sur les chaises après les repas;● Manipule avec attention les repas destinés aux enfants présentant des allergies afin d'éviter toute contamination avec les autres aliments;● Prend soin de vérifier s'il y a présence d'allergies ou d'intolérances avant d'utiliser des aliments pour le bricolage;● Assure une vigilance accrue lors d'activités spéciales ou de sorties et se tient prêt à intervenir rapidement au besoin;● Informe systématiquement toute personne qui assure son remplacement ou une assistante auprès de son groupe, qu'il s'agisse d'un membre du personnel ou d'un bénévole, de la présence d'enfants ayant une allergie ou une intolérance;● Range les médicaments d'urgence dans un endroit facilement et rapidement accessible, c'est-à-dire dans un panier fixé mur, près de la porte du local, et s'assure qu'il y soit en tout temps;● Apporte les médicaments d'urgence lors des sorties.

Responsabilités en matière de prévention des allergies des divers intervenants qui oeuvrent auprès des enfants (suite)	
La direction s'assure	<ul style="list-style-type: none"> ● Que le dossier de l'enfant contienne toutes les informations et autorisations nécessaires, que les mises à jour y soit effectuées et reportées sur les fiches d'identification présentes dans les différents locaux; ● Que l'information sur les mises à jour soit transmise au responsable de l'alimentation ainsi qu'aux membres du personnel appelés à travailler auprès des enfants, y compris les remplaçantes; ● Que tout le personnel, incluant les remplaçantes, possède, par le biais de la formation continue et de l'information provenant des associations spécialisées, les connaissances relatives aux allergies, soit les symptômes, la contamination par les allergènes, l'utilisation de l'auto-injecteur d'épinéphrine, etc.; ● Que les informations et les publications récentes disponibles sur le sujet soient remises au personnel.
Responsabilité du responsable de l'alimentation	<ul style="list-style-type: none"> ● Offre des repas sécuritaires aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires; ● Lors de la préparation des repas, adapte ses méthodes de travail pour exclure tout risque de contamination de la nourriture destinée aux enfants pour lesquels certains aliments représentent un danger; ● Utilise des moyens efficaces pour isoler les repas destinés aux enfants présentant des allergies ou des intolérances lors du transport des repas vers les locaux, afin d'éviter toute possibilité de contamination avec les autres aliments; ● Communique efficacement et collabore avec le personnel éducateur afin de prévenir tout risque d'exposition des enfants présentant une ou des allergies aux aliments allergènes; ● S'assure que ses connaissances en matière d'allergies et d'intolérances alimentaires soient à jour.
Responsabilité de tous	<ul style="list-style-type: none"> ● Se laver les mains à l'eau savonneuse après toute consommation d'aliments (repas, collation, chocolat, biscuits, etc.). Il est à noter que l'utilisation du désinfectant à l'alcool ne permet pas d'éliminer les traces d'aliments susceptibles de provoquer une réaction chez les enfants allergiques. Afin d'optimiser le processus, un papier à main devrait également être utilisé pour fermer le robinet après le lavage des mains.

Les restrictions alimentaires et les accommodements possibles

En tant qu'établissement de services à la famille, le CPE est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle. Cette politique alimentaire prévoit des options d'accommodements qui pourront être proposées aux parents selon la situation. Ce chapitre a fait l'objet d'une consultation juridique afin de s'assurer que les choix offerts respectent les droits et responsabilités de tous en tenant compte des limites pouvant être rencontrées dans la pratique pour le CPE.

→ Les obligations légales

Il est nécessaire de préciser les obligations des CPE découlant de leur loi constitutive et des règlements d'application, en vertu de laquelle le CPE a l'obligation d'assurer la santé, la sécurité et le bien être des enfants qu'il reçoit. Les CPE doivent également respecter la Charte des droits et libertés de la personne et donc, éviter toute forme de discrimination.

Les articles 110 et 111 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance ainsi que l'article 10 de la Charte des droits et libertés de la personne se lisent comme suit :

Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance - Article 110 : Le prestataire de services de garde doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes au Guide alimentaire canadien pour manger sainement (Santé Canada, Ottawa 2007) ou toute autre édition ultérieure de ce guide pouvant être publié par Santé Canada.

Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance - Article 111 : 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 par un membre du Collège des médecins du Québec.

Charte des droits et libertés de la personne – Article 10 : Toute personne a droit à la reconnaissance et à l'exercice, en pleine égalité, des droits et libertés de la personne, sans distinction, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi, la religion, les convictions politiques, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier à ce handicap. Il y a discrimination lorsqu'une telle distinction, exclusion ou préférence a pour effet de détruire ou de compromettre ce droit.

Renseignements complémentaires sur les nutriments clés

Tous les nutriments jouent un rôle important pour la santé mais selon le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, une carence en fer, en calcium et en vitamine D peut nuire à la croissance et au développement des enfants. C'est pourquoi nous avons mis l'emphase sur ces éléments en apportant quelques informations pertinentes à leur sujet provenant des sites internet de Santé Canada et de Extenso, centre de référence sur la nutrition humaine.

Au quotidien, il est ardu de calculer la valeur des nutriments de chaque aliment pour chaque portion. En offrant tous les jours au moins la moitié du nombre de portions recommandé par le Guide alimentaire canadien et en choisissant des aliments variés des quatre groupes, le CPE s'assure de fournir à chacun des enfants la quantité adéquate de nutriments essentiels.

→ **Le fer**

Le fer est indispensable aux globules rouges et à leur pigment, l'hémoglobine. Soulignons qu'il existe deux types de fer : le fer hémique, dont le degré d'absorption par l'organisme est de 10 à 30% et fer non hémique, dont l'absorption varie entre 1 à 5%. Le fer hémique est présent dans les viandes (foie, bœuf, agneau, dinde, etc.) Quant au fer non hémique, on le retrouve dans les céréales enrichies, les légumineuses, le tofu, les fruits secs et les légumes comme le brocoli, les cœurs de palmiers, la pomme de terre au four et les épinards bouillis.

Les besoins en fer pour un enfant de 1 à 3 ans sont de 7 mg par jour, comparativement à 10 mg pour un enfant de 4 à 8 ans. Afin de favoriser l'absorption du fer végétal, il est important de le combiner avec une source de fer animal ou une bonne source de vitamine C, provenant par exemple de poivrons crus, des agrumes et de leur jus, du cantaloup, du chou et de la patate douce.

→ **Le Calcium**

Le calcium est nécessaire à la croissance et favorise une bonne coagulation sanguine, essentielle à la cicatrisation des blessures. Il joue également un rôle de premier plan dans la formation des os et des dents et il participe au bon fonctionnement du système nerveux.

Les besoins pour un enfant de 1 à 3 ans sont de 500 mg par jour, comparativement à 800 mg pour un enfant de 4 à 8 ans. Les principales sources de calcium se retrouvent dans les produits laitiers et en moindre quantité dans la boisson de soya enrichie, les fruits comme les figues séchées non cuites, la papaye, les agrumes et leur jus, le kiwi et le cantaloup. Les poissons en conserve, tels la sardine ou le saumon avec les arêtes en contiennent également, de même que les légumes

comme le cœur de palmier, le brocoli et les pois mange-tout. On en retrouve enfin dans le jus de légumes et le tofu.

Les arêtes présentes dans les poissons en conserve sont habituellement petites et molles. Elles doivent s'écraser facilement pour être réduites et mélangées avec le poisson. Si tel n'est pas le cas, elles seront retirées.

→ **La vitamine D**

En plus d'aider à l'absorption du calcium, la vitamine D favorise une bonne santé globale. Selon Santé Canada, **les besoins quotidiens en vitamine D de la naissance à 50 ans sont de 400 UI.**

La vitamine D provient principalement de l'exposition de la peau aux rayons du soleil. Cela dit, l'exposition des mains et du visage pendant les activités quotidiennes suffisent; il est inutile et fortement déconseillé de la prolonger. La vitamine D est aussi présente en plus petite quantité dans certains aliments comme le lait de vache (obligatoirement enrichi au Canada), la boisson de soya enrichi, le thon rouge, le saumon, le doré, le flétan, la truite, le jaune d'œuf et la margarine.