

***Politique alimentaire du
Centre de la petite enfance
Le Voyage de mon Enfance***



Table des matières

Introduction	3
Objectif général	3
Objectifs spécifiques	3
Fondements	4
Exclusions	4
1 Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation	5
1.1 Le personnel éducateur	5
1.2 La responsable de l'alimentation	7
1.3 La direction	8
1.4 Le conseil d'administration	9
1.5 Le parent	9
2 Quantité et qualité nutritive	10
2.1 Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien	11
2.2 Maximiser la consommation de légumes	12
2.3 Maximiser la consommation de fruits	13
2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres	13
2.5 Offrir des lipides de qualité	16
2.6 Limiter la consommation de sel	17
2.7 Limiter la consommation de sucre raffiné	17
2.8 Quelques aliments exclus	18
2.9 Les risques d'étouffement	19
3 Élaboration des menus	21
3.1 La structure des menus	21
3.2 Les collations	22
4 Alimentation en pouponnière	23
4.1 L'introduction des aliments complémentaires	23
4.2 Les bonnes pratiques au quotidien	24
5 Allergies et intolérances alimentaires	25
5.1 La prévention : une responsabilité partagée	25
6 Restrictions alimentaires	29
6.1 Les obligations légales	29
6.2 La Charte des droits et libertés de la personne	29
7 Anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux	31
7.1 Anniversaires	31

7.2 Fêtes annuelles et événements spéciaux.....	32
8 Approvisionnement.....	32
8.1 La provenance des produits.....	32
8.2 La sécurité alimentaire.....	33
9 Hygiène et salubrité.....	33
9.1 Hygiène dans les aires de préparation.....	34
9.2 Hygiène du personnel.....	35
9.3 Salubrité.....	36
9.3.1 Récupération des surplus.....	36
9.3.2 Préparation des aliments.....	36
10 Conservation et entreposage.....	37
10.1 Au réfrigérateur.....	37
10.2 Refroidissement.....	38
10.3 Au congélateur.....	38
10.4 Décongélation.....	38
10.5 Au garde-manger.....	39

Introduction

L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va bien au-delà du simple fait de se nourrir. Elle touche toutes les dimensions du développement de l'enfant. Le centre de la petite enfance, dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 0 à 5 ans, doit non seulement répondre à leurs besoins physiologiques, mais aussi les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes vie.

Le centre reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, sa collaboration avec le parent constitue un facteur déterminant qui contribue certainement à guider l'enfant vers des choix sains, à lui en faire prendre conscience et à le soutenir dans cette démarche, laquelle saura influencer positivement son avenir.

Objectif général

Offrir des services alimentaires de qualité, de manière à affirmer, tant à l'interne qu'à l'externe, la mission éducative et le rôle actif du CPE dans le développement et la promotion de saines habitudes chez les enfants de 0 à 5 ans.

Objectifs spécifiques

- Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie;
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation en centre de la petite enfance;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire;
- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants au centre de la petite enfance à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentation;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

Fondements

Cette politique s'appuie sur :

- La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère de la Famille et des Aînés du Québec;
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien, version mise à jour en mai 2007;
- Les recommandations de Santé Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

Exclusions

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme l'Halloween, la Saint-Valentin ou autres, les événements spéciaux tels qu'un spectacle de fin d'année ou une inauguration, font l'objet d'une exclusion. Bien que les repas et collations servis lors de ces journées doivent respecter les orientations de la présente politique, il se peut que des aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire s'ajoutent au menu habituel.

1 Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation

Le succès d'une politique alimentaire repose essentiellement sur l'implication des personnes. Toutes les personnes, dans chacun des champs d'emploi en CPE, sont interpellées. Toutes ont un rôle fondamental et interrelié dans ce processus d'uniformisation des pratiques en alimentation. En effet, l'adoption, la mise en place, l'application au quotidien, le suivi et finalement la pérennité de la politique alimentaire requièrent une participation et une appropriation de la part de toute l'équipe.

En outre, l'expérience de diverses politiques alimentaires au cours des dernières années démontre qu'une telle réalisation, aussi bénéfique soit-elle, résiste mal au temps et aux mouvements de personnel, à moins que l'on développe des mécanismes d'évaluation et de suivi.

1.1 Le personnel éducateur

Son rôle

Le personnel éducateur porte la responsabilité globale de l'enfant, puisqu'il lui est confié en premier lieu. Il constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent. Il joue un rôle déterminant, à commencer par celui de modèle, puisqu'au-delà de la présentation des aliments, une attitude positive, une ouverture d'esprit et le maintien d'une ambiance agréable autour de la table influenceront grandement l'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires. De plus, en développant des activités interactives qui favorisent la découverte des bons aliments, il contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive au quotidien.

Ses responsabilités

- Éveille la curiosité et suscite l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains en ayant recours à des chansons, des histoires et en donnant de l'information pertinente sur ces aliments, comme leur valeur nutritive, afin de les rendre amusants et intéressants;
- Prévoit à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation;
- Communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant la journée;

- Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu;
- Prend les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances;
- Respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments;
- Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;
- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table;
- Adopte un style démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire;
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer; évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches;
- N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation. Le dessert complète le repas et est donc toujours offert à l'enfant;
- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, mise du tablier, etc.). Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains et à se brosser les dents;
- Évite de consommer un repas différent en présence des enfants;
- Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et est actif dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités;
- Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;

- Participe aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire;
- Respecte les ententes d'accommodement prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires.

Outil 1 Stratégies, chansons et comptines pour les périodes de repas et de transitions

Outil 2 Thèmes et activités culinaires

1.2 La responsable de l'alimentation

Son rôle

La responsable de l'alimentation est le premier répondant de la politique et le centre de l'offre alimentaire. Elle prépare les repas et les collations selon les quantités recommandées en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence. Elle assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments et en offrant la nourriture adéquate aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires. Enfin, elle agit à titre de personne de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel et au besoin des RSG. Elle peut être appelée à répondre aux questions des parents et des enfants portant sur l'alimentation offerte au CPE ou sur des notions de nutrition. Elle dirige les parents vers le personnel éducateur pour toute question spécifique liée à leur enfant.

Ses responsabilités

- Propose des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien;
- S'assure que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives décrites dans cette politique et qu'ils soient préparés et distribués selon les règles sanitaires établies;
- Communique et collabore avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante;

- S'assure que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène;
- S'assure de respecter les exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments telles que décrites dans cette politique;
- Élabore des présentations colorées et appétissantes;
- Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties;
- Effectue, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires;
- Affiche le menu et avise le personnel lorsqu'un changement survient;
- Conseille ou informe le personnel et au besoin les RSG sur des questions liées à l'alimentation.

1.3 La direction

Son rôle

La direction assure la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation à l'égard de l'implantation, de l'application et de la pérennité de la politique alimentaire. Le rôle de la direction représente donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants;

Ses responsabilités

- S'assure que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaires pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, cela dans les limites du budget disponible;
- S'assure de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant;

- Encourage, par des moyens concrets, les employées à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutient dans leurs démarches de recherche d'informations sur le sujet;
- S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en nutrition, une nutritionniste ou une diététiste interne ou externe;
- Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres décisionnelles avec la responsable de l'alimentation, mise sur pied d'un comité alimentaire, réunions d'équipe avec la responsable de l'alimentation, etc.).

1.4 Le conseil d'administration

Son rôle

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

Ses responsabilités

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

1.5 Le parent

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

2 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 centre 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

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

2.1 Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien

Les tableaux ci-dessous indiquent respectivement le nombre quotidien de portions recommandé pour les enfants âgés de 2 à 8 ans et la quantité d'aliments que représente une portion.

Tableau 1 : Nombre de portions quotidiennes recommandé par le Guide alimentaire canadien

Groupe	Âge	
	2 - 3 ans	4 - 8 ans
Légumes et fruits	4	5
Produits céréaliers	3	4
Lait et substituts	2	2
Viandes et substituts	1	1

Source : Guide alimentaire canadien, 2007

Les deux collations et le repas du midi fournissent, chaque jour, au moins la moitié des portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires, soit :

- 2 à 2½ portions du groupe Légumes et fruits;
- 1½ à 2 portions du groupe Produits céréaliers dont la moitié sous forme de grains entiers;
- 1 portion du groupe Lait et substituts;
- ½ portion du groupe Viandes et substituts.

NOTE : Ces valeurs concernent les deux collations et le repas du midi. Si l'enfant prend des repas supplémentaires au CPE (déjeuner ou souper), ces valeurs augmentent. 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.

Tableau 2 : Quelques exemples de ce à quoi correspond une portion

Groupe	Nature du produit	Quantité
Légumes et fruits	Légumes (frais, surgelés, en conserve)	125 ml (½ tasse)
	Fruits (frais, surgelés, en conserve)	125 ml (½ tasse) ou 1 fruit
	Jus 100 %	125 ml (½ tasse)
Produits céréaliers	Pain	1 tranche (35 g)
	Pâtes alimentaires, couscous	cuit 125 ml (½ tasse)
	Riz, boulgour, quinoa	cuit 125 ml (½ tasse)
Lait et substituts	Lait	250 ml (1 tasse)
	Yogourt	175 g (¾ tasse)
	Fromage	50 g (1 ½ oz)
Viandes et substituts	Poisson, volaille, viande maigre	cuit 75 g (2½ oz) 125 ml (½ tasse)
	Légumineuses, tofu	cuit 175 g (¾ tasse)
	Oeufs	2

Source : Guide alimentaire canadien, 2007

- La taille des portions est conforme aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Cependant, puisque l'appétit des enfants varie beaucoup, une seconde portion sera servie à l'enfant qui le demande.

2.2 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;
- Les légumes sous forme de crudités sont fréquemment servis;
- Tous les dîners comportent au moins deux variétés de légumes (un légume dans un plat composé ou un jus de légumes représentent une variété);
- Le jus de légumes est servi à l'occasion. Si on choisit de l'offrir de façon régulière, la formule allégée en sodium est privilégiée.

2.3 Maximiser la consommation de fruits

- Chaque jour, des fruits frais, surgelés ou en conserve (préférentiellement dans du vrai jus) sont offerts aux enfants en collation, au dessert ou ajoutés aux salades;
- Les purées de fruits (bananes, pommes, abricots, dattes, etc.) remplacent, en tout ou 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 purs à 100 % peuvent être servis à la collation.

2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres

- 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 gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farines mélangées (ex. : moitié farine blanche et moitié farine de grains entiers).

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

Outil 3 Astuces pour enrichir les recettes de fibres

Outil 4 Variétés de farines et utilisations

Outil 5 Le point sur les légumineuses

Outil 6 Cuisson des différentes céréales

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 Web 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 centre 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 le 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 palmier, la pomme de terre au four avec la pelure 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 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 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 le lait de soya enrichi, les fruits comme les figues séchées non cuites, la papaye, les agrumes et leur jus, le kiwi et le