



Cpe La maisonnette  
2050 Bennett , Montréal  
H1V 3S6

# politique Alimentaire du CPE La Maisonnette



Élaboré par le comité « politique alimentaire -mai 2009-mise à jour avril2014

## **\*Remerciements**

**Le cpe La Maissonnette tient à remercier le comité politique alimentaire composé de Carl Bégin et Amélie Tremblay parents du conseil d'administration, de Grisell Torres et Yamina Ouared éducatrices. Un merci particulier à Geneviève Boucher parent du cpe pour sa précieuse participation en tant que nutrithérapeute.**

## **Présentation**

**Cette politique est une adaptation de la politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs produite par L'Action régionale des CPE de Lanaudière. Elle a été élaborée par un comité composé de professionnels en alimentation oeuvrant au sein de cpe, du CLSC de Lanaudière et du soutien informatif de la direction de santé publique de Lanaudière.**

*Cette politique est mise à jour tous les 2 ans par un comité paritaire spécialement conçu à cet effet.*

# Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>5</b>
⇒ Objectif général .....	5
⇒ Objectifs spécifiques.....	5
⇒ Fondements.....	6
⇒ Exclusions.....	6
<b>1.Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation.....</b>	<b>7</b>
1.1 Le personnel éducateur.....	7
1.2 Le responsable de l'alimentation.....	9
1.3 La direction.....	10
1.4 Le conseil d'administration .....	11
1.5 Le parent.....	11
<b>2. Quantité et qualité nutritive.....</b>	<b>12</b>
2.1 Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien.....	13
2.2 Maximiser la consommation de légumes.....	14
2.3 Maximiser la consommation de fruits.....	15
2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres.....	15
2.5 Offrir des lipides de qualité.....	17
2.6 Limiter la consommation de sel.....	18
2.7 La consommation de sucre raffiné.....	18
2.8 Quelques aliments exclus.....	19
2.9 Les risques d'étouffement.....	20
<b>3. Élaboration des menus.....</b>	<b>22</b>
3.1 La structure des menus.....	22
3.2 Les collations.....	23
<b>4. Allergies et intolérances alimentaires.....</b>	<b>24</b>
4.1 La prévention : une responsabilité partagée.....	25
<b>5. Restrictions alimentaires.....</b>	<b>28</b>
5.1 Les obligations légales.....	28
5.2 La charte des droits et libertés de la personne.....	29
<b>6. Anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux.....</b>	<b>30</b>
6.1 Anniversaires.....	30
6.2 Fêtes annuelles et événements spéciaux.....	31

<b>7. Approvisionnement .....</b>	<b>31</b>
7.1 La provenance des produits.....	31
7.2 la sécurité alimentaire.....	32
<b>8. Hygiène et salubrité.....</b>	<b>33</b>
8.1 Hygiène dans les aires de préparation.....	33
8.2 Hygiène du personnel.....	34
8.3 Salubrité.....	35
8.3.1 Récupération des surplus.....	35
8.3.2 préparation des aliments.....	35
<b>9. Conservation et entreposage.....</b>	<b>36</b>
9.1 Au réfrigérateur.....	36
9.2 Refroidissement.....	37
9.3 Au congélateur.....	37
9.4 Décongélation.....	37
9.5 Au garde-manger.....	38
<b>Bibliographie.....</b>	<b>39</b>

## 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 de vie , **deux aspects très importants dans la prévention de l'obésité.**

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, l'utilisation des 5 sens 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.

## **Exclusion**

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 partis 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 développement des activités interactives qui favorisent la découverte des bons aliments, il contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive où le plaisir des 5 sens est à l'honneur au quotidien.

Ses responsabilités

- Éveille la curiosité et suscite l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains en ayant recours à leurs 5 sens, 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 **mensuelle, des activités touchant la saine alimentation sous toutes ses formes (recettes, jeux de manipulation, apprentissages de notions, chansons, etc);**

- Elle informe le cuisinier et collabore avec lui dans la préparation de certaines activités , à cet effet, les activités seront mises au calendrier du cuisinier afin qu'il puisse participer et/ se préparer en conséquence;
- 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, elle porte une attention particulière pendant le repas afin que les enfants ne contaminent pas les plats de services;
- Adopte une attitude 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. Encourage la discussion.
- S'assoit avec les enfants pour manger, Prends le temps (plus de 20 minutes)ne considère pas le repas comme une tâche mais comme une activité;
- 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 et s'assure que tous ont goûté et ont fait un effort;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, insiste pour qu'il goûte une bouchée, 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;
- **Ne consomme pas** 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 personne responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des l'enfants;
- Participe aux échanges, aux travaux de réflexions 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 personne responsable de l'alimentation**

Son rôle

La personne 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. 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 , **participe aux activités selon ses disponibilités**;
- ⇒ 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, en collaboration avec la direction, 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 et la direction lorsqu'un changement survient (apporte les modifications directement sur le menu);
- ⇒ Conseille ou informe le personnel 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 employés 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.;
- ⇒ Met en place, au besoin, des mécanismes qui favorisent le suivi et la pérennité de la politique alimentaire.

## 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 de ses préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions;

- ⇒ Appuie les démarches et 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 qualité, de variété et de quantité en sont des facteurs clés.

### **La quantité**

Les enfants reçus au CPE 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, l'enfant 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 et la variété**

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. Des aliments frais seulement, sans additif ni agent de conservation, sont servis aux enfants. Les aliments commerciaux préparés sont en grande partie exclus. Par cette initiative, le centre souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles l'importance de manger sainement des repas cuisinés maison et ce, sur une base quotidienne. L'achat d'aliments **naturels et/ou** biologiques est privilégié dans la mesure du possible en fonction du budget du CPE.

## 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

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

- 2 à 2 1/2 portions du groupe Légumes et fruits;
- 1 1/2 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 Viande 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.

Groupe	Nature du produit	Quantité
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légumes (frais, surgelés, en conserve)</li> <li>• Fruits (frais, surgelés, en conserve)</li> <li>• Jus 100%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125ml (1/2 tasse)</li> <li>• 125ml (1/2 tasse) ou 1 fruit</li> <li>• 125ml (1/2 tasse)</li> </ul>
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain</li> <li>• Pâtes alimentaires, couscous</li> <li>• Riz, boulgour, quinoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranche (35g)</li> <li>• 125ml (1/2 tasse)</li> <li>• 125ml (1/2 tasse)</li> </ul>
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait</li> <li>• Yogourt</li> <li>• Fromage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250ml (1 tasse)</li> <li>• 175g (3/4 tasse)</li> <li>• 50g (1 ½ oz)</li> </ul>
Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poisson, volaille, viande maigre</li> <li>• Légumineuse, tofu</li> <li>• Œufs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 75g (2 ½ oz)</li> <li>• 175g (3/4 tasse)</li> <li>• 2</li> </ul>

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

- ⇒ Des légumes frais seulement sont présentés aux enfants. Ils sont présentés crus, blanchis, cuit à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive;
- ⇒ Les légumes sous forme de crudité sont servis à tous les jours à moins qu'il y ait un accompagnement de salade (verte ou carottes ou de légumes variés)
- ⇒ 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 seulement~~

## 2.3 Maximiser la consommation de fruits

- ⇒ Chaque jour, uniquement des fruits frais sont servis aux enfants, à la collation au dessert ou ajoutés aux salades (les fruits surgelés peuvent être utilisés dans les recettes)
- ⇒ 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% (Oasis) 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 farine mélangées (ex : moitié farine blanche-non blanchie 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**

## **2.5 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 trouve 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 7mg par jour, comparativement à 10mg 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 500mg par jour, comparativement à 800mg 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 cantaloup. Les poissons en conserve, tels la sardine ou le saumon avec les arêtes en contiennent également, de même que les légumes comme les cœurs de palmier, le brocoli et les pois mange-tout. On en retrouve enfin dans le jus de légumes et dans 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.

### ***Outil 7 Qu'est-ce que le tofu et comment l'apprêter?***

#### **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 suffit; il est utile 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), le lait de soya enrichi, le thon rouge, le saumon, le doré, le flétan, la truite, le jaune d'œuf.

## **2.6 offrir des lipides de qualité**

Les lipides ont une valeur énergétique élevée; ils représentent un apport important d'énergie dans l'alimentation des enfants. Le régime alimentaire du CPE n'est pas réduit en matières grasses. Par contre, les gras utilisées sont de bonnes qualité.

⇒ Les sources de gras polyinsaturés et insaturés qui apportent aussi une valeur nutritive à l'alimentation sont utilisées. Des sources de gras riches en oméga-3 sont également choisies. Le CPE n'utilise que des huiles biologiques. Voici les huiles utilisées :

- huile d'olive de 1<sup>ere</sup> pression à froid
- huile de lin dans les vinaigrettes (attention toxique si rassis)
- huile de carthame
- graine de lin (broyées à la dernière minute)
- poisson \*

\* le guide alimentaire canadien recommande de consommer deux repas par semaine de poisson et de privilégier le hareng, les sardines, le saumon et la truite (sauf le touladi).

### **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 75g par mois : thon, requin, espadon, escolar, voilier et hoplostète orange, frais ou congelés.

Les recommandations diffèrent pour le thon en conserve : Le thon pâle ne fait pas l'objet d'aucune restriction, mais le thon blanc, aussi appelé germon, devrait être limité à une portion de 75g ou moins par semaine.

## **2.7 Limiter la consommation de sel**

⇒ Seul l'utilisation du sel marin est permise et elle est limitée au minimum dans la préparation des recettes et il n'est jamais ajouté dans l'assiette;

⇒ Les aliments commerciaux allégés en sel sont privilégiés;

⇒ Pour rehausser le goût des aliments et des recettes, les vinaigrettes maison, les oignons, l'ail, le gingembre, le persil et d'autres fines herbes sont utilisés. **Voir outil 8 – Contrôler l'apport en sodium.**

## 2.8 La consommation de sucre raffiné

- ⇒ Aucun sucre raffiné n'est utilisé. Le sucre de canne est utilisé et 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;
- ⇒ Les aliments commerciaux contenant moins de sucre ajouté\* sont choisis au détriment d'autres aliments similaires qui en contiennent davantage.

\* Il ne s'agit pas d'aliments contenant des succédanés de sucre comme des édulcorants, mais bien d'aliments contenant moins de sucre ajouté.

**Voir outil 9 – préférer les desserts et collations maisons aux produits commerciaux.**

## 2.9 Les breuvages

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 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 est offerte à volonté à l'enfant tout au long de la journée. Une pichet d'eau est placé systématiquement au centre de la table au moment du diner afin d'inciter les enfants à boire de l'eau.
- ⇒ À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule à 3,25% de matières grasses lui est offerte, et ce, jusqu'à l'âge d'au moins 2 ans. Après cet âge, le centre peut offrir le lait partiellement écrémé à 2% ou continuer d'offrir la formule à 3,25% jusqu'à l'âge de 5 ans;
- ⇒ Le lait de soya enrichi peut aussi être offert;
- ⇒ Lors des collations, le jus de fruits pur à 100%, sans sucre ajouté, peut être servi aux enfants. La consommation doit cependant se limiter à 175ml par jour, parce qu'il favorise le carie et l'érosion dentaire.

## 2.10 Limiter la consommation de viande rouge

Pour des raisons écologiques, nous limitons à 2 fois par mois la consommation de viande rouge.

## 2.11 Quelques aliments exclus

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 :

- ⇒ Charcuteries (Bologne, viandes fumées, tous les types de saucisses sauf les saucisses de tofu, tous les saucissons de type pepperoni, salami, etc.)
- ⇒ Pâtés et pains de viande en conserve
- ⇒ Bacon et simili-bacon
- ⇒ Fritures
- ⇒ Aliments panés du commerce
- ⇒ Shortening ou margarine dure
- ⇒ Saindoux
- ⇒ Margarine de soya ou d'huile végétale hydrogénée
- ⇒ Pâtisserie commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins, etc.)
- ⇒ Frites ou pommes de terre rissolées surgelées
- ⇒ Poudre pour gelée commerciale
- ⇒ Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10g de sucre ajouté, plus de 1g de gras saturés (trans.) et moins de 2g de fibres
- ⇒ Poudre pour pouding

- ⇒ Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5g de sucre ajouté
- ⇒ Céréales sucrés avec fruits contenant plus de 10g de sucre ajouté
- ⇒ Rouleau aux fruits
- ⇒ Friandises commerciales, chocolatées et autres
- ⇒ Sucettes glacées commerciales (sauf le sorbet, la crème et le yogourt glacé)
- ⇒ Croustilles et bretzels
- ⇒ Ketchup, relish, moutarde (commerciales)
- ⇒ Mayonnaise commerciale non allégée

D'autres aliments comportant des restrictions, en raison du risque d'étouffement qu'ils présentent, sont énumérés dans la section suivante.

## **2.12 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'avalier;
- ⇒ 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 4ans :
  - les rondelles de saucisses ou de carottes et céleri crus
  - les graines de citrouilles entières
  - le maïs soufflé, les noix entières et les croustilles.

**\*\* Note :** tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché. Aucun aliment n'est servi avec un cure-dent ou sur une brochette.

**Les précautions suivantes sont observées lorsque certains aliments sont offerts aux enfants selon les groupes d'âge :**

Entre 1 an et 2 ans

- ⇒ certains légumes très tendres tels que champignons, tomates, courcoubres, avocats mûrs, sont coupés en petits morceaux;
- ⇒ les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières;
- ⇒ les fruits frais comme les pommes, pêches, prunes et poires sont coupés en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- ⇒ les raisins frais sont coupés en quatre;
- ⇒ les saucisses de tofu sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.
- ⇒ Clémentines coupées en deux;

Entre 2 et 4ans

- ⇒ les légumes à chair ferme (carottes, 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 sont hachés;
- ⇒ les raisins frais sont coupés en quatre;
- ⇒ les fruits à noyau sont dénoyautés;
- ⇒ les saucisses de tofu sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.
- ⇒ Morceaux de clémentines coupés en deux;

**\*\* outil 10 – Aide-mémoire : prévention de l'étouffement chez les enfants de moins de 5ans.**

## 3 Élaboration des menus

### 3.1 La structure des menus

- ⇒ Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du Guide alimentaire canadien et respectent les énoncés de la présentation politique ;
- ⇒ De vingt à trente menus journaliers différents sont présentés en rotation pendant quatre ou six semaines et renouvelés de deux à quatre fois au cours de l'année;
- ⇒ 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.

\* À l'origine, certains plats composés ne contiennent pas les quatre groupes alimentaires. Le pâté chinois, par exemple, ne contient aucun produit céréalier. On peut l'enrichir en le saupoudrant de germe de blé ou en ajoutant du millet à la viande. Sinon, on peut offrir en guise d'accompagnement une demi-tranche de blé entier. Quelques stratégies sont présentées dans l'Outil 3 : Trucs pour enrichir les recettes de fibres.

**Outil 11 Construire un menu**

**Outil 12 Standardiser une recette**

**Outil 13 Rédiger une recette**

**Outil 14 Calcul des coûts par recette et par portion**

## 3.2 Les collations

Une collation saine contribue à combler les besoins énergiques des enfants. Une bonne collation, servie au moins deux heures avant le repas, vient compléter le repas précédent et non remplacer le suivant.

- ⇒ 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. Généralement, le nombre d'heures séparant la collation du matin et le dîner est moindre que celui séparant la collation de l'après-midi et le souper. 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 rassasiante, contenant des glucides complexes qui se digèrent plus lentement, tels des produits céréaliers, des légumineuses et des produits du soya, ainsi qu'une source de protéines et des lipides (acides gras essentiels et insaturés).
- ⇒ Elle peut être substituée par un fruit (à la demande de l'enfant pour remplacer la collation offerte s'il ne l'aime pas)

### Outil 15 Collations nutritives

## 4 Allergies et 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 étant responsables de 90 % des réactions allergiques sévères :

œufs	blé	graines de sésame
lait de vache	arachides	poissons, crustacés et mollusques
soya	noix	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 différents intervenants qui oeuvrent auprès des enfants. La prévention passe par une communication efficace entre ces intervenants et par la vigilance accordée dans la pratique.

À ce propos, le centre 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. Le présent chapitre expose les mesures générales prises par le centre à l'égard de la prévention des risques liés aux allergies et intolérances alimentaires.

#### **4.1 La prévention : une responsabilité partagée**

L'intolérance comme l'allergie requièrent 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 (père, mère ou frère, sœur) présentent des allergies, le centre respectera les recommandations écrites et signées du professionnel de la santé (allergologue ou autre).

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.

Lors de l'inscription ou de l'apparition d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire, le parent doit :

- ⇒ Aviser le personnel et transmettre les informations sur l'allergie ou l'intolérance de l'enfant;

- ⇒ Fournir les médicaments d'urgence (auto-injecteur d'épinéphrine), 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);
- ⇒ Fournir, dans le cas de mesures préventives pour les enfants à risque ( présence d'allergie dans la famille immédiate), la prescription préventive écrite et signée par un professionnel de la santé
- ⇒ Transmettre au personnel tout changement concernant l'allergie ou l'intolérance.
- ⇒ 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 dans le local fréquenté par l'enfant lors de la prise de repas et de collations, de même que dans la cuisine.

La direction s'assure :

- ⇒ Que le dossier de l'enfant contienne toutes les informations et autorisations nécessaires; que les mises à jour y soient effectuées et reportées sur les fiches d'identification présentes dans les différents locaux.
- ⇒ Que l'information sur les mises à jour soit transmise à la 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 : symptômes, contamination par les allergènes, utilisation de l'auto-injecteur d'épinéphrine.
- ⇒ Que les informations et les publications récentes disponibles sur le sujet soient remises au personnel.

Le personnel éducateur

- ⇒ 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 la responsable de l'alimentation afin de prévenir tous risques 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 pas exclu ou étiqueté;
- ⇒ Veut 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 assistance 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 (auto-injecteur d'épinéphrine) dans un endroit facilement et rapidement accessible, et ce, en tout temps. Noter que les autres médicaments, comme les antihistaminiques ( x : Benadryl), ne sont pas considérés comme des médicaments d'urgence et doivent donc être rangés sous clé;
- ⇒ Apporte les médicaments d'urgence lors des sorties.
- ⇒ N'apporte aucun aliment au cpe sans l'autorisation de la direction

#### La responsable de l'alimentation

- ⇒ 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.

**Outil 19 Fiche d'identification des enfants ayant une diète spéciale-  
Personnel éducateur**

**Outil 20 Fiche d'identification des enfants ayant une diète spéciale-  
Responsable de l'alimentation**

**Outil 21 Intolérance ou allergie ?**

## **5 Restrictions alimentaires**

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.

### **5.1 Les obligations légales**

Tout d'abord, il est nécessaire de préciser les obligations des CPE découlant de leur loi constitutive et des règlements d'application. En vertu de cette loi, le CPE a l'obligation d'assurer la santé, la sécurité et le bien-être des enfants qu'il reçoit. Les articles 110 et 111 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance se lisent comme suit :

**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, 1997) ou toute autre édition ultérieure de ce guide pouvant être publiée par la Santé Canada.

**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 prescrite par un membre du Collège des médecins du Québec.

## 5.2 La charte des droits et libertés de la personne

Les CPE doivent également respecter la Charte des droits et libertés de la personne et donc éviter toute forme de discrimination. À ce sujet, l'article 10 de la Charte se lit comme suit :

**Article 10.** Toute personne a droit à la reconnaissance et à l'exercice, en pleine égalité, des droits et libertés de la personne, sans discrimination, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap. Il y a discrimination lorsqu'une telle distinction, exclusion ou préférence a pour effet de détruire ou de compromettre ce droit.

Par conséquent, le centre s'engage à;

- Veiller à la santé, à la sécurité et au bien-être des enfants dont il a la garde;
- Fournir aux enfants des repas et des collations qui sont équilibrés et conformes au Guide alimentaire canadien;
- Évaluer toutes les possibilités raisonnables afin de proposer un accommodement qui conviendra le mieux à chaque cas d'espèces; cela

sur demande écrite à la direction de la part du parent souhaitant qu'un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant.

## **6 Anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux**

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

Pour leur part, les fêtes annuelles et autres événements spéciaux font l'objet d'une exclusion de la politique. 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 événements 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 sous plusieurs aspects. En plus de respecter ces valeurs, 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'occasions.

### **6.1 Anniversaires**

- ⇒ Pour souligner les anniversaires des enfants, le centre valorise d'avantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Par exemple, bien qu'une collation ou un dessert spécial soit prévu, on mettra plutôt l'accent sur la chanson, le chapeau et le couvert utilisé pour l'enfant fêté.
- ⇒ Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires et d'équité entre les enfants, aucun gâteau ou autre dessert d'anniversaire apporté par les parents ne sera accepté;

## 6.2 Fêtes annuelles et évènements spéciaux

Ces occasions font l'objet d'une exclusion de la présente politique par respect des mœurs et coutumes de chaque milieu. Cette exclusion concerne les fêtes annuelles telles que l'Halloween, Pâques, la Saint-Valentin, etc., ainsi que d'autres évènements spéciaux, comme la fête de fin d'année, une inauguration, des présentations aux parents, etc. bien que les collations et les repas servis lors de ces occasions soient composés d'aliments sains et nutritifs comme à l'habitude, cette exclusion permet l'ajout d'aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire canadien ou encore l'ajout d'aliments qui sont habituellement exclus.

## 7 Approvisionnement

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 soient sécuritaires :

### 7.1 La provenance des produits

- ⇒ 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 il s'est développé et a été conservé.
- ⇒ Le CPE privilégie, dans la mesure du possible, les produits régionaux et provinciaux.
- ⇒ Le CPE évite d'acheter des produits dont le descriptif n'est pas traduit en anglais ou en français.
- ⇒ Nous privilégions également, dans la mesure du possible, l'achat d'aliments biologiques et/ou naturels

## 7.2 La sécurité alimentaire

- ⇒ Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisés;
- ⇒ 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 alertes à l'allergie ([www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca))
- ⇒ Lorsqu'un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l'information à la responsable de l'alimentation qui vérifie sa présence dans l'inventaire et le retire le cas échéant.

## 8 Hygiène et salubrité

Dans la vie de tous les jours, et malgré des règles d'hygiène de base, le jeune enfant est exposé à différents types de bactéries ou de virus en raison de la proximité avec les autres à travers les jeux et les objets partagés. Cette réalité contribue sans aucun doute à la construction et au renforcement de son système immunitaire.

Toutefois, parce que ce système immunitaire est en plein développement, il fait partie de la population dite vulnérable, sensible à certaines bactéries potentiellement dangereuses, dont quelques-unes sont associées à la salubrité alimentaire. Des moyens de prévention et des méthodes de travail adéquates sont prévus par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Ce chapitre énumère les principales mesures recommandées à cet effet.



## 8.1 Hygiène dans les aires de préparation

Les règles d'hygiène recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation sont respectées :

- ⇒ Les surfaces de travail, les ustensiles et les accessoires de cuisine sont nettoyés et désinfectés entre chaque usage;
- ⇒ Les comptoirs sont lavés et désinfectés au début et à la fin de chaque journée de travail;
- ⇒ Les surfaces de travail, l'équipement et les ustensiles sont vérifiés quotidiennement. Ils sont faciles à nettoyer, exempts de fissures et de particules détachables.
- ⇒ Chaque désinfection est précédée d'un nettoyage en profondeur.
- ⇒ Les produits de nettoyage et d'assainissement sont approuvés pour un usage alimentaire et utilisés selon le mode d'emploi prescrit par le fabricant. L'eau de Javel diluée ( 1/10) peut aussi être utilisée ( solution économique et très efficace);
- ⇒ Tous les produits de nettoyage et d'assainissement sont rangés sous clé à l'écart des aliments et hors de la portée des enfants.
- ⇒ L'équipement, les ustensiles et la vaisselle sont bien asséchés pour éviter le développement de micro-organismes;
- ⇒ L'usage de tampons à récurer métalliques, comme la laine d'acier, est interdit puisqu'ils se désagrègent et constituent un risque pour la santé. L'utilisation de tampons à récurer en nylon est privilégiée.
- ⇒ Les torchons et guenilles sont lavés et désinfectés après chaque usage. Pour les assainir de façon simple et efficace, on les fait tremper dans 1 litre d'eau et 5 millilitres d'eau de Javel;
- ⇒ Les fenêtres sont munies de moustiquaires.

## 8.2 Hygiène du personnel

Le personnel qui manipule l'équipement de la cuisine ou les aliments observe les mesures d'hygiène suivantes recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation :

- ⇒ Se laver les mains et les avant-bras avec de l'eau chaude et du savon avant de manipuler la nourriture, après avoir fumé, s'être rendu aux toilettes, s'être mouché, avoir manipulé des aliments crus et chaque fois qu'il y a un risque de contamination.
- ⇒ Se couvrir entièrement les cheveux avec une résille ou un bonnet et, s'il y a lieu, un couvre-barbe; si la personne est chauve ou rasé le port du filet n'est pas obligatoire
- ⇒ Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail;
- ⇒ Éviter de porter bijoux, montre ou vernis à ongles;
- ⇒ Porter des souliers fermés
- ⇒ Recouvrir toute blessure d'un pansement imperméable et dans le cas d'une blessure aux mains, recouvrir le pansement d'un gant à usage unique;
- ⇒ S'abstenir de manipuler des aliments en cas de maladie contagieuse, comme la gastro-entérite;
- ⇒ Lorsque les gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu'il y a préparation d'aliments différents. Ils sont jetés à la même fréquence que le lavage de mains;
- ⇒ Les déplacements entre les locaux du CPE et la cuisine, sans respect des règles d'hygiène, sont à proscrire;
- ⇒ Les personnes qui entrent dans la cuisine doivent préalablement se couvrir la tête d'une résille et se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec une solution désinfectante sans rinçage;
- ⇒ La présence d'animaux domestiques dans la cuisine est interdite;
- ⇒ Un contrôle doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs.

## **8.3 Salubrité**

### **8.3.1 Récupération des surplus**

- ⇒ Considérant les risques de contamination (air, manipulations diverses, contamination croisée lors du service, mets laissées à la température de la pièce) les surplus provenant des locaux ne sont pas conservés;
- ⇒ Les mets qui ont été maintenus à une température de 60 F pendant la période du service sont refroidis, puis congelés. Pour réutiliser les surplus, il faut les décongeler au réfrigérateur, puis les réchauffer à une température de 63 F pendant 3 minutes.

### **8.3.2 Préparation des aliments**

- ⇒ Le CPE n'utilise pas de micro-onde pour réchauffer la nourriture destinée aux enfants
- ⇒ Avant et après la manipulation des fruits et des légumes frais, le personnel se lave les mains à fond durant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon;
- ⇒ Tout l'équipement de cuisine qui a été en contact avec les produits frais, comme les surfaces de travail, les planches à découper et les ustensiles, est lavé à fond, à l'eau chaude et au savon. Il est ensuite rincé et désinfecté dans une solution d'eau de Javel diluée (5 millilitres ou 1 cuillère à thé dans 750 millilitres ou 3 tasses d'eau), puis séché à l'air libre;
- ⇒ Les fruits et légumes sont lavés à fond, à l'eau potable, sous le robinet. À moins d'avis contraire, aucun savon ni détergent n'est utilisé;
- ⇒ Les fruits et légumes à pelure ferme comme les oranges, les pommes de terre et les carottes sont lavés avec une brosse à légumes; la chair des fruits ou des légumes mal lavés, une fois qu'ils ont été coupés, peut provoquer une contamination;
- ⇒ Les parties meurtries ou endommagées des fruits et des légumes sont retirées car des bactéries nuisibles peuvent s'y développer. Le couteau est ensuite nettoyé pour empêcher que le reste des fruits ou des légumes soit contaminé;
- ⇒ Les fruits et légumes pelés ou coupés sont immédiatement placés dans un contenant propre pour éviter la contamination croisée;
- ⇒ Les éponges ou autres articles de nettoyage que l'on peut difficilement maintenir propres et secs sont à éviter, car ils peuvent propager des bactéries.

## **Outil 22 Tableau des températures adéquates de cuisson et de réchauffage**

### **9 Conservation et entreposage**

La conservation et l'entreposage des aliments sont essentiels pour s'assurer de leur fraîcheur et de leur innocuité. À ce sujet, l'Agence canadienne d'inspection des aliments, le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec dictent des règles très claires.

Que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou sur une tablette à la température de la pièce, tous les aliments sont entreposés de manière à ce que la rotation d'utilisation soit assurée : l'aliment le plus récent est placé au fond.

#### **9.1 Au réfrigérateur**

- ⇒ Des thermomètres sont installés en permanence dans les réfrigérateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments périssables sont conservés et entreposés dans des conditions optimales;
- ⇒ Les aliments périssables ou potentiellement dangereux sont conservés à une température de 4 °C ou moins. La réfrigération permet de ralentir la multiplication des bactéries;
- ⇒ Tous les aliments placés au frigo sont couverts. Les viandes et les volailles sont placées dans un contenant afin d'éviter que leur jus s'écoule;
- ⇒ Les aliments présentant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelles sont jetés;
- ⇒ Les dates de péremption sont vérifiées et la rotation des aliments est effectuée;
- ⇒ Les aliments et les surplus sont conservés dans des contenants hermétiques sur lesquels est inscrit le contenu ainsi que la date de fabrication.

## 9.2 Refroidissement

- ⇒ Les aliments sont refroidis le plus rapidement possible à 4°C
- ⇒ Puisque la température des aliments doit passer de 60°C à 21°C en 2 heures ou moins, puis de 21°C à 4°C en 4 heures ou moins, les recommandations suivantes, provenant du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, sont appliquées :
  - Transférer les aliments dans de petits contenants ou dans des contenants peu profonds. Dès que la température atteint 60°C, mettre au réfrigérateur à demi couverts. Une fois qu'ils sont bien refroidis, les couvrir hermétiquement;
  - Placer les gros contenants dans un bain d'eau froide ou glacée. Brassier pour faire sortir la chaleur, puis réfrigérer.

## 9.3 Au congélateur

- ⇒ Des thermomètres sont installés en permanence dans les congélateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments congelés sont conservés et entreposés dans des conditions optimales;
- ⇒ Les aliments congelés sont conservés à une température de -18 °C ;
- ⇒ Les sacs ou contenants conçus pour la congélation sont utilisés;
- ⇒ La congélation permet d'arrêter la multiplication des bactéries mais ne les détruit pas. Les aliments décongelés ne sont jamais recongelés, à moins qu'ils n'aient été cuits après la décongélation.

## 9.4 Décongélation

Les aliments sont décongelés de l'une des façons suivantes;

- ⇒ Au réfrigérateur, à 4°C ou moins;
- ⇒ Au four conventionnel, en même temps que la cuisson

⇒ Sous l'eau froide courante

## **9.5 Au garde-manger**

⇒ Les denrées sèches telles que le riz, la farine, le gruau, la cassonade, le couscous, les pâtes alimentaires, le sucre, etc., sont entreposées dans des contenants hermétiques transparents et identifiés;

⇒ Les produits périmés, les conserves endommagées, les produits qui ont une odeur et une apparence anormales sont jetés. Les aliments sont entreposés à 10 cm ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.

### **Outil 23 En cas de panne électrique...**

## **Bibliographie**



