



POLITIQUE ALIMENTAIRE



CPE LE JARDIN CHARMANT INC.

Table des matières

Introduction	2
Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation.....	3
Quantité et qualité nutritive.....	6
Élaboration du menu	7
Précautions	7
Alimentation à la pouponnière	8
Allergies et intolérances alimentaires.....	9
Restrictions alimentaires	10
Anniversaires, fêtes annuelles et occasions spéciales.....	10



INTRODUCTION

Cette politique s'appuie sur les normes régissant l'alimentation des 0-5 ans dont :

- ◇ LA Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les Règlements du MF;
- ◇ Les recommandations du Guide alimentaire canadien;
- ◇ Les recommandations de Santé Canada, du Ministère de la Santé et des Services sociaux et du Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.

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.

Le CPE reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, sa collaboration avec le parent constitue un facteur déterminant qui contribue certainement aussi 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.



Le rôle du personnel éducateur

Le personnel éducateur 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 de bons aliments, il contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive au quotidien. Le personnel invite l'enfant à goûter, mais il ne force jamais un enfant à consommer un aliment, cela pourrait nuire à la relation qu'il a avec la nourriture. Il est normal qu'un enfant refuse certains aliments. Nous acceptons les goûts et les variations d'appétit de l'enfant; lorsqu'il a terminé son repas, nous lui retirons l'assiette (peu importe ce qu'il reste dans l'assiette) sans passer de remarque négative.

L'enfant

Ses responsabilités

- ☞ Respecte ses signaux de faim et de satiété;
- ☞ Est responsable de la quantité d'aliments qu'il consomme;
- ☞ S'assoit correctement;
- ☞ Est calme;
- ☞ S'essuie la bouche avec une débarbouillette;
- ☞ Peut participer à des tâches simples confiées à tour de rôle.

Ses responsabilités

- ☞ Éveille la curiosité et suscite l'ouverture des enfants à l'égard d'aliments sains en ayant recours à des chansons, des histoires et en donnant de l'information pertinente sur ces aliments;
- ☞ Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, n'utilise pas les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation;
- ☞ S'assoie à la table avec les enfants afin de favoriser un moment privilégié de communication et d'échange et de permettre à l'enfant de faire des apprentissages par imitation;
- ☞ 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;
- ☞ 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;
- ☞ Incite l'enfant à prendre de petites bouchées et à mastiquer suffisamment;
- ☞ 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;
- ☞ Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- ☞ 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.

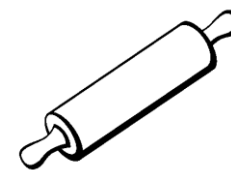
Le rôle du personnel responsable de l'alimentation



Le personnel responsable de l'alimentation est le premier répondant de la politique et de l'offre alimentaire. Il 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. Il 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. Il participe à l'élaboration des politiques en lien avec la gestion des allergies et intolérances alimentaires. Enfin, il agit à titre de personne de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel. Il 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;
- ~ Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante;
- ~ Élabore des présentations appétissantes;
- ~ S'assure de la traçabilité des aliments auprès des fournisseurs;
- ~ Privilégie les produits locaux;
- ~ 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;
- ~ Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties;
- ~ Affiche le menu et avise le personnel lorsqu'un changement survient;
- ~ Conseille ou informe le personnel;
- ~ Respecte les normes établies par le MAPAQ et le Ministère de la Famille.



Le rôle de la direction

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. Ce rôle représente donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants.

Leurs responsabilités

- ~ S'assurent que le personnel éducateur et les responsables de l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaire pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, cela dans les limites du budget disponible;
- ~ S'assurent de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant;
- ~ Encouragent, par des moyens concrets, les employés à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutiennent dans leurs démarches de recherche d'information sur le sujet.
- ~ Effectuent, 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;
- ~ S'assurent de faire valider les menus par un professionnel au besoin;
- ~ Mettent en place, au besoin, des mécanismes qui favorisent le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (réunion d'équipe avec les responsables de l'alimentation, etc.)

Le rôle du conseil d'administration

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'orientation 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.

Le rôle du parent

- ~ Prend connaissance des menus et 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.

Quantité et qualité nutritive des aliments

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

La quantité

Les enfants reçus au CPE 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 sa croissance et son niveau d'activité, 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 d'aliments recommandés par le 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.

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;
- Tous les dîners comportent une variété de légumes ;

Maximiser la consommation de fruits

- Chaque jour, des fruits frais, surgelés ou en conserve sont offerts aux enfants en collation, au dessert ou ajoutés aux salades;
- Lorsque cela est possible, des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits et gâteaux;

Offrir des produits céréaliers riches en fibres

- Des aliments faits de grains entiers sont présents au menu;
- Tous les gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farines mélangées (ex. : moitié farine blanche et moitié farine de grains entiers).

Aliments qui sont exclus du menu

- Les noix, arachides et tout produit faisant mention qu'ils peuvent en contenir;
- Le chocolat et les bonbons sauf pour les occasions spéciales;
- Les fruits de mer;
- Le fromage coloré et en tranche style « Single ».

L'élaboration du menu

L'alimentation est la base de la santé des enfants. Les aliments offerts au CPE sont variés, délicieux et plaisants à déguster. L'élaboration du menu est une étape importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, dessert, collation) sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire. Notre menu quotidien comprend le repas du midi accompagné d'un fruit en guise de dessert et deux collations. Un fruit est servi à la collation du matin. La collation de l'après-midi est plus nourrissante et complète le menu de la journée.

Les critères de base établis sont :

- Le respect des recommandations du Guide alimentaire canadien et du ministère de la Famille;
- L'utilisation d'aliments à faible teneur en gras, sel et sucre, en évitant les colorants, additifs et aliments raffinés;

Les menus sont répartis sur quatre semaines et élaborés par les personnes responsables de l'alimentation en collaboration avec une ressource spécialisée. Une attention particulière est apportée au choix des plats afin d'équilibrer l'alimentation des enfants, autant pour la journée que pour la semaine. Il y a deux menus par année, un d'été et un d'hiver, que l'on retrouve sur le tableau d'affichage de l'entrée. Le menu journalier est présenté en rotation sur 4 semaines.

Les enfants boivent de l'eau à volonté.

Les précautions suivantes sont observées lorsque certains aliments sont offerts aux enfants selon leurs groupes d'âge.

Avant 12 mois

- ☞ Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières;
- ☞ Les pommes crues sont sans peau et coupées;
- ☞ Les raisins frais sont sans pépins et coupés en quatre;
- ☞ Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- ☞ Le tofu est taillé dans le sens de la longueur, puis coupés en petits morceaux.

Entre 1 an et 2 ans

- ☞ Certains légumes très tendres tels que champignons, tomates, concombres, 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 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, sans noyau et sans pépin;
- ☞ Les raisins sont coupés en quatre.

Entre 2 ans et 4 ans

- ☞ 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 frais sont coupés en deux ou en quatre selon la grosseur;
- ☞ Les fruits à noyau sont dénoyautés.

L'alimentation à la pouponnière

Apprendre à manger représente une transition importante 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'alimentation du poupon est particulièrement importante afin de lui assurer une excellente nutrition et de lui donner de bonnes habitudes alimentaires dès le début. Le parent sera encouragé à remplir une fiche de communication afin d'informer le personnel de la pouponnière des aliments intégrés dans le régime de son enfant.

L'introduction de tout nouvel aliment se fera en collaboration avec les parents. Nous encourageons ceux-ci à partager leurs commentaires et observations avec l'éducatrice.

Le biberon n'est jamais donné à l'enfant couché (au lit). De plus, le poupon n'est pas forcé de tout boire s'il n'en a pas envie.

Les bonnes pratiques au quotidien

- Lorsque le poupon commence à manger les 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 ces pas 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.
- Le lait des poupons est chauffé dans un contenant d'eau chaude.
- Tout breuvage n'est jamais laissé à l'enfant seul sur une longue période de temps.
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel.

Les allergies et intolérances alimentaires

La présence d'allergies alimentaires est de plus en plus fréquente et nécessite de la part des intervenantes en petite enfance une vigilance constante.

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, le CPE respectera les recommandations écrites et signées du professionnel de la santé (allergologue ou autre).

Il importe, 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 choc anaphylactique.

Les responsabilités des parents

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 risques (présence d'allergie dans la famille immédiate), la prescription préventive écrite et signée par un professionnel de la santé;
- ☞ 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 repas et de collations, de même que dans la cuisine;

La direction s'assure ...

- ☞ Que le dossier de l'enfant contient 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 tout risque d'erreur à l'égard des allergies et des intolérances;
- ☞ 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;
- ☞ 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 l'ustensile, 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 sortie et se tient prêt à intervenir rapidement au besoin;
- ⌚ Informe systématiquement toute personne qui assure son remplacement ou une assistance auprès de son groupe de la présence d'enfants ayant une allergie ou une intolérance;
- ⌚ Range les médicaments d'urgence dans un endroit facilement et rapidement accessible;
- ⌚ Apporte les médicaments d'urgence lors de sorties;
- ⌚ Refait signer les fiches d'identification à chaque changement de groupe.

Le personnel responsable de l'alimentation

- ⌚ Offre des repas sécuritaires aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires en offrant un autre plat ou en remplaçant l'aliment qui pose problème (il peut s'agir d'un repas congelé du CPE) ;
- ⌚ 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 à ces enfants lors du transport vers les locaux;
- ⌚ Communique efficacement et collabore avec le personnel éducateur afin de prévenir toute possibilité d'exposition des enfants allergiques ou présentant une intolérance alimentaire aux aliments à risque;
- ⌚ S'assure que ses connaissances en matière d'allergies et d'intolérances alimentaires soient à jour.

Les restrictions alimentaires

Les éducatrices ayant des intolérances et/ou des allergies pourront aussi bénéficier d'un repas alternatif. Pour les allergies et les intolérances, un billet médical sera exigé. Les éducatrices qui désirent ne pas manger le repas du midi pourront quand même continuer à apporter leur lunch, mais elles devront le consommer dans la salle des employés à leur heure de pause.

Les anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux

Le CPE reconnaît l'importance de souligner l'anniversaire de chaque enfant tout comme les fêtes annuelles et les événements spéciaux. Ces moments font l'objet d'une exclusion de la politique. 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'aliment ne faisant pas partie du Guide alimentaire canadien ou encore l'ajout d'aliments qui sont habituellement exclus.



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

Texte tiré de la Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs - Action Régionale des CPE de Lanaudière

Modifié par le CPE Le Jardin Charmant.

*Adopté par le conseil d'administration le 26 septembre 2013
Révisé le 03 juin 2019*