



2022



Politique alimentaire adoptée au Conseil d'administration du 21 février 2022.

# TABLE DES MATIÈRES

Mise en contexte.....	3
Orientations générales.....	3
Orientations spécifiques.....	3
Valeurs pédagogiques.....	3
Respect.....	3
Acceptation de la différence.....	4
Plaisir.....	4
Épanouissement.....	4
Curiosité.....	4
Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation.....	4
Le personnel éducateur.....	4
Le responsable à l'alimentation.....	5
La direction.....	5
Le conseil d'administration.....	6
Les familles.....	6
Quantité et qualité.....	6
Élaboration des menus.....	7
Les dîners.....	7
Les collations.....	8
Exclusions.....	8
Anniversaires des enfants.....	8
Alimentation en pouponnière.....	8
L'introduction des aliments complémentaires.....	8
Les bonnes pratiques au quotidien.....	9
Allergies et intolérances alimentaires.....	9
La prévention : une responsabilité partagée.....	9
Accommodements alimentaires.....	10
Les obligations légales.....	10
La Charte des droits et libertés de la personne.....	11
Bibliographie.....	11

## Mise en contexte

Le succès de cette politique alimentaire repose essentiellement sur l'implication de l'équipe du CPE Les p'tites frimousses de la Merci et des familles. Toutes ces personnes ont un rôle fondamental 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 requièrent une participation et une appropriation de la part de toute l'équipe et des familles.

## Orientations générales

- 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**.
- Le CPE Les p'tites frimousses de la Merci prône **l'alimentation responsable**.
  - L'alimentation responsable ne se résume pas qu'au choix de menu et des recettes. Les processus d'achat, la production des aliments (le moins de transformation possible), la gestion des déchets, l'éducation des enfants et les valeurs qui leur sont transmises sont d'autant d'éléments fondamentaux de l'alimentation responsable.
- L'alimentation au CPE est une **alimentation de type ovo-lactovégétarien, incluant le poisson**<sup>1</sup>.
- Le CPE offrira une **alimentation composée uniquement d'aliments faisant partie du Guide alimentaire canadien**. Par cette initiative, le CPE souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

## Orientations 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 et de l'alimentation responsable.

## Valeurs pédagogiques

### Respect

- En étant à l'écoute des signes de la faim et de la satiété ;
- En respectant le rythme de chaque enfant.

---

<sup>1</sup> Régime végétarien comprenant les œufs, les produits laitiers et le poisson.

## Acceptation de la différence

- En offrant des menus diversifiés ;
- En mettant en place des repas de substituts pour des raisons convenues avec la direction ;
- En fournissant des repas adéquats et sans allergène aux enfants allergiques.

## Plaisir

- En créant un climat de calme et d'échange durant les périodes de repas et de collations ;
- En orientant les discussions vers le plaisir de découvrir de nouveaux aliments.

## Épanouissement

- En contribuant au bien-être des enfants par une bonne alimentation ;
- En créant un climat de confiance dans une relation individualisée pendant les périodes de repas et de collations.

## Curiosité

- En suscitant le plaisir de découvrir les aliments avec les cinq sens ;
- En encourageant la persévérance pour découvrir et apprécier une variété d'aliments.

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

### 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.

#### Ses responsabilités :

- Veille à ce que l'enfant présentant une ou des allergies ne soit pas en contact avec les matières allergènes ;
- Éveille la curiosité et suscite l'ouverture d'esprit 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, afin de les rendre amusants et intéressants ;
- Communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant sa 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 au sujet de l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés ;
- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table et non dans le silence et s'assoit avec les enfants ;
- Adopte un style démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire ;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer, et évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches ;
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété ;
- N'utilise en aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids

de négociation ;

- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, mise du tablier, s'il y a lieu, etc.). Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains de nouveau ;
- Consomme préférablement le même repas ou aliment 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'accommodements prises entre le CPE et les parents relativement aux allergies, intolérances et restrictions alimentaires.

## **Le responsable à l'alimentation**

Son rôle

- Le responsable à l'alimentation est le premier répondant de la politique et le pilier de l'offre alimentaire.

Ses responsabilités

- Applique 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 ;
- Choisit des fournisseurs et des producteurs selon la qualité de leurs produits. Les aliments locaux et biologiques sont privilégiés, cela dans les limites du budget disponible (ex. : lait biologique 3,8%, fruits et légumes, poissons issus de la pêche durable de la Poissonnerie Falero) ;
- Communique et collabore avec le personnel 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 dans une assiette identifiée au nom de l'enfant ;
- S'assure de respecter les exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments ;
- Élabore des présentations colorées et appétissantes ;
- 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 au besoin le personnel sur des questions liées à l'alimentation.

## **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.

Ses responsabilités

- S'assure que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent d'outils, de 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 ;
- 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 ;

- S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une personne-ressource professionnelle qualifiée en nutrition ou une diététicienne externe ;
- Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres avec la responsable de l'alimentation, discussions en réunions d'équipe, etc.).

### **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'orientation et de ses prises de décisions ;
- Appuie les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de l'alimentation responsable, cela dans les limites du budget disponible.

### **Les familles**

Leur rôle

- Prennent connaissance des menus et, s'il y a lieu, informe les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant ;
- Acceptent les orientations de la présente politique.

Leurs responsabilités

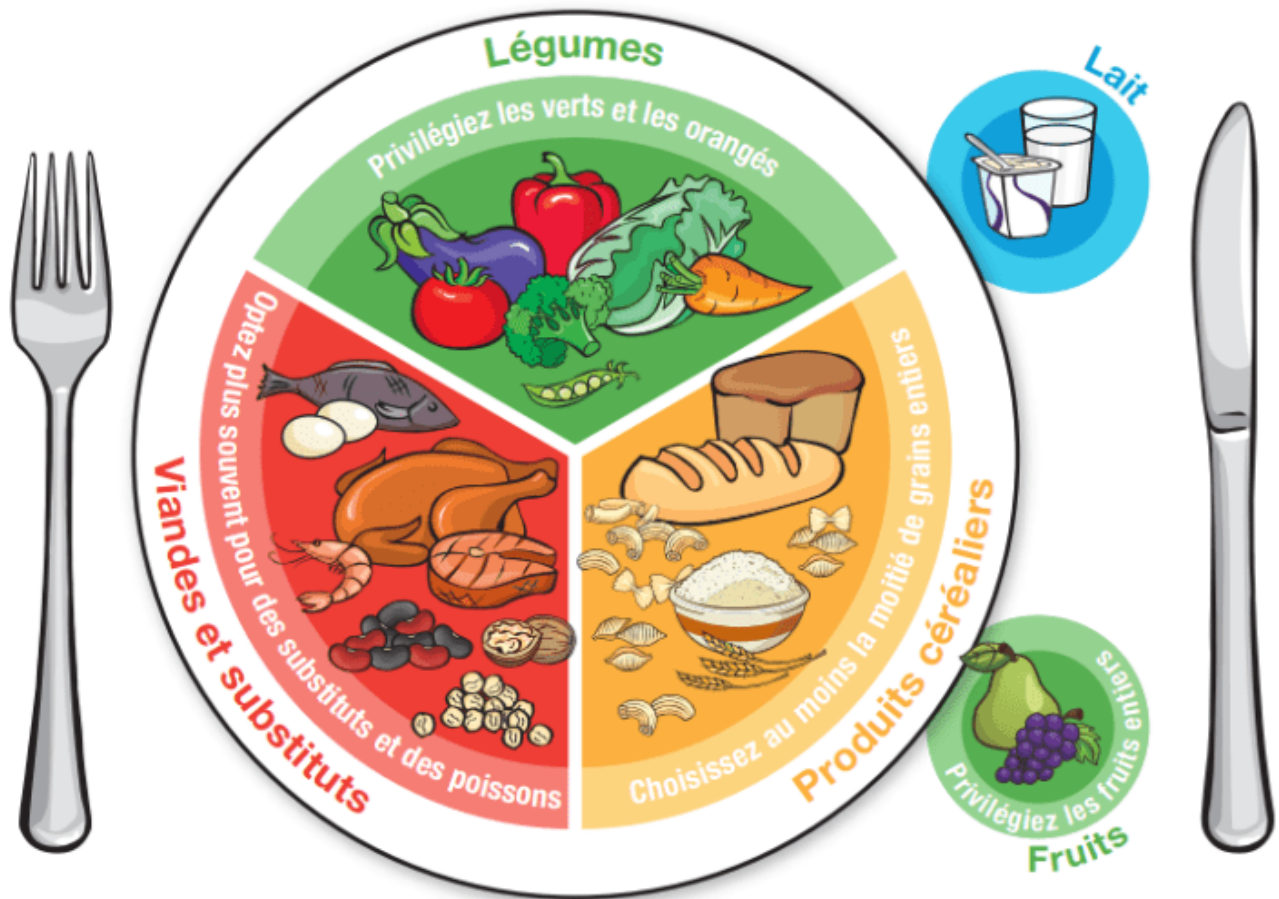
- S'assurent de remplir le formulaire d'allergies ou d'intolérances (avec preuve d'un professionnel de la santé) ;
- S'assurent d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires et de remplir le formulaire de fin d'allergies, si c'est le cas.

## **Quantité et qualité**

Le CPE veille à la qualité des aliments offerts et l'enfant choisit la quantité de sa nourriture.

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.

Le cadre de référence Gazelle et Potiron recommande aux services de garde éducatifs à la petite enfance d'offrir chaque jour aux enfants de 2 à 5 ans une alimentation qui répond à au moins 50 % de leurs besoins nutritionnels. Les enfants d'âge préscolaire ont des besoins particuliers comparativement au reste de la population et c'est pourquoi le ministère de la Famille recommande de se référer à l'assiette équilibrée présentée dans Gazelle et Potiron, plutôt qu'à celle du Guide alimentaire canadien (voir image). La quantité d'aliments servie dans l'assiette peut varier d'un enfant à l'autre pour plusieurs raisons (ex. : appétit, âge de l'enfant). Le personnel éducateur est invité à être à l'écoute des signaux de faim et de satiété des enfants.



## Élaboration des menus

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

De plus, puisque l'enfant a un petit appétit, il doit combler ses besoins nutritifs en plusieurs petites quantités d'aliments au cours de la journée. Les collations offertes au bon moment sont essentielles, car elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs du dîner.

- Les menus changent aux deux saisons (automne/hiver et printemps/été) et ont un cycle de 6 semaines ;
- L'ordre de présentation des protéines est varié (par exemple, le tofu n'est pas toujours servi les jeudis), permettant ainsi aux enfants fréquentant le CPE à temps partiel d'avoir accès à une variété intéressante d'aliments protéinés ;
- Lorsqu'un dessert est offert, il est considéré comme un complément au repas. Il possède donc une valeur nutritive puisque les aliments qui le composent font partie du Guide alimentaire canadien. Il n'est jamais présenté comme une récompense ;
- Toute pâtisserie maison (pain, collation, dessert) est réalisée avec au moins 50% de grains entiers.

## Les dîners

Les dîners incluent un aliment de chacun des 3 groupes du Guide alimentaire canadien.



## Les collations

Une collation saine contribue à combler les besoins énergétiques des enfants. Une bonne collation, servie au moins deux heures avant le repas du dîner et avant 16h l'après-midi, vient compléter le repas précédent et non remplacer le suivant.

Deux collations nutritives et majoritairement cuisinées au CPE sont servies quotidiennement à chaque enfant :

- La collation du matin sera plus légère et contiendra des glucides simples, digérés plus rapidement, comme des fruits et du lait ;
- 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.

## Exclusions

Les fêtes annuelles et autres événements spéciaux (ex. : l'Halloween, la Saint-Valentin, un spectacle de fin d'année) font l'objet d'une exclusion de la présente 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.

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.

## Anniversaires des enfants

Pour souligner les anniversaires des enfants, le centre valorise davantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Par exemple, bien qu'un gâteau 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, aucun gâteau ou autre dessert d'anniversaire apporté par les parents ne sera accepté.

## Alimentation en pouponnière

Le CPE reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant et respecte ses décisions à cette étape.

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'introduction des aliments complémentaires

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

Selon le Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, réalisé par l'Institut national de santé publique, il est recommandé de commencer à introduire les aliments complémentaires vers l'âge de 6 mois. À partir de ce moment, l'ordre d'introduction ne semble pas très important. En fait, il varie selon les coutumes et la culture de chaque pays.

Le parent sera encouragé à remplir une fiche de communication afin d'informer le personnel de la pouponnière au fur et à mesure des nouveaux aliments intégrés dans le régime de son enfant.

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

### **Les bonnes pratiques au quotidien**

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

- Lorsque le poupon commence à manger 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 soutient 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 miel pasteurisé ou non ne sera pas offert avant l'âge de 12 mois, que ce soit seul, ou ajouté à une recette ;
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucun breuvage ni aliment n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée ;
- Les boires sont toujours donnés par l'adulte au nourrisson, et ce, jusqu'à ce que ce dernier ait la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon.

### **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 sensibles.

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

Pour la sécurité de tous, il importe donc 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 l'apparition d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire, le parent doit :

- Aviser la direction du centre et transmettre les informations sur l'allergie ou l'intolérance de l'enfant avec une preuve d'un professionnel de la santé ;
- 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 à la direction du centre tout changement concernant l'allergie ou l'intolérance ;
- Signer l'autorisation écrite afin de permettre au personnel du CPE d'administrer l'auto-injecteur au 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 et 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 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 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 ;
- Voit à ce que le lavage de la bouche et des mains après le 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 où 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.

Le 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 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.

## Accommodements 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, lors de son élaboration, a fait l'objet d'une vérification juridique afin de s'assurer que les choix offerts respectent les droits et responsabilités de tous en tenant compte des limites (matérielles, financières, taille du CPE, ressources humaines, etc.) pouvant être rencontrées dans la pratique pour le CPE.

## 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 service 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 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.

### **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.

- Article 10. Toute personne a droit à la reconnaissance et à l'exercice, en pleine égalité, des droits et libertés de la personne, sans distinction, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi, la religion, les convictions politiques, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap.
- Article 22. Il y a discrimination lorsqu'une telle distinction, exclusion ou préférence a pour effet de détruire ou de compromettre ce droit.

Par conséquent, le CPE 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 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'espèce, 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.

Le CPE privilégie l'une ou l'autre de ces solutions/options :

- Offrir un plat de remplacement ou remplacer l'aliment qui pose problème ;
- Accepter que le parent apporte l'aliment de remplacement pour son enfant (ex. lait de soya, farine sans gluten) sous certaines conditions\*.

\* Le CPE pourra offrir la deuxième solution à condition que le contenu de l'aliment apporté ne représente aucun danger pour les autres enfants souffrant d'allergies ou d'intolérances. L'aliment ou les ingrédients doivent donc être facilement identifiables et la liste des ingrédients doit être remise au responsable de l'alimentation.

## **Bibliographie**

Cette politique alimentaire s'appuie sur :

- La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et le règlement du Ministère de la Famille et des Aînés du Québec
- Le Guide alimentaire canadien, version mise à jour en 2019
- Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs de l'Action régionale des CPE de Lanaudière (ARCPEL), 2008
- Québec. Ministère de la Famille. Gazelle et Potiron : cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance et son outil complémentaire L'alimentation responsable dans les services de garde éducatifs à l'enfance, un pas à la fois, [En ligne], 2014  
[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)