

# Politique alimentaire

## CPE Au Jardin des Merveilles



Adoptée par le conseil d'administration le 11 juillet 2023

## Table des matières

<b>Introduction</b> .....	4
Objectif général.....	4
Objectifs spécifiques.....	4
Fondements.....	5
Exclusions.....	5
<b>1 Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation</b> .....	6
1.1 Le personnel éducateur.....	6
1.2 La responsable de l'alimentation.....	8
1.3 La direction.....	9
1.4 Le conseil d'administration.....	10
1.5 Le parent.....	11
<b>2 Quantité et qualité nutritive</b> .....	11
2.1 Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien.....	11
2.2 Maximiser la consommation de légumes.....	12
2.3 Maximiser la consommation de fruits.....	12
2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres.....	12
2.5 Offrir des lipides de qualité.....	14
2.6 Limiter la consommation de sel.....	14
2.7 Limiter la consommation de sucre raffiné.....	15
2.8 Les breuvages.....	15
2.9 Quelques aliments exclus.....	16
2.10 Les risques d'étouffement.....	16
2.11 Les aliments commerciaux.....	18
<b>3 Élaboration des menus</b> .....	19
3.1 La structure des menus.....	19
3.2 Les collations.....	19
<b>4 Alimentation en pouponnière</b> .....	20
4.1 L'introduction des aliments complémentaires.....	20
4.2 Les bonnes pratiques au quotidien.....	20
<b>5 Allergies et intolérance alimentaires</b> .....	20
5.1 La prévention : une responsabilité partagée.....	22

<b>6 Restrictions alimentaires</b> .....	26
6.1 Les obligations légales.....	26
6.2 La Charte des droits et libertés de la personne.....	26
<b>7 Anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux</b> .....	29
7.1 Anniversaires.....	29
7.2 Fêtes annuelles et événements spéciaux.....	29
<b>8 Approvisionnement</b> .....	30
8.1 La provenance des produits.....	30
8.2 La sécurité alimentaire.....	30
<b>9 Hygiène et salubrité</b> .....	31
9.1 Hygiène dans les aires de préparation.....	31
9.2 Hygiène du personnel.....	32
9.3 Salubrité.....	33
9.3.1 Récupération des surplus.....	33
9.3.2 Préparation des aliments.....	33
<b>10 Conservation et entreposage</b> .....	35
10.1 Au réfrigérateur.....	35
10.2 Refroidissement.....	35
10.3 Au congélateur.....	36
10.4 Décongélation.....	36
10.5 Au garde-manger.....	36
<b>Bibliographie</b> .....	38
<b>Principales sources électroniques</b> .....	38
<b>Outils</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. Dans le contexte actuel, l'obésité chez les enfants est en forte croissance et le lien entre l'alimentation et les maladies chroniques est de plus en plus évident. Le CPE Au Jardin des Merveilles se donne pour objectif de répondre aux besoins nutritionnels des enfants et de favoriser une alimentation saine et équilibrée, conforme aux plus récentes recommandations en nutrition pour les enfants d'âge préscolaire.

Le CPE Au Jardin des Merveilles, 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. Les menus et des repas variés permettent à l'enfant de faire des découvertes alimentaires, d'éveiller sa curiosité et de développer son goût. La consommation de viande étant généralement présente dans les foyers, le CPE Au Jardin des Merveilles a aussi inclus des repas végétariens dans une optique diététique, économique, mais également afin d'élargir l'horizon alimentaire des enfants.

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

## Objectif général

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

## Objectifs spécifiques

- Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie;
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation en centre de la petite enfance;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire;

- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants au centre de la petite enfance à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentation;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

## **Fondements**

Cette politique s'appuie sur :

- La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère de la Famille du Québec;
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien, version mise à jour en 2020;
- Les recommandations de Santé Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

## **Exclusions**

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

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

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

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

## 1.1 Le personnel éducateur

### Son rôle

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

### Ses responsabilités

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

- Prend les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances;
- Respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments, par exemple : toujours se laver les mains avant de manipuler les aliments, déposer le plateau de nourriture sur la table amovible prévue à cet effet, ne pas éternuer au-dessus des plats, etc.;
- Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;
- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table;
- Adopte un style démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire;
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer;
- N'utilise à aucune occasion les aliments en guide 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. Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains;
- Ne pas consommer d'aliments nutritivement pauvres (malbouffe) ou hautement allergènes en présence des enfants, dont notamment, mais non limitativement, ceux définis à l'article 2.8 de la présente politique,
- Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et est actif dans sa recherche d'informations sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités;
- Communique et collabore avec le ou la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Participe aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire;

- Respecte les ententes d'accommodement prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires.

### **Outil 1 Activités culinaires**

## **1.2 Le responsable de l'alimentation**

### **Son rôle**

Le responsable de l'alimentation est le premier répondant de la politique et le centre 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. 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 peut être appelé à répondre aux questions des parents et des enfants portant sur l'alimentation offerte au CPE ou sur des notions de nutrition. 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;
- Communique et collabore avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante;
- S'assure que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène;
- S'assure de respecter les exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments telles que décrites dans cette politique;
- Élabore des présentations colorées et appétissantes;

- Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties;
- S'assure, au moment requis, de la mise 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 les parents lorsqu'un changement survient;
- 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 les cuisinières disposent des outils, des ressources et du temps nécessaires pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, cela dans les limites du budget disponible;
- S'assure de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant;
- Encourage, par des moyens concrets, les employées à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutient dans leurs démarches de recherche d'informations sur le sujet;
- S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée, telle qu'une nutritionniste externe;
- Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres décisionnelles avec le cuisinier, etc.).

## **1.4 Le conseil d'administration**

### **Son rôle**

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

### **Ses responsabilités**

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

## **1.5 Le parent**

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

## 2 Quantité et qualité nutritive

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

### ***La quantité***

Les enfants reçus au CPE, dépendamment de leur mode de fréquentation, y consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens. Le centre évalue le nombre et la taille des portions selon le Guide alimentaire canadien. Cependant, comme chaque enfant est unique et que son appétit varie beaucoup selon ses stades de croissance et son niveau d'activités, il reste le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un facteur important de l'alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée.

### ***La qualité***

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

### **2.1 Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien**

Le tableau ci-dessous indique la proportion dans l'assiette recommandée pour les enfants âgés de 2 ans et plus.

Groupe	Âge
	2 ans et plus
Légumes et fruits	1/3
Produits céréaliers	1/3
Aliments protéinés	1/3

Source : *Guide alimentaire canadien, 2020*

## **2.2 Maximiser la consommation de légumes**

- Les légumes présentés sont crus, blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive;
- Les légumes sous forme de crudités et les salades sont fréquemment servis;
- Tous les dîners comportent au moins deux variétés de légumes (un légume dans un plat composé ou un jus de légumes représentent une variété);
- Le jus de légumes est servi à l'occasion.

## **2.3 Maximiser la consommation de fruits**

- Tous les matins, des fruits frais sont offerts aux enfants en collation;
- 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 (frais ou surgelés) sont ajoutés dans les muffins et biscuits;
- Occasionnellement, les jus de fruits purs à 100 % peuvent être servis à la collation.

## **2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres**

- Des aliments faits de grains entiers sont présents tous les jours au menu et représentent 100 % des portions quotidiennes de produits céréaliers;
- Tous les muffins ou biscuits maison sont composés de farine à 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 2 Astuces pour enrichir les recettes de fibres**

**Outil 3 Variétés de farines et utilisations**

**Outil 4 Le point sur les légumineuses**

## **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 servant des aliments variés des quatre groupes, le CPE s'assure de fournir à chacun des enfants la quantité adéquate de nutriments essentiels.

### **Le Fer**

Le fer est indispensable aux globules rouges et à leur pigment, l'hémoglobine. Dans un repas végétarien, on retrouve le fer 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.

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

### **Le Calcium**

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

Les besoins pour un enfant de 1 à 3 ans sont de 500 mg par jour, comparativement à 800 mg pour un enfant de 4 à 8 ans. Les principales sources de calcium se retrouvent dans les produits laitiers et en moindre quantité dans le lait de soya enrichi, les fruits comme les figues séchées non cuites, la papaye, les agrumes et leur jus, le kiwi et le cantaloup. Les légumes comme les cœurs de palmier, le brocoli et les pois mange-tout en contiennent également. On en retrouve enfin dans le jus de légumes et dans le tofu.

### **Outil 5 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 inutile et fortement déconseillé de la prolonger. Dans le menu du CPE, 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 et la margarine.

### **2.5 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 offert au CPE n'est pas réduit en matières grasses. Par contre, les gras utilisés sont de bonne qualité.

- Les sources de gras polyinsaturés et insaturés qui apportent aussi une valeur nutritive à l'alimentation sont utilisées. En voici quelques exemples :
  - Margarine molle non hydrogénée
  - Huile de canola, d'olive ou de soya pour la cuisson
  - Huile de canola pour les vinaigrettes si on prévoit un surplus de vinaigrette à réfrigérer, car l'huile d'olive fige au froid
  
- Des sources de gras riches en oméga-3 sont également choisies :
  - Huile de carthame
  - Graines de lin broyées (qu'on ajoute à certaines recettes).

### **2.6 Limiter la consommation de sel**

- L'utilisation du sel est limitée au minimum dans la préparation des recettes et il n'est jamais ajouté dans l'assiette;
  
- Le sel utilisé est le sel de mer;
  
- 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.

### **Outil 6 Contrôler l'apport en sodium**

## 2.7 Éviter la consommation de sucre raffiné

- Les recettes qui exigent une grande quantité de sucre sont exclues du menu du CPE ou modifiées, très peu de sucre est utilisé au CPE. Une partie est 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 des aliments contenant moins de sucre ajouté.

## 2.8 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;
- 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 CPE peut offrir le lait partiellement écrémé à 2 %;
- Le lait de soya enrichi est aussi offert;
- Lors des collations, le jus de fruits pur à 100 %, sans sucre ajouté, peut être servi aux enfants lors d'occasion spéciale. La consommation doit cependant se limiter à 175 ml par jour, parce qu'il favorise la carie et l'érosion dentaire.

## 2.9 Quelques aliments exclus

Le CPE a également fait le choix de ne pas offrir de noix pour diminuer le nombre d'allergènes. Les nutriments fournis par ces aliments sont compensés par d'autres aliments dans les menus du CPE.

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
- Pâtés et pain de viande en conserve
- Bacon et simili-bacon
- Friture
- Aliments panés du commerce
- Shortening ou margarine dure
- Saindoux
- Margarine de soya ou d'huile végétale hydrogénée
- Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins, etc.)
- Frites ou pommes de terre rissolées surgelées
- Poudre pour gelée commerciale
- Barre tendre, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10 g de sucre ajout, plus de 1 g de gras saturés (trans) et moins de 2 g de fibres
- Poudre pour pouding
- Céréales sucrées contenant plus de 5 g de sucre ajouté
- Rouleaux aux fruits
- Friandises commerciales, chocolatées et autres
- Sucettes glacées commerciales (*popsicle*)
- Friandises glacées commerciales (sauf la crème et le yogourt glacés)
- Croustilles et bretzels
- Vinaigrettes commerciales

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

## 2.10 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 molaires et le mouvement de leurs

mâchoires ne leur permettent pas de broyer suffisamment les aliments. Le CPE est un endroit où la consommation d'aliments se présente à plusieurs occasions. Le personnel doit donc être vigilant et minutieux.

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

- Pendant les repas, le personnel favorise une ambiance calme, assure une supervision constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer avant d'avaler;
- Les verres en polystyrène ou en plastique mince ne sont jamais utilisés pour servir les breuvages;
- Les aliments suivants ne sont pas servis aux enfants de moins de 4 ans :
  - Les rondelles de carottes et céleri crus
  - Les graines de tournesol ou de citrouille entières.

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

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

### **Avant 12 mois**

- Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières;
- Les pommes crues sont sans pelure et râpées;
- Les raisins frais sont sans pépins et coupés en quatre;
- Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- Les petits fruits sont réduits en purée et tamisés;

### **Entre 1 an et 2 ans**

- Certains légumes très tendres tels que champignons, tomates, concombres, avocat mûr, 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 coupées en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- Les raisins frais 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 secs et autres fruits séchés sont hachés;
- Les raisins frais sont coupés en quatre;
- Les fruits à noyau sont dénoyautés;

### **Outil 7 Aide-mémoire : Prévention de l'étouffement chez les enfants de moins de 5 ans**

#### **2.11 Les aliments commerciaux**

Aucun aliment préparé commercial n'est servi aux enfants, exemple : vinaigrette.

## 3 Élaboration des menus

L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, accompagnement, collation) 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; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs des repas.

### 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 présente politique;
- De vingt à trente menus journaliers différents sont présentés en rotation pendant cinq à six semaines et renouvelés deux fois au cours de l'année; soit un menu d'été et un menu d'hiver;

### 3.2 Les collations

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

- Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant;
- La collation du matin est composée de fruits frais et produits laitiers;
- 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. 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).

#### **Outil 8 Collations nutritives**

## 4 Alimentation en pouponnière

Mentionnons, dans un premier temps, que l'introduction des aliments complémentaires est basée sur les recommandations issues des travaux du Comité de nutrition de la Société canadienne de pédiatrie, du groupe Les diététistes du Canada et de Santé Canada. Cependant, 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.

### 4.1 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. Au Québec, on commence habituellement par les céréales. Suivent les légumes, puis les fruits et enfin les aliments du groupe Viandes et substituts.

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

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 l'alimentation de son enfant. Cette fiche contient des suggestions provenant du Guide Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans, dont le parent pourra tenir compte, s'il le désire.

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

## 4.2 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 supporte dans cet apprentissage;
- Le poupon peut avoir un appétit variable d'un jour à l'autre. Le personnel respecte l'appétit de l'enfant en étant attentif aux signes de faim ou de satisfaction;
- Lorsque de l'eau est donnée au nourrisson de moins de 4 mois ou utilisée dans l'alimentation, elle est toujours bouillie pendant au moins deux minutes à gros bouillons, et ce, qu'elle soit traitée, de l'aqueduc ou embouteillée;
- Mis à part l'eau et le lait, les breuvages seront offerts à l'enfant dans un gobelet à bec et non dans un biberon. Tout breuvage, même au gobelet, n'est jamais laissé à l'enfant sur une longue période de temps;
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucun breuvage ni aucun aliment ne sont donnés 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.

## 5 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. Les 9 types d'aliments suivants ont été identifiés par Santé Canada comme étant responsables de 90 % des réactions allergiques sévères : œufs, blé, graines de sésame, lait de vache, arachides \*, poissons, crustacés et mollusques, soya, noix \* et sulfites.

### \* Non servis au CPE

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 CPE se réfère aux recommandations de l'AQAA qui offre de l'information et 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.

### 5.1 La prévention : une responsabilité partagée

L'intolérance comme l'allergie requièrent un avis médical écrit. En ce qui concerne les mesures de prévention pour les enfants à risque, c'est-à-dire donc 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 médecin).

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 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 cuisinière 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 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 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 systématique 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;
- Place 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 (ex. : Bendryl®), ne sont pas considérés comme des médicaments d'urgence et doivent donc être rangés en hauteur et sous clé;

- Apporte les médicaments d'urgence lors de sorties.

Le cuisinier :

- Offre des repas sécuritaires aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires; fournit un substitut ressemblant, si possible, à ce que mangent les autres enfants.
- 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 9 Intolérance ou allergie ?**

## 6 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.

### 6.1 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 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.*

### 6.2 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 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. 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 des collations qui sont équilibrés et conformes au Guide alimentaire canadien;
- Évaluer toutes les possibilités raisonnables et en harmonie avec la présente politique 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.

Dans ce dernier cas, le CPE privilégie dans l'ordre ci-après les solutions suivantes :

- a) *Offrir un autre plat à l'enfant ou remplacer l'aliment qui pose problème si possible, dans la mesure où cela demeure diététiquement et économiquement raisonnable ; ou dans le cas contraire*
- b) *Accepter, dans la mesure où une entente écrite conforme à celle en annexe à la présente politique a été préalablement entre avec la direction et le(s) parent(s) de l'enfant, que ce(s) dernier(s) apporte(nt) un repas qui ne requière aucune préparation ou réchauffage, qui respecte les objectifs diététiques de la présente politique et qui ne contient aucun aliment nutritivement pauvres (malbouffe) ou hautement allergènes dont notamment, mais non limitativement, ceux définis à l'article 2.8 de la présente politique,*

\* Quant à la solution b) ci-avant mentionnée, le CPE se réserve le droit de ne pas servir à l'enfant le repas fourni par le(s) parent(s) dans la mesure où celui-ci ne respecterait pas les objectifs diététiques de la présente politique et/ou contiendrait un aliment nutritivement pauvre (malbouffe) ou hautement allergène dont notamment, mais non limitativement, un de ceux définis à l'article 2.8 de la présente politique et/ou présenterait un danger pour les autres enfants. Les ingrédients utilisés dans le repas fourni par le(s) parent(s) doivent donc être facilement identifiables. Au surplus, le(s) parent(s) de l'enfant visé par une telle solution doivent être conscients et sensibilisés au fait que certains ingrédients allergènes peuvent se retrouver dans un plat, sans aucune possibilité de l'identifier (huile d'arachides, gluten, etc.).

*Au surplus, malgré les solutions et engagements qui précèdent, le CPE pourra fournir à l'enfant le repas régulier servi aux autres enfants dans les situations suivantes, notamment :*

- 1. Lors de certaines sorties de groupe à l'extérieur du centre lorsque celui-ci ne peut contrôler facilement les repas servis.*
- 2. Lorsque le menu prévu ne permet pas d'appliquer l'entente portant sur l'accommodement sans que l'enfant puisse prendre un repas suffisant équilibré, qui répond à notre politique alimentaire et conforme aux dispositions du Guide alimentaire canadien.*
- 3. Lorsqu'une situation imprévue survient et nécessite un changement dans le menu quotidien et qu'une contrainte excessive (ex : impossibilité, risque grave pour autrui et/ou coût excessif) empêche le respect de l'entente portant sur l'accommodement.*

## 7 Anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux

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

Pour 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*.

### 7.1 Anniversaires

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

Cette option est intéressante pour l'aspect partage. Par contre, elle fait en sorte que chaque enfant mangera à plusieurs reprises des collations d'anniversaire. Il devient donc essentiel que ces menus spéciaux soient intéressants au point de vue nutritif. Cela permet aussi à l'enfant qui célèbre son anniversaire de sentir que cette journée est spéciale pour lui.

### 7.2 Fêtes annuelles et événements spéciaux

Lors de ces occasions telles que l'Halloween, Noël, Pâques, la Saint-Valentin, ainsi que d'autres événements spéciaux, comme une fête de fin d'année, une inauguration, des présentations aux parents, etc. les collations et les repas servis sont composés d'aliments sains et nutritifs comme à l'habitude. L'ajout exceptionnel d'aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire canadien ou encore l'ajout d'aliments qui sont habituellement exclus pourraient être permis sur autorisation de la direction.

## 8 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 :

### 8.1 La provenance des produits

- Le CPE s'approvisionne chez les 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.

### 8.2 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 (sauf pour des conditions particulières prévues, liées aux restrictions alimentaires et aux allergies);
- Les aliments qui présentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé sont jetés ou retournés au marchand;
- Le CPE est inscrit sur la liste d'envoi de l'Agence canadienne d'inspection des aliments afin de recevoir les rappels d'aliments et alertes à l'allergie ([www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca));
- Lorsqu'un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l'information aux cuisiniers qui vérifient sa présence dans l'inventaire et le retire le cas échéant.

## 9 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.

### 9.1 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 et au besoin durant la journée;
- 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 qui s'ouvrent sont munies de moustiquaires.

## 9.2 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;
- Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail;
- Éviter de porter bijoux, montre ou vernis à ongles;
- 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 consommer des aliments dans la cuisine;
- 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 des mains;
- Les déplacements entre les locaux du CPE et la cuisine, sans respect des règles d'hygiène, sont à proscrire;

- La présence d'animaux domestiques dans la cuisine est interdite;
- Un contrôle doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs.

## **9.3 Salubrité**

### **9.3.1 Récupération des surplus**

- Considérant les risques de contamination (air, manipulations diverses, contamination croisée lors du service, mets laissés 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°C 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°C pendant 3 minutes;
- Lorsque réchauffés au four à micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74°C pour assurer une remise en température sécuritaire.

### **9.3.2 Préparation des aliments**

- Les fruits et légumes pourris sont jetés;
- 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 est lavé à fond, à l'eau chaude et au savon et ensuite désinfecté. Les outils de travail comme les planches à découper et les ustensiles, sont lavés à fond, à l'eau chaude et au savon ou sont passés au lave-vaisselle.
- 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; car 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 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.

## 10 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.

### 10.1 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 aliments présentant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelle sont jetés;
- Les dates de péremption sont vérifiées et respectées. La rotation des aliments est effectuée;
- Les aliments et les surplus sont conservés dans des contenants hermétiques sur lesquels sont inscrits le contenu ainsi que la date de fabrication.

### 10.2 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° 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 couvert. Une fois qu'ils sont bien refroidis, les couvrir hermétiquement;
- Placer les gros contenants dans un bain d'eau froide ou glacée. Brasser pour faire sortir la chaleur, puis réfrigérer.

### **10.3 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.

### **10.4 Décongélation**

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

- Au réfrigérateur, à 4°C ou moins;
- Au four à micro-ondes, cuits tout de suite après;
- Au four conventionnel, en même temps que la cuisson;
- Sous l'eau froide courante.

### **10.5 Au garde-manger**

- Les denrées sèches telles que le riz, la farine, le gruau, la cassonade, le couscous, les pâtes alimentaires, le sucre brut, 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.

## Bibliographie

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les Mets-sages*, vol. 9, S-2, septembre 1998.8 p.

DORÉ, Nicole et Danielle LE HÉNAFF. *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans : Guide pratique pour les mères et les pères*, Québec, Institut national de la santé publique du Québec, 2007, 496 p.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE. *La santé des enfants... en services de garde éducatifs*, Publications du Québec, 2000, 288 p. (Collection Petite enfance).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX QUÉBEC. *Bulletin sur la nutrition périnatale*, Québec, Juin 2007. (Normes de Santé Canada relatives à la présence de mercure dans le poisson : révision 2007).

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA. *L'essentiel de la nutrition des tout-petits*, Numéro 1, 2007, 97 p.

SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*, Ottawa, Publications Santé Canada, 2007, 50 p.

SANTÉ CANADA. *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*, éd. rév., Ottawa, Les Éditions du gouvernement du Canada, 1999 55 p.

## PRINCIPALES SOURCES ÉLECTRONIQUES

### LA BONNE ALIMENTATION DES ENFANTS DE 0 À 5 ANS

- Santé Canada : Les politiques nutritionnelles et les lignes directrices en matière d'alimentation au Canada  
([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/diet-guide-nutri/nut\\_pol\\_diet\\_guide-pol\\_nut\\_lig\\_direct\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/diet-guide-nutri/nut_pol_diet_guide-pol_nut_lig_direct_f.html))
- Société canadienne de pédiatrie : La promotion de saines habitudes alimentaires  
(<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/alimentation/BonnesHabitudes.htm>)
- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine : Pour une croissance et un développement optimaux

<http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1149>

- Ministère de la Santé et des Services sociaux : La nutrition et l'enfant  
([http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition\\_enfants](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition_enfants))
- Ministère de la Santé et des Services sociaux : Les éléments nutritifs  
([http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?elements\\_nutritifs](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?elements_nutritifs))
- Les diététistes du Canada : L'alimentation des enfants d'âge préscolaire  
([http://www.dietitians.ca/healthystart/content/fr\\_resources/fr\\_course.asp](http://www.dietitians.ca/healthystart/content/fr_resources/fr_course.asp))

## LES NUTRIMENTS CLÉS

- Extenso, Centre référence sur la nutrition humaine : Les éléments nutritifs  
([http://www.extenso.org/guides\\_outils/elements.php](http://www.extenso.org/guides_outils/elements.php))
- Santé Canada : Recommandations sur l'apport en vitamine D  
([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/infant-nourisson/vita\\_d\\_supp\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/infant-nourisson/vita_d_supp_f.html))
- Santé Canada : Apports nutritionnels de référence  
([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref\\_elements\\_tbl\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref_elements_tbl_f.html))

## LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

- Extenso, Centre référence sur la nutrition humaine : Précautions à prendre  
(<http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1455>)
- Ministère de la Santé et des Services sociaux : Prévenir l'étouffement  
([http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?prevenir\\_etouffement](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?prevenir_etouffement))

## LA NUTRITION DU NOURRISSON

- Ministère de la Santé et des Services sociaux : La nutrition du nourrisson et du bébé  
([http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition\\_nourrissons\\_bebes](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition_nourrissons_bebes))

- Santé Canada : Recommandations canadiennes sur la nutrition du nourrisson ([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/infant-nourrisson/nut\\_infant\\_nourrisson\\_term\\_1\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/infant-nourrisson/nut_infant_nourrisson_term_1_f.html))

## **ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES**

- Association québécoise des allergies alimentaires : L'anaphylaxie (<http://www.agaa.qc.ca/allergies/Lanaphylaxie.asp>)
- Société canadienne de pédiatrie : Réactions anaphylactiques alimentaires mortelles chez les enfants (<http://www.cps.ca/francais/enonces/AL/al94-01.htm>)

## **LOI ET RÈGLEMENT SUR LES SERVICES DE GARDE ÉDUCATIFS À L'ENFANCE**

- Ministère de la Famille : (<http://www.mfa.gouv.qc.ca/ministere/lois-et-reglements/services-a-l-enfance>)

## **HYGIÈNE ET SALUBRITÉ**

- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation : Guide du consommateur : bonnes pratiques à adopter (<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur>)
- Partenariat canadien pour la salubrité des aliments : Conseils de salubrité (<http://www.canfightbac.org/cpcfse/fr/safety>)

## OUTIL 1

### Activités culinaires pour les enfants

L'alimentation est un passe-partout. On peut l'intégrer tout au long de l'année et non seulement pendant le mois de l'alimentation en mars. Voici des idées à exploiter. Il est important de se souvenir que l'enfant apprend par le jeu : amusez-vous à explorer le vaste monde de l'alimentation! Voici quelques idées :

#### Les pays

Lorsqu'un repas servi est d'origine étrangère, pourquoi ne pas introduire une activité qui touche l'alimentation du pays en question ? Internet regorge d'informations et d'idées de petites collations exotiques.

#### La route des épices

Pourquoi ne pas profiter des nombreuses odeurs, des surprenantes saveurs et des subtiles couleurs que nous offrent les épices pour explorer les pays producteurs ?

#### Les saisons

Exploiter les aliments selon les saisons : printemps, été automne, hiver. Inviter l'enfant à découvrir de nouveaux aliments d'abord à l'état brut, puis transformés.

#### Les sens

L'alimentation ne fait pas seulement appel au sens du goût...

##### L'ouïe

Écouter le son des aliments lorsqu'on les croque... cric, crac, croc !

##### L'odorat

Les yeux bandés ou non, selon l'âge des enfants, faire sentir des épices, des essences, des fruits, des légumes, du pain, etc. Demander aux enfants d'exprimer leur sensation, de comparer ou d'associer les odeurs.

##### Le toucher

Choisir des aliments présentant différentes textures (rude, molle, dure, etc.). Déposer des aliments dans un sac de papier et les faire toucher par les enfants.

##### Le goût

Identifier différentes saveurs comme le salé, le sucré, l'amer, l'épicé, le fort, le piquant. Vous pouvez présenter l'image d'une langue avec les zones sucrées, salées, amères.

##### La vue

Il est bien connu que la vue joue un rôle important dans l'alimentation. Présenter des aliments de différentes couleurs et formes (carambole, ananas, cerise de terre, etc.). Demander à l'enfant de créer une assiette santé colorée. Faire découper des aliments santé par l'enfant dans une circulaire, puis les coller dans une assiette de carton, en favorisant la variété des formes et des couleurs.

#### Du jardin à la récolte

Cette période peut durer plusieurs mois. Faire participer l'enfant aux semis, ensuite à la récolte, puis à la cuisine, jusqu'au service. L'enfant découvrira comment l'aliment passe de la terre à son assiette. Pendant le trajet, l'enfant apprendra entre autres comment la tomate peut devenir une délicieuse sauce à spaghetti.

#### Les métiers de l'alimentation

Faire découvrir à l'enfant les métiers du monde de l'alimentation : le pâtissier, le boulanger, le cuisinier, le fermier, le cultivateur, la nutritionniste, etc. Chaque semaine, choisir un métier, se déguiser ou inviter une personne à venir parler de son métier. Transformer son local en marché.

## ACTIVITÉS

Vous pouvez inventer plusieurs activités reliées à l'alimentation avec les enfants. Il ne faut pas oublier que les activités simples sont souvent les meilleures. Prenez le temps avec les enfants, lorsque vous passez devant la cuisine, de sentir les odeurs qui s'en dégagent. Faites-leur apprécier les arômes et présentez-leur la personne qui prépare ces merveilleux plats. Vous pouvez aussi lire le menu avec les enfants avant le dîner, cela les rassurera.

### Idées originales pour les fêtes d'enfants

- Fabriquer des chapeaux de fête et des napperons;
- Faire un défilé dans le CPE;
- Envoyer des cartes d'invitation aux autres groupes;
- Préparer une chanson pour souligner la fête du jour.

Il n'est pas nécessaire de mettre tout l'accent sur le muffin ou la collation spéciale : il existe plusieurs idées d'activités originales.

### Fêtes spéciales

Saint-Valentin – Pâques – Temps des sucres – Noël – Halloween – Etc.

Profiter d'un événement pour parler des aliments que l'on mange à cette occasion. Expliquer aux enfants que d'autres aliments, qui ne font pas partie du Guide alimentaire canadien, peuvent être consommés s'ils le sont avec modération et si les aliments des quatre groupes sont présents en quantité suffisante.

### Les pains du monde

Présenter différentes sortes de pains aux enfants. **Exemples** : bannique (amérindien), pumpernickel (Allemagne), pita (Liban), scone (Écosse), tortilla (Mexique), pain baguette (France), nan (Pakistan), baguette magique (Sénégal), Man tao (Chine), ekmek (Turquie).

Proposer à la cuisinière de servir différentes variétés de pains au cours de la semaine.  
Faire une activité culinaire avec les enfants : fabriquer un pain, par exemple.

### Visites éducatives

Cabane à sucre, ferme, verger, épicerie, laiterie, marché d'alimentation... des lieux propices aux découvertes.

### Atelier jardinage

Faire des semis avec les enfants : fines herbes, légumes, céréales (maïs, blé, etc.), pousses, germination, etc.

### Le resto

Transformer le local en restaurant. Attribuer un rôle à chaque enfant (cuisinier, serveur, client, etc.)

### L'art de mettre la table

À quoi servent les ustensiles ? Comment les utiliser ? Demander à l'enfant de mettre la table pour le dîner. Faire une petite mise en scène avec les enfants.

## Les bonnes manières à table

Eh oui ! Il existe un code à la table ! Faire une causerie sur les bonnes manières à table. Présenter des pictogrammes sur les règles de politesse. Pour terminer, inviter le groupe à jouer un rôle.

## Explorer les produits du terroir

Organiser un marché des saveurs en se procurant quelques produits de la région. Cette activité peut aussi inclure une visite chez un producteur.

## La récolte

Avec les enfants, dessiner des légumes ou des fruits de saison. Plastifier puis accrocher les illustrations dans un arbre à l'aide d'épingles à linge. Demander aux enfants de faire la récolte.

## Nutri-langage

Présenter aux enfants des étiquettes-mots désignant différents accessoires qu'on utilise dans la cuisine (assiette, bol, tasse, verre, fourchette, couteau, cuillère, chaudron, spatule, râpe, nappe, louche, tasse à mesure, cuillère parisienne, etc.)

## La popote

Transformer votre groupe en petits chefs. Apporter comme déclencheur des chapeaux de chef cuisinier. Faire de l'atelier pâte à modeler une fabrique de biscuits, pains, muffins santé, etc. Utiliser de la farine, des petits rouleaux à pâte... Les enfants aiment jouer avec de vrais accessoires.

## La fanfare de la cuisine

Demander au cuisinier la permission d'utiliser des chaudrons, des cuillères de bois, des bols, des spatules. Offrir aux enfants la possibilité de choisir un objet et faire un défilé dans le CPE.

## Bac à riz

Pour enrichir le coin atelier, remplir un bac de riz blanc et insérer des figurines, des tasses à mesurer, des contenants, des ustensiles, etc. Les enfants s'amuse à manipuler les objets.

## Expérience visuelle

Mettre du lait dans un bol, ajouter des gouttes de colorant alimentaire (d'1 seule ou de plusieurs couleurs), ne pas brasser et quelques gouttes de savon à vaisselle. Observer.

## Collage alimentaire

Proposer aux enfants de faire une création originale. Mettre à leur disposition des matières qui diffèrent selon leur texture, leur goût, leur odeur, leur couleur (céréales, guimauves, légumineuses, pâtes alimentaires, épices, etc.). **Porter une attention particulière aux allergies ou intolérances alimentaires.**

## Aliments sains ou aliments camelotes

Installer deux cartons au mur. Sur le premier, coller une image d'un aliment sain et sur le second, d'un aliment camelote. Discuter avec les enfants de ces deux catégories. Il est important de ne pas parler des aliments camelotes comme de mauvais aliments, mais plutôt comme des aliments d'occasions. Déposer des circulaires d'épicerie sur la table de bricolage, des ciseaux et de la colle. Inviter les enfants à découper des images d'aliments et à venir les coller sur le carton approprié.

*Source : Quelques-unes de ces activités proviennent du site Web de Petit Monde : [www.petitmonde.com](http://www.petitmonde.com)*

## OUTIL 2

### Astuces pour enrichir les recettes de fibres

#### Pour enrichir les recettes de muffins, biscuits, pains et gâteaux

- Saupoudrer les pains et muffins de germe de blé avant la cuisson;
- Incorporer 50 ml de germe de blé à 250 ml de farine;
- Ajouter des fruits séchés en purée ou en morceaux.

#### Pour enrichir les collations

- Saupoudrer du germe de blé ou du son sur les yogourts, les salades de fruits et les céréales;
- Ajouter des céréales de grains entiers aux yogourts;
- Préférer les fruits frais à leur jus.

#### Pour enrichir les repas

- Utiliser de la farine de blé entier et ajouter du germe de blé et du son;
- Ajouter du germe de blé sur les gratins;
- Utiliser du riz brun ou un mélange de riz brun et de riz sauvage;
- Incorporer au menu l'orge, le millet, le quinoa, le couscous et le boulgour;
- Remplacer la chapelure traditionnelle par une quantité égale de couscous, de boulgour, de flocons d'avoine ou de germe de blé dans les recettes de boulettes ou de croquettes;
- Incorporer au menu plusieurs recettes à base de légumineuses (soupe aux lentilles, pain de légumineuses, chili végétarien, etc.);
- Rechercher des craquelins à grains entiers contenant au moins 2 g de fibres par portion.

## OUTIL 3

### Variétés de farines et utilisations

La farine est le produit de la mouture d'une ou de plusieurs céréales ou de certains végétaux tels les châtaignes, les pois chiches ou les lentilles, ainsi que les pommes de terre, les arachides ou le manioc. En général, le terme *farine* est associé au blé et on précise la nature de la farine lorsqu'il s'agit d'une autre céréale (farine d'avoine, de seigle, de sarrasin, etc.).

La farine de grains entiers est faite du grain auquel on a conservé ses 3 parties : le son, l'endosperme et le germe. Plusieurs céréales peuvent être utilisées pour faire de la farine de grains entiers : le blé, l'avoine, l'orge, le maïs et le seigle.

#### Farine de blé entier

Produit de la mouture du grain entier. La farine de blé entier peut remplacer la farine blanche, mais il faut parfois en augmenter un peu la quantité. La préparation obtenue sera plus nourrissante; la couleur sera plus foncée, la saveur plus prononcée et le volume moindre. Pour obtenir des produits légers, tamiser la farine à quelques reprises en réintégrant dans la farine le son recueilli par le tamis. Conserver cette farine au réfrigérateur.

#### Farine d'avoine

Farine dépourvue de gluten, qui ne lève pas à la cuisson. On la combine à de la farine de blé pour préparer pains et autres aliments levés : ces produits sont plutôt massifs.

#### Farine de soya

Farine dépourvue de gluten. Elle contient de 2 à 3 fois plus de protéines que la farine de blé et 10 fois plus de matières grasses dans le cas de la farine de soya non dégraissée. On l'utilise pour lier les sauces ou pour confectionner gâteaux, muffins et biscuits. Comme elle ne lève pas, elle ne peut remplacer totalement la farine de blé.

#### Farine de maïs

Farine issue de la plus fine mouture du grain de maïs séché. On l'incorpore aux crêpes, gâteaux, muffins et pains. Pour obtenir des aliments qui lèvent, on la combine à de la farine de blé. La farine de maïs à grains entiers est une excellente source de magnésium, de potassium et de phosphore.

#### Semoule de maïs

Semoule obtenue par la mouture plus grossière des grains de maïs séchés. La semoule de maïs donne une consistance légèrement croquante aux biscuits, muffins, gâteaux et pains.

#### Farine de seigle

Farine dont le gluten est moins élastique que celui du blé et qui retient moins l'humidité. La proportion de germe et de son présente dans la farine de seigle

est élevée. Grossièrement broyée, cette farine donne le fameux pain pumpernickel.

#### Farine de sarrasin

Farine dépourvue de gluten, qui ne lève pas à la cuisson. On l'incorpore à de la farine de blé si on désire en faire du pain ou d'autres aliments levés. La farine de sarrasin sert à confectionner nouilles, galettes, polentas, gâteaux et biscuits.

#### Farine non blanchie

Farine qui n'est pas blanchie artificiellement. La farine non blanchie possède un goût plus naturel, car elle ne contient pas d'additifs alimentaires. La présence d'agents de blanchiment donne un produit plus léger, au volume plus gros, à grain plus fin et de couleur moins foncée.

#### Farine tout usage (Non utilisée au CPE)

Également nommée *farine ménagère*, elle provient de la mouture et du mélange de diverses variétés de blé dur et de blé tendre. La farine ménagère a une utilisation variée. Pour de meilleurs résultats cependant, utiliser plutôt de la farine de blé dur pour le pain et de la farine de blé mou pour les pâtisseries et les gâteaux.

#### Farine à gâteaux (Non utilisée au CPE)

Farine blanche faite exclusivement de blé tendre moulu très finement. Plus riche en amidon et moins riche en protéines, elle donne des gâteaux très légers et ne peut être utilisée pour fabriquer des pains à la levure. On peut remplacer 250 ml de farine tout usage par 300 ml de farine à gâteaux.

Source : SERVICE VIE.COM  
([http://www.servicevie.com/01alimentation/guidealiment/gaf\\_html/html\\_700/717.html](http://www.servicevie.com/01alimentation/guidealiment/gaf_html/html_700/717.html))

Pour une recette sans gluten (en cas d'allergie à ce produit), voici un mélange d'ingrédients qui peut remplacer les farines avec gluten et qui offre un résultat similaire :

250 ml de fécule de maïs  
500 ml de farine de riz  
500 ml de farine de soya  
80 ml de fécule de pommes de terre

## OUTIL 4

### Le point sur les légumineuses

Les légumineuses, appelées aussi «légumes secs», sont, en réalité, des graines séchées provenant de plantes à gousses. Elles se présentent sous différentes formes et couleurs et sont réparties en 3 catégories :

- **Les fèves ou haricots secs** : haricots rouges, blancs ou noirs, fèves de soya, haricots de Lima, gourganés, etc.
- **Les pois** : entiers, cassés, chiches, etc.
- **Les lentilles** : vertes, rouges, brunes, etc.

Les légumineuses représentent une excellente source de protéines et de fibres alimentaires. Elles contiennent aussi du calcium et du fer.

Choisir les légumineuses fermes, brillantes et bien colorées. Elles se conservent très longtemps à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité.

#### Préparation et cuisson :

- Les laver à l'eau froide et les trier : retirer les débris et les légumineuses craquelées, ridées, qui flottent;
- Les laisser tremper dans une eau fraîche (sauf les lentilles et les pois cassés) durant 8 à 12 heures ou toute la nuit, dans 3 ou 4 fois leur quantité d'eau. Le trempage réduit le temps de cuisson, mais n'est pas obligatoire;
- Les rincer puis les faire cuire dans une eau fraîche (éviter d'utiliser l'eau de trempage);
- Amener à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux, jusqu'à tendreté (elles doivent s'écraser facilement avec le dos d'une fourchette);
- Bien rincer après la cuisson.

Une fois cuites et égouttées, les légumineuses se conservent dans un contenant hermétique pour une période de 3 à 5 jours au réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur.

Dans la plupart des recettes, il est possible de remplacer une variété de légumineuses par une autre. Il faut simplement ajuster le temps de cuisson.

**Préparation et cuisson rapides** : On retrouve, sur les tablettes des épicerie, des légumineuses en conserve déjà cuites. Leur eau de conservation est salée, il suffit de les rincer, **cette étape est essentielle.**

#### Tableau des temps de cuisson des légumineuses

*Pour 250 ml (1 tasse) de légumineuses non cuites, après 8 à 12 heures de trempage*

Espèce	Temps de cuisson approximatif	Rendement après cuisson
Aduki	1 heure	500 ml (2 tasses)
Doliques à œil	1 heure	500 ml (2 tasses)
Gourganés	2 heures	500 ml (2 tasses)
Flageolets	1 ½ heure	500 ml (2 tasses)
Haricots de lima	1 ½ heure	300 ml (1 ½ tasse)
Haricots rouges	1 ½ heure	500 ml (2 tasses)
Haricots blancs	1 ½ heure	500 ml (2 tasses)
Haricots noirs	1 ½ heure	500 ml (2 tasses)
Lentilles	45 minutes	550 ml (2 ¼ tasses)
Pois cassés	1 heure	550 ml (2 ¼ tasses)
Pois chiches	2 ½ à 3 heures	500 ml (2 tasses)
Pois entiers	1 ½ heure	550 ml (2 ¼ tasses)

#### Flatulences et gaz

Certaines personnes se plaignent de flatulences ou de gaz après avoir consommé des légumineuses. Voici quelques conseils qui réduiront ou élimineront les conséquences gênantes :

- Faire tremper les légumineuses dans le réfrigérateur plutôt que dans un endroit chaud;
- Jeter l'eau de trempage;
- Faire cuire les légumineuses dans une eau fraîche;
- Si on utilise des légumineuses en conserve, jeter l'eau et bien les rincer;
- Prolonger la cuisson : les légumineuses doivent s'écraser facilement à la fourchette;
- Le sucre augmente la fermentation : l'éviter ou le réduire dans la recette et éliminer les desserts très sucrés;
- Servir les légumineuses en purée;
- Débuter avec de petites quantités : l'organisme s'adapte graduellement au surplus de fibres alimentaires. Les flatulences et les gaz s'atténuent lorsqu'on en mange régulièrement;
- Lors d'un repas de légumineuses, ne pas servir d'aliment susceptible de donner plus de flatulences (brocoli, chou, etc.)

Source : *Diabète Québec*

[http://diabete.qc.ca/html/alimentation/bien\\_alimenter/legumineuse.html](http://diabete.qc.ca/html/alimentation/bien_alimenter/legumineuse.html)

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

### Qu'est-ce que le tofu ?

Le tofu est fabriqué à partir de fèves de soya qui ont été bouillies puis écrasées pour obtenir du lait de soya. Celui-ci est ensuite coagulé puis pressé pour devenir du tofu.

Il existe 2 types de tofu sur le marché :

- ❶ Le tofu **ferme** a l'apparence d'un fromage blanc plus ou moins ferme.
- ❷ Le tofu **soyeux** a une texture qui ressemble à celle d'un yogourt ou d'un flan et permet une foule de préparations.

### Utilisation

Le tofu **ferme** est idéal sauté, braisé, mijoté, frit ou grillé dans des salades, des soupes et des gratins. Il peut facilement être coupé en dés, en tranches ou écrasé et employé pour des plats cuits au four.

Le tofu **soyeux** se prête bien à la préparation de sauces, trempettes, collations crémeuses, boissons fouettées et plats en casserole. C'est celui qui se camoufle le mieux.

### Conservation

Le tofu **ferme** (solide) se conserve jusqu'à une semaine au réfrigérateur. Son emballage défait, on le dépose dans un contenant après l'avoir recouvert d'eau. Remplacer l'eau toutes les 24 heures.

### Congélation

Le tofu se congèle sans problème. Pour ce faire, le placer dans un récipient hermétique, sans eau. La décongélation devrait s'effectuer au réfrigérateur de façon à limiter la modification de la texture et la prolifération des bactéries. La congélation rend le tofu plus caoutchouteux et sa couleur devient jaunâtre.

### Valeur nutritive

Le tofu est un aliment nourrissant. Il peut remplacer la viande, les œufs et les produits laitiers. Il représente une excellente source de protéines végétales. Il contient des gras non saturés et est donc dépourvu de cholestérol. Le tofu est riche en minéraux : calcium, fer non hémique, phosphore, potassium, magnésium, niacine, cuivre, zinc. De plus, il contient de l'acide folique, de la thiamine, de la riboflavine et de la vitamine B6.

Si vous choisissez d'utiliser le tofu dans vos recettes, il est important de l'accompagner d'une bonne source de vitamine C au même repas, dans le but d'aider à l'absorption du fer non hémique.

Source : *Le végétarisme à temps partiel* par Louise Desaulniers et Louise Lambert-Lagacé

### Préparation à base de tofu

On peut remplacer la viande par des petits cubes de tofu dans les sauces à spaghetti, les soupes, les pains de viande, les salades, etc.

#### Mayonnaise

½ bloc de tofu soyeux  
30 ml de jus de citron  
30 ml d'huile d'olive extra-vierge  
10 ml de moutarde de Dijon  
5 ml de miel  
Mélanger tous les ingrédients.

Cette mayonnaise se conserve quelques semaines au frigo. Elle est moins riche en gras et surtout plus riche en protéines que la mayonnaise commerciale.

**Mayonnaise commerciale 15 ml = 11 g de gras**  
**Mayonnaise au tofu 15 ml = 2 g de gras**

#### Tartinade

1/3 du bloc du tofu soyeux  
40 ml de beurre de sésame (tahini\*)  
5 à 10 ml de sirop d'érable  
Passer le tout au mélangeur. Servir sur des craquelins de blé entier ou sur un pain multigrains.  
\* Attention aux allergies.

#### Marinade

150 g de tofu ferme  
75 ml de sauce tamari  
125 ml d'eau  
1 gousse d'ail hachée  
2 cm de racine de gingembre râpée  
2 ml de basilic  
1 ml de thym

Faire mariner des cubes de tofu au moins 2 heures ou toute une nuit.  
Servir tel quel ou faire sauter dans un peu d'huile d'olive.

## OUTIL 6

### Contrôler l'apport en sodium

#### Apports recommandés en sodium

L'apport en sodium préoccupe de plus en plus les autorités de la santé publique. *L'institute of Medicine* (IOM) recommande les **apports suffisants** (AS) quotidiens suivants :

Enfants de 1 à 3 ans	1 000 mg
Enfants de 4 à 8 ans	1 200 mg

Selon l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadienne, Nutrition*, 80 % des enfants de 1 à 8 ans consomment bien davantage de sodium que l'apport recommandé. Les enfants de 1 à 3 ans en consomment en moyenne 2 000 mg par jour, tandis que les enfants de 4 à 8 ans en absorbent plus du double recommandé, soit 2 700 mg par jour.

Cette situation est de plus en plus préoccupante, puisqu'une surconsommation de sodium entraîne de graves problèmes comme l'hypertension artérielle. Il a été également prouvé que plus la tension artérielle est élevée durant l'enfance, plus elle l'est à l'âge adulte. Notons que le sel ajouté n'a pas été mesuré dans cette enquête, il s'agit seulement des aliments et mets préparés qui contiennent déjà du sodium.

**À titre d'exemple, voici la teneur en sodium de quelques aliments communs consommés dans une alimentation équilibrée :**

125 ml de maïs en conserve	302 mg
250 ml de lait 2 %	129 mg
1 œuf cuit dur	62 mg
15 ml de sauce soya	1 044 mg
15 ml de ketchup	180 mg
5 ml de sel	2 373 mg

Étonnant, non? En conclusion, la consommation de sodium est inévitable et même nécessaire au maintien d'une bonne santé. Puisque pratiquement tous les aliments en contiennent, le risque de dépasser l'apport recommandé est élevé. Cependant, en connaissant la teneur en sodium des aliments ou des ingrédients que l'on ajoute à une recette, nous pouvons mieux prendre conscience de l'impact que ces petits ajouts auront sur l'apport total quotidien.

**Voici 2 mélanges d'ingrédients qui ne contiennent que des traces de sodium et qui peuvent être utilisés en remplacement du sel :**

**1 c. à soupe de chaque**  
moutarde sèche  
paprika  
poudre d'oignon  
poivre

**1 c. à thé de chaque :**  
basilic en poudre  
thym en poudre

## OUTIL 7

### Aide-mémoire : Prévention de l'étouffement chez les enfants de moins de 5 ans

En plus des précautions présentées dans le tableau ci-dessous, il est recommandé de :

- Toujours surveiller les enfants lorsqu'ils mangent; ne pas laisser un enfant en nourrir un autre;
- Encourager les enfants à manger calmement; ne pas les inciter à se dépêcher;
- Ne jamais laisser un enfant marcher, courir ou se promener à vélo avec quelque chose dans la bouche;
- Porter une attention particulière lors des repas pris à l'extérieur du CPE. Veiller à ce que les enfants ne mettent pas d'insectes ou autres corps étrangers dans leur bouche (roches, feuilles, etc.);
- Inspecter régulièrement l'environnement des enfants; retirer tout objet ou aliment dur, petit et rond. Il vaut mieux prévenir que guérir !

Âge	Aliments	Préparation
Avant 12 mois	Tous les légumes	Biens cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières
	Pomme crue	Sans la pelure et râpée
	Raisins frais	Sans pépins, coupés en 4
	Tous les fruits frais	Sans pelure, noyaux ni pépins
	Tous les petits fruits	En purée tamisée
	Saucisses de tofu	Taillées dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux
	1 à 2 ans	Légumes très tendres (champignons, tomates, concombres, avocat mûr, etc.)
Légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.)		Râpés ou blanchis et coupés en fines lanières
Tous les autres légumes crus		Râpés ou coupés en lanières
Tous les fruits frais		Sans pelure, noyaux ni pépins
Raisins frais		Sans pépins, coupés en 4
Saucisses de tofu		Taillées dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux
2 à 4 ans	Légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.)	Râpés ou blanchis et coupés en fines lanières
	Tous les autres légumes crus	Râpés ou coupés en lanières
	Fruits frais à noyaux	Dénoyautés
	Raisins frais	Sans pépins, coupés en 4
	Fruits séchés (raisins secs, dattes, abricots, etc.)	Hachés
	Saucisses de tofu	Taillées dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux

## OUTIL 8

### Collations nutritives

Les enfants ont de grands besoins, mais de petits estomacs. Manger toutes les deux à trois heures leur permet d'absorber ce dont ils ont besoin pour bien grandir.

Il est recommandé d'offrir aux enfants une bonne collation au moins deux heures avant le repas, puisque celle-ci doit compléter le repas précédent et non remplacer le suivant.

Les enfants ont de grands besoins, mais de petits estomacs. Manger toutes les deux à trois heures leur permet d'absorber ce dont ils ont besoin pour bien grandir.

Il est recommandé d'offrir aux enfants une bonne collation au moins deux heures avant le repas, puisque celle-ci doit compléter le repas précédent et non remplacer le suivant.

#### Rôles et sources

**Les glucides simples** : Ils sont présents dans les fruits frais et certains légumes comme les carottes.

**Les glucides complexes** : Les produits céréaliers comme le pain et les pâtes en contiennent, de même que les légumineuses, les fruits et les légumes et les racines comme les pommes de terre.

**Les protéines** : Les légumineuses, les produits laitiers et les graines sont aussi de bonnes sources de protéines. Les produits céréaliers en contiennent également.

**Les lipides** : Malgré leur mauvaise réputation, les graisses aussi appelées *lipides* sont essentielles à une bonne santé. L'important, c'est de choisir les bons gras qu'on appelle aussi *acides gras insaturés* et *acides gras essentiels*. On retrouve ces bons gras dans le poisson\*, les graines de lin, la margarine non hydrogénée, les huiles de canola, d'olive, de carthame, de maïs, de tournesol, de sésame et de soya et dans les œufs\* enrichis (Omega-3).

\*(Non servis au CPE)

#### Exemples de collations

Collations légères contenant 2 des 4 groupes alimentaires, incluant une source de glucides simples	Collations rassasiantes contenant 2 des 4 groupes alimentaires, incluant une source de glucides complexes et une source de protéines
Morceaux de fruits et trempette au yogourt Smoothie aux fruits Cottage et fruits Portion de fruits et lait Demi-pain grillé et jus de fruits pur à 100 % Galette de riz nature et fruits	Mini-sandwich au fromage Méli-mélo de céréales et lait de soya Carré aux dattes maison et lait Cubes de végépâté et biscottes Demi-muffin anglais de blé entier et tartinade de tofu Galette de riz nature et fromage Muffin maison au fromage et au son Muffin maison aux fruits Galette maison à l'avoine Biscuit maison aux fruits Hummus et pain bâton ou craquelins Tortilla roulée au fromage et aux fruits Barre de céréales maison et yogourt à boire Pomme, fromage et mini-pita au blé entier Légumes en crudités (ou blanchis) et trempette au yogourt saupoudrée de germe de blé. Sandwich de biscuits Graham, de fromage à la crème et de fraises ou de pêches Petite tortilla roulée garnie d'hummus et de fromage ricotta

## OUTIL 9

### Intolérance ou allergie ?

	Intolérance	Allergie
<b>Particularités</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implique le système gastro-intestinal;</li> <li>• Les symptômes de l'intolérance alimentaire sont généralement plus lents à se manifester;</li> <li>• En règle générale, il faut une portion normale pour qu'ils se manifestent;</li> <li>• La sévérité des symptômes dépend de la quantité d'aliments ingérés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Implique le système immunitaire;</li> <li>■ Le temps de réaction est très variable d'une personne à l'autre;</li> <li>■ Habituellement, la réaction est immédiate, mais elle peut se présenter 2 heures après l'ingestion de l'aliment;</li> <li>■ Une allergie grave peut entraîner une chute de pression, la perte de conscience et même la mort.</li> <li>■ Une infime quantité d'un aliment suffit souvent à déclencher une réaction.</li> </ul>
<b>Symptômes possibles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problèmes digestifs : nausées, vomissements, diarrhée, crampes, ballonnements, inconfort.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Problèmes digestifs : nausées, vomissements, diarrhée, crampes, ballonnements, inconfort;</li> <li>■ Éruptions cutanées : petits boutons sur le corps ou le visage;</li> <li>■ Urticaire : plaques rouges et surélevées accompagnées de démangeaisons;</li> <li>■ Enflure généralisée de l'épiderme et des muqueuses : œdème de la peau, des muqueuses (lèvres, bouche, gorge ou partie quelconque du corps);</li> <li>■ Démangeaisons à la bouche, aux lèvres, au palais, à la langue, ou à n'importe quelle autre partie du corps;</li> <li>■ Asthme : difficulté à respirer, essoufflement, toux, altération de la voix;</li> <li>■ Rhinite (obstruction nasale et écoulement);</li> <li>■ Choix anaphylactique : chute de pression, vertiges, étourdissements, perte de conscience, arythmie, arrêt cardiaque, mort.</li> </ul>

Toutes les allergies ne provoquent pas nécessairement de réactions anaphylactiques ou de chocs anaphylactiques. Il est parfois difficile de reconnaître une allergie simple d'une réaction allergique grave, puisque l'intensité et les temps de réactions peuvent varier d'une personne à l'autre et d'une réaction à l'autre. C'est pourquoi il est très important que le CPE ait en sa possession une prescription médicale qui précise les signes et les symptômes à observer, les médicaments à administrer, ainsi que les mesures à prendre pour chaque enfant allergique.

**La première règle consiste à réagir rapidement. Dès l'apparition des premiers symptômes, l'adulte doit entreprendre les mesures et le traitement prévus sur la fiche d'urgence de l'enfant.**