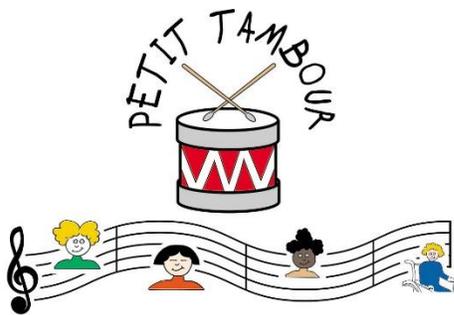


**CENTRE DE LA PETITE ENFANCE
PETIT TAMBOUR**



POLITIQUE ALIMENTAIRE

VERSION RÉVISÉE 2023

BUT DE LA POLITIQUE

Le Centre de la Petite Enfance Petit Tambour offre 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 centre dans le développement et la promotion de saines habitudes alimentaires chez les enfants de 0 à 5 ans.

OBJECTIF POURSUIVI

L'objectif général de la politique alimentaire vise à favoriser chez les enfants, et ce, dès l'entrée à la pouponnière, un bon état de santé en suscitant l'acquisition de saines habitudes alimentaires.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

L'adoption de la politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation permet d'atteindre les objectifs suivants :

- Déterminer les rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation de chacun (conseil d'administration, gestionnaires, responsable de l'alimentation, personnel éducateur et parents);
- Préciser l'ensemble des conditions caractérisant un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, en se référant aux orientations de Gazelle et Potiron et du guide alimentaire canadien;
- Définir les attitudes et les pratiques éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires;
- Définir les exigences encadrant l'offre alimentaire de manière à respecter les recommandations relatives aux besoins nutritionnels des enfants de 0-5 ans fréquentant un service de garde;
- Définir un cadre d'analyse permettant d'évaluer les pratiques éducatives adoptées;
- Définir les pratiques à privilégier pour prévenir les situations pouvant nuire à la santé.

FONDEMENTS DE LA SAINE ALIMENTATION

L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va au-delà du simple fait de se nourrir. L'alimentation touche toutes les dimensions du développement de l'enfant. Conformément à sa mission fondamentale, le CPE Petit Tambour (ci-après le CPE) vise à favoriser le développement global, la santé et le bien-être des enfants 0-5 ans. Ainsi, le CPE adhère à la définition québécoise de la saine alimentation : « Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. [...] La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes. » Parce que tous les aliments font partie d'une saine alimentation et surtout, du développement d'une saine relation avec la nourriture, cette politique propose de nommer les aliments en fonction de leur fréquence de consommation et de leur valeur nutritive. Ainsi, aucun aliment n'est catégorisé « bon »,

« mauvais » ou « interdit » : il est d'ailleurs prouvé que l'interdiction entraîne l'obsession, laquelle peut mener à des problèmes de poids et à des troubles alimentaires.

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

RESPONSABILITÉS DES PARTIES

Le conseil d'administration :

Le conseil d'administration définit les orientations et les objectifs du service alimentaire et statue sur l'adoption d'une politique interne. Il appuie les démarches et les initiatives de la direction visant à promouvoir de saines habitudes alimentaires. Il place la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions.

Annexe 1 : rôles et responsabilités du conseil d'administration

La direction :

La direction collabore avec le conseil d'administration pour déterminer les orientations et les objectifs de cette politique. Elle en assure la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation de l'ensemble du personnel à l'égard de son application et de sa pérennité.

Annexe 2 : rôles et responsabilités de la direction

Le parent :

Au-delà d'être le premier responsable de l'éducation de son enfant, le parent agit comme partenaire de la mise en œuvre de la présente politique. En signant l'entente de service au CPE Le Petit Tambour, il consent à l'offre alimentaire qui sera donnée à son enfant. Il assure une constante collaboration avec le personnel pour tout ce qui a trait à l'alimentation de son enfant, et ce, particulièrement lors de l'introduction d'aliments (poupons de 6 à 12 mois) et si l'enfant a des allergies ou des intolérances alimentaires.

Annexe 3 : rôles et responsabilités du parent

La responsable de l'alimentation :

Elle prépare les repas et les collations en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence. Elle assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments. Elle assure la sécurité des enfants allergiques ou intolérants en étant constamment à jour, en informant le personnel, sa remplaçante ou le traiteur pour que leur soit offerte, en tout temps, la nourriture adéquate. Enfin, elle agit à titre de personne de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel et des parents.

Annexe 4 : rôles et responsabilités de la responsable de l'alimentation

Le personnel éducateur :

Le personnel éducateur porte la pleine responsabilité de l'enfant puisque celui-ci lui est confié en premier lieu. En cohérence avec la plateforme pédagogique du CPE, 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. Il s'assure également que l'enfant ait du plaisir à manger et qu'il ait une image positive de son corps, soit une appréciation de celui-ci à sa juste valeur. Afin d'assurer la sécurité des enfants allergiques ou intolérants de son groupe, il applique à la lettre les consignes du CPE à cet égard.

Annexe 5 : rôles et responsabilités du personnel éducateur

L'ALIMENTATION EN POUPONNIÈRE

Cette section vise à préciser les conditions assurant la mise en œuvre des orientations 1 et 4 de Gazelle et Potiron.

Orientation 1 : « Offrir le lait aux poupons de manière sécuritaire et respectueuse du choix des parents ».

Orientation 4 : « Offrir une alimentation variée et composée d'aliments à valeur nutritive élevée aux poupons âgés de 6 à 18 mois ».

Le parent est le premier responsable de l'introduction des nouveaux aliments dans la diète de son enfant. L'introduction des aliments doit cependant se dérouler en étroite collaboration avec le personnel éducateur. Le parent a la responsabilité d'introduire l'aliment à la maison avant et doit ensuite mentionner à l'éducatrice que l'enfant peut consommer cet aliment au CPE, ceci pour éviter toute réaction allergique dans le milieu de garde. Dès que l'aliment est bien introduit à la maison, le CPE pourra en servir à l'enfant.

Allaitement

Les mères qui souhaitent poursuivre l'allaitement peuvent le faire en communiquant ce besoin lors de l'inscription de leur poupon. Un mécanisme de communication sera mis en place avec le personnel de la pouponnière et la maman. Un endroit tranquille lui sera réservé à la pouponnière.

Lait

Le parent doit fournir le type de lait qu'il aura choisi pour son bébé et ce, dans son contenant d'origine, identifié au nom de l'enfant. Il doit également fournir les biberons identifiés au nom de son enfant qui seront par la suite nettoyés au CPE.

L'annexe 6 : manipulation et conservation du lait maternel et maternisé.

Menu

Selon la méthode d'alimentation choisie par le parent, diversification menée par l'enfant (DME) ou la purée, le service de garde pourra s'adapter. La responsable de l'alimentation s'assure d'offrir des purées contenant le moins d'additifs possible et adaptée selon le besoin du poupon. Le miel ou tout produit contenant du miel n'est pas servi aux poupons de moins de 12 mois.

CONTEXTE DES REPAS

Cette section vise à préciser les conditions assurant la mise en œuvre des orientations 2 et 3 de Gazelle et Potiron.

Orientation 2 : « Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture. »

Orientation 3 : « Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments ».

Une saine alimentation va bien au-delà du contenu de l'assiette. Elle comporte également d'autres dimensions, notamment socioculturelles. Une ambiance agréable au moment des repas, le plaisir associé aux échanges avec les pairs, la joie de déguster des aliments savoureux, un contexte favorable à la découverte des aliments sont tous des exemples d'expériences positives contribuant à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation au service de garde.

Le personnel fait la promotion de saines habitudes alimentaires chez l'enfant, il est un modèle en mangeant avec eux tout en échangeant sur le contenu des repas et des collations. Il maintient une ambiance et un climat calmes et agréables lors des repas et des collations et encourage une bonne posture. Il a une attitude positive face à la nourriture. Il encourage et motive l'enfant à goûter tout en respectant le temps d'intégration face aux aliments nouveaux.

Intervention démocratique

Lors des repas et des collations, le service de garde préconise le style d'intervention démocratique en misant sur le partage des responsabilités qui implique de laisser l'enfant déterminer la quantité d'aliments qu'il mangera, selon son appétit et ses préférences du moment.

Le respect des signaux de faim et de satiété

La faim d'un enfant peut varier grandement d'une journée à l'autre et au cours d'une même journée selon sa croissance, son degré d'activité physique, la quantité et la qualité des aliments ingérés préalablement et de multiples autres facteurs. L'enfant est, de ce fait, le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments nécessaire pour répondre à ses besoins uniques et le personnel éducateur est appelé à le soutenir dans cette décision.

La gestion de l'appétit et des préférences alimentaires

Le CPE reconnaît que l'appétit et les préférences des enfants peuvent varier selon les périodes : un enfant peut apprécier un aliment pendant quelques semaines et refuser de le manger par la suite. En aucun cas un enfant n'est contraint à manger un aliment dont il n'a pas envie. Nous encourageons donc à inciter l'enfant à découvrir l'aliment en éveillant sa curiosité et en mettant une petite quantité de l'aliment au cas où il changerait d'idée. Jamais il ne sera obligé d'y goûter cependant.

Routine

Le CPE offre aux enfants des collations et un dîner selon un horaire établi qui permet de respecter un délai de 2h entre ceux-ci.

Aménagement des lieux

Afin de favoriser une ambiance conviviale et détendue, les enfants consomment repas et collations dans leur locaux respectifs. Des tables et des chaises adaptées à leur besoin sont disposées de façon à faciliter la discussion. Afin de favoriser le calme, le local est exempt de tout bruit inutile (télévision, musique) et est **bien éclairé**.

Découverte des aliments

La découverte des aliments peut aussi être intégrée à toutes sortes d'activités quotidiennes, qu'elles soient spontanées ou planifiées. En observant et en écoutant les enfants, le personnel éducateur peut s'appuyer sur l'intérêt des enfants à l'égard de l'alimentation. Décrire le menu, discuter des odeurs provenant de la cuisine, encourager les enfants à observer les formes et les couleurs des aliments (dans un livre, par exemple) ou à discuter de l'origine et de la provenance des aliments sont des exemples de sujets pouvant être exploités au cours de ces causeries. De plus, le mois de mars est dédié à l'alimentation, permettant aux enfants de devenir des cuistots à leurs heures. L'animation d'activités avec *Pat le mille pattes* et les différents outils pédagogiques des producteurs laitiers du Canada font partie de notre programmation.

L'annexe 6 : attitudes et comportements à adopter lors de la prise alimentaire.

OFFRE ALIMENTAIRE

Cette section vise à préciser les conditions assurant la mise en œuvre des orientations 5 et 6 de Gazelle et Potiron.

Orientation 5 : « Offrir une variété d'aliments à valeur nutritive élevée en quantité adéquate aux enfants âgés de 18 mois à 5 ans ».

Orientation 6 : « Exclure de l'offre alimentaire quotidienne les aliments et les boissons à faible valeur nutritive ».

Menu

Le service de garde s'appuie sur les recommandations du Guide alimentaire canadien pour déterminer son offre alimentaire. En effet, chacun des groupes (légumes et fruits, grains entiers et aliments protéinés) sont présents pour apporter des éléments nutritifs, essentiels au développement et à la croissance des enfants. Il se réfère également au cadre de référence en terme de représentation dans l'assiette (plus adapté aux besoins nutritionnels pour des enfants en croissance) et précise également les choix à prioriser dans les paramètres d'achats.

(voir annexe 7 : paramètres d'achat).

Le CPE offre deux menus annuellement; un menu printemps-été ainsi qu'un menu automne-hiver sur un cycle de six semaines.

Les repas contiennent tous les groupes du guide alimentaire (légumes, grains entiers et aliment protéiné) et un verre de lait ou de boisson de soya accompagne celui-ci. Le dessert vient compléter le repas et est nutritif car fait maison. Les aliments proposés sont attrayants (apparence, couleur, texture) et savoureux.

Collations

Parce qu'ils sont petits (et leur estomac aussi !), les enfants mangent de petites quantités d'aliments à la fois. C'est pourquoi il est nécessaire de répartir l'offre alimentaire entre différents moments dans la journée.

La collation du matin est composée de fruits frais accompagnée d'un aliment protéiné (lait/boisson de soya).

La collation de l'après-midi est plus nourrissante et est composée d'aliments à grains entiers accompagnée d'une source de protéine.

Les boissons

Le lait contient des matières grasses essentielles au développement des tout-petits. C'est pourquoi le lait à 3,25 % de matières grasses est offert aux enfants de 18 mois à 2 ans. Par la suite, le lait à 2 % ou à 3,25 % de matières grasses est donné ou la boisson de soya nature. De l'eau est offerte aux enfants tout au long de la journée.

Événements spéciaux

Les événements spéciaux sont soulignés au CPE en adaptant le menu selon l'évènement et en y incluant des aliments d'exceptions fournis **par** le CPE. Les anniversaires des enfants sont soulignés avec des aliments d'exceptions et ceux-ci sont établis en consensus entre la responsable de l'alimentation et la direction.

Annexe 7 : paramètres d'achats de Gazelle et Potiron

UNE ALIMENTATION ASSURANT LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

Orientation 7 : « Prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé »

Allergies/intolérances alimentaires

Lors de l'inscription de l'enfant au CPE, si l'enfant a une allergie/intolérance ou s'il y a l'apparition d'une allergie alimentaire lors de la fréquentation de garde, le parent doit aviser la direction et le personnel éducateur. Le parent doit aussi transmettre toutes les informations nécessaires. Le CPE met en évidence le profil alimentaire de l'enfant. Aucuns aliments contenant des arachides n'est servi aux CPE.

Étouffement

Certains aliments présentent un risque plus important d'étouffement et ne sont pas être offerts à des enfants âgés de moins de 4 ans : graines, bonbons durs, maïs soufflé, fruits séchés (à moins d'être cuits ou coupés), aliments piqués sur un cure-dent ou sur une brochette, etc. De plus, le retrait des os de la viande, des arêtes du poisson, du cœur et du noyau des fruits, la coupe des raisins frais entiers en quatre. Les légumes plus durs tels que : carotte, navet, céleri, brocoli, chou-fleur sont blanchis pour les enfants de moins de 4 ans*.

*<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/aliments/risques-d-etouffement-surveiller-jusqu-4-ans>

Les toxi-infections alimentaires :

Certaines bactéries potentiellement dangereuses peuvent être responsables de la dégradation des aliments et causer les toxi-infections alimentaires. Le CPE n'offre donc pas de : œufs crus, germes crus ou mal cuits, viandes, volailles et poissons crus ou mal cuits. Le miel n'est pas offert avant l'âge d'un an.

Annexe 1 : rôles et responsabilités du conseil d'administration

- Adopte la politique alimentaire et délègue les pouvoirs à la direction afin de la définir, de contrôler son application et de s'assurer de sa mise à jour.
- S'assure que les autres règles de régie interne du service de garde ont les mêmes orientations que la politique alimentaire et vice versa.

Annexe 2 : rôles et responsabilités de la direction

- Voit à l'élaboration, à la promotion et à l'application de la politique alimentaire (mécanismes de contrôle et de suivi).
- Encourage la formation en alimentation (comportements, nutrition...) des membres du personnel éducateur et des responsables en alimentation.
- Assure l'inscription et les suivis relatifs aux particularités alimentaires.
- Supervise et approuve les menus.
- S'assure du respect des exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments (MAPAQ) ainsi que les normes en matière de santé et sécurité au travail.

Annexe 3 : rôles et responsabilités du parent

Le parent doit collaborer avec le personnel du CPE Petit Tambour en s'assurant de:

- Remplir les documents administratifs en lien avec l'alimentation de son enfant.
- Remplir la feuille d'introduction des aliments pour les poupons et tenir le personnel éducateur informé de son évolution.
- Fournir et renouveler la médication prescrite par le professionnel de la santé.

Annexe 4 : rôles et responsabilités de la responsable de l'alimentation

- Assure la gestion des particularités alimentaires.
- Conçoit un menu équilibré, varié et adapté à chaque saison, en fonction du Guide alimentaire canadien et du cadre de référence Gazelle et Potiron.
- Fait découvrir de nouveaux aliments.
- Propose des menus thématiques pour des fêtes ou occasions spéciales qui peuvent remplacer les menus réguliers à l'occasion.
- Affiche le menu et avise le personnel et les parents lorsqu'un changement survient.
- S'assure de respecter les exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments (MAPAQ) ainsi que les normes en matière de santé et sécurité au travail.
- Veille à ce que seule la nourriture autorisée par le CPE entre dans la cuisine.
- Porte une tenue vestimentaire hygiénique et sécuritaire (souliers réglementaires, filet à cheveux, tablier propre, pas de bijoux...).

Annexe 5: rôles et responsabilités du personnel éducateur

- Évite tout commentaire ou intervention relativement au poids.
- Ne tolère aucune moquerie sur l'apparence des enfants ou des adultes.
- Aménage les lieux de repas d'une manière conviviale et adaptée aux besoins des enfants.
- Favorise une ambiance détendue et agréable, favorise les discussions et suscite l'intérêt des enfants face au menu proposé.
- Établis des routines qui préparent les enfants à la prise du repas et après le repas invite les enfants à de bonnes habitudes d'hygiène.
- Établis des règles de conduite propres aux repas et adaptées au niveau de développement des enfants.
- Encourage l'enfant à déterminer la quantité et à reconnaître sa faim ou sa satiété
- Fait la promotion de saines habitudes alimentaires chez l'enfant, elle est un modèle.
- Encourage la bonne posture.
- A une attitude positive face à la nourriture, même lorsqu'un aliment est moins apprécié.
- Encourage et motive l'enfant à goûter tout en respectant le temps d'intégration face aux aliments nouveaux (peut prendre jusqu'à plus de dix fois avant que l'enfant l'accepte).
- N'utilise pas la nourriture comme récompense ou punition ou objet de négociation.
- Respecte les heures habituelles de dîner et de collation.
- Connaît le *Protocole sur les particularités alimentaires* et développe les compétences d'application nécessaires.
- Consomme les boissons chaudes dans un contenant fermé et sécuritaire.
- Planifie et informe la responsable de l'alimentation lorsqu'elle utilise la nourriture pour des activités éducatives avec les enfants.
- Intègre des activités associées à la découverte des aliments dans le cadre d'activités quotidiennes, d'activités organisées et de sorties éducatives (bricolage, causerie, jeu de rôles, jeu de table, histoire, etc.)

Grille d'auto-vérification pour le personnel éducateur

Installation physique

- Aménager les lieux de repas d'une manière conviviale et adaptée aux besoins des enfants (tables, chaises, ustensiles).
- L'organisation des places à la table est déterminée selon mes objectifs pédagogiques.
- J'offre des activités calmes avant ou une activité de transition comme un livre ou une chanson.
- Je verbalise que le repas s'en vient pour aider l'enfant à se repérer dans le temps.
- Un tableau des séquences des moments de la journée est mis au mur.
- Je favorise le plus la stabilité dans l'horaire.
- Une activité de lavage des mains est faite avant le repas.
- Le temps d'attente pour le service du repas des petits est très court.
- J'assoie l'enfant allergique à mes côtés.
- Assurer un éclairage adéquat pendant la prise des repas.

Climat

- Le climat au repas est calme et détendu.
- C'est un moment d'échange et de plaisir.
- J'ai une attitude positive : j'encourage et je motive.
- Je félicite l'enfant qui accepte de goûter à un nouvel aliment, sans exagération.
- Je suis assise avec les enfants car je suis un modèle.
- Je mange avec eux ce que les enfants mangent, le plus souvent possible.
- J'ai une attitude d'ouverture.
- Je ne réprimande pas l'enfant quand il y a un dégât.
- Je propose de l'impliquer dans la réparation et ma réaction est neutre.

Service du repas

- Je mets les plats de service au centre de la table.
- J'assure alors un environnement et un service où l'hygiène est assurée.
- En lien avec la capacité de concentration des enfants, la durée raisonnable du repas est établie à un minimum de 20 minutes.
- Je ne fais pas de pression ou menace.
- À la pouponnière je privilégie de donner le biberon à l'enfant le plus possible dans mes bras.

Dessert

- Le repas ou le dessert n'est pas considéré comme une récompense.
- Je ne fais pas de chantage à ce propos.
- Je n'oblige pas l'enfant à terminer son assiette.
- Par des interventions positives, je stimule l'enfant à goûter ou à manger.
- Le dessert est offert même si le plat principal n'est pas terminé au complet, puisqu'il complète le repas et qu'il est composé d'aliments nutritifs.

- Le dessert est offert même si le plat principal n'a pas été touché.
- Je sers le dessert à tout le monde en même temps.
- Une seule portion de dessert est offerte peu importe la quantité d'aliments consommés.

Collations

- Je favorise un moment d'arrêt.
- Je favorise la possibilité de choisir et d'être en contact avec la nouveauté. Cela permet à l'enfant de changer d'idée une fois assis.
- Dans le cas où on offre la collation libre, j'indique aux enfants qu'elle est disponible.
- Je rappelle aux enfants qu'il reste X minutes pour venir manger la collation.

Responsabilités

- Je donne des responsabilités aux enfants selon son âge et sa capacité.
- Ces responsabilités sont évolutives.

Portions

- Je reconnais l'appétit variable des enfants.
- Je demande à chaque enfant son niveau de faim, même lors d'un 2^e, 3^e service.
- Je vois à un respect dans la présentation des aliments. (Je ne mélange pas tout alors que l'enfant préfère un aliment distinct).
- Je sers le lait en quantité raisonnable durant le repas, mais pas au détriment des autres items présents.
- J'informe l'enfant qu'il peut prendre de l'eau s'il a encore soif.

Bonnes manières

- J'ai des attentes réalistes pour les plus petits.
- J'aide l'enfant à s'asseoir les jambes devant doucement.
- J'invite l'enfant à être droit sur sa chaise.
- J'invite l'enfant à manger au-dessus de son assiette.
- J'aide l'enfant à se rappeler des formules de politesse.
- J'aide l'enfant à faire une belle demande.
- Je demande à l'enfant de rester assis (à moins de tâches à accomplir).
- Je rappelle à l'enfant de faire une demande s'il veut se lever.

Interventions démocratiques

- Je favorise l'ouverture de l'enfant à goûter.
- Je décris le repas.
- J'en fais une activité et une occasion d'apprendre.
- Je profite de l'activité du repas pour animer : Je présente le repas, la collation, je décris les textures, les couleurs, les odeurs, je compare, etc.

Annexe 6 : manipulation et conservation du lait (maternel ou maternisé).

Se laver les mains avant chaque préparation de biberon.

Ne jamais utiliser l'eau chaude du robinet.

Pour les nourrissons de 4 mois et moins, bouillir l'eau utilisée pour le lait pendant au moins deux minutes à gros bouillons, et ce, qu'elle soit traitée, de l'aqueduc ou embouteillée.

Vérifier la « recette » de la préparation du lait sur l'emballage (formule en poudre ou concentrée).

Indiquer la date d'ouverture sur les contenants de lait.

Ne pas utiliser le four à micro-ondes pour tiédir le lait maternel.

Mettre les biberons de lait sur les tablettes du frigidaire et non dans la porte du frigidaire pour le maintien de la bonne température.

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.

Mettre le biberon et la tétine au lave-vaisselle après son utilisation.

Pour décongeler ou réchauffer du lait maternel congelé :

- Commencez par laisser couler de l'eau froide sur le contenant. Puis, petit à petit, ajoutez l'eau chaude courante jusqu'à ce qu'il soit tiède.
- Ou encore, mettez-le au réfrigérateur pendant 10 à 12 heures. Vous le tiédirez ensuite à dans un récipient d'eau chaude.
- Mélangez, vérifiez la température et donnez-le au bébé.

Ne laissez pas de lait réchauffé plus de 2 heures à la température de la pièce. Jetez-le après ce délai, car les bactéries se multiplient rapidement et pourraient provoquer une diarrhée.

Source : [Tiédir le lait](#) | [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans](#) | [INSPQ](#)

Annexe 7 : Paramètres d'achat de Gazelle et Potiron

Légumes et fruits			
Aliments	Sucre	Sodium % VQ	Critères
Compote de fruits	Sans sucre ajouté		Sans succédané de sucre (édulcorants : aspartame, acésulfame-potassium, sucralose, thaumanine, stévia, glycoside de stéviol, érythritol, néotame, sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol ou xylitol)
Légumes et fruits en conserve			Égoutter et rincer sous l'eau courante du robinet pour éliminer une certaine quantité de sodium (sel) et de sucre
Jus de fruits	100 % pur		Privilégier les fruits frais, surgelés ou en conserve plutôt que du jus
Cocktail de légumes ou jus de tomates		5 % et moins par portion de 125 ml	Privilégier les légumes frais, surgelés ou en conserve plutôt que du jus Servir à l'occasion, à raison d'au plus 125 ml par jour.

Produits céréaliers						
Aliments	Portion	Sucre	Fibres % VQ	Lipides saturés et trans	Sodium % VQ	Critères
Céréales à déjeuner	30 g	8 g et moins	8 % et plus			Privilégier les céréales à grains entiers Sans succédanés de sucre (édulcorants)
Céréales chaudes						Offrir uniquement des céréales chaudes nature (sans saveur ajoutée) Ajouter des fruits pour agrémenter
Craquelins	30 g		8 % et plus	5 % et moins	15 % et moins	Privilégiez les craquelins à grains entiers
Pains						Privilégier les pains à grains entiers Varier les sortes de pain : tortilla, pita, bagel, muffin anglais, sandwich, etc.
Pâtes Riz Grains céréaliers						Offrir des produits non assaisonnés Privilégier ceux à grains entiers Opter pour la variété : riz (sauvage, régulier, basmati) orge mondé, couscous, quinoa, millet, boulgour, etc.

Lait et substituts					
Aliments	Portions	Sucres (g)	Lipides	Sodium % VQ	Critères
Boisson de soya enrichie Lait aromatisé	250 ml	20 g et moins			Privilégier les versions nature Sans succédanés de sucre (édulcorant) Bien brasser le contenant des boissons de soya pour bien mélanger le calcium Éviter le lait de riz, de pommes de terre ou d'amandes
Yogourt et fromage frais	175 g	20 g et moins	Version régulière		Privilégier les versions nature avec ajout de fruits Sans succédanés de sucre (édulcorant)
Fromage	50 g			15 % et moins	À l'occasion offrir du fromage à la crème, en tranches, à tartiner, cottage

Viandes et substituts			
Aliments	Portions	Sodium % VQ	Critères
Viandes et volailles			Fraîches ou congelées, non assaisonnées
Viandes froides (jambon, émincé de poitrines de poulet ou de dinde, smoked meat, salami, pepperoni, mortadelle, bologne, simili-poulet, bacon, etc.) Saucisses			Ne pas servir
Poissons et fruits de mer frais ou congelés			Espèces à privilégier : saumon, truite arc-en-ciel, omble, crevette, maquereau, anchois, capelan, merlu, hareng, meunier noir, éperlan, corégone, crabe, palourde, moule et huître Max. 1 fois par mois : thon frais ou congelé Requin, espadon, marlin, hoplostète orange et escolier
Poissons et fruits de mer en conserve	75 g	15 % et moins	Privilégier le thon pâle
Légumineuses en conserve assaisonnées Salade de légumineuses prête à servir	175 ml	15 % et moins	Privilégier les légumineuses sèches ou en conserve non assaisonnées, bien rincées

Autres aliments			
Aliments	Portions	Sodium % VQ	Critères
Bouillons concentrés			Privilégier les bouillons maison et les versions du commerce sans sodium. Pour les versions faibles en sodium ou régulières, ajouter le double de la quantité d'eau indiquée sur l'emballage et assaisonner avec des fines herbes.
Soupe ou crème en conserve			Limiter l'utilisation. Dans les recettes, remplacer par une sauce blanche cuisinée sur place.
Vinaigrettes commerciales	15 ml	5 % et moins	Utiliser occasionnellement Privilégier les vinaigrettes maison.
Trempettes commerciales	30 g	5 % et moins	Privilégier les trempettes maison à base de légumineuses, de yogourt nature ou de purée de légumes.
Sauces pour pâtes alimentaires et mets en sauce	125 ml	20 % et moins	Privilégier les sauces préparées au service de garde à partir d'ingrédients de base. (sauce béchamel, sauce à base de viande, de légumineuses ou de purée de fruits).
Sauces pour accompagner la viande ou pour les sautés	30 ml	15 % et moins	Privilégier les sauces préparées au service de garde, à partir d'ingrédients de base contenant peu de sodium. Faire une marinade maison pour y mettre la viande permet de lui donner du goût