



Centre de la petite enfance  
**La boîte**  
★ **à surprise**

## Politique alimentaire

Adopté par le conseil d'administration le xx 2025

---

1665-73, boul. de Maisonneuve Est  
Montréal, Qc, H2L 2B6

*«Ton corps mérite ce qu'il y a de meilleur, alors nourris-le avec des aliments sains.*

*Ce que vous mangez aujourd'hui influence votre bien-être de demain.»*

## Table des matières

Introduction	2
Rôle et responsabilité	3
Le conseil d'administration	3
La direction	3
Le personnel éducateur	4
Le responsable à l'alimentation	4
Prévention des risques d'étouffement	5
Le menu	5
Gestion des allergies, intolérances et restrictions alimentaires	7
Les anniversaires de naissances et autres fêtes	8
Accès à la cuisine et aux stocks de nourriture	9

## Introduction

Le CPE La Boîte à Surprise étant un milieu de vie pour les enfants qui le fréquentent, il importe qu'il soit doté d'une politique définissant les pratiques à adopter pour assurer la création d'un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

Les préférences alimentaires s'installent tôt et peuvent perdurer à l'adolescence et à l'âge adulte. Apprivoiser des aliments sains et nouveaux en service de garde est donc une excellente occasion d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires non seulement sans effort, mais avec plaisir. Nous croyons que si un enfant est exposé quotidiennement à des aliments nutritifs, bons au goût et dégustés dans une atmosphère agréable en présence d'adultes significatifs, il est plus susceptible d'associer la saine alimentation, à des expériences positives et ainsi développer le goût de manger sainement.

La politique alimentaire vise à faire l'apprentissage de bonnes habitudes alimentaires des enfants une responsabilité partagée entre les membres du personnel du CPE, des stagiaires, des membres du conseil d'administration et des parents dont les enfants fréquentent le CPE. Cette politique deviendra donc un guide de référence ainsi qu'un instrument de contrôle et de diffusion propre au CPE La Boîte à Surprise.

La politique alimentaire proposée s'appuie sur :

La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère de la Famille.

Les recommandations du nouveau Guide alimentaire canadien.

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.

Le cadre de référence Gazelle et Potiron publié par le ministère de la famille qui vise la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en service de garde éducatif à l'enfance.

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

### **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 alimentaire.

Le conseil d'administration place la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions.

Le conseil d'administration appuie les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires dans les limites du budget disponible.

## **La direction**

Le rôle de la direction représente le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants. Elle assure la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au service de garde.

La direction assure que les éducatrices et le responsable à l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaire pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique et cela, dans les limites du budget disponible.

Elle encourage les employés à participer à de la formation portant sur l'alimentation et à les soutenir dans leurs démarches de recherche d'information à ce sujet.

Elle assure, au besoin, de faire valider les menus par une ressource qualifiée en nutrition, telle qu'une nutritionniste membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Elle met en place des mécanismes qui favorisent le suivi et la pérennité de la politique alimentaire.

## **Le personnel éducateur**

L'éducatrice 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 influencent l'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires.

Il communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant pendant la journée.

Il utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu.

Il respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments.

Il adopte un style d'intervention démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire.

Le personnel éducateur amène l'enfant à mettre des mots sur les messages que lui envoient son corps et l'aide à reconnaître sa faim ou sa satiété.

Il encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer.

Il évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches.

En aucune occasion, les aliments sont utilisés en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation.

Il prépare les enfants avant le repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, etc.). Après le repas, tous les enfants sont invités à se laver les mains.

Il évite de consommer un repas différent en présence des enfants.

Il offre de l'eau tout au long de la journée.

Il communique et collabore avec le responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants.

Il encourage les enfants à manger lentement afin de prendre le temps d'apprécier la saveur des aliments. Il rassure les enfants qu'ils auront la possibilité d'avoir un 2e service s'ils ont encore faim dans quelques minutes, évitant ainsi les courses et les compétitions.

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

Le responsable à l'alimentation est le premier répondant de la politique alimentaire. Il agit à titre de référence concernant les questions générales et travaille en collaboration avec le personnel éducateur. Il peut être appelé à répondre aux questions alimentaires générales des parents et des enfants.

Il propose des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien. Il affiche le menu et avise le personnel lorsqu'un changement survient.

Il contribue activement à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments qu'il présente aux enfants, tout en assurant une constance dans la présentation de chaque plat prévu au menu afin de donner à l'enfant le temps nécessaire pour développer ses goûts.

Il s'assure de la valeur nutritive de chaque bouchée servie aux enfants.

Il a suivi la formation en hygiène et salubrité de gestionnaire d'établissement donnée par le MAPAQ et s'assure du respect de ces règles. Les pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires doivent être rigoureuses en raison du système immunitaire plus fragile des enfants.

Il applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties et doit gérer la réserve alimentaire de manière efficiente afin de réduire les pertes

## **Prévention des risques d'étouffement**

La prévention est l'approche la plus efficace pour contrer les risques d'étouffement. Voici les moyens mis en place afin de prévenir les étouffements.

*En cuisine, le responsable à l'alimentation:*

- S'assure de servir aux groupes des aliments qui ont été préparés de façon sécuritaire
- Suit la formation en hygiène et salubrité alimentaires du MAPAQ et la renouvelle tous les trois ans.

*Dans les locaux, les éducatrices :*

- Suivent la formation secourisme adapté à la petite enfance comprenant un volet sur la gestion de réactions allergiques, est renouvelée tous les trois ans;
- Assurent la supervision des enfants lors des moments de repas/ collation;
- Adaptent la présentation et la taille des aliments au besoin et niveau de développement des enfants.

## Le menu

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

Il est important de garder une constance dans les menus. La répétition des recettes donnera la chance à l'enfant d'être exposé à un large éventail d'aliments et de saveurs, puis de les apprécier.

Les collations du matin sont des fruits frais et celles de l'après-midi, sont plus nourrissantes et complètent le menu de la journée. Le lait est servi après le dîner.

La collation du matin est servie de 8h30 à 9 h 00. Le dîner est servi entre 11 h 15 et 11 h 30 selon le groupe d'âge et la collation de l'après-midi est servi après la sieste aux environs de 15 h 15.

### **Qualité nutritive du menu**

#### Maximiser la consommation de fruits.

Au moins un fruit entier ou une portion (125 ml) de fruit est prévu par enfant, tous les jours. Les fruits sont toujours offerts à la collation du matin. Ils sont parfois inclus avec la collation de l'après-midi.

#### Maximiser la consommation de légumes.

Au moins deux variétés de légumes différents sont offertes à tous les repas. Le plus souvent, un des légumes est intégré dans le mets et un autre légume est donné en accompagnement. Les légumes présentés sont coupés finement et blanchis ou cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive.

### Utiliser 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, nous misons sur les bonnes graisses : les acides gras insaturés. Les huiles qui répondent le mieux aux critères d'une graisse idéale sont : l'huile de caméline, l'huile de canola ou de la margarine non hydrogénée.

### Limiter la consommation de sel

Les lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation recommandent des aliments nutritifs contenant peu ou pas de sel ajouté. Donc, nous privilégions les épices et les fines herbes pour rehausser le goût des repas et ainsi permettre à l'enfant la découverte de multiples saveurs. Nous limitons autant que possible, l'utilisation de sauces, de vinaigrettes et d'autres produits déjà tout prêts.

### Minimiser la consommation de sucre.

Cuisiner des collations qui favorisent les sucres naturels contenus dans les fruits : compote de pomme sans sucre, purée de dattes, raisins secs, jus de fruits. À noter que les jus de fruits ne sont jamais offerts comme breuvage, utilisés seulement afin de diminuer le sucre raffiné dans certaines recettes.

Il est à noter que nous ne servons pas de dessert lors du repas de midi, cela permet entre autres de favoriser la prise de légumes en plus grande quantité, mais surtout de ne pas développer l'envie de terminer un repas par une note sucrée.

### Offrir des produits céréaliers offrant une teneur élevée en fibre.

Des aliments faits de grains entiers sont présents tous les jours au menu et représentent au moins 50 % des portions quotidiennes de produits céréaliers. Au CPE on cuisine avec le riz brun, le quinoa, l'orge mondée, les pâtes alimentaires de blé entier, le boulgour, le millet, le pain de blé entier.

Tous les gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farines mélangées (ex : moitié farine blanche non-blanchie et moitié farine de grains entiers). Aucun mélange industriel, déjà préparé, n'est utilisé.

### Varier les sources de protéines.

La viande n'est servie qu'une fois dans la semaine. Le menu d'une semaine se répartit ainsi : un repas de légumineuse, un repas de seitan ou tofu, un repas de poisson, un repas de viande, un repas d'œufs.

## **Gestion des allergies, intolérances et restrictions 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.

L'équipe de travail du CPE s'engage à assurer la santé et la sécurité des enfants qui lui sont confiés, à porter une attention particulière lors d'un avis du parent pour une allergie, intolérance ou particularité et à communiquer régulièrement avec le parent à ce sujet.

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

Vérifie que ses connaissances en matière d'allergie ou d'intolérances alimentaires sont à jour parce qu'il doit s'assurer que les aliments servis aux personnes souffrant d'allergies soient exempts de toute contamination allergène.

Il travaille en collaboration avec la direction et le parent afin de maintenir le dossier de l'enfant à jour et avec le personnel éducateur qui assure le service de repas dans le local où l'enfant est reçu.

S'assure que les photos et les particularités de chaque enfant avec restrictions alimentaires soient à jour et affichées bien à la vue dans la cuisine.

Les arachides et les noix ainsi que tout aliment contenant ou ayant des traces sont éliminés du menu et des collations du CPE.

### **Le personnel éducateur**

Prends les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances.

Sert le repas de l'enfant allergique en premier afin d'éviter la contamination croisée.

Vérifie auprès de la responsable de l'alimentation en cas de doute lors d'un repas ou d'une activité. Lors d'activités, cette vérification est sa responsabilité.

### **Le parent**

Sur demande, doit fournir un avis médical rédigé par un membre du Collège des médecins du Québec ou être en démarche d'un diagnostic final.

Doit fournir au CPE les médicaments en cas d'ingestion accidentelle d'un aliment allergène et d'aviser le CPE en cas de changements concernant les allergies ou intolérances alimentaires de son enfant.

Signer l'autorisation écrite afin de permettre au personnel du CPE d'administrer l'auto-injecteur ou du benadryl en cas de besoin. Lorsque les restrictions alimentaires sont à titre préventif par rapport aux allergies possibles. Le CPE recommande fortement aux parents de faire passer un test d'allergie à leurs enfants le plus tôt possible et d'apporter au CPE un exemplaire du rapport des mises à jour.

S'engage à ce qu'aucune nourriture de l'extérieur entre dans les locaux afin d'éliminer les dangers liés à la présence potentielle d'ingrédients allergènes qui pourraient se retrouver au CPE.

## **La direction**

Maintient à jour le dossier des personnes présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou des restrictions alimentaires et transmet les informations relatives à leurs besoins alimentaires aux personnes concernées.

Inscrire dans le local et à la cuisine, le nom de l'enfant et de son allergie ainsi que les mesures à prendre en cas de réaction allergique.

## **Les anniversaires de naissances et autres fêtes**

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants. C'est pourquoi le CPE tient à les souligner, tout comme les fêtes comme Noël, St-Valentin ou encore Pâques.

La petite enfance est une période critique où se développe le goût pour les sucreries (ou même une dépendance), qui peut contribuer à une consommation élevée de sucre durant toute la vie. Donc, dans un contexte éducatif, fête et plaisir ne sont pas synonyme de sucre et de gras. Le CPE valorise davantage l'ambiance créée, les accessoires qui entourent la fête, que les aliments servis. Ainsi, on mettra plutôt l'accent par exemple sur les chansons, les activités ou encore, le chapeau et le couvert utilisé pour l'enfant fêté, plutôt qu'un gâteau avec glaçage ou d'autres sucreries ou gras.

Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires et d'équité entre les enfants, aucun gâteau, ou autres desserts d'anniversaire apportés par les parents ne seront acceptés.

## **Accès à la cuisine et aux stocks de nourriture**

Pour assurer une exploitation sécuritaire des ressources alimentaires, il faut réduire au minimum les intervenants ayant accès à ces dernières. D'ailleurs, les normes élémentaires d'hygiène et de salubrité appellent la même recommandation. L'accès à la cuisine est principalement réservé au responsable de l'alimentation pendant les heures normales d'opération du service alimentaire (7h00 à 13h00). En dehors de ces heures, l'accès à la cuisine est permis aux membres du personnel pour l'exécution de certaines tâches spécifiques déterminées par la direction. L'accès à la cuisine est interdit en tout temps aux enfants, parents et autres personnes qui ne sont pas employés par le CPE. De façon normale et de manière à respecter les objectifs précédemment définis, les ressources alimentaires seront stockées dans des endroits propres, aérés et comportant le degré de température requis. Le responsable de l'alimentation et la direction auront

accès en tout temps aux lieux d'entreposage et devront fournir la quantité de nourriture nécessaire au respect de cette politique. Les membres du personnel auront accès en tout temps à certains types de produits et pourront obtenir un accès temporaire et limité aux entrepôts sur autorisation de la direction. Aucun aliment ne doit être entreposé ailleurs qu'à la cuisine sans l'autorisation de la direction.

### **Détournement de nourriture**

Le CPE ne tolérera aucune forme de détournement de produits alimentaires (transformés ou non) que ce soit par un membre du personnel, un parent ou toute autre personne ayant affaire avec le centre. Par détournement de nourriture nous entendons : tout individu qui, sans en avoir l'autorisation de la direction et du responsable en alimentation, consomme ou transporte à l'extérieur du CPE de la nourriture appartenant au CPE. Le CPE prendra les mesures appropriées en cas de détournement.