La Rose des Vents

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE

Bureau coordonnateur

CPE La Rose des Vents

Politique Alimentaire

Installation Rose des Vents & installation Rose des Sables

Déposée au conseil d'administration du CPE La Rose des Vents
le 15 septembre 2026

Pas à pas VERT demain !

945 de la Mairie . Blainville . Qc . J7C 5W2 | T.450 979 3366 F.450 979 1954 | info@cpelarosedesvents.com | cpelarosedesvents.com

Préface de la direction ainsi que du conseil d'administration

L'équipe de la Rose des Vents, ainsi que le conseil d'administration, sont profondément engagés dans le développement des enfants. Nous considérons que l'acquisition de saines habitudes alimentaires est cruciale pour leur épanouissement.

Nous sommes convaincues que le plus tôt sera le mieux. Que ce soit à travers la découverte des aliments, l'apprentissage de la satiété, la réduction du gaspillage alimentaire ou la sensibilisation aux allergies, nous offrons aux enfants des opportunités d'explorer, d'expérimenter et d'apprendre des compétences qui les accompagneront tout au long de leur vie.

Cette politique alimentaire définit les lignes directrices qui précisent les rôles et les responsabilités de tous les acteurs impliqués dans l'entourage des enfants.

Notre objectif, qui demeure constant, est la santé et la sécurité des enfants. Nous espérons que cette politique saura inspirer les familles à adopter un mode de vie sain dans leur quotidien à domicile.

Janique Duguay

Directrice générale

Maude Breton-Richard

Présidente du conseil d'administration

Table des matières

Préface de la direction et du conseil d'administration.....1
Introduction.....3
Mise en appétit.....3
Objectifs.....3
Fondements.....3
Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation.....4
Le personnel éducateur.....4
L'enfant et son alimentation.....5
La responsable en alimentation.....5
La direction.....7
Le parent.....7
Le conseil d'administration.....8
La quantité et la qualité.....8
Ce qui guide nos choix alimentaires.....9
Les collations.....10
Élaboration et structures des menus.....10
Alimentation en pouponnière.....11
L'introduction des aliments complémentaires.....11
Les bonnes pratiques au quotidien.....11
Les allergies et intolérances alimentaires.....12
Identification et suivi.....12
Mesures de prévention.....12
Quel est le rôle du parent?.....13
Particularités alimentaires.....14
Anniversaires.....14
Fêtes annuelles et évènements spéciaux.....14
Bibliographie.....15

Mise en appétit

La mission du CPE La Rose des Vents est de favoriser le développement harmonieux des enfants de 0 à 5 ans, en mettant en place des actions éducatives qui soutiennent l'adoption de saines habitudes de vie. Parmi celles-ci, l'alimentation occupe une place centrale.

Le CPE offre un environnement éducatif qui encourage le développement d'une relation positive avec la nourriture, l'autonomie alimentaire ainsi que l'écoute des signaux de faim et de satiété. Une collaboration étroite avec les familles est privilégiée afin de respecter le rythme et les besoins propres à chaque enfant.

Dans cette perspective, la politique alimentaire vise à :

- Offrir des repas et des collations équilibrés et ayant une valeur nutritive élevée
- Promouvoir une relation saine et positive avec la nourriture
- Respecter et développer l'écoute des signaux de faim et de satiété des enfants
- Assurer la sécurité alimentaire et prévenir les réactions allergiques
- Encourager l'autonomie et le plaisir de manger

Objectifs

La politique alimentaire a pour objectif de soutenir le personnel éducateur ainsi que les parents utilisateurs des services du CPE, en leur fournissant des orientations claires et des repères communs. Elle contribue notamment à assurer la santé, la sécurité et le bien-être des enfants.

Fondements

Le service de garde éducatif accompagne les enfants durant une période déterminante de leur développement. C'est à ce moment qu'ils acquièrent des habitudes de vie qui influenceront leur santé à long terme, notamment en matière d'alimentation.

Cette politique s'appuie sur les cadres légaux et de référence suivants :

- La loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/pdf/lc/S-4.1.1.pdf
- Ministère de l'Agriculture, des pêcheries et de l'alimentation (MAPAQ) https://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/agriculture-pecheries-alimentation
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire.html

- Le cadre de référence « Accueillir la petite enfance » https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service_de_garde/programme_educatif.pdf
- Le cadre de référence « Gazelle et Potiron https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service_de_garde/sante-securite/guide_gazelle_potiron.pdf

Cette politique est d'ailleurs élaborée en cohérence avec la plateforme pédagogique du CPE.

Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation

Au CPE La Rose des Vents, au sein de nos deux installations, l'alimentation est considérée comme un moment éducatif à part entière. Les repas et les collations constituent des occasions privilégiées pour soutenir le développement global de l'enfant.

Le personnel éducateur

Son rôle et ses responsabilités

Le personnel éducateur est le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et sa famille. En cohérence avec la plateforme pédagogique du CPE, il agit à titre de modèle positif en matière de saines habitudes alimentaires.

Le personnel éducateur contribue à faire de l'alimentation une expérience quotidienne enrichissante, éducative et positive.

Son approche repose sur les principes suivants :

- Favoriser le plaisir de manger dans un climat calme, respectueux et convivial
- Être un modèle positif, prendre place avec les enfants et exprimer ses propres signaux de faim et de satiété en les commentant
- Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments
- Adopter une attitude positive face à l'alimentation et faire preuve d'ouverture lors de la présentation de nouveaux aliments
- Encourager la découverte des aliments avec les 5 sens sans obligation de goûter
- Adopter un style éducatif démocratique : Accompagner l'enfant avec bienveillance, sans rigidité, pression ni restriction excessive au moment des repas et collations
- Respecter le partage des responsabilités : les adultes sont responsables de la qualité, du moment, du lieu et de l'ambiance des repas et des collations. L'enfant

est responsable de la quantité qu'il consomme, en fonction de ses signes de faim et de satiété
- Éviter toute forme de récompense ou de punition liée à l'alimentation
- Mettre en place des routines qui préparent les enfants à la prise des repas
- Intégrer des pratiques d'hygiène et y faire participer les enfants (ex. : lavage des mains avant et après les repas, nettoyage des surfaces, etc.)
- Assurer la santé et la sécurité des enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires, notamment en respectant rigoureusement les règles d'hygiène et de prévention de la contamination
- Communiquer et collaborer avec la responsable de l'alimentation concernant les besoins spécifiques des enfants
- Éveiller la curiosité et susciter l'ouverture des enfants envers les aliments sains par des activités éducatives (exploration, chansons, histoires, etc.)
- Connaître et promouvoir la présente politique alimentaire
- Proposer aux enfants des activités et des occasions d'échanger sur l'alimentation à différents moments de la journée, et pas seulement lors des repas et collations

L'enfant et son alimentation

Son rôle

L'enfant est un acteur central de son alimentation.

À ce titre :

- Il est responsable de la quantité d'aliments qu'il consomme, selon ses signaux de faim et de satiété
- Il peut participer, selon son âge et ses capacités, à des tâches simples liées aux repas (Par exemple : mise de table, rangement, nettoyage)
- Il est encouragé à reconnaître et à respecter ses signaux de faim et de satiété

La responsable de l'alimentation

Son rôle et ses responsabilités

La responsable de l'alimentation, en collaboration avec ses collègues des autres installations, est la première répondante de la politique alimentaire au sein de son milieu. Elle constitue le cœur de l'offre alimentaire de l'installation.

Elle planifie, prépare et distribue les repas et les collations en accordant une attention particulière à la variété, à la qualité nutritionnelle, au goût et à la présentation des aliments.

Elle veille également à assurer la sécurité alimentaire en tout temps, dans le respect des normes d'hygiène, de salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments.[1]

Au quotidien
La responsable de l'alimentation :

Planification et qualité de l'offre alimentaire

- Propose des menus équilibrés conformes aux recommandations du Guide alimentaire canadien et aux exigences quantitatives et qualitatives de la présente politique, en planifiant des quantités suffisantes pour répondre aux besoins des enfants.
- Prépare des aliments de qualité, variés en textures, en couleurs et en formes, en privilégiant, lorsque possible, des aliments frais et, jusqu'à 18 mois, des aliments peu ou pas assaisonnés.
- Présente au moins un légume non transformé à chaque repas et met de l'avant le plaisir de goûter, d'explorer et de découvrir les aliments, notamment par des présentations appétissantes.

Sécurité alimentaire et besoins particuliers

- Respecte en tout temps les normes d'hygiène, de salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments en vigueur et s'assure que les aliments destinés aux enfants présentant des allergies ou des intolérances sont exempts de tout risque de contamination croisée.
- Collabore avec la direction à la mise à jour des fiches santé des enfants ayant des besoins alimentaires particuliers (allergies, intolérances ou autres particularités) et adapte ses pratiques en conséquence.

Communication et collaboration

- Collabore et communique avec le personnel éducateur concernant les besoins et particularités alimentaires des enfants ainsi que les observations pertinentes liées aux repas et aux collations.
- Affiche les menus, y indique tout changement lorsque requis, et met à la disposition des utilisateurs un menu imagé au quotidien.
- Veille à transmettre les informations pertinentes au personnel remplaçant afin d'assurer la continuité et la sécurité des pratiques alimentaires.

[1] https://www.quebec.ca/sante/alimentation/salubrite-aliments-prevention-risques/etablissements-alimentaires/repas-service-garde

- Alimentation responsable

Favorise une utilisation responsable des aliments, notamment en limitant le gaspillage alimentaire et en privilégiant, lorsque possible, des aliments locaux et des pratiques d'approvisionnement durables.

La direction

Son rôle et ses responsabilités

La direction agit comme point d'ancrage de l'organisation alimentaire et assure la cohérence entre l'ensemble des intervenants.

À ce titre, elle :

- S'assure que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent des ressources, des outils et du temps nécessaires pour appliquer les orientations de la présente politique
- Veille à la circulation efficace de l'information concernant les besoins alimentaires spécifiques des enfants, dans le respect de la confidentialité
- Soutient le personnel dans l'application des bonnes pratiques alimentaires
- Met en place, au besoin, des mécanismes de suivi, d'évaluation et d'amélioration continue afin d'assurer la pérennité de la politique alimentaire

Le parent

Son rôle et ses responsabilités

Le parent est un partenaire essentiel dans l'application de la politique alimentaire et dans le développement de saines habitudes alimentaires chez son enfant.

Le parent :

- Prend connaissance des menus offerts par le CPE et en discute avec son enfant afin de favoriser une continuité entre la maison et le milieu de garde
- Informe le personnel de toute particularité alimentaire de son enfant (allergies, intolérances, restrictions ou besoins spécifiques)
- Fournit, lorsque requis, les documents médicaux et les médicaments nécessaires en cas de réaction allergique (ex. : auto-injecteur d'épinéphrine), conformément aux règles du CPE
- Avise rapidement le CPE de tout changement concernant l'état de santé ou les besoins alimentaires de son enfant
- Collabore avec le personnel afin d'assurer la sécurité alimentaire et le bien-être de son enfant

Le conseil d'administration

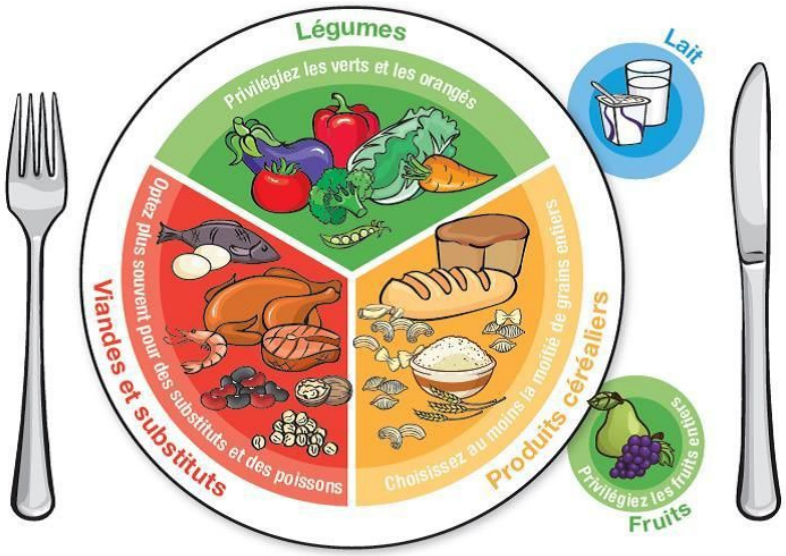
Son rôle et ses responsabilités

Le conseil d'administration soutient les orientations du CPE en matière de saines habitudes de vie.
Dans ce sens, il :

- Appuie les démarches et les initiatives de la direction visant la promotion de saines habitudes alimentaires et de l'activité physique
- Adopte et révise la politique alimentaire du CPE
- Veille à ce que les orientations de la politique soient cohérentes avec les ressources financières disponibles
- Encourage l'application et le rayonnement de la politique au sein de l'organisation

La quantité et la qualité nutritive

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant.
« On estime que les enfants passent en moyenne 7,5 heures par jour en services de garde éducatifs à l'enfance. Ce chiffre, pour un enfant qui est éveillé de 12 à 13 heures par jour, correspond à 60-65 % du temps d'éveil dans une journée. Conséquemment, on estime qu'un enfant qui fréquente un service de garde y consomme entre la moitié et les trois quarts de ses besoins alimentaires quotidiens. »[2]
Le CPE planifie et offre des aliments variés et à valeur nutritive élevée, conformément aux recommandations du Guide alimentaire canadien et du cadre de référence Gazelle et Potiron. L'offre alimentaire est répartie entre le dîner et les collations afin de contribuer à répondre aux besoins alimentaires des enfants tout au long de la journée.



Type de menu journalier offert :

Collation A.M : Fruits frais et lait
Diner : Tortillas de bœuf à la mexicaine et salade de couscous
Dessert : Compote de bleuets et biscuit
Collation P.M : Gâteau bananes

Ce qui guide nos choix alimentaires

Nos orientations en matière de pratiques à privilégier sont basées sur le guide alimentaire canadien ainsi que sur le cadre de référence Gazelle et Potiron :

- Offrir chaque jour aux enfants de 18 mois à 5 ans des repas variés et équilibrés dont l'assiette est composée d'environ 1/3 de légumes et de fruits, 1/3 de produits céréaliers à grains entiers et 1/3 d'aliments protéinés, conformément aux balises du cadre de référence Gazelle et Potiron.
- Une Collation nutritive : un glucide et une protéine. Le glucide peut être un fruit, un légume ou un produit céréalier. Le glucide permet de donner de l'énergie à l'enfant. La protéine peut être d'origine végétale (ex : légumineuses), un produit laitier ou viande/poisson/volaille/œufs. La protéine permet de tenir jusqu'au prochain repas. Suggestion pour l'énoncé : Offrir chaque jour deux collations nutritives combinant une source de glucides, soit des fruits, des légumes ou des aliments à grains entiers, et une source de protéines.
- Offrir chaque jour aux enfants de 2 à 5 ans une alimentation qui répond à au moins 50 % de leurs besoins nutritionnels quotidiens :
- Au moins 2 à 2 ½ portions de légumes et de fruits variés, de préférence de couleur vert foncé ou orangée
- Au moins 1 ½ à 2 portions de produits céréaliers variés, dont la moitié ou plus sous forme de grains entiers
- Au moins 1 portion de lait et substituts variés, en évitant les produits laitiers contenant peu de matières grasses
- Au moins ½ portion de viandes et substituts variés, dont au moins un mets composé de poisson et un mets composé de légumineuses ou de tofu chaque semaine.
- Planifier et respecter un menu cyclique qui permet d'assurer la qualité et la variété de l'offre alimentaire (collations, repas et desserts).
- Apprêter les aliments de façon savoureuse et attrayante, en harmonisant les saveurs ainsi qu'en agençant les couleurs, les textures et les formes.
- Privilégier le lait et l'eau comme boissons à offrir régulièrement aux enfants.
- Encourager les enfants à boire de l'eau afin de favoriser une hydratation optimale.
- Donner aux enfants l'accès à de l'eau en tout temps et leur rappeler de s'hydrater fréquemment[3]

[3] https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service_de_garde/sante-securite/guide_gazelle_potiron.pdf

Les collations

Deux collations sont offertes quotidiennement à chaque enfant. Elles sont composées d'au moins deux groupes alimentaires, conformément aux recommandations du Guide alimentaire canadien.
La collation du matin est généralement plus légère. Elle est souvent composée de fruits qui fournissent une source d'énergie rapidement disponible, adaptée au court intervalle entre cette collation et le dîner.
Comme l'intervalle entre la collation de l'après-midi et le repas du soir est plus long, cette collation est plus soutenante. Elle comprend des aliments riches en glucides complexes, qui procurent une énergie plus durable, ainsi qu'une source de protéines afin de soutenir l'enfant jusqu'au souper.
Les collations offertes ont pour objectif de compléter l'apport alimentaire de la journée. Elles ne remplacent pas les repas, mais contribuent plutôt à maintenir l'énergie et la satiété entre ceux-ci.

Élaboration et structures des menus

Les menus sont élaborés par les responsables de l'alimentation des deux installations du CPE, en cohérence avec les orientations de la présente politique et les recommandations du Guide alimentaire canadien et Gazelle et Potiron.

Le CPE propose une planification saisonnière des menus afin de favoriser la variété et l'utilisation d'aliments adaptés aux différentes périodes de l'année :

- Un menu d'été, composé d'un cycle de quatre semaines en rotation (mai à août)
- Un menu d'automne, constitué d'un cycle de quatre semaines en rotation (septembre à décembre)
- Un menu d'hiver, également structuré sur un cycle de quatre semaines en rotation (janvier à avril)

Les menus sont reconduits d'une année à l'autre afin d'assurer une stabilité et une cohérence dans l'offre alimentaire. Toutefois, des ajustements y sont apportés périodiquement, notamment pour :

- Améliorer la qualité nutritionnelle
- Varier les aliments proposés
- Tenir compte des préférences des enfants
- Intégrer de nouveaux aliments ou recettes

Alimentation en pouponnière

Le CPE reconnaît le parent comme le premier éducateur de son enfant. À cette étape déterminante de la vie, une collaboration étroite entre le parent et le personnel éducateur est essentielle afin d'assurer une continuité sécuritaire et respectueuse des pratiques alimentaires.

L'introduction des aliments complémentaires

Le rythme de développement de chaque enfant est respecté. L'introduction des aliments complémentaires se fait en étroite collaboration avec le parent.

- Le parent a la responsabilité d'introduire les nouveaux aliments à la maison avant qu'ils ne soient offerts au CPE, afin de réduire les risques de réactions allergiques en milieu de garde
- Le parent doit compléter une fiche indiquant les aliments déjà intégrés à l'alimentation de son enfant
- Il informe le personnel éducateur de la pouponnière de tout nouvel aliment introduit, et ce, de façon continue

Ces pratiques s'appuient notamment sur les recommandations du Guide Papille.

Les bonnes pratiques au quotidien

Afin d'assurer la santé et la sécurité des poupons, les pratiques suivantes sont appliquées :

- Lorsque de l'eau est offerte à un nourrisson de moins de 4 mois, celle-ci doit être fournie par le parent et préalablement bouillie pendant au moins une minute, conformément aux recommandations en vigueur, peu importe sa provenance (aqueduc, puits privé ou eau embouteillée)
- Les biberons de préparation lactée sont préparés par le parent ou le personnel selon le cas.
- Les boires sont toujours effectués sous la surveillance constante du personnel éducateur
- Aucun breuvage ni aliment n'est donné à un enfant en position couchée
- Les boires sont donnés par un adulte jusqu'à ce que l'enfant soit en mesure de tenir et de manipuler son biberon de façon autonome
- Les purées sont préparées par la responsable à l'alimentation.

Les allergies et intolérances alimentaires

La prévention des allergies et des intolérances alimentaires constitue une priorité au CPE. Elle repose sur une responsabilité partagée entre tous les intervenants qui œuvrent auprès des enfants, ainsi que sur une communication claire et continue.

Le CPE veille à offrir aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires des repas variés, nutritifs et adaptés à leurs besoins, tout en respectant les recommandations du Guide alimentaire canadien et aux balises du cadre référence Gazelle et Potiron.

Identification et suivi

Lorsqu'un enfant présente une allergie ou une intolérance alimentaire :

- Le parent doit en aviser le personnel et fournir toutes les informations pertinentes
- Une fiche santé est remplie en collaboration avec la direction, le parent et le personnel éducateur
- Cette fiche est mise à jour dès qu'un changement survient

Les fiches santé sont classées selon le niveau de risque :

- Fiche santé rouge : condition/situation nécessitant une intervention immédiate (Urgent)
- Fiche santé jaune : condition/situation nécessitant une vigilance accrue
- Fiche santé verte : particularité alimentaire

Une fois signée par le parent, la fiche santé est affichée dans le local fréquenté par l'enfant ainsi que dans la cuisine, afin d'assurer une prise en charge rapide et sécuritaire.

Mesures de prévention

- Le CPE adapte son offre alimentaire pour accommoder les enfants ayant des allergies ou des intolérances
- Toute allergie ou intolérance doit être confirmée par un avis médical
- Pour les enfants à risque (ex. : antécédents familiaux), le CPE applique les recommandations écrites d'un professionnel reconnu, notamment un membre du Collège des médecins du Québec
- En cas de doute, le parent est responsable d'entreprendre les démarches nécessaires pour obtenir une évaluation médicale

- Par mesure de prévention, les aliments contenant des noix et des arachides sont exclus des menus et interdits en tout temps dans les installations par l'ensemble des personnes y circulant
- Des menus alternatifs sont offerts aux enfants ayant d'autres allergies alimentaires (ex. : œufs, poisson, etc.)

Afin de réduire les risques de contamination croisée :

- Les repas des enfants concernés sont servis dans un plateau identifié (ex. : plateau rouge avec nom et photo de l'enfant) L'enfant pourra de cette manière valider si ce repas est bien le sien.
- Ces repas sont préparés et distribués avec des précautions particulières par la responsable de l'alimentation

Aucun aliment provenant de l'extérieur du CPE n'est accepté.

Rôle du parent en lien avec les allergies

Le parent joue un rôle essentiel dans la prévention et la gestion des allergies alimentaires.

Son rôle :

- Informe le personnel de toute allergie ou intolérance alimentaire et communique tout changement à la direction
- Fournit les médicaments d'urgence requis (ex. : auto-injecteur d'épinéphrine), accompagnés de la prescription médicale
- Signe les autorisations nécessaires permettant au personnel d'administrer les médicaments en cas de réaction allergique
- Autorise l'affichage des fiches santé dans les lieux requis (local et cuisine) afin d'assurer la sécurité de son enfant

Particularités alimentaires

Le CPE La Rose des Vents s'engage à veiller à la santé, à la sécurité et au bien-être de tous les enfants fréquentant ses installations. Dans ce cadre, nous offrons des repas et des collations équilibrés, conformes aux recommandations du Guide alimentaire canadien et Gazelle et Potiron. Dans un souci de collaboration et de respect des besoins individuels, le CPE accepte, dans la mesure du possible, des régimes alimentaires spécifiques, tels que :

- Régime végétarien
- Régime sans gluten

En tant qu'établissement au service des familles, nous sommes soucieux des différences de culture et de la religion de la clientèle. Cette politique prévoit donc une option d'accommodement qui pourra être proposée aux parents, selon la situation. À cet effet, l'enfant sera considéré comme étant végétarien pour faciliter la gestion des repas.

Anniversaires

L'anniversaire de chaque enfant est souligné par le personnel du CPE. Un muffin décoré, non-allergène, préparé sur place est servi à l'enfant fêté. Pour des raisons de sécurité et de prévention des allergies, aucun gâteau ou aliment apporté par le parent n'est accepté.

Fêtes annuelles et évènements spéciaux

Bien que les collations et les repas servis lors d'occasions spéciales soient composés d'aliments sains et nutritifs comme à l'habitude, ces occasions permettent l'ajout d'aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire canadien ou encore l'ajout d'aliments qui sont habituellement exclus.

Bibliographie et ressources utiles :

- Programme éducatif Accueillir la petite enfance https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service_de_garde/programme_educatif.pdf
- Ministère de l'Agriculture, des pêcheries et de l'alimentation (MAPAQ) https://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/agriculture-pecheries-alimentation
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire.html
- Le cadre de référence « Gazelle et Potiron https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service_de_garde/sante-securite/guide_gazelle_potiron.pdf
- https://equilibre.ca/
- https://www.mangerfute.org/
- Pas de cuisinier ? Pas de panique ! https://www.mobilisationshv.com/_files/ugd/a9f9e8_6daa2214172945ee9657c81d9c239b17.pdf
- Protéines végétales. Recettes institutionnelles durables https://www.chusj.org/CORPO/files/88/88755145-a143-4088-bf7c-1a58ccd0bffc.pdf
- MAPAQ Recettes institutionnelles https://www.cisssca.com/clients/CISSSCA/Professionnels__M%C3%A9decins_et_partenaires/Pr%C3%A9vention_promotion/Saines_habitudes_de_vie/Saine_alimentation/OUT_Recettes-durables-pour-les-institutions_2021-06.pdf
- Croquarium https://www.croquarium.ca/
- Assiette équilibrée 1-5 ans https://nutritionnistesenpediatrie.com/wp-content/uploads/2022/02/assiette-equilibree-et-coloree-1-5-ans.pdf

Réalisé par Vanessa Lachance, Agente en soutien pédagogique et technique BC & TEE.
En collaboration avec Nadine Jean, Agente en soutien pédagogique et technique BC, TES & TEE. (Avril 2026)
En collaboration avec Vanessa Gil, Nutritionniste, diététiste, Direction de la santé publique, Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides. CLSC de Thérèse-de-Blainville