



# Politique Alimentaire

Approuvé par le conseil d'administration  
le 16 mai 2016

## Table des matières

Introduction .....	3
1. Rôles et responsabilités .....	4
1-1 Le personnel éducateur .....	4
1-2 La responsable de l'alimentation .....	4
1-3 La direction .....	5
1-4 Le conseil d'administration.....	5
1-5 Le parent.....	5
2. Quantité et qualité nutritive .....	6
2-1 La quantité .....	6
2-2 La qualité .....	6
2-3 Les risques d'étouffement.....	6
3. Élaboration des menus .....	7
3-1 La structure des menus .....	7
3-2 Les collations .....	7
4. Alimentation en pouponnière .....	7
5. Allergies et intolérances alimentaires .....	7
5-1 La prévention : une responsabilité partagée.....	8
6. Les restrictions alimentaires .....	9
7. Anniversaires, fêtes annuelles ou évènements spéciaux .....	9
8. Approvisionnement et entreposage .....	9
9. Hygiène et salubrité .....	10
9-1 Hygiène dans les aires de préparation .....	10
9.2 Hygiène du personnel.....	10
9-3 Salubrité.....	10
9-3.1 Récupération des surplus .....	10
9-3.2 Préparation des aliments.....	11

## Introduction

Le CPE Flocons de rêve s'est doté d'une politique alimentaire dans l'esprit de favoriser l'engagement du CPE dans l'affirmation de son rôle essentiel et complémentaire à celui des parents en matière d'alimentation. Elle présente concrètement les principes de base et les pratiques souhaitables pour promouvoir une saine alimentation chez les enfants.

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. Offrir aux enfants une alimentation saine et diversifiée, dans un contexte de découverte et de plaisir, contribue également à l'établissement d'un rapport harmonieux avec la nature.

Le CPE 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.

### **Cette politique vise à :**

- 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 CPE;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire;
- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants du CPE à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentaire;
- Promouvoir l'action pédagogique, les attitudes et l'utilisation de stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture.

### 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*;
- 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 ainsi que les événements spéciaux 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 canadien* s'ajoutent au menu habituel.

## 1. Rôles et responsabilités

L'attitude et les pratiques éducatives des personnes en relation quotidienne avec les tout-petits peuvent influencer sur le développement de l'image corporelle de ces derniers de même que sur la relation qu'ils entretiennent ou qu'ils entretiendront plus tard avec la nourriture.

### L'intervention démocratique

D'après le programme éducatif « Accueillir la petite enfance », l'intervention démocratique est une approche selon laquelle les adultes et les enfants se partagent le pouvoir. Le partage des responsabilités suivantes reflète tout à fait cette façon de faire :

- Le service de garde détermine où et quand auront lieu les repas et les collations;
- La responsable de l'alimentation détermine quels seront les aliments et les mets qui seront servis;
- L'enfant détermine, quant à lui, la quantité d'aliments qu'il mangera selon son appétit et ses préférences.

### 1-1 Le personnel éducateur

#### Son rôle

Le personnel éducateur constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent. Il joue un rôle déterminant, à commencer par celui de modèle. Outre la présentation des aliments, son attitude positive, son ouverture d'esprit et le maintien d'une ambiance agréable autour de la table, l'éducateur ou éducatrice influencera grandement l'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires.

Par le biais d'activités, il contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive au quotidien.

#### Ses responsabilités et ses pratiques à privilégier

Le personnel éducateur :

- Adopte un style démocratique à l'occasion des repas et des collations;
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété;
- Éveille la curiosité et l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains;
- Ne consomme aucun repas, collation ou breuvage (autre que de l'eau) provenant de l'extérieur en présence des enfants;
- 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;
- N'utilise à aucun moment les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation. Le dessert complète le repas et est donc offert à l'enfant;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments sans toutefois le forcer
- Évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches sur ce qu'il a ou n'a pas mangé;
- Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants.

### 1-2 La responsable de l'alimentation

La responsable de l'alimentation est la première répondante de la politique et le centre de l'offre alimentaire. Elle 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. Elle 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, la responsable de l'alimentation agit à titre de personne de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel. Elle peut être appelée à répondre aux questions des parents et des enfants portant sur l'alimentation offerte au CPE ou sur des notions de nutrition.

### **Ses responsabilités**

- Proposer des menus qui respectent le *Guide alimentaire canadien*;
- Communiquer et collaborer avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- S'assurer que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient bien exempts de toute contamination allergène;
- S'assurer de respecter les exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments;
- Appliquer des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties;
- Effectuer, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires;
- Afficher le menu et aviser le personnel lorsqu'un changement survient.

### **1-3 La direction**

La direction s'assure que le personnel éducateur et les responsables de l'alimentation disposent de ressources et de temps nécessaire pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique. Elle devra assurer un suivi des applications de la politique alimentaire en mettant en place des mécanismes d'évaluation.

### **1-4 Le conseil d'administration**

Le conseil d'administration a pour rôle de définir les orientations et les objectifs du service alimentaire et de statuer sur l'adoption d'une politique interne. Pour se faire, il doit placer la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions. Il doit appuyer les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires et cela dans les limites du budget disponible.

### **1-5 Le parent**

Le parent en tant que premier éducateur de son enfant, a la responsabilité de :

- Prendre connaissance des menus du CPE. Il doit informer le personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant. Il doit fournir au CPE les médicaments à administrer à son enfant en cas d'ingestion accidentelle d'aliments allergènes.
- S'assurer d'effectuer des suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérance ou d'allergies alimentaires.

## 2. Quantité et qualité nutritive

### 2-1 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 CPE 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 clé dans l'établissement d'une relation saine avec la nourriture. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée.

### 2-2 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*. Le CPE souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

#### **Des pratiques à privilégier :**

- Offrir chaque jour aux enfants âgés de 18 mois à 5 ans des repas composés d'aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*;
- Offrir chaque jour deux collations nutritives composées d'au moins deux des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*;
- Offrir chaque jour aux enfants âgés de 2 à 5 ans une alimentation qui répond à au moins 50% de leurs besoins nutritionnels quotidiens;
- 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;
- Encourager les enfants à boire de l'eau afin de favoriser une hydratation optimale;
- L'eau est offerte à volonté à l'enfant tout au long de la journée.

### 2-3 Les risques d'étouffement

L'étouffement survient lorsque des objets ou des morceaux restent pris dans la gorge, ou prennent le mauvais chemin et bloquent les voies respiratoires. Les enfants peuvent s'étouffer s'ils mangent des morceaux d'aliments trop gros, s'ils mangent trop vite, s'ils ne mastiquent pas suffisamment ou s'ils pleurent, rient, courent avec des aliments dans la bouche. Le CPE est un endroit où la consommation d'aliments se présente à plusieurs occasions, le personnel se doit d'être vigilant et minutieux à l'égard des risques d'étouffement.

Certains aliments présentent un risque plus important d'étouffement et ne devraient donc pas être offerts à des enfants âgés de moins de 4 ans : arachides, noix, graines, bonbons durs, maïs soufflé, raisins secs, rondelles de saucisse, etc. De plus, le retrait des os de la viande, des arêtes de poisson, du cœur et du noyau des fruits sont des précautions requises. Tout comme couper les raisins frais entiers en quatre, blanchir et hacher les légumes crus durs tels que la carotte, le céleri et le navet.

### 3. Élaboration des menus

L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, dessert, 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. Le dessert, pour sa part, est considéré comme un complément du repas.

#### 3-1 La structure des menus

- Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du *Guide Alimentaire Canadien*;
- De vingt à trente menus journaliers différents sont présentés en rotation pendant quatre semaines et renouvelés deux fois au cours de l'année;
- Le repas du midi contient les quatre groupes alimentaires et les collations en contiennent au moins deux.

#### 3-2 Les collations

Une collation saine contribue à combler les besoins énergétiques des enfants. Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant. Elles sont composées d'au moins deux des quatre groupes alimentaires.

La collation du matin sera plus légère et contiendra des glucides simples, digérés plus rapidement, comme des fruits, du lait ou du yogourt. Celle de l'après-midi sera plus rassasiante, composée de glucides complexes se digérant plus lentement, tels que des produits céréaliers, des légumineuses et des produits de soya. Une source de protéines et de lipides sera aussi intégrée à sa collation.

À mesure que les enfants grandissent, un grand nombre d'entre eux combleront leurs besoins nutritionnels par les repas seulement. Il faut donc respecter les enfants qui choisissent de ne pas manger la collation.

### 4. Alimentation en pouponnière

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.

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

À cause des risques d'allergies alimentaires précoces, aucun aliment qui n'ait d'abord été intégré par le parent ne sera offert au poupon. Si l'aliment n'est pas consommé à la maison, un surplus de repas ou un échantillon de l'aliment sera donné au parent pour l'intégrer à la maison.

### 5. Allergies et intolérances alimentaires

La présence d'allergies alimentaires est de plus en plus fréquente et elle nécessite une vigilance constante de la part du personnel éducateur et des responsables en alimentation. Tous les aliments

contenant des protéines peuvent engendrer des réactions allergiques potentiellement dangereuses chez les personnes sensibles. Les dix substances qui sont le plus souvent associées aux allergies alimentaires sont : arachides, noix, graines de sésame, soya, lait, œufs, produits de la mer (poissons, crustacés et mollusques), moutarde, blé et autres grains céréaliers contenant du gluten ainsi que des sulfites.

### 5-1 La prévention : une responsabilité partagée

L'intolérance comme l'allergie requiert un avis médical. En ce qui concerne les mesures de prévention pour les enfants à risque, c'est-à-dire dont certains membres de la famille immédiate (père, mère, frère ou sœur) présentent des allergies, le CPE respectera les recommandations écrites et signées du professionnel de la santé (allergologue ou autre).

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), 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);
- Transmettre au personnel tout changement concernant l'allergie ou l'intolérance;
- Signer l'autorisation écrite permettant au personnel du CPE d'administrer l'auto-injecteur en cas de besoin;
- Signer l'autorisation écrite acceptant que le CPE de place 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 les autorisations nécessaires, que les mises à jour y soient effectuées et reportées sur les fiches d'identification présentes dans les différents locaux;
- L'information sur les mises à jour soit transmise à la responsable de l'alimentation ainsi qu'aux membres du personnel appelés à travailler auprès des enfants, y compris les remplaçantes;
- Tout le personnel incluant les remplaçantes possède les connaissances relatives aux allergies : symptômes, contamination par les allergènes, utilisation de l'auto-injecteur d'épinéphrine.

#### **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;
- Manipule avec attention les repas destinés aux enfants présentant des allergies afin d'éviter toute contamination avec les autres aliments;
- Assure une vigilance accrue lors d'activités spéciales ou de sorties et se tient prêt à intervenir rapidement au besoin;
- Informe systématiquement toute personne qui assure son remplacement de la présence d'enfants ayant une allergie ou une intolérance;

- Apporte les médicaments d'urgence lors des sorties;
- Range les médicaments d'urgence (auto-injecteur d'épinéphrine) dans un endroit facilement et rapidement accessible. L'éducatrice doit en tout temps, porter sur elle l'auto-injecteur lorsqu'elle est en dehors de son local avec l'enfant présentant des allergies (grande salle, à l'extérieur etc.).

**La responsable de l'alimentation :**

- Offre des repas sécuritaires aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires;
- Lors de la préparation des repas, adapte ses méthodes de travail pour exclure tout risque de contamination de la nourriture destinée aux enfants allergiques ou présentant une intolérance alimentaire aux aliments à risque;
- S'assure que ses connaissances en matière d'allergies et d'intolérances alimentaires soient à jour.

Tout le personnel porte une attention particulière à l'hygiène, autant celle des enfants que des locaux, tables, chaises et ustensiles. Il s'assure qu'aucun allergène ne soit en contact avec les enfants, que ce soit à l'heure des repas ou pendant une activité.

## 6. Les restrictions alimentaires

Certains enfants peuvent faire l'objet de restrictions alimentaires dues à leur religion ou pour des raisons de santé. Il est de la responsabilité du CPE de proposer un accommodement au parent, après que celui-ci en ait fait une demande écrite à la direction du CPE. Cette demande écrite devra comporter le nom de l'enfant et du parent, la restriction alimentaire dont fait l'objet l'enfant ainsi que la raison de cette restriction par billet médical.

Le CPE, pour accommoder le parent, offrira un autre plat à l'enfant ou remplacera l'aliment qui fait l'objet d'une restriction.

## 7. Anniversaires, fêtes annuelles ou évènements spéciaux

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants. C'est pourquoi le CPE tient à les souligner. Une collation ou un dessert maison sera servi à tous les enfants pour l'occasion. Il pourrait s'agir d'un gâteau, un muffin ou autre.

Lors de fêtes telles que l'Halloween, le temps des fêtes, la Saint-Valentin ou lors d'évènements spéciaux, des légères modifications s'appliquent au menu. Les repas offerts sont majoritairement «santé» cependant des gâteries sont permises pour ces moments exceptionnels et occasionnels. Nous continuons évidemment d'apporter une attention particulière aux produits potentiellement allergènes.

## 8. Approvisionnement et entreposage

Le CPE s'approvisionne chez des 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. Cependant, la sécurité alimentaire est mise en avant. Le MAPAQ a fixé

plusieurs règles que la responsable de l'alimentation doit respecter afin de s'assurer que les produits non transformés et transformés soient gardés dans des conditions sécuritaires.

La conservation et l'entreposage des aliments sont essentiels pour assurer leur fraîcheur et leur innocuité. Que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou à température ambiante, tous les aliments sont entreposés de manière à ce que la rotation d'utilisation soit assurée, l'aliment le plus récent étant placé au fond. La responsable suit les règles du MAPAQ en matière de conservation des aliments.

## 9. Hygiène et salubrité

Les règles d'hygiène recommandées par le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation seront respectées afin d'assurer la santé et la sécurité des enfants et du personnel du CPE.

### 9-1 Hygiène dans les aires de préparation

- 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;
- 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;
- Tous les produits de nettoyage et d'assainissement sont rangés sous clé à l'écart des aliments et hors de portée des enfants;
- L'équipement, les ustensiles et la vaisselle sont bien asséchés pour éviter le développement de micro-organismes;
- L'utilisation de tampons à rincer en nylon est privilégiée;
- Les torchons et les guenilles sont lavés et désinfectés après chaque usage.

### 9.2 Hygiène du personnel

Mesures recommandées pour le personnel qui manipule l'équipement de la cuisine ou les aliments :

- 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;
- Tous évitent de circuler à la cuisine durant la préparation du repas

### 9-3 Salubrité

#### 9-3.1 Récupération des surplus

- Les mets qui ont été maintenus à une température de 60° pendant la période de service sont refroidis, puis congelés. Pour réutiliser les surplus, il faut les décongeler au réfrigérateur, puis les réchauffer à une température de 63° pendant 3 minutes;

- Lorsque réchauffés au four micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74° 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 légumes frais, le personnel se lave les mains à fond durant au moins 20 secondes à l'eau et au savon;
- Les fruits et légumes sont lavés à fond, à l'eau potable, sous le robinet;
- Les fruits et légumes à pelure ferme comme les oranges, les pommes de terre et les carottes sont lavés avec une brosse à légume puisque la chair des fruits ou des légumes mal lavés, une fois qu'ils sont coupés, peut provoquer une contamination;
- 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.