

POLITIQUE ALIMENTAIRE

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE L'AURORE BORÉALE

INSTALLATION



L'Aurore et la Forêt Boréale

Adoptée en janvier 2014
Révisée en juin 2018

TABLE DES MATIÈRES

1-	INTRODUCTION	3
2-	OBJECTIF GÉNÉRAL.....	3
3-	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES.....	3
4-	EXCLUSIONS	3
5-	RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION.....	4
	5.1 Le personnel éducateur	4
	5.1.1 Son rôle.....	4
	5.1.2 Ses responsabilités	4
	5.1.3 Procédures d'hygiène	5
	5.2 La responsable de l'alimentation.....	5
	5.2.1 Son rôle	5
	5.2.2 Ses responsabilités	5
	5.2.3 Procédure d'hygiène.....	6
	5.3 La direction.....	7
	5.3.1 Son rôle.....	7
	5.3.2 Ses responsabilités	7
	5.4 Le conseil d'administration.....	7
	5.4.1 Son rôle	7
	5.4.2 Ses responsabilités	7
	5.5 Le parent.....	7
	5.5.1 Son rôle.....	7
	5.5.2 Ses responsabilités	8
6-	QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE.....	8
	6.1 La quantité	8
	6.2 Les portions	9
	6.3 Maximiser la consommation de fruits et de légumes.....	10
	6.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres	10
7-	ÉLABORATION DES MENUS	10
	7.1 La composition	10
	7.2 Les breuvages	11
	7.3 Prévenir les risques d'étouffement	11
	7.4 Alimentation et pouponnière	11
	7.4.1 L'introduction des aliments complémentaires	12
	7.4.2 Les bonnes pratiques au quotidien.....	12

1. INTRODUCTION

L'alimentation répond à un besoin essentiel et en plus, influence toutes les dimensions du développement de l'enfant. La mission fondamentale du centre de la petite enfance vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 0 à 5 ans, ce qui implique, entre autres, de répondre à leurs besoins physiologiques et de les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

Le CPE reconnaît le parent comme le premier éducateur de son enfant. Par conséquent, sa collaboration constitue un facteur déterminant pour guider l'enfant vers des choix sains, pour lui en faire prendre conscience et pour le soutenir dans cette démarche.

Au CPE, l'enfant choisit sa quantité de nourriture. Nous nous occupons de lui offrir la qualité et la variété. Nous nous soucions de l'accompagner de façon positive dans l'exploration des textures et des goûts différents. Et surtout, le service des repas et des collations se déroule dans le plaisir et la détente.

2. OBJECTIF GÉNÉRAL

Offrir des services alimentaires de qualité de manière à consolider la mission éducative du CPE en conformité avec :

- la Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et ses Règlements;
- le Guide alimentaire canadien GAC;
- Le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec MAPAQ.

3. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- fournir un outil qui encadre l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et les principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie;
- définir les exigences de qualité et de quantité relatives à l'alimentation au CPE;
- déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants au CPE à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentaire;
- promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires;
- uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de salubrité dans la pratique alimentaire.

4. EXCLUSIONS

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes ou les événements spéciaux font l'objet d'une exclusion. Bien que le repas et les collations servis lors de ces journées doivent respecter les orientations de la présente politique, il se peut que des aliments ne faisant pas partie du guide alimentaire s'ajoutent au menu habituel.

5. RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION

Toutes les personnes œuvrant au CPE sont interpellées dans l'adoption, la mise en place, l'application au quotidien, le suivi et finalement la pérennité de la politique alimentaire.

5.1 Le personnel éducateur

5.1.1 Son rôle

Le personnel éducateur porte une grande responsabilité dans le développement global de l'enfant. Il constitue un collaborateur important en lien direct avec le parent. Il joue un rôle déterminant dans l'apprentissage de saines habitudes alimentaires :

- être un modèle pour l'enfant dans sa façon de présenter les aliments, dans son attitude et son ouverture d'esprit vis-à-vis l'alimentation;
- assurer le maintien d'un climat agréable autour de la table;
- susciter l'intérêt dans la découverte de bons et de nouveaux aliments;
- prévoir et animer des activités qui contribuent à faire de la saine alimentation une expérience positive et enrichissante dans le quotidien de l'enfant.

5.1.2 Ses responsabilités

- établir et respecter une routine entourant le repas;
- s'asseoir avec les enfants pour favoriser une ambiance détendue et agréable autour de la table;
- encourager l'enfant à goûter les aliments sans le forcer et en favorisant son autonomie (avec ou sans ustensiles);
- apprendre à l'enfant à reconnaître sa faim et les signaux de satiété;
- même s'il a peu mangé, lui retirer son assiette sans émettre de commentaire;
- offrir à l'enfant tous les aliments prévus au menu même ceux qu'il n'aime pas;
- servir une 2^e portion ou une partie du repas à l'enfant qui le désire;
- favoriser les interventions positives : éviter commentaire, reproche, comparaison entre les différents appétits, isolement d'un enfant plus excité ou fatigué;
- proscrire l'utilisation des aliments en guise de récompense, de punition ou comme poids de négociation;
- éveiller la curiosité et susciter l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains afin de les rendre amusants et intéressants : chansons, histoires, comptines, information pertinente sur la valeur nutritive des aliments;

- prévoir des activités sur l'alimentation dans sa programmation tout au long de l'année : cuisine, bricolage, préparation d'un plat, etc.;
- prendre les précautions nécessaires pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances alimentaires;
- communiquer et collaborer avec les parents et la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants et des ententes d'accommodement relativement à des restrictions alimentaires;
- participer aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire;
- éviter de consommer des aliments qui sont exclus au CPE ou reconnus allergènes pour certains enfants;
- proscrire la consommation de breuvage chaud en présence des enfants.

5.1.3 Procédures d'hygiène

- se laver les mains avant les repas et les collations;
- laver et désinfecter les tables avant et après les collations et le dîner;
- porter un filet et un tablier pour faire le service;
- passer le balai après les collations et le dîner.

5.2 La responsable de l'alimentation

5.2.1 Son rôle

La responsable de l'alimentation est la première répondante de la politique et le centre de l'offre alimentaire. Elle prépare tous les repas et les collations sur place selon les quantités recommandées en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence des aliments. Elle s'assure du respect des règles d'hygiène, de salubrité, de conservation, de manipulation et d'entreposage des aliments. Elle offre de la nourriture sécuritaire aux enfants présentant des allergies ou des intolérances.

5.2.2 Ses responsabilités

- élaborer des menus qui respectent le GAC en terme de portions et de recommandations;
- s'assurer que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives du GAC;
- offrir, en respectant les groupes d'âge, une variété d'aliments intéressante et des présentations colorées et appétissantes;

- communiquer et collaborer avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires particuliers des enfants;
- s'assurer que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène ou de contaminations croisées;
- afficher le menu à l'entrée et dans la salle multifonctionnelle, en faisant les modifications s'il y a lieu et en aviser la direction;
- innover dans l'offre d'aliments nouveaux proposés aux enfants;
- en collaboration avec la directrice adjointe, impliquer le personnel éducateur lors du développement de nouveaux menus;
- respecter les budgets établis;
- s'assurer de faire la rotation de la marchandise dans la réserve, le réfrigérateur et le congélateur en plaçant les denrées les plus récentes au fond et y inscrire la date de réception.

5.2.3 Procédures d'hygiène

- en tout temps, porter uniforme, sarrau ou tablier réservé à l'usage unique du CPE ainsi qu'un filet;
- porter des chaussures fermées qui doivent être retirées pour circuler à l'extérieur du CPE;
- proscrire les bijoux et le vernis à ongles;
- suivre la formation obligatoire du MAPAQ;
- limiter toute circulation dans la cuisine (incluant les livreurs) et, s'il y a lieu, obliger toute personne à porter un filet;
- interdire les sacs à lunch dans le réfrigérateur de la cuisine (un endroit est déjà prévu dans la salle de pause);
- laver et désinfecter toutes les surfaces avant et après chaque utilisation;
- laver tous les équipements après chaque usage;
- nettoyer les espaces de rangement*;
- porter une attention rigoureuse aux aliments allergènes et aux contaminations croisées;
- se laver les mains après avoir circulé dans le CPE;
- couvrir toute blessure aux mains avec un gant;
- vérifier la température des réfrigérateurs et du congélateur et en assurer l'entretien*;
- laver les sacs d'épicerie une fois par mois;
- laver les fruits et les légumes avant de les servir;
- décongeler la viande au réfrigérateur dans un contenant, sur la tablette la plus basse;
- utiliser des torchons différents pour laver les surfaces et la vaisselle et les javelliser.

*Voir la procédure d'entretien.

5.3 La direction

5.3.1 Son rôle

La direction assure la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation à l'égard de l'application de la politique alimentaire. Le rôle de la direction représente donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants.

5.3.2 Ses responsabilités

- s'assurer que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaires pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique compte tenu des limites du budget;
- transmettre au personnel les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant;
- susciter, au besoin, la participation des employées à la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation dans les cas d'allergies, d'intolérances ou de besoins spécifiques;
- faire valider, au besoin, les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition;
- s'assurer du suivi et de la pérennité de la politique alimentaire;
- suivre la formation obligatoire du MAPAQ.

5.4 Le conseil d'administration

5.4.1 Son rôle

Le conseil d'administration définit les orientations et les objectifs du service alimentaire et adopte une politique interne en la matière.

5.4.2 Ses responsabilités

- placer la qualité de l'alimentation au cœur de ses préoccupations;
- appuyer les démarches et initiatives qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires.

5.5 Le parent

5.5.1 Son rôle

Il est le premier intervenant pour son enfant et sa collaboration est essentielle pour le développement harmonieux de saines habitudes alimentaires.

5.5.2 Ses responsabilités

- prendre connaissance des menus affichés;
- fournir les informations et les avis médicaux en cas d'allergie ou d'intolérance et collaborer à la mise en place de méthodes assurant la santé et la sécurité de l'enfant avec le personnel concerné. (Voir la politique sur la gestion du choc anaphylactique);
- se conformer à l'article 111 du *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance* :

« Le prestataire de services de garde doit suivre les directives écrites du parent quant aux repas et collations à fournir à son enfant si celui-ci est astreint à une diète spéciale prescrite par un membre du Collège des médecins du Québec ».

- proscrire tout aliment provenant de la maison afin d'éviter les risques d'allergies;
- fournir le lait maternisé jusqu'à ce que le poupon boive du lait pasteurisé.

Pour l'alimentation du poupon, voir le point 7.4

6. QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE

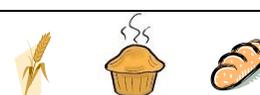
6.1. La quantité

Les enfants reçus au CPE consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens. Le CPE évalue le nombre et la taille des portions selon cette approximation en concordance avec le GAC.

Cependant, chaque enfant est unique et son appétit varie selon sa croissance et son niveau d'activités. Il demeure le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin. Apprendre à respecter son appétit et sa satiété est un facteur important dans l'alimentation et la santé à long terme. L'acquisition de cette compétence est valorisée, encouragée et respectée par le personnel éducateur.

6.2. Les portions

--

LES RECOMMANDATIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE POUR			
DES ENFANTS DE 2 À 5 ANS PAR JOUR			
Fruits et légumes	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
			
4 à 5 portions	3 à 4 portions	2 portions	1 portion
PORTIONS SERVIES AU CPE DANS LA JOURNÉE (1 repas et 2 collations)			
2 à 3 portions	1½ à 2 portions	1 à 1½ portion	½ portion
UNE PORTION CORRESPOND À :			
Fruits et légumes	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
			
½ tasse de fruits ou de légumes frais, en conserve ou surgelés ½ tasse de jus	1 tranche de pain, ½ tasse de pâtes alimentaires cuites, de riz ou de couscous	1 tasse de lait ¾ tasse de yogourt 1½ oz de fromage	2½ oz de poisson, viande, volaille (cuit) ¾ tasse de tofu ou de légumineuses, 2 œufs

6.3. Maximiser la consommation de fruits et de légumes

6.3.1 Les légumes

- les légumes présentés sont crus, blanchis, grillés, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive;
- les dîners contiennent au moins deux variétés de légumes, dont un peut faire partie du plat composé.

6.3.2 Les fruits

- les fruits composent au moins une collation par jour, généralement celle du matin;
- occasionnellement, les compotes de fruits peuvent être servis en collations;
- les surplus de fruits de la semaine sont servis en salade tous les vendredis.

6.4. Offrir des produits céréaliers riches en fibres

- des produits céréaliers faits de grains entiers sont présentés tous les jours au menu;
- tous les muffins et biscuits sont cuisinés sur place et sont composés de farines de blé entier;
- les légumineuses et les fruits constituent également une excellente source de fibres et contribuent efficacement à l'atteinte de l'apport quotidien recommandé.

En lien avec une saine alimentation, la responsable de l'alimentation voit à limiter la consommation de sel, de sucre raffiné et de « mauvais gras » dans tous les mets préparés au CPE.

7. ÉLABORATION DES MENUS

Élaborer les menus consiste à concevoir une alimentation équilibrée sur une base quotidienne et hebdomadaire pour répondre aux besoins nutritionnels des enfants. De plus, puisque l'enfant a un petit appétit, on doit combler ses besoins en plusieurs petites quantités d'aliments au cours de la journée. Les collations, offertes au bon moment, sont essentielles pour compléter et varier l'apport des éléments nutritifs des repas.

7.1. La composition

- tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du GAC et respectent les énoncés de la présente politique;
- vingt menus réguliers différents sont présentés en rotation pendant quatre semaines durant la saison automne-hiver;
- quinze menus journaliers différents sont offerts en rotation sur trois semaines durant la période estivale;
- dans une même semaine, les protéines sont offertes en variant la source : bœuf, porc, volaille, poisson, œufs, légumineuses, tofu;

- les fruits et les légumes servis varient en fonction des saisons, du coût et des disponibilités du marché;
- au moins deux variétés de légumes sont présentées à chaque repas;
- chaque jour, le dîner contient les quatre groupes alimentaires et les collations en contiennent au moins deux.

7.2. Les breuvages

- l'eau est offerte aux enfants à volonté durant la journée et plus fréquemment durant ou après les activités physiques intenses ou les journées chaudes;
- les enfants de moins de 24 mois reçoivent du lait à 3,25 % de matières grasses;
- les enfants de plus de 2 ans reçoivent du lait à 2 % de matières grasses;
- le lait est offert aux collations et aux repas, à raison d'une demi-portion (4 oz) à la fois;

7.3. Prévenir les risques d'étouffement

Considérant la capacité de mastication et de déglutition des enfants qui est variable, il est donc important de leur offrir des aliments sécuritaires.

- pendant le repas, le personnel assure une surveillance constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer;
- tout aliment dur, petit et rond est coupé, tranché ou haché;
- les légumes, crus ou durs, en entier ou en rondelles, sont évités (carotte, céleri, navet).

7.4. Alimentation à la pouponnière

Le CPE reconnaît le parent comme étant le premier éducateur de son enfant et respecte ses décisions et ses choix dans l'alimentation de son poupon. Il lui appartient également d'introduire progressivement les nouveaux aliments pour son enfant et d'en informer le personnel éducateur au fur et à mesure.

Apprendre à manger est un apprentissage qui rejoint tous les aspects du développement de l'enfant et se révèle donc une expérience qui inclut le plaisir d'explorer et de découvrir les aliments avec les sens.

7.4.1 L'introduction des aliments complémentaires

À la pouponnière, le rythme de l'enfant est respecté et l'introduction des aliments complémentaires se déroule en étroite collaboration avec le parent et l'éducatrice. Toutefois, leur introduction doit se faire de façon assidue et constante.

Le parent doit compléter une fiche de communication afin d'informer le personnel de la pouponnière au fur et à mesure des nouveaux aliments intégrés dans l'alimentation de son enfant et se doit de la tenir à jour.

7.4.2 Les bonnes pratiques au quotidien

Ces principes sont appliqués par le personnel éducateur à la pouponnière :

- le personnel est attentif aux signes de faim ou de satiété et respecte l'appétit du poupon;
- les boires sont donnés au nourrisson par le personnel le plus souvent possible, mais s'il a développé sa capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon, il peut le faire;
- les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucun breuvage n'est donné à un enfant dans sa couchette;
- dès que le poupon démontre la volonté ou le goût de saisir les petits morceaux d'aliments, le personnel encourage ses efforts vers l'autonomie et le supporte dans cet apprentissage;
- les breuvages sont offerts au poupon dans un gobelet à bec dès qu'il est capable de le saisir;
- la collaboration des parents demeure essentielle.

Bien grandir,

c'est bien se nourrir!



Référence : Politique alimentaire du CPE Les Pinsons.

