

# Politique alimentaire du CPE Coeurs de l'Île



**De saines habitudes alimentaires dès la petite enfance!**

# Table des matières

1. Introduction
2. Notre philosophie en un clin d'œil
3. Objectifs généraux
4. Objectifs spécifiques
5. Fondements de la politique alimentaire
6. Obligations légales
7. Exclusions
8. Rôles et responsabilités de tous à l'égard de l'alimentation
  - 8.1 Le conseil d'administration
  - 8.2 Le parent
  - 8.3 La direction
  - 8.4 Le responsable de l'alimentation
  - 8.5 Le personnel éducateur
9. Quantité et qualité
  - 9.1 Nombre et taille des portions
  - 9.2 Maximiser la consommation de légumes et des fruits
  - 9.3 Offrir des fibres, des légumineuses et des nutriments clés
  - 9.4 Limiter la consommation de sel et de sucre
  - 9.5 Les breuvages
10. Menus et Salubrité
  - 10.1 La structure des menus
  - 10.2 Les collations
  - 10.3 L'approvisionnement et l'entreposage
  - 10.4 L'hygiène
11. L'alimentation au cœur de nos préoccupations
  - 11.1 Comportements, valeurs et interventions
  - 11.2 L'introduction des aliments
  - 11.3 Risques d'étouffement
12. Allergies et intolérances alimentaires
  - 12.1 Responsabilités
  - 12.2 Actions préventives
  - 12.3 Besoins particuliers
- 13 Restrictions alimentaires et accommodements
14. Anniversaires, fêtes et événements spéciaux
15. Conclusion

# 1 Introduction

## **Manger, ce n'est pas seulement se nourrir!**

L'alimentation joue un rôle déterminant dans le développement de l'enfant. Une alimentation variée et équilibrée fournit les éléments essentiels à sa croissance ainsi qu'au développement et au renforcement de son système immunitaire. Elle lui apporte aussi un apport énergétique fondamental qui lui permet d'être actif tout au long de la journée.

Manger permet à l'enfant de développer ses sens (goût, odorat, vue, perceptions tactiles) grâce aux couleurs, aux goûts et aux textures apportés par la variété et la nouveauté des aliments qui lui sont proposés. Par exemple, chez les poupons, la phase orale est la première à se manifester et elle joue un rôle important dans leur développement cérébral. En étant présentés comme des éléments d'exploration, de jeu et de découverte pour les tout-petits, les aliments permettent leurs développements moteur, cognitif et affectif.

De plus, les gestes requis lors de l'alimentation (suction, mastication, déglutition) sont déterminants pour le développement des fonctions pré linguistiques des tout-petits. Le renforcement des muscles du visage, la mise en place de la dentition et le fonctionnement des mâchoires durant la phase de développement préoral constituent une étape préparatoire fondamentale au développement du langage.

Le temps des repas est également un moment particulier dans la journée de l'enfant. Il y développe des habitudes sociales, il apprend à participer, à échanger, à développer son autonomie et à affirmer sa personnalité.

Le CPE Cœurs de l'Île, dont la mission vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 0 à 5 ans, doit non seulement répondre à leurs besoins physiologiques, mais doit aussi les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

La collaboration entre le parent et le personnel du CPE est primordiale afin qu'ils puissent ensemble guider l'enfant vers des choix sains. Nous souhaitons donc que cette politique alimentaire apporte le soutien nécessaire aux parents dans le suivi de l'alimentation chez leurs enfants.

L'équipe du CPE Cœurs de l'île.

***Merci à aux membres du comité qui ont mis à jour cette politique : Luc, Anna-Maria, Joannie, Irina, Carole et aux parents qui ont relu et corrigé ce document.***

## 2 Notre philosophie en un clin d'œil : ce que nous vivons !

<i>Offrir une alimentation saine et équilibrée</i>	<i>Développer de saines habitudes alimentaires</i>	<i>Faire découvrir de nouveaux aliments</i>	<i>Répondre aux besoins particuliers</i>
<b>Actions</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Utiliser une variété d'aliments de qualité</li> <li>* Appliquer des règles d'hygiène et de salubrité</li> <li>* Varier les menus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Avoir du plaisir à manger</li> <li>* Développer son autonomie</li> <li>* Favoriser les attitudes pour créer des moments privilégiés</li> <li>* Installer une atmosphère calme, saine et détendue pendant les repas et collations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Introduire les aliments selon l'âge</li> <li>* Développer le goût et susciter le plaisir de la découverte</li> <li>* Proposer des activités culinaires ou activités en lien avec l'alimentation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Prendre les mesures appropriées quant aux allergies, intolérances, différences culturelles et religieuses</li> <li>* Organiser le fonctionnement des repas selon le groupe d'âge</li> </ul>

## 3 Objectifs généraux :

- Présenter une alimentation équilibrée, diversifiée et respecter le guide alimentaire canadien.
- Prendre le temps de manger et de bien manger.
- Développer les dimensions sociale et conviviale au cours des moments de repas et de collations.
- Respecter les goûts et les diversités.
- Présenter une cuisine traditionnelle québécoise, avec une ouverture sur les cuisines du monde et le végétarisme.
- Avoir un souci grandissant pour une alimentation de qualité.
- Penser hygiène, salubrité et sécurité alimentaire à toutes les étapes de fabrication et de distribution des repas et des collations.
- Initier les enfants à la préparation des aliments afin de développer une réflexion sur une bonne alimentation (ateliers de cuisine et de goûts).
- Utiliser de moins en moins de produits industriels et/ou transformés et améliorer la qualité des produits utilisés (biologiques, à proximité, respectueuse de l'environnement, culture responsable, etc.).

## 4 Objectifs spécifiques :

- 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 et de salubrité à l'égard de la pratique alimentaire.
- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants au CPE dans l'organisation et la gestion du volet alimentation.
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires en appliquant le programme éducatif *Accueillir la petite enfance* et la plateforme éducative du CPE Cœurs de l'île.

## 5 Fondements de la politique

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
- Les recommandations et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.



## 6 Les obligations légales

Précisons ici les obligations des CPE découlant de leur loi constitutive et des règlements d'application : le CPE a l'obligation d'assurer la santé, la sécurité et le bien-être des enfants qu'il reçoit. Les articles 110 à 113 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance se lisent comme suit :

**Article 110.** Le prestataire de services de garde doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes au Guide alimentaire canadien publié par Santé Canada.

**Article 111.** Le prestataire de service 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.

**Article 112.** Le prestataire des services de garde doit afficher le menu hebdomadaire pour consultation par le personnel et le parent; il s'assure que les repas et les collations servis aux enfants sont conformes au menu affiché.

**Article 113.** Le prestataire de service de garde doit conserver et servir dans des conditions sanitaires et à la température appropriée, les aliments préparés.

## 7 Exclusions

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme l'Halloween, la Saint-Valentin ou autres ainsi que les événements spéciaux tels qu'un spectacle de fin d'année ou un 5 à 7 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 s'ajoutent au menu habituel. C'est ce qu'on appelle des aliments occasionnels.



## 8 Rôles et responsabilités

### 8.1 Le conseil d'administration :

#### Son rôle :

Le conseil d'administration est responsable d'adopter la politique alimentaire, de s'assurer que les orientations statuées soient respectées, de définir les objectifs du service alimentaire en lien avec la mission du CPE; le tout dans le respect de l'ensemble de la clientèle.

#### Ses responsabilités :

- Analyse et adopte la politique alimentaire et s'assure que les orientations de celle-ci soient respectées.
- Met la qualité des aliments proposés de l'avant dans ses décisions et orientations en s'assurant que les moyens financiers permettent l'application de ces décisions et orientations.
- Appuie la direction dans ses démarches en ce qui a trait à l'alimentation et cela dans la mesure du possible.
- Statue sur toute demande d'accommodement raisonnable relative à l'alimentation qui lui est présentée.

## 8.2 Le parent

### Son rôle :

Le parent est le principal responsable de l'alimentation de son enfant. Il doit s'assurer de fournir les apports calorique et nutritif dont l'enfant a besoin en dehors du CPE. Particulièrement, c'est au parent de bien nourrir son enfant le matin, afin qu'il ait un maximum d'énergie pour participer aux activités de la journée.

### Ses responsabilités

- Transmet rapidement et régulièrement au personnel du CPE toute information, inquiétude ou demande relative à l'alimentation de l'enfant. Il doit aussi faire les suivis afin de connaître les actions posées et l'évolution en cours.
- Prend connaissance des menus affichés à l'entrée et dont une copie est disponible.
- Remplit, si son enfant présente une particularité alimentaire, tout document ou protocole et fournit tout rapport médical pouvant informer l'équipe de travail sur l'allergie, l'intolérance ou le problème alimentaire de son enfant.
- S'assure de faire une mise à jour régulière en cas d'allergie, intolérance ou maladie
- S'assure que son enfant n'entre pas d'aliments le matin au CPE, sauf s'il déjeune au CPE avant 7h30 (ce qu'il apporte alors doit respecter la bonne alimentation et les aliments interdits au CPE)
- N'apporte rien comme nourriture au CPE soit pour une fête, une occasion spéciale sauf s'il a doit fournir une diète spéciale en collaboration avec la cuisine

## 8.3 La direction

### Son rôle

La direction assure la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation à l'égard de l'implantation, de l'application et de la pérennité 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.

### Ses responsabilités

- S'assure que le personnel éducateur et le responsable de l'alimentation disposent des outils, des ressources financières et du temps nécessaires pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, cela dans les limites du budget disponible.
- S'assure de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant.
- Encourage les employés par des moyens concrets à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation, les soutient dans leurs démarches de recherche d'informations sur le sujet et les incite à mettre de façon régulière des ateliers de cuisine ou d'information sur l'alimentation à leur programmation.
- Vérifie les menus et fait valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en nutrition, une nutritionniste ou une diététiste interne ou externe.
- Mets en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres décisionnelles avec le responsable de l'alimentation,

mise sur pied d'un comité alimentaire, réunions d'équipe avec le responsable de l'alimentation, etc.).

- Établit le budget alloué pour l'alimentation, fait un suivi régulier des dépenses alimentaires avec le responsable de l'alimentation et approuve les modifications des menus.

#### **8.4 Responsable de l'alimentation**

##### **Son rôle :**

Formé en cuisine, c'est le responsable des menus, des quantités, de la qualité et de la variété des aliments. Il prépare tout cela en favorisant la variété, la qualité et l'apparence des aliments. Il respecte les normes gouvernementales face à la préparation, la conservation, l'hygiène et l'entreposage des aliments et il possède la formation en salubrité exigée par le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Il peut aussi répondre aux questions des parents ou du personnel sur des sujets concernant l'alimentation au CPE.

##### **Ses responsabilités :**

- Élabore et propose des menus respectant le *Guide alimentaire canadien* tout en s'assurant que les aliments servis correspondent aux normes quantitatives et qualitatives exigées par la direction et les divers organismes œuvrant dans le milieu.
- Est la référence pour le personnel éducateur en ce qui a trait aux besoins et goûts alimentaires des enfants. Régulièrement, il doit discuter avec l'équipe de travail des particularités du service, des modifications, des théories alimentaires et de tout ce qui touche de près ou de loin à l'alimentation.
- S'assure que les aliments allergènes sont présentés de façon sécuritaire. Il présente un aliment substitut à l'écart des autres aliments, dans un contenant bien identifié au nom de l'enfant pour éviter la contamination croisée entre les produits allergènes et le repas régulier et évitant ainsi les erreurs.
- Élabore un menu spécial pour les poupons et fait un suivi des aliments qui leur sont présentés afin de s'assurer que le contenu de la nourriture correspond à celui introduit à la maison ainsi qu'aux demandes des parents.
- S'assure que des aliments à texture plus molle soient servis aux enfants de 2½ans et moins tout en favorisant l'introduction d'aliment plus solide.
- S'assure de respecter les normes d'hygiène et de salubrité en vigueur.
- Met en place un système de distribution des aliments conformes au respect des normes de salubrité (chaleur, contenant, ustensiles de service, temps de distribution, temps de ramassage, utilisation du réfrigérateur) et s'assure que tout le personnel soit informé de ces procédures et les met en application.
- S'assure de présenter les aliments de façon attrayante, colorée et dans leur forme originale le plus possible en évitant le méli-mélo.
- Respecte le budget alloué à l'alimentation en faisant affaire avec les fournisseurs agréés, en comparant les prix et en validant avec la direction.
- Affiche le menu hebdomadaire et avise à l'avance (au plus tard le matin à l'ouverture) lors d'un changement en inscrivant les modifications sur le menu affiché à l'entrée.



- Détermine les portions à offrir aux enfants en fonction de leur groupe d'âge, leur appétit et les recommandations du guide alimentaire. Ces portions sont ensuite distribuées dans les groupes.

## **8.5 Personnel éducateur**

### **Son rôle :**

Le personnel éducateur est d'abord et avant tout un modèle pour les enfants. Dans chacun des groupes, l'éducatrice mange avec les enfants, les encourageant ainsi à goûter. Elle est la première intervenante auprès d'eux. Elle doit donc faire preuve d'ouverture d'esprit, de positivisme et doit favoriser une ambiance calme et détendue lors des repas. Le personnel éducateur incite les enfants à acquérir de saines habitudes tout en facilitant l'autonomie, la découverte et le plaisir de manger. Il adopte une attitude démocratique en ce qui a trait à la découverte de nouveaux aliments. Il informe les parents de tout changement, inquiétude ou façon de fonctionner concernant l'alimentation de leur enfant. Le personnel favorise également l'épanouissement de l'enfant par le biais d'activités culinaires ainsi que par la découverte de tous les aspects de la nourriture lors des repas (odeur, texture, goût, etc.).

### **Ses responsabilités :**

- Assure une bonne hygiène de son local et des enfants avant, pendant et après les repas en désinfectant les tables, en procédant au lavage des mains (pour l'éducatrice et les enfants) et en enseignant de bonnes techniques pour manger proprement.
- Respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments, s'assure de disposer rapidement et de façon sécuritaire de tout reste d'aliment, évite la contamination croisée et le gaspillage.
- Prévoit à son horaire et à sa programmation différentes activités culinaires permettant aux enfants de découvrir la valeur des aliments et leurs fonctions, les groupes alimentaires, les besoins du corps, etc.
- Communique quotidiennement avec les parents sur la quantité d'aliments consommés par l'enfant, ses goûts et ses préférences par le biais de l'agenda. Au besoin, le personnel rencontre les parents.
- Met en place une routine de prise des repas soit : entrée, plat principal, lait et dessert. Le dessert n'est servi qu'une seule fois en quantité raisonnable, peu importe la quantité de nourriture que l'enfant a consommée pendant le repas principal. Les éducatrices attendent que la majorité des enfants aient terminé un service avant d'en commencer un autre et favorisent une ambiance conviviale à table. Il est à noter que l'alimentation à la pouponnière est adaptée à chaque poupon si nécessaire.
- Prend connaissance des allergies alimentaires présentes dans le CPE, particulièrement pour le groupe dont il a la charge, en consultant les documents requis. Ces documents sont affichés dans chaque local et dans la cuisine. Pour obtenir plus d'information sur les allergies alimentaires d'un enfant, il ne faut pas hésiter à s'adresser à la direction, à la cuisine pour avoir plus de précision et éviter ainsi les incidents regrettables.

## 9. Qualité et quantité

### La qualité

Le CPE a comme objectif premier d'offrir des aliments de qualité aux enfants. Les aliments doivent être frais, colorés, attrayants et en quantité suffisante pour le développement nutritif et global de l'enfant. Mis à part les exclusions de cette politique à l'égard des fêtes ainsi que des événements spéciaux, le CPE offre chaque jour une alimentation composée le plus possible d'aliments frais faisant partie du *Guide alimentaire canadien*. Les fruits de saison sont offerts lors des collations et les légumes sont priorisés dans les recettes et en accompagnement. Ils sont choisis quand ils sont en vedette ou en fonction de leur production. L'hiver, pour permettre une plus grande variété, les légumes surgelés sont utilisés plutôt que les légumes en boîte.

### La quantité

Les enfants reçus au CPE y consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens, car ils y prennent le repas du midi et deux collations. Le CPE évalue le nombre et la taille des portions selon le *Guide alimentaire canadien*, avec le support d'organismes, comme Extenso, et avec l'aide de la documentation de l'Institut national de la santé publique du Québec. Le tableau du point suivant indique respectivement le nombre quotidien de portions recommandées pour les enfants âgés de 2 à 3 ans et de 4 à 8 ans.

Lors des repas au CPE, les portions de légumes sont offertes en premier, mais l'enfant peut en redemander à volonté (tout ce qui est disponible dans la salle). Par la suite, nous offrons le repas principal selon la quantité recommandée par le *Guide alimentaire canadien*. Nous terminons par le lait et le dessert, celui-ci étant souvent présenté sous forme de fruits ou de yogourt.

Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un facteur important de l'alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée. L'éducatrice doit développer ses observations et interventions dans ce sens, en communiquant et en observant les enfants. Elle ne leur demande pas de finir systématiquement ce qui reste dans leur assiette, mais s'assure qu'ils aient mangé à satiété. Sa connaissance des enfants, ses observations et ses interventions lui permettent d'éviter le gaspillage, de reconnaître le caprice et de supporter l'enfant dans son alimentation quotidienne.

***Il est parfois difficile de finir son verre de lait, car on a hâte d'aller jouer et d'être le premier à sortir de table pour prendre le jeu convoité !***

À la pouponnière, le jeune enfant mange selon son appétit (les caprices alimentaires feront leur apparition un peu plus tard). L'Institut national de santé publique du Québec propose des tableaux de quantité minimale recommandés selon l'âge, mais l'enfant reste le seul à décider de la quantité qu'il mangera. L'éducatrice observera l'apparition des caprices et sera en mesure d'intervenir selon le besoin pour que l'enfant ait au moins le minimum d'apport d'aliments recommandés.

## 9.1 Nombre et taille des portions selon le *Guide alimentaire canadien*

Les deux collations et le repas du midi servis au CPE chaque jour doivent fournir au moins la moitié des portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires. Le tableau ci-dessous indique la quantité d'aliments que représente une portion.



Quelques exemples de ce à quoi correspond une portion			
GROUPE et nombre de portions selon l'âge		NATURE DU PRODUIT	QUANTITÉ (1 portion)
LÉGUMES ET FRUITS		Légumes : frais, surgelés, en conserve.	125ml (1/2 tasse)
		Fruits : Frais, surgelés, en conserve	125ml (1/2 tasse) ou 1 fruit
		Jus 100 % (maximum par jour)	125ml (1/2 tasse)
2-3 ans = 4	4-8 ans = 5		
PRODUITS CÉRÉALIERS		Pain	1 tranche (35 g)
		Pâtes alimentaires, couscous (CUIT)	125ml (1/2 tasse)
		Riz, boulgour, quinoa (CUIT)	125 ml (1/2 tasse)
2-3 ans = 3	4-8 ans = 4		
LAIT ET SUBSTITUTS		Lait	250 ml (1 tasse)
		Yogourt	175g (3/4 tasse)
		fromages	50 g (1 oz ½)
2-3 ans = 2	4-8 ans = 2		
VIANDES ET SUBSTITUTS		Poisson, volaille, viande maigre (CUIT)	75 g (2 oz ½) 125 ml (1/2 tasse)
		Légumineuses, tofu ferme (CUIT)	175g (3/4 tasse)
		Œufs	2
2-3 ans = 1	4-8 ans = 1		

## 9.2 Maximiser la consommation de légumes et des fruits

Tous les repas comportent au moins deux légumes différents. Les légumes peuvent être présentés de plusieurs manières : en crudité, blanchis, dans le repas principal, en salade ou en soupe. Un jus de légumes est à l'occasion servi au début du repas.

Les collations sont composées de fruits, le matin comme en après-midi. On peut retrouver aussi des fruits en dessert le midi : un fruit frais non transformé, une salade de fruits, une compote, etc. Ils peuvent aussi être mélangés dans un muffin, gâteau ou autre.

## 9.3 Offrir des fibres, légumineuses et nutriments-clés

Des aliments faits de grains entiers sont présents au menu et représentent au moins 50 % des portions quotidiennes de produits céréaliers. Les céréales et les fibres sont présentes dans le pain, les muffins, le gruau, etc. Ils peuvent aussi être ajoutés dans les salades d'accompagnement ou directement incorporés aux plats principaux (ex. : le germe de blé dans le pâté chinois). Une attention particulière est portée aux fibres lors de l'élaboration du menu afin que chaque enfant en consomme suffisamment.

Les légumineuses apportent plusieurs bienfaits à notre corps et représentent une grande source d'énergie. Les fibres, les protéines et le fer dont elles sont composées comblent une grande partie des valeurs nutritives nécessaires au développement du jeune enfant. De plus, les fibres aident à la régularité du système intestinal et les protéines végétales offrent un sentiment de satiété plus grand que les protéines animales puisqu'elles sont digérées plus

lentement. Le responsable en alimentation s'assure de combiner les légumineuses avec d'autres aliments pour en tirer un maximum d'énergie.

Lors de l'élaboration des menus, le responsable de l'alimentation vérifie que les aliments qui composent les deux collations ainsi que le dîner comprennent toutes les valeurs nutritionnelles recommandées par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

#### **9.4 Limiter la consommation de sel et de sucre**

L'utilisation du sel est limitée au minimum dans la préparation des recettes et il n'est jamais ajouté dans l'assiette. Le cuisinier privilégie les fines herbes, l'oignon, l'ail, le persil et autres épices pour rehausser le goût des plats.

Les recettes qui exigent une faible quantité de sucre raffiné sont privilégiées, sinon une partie de sucre est remplacée par de la purée de fruits ou simplement diminuée ou soustraite.

#### **9.5 Les breuvages**

Le breuvage par excellence pour s'hydrater est l'eau. L'éducatrice en offre aux enfants tout au long de la journée. En plus d'assurer le bon fonctionnement du corps, l'eau permet une meilleure absorption des fibres. Particulièrement durant l'été à l'extérieur, on s'assure que tous les enfants aient bu aux 20 minutes au maximum.

À partir du moment où le lait de vache a été introduit dans l'alimentation du poupon, la formule à 3,25% de matières grasses lui est offerte jusqu'à son départ du CPE. La boisson de soya enrichie est aussi servie à la collation de l'après-midi, excluant les poupons. Nous ne servons pas de jus de fruits au menu régulier. Ils ne sont servis qu'aux 5 à 7, aux déjeuners familiaux du CPE ou lors des sorties éducatives.

### **10. Menus et salubrité**

L'élaboration des menus représente une étape très importante. Tous les services (entrée, plat principal, dessert, collation) sont conçus de manière à s'équilibrer entre eux, et ce, sur une base quotidienne autant qu'hebdomadaire.

Le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec affirme qu'une carence en fer, en calcium ou en vitamine D peut nuire à la croissance et au développement des enfants. C'est pourquoi tous les nutriments essentiels sont présents dans les menus du CPE.

Le dessert est considéré comme un complément au repas. Au CPE, il possède une bonne valeur nutritive puisque les aliments qui le composent font partie du *Guide alimentaire canadien*. De plus, le dessert n'est jamais présenté sous forme de récompense.

## **10.1 La structure des menus**

Le responsable de l'alimentation élabore ses menus selon la saison et les aliments accessibles. Le menu d'hiver s'échelonne sur cinq semaines (de septembre à juin) tandis que le menu d'été s'échelonne sur trois semaines (de juin à août). Pour chaque jour d'une même semaine, une protéine différente est présentée (poulet, œuf, poisson, bœuf ou protéine végétale).

## **10.2 Collations**

Deux collations sont servies aux enfants pendant la journée. La première à 9h et la seconde à 15h30. La collation de l'avant-midi ne doit pas être considérée comme un déjeuner puisqu'elle ne comprend pas tous les éléments qui composent habituellement ce repas. Une portion raisonnable est distribuée à chaque enfant et les collations varient d'une journée à l'autre. Elles se composent de fruits frais de saison, de légumes, de produits laitiers et de produits céréaliers. Pour compléter la collation, du lait de vache à 3,25 % de matières grasses est servi le matin tandis qu'une boisson de soya enrichie est servie en après-midi. Pendant la collation de l'après-midi, une portion de fruit (pomme ou orange) peut être distribuée à chaque enfant, une deuxième portion pouvant être servie à leur demande. Les aliments contenant des noix ou du beurre d'arachides sont proscrits.

## **10.3 Approvisionnement et entreposage**

Le responsable de l'alimentation privilégie les aliments locaux pour la fraîcheur, le prix et pour encourager les producteurs locaux. Ainsi, le CPE peut avoir les informations sur les aliments achetés telle la provenance de l'aliment, les conditions dans lesquelles il est cultivé ou conservé, la qualité du produit et les aliments vedettes de la saison. Cependant, la sécurité alimentaire est mise de l'avant. Le MAPAQ a fixé plusieurs règles que le 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 la température de la pièce, 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. Le responsable de l'alimentation suit les règles du MAPAQ en matière de conservation des aliments.

Dans chaque salle, il y a un réfrigérateur qui permet aussi d'assurer la sécurité alimentaire des produits et le personnel éducateur, en collaboration avec la cuisine participe à assurer cet aspect.

## **10.4 Hygiène**

Malgré des règles d'hygiène bien observées, le jeune enfant est exposé à différents types de bactéries ou de virus puisqu'il évolue en groupe, à travers les jeux et les objets partagés. Cette réalité contribue sans aucun doute à la construction et au renforcement de son système immunitaire.

Mais parce que son système immunitaire est en plein développement, il fait partie de la population dite vulnérable, sensible à certaines bactéries potentiellement dangereuses, dont quelques-unes sont associées à la salubrité alimentaire. La conservation des aliments, leur préparation, la distribution et le retour des aliments non consommés à la cuisine sont des points importants au CPE, des moyens de prévention et des méthodes de travail adéquates ont été prévus à cet effet pour respecter les normes en vigueur. En voici quelques-unes :

- Tout le personnel du CPE doit respecter les normes d'hygiène et de salubrité mises en place par le centre comme le lavage de mains pour eux-mêmes et les enfants, la désinfection du matériel. Durant le service, il doit s'assurer que les enfants n'échangent pas d'aliment ou ustensiles, évitent d'éternuer ou tousser dans les aliments particulièrement les plats de service.
- Le personnel doit s'assurer que les tables, chaises et équipement pour les repas et collations soient bien propres, désinfectés avant et après le repas. Il doit aussi tenir propres les réfrigérateurs et autre équipement servant pour les repas.
- Le personnel doit respecter le cycle de distribution des repas et collation afin de respecter la chaleur des aliments, le retour sécuritaire des aliments non consommés et éviter la contamination croisée.
- Le responsable de l'alimentation a établi un cycle d'entretien de l'équipement de la cuisine et doit en tenir le contrôle. Ce cycle d'entretien est divisé en journalier, hebdomadaire, mensuel et annuel.
- Les différents réfrigérateurs sont équipés d'un thermomètre afin de vérifier la température. Le responsable de l'alimentation vérifie à chaque semaine si le degré de température est conforme et apporte les modifications si nécessaires
- La responsable de l'entretien léger s'assure que les réfrigérateurs des différentes salles soient lavés et nettoyés et désinfectés de façon régulière. Elle est aussi une aide lors d'une urgence, d'un dégât et lors d'un surplus de travail.
- Tous évitent de circuler à la cuisine durant la préparation des repas.

## 11. L'alimentation au cœur de nos préoccupations

Au CPE Cœurs de l'Île, nous considérons que les collations et le repas sont tout aussi importants que les périodes de jeux ou les routines. C'est pourquoi une attention particulière est portée à tous les aliments servis aux enfants. De plus, l'éducatrice fait preuve d'originalité pour les amener à goûter à tout ce qui leur est présenté.

### 11.1 Comportements, valeurs et interventions :

En CPE, nous avons la chance de bénéficier de l'effet de groupe pour influencer l'enfant à aller plus loin dans son développement global. L'imitation, l'encouragement de ses pairs, le désir de faire partie d'un groupe lors des repas sont de très forts incitatifs qui amènent l'enfant à goûter les nouveaux aliments, aliments qui seraient peut-être rejetés à la maison. Inviter l'enfant à expliquer et à mettre des mots sur la ou les raisons pour lesquelles il n'apprécie pas un aliment favorise également son développement personnel.

- Le personnel adopte une attitude démocratique et positive lors des repas en encourageant les enfants à goûter.
- Le personnel donne l'exemple et fait preuve d'ouverture d'esprit face à un nouvel aliment : il présente l'aliment, le goûte et le commente en utilisant les termes exacts.
- Le personnel fait preuve de sensibilité face aux besoins alimentaires des enfants en leur donnant des choix lors des repas (quantité, goût personnel, place à table selon l'âge et la situation...) tout en favorisant l'écoute de leurs signaux de satiété ou de faim.
- Le personnel crée une ambiance détendue et agréable autour de la table. Pour ce faire, il engage des discussions, implique les enfants dans le déroulement du repas en les responsabilisant et encourage le calme et la détente.
- Le personnel exige la présence de tous les enfants à la table, même si un enfant refuse de manger.
- Le personnel demande aux enfants de s'asseoir convenablement, d'éviter de se lever durant le repas et d'attendre que tous aient terminé avant de se lever de table.
- Le personnel demande aux enfants de respecter l'espace de l'enfant assis près de lui et de ne pas jouer dans la nourriture de son voisin.
- Le personnel demande au groupe d'adopter un ton de voix adéquat lors du repas, de laisser les autres parler en ne monopolisant pas toute la conversation et surtout d'écouter les autres lors des échanges à table.
- Les bonnes manières sont priorisées (*merci et s'il vous plaît*, attendre que tous soient servis avant de débiter le repas, etc.).



Voici quelques façons d'intervenir avec les enfants plus réfractaires lors des repas et des collations :

- *Je t'en mets un peu dans ton assiette, tu y goûtes si ça te tente...*
- *Est-ce que tu voudrais goûter à ce nouveau plat principal?*
- *Tu ne veux pas goûter au délicieux plat du cuisinier? Moi, je le trouve très bon!*
- *Peut-être que celui-ci ne goûte pas la même chose que celui fait à la maison?*
- *C'est bien! Tu as goûté même s'il n'est pas ton préféré.*
- *Je vois que tu n'as rien mangé. Si tu ne manges pas maintenant, la prochaine occasion pour manger sera à la collation cet après-midi. Est-ce que tu es sûr que tu ne veux rien manger?*

## 11.2 L'introduction des aliments et fonctionnement

À cause du régime gouvernemental de congé parental, peu de poupons arrivent au CPE avant l'âge de 8 mois. Notre politique vise d'abord à répondre à cet âge. Si jamais un poupon plus jeune entré au CPE, l'alimentation, les boires seraient ajustés selon son rythme et ses besoins.

Chez le **POUPON** ou avant 12 mois à moins d'exception, l'introduction des aliments s'effectue par le parent.

- Lors de l'intégration d'un poupon, le parent fournit aux éducatrices une liste des aliments déjà introduits et bien tolérés. Pour chaque enfant, une fiche alimentaire faisant la liste exhaustive des aliments est disponible dans le local et dans la cuisine. Cette fiche permet aux éducatrices et au responsable de l'alimentation de repérer rapidement les particularités de chacun.
- Le parent doit avertir les éducatrices et le responsable de l'alimentation lorsqu'un nouvel aliment est intégré afin qu'il puisse être ajouté à la variété d'aliments offerts à l'enfant lors des repas. L'ordre dans lequel les aliments seront intégrés est à la discrétion du parent et le personnel s'engage à respecter ses décisions et le rythme de l'enfant.
- Le responsable de l'alimentation s'assure que le contenu du repas présenté au poupon correspond à ses particularités alimentaires. Une fois tous les aliments incorporés à l'alimentation du poupon, celui-ci suit le menu officiel du CPE, seule la salade est remplacée par des légumes cuits et bien sûr une attention particulière est apportée à la texture des aliments qui peuvent être plus pilés ou broyés afin d'éviter les étouffements.
- Certains poupons prennent encore un biberon dans la journée, avant le repas, la sieste. Le personnel de la pouponnière répondra au besoin du poupon en le prenant dans les bras lorsque c'est possible, tout en le stimulant afin qu'il arrive tranquillement à

manipuler et à tenir le biberon par lui-même. Au moment des boires, le poupon peut aussi être confortablement installé dans un siège, réglé à une position adéquate permettant une bonne digestion, et ce, en toute sécurité. Dès que le poupon exprime son besoin d'autonomie en voulant tenir son biberon, l'éducatrice le respecte et l'encourage tout en demeurant à ses côtés pendant le boire.

- En ce qui concerne les formules lactées, le parent doit fournir, en quantité suffisante pour la journée, la formule maternisée. Lors de l'introduction du lait homogénéisé, le parent doit amorcer le changement à la maison et le personnel s'engage à suivre les recommandations de ces derniers. Lorsque le sevrage est terminé, du lait 3,25 % sera fourni par le CPE, aucun lait de soya n'est offert aux poupons.
- Si jamais le parent apporte du lait maternel, il doit s'assurer d'avoir bien identifié le biberon. Le personnel de la pouponnière veillera à ce qu'aucun autre enfant ne puisse prendre le biberon et boire le lait maternel.
- L'eau, offerte dans un verre à bec, est donnée à volonté sans toutefois nuire aux repas. En cours d'année, le verre à bec sera remplacé par un petit verre.
- Lors du dîner, les légumes sont donnés séparément afin que l'enfant se familiarise avec les nouveaux goûts et les différentes textures. Chaque aliment du plat principal est disposé dans l'assiette de façon à ce que l'enfant puisse bien voir ce qui lui est proposé. Il peut donc repérer facilement ses aliments, tout en étant stimulé visuellement.
- Au besoin, la liste des aliments faisant partie des recettes est fournie au parent par le responsable de la cuisine.
- Lors des repas et collations, le poupon est nourri à la cuillère par l'éducatrice jusqu'au moment où il démontre un intérêt à prendre la nourriture avec ses doigts. Tout en encourageant le poupon dans sa recherche d'autonomie, l'éducatrice s'assure de la quantité de nourriture qu'il ingère en restant à ses côtés et en l'aidant à terminer son repas. Dès son entrée au CPE, la cuillère est présentée au poupon afin de le familiariser avec les ustensiles.
- En début d'année, afin d'assurer la sécurité des tout-petits, tous les poupons sont assis dans une chaise haute pour prendre leur repas. En cours d'année, les poupons démontrant de plus en plus de maturité, d'autonomie et de tonus prennent leurs repas à une petite table aménagée à cet effet.
- Pour ce qui est d'un enfant plus vieux qui entre au CPE sans passer par la pouponnière, le parent doit alors discuter avec la direction de l'alimentation de son enfant, bien consulter le menu du CPE, discuter avec le responsable de la cuisine afin de connaître les aliments qui composent le menu. En principe, l'enfant devrait manger de tous les aliments et n'avoir aucune restriction face au menu.
- Mais nous savons aussi que l'alimentation à la maison ne ressemble pas toujours à celle du CPE par goût, préférences et habitudes culturelles. Les enfants pourraient être mis en présence d'aliments inconnus au CPE. La collaboration du parent à encourager son enfant à manger de tout, à goûter, à introduire aussi ces aliments à la maison, faciliterait l'intégration de cet enfant à la vie du CPE. Le parent ne doit pas hésiter à demander aussi une portion d'aliment à la cuisine s'il désire faire goûter cet aliment à la maison à son enfant.

### 11.3 Les risques d'étouffement

Au CPE, nous sommes très sensibles aux risques d'étouffement, autant dans l'alimentation que dans les jeux de tous les jours. Le responsable de l'alimentation ainsi que le personnel éducateur veillent à ce qu'aucun aliment ne comporte un risque d'étouffement en prenant certaines mesures préventives, car même si tous nous avons notre cours de premiers soins, personne ne souhaite procéder aux manœuvres de désengagement !

#### **Le personnel éducateur prend les précautions suivantes :**

- Favorise une ambiance calme et assure une supervision constante et demande aux enfants de demeurer assis durant le repas et les collations.
- S'assure que les aliments présentés soient de bonne dimension (ni trop gros ni trop petits).
- Coupe au besoin les cubes de viandes, les légumes ainsi que les pâtes trop longues pour faciliter leur consommation.
- Encourage les enfants à bien mastiquer avant d'avaler.
- Porte une attention particulière à la vérification des arêtes lorsque du poisson frais est servi.
- En cours d'année, les éducatrices présenteront les aliments de façon différente selon la capacité de l'enfant à bien mastiquer. Ex. : les morceaux seront un peu plus gros, présentés avec la pelure, les légumes cuits seront un peu plus fermes, les salades feront leur entrée dans les assiettes, etc.

#### **Pour la pouponnière :**

- Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en petites lanières.
- Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépin.
- Les petits fruits, tels les framboises et les bleuets, sont coupés et servis dans des préparations comme les salades de fruits, les compotes et/ou les gâteaux. Les fraises sont coupées en morceaux avant d'être servies. Les petits fruits sont présentés en purée pour les enfants âgés de moins d'un an.
- Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

#### **Pour les groupes du bas : de 18 à 36 mois**

- Certains légumes très tendres tels les champignons, les tomates, les concombres et l'avocat mûr sont coupés en petits morceaux.
- Les légumes à chair ferme (carotte, céleri, navet, etc.) sont blanchis et coupés en fines lanières. Au fur et à mesure des capacités de l'enfant, les légumes sont plus fermes.
- Les autres légumes crus sont coupés en lanières ou en morceaux.
- Les fruits frais comme les pommes, les pêches, les prunes et les poires sont coupées en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépin.
- Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

### **Pour les groupes du haut : de 3 à 5 ans**

- Les légumes à chair ferme (carotte, céleri, navet, etc.) sont coupés en fines lanières.
- Les autres légumes crus sont coupés en lanières ou en morceaux.
- Les fruits séchés sont hachés.
- Exceptionnellement des raisins frais peuvent être servis, mais alors ils sont coupés en 2.
- Les fruits à noyau sont dénoyautés.
- Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en morceaux.

## **12. Allergies et intolérances alimentaires**

### **Au CPE nous sommes un milieu sans NOIX ET ARACHIDE**

La majorité des réactions allergiques, soit 90 % d'entre elles, sont causées par les aliments suivants : lait de vache, œufs, boisson de soya, farine de blé, arachides, noix et poissons/crustacés. Pour cette raison, le CPE demande au parent d'introduire les aliments susmentionnés à la maison et idéalement avant son entrée au CPE. Si le parent a un historique d'allergie dans sa famille, une consultation ou recommandation médicale est fortement suggérée pour l'enfant avant son entrée au CPE.

Il est cependant possible de faire goûter un aliment nouveau au CPE en présence du parent ou encore d'apporter une portion à la maison particulièrement pour un poupon ou pour un aliment qui n'est pas présent à la maison à cause d'une intolérance d'un parent (ex: le poisson). Cette prévention permet aussi d'identifier toute réaction allergique ou intolérance qui pourraient survenir.

Une intolérance ou une allergie peut survenir n'importe quand dans la vie d'un enfant. Si tel est le cas, le parent et le personnel du CPE devront alors travailler ensemble à assurer la sécurité alimentaire de l'enfant.

### **12.1 Responsabilité du parent**

- Fait remplir par un médecin ou un spécialiste les documents du protocole d'allergie en application au CPE. Ces documents médicaux sont nécessaires pour le suivi de l'enfant.
- S'engage à informer le CPE de tout changement dans la santé de son enfant.
- Si l'enfant a besoin d'un auto-injecteur, d'un antihistaminique, le parent doit l'apporter au CPE et en vérifier la date d'expiration pour qu'elle soit à jour.
- Tous les parents doivent s'assurer de bien nettoyer la bouche et les mains de son enfant avant son arrivée au CPE afin de diminuer les risques de contacts directs qui pourraient provoquer une allergie.
- Le parent qui apporte le déjeuner de son enfant au CPE (avant 7 h 30) vérifie que les aliments qui le composent soient inoffensifs pour les autres enfants. Le parent peut apporter des céréales du même type que celles du CPE, des fruits frais entiers, du fromage et du pain. Le but de cette règle est d'offrir un service sans risque pour la santé des enfants présents à l'accueil.

## 12.2 Actions préventives

- Lors de la confirmation d'une allergie ou intolérance, que la fiche d'allergie est remplie et qu'un billet médical est au dossier de l'enfant, une fiche détaillée avec photo faisant mention de l'allergie ou de l'intolérance en question et des mesures à prendre en cas de contact avec l'aliment (symptômes, actions à poser, emplacement de l'auto-injecteur) est apposée dans le local d'appartenance de l'enfant, dans la salle de repos du personnel ainsi qu'à la cuisine.
- Tout le personnel est avisé de chaque allergie ou intolérance de l'ensemble du CPE.
- En principe, le personnel mange la même chose que les enfants. Un membre du personnel qui désire apporter un repas, une collation ou un autre aliment (comme des gâteries pour les membres du personnel) doit s'assurer que les ingrédients dans la préparation ne représentent aucun risque pour la sécurité des personnes présentes au CPE.
- Le responsable de l'alimentation prend les mesures adéquates pour éviter toute contamination croisée des aliments et s'assure de toujours consulter les fiches qui se trouvent dans la cuisine avant le service du repas. Pour l'enfant allergique ou intolérant, il sépare les bols sur les chariots et identifie au nom de l'enfant ou du membre du personnel le plat contenant les aliments appropriés ou avertit quel est l'aliment de remplacement. L'éducatrice porte une attention précise à ces aliments et fait un suivi lors d'une absence pour programmation ou réunion à sa remplaçante.
- Tout le personnel porte une attention particulière à l'hygiène, autant celle des enfants que des locaux, tables, chaises et ustensiles. Tout doit être désinfecté à plusieurs reprises au courant de la journée. L'éducatrice s'assure qu'aucun allergène ne soit en contact avec les enfants, que ce soit à l'heure des repas ou pendant une activité.
- Le personnel tient compte de tous les facteurs extérieurs. Lors d'une sortie, il vérifie qu'il n'y ait pas d'arachides sur le sol ou autre substance allergène qu'un enfant pourrait toucher ou ingérer par inadvertance. Les auto-injecteurs sont apportés et gardés près du corps de l'éducatrice pour un meilleur contrôle de la température.
- Lorsque l'enfant qui a une allergie ou une intolérance sévère est en bas âge (pouponnière, 18 mois — 2 ans), il se peut que l'allergène soit complètement éliminé du groupe, car à cet âge, le risque d'échange des aliments est plus élevé. La même procédure peut être appliquée avec un groupe d'enfants plus âgés selon la gravité des cas, chaque cas étant minutieusement évalué avant de prendre une décision.
- Il est aussi possible d'installer l'enfant dans une chaise haute ou à une table à part pour éviter l'échange d'aliments lors des repas contenant un allergène. Dans ce cas, nous tenons à préciser aux parents que notre but n'est pas d'exclure l'enfant, mais plutôt de gérer un risque potentiel et d'assurer la sécurité de l'enfant.
- L'enfant ou l'employée qui souffre d'une allergie alimentaire et qui ne peut pas consommer un des aliments du repas en reçoit un dont les valeurs nutritives sont similaires. (Dans le cas d'une intolérance au lactose, par exemple, le lait de vache est remplacé par une boisson de riz ou de soya. L'aliment-substitut se choisit en collaboration avec le parent. )

- Le personnel présentant des allergies et/ou des intolérances alimentaires doit aussi suivre le protocole des allergies en place au CPE et remettre les documents signés par son médecin et/ou spécialiste à la direction. Il doit aviser la direction et le responsable en alimentation des aliments à éviter. Une photo sera prise et affichée dans la salle de repos du personnel afin d'informer tout le personnel du risque pour cette personne. Si elle possède un auto-injecteur, elle doit aviser le personnel de l'endroit où il est rangé. Nous sommes conscients que manger la même chose que l'enfant peut poser quelques problèmes selon la santé, les croyances ou les restrictions de l'éducatrice. Certaines ententes peuvent être prises avec la direction et la cuisine, mais aucun aliment interdit, dangereux ou potentiellement allergène ne doit être consommé en présence des enfants et ne devrait pas entrer au CPE.

### 12.3 Besoins particuliers

Il est possible qu'un enfant ait des besoins particuliers en raison de problèmes de santé, et ce, à court ou à long terme (ex. : intervention chirurgicale, maladie, etc.).

En tout temps, il serait préférable de fournir un billet médical contenant un diagnostic clair et précis. Ainsi, le personnel sera en mesure de procurer les soins appropriés, selon la marche à suivre. Si les changements peuvent s'appliquer au CPE, les recommandations du médecin sont suivies à la lettre. Pour ce faire, il est important d'aviser le CPE, afin que les bonnes mesures soient prises. Il faudra alors penser à apporter, durant les premiers jours, les aliments de substitut (selon le cas).

En cas d'un besoin à plus long terme (ex. : anémie, ajout d'un aliment particulier), le CPE demande une réévaluation tous les trois mois ou au besoin, dans le but de connaître les changements occasionnés par ce régime.

Et bien sûr, les petits problèmes suite à une gastro, une diarrhée sont aussi pris en compte pour modifier un peu l'alimentation de l'enfant en ne donnant pas de produits laitiers au CPE durant un jour ou deux, si le parent en fait la demande à l'éducatrice et avertit la direction.

## 13. Restrictions et accommodements

Le CPE est conscient des différences culturelles face à l'alimentation. La viande de porc n'est plus au menu (mais la gélatine peut y être car nous ne pouvons garantir l'exclusion), sauf durant les événements spéciaux comme le repas de cabane à sucre, lors de 5 à 7. Les repas étant variés en protéines (poulet, poisson, viande, légumineuse, œuf ou tofu), ils sont conçus pour répondre aux diverses croyances, besoins et désirs de la grande majorité des parents.

Notre but premier est de miser sur un menu sain et varié, avec des aliments de qualité pour offrir une alimentation équilibrée pour tous. Sauf en cas d'allergie ou d'intolérance alimentaire, aucun changement au menu ne sera accepté.

Il est à noter que toute demande nécessitant un accommodement devra être présentée et approuvée par le Conseil d'administration, autant pour les enfants que pour le personnel.

- Si jamais le personnel, pour des raisons de santé ou autres, apporte un repas de l'extérieur, il doit privilégier des repas froids, sans préparation, ni cuisson et s'assurer que le menu est santé et sans aliment proscrit au CPE ou dans le groupe de travail.

## **14 Anniversaires, fêtes et événements spéciaux**

Pour assurer la santé et la sécurité de tous, aucun gâteau d'anniversaire ou autre aliment apporté par le parent n'est accepté au CPE : c'est le CPE qui fournit le gâteau ! L'accent est mis sur la décoration du gâteau, sur l'animation dans le local. Nous invitons les parents à venir fêter avec le groupe de son enfant, à déguster un morceau de gâteau et à profiter de cette fête pour participer à la vie du groupe. Si le parent est disponible et peut se libérer, cette fête peut se tenir soit à la collation de l'après-midi vers 15h30 ou à l'heure du dîner entre 11h45 et 12h00, il faut en parler à l'avance à la personne responsable du groupe de votre enfant.

Lors des fêtes telles qu'Halloween, Noël, St-Valentin ou des événements spéciaux comme les déjeuners ou les 5 à 7 du CPE, de petites exceptions s'appliquent au menu. Les repas offerts sont majoritairement santé, mais des gâteries sont permises, car ce sont des moments « spéciaux » qui n'arrivent qu'à l'occasion. Nous continuons évidemment à apporter une attention particulière aux produits potentiellement allergènes.

## 15 Conclusion

Un des grands plaisirs de la vie est sans conteste manger ! Nous avons la chance de vivre dans un pays où l'approvisionnement en aliments n'est jamais restreint. Nous pouvons à chaque jour manger à notre faim alors que nous savons que ce n'est pas le cas de tous les humains sur la Terre.

Cependant, nous avons aussi une responsabilité importante face aux enfants que nous élevons, qui nous sont confiés et que nous aimons, **celle de leur montrer à bien manger !**

Le surpoids, l'obésité, la sédentarité, la nourriture transformée, l'abus de nourriture, le gaspillage sont aussi des conséquences de notre temps.

**Nous sommes responsables de donner de bonnes bases aux enfants !**

Le CPE Cœurs de l'Île s'emploie à transmettre de bonnes valeurs « alimentaires » aux enfants depuis son ouverture en 1992. Et quand nous revoyons nos anciens, ceux-ci nous parlent encore de la bonne recette de notre responsable de l'alimentation !

Tout au long de la vie du CPE, l'alimentation a été une de nos priorités et nous tenions à ce que la cuisine soit aussi située au cœur de notre établissement et non cachée tout au fond. Tous les parents, membres du personnel et enfants pouvaient voir, entendre et surtout sentir ce qui se cuisinait pour nos repas et collations. Toutes ces bonnes odeurs ! Combien de parents voulaient rester à dîner avec nous !

Celle qui a été notre responsable de l'alimentation durant 15 ans, Madame Danielle Chateauvert, a d'ailleurs publié un recueil de plus de 300 recettes (portions familiales et de groupe « Je mange, j'apprends, je m'amuse à la garderie comme à la maison » en 1996 afin de répondre à une demande tant des parents, du personnel que des autres cuisiniers en service de garde. Ce livre nous sert encore et toujours de référence !

Voici ce qu'on pouvait y retrouver dans l'introduction : *« Chaque enfant est unique et possède son propre rythme de développement. Il en est de même en alimentation : l'enfant a sa personnalité et ses besoins propres. La façon de consommer tous les aliments nécessaires quotidiennement peut varier selon les enfants. D'autres n'auront pas le temps de prendre un repas convenable tellement ils seront pris par leurs jeux, mais qu'on ne s'inquiète pas, ils réussiront bien à s'alimenter au cours de la journée, car ils mangeront plus souvent. Les gros mangeurs avaleront tout ce qu'on leur donne de sorte que leurs besoins quotidiens seront plus que satisfaits. Il existe donc plusieurs types d'enfants et chacun a sa propre manière de s'alimenter....*

*Les parents et le personnel éducateur doivent comprendre et respecter les fréquentes variations de l'appétit et surtout composer avec elle. Il faudra savoir être ferme et offrir des choix, il faudra tolérer sans compenser.... Ensemble nous voulons adopter de bons comportements pour nourrir les enfants afin de leur faire développer une attitude positive envers la nourriture. Nous souhaitons développer leur goût pour les aliments variés et une alimentation équilibrée. Et bien sûr leur permettre une croissance optimale. »*

En 2013, ceci est toujours d'actualité, même si de nouveaux produits sont sur le marché et que de nouvelles théories sont développées, il sera toujours important de miser sur la qualité des produits, sur la convivialité d'un repas pris en groupe, sur la présentation colorée d'un bon plat et surtout sur le plaisir de manger. *Voilà notre façon de vivre au CPE Cœurs de l'Île !*