|  |
| --- |
| Politique alimentaire |
| Favorableà lasaine alimentation | C:\Users\utilisateur\Desktop\photos d'aliments\watermelon-846357__180.jpg |
|  |  |
| **Révision janvier 2016** |

|  |
| --- |
| Introduction  |
|  |  |
| C:\Users\utilisateur\Desktop\photos d'aliments\fruit-840032__180.jpg |
|  |  |
| Les cinq premières années de vie représentent une période cruciale pour le développement global des enfants ainsi que pour l’acquisition de saines habitudes de vie qui perdureront à l’âge adulte.  | Ils y découvrent et développent leurs préférences alimentaires, et ce, dès l’introduction des premiers aliments. D’ailleurs, la saine alimentation, en plus d’influer sur la santé, contribue grandement au développement global.Le service de garde constitue un milieu de vie important pour les enfants qui le fréquentent. La nourriture qu’ils y consomment (repas et collation) comble la moitié, voire les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens.Sachant que la présence de conditions optimales en matière d’alimentation joue un rôle déterminant dans l’acquisition de saines habitudes et dans leur plein épanouissement, il importe que le CPE se dote d’une politique définissant les pratiques à adopter pour assurer la création d’un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.La présente politique s’appuie sur la mission et les objectifs des SGÉ qui visent, entres autres, à assurer le bien-être, la santé et la sécurité des enfants en offrant un environnement favorable aux saines habitudes de vie et en proposant un milieu propre à stimuler leur développement sur tous les plans. Notons qu’elle est aussi en cohérence avec : * Les fondements et principes du programme éducatif **Accueillir la petite enfance** qui vise à soutenir des pratiques éducatives de qualité.
* Le cadre de référence **Gazelle et Potiron** qui vise la création d’environnements favorable à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l’enfance.
* 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.
 |
| Outre la valeur nutritive des aliments qui composent le menu, cette politique précise l’ensemble des conditions qui définissent les environnements favorables à la saine alimentation au CPE. Celles-ci s’articulent autour de quatre environnements : physique, socioculturel, économique et politique.  |

|  |
| --- |
| Objectifs de la politique  |
|  |  |
|  C:\Users\utilisateur\Desktop\photos d'aliments\tangerine-850432__180.jpg |
|  |  |
| **Objectif général de la politique**Définir les conditions et les pratiques à mettre en place pour assurer un milieu éducatif favorables à la saine alimentation et ainsi favoriser le développement global des enfants. |
| **Objectifs spécifiques de la politique**L’adoption de la politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation permet d’atteindre les objectifs suivants :* Déterminer les rôles et responsabilités à l’égard de l’alimentation de chacun (gestionnaires, personnel éducateur, responsable de l’alimentation, conseil d’administration et parents);
* Préciser l’ensemble des conditions caractérisant un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, en se référant aux orientations de **Gazelle et Potiron**;
* Définir les attitudes et les pratiques éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires;
* Définir les exigences encadrant l’offre alimentaire de manière à respecter les recommandations relatives aux besoins nutritionnels des enfants de 0 – 5 ans fréquentant le CPE;
* Définir un cadre d’analyse permettant d’évaluer les pratiques éducatives adoptées;
* Définir les pratiques à privilégier pour prévenir les situations pouvant nuire à la santé;
* Uniformiser les procédures préventives d’hygiènes et de santé à l’égard de la pratique alimentaire;
 |
|  |

|  |
| --- |
| Vision de la saine alimentation |
| Voici la Vision de la saine alimentation du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), telle que présentée dans le cadre de référence **Gazelle et Potiron**. La présente politique s’appuie sur cette vision. | Une saine alimentation peut se définir comme «les habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l’amélioration ou le maintien d’un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l’absence de maladieLa saine alimentation va donc bien au-delà de la valeur nutritive des aliments offerts aux enfants; elle comporte plusieurs dimensions: biologique, socioculturelle, économique. Elle vise également la sécurité alimentaire et doit être cohérente avec les principes du développement durable. Une saine alimentation peut comprendre une grande variété d’aliments qui se situent, sur un continuum, de peu ou pas nutritifs à très nutritifs. * Les aliments peuvent être offerts aux enfants de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive.
* Ces deux continuums sont complémentaires: plus des aliments ont une valeur nutritive élevée, plus souvent ils devraient être offerts. La qualité de l’alimentation s’apprécie globalement et sur une longue période (semaine, mois), et non en fonction d’un seul repas

Quant aux services de garde éducatifs à l’enfance dont la mission est de voir, entre autres, au bien-être et à la santé des enfants, ils doivent mettre l’accent sur les aliments quotidiens et sur une faible présence d’aliments d’occasion. Puisque le service de garde éducatif à l’enfance est considéré comme un milieu exemplaire, les aliments d’exception n’ont pas leur place dans son menu régulier. Cependant certains pourraient être jumelés à des aliments à valeur élevée lors d’événements spéciaux, tels que les anniversaires, puisque ceux-ci peuvent être associés à certaines coutumes et traditions qui contribuent à la richesse socioculturelle de l’alimentation. Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme l’Halloween, la Saint-Valentin ou autres et les événements tels qu’un spectacle de fin d’année font l’objet d’une exclusion. Bien que les 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. Ce sont les aliments d’occasions et d’exceptions.Nous visons donc un milieu éducatif favorable à la saine alimentation. Un enfant qui est exposé quotidiennement à des aliments nutritifs, goûteux et dégustés dans une atmosphère agréable en présence d’adultes signifiants est plus susceptible d’associer la saine alimentation à des expériences positives et ainsi de développer le goût de manger sainement.  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| C:\Users\utilisateur\Desktop\photos d'aliments\fruit-741172__180.jpg | Rôles et responsabilités |
| Afin de s’assurer que l’environnement éducatif soit favorable à la saine alimentation et répondre aux besoins des enfants, il va de soi que l’engagement de tous est primordial. Qu’il s’agisse des membres du conseil d’administration, des gestionnaires, du personnel éducateur, de la responsable de l’alimentation, ou des parents, chacun joue un rôle fondamental et interrelié dans la création de cet environnement favorable. Certes, l’adhésion de tous à la politique représente la clé de la réussite. |
| **Le conseil d’administration*** Conviens des orientations et appuie la direction dans sa démarche pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.
* Adopte la politique.
* Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre.
* Valorise les changements survenus.
* Veille à assurer la pérennité de la politique.
 |
| **Les gestionnaires*** Assurent la mobilisation de chacun quant à l’importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au service de garde.
* Assurent l’adhésion de chacun à la politique.
* Soutiennent la responsable de l’alimentation dans ses responsabilités.
* Assurent la planification et la coordination de chacune des étapes de la mise en œuvre de la politique.
* Diffusent la politique auprès des parents.
* Communiquent au personnel éducateur la politique alimentaire.
* Communiquent au personnel éducateur et à la responsable de l’alimentation les renseignements relatifs aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant, lesquels ont été recueillis auprès de ses parents.
 |
| **La responsable de l’alimentation*** Présente une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins alimentaires des enfants, et ce, conformément aux énoncés de cette politique.
* Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergie, étouffement, toxi-infection alimentaire, conservation et entreposage des aliments, etc.).
* Contribue activement à l’éveil au goût par la qualité et la variété des aliments qu’elle présente aux enfants.
* Collabore avec le personnel éducateur afin que chaque enfant bénéficie d’un contexte pour découvrir les aliments et développer ses préférences, et ce, à son propre rythme.
 |
| Rôles et responsabilités | **(suite)** |
| **Le personnel éducateur*** Adopte une approche démocratique au moment des repas et des collations, telle que préconisée dans le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*.
* S’assure que ses pratiques éducatives à l’égard de l’alimentation sont fidèles aux orientations choisies par son milieu (se référer à la présente politique).
* Représente un modèle positif et favorise une ambiance agréable aux repas et aux collations.
* Contribue à entretenir le plaisir de manger, entre autres, en favorisant la découverte des aliments par tous les sens et par le biais de différentes activités.
* Mets à profit les différentes opportunités d’apprentissages pour les tout-petits.
* Collabore avec les parents quant à l’alimentation des enfants.
 |
| **Les parents*** Sont les premiers éducateurs de leur enfant et les premiers à intervenir en matière d’alimentation.
* Collaborent avec le service de garde pour assurer un suivi des habitudes alimentaires et des besoins spécifiques de leur enfant.
* Prennent connaissance des menus.
* S’assurent d’effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d’intolérance ou d’allergies alimentaires et fournies les documents nécessaires à cet effet.
* S’assurent d’aviser le plus tôt possible de l’absence de son enfant afin d’éviter que la responsable de l’alimentation prépare un menu différent pour celui-ci.
* S’abstiennent d’apporter des aliments au CPE à cause des risques d’allergies ou d’intolérance
 |
| **C:\Users\utilisateur\Desktop\photos d'aliments\coffee-988053__180.jpg** |

|  |  |
| --- | --- |
| Alimentation des poupons (0 à 18 mois) | C:\Users\utilisateur\Desktop\photos d'aliments\apple-993366__180.jpg |
| Pendant la première année de vie, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons constituent l’aliment de base du poupon. Vers l’âge de 6 mois, l’introduction des aliments vient compléter son alimentation sans toutefois remplacer le lait. Le rôle d’introduction de nouveaux aliments revient aux parents.Selon le Guide « *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans »*, réalisé par l’Institut national de santé publique, il est recommandé de commencer à introduire les aliments complémentaires vers l’âge de 6 mois. À partir de ce moment, l’ordre d’introduction ne semble pas très important. En fait, il varie selon les coutumes et la culture de chaque pays. Au Québec, on commence habituellement par les céréales. Suivent les légumes, puis les fruits et enfin les aliments du groupe Viandes et substituts. Ce qui compte, c’est d’offrir un aliment nouveau à la fois, sans faire de mélanges avant l’âge de 9 mois, et de choisir des aliments nutritifs et variés. À cause des risques d’allergies alimentaires précoces (surtout lorsqu’il y a présence d’allergies alimentaires au sein de la famille immédiate), aucun aliment qui n’a d’abord été intégré par le parent ne sera offert au poupon à moins d’une entente contraire avec celui-ci à partir du moment que l’enfant a 12 mois.L’étape d’introduction des aliments, en plus d’être essentielle pour satisfaire les besoins nutritionnels grandissants du nourrisson, contribue grandement à divers apprentissages, notamment la découverte des aliments. Les repas et les collations sont des moments privilégiés pour développer son autonomie et son sentiment de compétence. Respecter le rythme et répondre aux besoins de chaque enfant demande beaucoup de souplesse, particulièrement à la pouponnière. Néanmoins, le fait de laisser un poupon explorer les aliments avec les doigts, puis avec la cuillère est indispensable pour favoriser le développement de ses habiletés motrices, de son autonomie et de son sentiment de fierté. Il contribue aussi à la découverte des aliments.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 remplit 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. **Les bonnes pratiques au quotidien*** Lorsque le poupon commence à manger les aliments complémentaires, le personnel le nourrit à la cuillère. Dès qu’il démontre la volonté de saisir les petits morceaux avec ses mains ou avec la cuillère, le personnel encourage ces pas vers la découverte et l’autonomie et le supporte dans cet apprentissage.
* Le poupon peut avoir un appétit variable d’un jour à l’autre. Le personnel respecte l’appétit de l’enfant en étant attentif aux signes de faim ou de satisfaction.
* Lorsque de l’eau est donnée au nourrisson de **moins de 4 mois** ou utilisée dans l’alimentation, elle est toujours bouillie pendant au moins deux minutes à gros bouillons, et ce, qu’elle soit traitée, de l’aqueduc ou embouteillée.
* Le miel pasteurisé ou non ne sera pas offert avant l’âge de 12 mois, que ce soit seul ou ajoutés à une recette.
* Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucun breuvage ni aucun aliment ne sont donnés à l’enfant lorsqu’il est en position couchée.
* Les boires sont toujours donnés par l’adulte au nourrisson, et ce, jusqu’à ce que ce dernier ait la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon.
 |
| Offre alimentaire pour les enfants de 18 mois à 5 ans |
| L’alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l’enfant. Les notions de qualité e de quantité en sont des facteurs clés. Le CPE s’appuie sur les recommandations du ***Guide alimentaire canadien*** pour déterminer son offre alimentaire. En effet, chacun des groupes (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts) apporte des éléments nutritifs spécifiques. Tous essentiels au développement et à la croissance des enfants. Il se réfère également au cadre de référence **Gazelle et Potiron** qui précise les éléments déterminants une offre alimentaire de qualité, en quantité adéquate pour les enfants de 0 à 5 ans et ce, en accord avec la **Vision de la saine alimentation de MSSS.** Ainsi le CPE favorise la santé des enfants et fait la promotion de l’importance de manger sainement sur une base quotidienne. De façon générale, les enfants consomment un repas et deux collations pendant leur journée au CPE, ce qui correspond à environ la moitié de leurs besoins nutritionnels quotidiens. En se référant aux portions de référence du ***Guide alimentaire canadien*** et en considérant le concept de l’assiette équilibrée, le CPE s’assure de produire des aliments en quantité suffisante pour répondre à ces besoins. Ayant de petits estomacs, les enfants peuvent difficilement combles tous leurs besoins uniquement par le repas. La répartition de l’offre alimentaire au cours de la journée par l’ajout de deux collations leur offre autant d’occasions de combler leurs besoins.Portion par jour au service de garde, soit 50% des recommandations du *Guide alimentaire canadien.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Groupe** | **Portions quotidiennes** |
| Fruits et légumes | 2 à 2 ½ |
| Produits céréaliers | 1 ½ à 2 |
| Lait et substituts | 1 à 1 ½ |
| Viande et substituts | ½ à 1 |

Quelques exemples d’une portion

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Groupe** | **Produit** | **Quantité** |  | **Groupe** | **Produit** | **Quantité** |
| **Légumes et fruits** | Légumes (frais, surgelés, en conserve) | 125 ml (1/2 tasse) |  | **Produits céréaliers** | Pain | 1 tranche (35 g) |
| Fruits (frais, surgelés, en conserve) | 125 ml (1/2 tasse) ou 1 fruit |  | Pâtes alimentaires, couscous (cuit) | 125 ml (1/2 tasse) |
| Jus 100 % | 125 ml (1/2 tasse) |  | Riz, boulgour, quinoa (cuit) | 125 ml (1/2 tasse) |
| **Lait et substituts** | Lait | 250 ml (1 tasse) |  | **Viandes et substituts** | Poisson, volaille, viande maigre | 75 g (2 1/2 oz) 125 ml (1/2 tasse) |
| Yogourt | 175 g (3/4 tasse) |  | Légumineuses, tofu | 175 g (3/4 tasse) |
| Fromage | 50 g (1 /2 oz) |  | Œufs | 2 |

* Plusieurs menus journaliers différents sont présentés en rotation sur cinq à six semaines.
* Chaque jour, le repas du midi contient des aliments de trois à quatre des groupes alimentaires et les collations de deux des groupes alimentaires.
* Aucun dessert n’est offert aux enfants au repas du midi.
* Le lait complète toujours le repas du midi

|  |
| --- |
| Contexte des repas et dedécouverte des aliments |
|  |  |  |
| C:\Users\utilisateur\Desktop\photos d'aliments\vegetables-760860__180.jpg |
|  |  |  |
| Une saine alimentation va bien au-delà du contenu de l’assiette! Elle comportement également d’autres dimensions, notamment socioculturelles. Une ambiance agréable au moment des repas, le plaisir associé aux échanges avec les pairs, la joie de déguster des aliments savoureux, un contexte favorable à la découverte des aliments sont tous des exemples d’expériences positives contribuant à la création d’un environnement favorable à la saine alimentation au CPE. | Il va se soi que le personnel éducateur joue un rôle primordial dans l’accompagnement de chacun des enfants afin qu’il découvre de saines habitudes alimentaires, qu’il ait du plaisir à manger sainement et qu’il ait une image positive de son corps, soit une appréciation de celui-ci à sa juste valeur. Ainsi, le CPE porte attention autant aux contenues de l’assiette qu’aux stratégies éducatives et à l’attitude du personnel éducateur au moment des repas et des collations.Lors des repas et des collations, le CPE préconise le style d’intervention démocratique en misant sur le partage des responsabilités qui implique de laisser l’enfant déterminer la quantité d’aliments qu’il mangera, selon son appétit et ses préférences du moment. La faim d’un enfant peut varier grandement d’une journée à l’autre et au cours d’une même journée selon sa croissance, son degré d’activité physique, la quantité et la qualité des aliments ingérés préalablement et de multiples facteurs. L’enfant est, de ce fait, le mieux placé pour déterminer la quantité d’aliments nécessaire pour répondre à ses besoins uniques et le personnel éducateur est appelé à le soutenir dans cette décision.L’heure des repas et des collations, où le plaisir de bien manger et celui de partager un bon repas prédominent, constitue un contexte propice au développement social et représente une occasion d’apprentissages divers respectant l’unicité de chaque enfant.Certains enfants en bas âge acceptent aisément de goûter à de nouveaux aliments, mais pour certains, cela représente un réel défi. En effet, la plupart traversent une étape tout à fait normale du processus de développement du goût : la néophobie alimentaire o peur envers la nouveauté alimentaire. Or, le service de garde représente un milieu propice à la découverte et la familiarisation avec les aliments, de par l’influence des pairs ainsi que l’enthousiasme et l’attitude positive du personnel éducateur quant aux aliments présentés. |

|  |
| --- |
| **C:\Users\utilisateur\Desktop\photos d'aliments\berries-940132__180.jpgUne alimentation assurant la** **santé et la sécurité**  |
|  |  |  |
| Le prestataire de services de garde doit suivre les directives écrites du parent quant aux repas et aux 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. (Règlement sur les services de garde éducatifs à l’enfance, article 111).**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 pour manger sainement (Santé Canada, Ottawa 1997) ou toute autre édition ultérieure de ce guide pouvant être publiée par Santé Canada.  | **Allergies alimentaires**Des enfants souffrent d’allergies alimentaires. La vigilance constante de la part du personnel éducateur et de la responsable de l’alimentation de même qu’une communication efficace avec les parents est essentielle pour assurer la santé et la sécurité des enfants. (Annexe 5)**Le CPE pourrait se réserver le droit de refuser l’accès à un enfant allergique diagnostiqué dont le parent aurait oublié d’apporter le médicament ou omis de remplacer un médicament expiré.****Hygiène et salubrité** Les jeunes enfants ont un système immunitaire en plein développement, ce qui les rend plus vulnérables aux contaminants pouvant être présents dans les aliments. Ceux qui leur sont servis doivent être manipulés avec soin afin d’éviter les risques de toxi-infection alimentaire. En ce sens, le ministère de l’Agriculture, des Pêcheries et de l’Alimentation du Québec (MAPAQ) règlement la formation en hygiène et salubrité alimentaires et la rend obligatoire pour tout établissement qui préparer des aliments. (Annexe 8)**Risques d’étouffements**L’absence de dents et le manque de force de la mâchoire font que l’enfant ne possède pas toujours la capacité nécessaire pour bien broyer et réduire les aliments en petits morceaux avant de les avaler. Ainsi, certains aliments représentent un risque d’étouffement s’ils ne sont pas présentés adéquatement à l’enfant de moins de 4 ans. (Annexe 3)**Restrictions alimentaires** En tant qu’établissement de services à la famille, le CPE est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle. Cette politique alimentaire prévoit des options d’accompagnement qui pourront être proposées aux parents, selon la situation. Ce sujet a fait l’objet d’une consultation juridique afin de s’assurer que les choix offerts respectent les droits et responsabilités de tous en tenant compte des limites pouvant être rencontrées dans la pratique pour le CPE. (Annexe 6) |

**C:\Users\utilisateur\Desktop\photos d'aliments\cooking-947776__180.jpgBiographies**Association québécoise des allergies alimentaires et le Regroupement des CPE de la MontérégiePolitique alimentaire à l’intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs (Action régionale des CPE de Lanaudière)Ministère de la Santé et des Services sociaux du QuébecMinistère de la Famille et des Aînés Santé Canada Ministère de l’Agriculture, des Pêcheries et de l’Alimentation du QuébecPolitique alimentaire du centre de la petite enfance FleurimontManger Futé : [www.mangerfute.com](http://www.mangerfute.com)Hôpital Sainte-Justine : [www.chu-sainte-justine.org](http://www.chu-sainte-justine.org) (section famille; documentation santé, capsules santé et corps étranger et étouffements)« Mieux vivre avec son enfant de la naissance à deux ans » Institut nationale de la santé publiquePolitique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation (Réseau des services de garde à la petite enfance de l’Est-du-Québec (Respeq) 2015Gazelle et Potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l’enfance. Ministère de la Famille, gouvernement du Québec 20141. **Annexe 1 QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE**
 |
|  |

**Maximiser la consommation de légumes**

Les légumes présentés sont crus, blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d’eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive;

Certains légumes en conserve pourront entrer dans des mets comme : les tomates et la pâte de tomate;

Les légumes sous forme de salades, de soupe ou potage et crudités sont fréquemment servis;

Tous les dîners comportent au moins une ou deux variétés de légumes (un légume dans un plat composé et un légume d’accompagnement). Les légumes sont frais ou congelés;

Le jus de légumes peut être servi à l’occasion dans quelques collations.

**Maximiser la consommation des fruits**

Chaque jour des fruits sont servis aux enfants pour la collation du matin;

Lors d’occasion spéciale et pour la préparation de certaines recettes, des jus de fruits purs à 100 % peuvent être utilisés;

Les purées de fruits (bananes, pommes, abricots, dattes, etc.) remplacent, en tout ou en partie, le sucre dans les recettes de muffins ou de biscuits;

Lorsque cela est possible, des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits et gâteaux.

Les fruits en conservés sont égouttés et rincés avant d’être consommés et sont utiliser lorsqu’ils sont hors saison.

Pour les petits fruits (fraises, framboises, bleuets) les fraises sont privilégies et les bleuets 2 fois sur 3. Les framboises doivent être éviter parce que trop dispendieuses).

**Offrir des produits céréaliers riches en fibres**

Des aliments de grains entiers sont présents tous les jours au menu et représentent au moins 50 % de portions quotidiennes de produits céréaliers;

Tous les gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farine mélangée (ex. : moitié farine blanche et moitié farine de blé entier);

Les aliments privilégiés contiennent le plus de fibres possible. Les pâtes doivent avoir 4 g et plus de fibre par portion de 85 g, le pain doit contenir 2 g et plus de fibres par tranche de pain, les céréales ont 3 g et plus de fibres par portions de 30 g, le riz doit être au grain entier.

À propos des fibres : les légumineuses et les fruits constituent également une excellente source de fibres et contribuent donc efficacement à l’atteinte de l’apport recommandé.

Les abaisses de tartes ou de quiches sont faits à partir du pain Tortillas.

**Offrir des lipides de qualité**

Les lipides ont une valeur énergique élevée; ils représentent un apport important d’énergie dans l’alimentation des enfants. Le régime alimentaire offert au CPE n’est pas réduit en matières grasses. Par contre, les gras utilisés sont de bonne qualité. **Aucune vinaigrette commerciale n’est servie.**

Les sources de gras polyinsaturés et insaturés qui apportent aussi une valeur nutritive à l’alimentation sont utilisées. En voici quelques exemples :

Margarine molle non hydrogénée, **huile de canola** ou de soya pour la cuisson, huile d’olive pressée à froid pour les vinaigrettes, huile de lin dans les vinaigrettes

Graines de lin broyées (qu’on ajoute à certaines recettes)

Poisson (poissons blancs : merlu ou thon pâle en conserve)

**Viandes et substituts**

Les viandes et les poissons sont de bonne qualité. Les légumineuses, les œufs et le tofu viennent à leur tour compléter le menu. Les viandes rouges sont servis qu’une fois par 5 semaines (bœuf haché aux lieux de cubes ou filets ou autres pièces de viandes) Faire des menus à base de poulet plus souvent que la viande rouge parce que moins dispendieux.

**Limiter la consommation de sel**

L’utilisation du sel est limitée dans la préparation des recettes et il n’est jamais ajouté dans l’assiette;

Les aliments commerciaux allégés en sel sont privilégiés;

Pour rehausser le goût des aliments et des recettes, les vinaigrettes maison, les oignons, l’ail, le gingembre, le persil et d’autres fines herbes sont utilisés.

**Limiter la consommation du sucre raffiné**

Les recettes qui exigent une grande quantité de sucre raffiné sont modifiées, de sorte que la portion de sucre est diminuée ou remplacée par de la purée de fruits ou simplement soustraite;

Aucun produit déjà préparé comme de la garniture à tarte, préparation à muffins ou barres tendres commerciales ne sont offerts aux enfants. Ces produits sont préparés au CPE avec des aliments connus et sains.

Le miel est privilégie au sirop d’érables (moins dispendieux).

**Les breuvages**

L’eau est offerte à volonté tout au long de la journée;

À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule à 3,25 % de matières grasses lui est offerte, et ce, jusqu’à l’âge d’au moins 2 ans. Après cet âge, le CPE peut offrir le lait partiellement écrémé à 2 %.

Les collations servies aux enfants peuvent être accompagnées de lait de soya, de jus de légumes, d’eau ou de jus de fruits pur à 100 %.

**Annexe 2 Des aliments exclus d’autres privilégiés**

En raison de leur faible teneur nutritive et d’une teneur excessivement élevée en sucre raffiné, en gras saturés, en cholestérol ou en sodium, les aliments suivants ne se retrouvent pas au service de garde :

Charcuteries (Bologne, viandes fumées, tous les types de saucisses sauf les saucisses de tofu, tous les saucissons de type pepperoni, salami, etc.)

Pâtés et pains de viande en conserve

Bacon et similibacon

Fritures

Aliments panés du commerce

Shortening ou margarine dure

Saindoux

Margarine de soya ou d’huile végétale hydrogénée

Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins, etc.)

Frites ou pommes de terre rissolées surgelées

Poudre pour gelée commerciale (sauf aux fins de bricolage)

Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10 g de sucre ajouté, plus de 1 g de gras saturés (trans) et moins de 2 g de fibres.

Poudre pour pouding

Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5 g de sucre ajouté (voir céréale acceptée au CPE)

Céréales sucrées avec fruits contenant plus de 10 g de sucre ajouté

Rouleaux aux fruits

Friandises commerciales, chocolatées et autres

Sucettes glacées commerciales (popsicle)

Friandises glacées commerciales (sauf le sorbet, la crème et le yogourt glacés)

Croustilles et bretzels

Luzerne et fèves germées

Les aliments contenant beaucoup de colorant, d’additifs chimiques, d’agents de conservation

Réduire la consommation d’aliments en conserve (contiens beaucoup de sel et de sucre)

Le beurre d’arachide, les noix et les graines de sésame

Graines de tournesols, sauf si broyé

D’autres aliments comportant des restrictions, en raison du risque d’étouffement qu’ils présentent, sont énumérés dans la section suivante.

**Céréales acceptées au CPE**

Life Quaker

Life Quaker multigrain

Cheerios

Cheerios multigrain

Rice Chex au riz (spécialement pour les enfants ayant une intolérance)

Son de Maîs

Squares à l’avoine (à l’occasion)

**Les margarines** : les margarines Becel et Celeb

**Annexe 3 Les risques d’étouffement**

L’étouffement survient lorsque des objets ou des morceaux d’aliment prennent le mauvais chemin et viennent bloquer les voies respiratoires. Cela peut arriver si l’enfant mange des morceaux d’aliment trop gros, s’il mange trop vite, s’il ne mastique pas assez ou s’il pleure, rit ou court avec des aliments dans la bouche. Les tout-petits sont particulièrement à risque, car l’absence de molaires et le mouvement de leurs mâchoires ne leur permettent pas de broyer suffisamment les aliments. Le CPE est un endroit où la consommation d’aliments se présente à plusieurs occasions. Le personnel doit donc être vigilant et minutieux

**Les précautions suivantes sont observées afin de minimiser les risques d’étouffement** :

Pendant les repas, le personnel favorise une ambiance calme, assure une supervision constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer avant d’avaler.

Les verres en polystyrène ou en plastique mince ne sont jamais utilisés pour servir des breuvages aux enfants.

Les aliments suivants ne sont pas servis aux enfants de moins de 4 ans :

Les rondelles de carottes, céleris, navet ou brocoli crus

Les graines de tournesol ou de citrouille entières (sauf si broyés)

Le maïs soufflé, les noix et les croustilles

Les raisins secs (sauf si haché);

Cubes de glace à sucer;

Le riz doit être à grains courts puisque le riz à grains longs présente un risque d’étouffement.

**Note :** Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché. Aucun aliment n’est servi avec un cure-dent ou sur une brochette.

**Les précautions suivantes sont observées lorsque certains aliments sont offerts aux enfants selon les groupes d’âge** :

**Avant 12 mois**

Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières;

Les pommes crues sont sans pelure et râpés;

Les raisins frais sont sans pépins et coupés en quatre;

Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins;

Les petits fruits (fraises, framboises et mûres) sont réduits en purée;

Le pain est séché ou rôti, pas de mie de pain

Pas de miel pasteurisé même ajouté aux recettes

Pas de kiwi

**Entre 1 an et 2 ans**

Certains légumes très tendres tels que champignons, tomates sont coupés en petits morceaux;

Les légumes à chair ferme (carottes, céleris, navets, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières;

Les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières;

Les fruits frais comme les pommes, pêches, prunes et poires sont coupées en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépins;

Les raisins frais sont coupés en quatre.

**Entre 2 ans et 4 ans**

Tous les légumes crus râpés ou coupés en lanières;

Les raisins secs et autres fruits séchés sont hachés;

Les raisins frais sont coupés en deux;

Les fruits à noyau sont dénoyautés;

Les saucisses de tofu sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en morceaux.

**Annexe 4 Préparation des purées pour les poupons**

Préparer les aliments et les cuire de préférence à la vapeur ou à la marguerite pour conserver le plus de nutriments possible.

Préparer les purées de fruits, de légumes et de viandes avec des aliments de bonne qualité

Avoir toujours un éventail de variété de purées pour satisfaire les appétits des bébés

Ne pas ajouter de sel, d’épices ou de gras

Faire des purées homogènes

Utiliser un bac à glaçon et remplir chaque cube de purée

Congelé en couvrant

Retirer les cubes congelés, les conserver au congélateur dans un sac de plastique hermétique avec la date, la durée et le nom du produit.

**Annexe 5 ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES**

La présence d’allergies alimentaires est de plus en plus fréquente et nécessite de la part des intervenants en petite enfance une vigilance constante. Selon l’Association québécoise des allergies alimentaire (AQAA), tous les aliments protéiniques peuvent engendrer des réactions allergiques potentiellement dangereuses chez les personnes sensibles. Les neuf types d’aliments suivants ont été identifiés par Santé Canada comme étant responsables de 90 % des réactions allergiques sévères;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Œufs** | **Blé** | **Graines de sésame** |
| **Lait de vache** | **Arachides** | **Poissons, crustacés et mollusques** |
| **Soya** | **Noix** | **Sulfites** |

La prévention des allergies et des intolérances alimentaires demeure le meilleur « traitement ». C’est pourquoi nous en faisons une priorité et une responsabilité partagée entre les différents intervenants qui œuvrent auprès des enfants. La prévention passe par une communication efficace entre ces intervenants et par la vigilance accordée dans la pratique.

À ce propos, le CPE se réfère aux recommandations de l’AQAA. Le présent chapitre expose les mesures générales prises par le centre à l’égard de la prévention des risques liés aux allergies et intolérances alimentaires.

.

|  |
| --- |
| **Attention! Le CPE pourrait se réserver le droit de refuser l’accès à un enfant allergique diagnostiqué dont le parent aurait oublié d’apporter le médicament ou omis de remplacer un médicament expiré.** |

**La prévention : une responsabilité partagée**

**L’intolérance comme l’allergie requiert un avis médical** le **CPE respectera** les **recommandations écrites et signées du professionnel de la santé** (allergologue ou autres).

En ce qui concerne les mesures de prévention pour les enfants à risque, c’est-à-dire donc certains membres de la famille immédiate (père, mère ou frère, sœur) présentent des allergies, le **CPE respectera** aussi les **recommandations écrites et signées du professionnel de la santé** (allergologue ou autres).

**Responsabilités du parent**

Lors de l’inscription ou de l’apparition d’une allergie ou d’une intolérance alimentaire, **le parent doit :**

Aviser le CPE et transmettre les informations sur l’allergie ou l’intolérance de l’enfant;

Fournir les médicaments d’urgence (auto-injecteur d’épinéphrine), 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);

Fournir, dans le cas de mesures préventives pour les enfants à risque (présence d’allergie dans la famille immédiate), la prescription préventive écrite et signée par un professionnel de la santé;

**Transmettre sur la fiche nominale,** à la direction du CPE, **tout changement** concernant l’allergie ou l’intolérance;

Signer l’autorisation écrite afin de permettre au CPE de mettre 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.

**Responsabilités de la direction**

Que le dossier de l’enfant contienne toutes les informations et autorisations nécessaires; que les mises à jour y soient effectuées et reportées sur les fiches d’identification présentes dans les différents locaux;

Que 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;

Que tout le personnel incluant les remplaçantes possède, par le biais de la formation continue et de l’information provenant des associations spécialisées, les connaissances relatives aux allergies, symptômes, contamination par les allergènes, utilisation de l’auto-injecteur d’épinéphrine;

Que les informations et les publications récentes disponibles sur le sujet soient remises au personnel.

**Responsabilité du personnel éducateur**

Diriger le parent vers le personnel de direction afin que celui-ci puis recevoir la fiche nominale à faire compléter par le médecin en cas d’allergies ou d’intolérances alimentaires ou en cas de modifications de la situation de l’enfant;

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’assurer d’expliquer l’allergie ou l’intolérance aux autres enfants de son groupe dans le but de sensibiliser, en prenant soit toutefois que l’enfant allergique ne soit pas exclu ou étiqueté;

Vois à ce que le lavage de la bouche et des mains après les repas et les collations soit respecté par tout les enfants et l’adulte;

S’assurer que les vêtements souillés de nourriture soient remplacés;

Apprends aux enfants à ne pas échanger; les ustensiles, la vaisselle ou les aliments. Dans de tels cas, peu importe s’il a présence ou non d’allergie ou d’intolérance, les objets ou les aliments sont retirés et remplacés;

S’assurer de bien nettoyer les tables et de retirer toute trace d’aliments sur le sol et sur les chaises après les repas;

Manipule avec attention les repas destinés aux enfants présentant des allergies afin d’éviter toute contamination avec les autres aliments;

Prend soin de vérifier s’il y a présence d’allergies ou l’intolérance avant d’utiliser des aliments pour le bricolage;

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 ou une assistance auprès de son groupe, qu’il s’agisse d’un membre du personnel ou d’un bénévole, de la présence d’enfants ayant une allergie ou une intolérance;

Range les médicaments d’urgence (auto-injecteur d’épinéphrine) dans un endroit facilement et rapidement accessible, et ce, en tout temps. Noter que les autres médicaments, comme les antihistaminiques (ex. : Benadryl), ne sont pas considérés comme des médicaments d’urgence et doivent donc être rangés sous clé;

Apporte les médicaments d’urgence lors des sorties.

**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 pour lesquels certains aliments représentent un danger;

Utilise des moyens efficaces pour isoler les repas destinés à ces enfants lors du transport vers les locaux;

Communique efficacement et collabore avec le personnel afin de prévenir toute possibilité d’exposition des enfants allergiques ou présentant une intolérance alimentaire aux aliments à risque;

S’assure que ces connaissances en matière d’allergies et d’intolérances alimentaires soient à jour;

Les aliments servis à l’enfant allergique ou ayant une intolérance doivent être transportés dans des contenants hermétiquement fermés ou recouverts de pellicule transparente, identifiés au nom de l’enfant et précisant son allergie.

**Autres moyens**

Nettoyer les surfaces de travail et les ustensiles;

Il est important de nettoyer à l’eau et au savon les surfaces (table, chaise, plancher) autant que les personnes (mains et visage). Le nettoyage à l’eau et au savon permet d’éliminer les traces d’aliment responsable des allergies;

Faire attention aux débarbouillettes, torchons à vaisselle qui se contaminent facilement;

Ne pas frire les aliments différents dans la même huile de cuisson;

Éviter les aliments en vrac;

Entreposer adéquatement les aliments (contenants hermétiques);

Lire attentivement la liste d’ingrédients sur les étiquettes de chaque produit;

Connaître les autres appellations utilisées pour désigner les allergènes (voir le tableau en annexe);

Le chariot qui transporte les aliments et les plats devrait toujours être gardé hors de la portée des enfants;

S’abstenir d’apporter pour soi des collations ou des repas qui contienne des allergènes cibles par les services de garde;

Ne pas se promener dans le CPE avec des aliments pouvant contenir des allergènes. La nourriture et les breuvages de membres du personnel doivent demeurer dans la salle des employées;

Vérifiez deux fois plus tôt qu’une les aliments contenus dans la nourriture avec la responsable de l’alimentation. En cas de doute, s’abstenir de donner l’aliment;

Comprendre et appliquer le protocole mis en place.

**Organisation et prévention**

**Affichage, organisation interne des locaux**

Le règlement sur les services de garde éducatifs à l’enfance demande, entre autre que les médicaments soient entreposés dans un espace de rangement tenu sous clé; les auto-injecteurs d’épinéphrine n’ont toutefois pas à être entreposés sous clé. Ils doivent être conservés à un endroit hors de portée des enfants, mais celui-ci doit être connu de toutes les intervenantes. La « fiche nominale de l’enfant allergique » ou une fiche résumée doit être installée sur la porte où se trouve le médicament avec les détails nécessaires pour l’administrer correctement.

**Fiche nominale : identification des enfants allergiques**

Lorsqu’un enfant souffre d’une allergie ou d’une intolérance **confirmée par un médecin**, sa fiche nominale doit être incluse dans son dossier. Elle doit comprendre une photo récente de l’enfant, indiquer son nom, son allergie ou son intolérance. De plus, des précisions sur la médication, son administration et la posologie doivent être clairement indiquées. La fiche nominale de l’enfant ou une fiche résumée doit également être :

|  |
| --- |
| **Affiché dans la cuisine (sur le réfrigérateur, ou tableau);****Affiché sur le mur près de la pharmacie dans le local de l’enfant;****Affiché dans la salle multifonctionnelle pour les groupes qui mangent à cet endroit.** |

**Matériels nécessaires**

Trois (3) photos identiques et récentes de l’enfant (gros plan du visage) sont donc requises (renouvelée chaque mois de septembre) afin de pouvoir préparer le matériel nécessaire à l’identification des enfants et à l’administration des médicaments. Les photos doivent être remises le plus tôt possible, soit avant le début de la fréquentation de l’enfant ou dès l’apparition d’un signe d’allergie ou d’intolérance.

**Code de couleur**

Pour faciliter les interventions, un code de couleur jaune est octroyé à l’enfant qui présente une allergie ou une intolérance. L’enfant utilisera de la vaisselle de couleur jaune sur un plateau identifié à son nom à chaque repas pour ainsi éviter toute confusion lors du service des aliments; l’enfant mangera toujours dans cette vaisselle, afin de bien marquer la différence qui existe entre lui et les autres enfants, soit son allergie ou son intolérance. Le plateau a aussi l’avantage de délimiter l’espace qui doit être respecté autour de l’enfant allergique lors de son repas.

**Routines particulières**

**Les collations (matin et après-midi)**

Même si ces collations ne représentent aucun danger (aucune présence de substances allergènes), il

faut conserver la routine :

Présente la collation dans la vaisselle jaune à l’enfant allergique ou ayant une intolérance;

Faire laver les mains des enfants et celle de l’éducatrice;

Répéter les consignes aux enfants; personne ne doit se lever durant le repas;

Donner la collation à l’enfant allergique en premier et, ensuite, servir les autres enfants;

Pour les groupes qui utilisent la débarbouillette, laver les enfants à l’aider de leur débarbouillette personnelle (main, visage, vêtements souillés de nourriture). Au besoin, changer les vêtements, surtout si la collation contient un allergène;

Laver la table et les chaises;

Balayer le plancher et laver au besoin (lait ou substances allergènes renversées sur le sol) puis retirer l’enfant allergique de sa chaise (environnement sécuritaire et sans présence d’aucune nourriture);

À la pouponnière, l’enfant allergie **avec ou sans** possibilité de choc anaphylactique mange seul dans une chaise haute réservée à cet effet;

Dans les autres groupes, l’enfant allergique **avec** possibilité de choc anaphylactique pourrait manger seul à sa table sur sa chaise identifiée;

Bien nettoyer la table et les chaises où l’enfant allergique va s’assoir (changement de groupe au dîner dans la salle multifonctionnelle)

**Le dîner**

Faire laver les mains de tous les enfants;

Laver la chaise des enfants allergiques avant et après le dîner;

Asseoir tous les enfants à leurs places respectives, lorsqu’un enfant est allergique il est mieux d’avoir des places désignées;

Les enfants doivent tous être assis avant que la nourriture arrive sur la table;

Servir le repas aux enfants allergiques;

|  |
| --- |
| La vaisselle et la nourriture des enfants allergiques doivent se trouve sur une tablette différente du chariot (séparé l’un de l’autre, si les menus sont différents). Cela signifie que la vaisselle et la nourriture destinées aux autres enfants non allergiques du groupe ne se retrouvent pas au même endroit; |

Servir les autres enfants du groupe;

Si l’enfant allergique en redemande ou a besoin d’un soin particulier (ex. : moucher son nez), l’éducatrice doit se laver les mains avant et après l’intervention;

Nettoyer les autres enfants (mains, bouches, vêtements) et les envoyer dans un coin en atelier;

Nettoyer le rebord et le dessous de la table ainsi que des chaises. Balayer et laver le plancher là où des substances allergènes auraient été renversées;

Sortir les bavettes, la vaisselle et la nourriture du local;

Se laver les mains;

S’assurer que tout soit terminé avant de faire descendre l’enfant allergique de sa chaise.

**Repas provenant de la maison**

Lorsque certains parents préfèreront apporter tous les repas et les collations de leur enfant allergique parce que celui-ci réagit à plusieurs allergènes ou à un allergène offert fréquemment dans le menu. Le CPE appliquera la même procédure que pour les restrictions alimentaires.

**Annexe 6 RESTRICTIONS ALIMENTAIRES**

En tant qu’établissement de services à la famille, le CPE est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle. Cette politique alimentaire prévoit des options d’accompagnement qui pourront être proposées aux parents, selon la situation. Ce chapitre a fait l’objet d’une consultation juridique afin de s’assurer que les choix offerts respectent les droits et responsabilités de tous en tenant compte des limites pouvant être rencontrées dans la pratique pour le CPE.

**Les obligations légales**

Tout d’abord, il est nécessaire de préciser les obligations des CPE découlant de leur loi constitutive et des règlements d’application. En vertu de cette loi, le CPE a l’obligation d’assurer la santé, la sécurité et le bien-être des enfants qu’il reçoit. Les articles 110 et 111 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 pour manger sainement (Santé Canada, Ottawa 1997) ou toute autre édition ultérieure de ce guide pouvant être publiée par Santé Canada. **Article 111**. 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. |

**La charte des droits et libertés de la personne**

Les CPE doivent également respecter la Charte des droits et libertés de la personne et donc éviter toute forme de discrimination. À ce sujet, l’article 10 de la Charte se lit comme suit :

|  |
| --- |
| **Article 10**. Toute personne a droit à la reconnaissance et à l’exercice, en pleine égalité, des droits et libertés de la personne, sans distinction, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, la grossesse, l’orientation sexuelle, l’état civil, l’âge sauf dans la mesure prévue par la loi, la religion, les convictions politiques, la langue, l’origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l’utilisation d’un moyen pour pallier ce handicap.Il y a discrimination lorsqu’une telle distinction, exclusion ou préférence a pour effet de détruire ou de compromettre ce droit.  |

**Par conséquent, le CPE s’engage à :**

Veiller à la santé, à la sécurité et au bien-être des enfants dont il a la garde;

Fournir aux enfants des repas et des collations qui sont équilibrés et conformes au Guide alimentaire canadien;

Évaluer toutes les possibilités raisonnables afin de proposer un accommodement qui conviendra le mieux à chaque cas d’espèce; cela sur demande écrite à la direction de la part du parent souhaitant qu’un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant.

**Le CPE privilégie l’une ou l’autre de ces solutions :**

1. Offrir un autre plat à l’enfant ou remplacer l’aliment qui pose problème;
2. Accepter que le parent apporte un repas sous certaines conditions\*;
3. Accepter que le parent apporte l’ingrédient de remplacement pour son enfant afin qu’il soit cuit et apprêté par la responsable de l’alimentation sous certaines conditions\*.

**\***Sous certaines conditions : Le CPE pourra offrir les solutions b) ou c) à condition que le contenu du repas apporté ne représente aucun danger pour les autres enfants souffrant d’allergies ou d’intolérances. L’aliment ou les ingrédients doivent donc être facilement identifiables.

À ce titre, notons que le choix b) représente un risque élevé puisque certains ingrédients allergènes peuvent se retrouver dans un plat, sans aucune possibilité de l’identifier (huile d’arachides, gluten, etc.).

À la lumière de ce qui précède, le CPE pourrait décider de signer une entente particulière avec un parent qui demande un accommodement. Dans ce cas, en plus de prévoir les conditions telles que décrites précédemment, la mention suivante pourrait être ajoutée à l’entente :

|  |
| --- |
| Toutefois, malgré cet engagement, le CPE pourra fournir à l’enfant le repas régulier servi aux autres enfants dans les situations suivantes, notamment :1. Lors de certaines sorties de groupe à l’extérieur du centre lorsque celui-ci ne peut contrôler facilement les repas servis;
2. Lorsque le menu prévu ne permet pas d’applique l’entente portant sur l’accommodement sans que l’enfant puisse prendre un repas suffisant, équilibré et conforme aux dispositions du Guide alimentaire canadien;
3. Lorsqu’une situation imprévue survient et nécessite un changement dans le menu quotidien et qu’une contrainte excessive empêche le respect de l’entente portant sur l’accommodement.

Que signifie « contrainte excessive »? La jurisprudence a établi qu’une impossibilité, un risque grave pour autrui et un coût excessif sont des situations qui constituent une contrainte excessive. |

**Annexe 7** **ANNIVERSAIRE, FÊTES ANNUELLES ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX**

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants. C’est pourquoi le centre tient à les souligner. Néanmoins, fête et plaisir ne sont pas obligatoirement synonymes de sucre et de gras.

Pour leur part, les fêtes annuelles et autres événements spéciaux font l’objet d’une exclusion de la politique. Le CPE, bien plus qu’un service de garde, est un milieu de vie qui accueille quotidiennement les enfants et leur famille. Les fêtes annuelles et les événements spéciaux font partie de ce milieu de vie. Ces occasions spéciales sont associées à certaines coutumes et traditions qui ont une valeur pour chaque milieu et constituent en elles-mêmes des possibilités d’apprentissage pour les enfants sous plusieurs aspects. En plus de respecter ces valeurs, cette exclusion permet de démontrer à l’enfant que les aliments sains sont des aliments de tous les jours, tandis que les aliments moins sains sont des aliments d’occasions.

**Anniversaires**

Pour souligner les anniversaires des enfants, le CPE offre **un petit gâteau d’anniversaire sous forme de muffins décoré à l’enfant.**

Le muffin est offert le jour de l’anniversaire de l’enfant si ce jour arrive durant les journées d’ouvertures du CPE et que l’enfant est présent au centre, sinon il lui est offert dès son retour au CPE. Advenant que l’anniversaire arrive une fin de semaine, le gâteau est offert le lundi ou à son retour au centre.

Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires et d’équité entre les enfants, aucun gâteau, ou autre dessert d’anniversaire apporté par les parents ne sera accepté

**Fêtes annuelles et événements spéciaux**

Ces occasions font l’objet d’une exclusion de la présente politique par respect des mœurs et coutumes de chaque milieu. Cette exclusion concerne les fêtes annuelles telles que l’Halloween, Pâques, la Saint-Valentin, etc., ainsi que d’autres événements spéciaux, comme la fête de fin d’année, une inauguration, des présentations aux parents, etc. Bien que les collations et les repas servis lors de ces occasions soient composés d’aliments sains et nutritifs comme à l’habitude, cette exclusion permet l’ajout d’aliment ne faisant pas partie du Guide alimentaire canadien ou encore l’ajout d’aliment qui sont habituellement exclus.

**Annexe 8 APPROVISIONNEMENT, SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET HYGIÈNE ET SALUBRITÉ**

Le fait de choisir des aliments régionaux ou, du moins, de la province offre des avantages économiques et écologiques importants pour toute la société. Cependant, l’aspect sécurité alimentaire doit toujours primer. À ce sujet, il est utile de lire les recommandations du ministère de l’Agriculture, des Pêcheries et de l’Alimentation du Québec. Les règles de base suivantes doivent être respectées afin de s’assurer que les produits utilisés soient sécuritaires;

**La provenance des produits**

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;

Le CPE privilégie, dans la mesure du possible, les produits régionaux et provinciaux.

**La sécurité alimentaire**

Le CPE n’utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisés;

Le CPE n’accepte aucune conserve maison, aucun mets préparer à la maison ou de confection artisanale (sauf pour des conditions particulières prévues, liées aux restrictions alimentaire et aux allergies);

Le CPE n’accepte aucun produit de la chasse ou de la pêche récréative;

Les aliments qui présentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé sont jetés ou retournés au marchand;

Le CPE est inscrit sur la liste d’envoi de l’Agence canadienne d’inspection des aliments afin de recevoir les rappels d’aliments et alertes à l’allergie ([www.inspections.gc.ca](http://www.inspections.gc.ca));

Lorsqu’un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l’information à la responsable de l’alimentation qui vérifie sa présence dans l’inventaire et le retire le cas échéant.

**HYGIÈNE ET SALUBRITÉ**

Dans la vie de tous les jours, et malgré des règles d’hygiène de base, le jeune enfant est exposé à différents types de bactéries ou de virus en raison de la proximité avec les autres à travers les jeux et les objets partagés. Cette réalité contribue sans aucun doute à la construction et au renforcement de son système immunitaire.

Toutefois, parce que ce 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. Des moyens de prévention et des méthodes de travail adéquates sont prévus par le ministère de l’Agriculture, des Pêcheries et de l’Alimentation du Québec. Ce chapitre énumère les principales mesures recommandées à cet effet.

**Hygiène dans les aires de préparation**

Les règles d’hygiène recommandées par le MAPAQ sont respectées :

Les surfaces de travail, les ustensiles et les accessoires de cuisine sont nettoyés et désinfectés entre chaque usage;

Les pichets de lait sont lavés entre chaque changement de sachet;

Les comptoirs sont lavés et désinfectés au début et à la fin de chaque journée de travail;

Les bacs gris et les plateaux sont lavés au lave-vaisselle après chaque utilisation;

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 à l’écart des aliments;

L’équipement, les ustensiles et la vaisselle sont bien asséchés pour éviter le développement de micro-organismes;

L’usage de tampons à récurer métalliques comme la laine d’acier, est interdit puisqu’ils de désagrègent et constituent un risque pour la santé. L’utilisation de tampons à récurer en nylon est privilégiée.

**Hygiène du personnel**

Le personnel qui manipule l’équipement de la cuisine ou les aliments observe les mesures d’hygiène suivantes recommandées par le MAPAQ;

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, le retirer pour aller aux toilettes ou à l’extérieur;

Ne pas porter de 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;

S’abstenir de consommer des aliments dans la cuisine;

S’abstenir de manipuler des aliments en cas de maladies contagieuses, comme la gastro-entérite;

Lorsque des gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu’il y a préparation d’aliments différents. Ils sont jetés à la même fréquence que le lavage des mains;

Les déplacements entre les locaux du CPE et la cuisine, sans respect des règles d’hygiène, sont à proscrire;

La présence d’animaux domestiques dans la cuisine est interdite;

Un contrôle doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs.

**SALUBRITÉ**

**Récupération des surplus**

Considérant les risques de contamination (air, manipulations diverses, contamination croisée lors du service, mets laissés à la température de la pièce), certains surplus provenant des locaux ne sont pas conservés. Il appartient à la responsable à l’alimentation d’en évaluer la pertinence à chaque fois.

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

Lorsque réchauffés au four à micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74oC pour assurer une remise en température sécuritaire.

**Préparation des aliments**

Les fruits et légumes pourris sont jetés;

Avant d’être distribués dans les locaux, les fruits et les légumes sont lavés. La chair des fruits et des légumes mal lavés, une fois qu’ils ont été coupés, peut provoquer une contamination;

Avant et après la manipulation des fruits et des légumes frais, le personnel se lave les mains à fond durant au moins 20 secondes à l’eau chaude et au savon;

Les fruits et légumes pelés ou coupés sont immédiatement placés dans un contenant propre pour éviter la contamination croisée;

Tout l’équipement de cuisine qui a été en contact avec les produits frais, comme les surfaces de travail, les planches à découper et les ustensiles, est lavé à fond, à l’eau chaude et au savon. Il est ensuite mis au lave-vaisselle;

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.

**CONSERVATION ET ENTRPOSAGE**

La conservation et l’entreposage des aliments sont essentiels pour s’assurer de leur fraîcheur et de leur innocuité. À ce sujet, l’Agence canadienne d’inspection des aliments, le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments et le MAPAQ dictent des règles très claires.

Que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou sur une tablette 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 est placé au fond.

**Au réfrigérateur**

Des thermomètres sont installés en permanence dans les réfrigérateurs afin de s’assurer en tout temps que les aliments périssables sont conservés et entreposés dans des conditions optimales;

Les aliments périssables ou potentiellement dangereux sont conservés à une température de 4oC ou moins. La réfrigération permet de ralentir la multiplication des bactéries;

Tous les aliments placés au frigo sont couverts. Les viandes et les volailles sont placées dans un contenant afin d’éviter que leurs jus s’écoulent;

Les aliments présentant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelle sont jetés;

Les dates de péremption sont vérifiées et la rotation des aliments est effectuée;

Les aliments et les surplus sont conservés dans des contenants hermétiques sur lesquels sont inscrits le contenu ainsi que la date de fabrication.

**Refroidissement**

Les aliments sont refroidis le plus rapidement possible à 4oC;

Puisque la température des aliments doit passer de 60oC à 21oC en 2 heures ou moins, puis de 21oC à 4oC en 4 heures ou moins, les recommandations suivantes, provenant du MAPAQ, sont appliquées :

Transférer les aliments dans de petits contenants ou dans des contenants peu profonds. Dès que la température atteint 60oC, mettre au réfrigérateur à demi couvert. Une fois qu’ils sont bien refroidis, les couvrir hermétiquement;

Placer les gros contenants dans un bain d’eau froide ou glacée. Brasser pour faire sortir la chaleur, puis réfrigérer.

**Au congélateur**

Des thermomètres sont installés en permanence dans les congélateurs afin de s’assurer en tout temps que les aliments congelés sont conservés et entreposés dans des conditions optimales;

Les aliments congelés sont conservés à une température de -18oC;

Les sacs ou contenants conçus pour la congélation sont utilisés;

La congélation permet d’arrêter la multiplication des bactéries, mais ne les détruit pas. Les aliments décongelés ne sont jamais recongelés, à moins qu’ils n’aient été cuits après la décongélation.

**Décongélation**

Les aliments sont décongelés de l’une des façons suivantes :

Au réfrigérateur, à 4oC ou moins;

Au four à micro-onde, cuits tout de suite après;

Au four conventionnel, en même temps que la cuisson;

Sous l’eau froide courante.

**Au garde-manger**

Les denrées sèches telles que le riz, la farine, le gruau, la cassonade, le couscous, les pâtes alimentaires, le sucre, etc. sont entreposées dans des contenants hermétiques transparents et identifiés;

Les produits périmés, les conserves endommagées, les produits qui ont une odeur et une apparence anormales sont jetés. Les aliments sont entreposés à 10 cm ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.

**Annexe 9 EN CAS DE PANNE ÉLECTRIQUE**

**Quels sont les aliments préférés des bactéries?**

Comme nous, les micro-organismes ont besoin de nourriture et d’un environnement favorable pour vivre et se multiplier. Ils affectionnent les aliments riches en protéines et en eau, pauvres en sel et en sucre, peu acides, tel que :

*Viandes, volailles et poissons crus ou cuits, produits laitiers pasteurisés ou non, œufs, légumes cuits, pâtes alimentaires et riz cuits, légumineuses cuites, dessert au lait ou avec crème pâtissière, fruits de mer, saucisses, jambon, charcuteries, sauces, conserves ouvertes, mayonnaise, germes de luzerne peuvent contenir des salmonelles, mets en sauce, melons coupés, aliments dont l’emballage porte la mention « garder réfrigéré » ou « garder congelé ».*

La température du réfrigérateur doit se situer entre 0OC et 4OC. En y plaçant le thermomètre pour réfrigérateur et en vérifiant la température à intervalles réguliers, il est assez simple de s’assurer que les aliments soient conservés adéquatement.

**Mais qu’arrive-t-il en cas de panne d’électricité?** Quels aliments conserver et lesquels jeter? Un réfrigérateur qui fonctionne efficacement peut maintenir les aliments à une température entre 0OC et 4OC pendant environ 4 à 6 heures selon le volume d’aliments et à la condition de ne pas ouvrir la porte durant la panne.

Pour toute **panne de plus de 6 heures**, et ce, même si la porte n’a pas été ouverte, un ménage s’impose. Le tableau suivant, tiré du site Web du MAPAQ indique de façon claire les recommandations à ce sujet.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Catégorie** | **Aliments à conserver** | **Aliments à jeter** |
| **Produits laitiers** | Fromage à pâte ferme en bloc (cheddar, suisse, mozzarella, etc.)ParmesanFromage en tranches ou fonduBeurre, margarine | LaitLait maternisé (contenant ouvert)CrèmeFromage à pâte molleFromage à la crème |
| **Fruits et légumes** | Fruits et légumes frais entiersJus de fruits pasteurisé | Jus de légumes (contenant ouvert)Légumes cuits ou crus préparés |
| **Salades préparées** |  | Toutes les salades contenant de la viande, de la volaille, du poisson, des pâtes alimentaires, des légumes cuits, du chou |
| **Viandes, volaille, poisson et fruit de mer** |  | Toutes les viandes, cuisinées ou non, crûrent ou cuisent |
| **Œufs** |  | Œufs en coquille ou liquidesMets et desserts à base d’œufs (quiche, sauce, mayonnaise maison) |
| **Desserts** | Tartes aux fruits cuitsGâteaux, muffins, biscuits | Tout dessert contenant de la crème ou du fromage à la crème |
| **Pâtes alimentaires** |  | Pâtes fraîches ou cuitesSauces pour pâtes alimentaires |
| **Condiments** | Relish, moutarde, ketchupMayonnaise et vinaigrettes commercialesSauce à salade, BBQ, à tacosOlives, marinades | Mayonnaise maisonSauce tartareRaifortSauce aux huîtresAil dans l’huile |

**JETER TOUT ALIMENT QUI PRÉSENTE UNE APPARENCE ENDOMMAGÉE,**

**UNE ODEUR DOUTEUSE OU TOUT AUTRE SIGNE DE DÉTÉRIORATION.**

Les menus

et le

Procédurier

