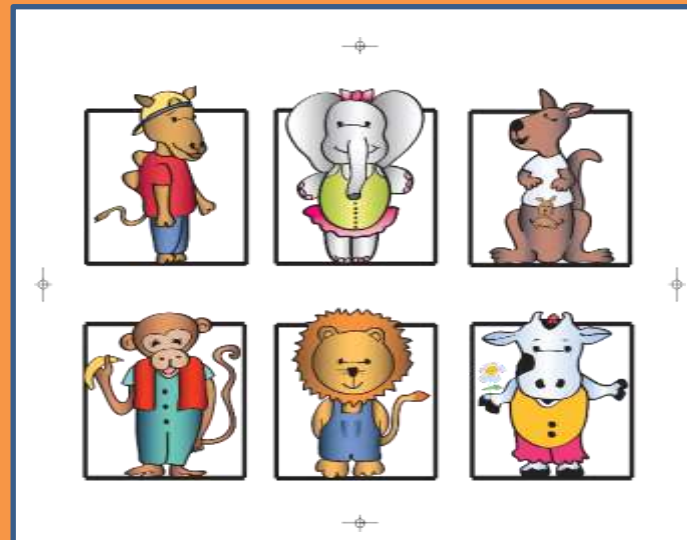


POLITIQUE ALIMENTAIRE CPE LA FRIMOUSSE



DOCUMENT OFFICIEL ADAPTÉ PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION LE 23 JUILLET 2020

DOCUMENT À L'INTENTION DES PARENTS
UTILISATEURS DE NOS SERVICES ET DES
MEMBRES DU PERSONNEL DU CENTRE DE LA
PETITE ENFANCE DE LA FRIMOUSSE



Document préparé et rédigé par :
Isabelle Rioux - directrice du CPE la Frimousse
Annie Letarte - éducatrice
Valérie Perron - éducatrice
Catherine Lavoie - responsable de l'alimentation
Valérie Guay - parent et nutritionniste

TABLE DES MATIERES

Mise en contexte	1
Fondement	1
OBJECTIF	2
Objectif général de la politique	2
Objectifs spécifiques de la politique.....	2
RÔLES ET RESPONSABILITÉS	3
Le conseil d'administration :	3
Le gestionnaire :	3
Le responsable de l'alimentation :	4
Les parents :	4
Le personnel éducateur :	5
L'enfant :	5
VISION DE LA SAINE ALIMENTATION	6
CONTEXTE DES REPAS ET DE DÉCOUVERTES DES ALIMENTS	7
L'OFFRE ALIMENTAIRE.....	9
Choix et qualité des aliments	9
QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE	9
Les aliments à exclure	10
La quantité.....	10
Les évènements spéciaux	11
Les anniversaires	11

LES BREUVAGES.....	11
L'ALIMENTATION EN POUPONNIÈRE	12
RÉDUCTION DES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT	12
Avant 12 mois :.....	12
Entre 1 an et 2 ans :.....	12
À partir de 2 ans :	13
LA GESTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES	13
STRUCTURE DES MENUS	15



MISE EN CONTEXTE

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.

Reconnaissant le parent comme premier éducateur de son enfant, le service de garde collabore avec celui-ci afin de guider l'enfant dans des choix sains qui favoriseront son développement.

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 sein d'un service de garde éducatif à l'enfance. En misant sur l'adoption de mesures structurantes, comme une politique pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, le centre de la petite enfance s'assure que les modifications apportées à ses pratiques seront durables.

À LA FRIMOUSSE, BIEN MANGER, RIRE ET

APPRENDRE NE FONT QU'UN.

FONDEMENT

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.

De plus, elle est en cohérence avec:

- Les fondements et principes du programme éducatif « Accueillir la petite enfance » qui vise à soutenir des pratiques éducatives de qualité dans les SGÉ;
- Le cadre de référence Gazelle et Potiron, proposé en 2017 par le ministère de la famille du Québec qui vise la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance;
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien, version 2019;
- Les recommandations de santé Canada, du Ministère 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 (MAPAQ).



OBJECTIF

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA POLITIQUE

Définir les conditions et les pratiques à mettre en place pour assurer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation contribuant ainsi à 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:

- Fournir un outil qui permet d'encadrer l'offre alimentaire au CPE afin de respecter les fondements et les principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie.
- Déterminer les rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation de chacun (gestionnaire, personnel éducateur, responsable de l'alimentation, conseil d'administration et parents);
- 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 un service éducatif à l'enfance;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire

Qu'il s'agisse des membres du conseil d'administration, de gestionnaire, du responsable du soutien pédagogique, du personnel éducateur, du responsable de l'alimentation ou des parents, chacun joue un rôle fondamental et inter relié 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 :

- Le conseil d'administration définit les orientations et les objectifs du service alimentaire;
- Statue sur l'adoption d'une politique alimentaire.
- Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre;
- Appuie les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires dans les limites du budget disponible;
- Veille à assurer la pérennité de la politique. Pour se faire, il doit placer la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions.

LE GESTIONNAIRE :

La direction assume 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. Elle est donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants :

- Veille à l'adhésion de chacun à la politique et développer des mécanismes d'évaluation et de suivi.
- S'assure que tous les intervenants disposent des ressources et du temps nécessaires pour effectuer les tâches en lien avec cette politique, en respectant le budget disponible.
- Transmet aux autres intervenants les informations relatives aux particularités et aux besoins spécifiques de chaque enfant.
- Diffuse la politique auprès des parents et les informe des changements en cours et à venir.
- S'assure que le responsable de l'alimentation embauché a suivi et réussi la formation en hygiène et salubrité des aliments (manipulateur d'aliments) offerte par la MAPAQ et qu'il en respecte les pratiques.

LE RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION :

Le responsable de l'alimentation est le chef d'orchestre de la politique alimentaire. Par ses menus, il mise sur la découverte d'une diversité d'aliments, en respectant les principes d'une saine alimentation. Il a un rôle essentiel puisqu'il :

- Conçoit des menus qui respectent le guide alimentaire canadien, avec des présentations colorées et appétissantes.
- Affiche le menu et s'engage à le respecter. Si une situation exceptionnelle arrive et qu'un changement doit être fait, il en informe le personnel et la direction dès que possible.
- Prépare les repas et les collations selon les quantités recommandées en ayant le souci de la VARIÉTÉ, de la QUALITÉ NUTRITIVE, du BON GOÛT et l'APPARENCE.
- Offre un seul menu afin de donner à l'enfant le message qu'il doit se lancer vers l'inconnu et qu'il est important de développer ses goûts.
- Veille à la sécurité de tous, en offrant la nourriture adéquate aux enfants ayant des allergies ou intolérances alimentaires et en respectant les règles d'hygiène et de salubrité établies par le MAPAQ.
- S'assure que les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives de la présente politique.
- Communique et collabore avec le personnel éducateur pour les besoins des enfants.
- Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties tout en maximisant son temps de travail.



LES PARENTS :

Les parents sont les premiers éducateurs de leur enfant et les premiers à intervenir en matière d'alimentation. Ils contribuent à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation tant au service de garde qu'à la maison. Ainsi, le parent :

- Prend connaissance des menus et complète une entente écrite avec la direction si son enfant a des besoins spécifiques.
- Effectue les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'allergie ou d'intolérance alimentaire en complétant une entente écrite avec la direction.
- S'assure d'informer le personnel lorsque de nouveaux aliments sont introduits pour les poupons.

LE PERSONNEL ÉDUCATEUR :

Puisque manger, c'est plus que de se nourrir, le personnel éducateur joue un rôle primordial dans l'accompagnement de chacun des enfants. Il a la responsabilité d'agir comme modèle et de démontrer une ouverture à la découverte de nouveaux aliments. Il doit donc s'assurer que le plaisir n'est pas seulement dans l'assiette mais également autour de la table;

- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table en favorisant les échanges.
- Encourage l'enfant à goûter les aliments en insistant positivement sans toutefois le forcer.
- Par son rôle de modèle, il évite de consommer un repas différent en présence des enfants.
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim et sa satiété et il respecte l'appétit de chacun.
- En aucun moment, les aliments sont utilisés en guise de récompense, de punition ou de négociation.
- Par son attitude et ses interventions, il éveille la curiosité et suscite l'ouverture des enfants à l'égard des aliments en posant des questions et en partageant des informations sur les différents aliments.
- Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation.
- Il s'assoie avec les enfants et partage le repas avec eux.



L'ENFANT :

L'enfant s'assoit correctement à la table et demeure calme. Il peut participer à certaines tâches. Il est responsable de la quantité d'aliments qu'il consomme. Il est encouragé à respecter ses signaux de faim et de satiété et à goûter les aliments qui lui sont offerts.

L'acte de se nourrir est complexe et ne se limite pas à une simple réponse à l'appel physiologique de la faim dont le but est de fournir de l'énergie à notre corps. Elle répond à plusieurs types de besoins (tant physique, mental et social) et contribue ainsi à chacune des dimensions du développement global des enfants.

La notion de « bons » ou « mauvais » aliments n'est pas valorisée au CPE, puisqu'elle véhicule une fausse croyance selon laquelle un aliment peut, à lui seul, contribuer à une meilleure santé ou avoir l'effet inverse. Une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments qui se situent sur un continuum allant 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 les 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. 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 nutritive élevée lors

d'événements spéciaux, tels que les anniversaires, puisque ceux-ci contribuent à la richesse socioculturelle de l'alimentation.

Afin d'être en concordance avec sa mission éducative qui est de voir, entre autres, au bien-être et à la santé des enfants et de promouvoir les saines habitudes de vie, le CPE met l'accent sur les aliments quotidiens de hautes valeurs nutritives et sur une faible présence d'aliments d'occasion. Un enfant qui est exposé quotidiennement à des aliments nutritifs, gouteux et dégustés dans une atmosphère agréable, en présence d'adultes significatifs, est plus susceptible d'associer la saine alimentation à des expériences positives et ainsi développer le goût de manger sainement.





Une saine alimentation va bien au-delà du contenu de l'assiette! Elle comporte 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 service de garde.

Il va de soi que le personnel éducateur joue un rôle primordial dans l'accompagnement de chacun des enfants afin qu'il développe 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 service de garde porte attention autant au contenu 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 service de garde 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 autres 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. Ainsi, une attention particulière est portée à réunir toutes les conditions favorables, de sorte à créer une ambiance agréable respectant l'unicité de chaque enfant.

Le personnel encourage les enfants à manger lentement afin de prendre le temps d'apprécier la saveur des aliments. Il les rassure qu'ils auront la possibilité de se resservir s'ils ont encore faim, évitant ainsi les courses et les compétitions.

Certains enfants en bas âge acceptent aisément de goûter à de nouveaux aliments, mais pour plusieurs, cela représente un réel défi. En effet, la plupart traversent une étape tout à fait normale du processus du développement du goût: la néophobie alimentaire ou 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, la curiosité et l'attitude positive du personnel éducateur quant aux aliments présentés.

L'image corporelle, en pleine construction chez les enfants de moins de 5 ans, se construit sous le regard des autres, adultes et enfants y compris. Les valeurs et les messages véhiculés par la société qui influencent le développement de leur image corporelle sont omniprésents. C'est pourquoi le centre de la petite enfance s'efforce de représenter un milieu favorable au développement d'une image corporelle positive. Pour le personnel éducateur, cela implique, entre autres, d'être un modèle positif en s'assurant que ses paroles et ses gestes ne reflètent pas ses préoccupations à l'égard de sa propre apparence physique ou celle de ses collègues.

Le personnel respecte les différences corporelles et valorise les enfants par des gestes ou des mots simples et en utilisant des exemples basés sur leurs talents, leurs réalisations, leurs qualités, etc. Il est important de leur dire et de leur faire dire! L'estime de soi de l'enfant étant très fragile, il faut éviter de lui faire des commentaires en lien avec son poids.

Face aux moqueries et commentaires sur le corps, le poids ou l'apparence des enfants ou des adultes, le personnel éducateur intervient en faisant connaître son intolérance sans équivoque face à ces commentaires et en abordant avec les enfants la diversité corporelle ainsi que le respect de soi et d'autrui. C'est une occasion de parler de la diversité corporelle en faisant allusion à d'autres aspects. Ex: As-tu remarqué que vous avez tous des cheveux différents, des yeux de couleurs et de formes différentes, que vous n'êtes pas tous de la même grandeur ... ? C'est donc tout à fait normal que nos bras, nos jambes, notre peau et tout notre corps ne soit pas pareil à celui des autres. C'est ce qui fait que nous sommes uniques et que personne n'est pareil à nous.

Les repas et les collations font partie de la routine. En fixant les repas à la même heure chaque jour, les enfants connaissent le déroulement de la journée, ce qui les rassure. L'environnement aux repas doit permettre aux enfants de se sentir bien et en sécurité. Chaque groupe se rassemble dans son local (parfois à l'extérieur), assis confortablement sur du mobilier adapté à sa taille, pour manger, découvrir des aliments et échanger entre eux. Si le repas est associé au plaisir, les aliments le seront aussi.

Pour une ambiance positive au repas, il faut suivre une routine, établir des règles, permettre aux enfants d'échanger dans le calme, aménager l'espace, avoir des attentes réalistes et participer aux repas en mangeant et échangeant avec eux. Le repas n'est pas le moment d'aborder les sujets délicats et conflictuels.

Les enfants développent leur goût et découvrent les aliments en utilisant leurs cinq sens. Il n'est pas toujours nécessaire de planifier une activité en bonne et due forme pour s'amuser avec les enfants sur le thème des aliments. Le moment du repas ou de la collation est idéal pour parler des odeurs, des couleurs, des saveurs, des textures et même des bruits des aliments quand on mange.

Le personnel éducateur encourage les enfants à parler de leurs préférences, des aliments qu'ils aiment et de ceux qu'ils aiment moins, en les questionnant sur les raisons de ces choix. Malgré le refus d'un ou de plusieurs enfants envers certains aliments, tous les aliments prévus au repas sont servis dans l'assiette de l'enfant. L'aliment refusé est servi en plus petite portion afin de ne pas décourager l'enfant à la vue de celui-ci, mais cela permet tout de même de le mettre en contact avec l'aliment afin qu'il puisse se familiariser.

En aucun cas un enfant n'est forcé de goûter un aliment. Le personnel éducateur l'encourage en mangeant lui-même l'aliment, en demandant aux autres enfants qui le consomment d'en parler positivement et en invitant l'enfant à le goûter s'il le souhaite. Si celui-ci refuse, on lui demande de le faire dans le respect. Aucun commentaire négatif ou reproche n'est formulé envers un enfant qui aurait refusé un aliment ou un mets ou encore pris seulement quelques bouchées dans l'assiette.

Aimer certains aliments peut être plus long pour certains enfants et demander plus d'une exposition (voir jusqu'à 20 fois).

Afin de favoriser l'éveil au goût et le plaisir de manger en dehors des repas et collations, le personnel éducateur planifie des activités culinaires et/ou de jardinage ainsi que des visites à l'épicerie et/ ou au marché. Dans chaque local, le coin maison contient du matériel encourageant les jeux de rôle autour de la cuisinette.

QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE

La qualité

Mis à part les occasions spéciales, tel que les fêtes annuelles et les événements spéciaux, le CPE offrira en tout temps des aliments recommandés par le guide alimentaire canadien. Par cette initiative, le CPE souhaite faire la promotion auprès des enfants et des familles qui le fréquentent de l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

CHOIX ET QUALITÉ DES ALIMENTS

Les différents membres du personnel du CPE ont à cœur le développement optimal des enfants. C'est pourquoi, nous souhaitons offrir aux enfants l'opportunité de découvrir une grande variété d'aliments et ainsi développer leur curiosité. Nous offrons une cuisine réduite en sel et en sucre ajouté tout en intégrant des gras de bonne qualité, tel que suggéré dans le guide alimentaire canadien. Les produits à grains entiers sont inclus à tous les jours et représentent au moins la moitié des portions offertes, autant pour les pains servis, que les pâtes et les farines utilisées.

Afin d'y parvenir, l'utilisation de sel est modérée dans les recettes et n'est pas ajouté dans les assiettes. Les ingrédients sans sel ajoutés ou réduits en sel sont privilégiés. Les épices, les fines herbes, les vinaigrettes et les trempettes maison sont privilégiés afin de rehausser les saveurs tout en conservant une valeur nutritive optimale. L'ajout de sucre est également évité le plus possible et est réduit dès que possible dans les recettes qui en nécessitent en utilisant par exemple des compotes de fruits sans sucre ajouté en remplacement du sucre. Les aliments qui contiennent des édulcorants ne sont pas utilisés au CPE.

À chaque repas et pour la plupart des collations, nous offrons une source de protéine qui se veut variée et intéressante. C'est pour cette raison que nous offrons des protéines animales et végétales en rotation sur le menu. Les repas sont composés de poissons, de légumineuses, de tofu, de produits laitiers, d'œufs et / ou de viandes. Tous les repas sont servis avec une source de vitamine C (légumes ou fruits) afin d'optimiser l'absorption du fer qui est prioritaire pour la croissance de l'enfant. Ainsi, à chaque repas, au moins trois groupes alimentaires sont offerts aux enfants, le plus distinctement possible et au moins deux groupes alimentaires sont offerts à chaque collation (une source de glucides et une source de protéines).

Afin d'augmenter la consommation de légumes, ceux-ci sont présentés sous différentes formes : crus, blanchis, à la vapeur, rôtis, grillés, en purée... Nous priorisons la présentation simple du légume (non mélangé au repas) dès que possible afin que l'enfant puisse le voir et l'apprécier. Tous repas sont accompagnés d'au moins deux légumes. Des fruits frais de saison sont offerts à tous les jours lors de la collation du matin. Des fruits secs, congelés, en conserve ou frais peuvent également être intégrés au diner et à la collation d'après-midi. Bien que nous priorisons les légumes et les fruits entiers, les jus de légumes réduits en sodium et de fruits peuvent être offerts à l'occasion.

LES ALIMENTS À EXCLURE

Puisque les aliments suivants ont une faible qualité nutritionnelle vu leurs apports importants en gras, en sel ou en sucre, ils sont exclus du menu régulier au CPE :

- Charcuteries, les saucisses à hot-dog, les viandes en conserve, le bacon, le simili-bacon
- Friture, frites, pomme de terre rissolées congelées et aliments panés
- Margarine hydrogénée, saindoux et shortening
- Pâtisseries, gaufres, croissants et muffins commerciaux
- Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux qui contiennent plus de 10 g de sucre par portion, plus de 1 g de gras saturés ou trans et moins de 2 g de fibres
- Poudre de pouding ou de Jell-O
- Céréales sans fruits qui contiennent plus de 5 g de sucre par portion
- Céréales avec fruits contenant plus de 10 g de sucre par portion
- Friandises commerciales, chocolatées ou autres
- Sucettes glacées commerciales
- Friandises glacées commerciales (sauf crème glacée, sorbet ou yogourt glacé)
- Croustilles, bretzels...
- La garniture fouettée commerciale
- L'antiadhésif en aérosol
- Les aliments contenant des édulcorants et les édulcorants



LA QUANTITÉ

Lors d'une journée de fréquentation complète d'un enfant au CPE, entre la moitié et les deux tiers de ses besoins nutritionnels quotidiens y sont consommés. Comme chaque enfant est unique et qu'il est le mieux placé pour déterminer la quantité de nourriture qu'il a besoin de consommer, le personnel du CPE encourage ceux-ci à reconnaître son appétit et sa satiété. Ainsi, pour le dîner, la taille des portions et la quantité d'aliments que l'enfant consommera sera en fonction de sa demande. Les membres du personnel offrent chaque item au menu dans l'assiette en petite quantité. L'enfant peut demander autant de portions supplémentaires qu'il le désire. Les membres du personnel ont la responsabilité d'offrir aux enfants la quantité de nourriture nécessaire à l'atteinte de la satiété. Pour la collation, une portion sera offerte. Il faut se rappeler que la collation est un complément de repas et qu'elle ne doit pas nuire au repas suivant.

LES BREUVAGES

L'EAU

L'eau est offerte à volonté tout le long de la journée et l'éducatrice en fera la promotion plusieurs fois par jour, particulièrement lorsque l'enfant est très actif ou durant les journées chaudes. Lors des repas, l'enfant peut boire de l'eau s'il le désire mais il est à la discrétion de l'éducatrice d'en disposer sur la table pour tous ou d'en donner seulement si elle est demandée.

LE LAIT (% DE GRAS)

Le lait est un aliment de choix. Il est offert tous les jours aux enfants après le dîner et avec la collation d'après-midi. Le lait 3,25% de matières grasses est offert aux enfants de moins de 2 ans. Pour les enfants de plus de 2 ans, le lait 2% ou 3,25% sera offert.

LES AUTRES BREUVAGES

Exceptionnellement, les jus de fruits 100% purs ainsi que les jus de légumes réduits en sodium peuvent être servis en collation ou avec le repas. Si des boissons de soya ou d'amande sont offertes aux enfants, elles seront enrichies en calcium et en vitamine D et auront été bien agitées par les membres du personnel avant d'être servies. Il est important de noter que les boissons d'origine végétale (soya, riz, amande ...), bien qu'elles puissent être enrichies, ne devraient pas être offertes régulièrement aux enfants de moins de 2 ans puisqu'elles ne contiennent pas suffisamment d'énergie, de matières grasses ou de protéines pour répondre adéquatement à leurs besoins.

LES ANNIVERSAIRES

Les anniversaires sont des moments importants dans la vie des enfants. C'est pour cette raison que le CPE tient à les souligner. Néanmoins, fête ne signifie pas sucre et gras. Voilà pourquoi, lors de l'anniversaire d'un enfant du groupe, celui-ci est invité à choisir une saveur de glace qui sera offerte à tous les membres du groupe lors de la collation d'après-midi. L'enfant aura aussi la possibilité de choisir un ensemble de vaisselle spécial pour son dîner en plus d'avoir sa couronne de fête.



LES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

Comme nous trouvons important de poursuivre les traditions quant aux événements spéciaux, par exemple Pâques, l'Halloween, Noël... il est possible que la politique alimentaire ne soit pas respectée lors de ces événements. Sans associer ouvertement les aliments d'exception à la fête, ils pourront être consommés à la discrétion des membres du personnel (ex : après la traditionnelle récolte de bonbons de l'Halloween, l'enfant pourra en consommer un ou deux au CPE).

Au CPE, le rythme de l'enfant est respecté. Dès l'entrée à la pouponnière, l'introduction des aliments se déroule en étroite collaboration avec le parent et l'éducatrice. Le CPE encourage la poursuite de l'allaitement et soutient les parents dans ce choix. Ainsi, il facilite celui-ci en offrant le lait de la maman au poupon et en offrant un endroit confortable où les mères peuvent allaiter. De plus, l'éducatrice s'entend avec les mères pour les heures d'allaitement et s'assure de la joindre au moment où l'enfant manifeste des signes de faim. Le CPE s'assure de bien informer les parents de ces facilités.

Comme l'ordre d'introduction des aliments varie d'une famille à l'autre, il est demandé aux parents d'essayer un aliment trois fois à la maison avant d'en permettre la consommation au CPE. Une fiche de communication doit être complétée par les parents afin d'informer le personnel au fur et à mesure quels sont les nouveaux aliments introduits.

Lorsque le poupon commence à manger les aliments, l'éducatrice le nourrit à la cuillère. Celle-ci s'assure de couper les aliments à la texture correspondant à la capacité de l'enfant. Dès qu'il démontre la volonté de saisir des petits morceaux avec ses mains ou avec la cuillère, l'éducatrice l'encourage à découvrir et à développer son autonomie dans cet apprentissage. L'appétit et la satiété du poupon sont respectés par l'éducatrice.

Aucun aliment ni breuvage ne sont offerts sans une surveillance constante du personnel. Les aliments sont offerts en position assise. Aucun boire n'est offert en position couchée et sont offerts par un adulte tant que le nourrisson ne peut boire seul.

RÉDUCTION DES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

Afin de prévenir les risques d'étouffement, les membres du personnel s'assurent de bien respecter les consignes en fonction de l'âge des enfants. Ainsi, la forme et la texture des aliments seront prises en compte dans le choix des aliments offerts.

AVANT 12 MOIS :

- Les légumes sont bien cuits et coupés en petits morceaux ou en lanières par l'éducatrice;
- Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- Les pommes crues sont sans pelure et râpées;
- Les raisins frais sont sans pépins et coupés en quatre;
- Les petits fruits sont servis en purée et tamisés;
- Aucun aliment contenant du miel n'est offert;
- Les morceaux de viandes et de poissons doivent être tendres et coupés en petits morceaux par l'éducatrice;
- Si des saucisses au tofu sont offertes, elles sont taillées dans le sens de la longueur et coupées en petits morceaux;
- La mie de pain est évitée.



ENTRE 1 AN ET 2 ANS :

- Certains légumes très tendres (concombre, salade, courgette, champignons, tomates...) peuvent être servis. Ils sont coupés en petits morceaux;
- Les légumes fermes (carotte, navet, céleri) sont râpés ou blanchis et coupés en petites lanières, en julienne ou en brunoise;
- Les fruits frais (pomme, pêches, prunes, poires...) sont coupés en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- Les raisins sont coupés en quatre;
- Si des saucisses au tofu sont offertes, elles sont taillées dans le sens de la longueur et coupées en petits morceaux;
- La mie de pain fraîche est évitée.



À PARTIR DE 2 ANS :

- Les légumes fermes (carotte, navet, céleri) sont blanchis et coupés en petites lanières.
- Les fruits séchés sont hachés.
- Les raisins, les cerises et les gros bleuets frais sont coupés en deux.
- Les fruits à noyau sont servis sans noyau
- Si des saucisses au tofu sont offertes, elles sont taillées dans le sens de la longueur.

LA GESTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Les allergies et les intolérances doivent être confirmées par un médecin. Un billet médical est obligatoire dans ces circonstances. Un dossier devra être complété par le parent si tel est le cas afin de bien identifier les besoins de l'enfant.

Il est de la responsabilité des parents d'informer le CPE si son enfant souffre d'une allergie alimentaire ou d'une intolérance dès l'inscription.

ALLERGIE ALIMENTAIRE :

Se déclenche lorsque le système immunitaire développe une hypersensibilité à une substance généralement inoffensive. Le corps produit des anticorps, ce qui entraîne une réaction désagréable, voir dangereuse. Une allergie doit être diagnostiquée par un médecin spécialiste et nécessite d'avoir une Épipen en tout temps avec l'enfant.

INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE :

Se manifeste au niveau du système gastro-intestinaux. Nous y incluons également les recommandations faites par un spécialiste en lien avec un état de santé.

LA GESTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Le CPE prend très au sérieux les allergies et les intolérances alimentaires. Afin de prévenir de façon optimale les risques de réaction, une procédure rigoureuse est appliquée. Les enfants et le personnel souffrant d'une allergie ou d'une intolérance reçoivent un repas qui correspond à leur condition médicale. Ce repas est équilibré et respecte la politique alimentaire.

Une photo de l'enfant où tous les allergènes sont inscrits sera affichée en cuisine et dans la salle des employés. Son repas et ses collations seront offertes en tout temps dans une assiette d'une couleur distincte. De plus, le porte-clé qui identifie l'enfant est d'une couleur distincte.

Afin d'éviter les risques liés aux allergies et aux intolérances, il est interdit de consommer des aliments au CPE à moins d'en avoir reçu, au préalable, l'autorisation de la direction.

LA GESTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Rappelons d'abord que le CPE est dans l'obligation d'assurer la santé, la sécurité et le bien-être des enfants qu'il reçoit. Il doit également éviter toute forme de discrimination. Par conséquent, le CPE s'engage à tenir compte seulement des croyances religieuses des familles qui le fréquentent en proposant un accommodement lorsqu'une demande écrite claire expliquant les motifs sera adressée à la direction. Le CPE offrira alors aux enfants des repas (sans porc et/ou sans bœuf) et des collations équilibrés et conformes au guide alimentaire canadien suite à l'entente. Les repas offerts seront des plats figurant au menu régulier qui répondent à la demande d'accommodement. Ils seront préalablement congelés et offerts à l'enfant au moment nécessaire.

Le CPE s'engage donc à respecter l'entente qui sera signée avec le parent qui fait une demande d'accommodement. Il est à noter que l'entente porte la mention suivante : « Toutefois, malgré cet engagement, le CPE fournira à l'enfant le repas régulier servi aux autres enfants dans la situation suivante :

- 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 ».

**Contrainte excessive : Impossibilité, un risque grave pour autrui ou un coût excessif

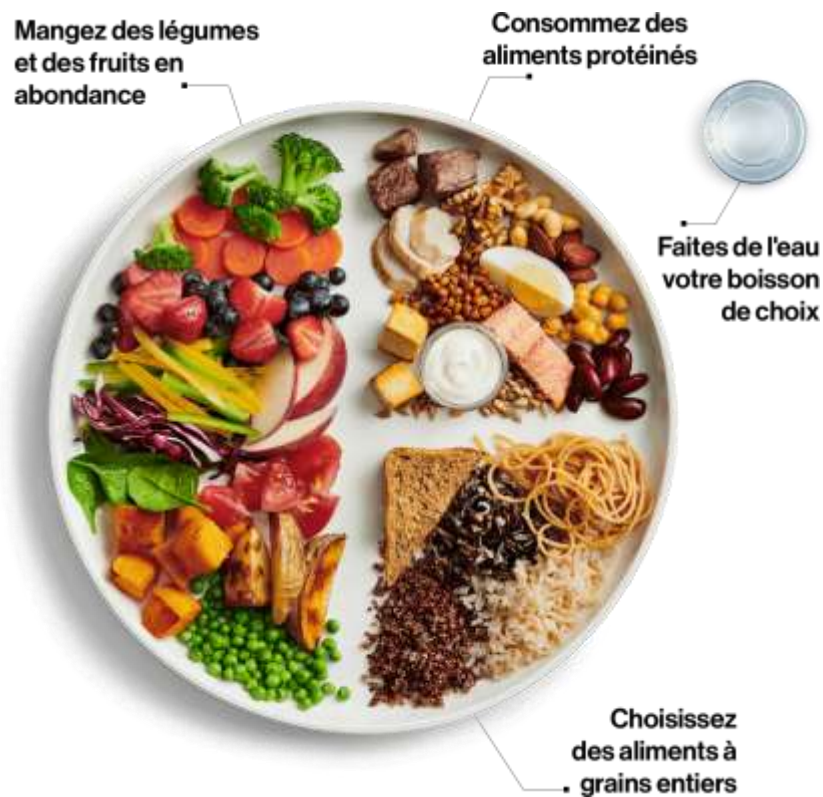
STRUCTURE DES MENUS

L'élaboration du menu est un travail colossal qui demande beaucoup de temps afin de bien équilibrer toutes les composantes et combler tous les besoins nutritifs de l'enfant.

Le menu comporte deux cycles, soit un menu d'hiver et un menu d'été. Le menu d'hiver est offert du mois d'octobre jusqu'au mois d'avril alors que le menu d'été est offert du mois de mai jusqu'au mois de septembre. Chaque cycle couvre cinq semaines, faisant en sorte qu'un plat ne revient au menu qu'une fois toutes les cinq semaines. Le menu d'été comporte au moins un repas froid par semaine afin de faciliter les pique-niques. Des menus thématiques seront également élaborés tout au long de l'année et s'harmoniseront aux thèmes pédagogiques du CPE.

Le dîner comporte deux services, soit une entrée et un plat principal. Ce repas comporte au moins trois groupes alimentaires. Lors du menu d'hiver, des entrées (potage) et des mets chauds seront plus fréquemment offerts alors que des entrées (salade, crudités...) et des repas froids seront priorités l'été. Afin d'offrir une source de protéines variées à chaque repas, le menu du midi comportera en alternance de la viande, du porc, de la volaille, du poisson, des crevettes, du tofu, des légumineuses des œufs... Au moins deux types de légumes seront proposés sous différentes formes (potage, salade, crudités, rôtis...) et seront aussi souvent que possible séparés des autres aliments. Au moins un féculent (pain, pâtes, orge, bulgur...) sera aussi offert à tous les repas. Un verre de lait est également offert après le dîner.

Le choix des menus sera fait en intégrant le plus possible de variété de recettes afin de renforcer notre mission éducative. Un effort sera mis afin d'intégrer des recettes végétariennes qui se veulent nutritives, économiques et écologiques. De plus, une attention est portée pour favoriser l'achat d'aliments locaux et/ou régionaux.



En plus du repas du midi, le CPE offrira deux collations nutritives aux enfants. La collation est servie au moins deux heures avant le prochain repas et comporte au moins deux groupes alimentaires. Le choix des collations tient compte du repas du midi afin de bien compléter les besoins nutritionnels des enfants. Considérant que l'enfant a profité d'un déjeuner complet avant son arrivée au CPE, les collations sont généralement composées de deux groupes alimentaires, soit d'un fruit et / ou d'un produit céréalier et / ou d'une source de protéine (produit laitier ou viande et substituts)

Au CPE, les enfants prennent la collation du matin vers 9h15 et celle de l'après-midi vers 15h15. Le dîner est servi à 11h30. Afin que chacun puisse manger à son rythme, une période de 30 à 45 minutes est allouée pour le repas.