

3 Élaboration des menus

L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, dessert, collation) sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire.

De plus, puisque l'enfant a un petit appétit, il doit combler ses besoins nutritifs en plusieurs petites quantités d'aliments au cours de la journée. Les collations offertes au bon moment sont essentielles; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs des repas.

Le dessert, pour sa part, est considéré comme un complément au repas. Il possède donc une valeur nutritive puisque les aliments qui le composent font partie du Guide alimentaire canadien. Il n'est jamais présenté comme une récompense.

3.1 La structure des menus

- ☐ Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du Guide alimentaire canadien et respectent les énoncés de la présente politique;
- ☐ De vingt à trente menus journaliers différents sont présentés en rotation pendant quatre ou six semaines et renouvelés de deux à quatre fois au cours de l'année;
- ☐ Chaque jour, tel que le recommande le Guide alimentaire canadien, le repas du midi contient les quatre groupes * et les collations en contiennent au moins deux.

* À l'origine, certains plats composés ne contiennent pas les quatre groupes alimentaires. Le pâté chinois, par exemple, ne contient aucun produit céréalier. On peut l'enrichir en le saupoudrant de germe de blé ou en ajoutant du millet à la viande. Sinon, on peut offrir en guise d'accompagnement une demi-tranche de pain de blé entier. Quelques stratégies sont présentées dans l'Outil 3 : Trucs pour enrichir les recettes de fibres.

Outil 11 Construire un menu

Outil 12 Standardiser une recette

Outil 13 Rédiger une recette

Outil 14 Calcul des coûts par recette et par portion

3.2 Les collations

Une collation saine contribue à combler les besoins énergétiques des enfants. Une bonne collation, servie au moins deux heures avant le repas, vient compléter le repas précédent et non remplacer le suivant.

- ▬ Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant;
- ▬ Les collations sont composées d'au moins deux des quatre groupes recommandés par le Guide alimentaire canadien;
- ▬ Le choix des collations tient compte du moment des autres repas. Généralement, le nombre d'heures séparant la collation du matin et le dîner est moindre que celui séparant la collation de l'après-midi et le souper. La collation du matin sera plus légère et contiendra des glucides simples, digérés plus rapidement, comme des fruits, du lait ou du yogourt. Celle de l'après-midi sera plus rassasiante, contenant des glucides complexes qui se digèrent plus lentement, tels des produits céréaliers, des légumineuses et des produits du soya, ainsi qu'une source de protéines et des lipides (acides gras essentiels et insaturés).

Outil 15 Collations nutritives

4 Alimentation en pouponnière

Mentionnons, dans un premier temps, que l'introduction des aliments complémentaires est basée sur les recommandations issues des travaux du Comité de nutrition de la Société canadienne de pédiatrie, du groupe Les diététistes du Canada et de Santé Canada. Cependant, le centre reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant et respecte ses décisions à cette étape.

Apprendre à manger représente une transition importante dans la vie d'un enfant. Cet apprentissage touche tous les aspects du développement et se révèle donc une expérience en soi qui inclut le plaisir de porter des aliments à sa bouche et de les découvrir.

4.1 L'introduction des aliments complémentaires

À la pouponnière, le rythme de l'enfant est respecté et l'introduction des aliments complémentaires se déroule en étroite collaboration avec le parent et l'éducatrice.

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. Pendant toute la première année de vie, le lait maternel ou les préparations pour nourrissons devraient constituer l'aliment de base de l'enfant. Les autres aliments viennent donc compléter le lait et non le remplacer. Il est conseillé de commencer à servir les aliments mous, écrasés à la fourchette ou en petits morceaux, au plus tard vers l'âge de 9 mois.

Outil 16 Fiche de communication concernant l'introduction des aliments complémentaires

Le parent sera encouragé à remplir une fiche de communication afin d'informer le personnel de la pouponnière au fur et à mesure des nouveaux aliments intégrés dans l'alimentation de son enfant. Cette fiche contient des suggestions provenant du Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, dont le parent pourra tenir compte, s'il le désire.

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'ait d'abord été intégré par le parent ne sera offert au poupon.

4.2 Les bonnes pratiques au quotidien

Les quelques principes suivants sont appliqués par les membres du personnel éducateur en pouponnière :

- 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 ajouté à une recette;
- Mis à part l'eau et le lait, les breuvages seront offerts à l'enfant dans un gobelet à bec et non dans un biberon. Tout breuvage, même au gobelet, n'est jamais laissé à l'enfant sur une longue période de temps;
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucun breuvage ni aucun aliment n'est donné 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.

Outil 17 Tableau des comportements alimentaires des enfants de 6 mois à 5 ans

Outil 18 Donner le biberon : un moment privilégié

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 alimentaires (AQAA), tous les aliments protéiniques peuvent engendrer des réactions allergiques potentiellement dangereuses chez les personnes sensibles. Les 9 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 centre se réfère aux recommandations de l'AQAA qui offre de l'information et de la formation sur le sujet. Mentionnons également que le Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie (RCPEM) a rédigé un document fort intéressant intitulé *Protocole et procédures — Allergies et intolérances alimentaires en service de garde*. 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.

5.1 La prévention : une responsabilité partagée

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

Les mêmes mesures de prévention sont appliquées dans les deux cas, bien que les symptômes, le traitement et les conséquences diffèrent. Il importe donc, pour la sécurité de tous, que les membres du personnel apprennent à reconnaître les différents symptômes, puissent identifier les allergènes et soient aptes à prendre les mesures qui s'imposent en cas de réaction allergique ou de choc anaphylactique.

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

- ☐ Aviser le personnel et transmettre les informations sur l'allergie ou l'intolérance de l'enfant;
- ☐ Fournir les médicaments d'urgence (auto-injecteur 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 au personnel tout changement concernant l'allergie ou l'intolérance;
- ☐ Signer l'autorisation écrite afin de permettre au personnel du CPE d'administrer l'auto-injecteur en cas de besoin;
- ☐ 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.

La direction s'assure :

- ☐ 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.

Le personnel éducateur :

- ☐ Veille à ce que l'enfant présentant une ou des allergies ne soit pas en contact avec les matières allergènes;
- ☐ Assure une communication efficace et une bonne collaboration avec la responsable de l'alimentation afin de prévenir tout risque d'erreur à l'égard des allergies et des intolérances alimentaires;
- ☐ S'assure d'expliquer l'allergie ou l'intolérance aux autres enfants de son groupe dans le but de les sensibiliser, en prenant soin toutefois que l'enfant allergique ne soit pas exclu ou étiqueté;
- ☐ Voit à ce que le lavage de la bouche et des mains après les repas soit respecté;
- ☐ S'assure que les vêtements souillés de nourriture soient remplacés;
- ☐ Apprend aux enfants à ne pas échanger : les ustensiles, la vaisselle ou les aliments. Dans de tels cas, peu importe s'il y a présence ou non d'allergie ou d'intolérance, les objets ou les aliments sont retirés et remplacés;
- ☐ S'assure 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 d'intolérances 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 aux enfants présentant des allergies ou des intolérances lors du transport des repas vers les locaux, afin d'éviter toute possibilité de contamination avec les autres aliments;
- ☐ Communique efficacement et collabore avec le personnel éducateur afin de prévenir tout risque d'exposition des enfants présentant une ou des allergies aux aliments allergènes;
- ☐ S'assure que ses connaissances en matière d'allergies et d'intolérances alimentaires soient à jour.

Outil 19 Fiche d'identification des enfants ayant une diète spéciale — Personnel éducateur

Outil 20 Fiche d'identification des enfants ayant une diète spéciale — Responsable de l'alimentation

Outil 21 Intolérance ou allergie?

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'accommodements 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.

6.1 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.*

6.2 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 centre 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 :

- a) *Offrir un autre plat à l'enfant ou remplacer l'aliment qui pose problème;*
- b) *Accepter que le parent apporte un repas sous certaines conditions*;*
- c) *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 du CPE sous certaines conditions*.*

* Le centre 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 centre 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 centre 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'appliquer 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.

7 Anniversaires, 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*.

7.1 Anniversaires

- Pour souligner les anniversaires des enfants, le centre valorise davantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Par exemple, bien qu'une collation ou un dessert spécial soit prévu, on mettra plutôt l'accent sur la chanson, le chapeau et le couvert utilisé pour l'enfant fêté;
- 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;
- C'est en septembre ou à la préparation de la rentrée, que le centre sélectionnera l'une des deux options suivantes pour souligner l'anniversaire de chaque enfant, et ce, pour l'année entière :
 - **Choix 1** : Une collation ou un dessert maison (gâteau, muffin, flan, etc.) est servi à tous les enfants du groupe.
 - **Choix 2** : Une collation ou un dessert maison (gâteau, muffin, flan, etc.) est servi uniquement à l'enfant fêté.

La première option est intéressante pour l'aspect partage. Par contre, elle fait en sorte que chaque enfant mangera à plusieurs reprises des collations ou desserts

d'anniversaire. Il devient donc essentiel que ces menus spéciaux qui sont souvent plus sucrés, soient tout de même intéressants au point de vue nutritif.

La deuxième option permet à l'enfant qui célèbre son anniversaire de sentir que cette journée est spéciale pour lui. C'est aussi une façon d'apprendre le principe du «à chacun son tour».

7.2 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'aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire canadien ou encore l'ajout d'aliments qui sont habituellement exclus.

8 Approvisionnement

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 :

8.1 La provenance des produits

- ¹⁰⁰⁰ 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;
- ¹⁰⁰¹ Le CPE privilégie, dans la mesure du possible, les produits régionaux et provinciaux.

8.2 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 préparé à la maison ou de confection artisanale (sauf pour des conditions particulières prévues, liées aux restrictions alimentaires 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.inspection.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.

9 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.

9.1 Hygiène dans les aires de préparation

Les règles d'hygiène recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation sont respectées :

- Les surfaces de travail, les ustensiles et les accessoires de cuisine sont nettoyés et désinfectés entre chaque usage;
- Les comptoirs sont lavés et désinfectés au début et à la fin de chaque journée de travail;
- Les surfaces de travail, l'équipement et les ustensiles sont vérifiés quotidiennement. Ils sont faciles à nettoyer, exempts de fissures et de particules détachables;
- Chaque désinfection est précédée d'un nettoyage en profondeur;
- Les produits de nettoyage et d'assainissement sont approuvés pour un usage alimentaire et utilisés selon le mode d'emploi prescrit par le fabricant. L'eau de Javel diluée (1/10) peut aussi être utilisée (solution économique et très efficace);
- Tous les produits de nettoyage et d'assainissement sont rangés sous clé à l'écart des aliments et hors de la portée des enfants;
- 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 se désagrègent et constituent un risque pour la santé. L'utilisation de tampons à récurer en nylon est privilégiée;
- Les torchons et guenilles sont lavés et désinfectés après chaque usage. Pour les assainir de façon simple et efficace, on les fait tremper dans 1 litre d'eau et 5 millilitres d'eau de Javel;
- Les fenêtres sont munies de moustiquaires.

9.2 Hygiène du personnel

Le personnel qui manipule l'équipement de la cuisine ou les aliments observe les mesures d'hygiène suivantes recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation :

- Se laver les mains et les avant-bras avec de l'eau chaude et du savon avant de manipuler la nourriture, après avoir fumé, s'être rendu aux toilettes, s'être mouché, avoir manipulé des aliments crus et chaque fois qu'il y a un risque de contamination;
- Se couvrir entièrement les cheveux avec une résille ou un bonnet et, s'il y a lieu, un couvre-barbe;
- Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail;
- Éviter de porter bijoux, montre ou vernis à ongles;
- Recouvrir toute blessure d'un pansement imperméable et dans le cas d'une blessure aux mains, recouvrir le pansement d'un gant à usage unique;
- S'abstenir de consommer des aliments dans la cuisine;
- S'abstenir de manipuler des aliments en cas de maladie contagieuse, comme la gastro-entérite;
- Lorsque les gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu'il y a préparation d'aliments différents. Ils sont lavés ou 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;
- Les personnes qui entrent dans la cuisine doivent préalablement se couvrir la tête d'une résille et se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec une solution désinfectante sans rinçage;
- La présence d'animaux domestiques dans la cuisine est interdite;
- Un contrôle doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs.

9.3 Salubrité

9.3.1 Récupération des surplus

- ☐ Considérant les risques de contamination (air, manipulations diverses, contamination croisée lors du service, mets laissés à la température de la pièce), les surplus provenant des locaux ne sont pas conservés;
- ☐ Les mets qui ont été maintenus à une température de 60°C 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 63°C pendant 3 minutes;
- ☐ Lorsque réchauffés au four à micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74°C pour assurer une remise en température sécuritaire.

9.3.2 Préparation des aliments

- ☐ Les fruits et légumes pourris sont jetés;
- ☐ Avant et après la manipulation des fruits et des légumes frais, le personnel se lave les mains à fond durant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon;
- ☐ 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 rincé et désinfecté dans une solution d'eau de Javel diluée (5 millilitres ou 1 cuillère à thé dans 750 millilitres ou 3 tasses d'eau,) puis séché à l'air libre;
- ☐ Les fruits et légumes sont lavés à fond, à l'eau potable, sous le robinet. À moins d'avis contraire, aucun savon ni détergent n'est utilisé;
- ☐ Les fruits et légumes à pelure ferme comme les oranges, les pommes de terre et les carottes sont lavés avec une brosse à légumes; la chair des fruits ou des légumes mal lavés, une fois qu'ils ont été coupés, peut provoquer une contamination;
- ☐ Les parties meurtries ou endommagées des fruits et légumes sont retirées, car des bactéries nuisibles peuvent s'y développer. Le couteau est ensuite nettoyé pour empêcher que le reste des fruits ou des légumes soit contaminé;