



POLITIQUE ALIMENTAIRE

À l'intention des **parents** utilisateurs des services et des
membres du personnel du
Centre de la petite enfance Picasso

DOCUMENT OFFICIEL ADOPTÉ PAR LE
CONSEIL D'ADMINISTRATION LE 15 JUIN 2021

*Document préparé et rédigé par
Martin Ouellette, directeur général
En collaboration avec
Le comité alimentation du CPE Picasso*

NOTE

Le personnel éducateur de notre établissement étant composé majoritairement de femmes, le genre féminin est utilisé de façon uniforme à leur égard de manière à alléger le texte. Il désigne aussi bien les éducatrices que les éducateurs.

Membres du comité alimentation du CPE Picasso 2020-2021 :

- **Marie-Claude Lalonde-Roy**, présidente du conseil d'administration et parent, installation la Vigie
- **Fatma Hosni**, administratrice au conseil d'administration et parent, installation l'Azur
- **Danny Desroches**, responsable de l'alimentation, installation la Vigie
- **Nathalie Hébert**, éducatrice pouponnière, installation l'Azur
- **Andrée Chrétien**, éducatrice 3-4 ans, installation la Vigie
- **Francesca Capano**, éducatrice occasionnelle et aide de service
- **Roxanne Champagne**, directrice adjointe responsable des services éducatifs
- **Mélanie Murphy**, directrice adjointe responsable des opérations
- **Martin Ouellette**, directeur général

Table des matières

NOTE.....	2
Table des matières.....	3
INTRODUCTION.....	5
Mise en contexte	5
Objectif général.....	5
Objectifs spécifiques.....	5
Fondements	6
RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION ...	6
Le personnel éducateur	6
Son rôle	6
Ses responsabilités	6
Le responsable de l'alimentation	7
Son rôle	7
Ses responsabilités	7
La direction	8
Son rôle	8
Ses responsabilités	8
Le conseil d'administration.....	9
Son rôle	9
Ses responsabilités	9
Le parent	9
QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE.....	9
La qualité	9
Choix et qualité des aliments	9
La quantité	10
Les breuvages.....	10
L'eau	10
Le lait	10
Les autres breuvages	10
L'ALIMENTATION EN POUPONNIÈRE	10
L'introduction des aliments en pouponnière.....	11
Les bonnes pratiques au quotidien.....	11
STRUCTURE ET FRÉQUENCE DES MENUS	12
La structure des menus.....	12
Structure	12
Le repas du midi.....	Erreur ! Signet non défini.
Choix des recettes	12
Les collations	12
Routine quotidienne type	13
LA GESTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES	13
Allergies et intolérances alimentaires	13

RISQUES D'ÉTOUFFEMENT ET AUTRES RISQUES.....	13
La prévention... la solution!	13
LA GESTION DES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES	14
Les obligations légales.....	14
La charte des droits et libertés de la personne	15
L'orientation du CPE	15
LA GESTION DES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX	16
Exclusions.....	16
Anniversaires	16
APPROVISIONNEMENT	16
La provenance des produits	16
La sécurité alimentaire.....	16
HYGIÈNE ET SALUBRITÉ	17
CONSERVATION ET ENTREPOSAGE	17
GÉRER DE FAÇON OPTIMALE ET SÉCURITAIRE LES RESSOURCES ALIMENTAIRES ET LES PORTIONS EXÉDENTAIRES.....	17
Gestion optimale des ressources alimentaires.....	17
Détournement de nourriture.....	18
Accès à la cuisine et aux stocks de nourriture	18
Gestion efficace des portions excédentaires	18
RÉFÉRENCES.....	18
ANNEXE I – LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN.....	20
ANNEXE II – Choix alimentaires du CPE.....	21
ANNEXE III – Portions.....	22
Portions quotidiennes recommandées en fonction de l'âge des enfants.....	22
Portions quotidiennes fournies par le CPE en fonction de l'âge des enfants.....	22
Grosseur de portions à servir en fonction de l'âge des enfants.....	23
Répartition des portions au menu du CPE	24
ANNEXE IV – HYGIÈNE ET SALUBRITÉ.....	25
Hygiène dans les aires de préparation.....	25
Hygiène du personnel	25
Salubrité	26
Récupération des surplus	26
Préparation des aliments	26
ANNEXE V – CONSERVATION ET ENTREPOSAGE	27
Au réfrigérateur.....	27
Refroidissement	27
Au congélateur	27
Décongélation	27
Au garde-manger	27

INTRODUCTION

Mise en contexte

La politique du centre de la petite enfance (CPE) Picasso date de 2007. Chacune des installations y avait sa propre politique particulière. En 2018, le conseil d'administration a été informé par les autorités du CIUSSS-NIM de leur volonté de mettre fin au service alimentaire dont bénéficiait le CPE depuis la fondation de l'installation l'Azur. Le CA a décidé à ce moment de se tourner vers un service traiteur afin d'approvisionner l'installation l'Azur, les options étant limitées. Un projet demeure toutefois souhaitable et envisageable : celui de centraliser la production alimentaire dans une seule installation afin que tout le CPE soit desservi par notre propre service alimentaire et que le menu puisse être uniformisé au sein de toutes nos installations.

Le CPE Picasso ne possédait pas d'orientation précise quant à la nature des aliments à offrir aux enfants, les attitudes éducatives à adopter lors des repas et la gestion des allergies ou autres contraintes alimentaires (notamment les restrictions de nature religieuse). Offrant des services dans un environnement interculturel où une variété de croyances, visions et approches de l'alimentation se côtoient, il est important de préciser l'offre de service au niveau nutritionnel et diffuser efficacement au sein de l'établissement les balises entourant celle-ci. Nous croyons enfin qu'il est essentiel de faire des choix respectant les nouvelles réalités nutritionnelles de même qu'exiger de notre personnel éducateur des interventions pédagogiques cohérentes.

L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va bien au-delà du simple fait de se nourrir. Elle touche toutes les dimensions du développement de l'enfant. Le CPE, dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 6 mois à 5 ans, doit non seulement répondre à leurs besoins physiologiques, mais aussi les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

Le CPE reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, la collaboration avec le parent constitue un facteur déterminant qui contribue certainement à guider l'enfant vers des choix sains, à lui en faire prendre conscience et à le soutenir dans cette démarche, laquelle saura influencer positivement son avenir.

Objectif général

La présente politique se donne pour mission d'instaurer au CPE Picasso des services alimentaires sains et équilibrés, et ce, dans le respect du Guide alimentaire canadien et du Cadre de référence Gazelle et Potiron. Son but principal est d'offrir des services alimentaires de qualité, de manière à affirmer, tant à l'interne qu'à l'externe, la mission éducative et le rôle actif du CPE dans le développement et la promotion de saines habitudes alimentaires chez les enfants de 6 mois à 5 ans. Cette politique deviendra donc un guide de référence ainsi qu'un instrument de contrôle et de diffusion propre au CPE Picasso.

Objectifs spécifiques

- Fournir un outil permettant l'encadrement de l'offre alimentaire du CPE de manière à respecter les fondements et principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie ;
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation en CPE, notamment celles contenues dans le Cadre de référence Gazelle et Potiron ;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire ;

- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants au CPE à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentation ;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

Fondements

Cette politique s'appuie sur :

- La loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du Ministère de la Famille (MF) du Québec ;
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien, (version mise à jour en 2019) ;
- Le cadre de référence Gazelle et Potiron (2017) ;
- 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 (MAPAQ).

RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION

Le succès d'une politique alimentaire repose essentiellement sur l'implication des personnes. Toutes les personnes, dans chacun des champs d'emploi du CPE, sont interpellées. Toutes ont un rôle fondamental et interrelié dans ce processus d'uniformisation des pratiques en alimentation. En effet, l'uniformisation, la mise en place, l'application au quotidien, le suivi et enfin la pérennité de la politique alimentaire requièrent une participation et une appropriation de la part de tous les acteurs concernés.

Le personnel éducateur

Son rôle

L'éducatrice porte la responsabilité globale de l'enfant, puisqu'il lui est confié en premier lieu. Elle constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent. Elle joue un rôle déterminant, à commencer par celui de modèle, puisqu'au-delà de la présentation des aliments ; une attitude positive, une ouverture d'esprit et le maintien d'une ambiance agréable autour de la table influenceront grandement de façon positive l'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires. De plus, en développant des activités interactives qui favorisent la découverte des bons aliments, elle contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive au quotidien.

Ses responsabilités

- Éveille la curiosité et suscite l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains en ayant recours à des chansons, des histoires et en donnant de l'information pertinente sur les aliments, comme leur valeur nutritive, afin de les rendre amusants et intéressants ;
- Prévoit à sa programmation pédagogique, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation ;
- Communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant la journée ;
- Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu ;
- Prend les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances et les risques d'étouffement ;

- Respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments ;
- Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés ;
- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table et lors de tous les moments qui incluent l'activité de consommer des aliments ;
- Adopte un style d'intervention démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire ;
- Aide l'enfant, par l'observation, à reconnaître sa faim et sa satiété ;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer ; elle évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches ;
- N'utilise pas les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation ;
- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, etc.). Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains ;
- Consomme les mêmes aliments que ceux servis aux enfants ;
- Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et est active dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités ;
- Communique et collabore avec le responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants ;
- Participe aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire des services offerts ;
- Sensibilise le parent face à l'importance de la communication et de la collaboration concernant l'alimentation de l'enfant.
- Respecte les ententes d'accommodements prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires ;
- Observe avec rigueur les précautions et recommandations relatives aux allergies alimentaires et risques d'étouffement.

Le responsable de l'alimentation

Son rôle

Le responsable de l'alimentation est le premier répondant de la présente politique alimentaire et le centre de l'offre alimentaire. Il 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 de l'apparence. Il assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments et en offrant la nourriture adéquate aux enfants présentant des allergies et/ou des intolérances alimentaires. Enfin, il agit à titre de référence en qui ce concerne les questions générales portant sur l'alimentation de la part du personnel. Il peut être appelé à répondre aux questions alimentaires générales des parents, des enfants et des éducatrices. Il dirige les parents vers le personnel éducateur pour toute question spécifique liée à leur enfant.

Ses responsabilités

- Propose des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien ;
- S'assure que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives décrites dans cette politique et qu'ils soient préparés et distribués selon les règles sanitaires établies ;

- Communique et collabore avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants ;
- Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante ;
- S'assure que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène ;
- S'assure de respecter les exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments, telles que décrites dans cette politique ;
- Élabore des présentations colorées et appétissantes ;
- Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties ;
- S'assure de commander les produits et aliments nécessaires chez différents fournisseurs en respectant le budget alloué ;
- Effectue, en collaboration avec la direction, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires ;
- Élabore, rédige et affiche le menu et avise le personnel, la direction et la clientèle lorsqu'un changement survient ;
- Collabore au besoin avec le personnel éducateur lors de la mise sur pied d'activités éducatives en lien avec l'alimentation ;

Exigences

- Détenir une certification en Hygiène et salubrité reconnue par le MAPAQ

La direction

Son rôle

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

Ses responsabilités

- S'assure que les éducatrices et les responsables de l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaire pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, et cela, dans les limites du budget disponible ;
- S'assure de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant ;
- Encourage, par des moyens concrets, les employé(e)s à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutient dans leurs démarches de recherche d'information sur le sujet ;
- S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une ressource qualifiée en nutrition, telle qu'une nutritionniste membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) ;
- Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres décisionnelles avec les responsables de l'alimentation, mise sur pied d'un comité alimentaire, réunions d'équipe avec les éducatrices et le responsable de l'alimentation, etc.).
- S'assure que le personnel en place possède les qualifications et certifications nécessaires. S'il y a lieu, il planifie et organise les mises à niveau au besoin.

Le conseil d'administration

Son rôle

Le conseil d'administration définit les orientations et les objectifs du service alimentaire et statue sur l'adoption d'une politique alimentaire.

Ses responsabilités

- Place la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions ;
- Appuie les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires dans les limites du budget disponible.

Le parent

- Prend connaissance de la présente politique et s'engage à la respecter ;
- S'engage à respecter les règles internes de sécurité alimentaires (allergies, intolérances alimentaires, etc.).
- Prend connaissance des menus et, s'il y a lieu, informe les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant ;
- Contribue, en collaborant de façon régulière et soutenue avec le personnel, au bien-être nutritionnel général de son enfant ;
- S'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou allergies alimentaires.

QUALITÉ ET QUANTITÉ NUTRITIVE

La qualité

Mis à part les exclusions de cette politique à l'égard des fêtes annuelles ainsi que des événements spéciaux, le CPE offrira chaque jour une alimentation composée uniquement d'aliments recommandés par le Guide alimentaire canadien, tel que le prévoit la loi sur les services éducatifs à l'enfance. Par cette initiative, le CPE souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

Choix et qualité des aliments

Nous souhaitons que les enfants puissent découvrir une grande variété d'aliments afin qu'ils développent leurs goûts mais aussi leur curiosité. Nous privilégions une cuisine comportant peu de sucre ajouté et intégrant des lipides de qualité (bons gras), ainsi que le recommande le Guide alimentaire canadien. L'huile de canola et d'olive ainsi que la margarine non hydrogénée sont les sources principales de gras utilisés pour la cuisson et la préparation des aliments.

L'utilisation du sel est modérée dans les recettes et il n'est jamais ajouté dans l'assiette. Les épices, les fines herbes, les vinaigrettes et trempettes maison rehaussent la valeur nutritive et la saveur des mets. Nous n'utilisons généralement aucun sucre transformé (Splenda, sucralose, fructose, etc.) ou aliment qui en contient.

Enfin, il est pour nous important de varier les formes d'apports en protéines ; d'autres sources de protéines que la viande sont intégrées tour à tour aux repas tels que le poisson, les légumineuses (dont le soya) et les œufs. Lorsqu'un repas végétarien est servi, une source de vitamine C l'accompagne afin de maximiser l'absorption du fer, indispensable à la croissance de l'enfant.

Pour maximiser la consommation de légumes, ceux-ci sont présentés sous différentes formes : crus, blanchis, à la vapeur et inclus en quantité dans la plupart des repas principaux. Des fruits frais de saison sont offerts tous les jours lors de la collation du matin. Des fruits secs, frais, congelés ou en conserve peuvent aussi être intégrés dans les mets préparés et présentés au dîner ou à la collation de l'après-midi.

Les céréales à grains entiers sont incluses au menu tous les jours et représentent au moins la moitié des portions offertes.

Le tableau de l'annexe II (page 29) fait état général des choix alimentaires du CPE par catégories d'aliments.

La quantité

Selon le cadre de référence Gazelle et Potiron, un enfant présent au CPE pour une journée complète consomme environ la moitié de ses besoins nutritionnels quotidiens. Le CPE évalue le nombre et la taille des portions selon le Guide alimentaire canadien. Cependant, comme chaque enfant est unique, il reste le mieux placé pour déterminer les quantités d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un objectif primordial d'une saine alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée.

La taille des portions et la quantité d'aliments dont les enfants du CPE ont besoin a fait l'objet de recherches et de recommandations de la part d'un nutritionniste membre de l'AQCPE. Les portions recommandées s'appuient sur le Guide alimentaire canadien. Vous trouverez en annexe des tableaux (pages 30 à 32) faisant état des besoins quotidiens et indiquant pour chaque groupe alimentaire la portion à servir aux enfants selon l'âge. Des portions supplémentaires seront servies à l'enfant qui en fait la demande. Les membres du personnel soutiennent l'enfant afin qu'il s'alimente de façon suffisante.

Les breuvages

L'eau

L'eau est offerte régulièrement à l'enfant par l'éducatrice tout au long de la journée, une attention particulière étant portée par temps chaud ou lorsque l'enfant est très actif. Les plus grands ont accès eux-mêmes à une source d'eau potable et peuvent se servir eux-mêmes.

- L'eau est donc offerte **à volonté tout au long de la journée.**

Le lait

Le lait ou la boisson végétale de soja enrichie sont des aliments de choix. Ils sont offerts tous les jours à tous les enfants.

- À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule à 3,25% de matières grasses lui est offerte jusqu'à 18 mois, et ensuite la formule à 2% de matières grasses lui est offerte pour le reste de son séjour au CPE.

Les autres breuvages

- Les jus de légumes réduits en sodium sont servis occasionnellement.
- Exceptionnellement, les jus de fruits purs à 100% lors de repas à l'extérieur (sorties, excursions, pique-niques, etc.) peuvent être servis.

L'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 parent étant reconnu comme le premier éducateur de son enfant, le CPE respecte les décisions de celui-ci à cette étape de la petite enfance.

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 sensorielle et active en soi, ce qui inclut le plaisir de porter des aliments à la bouche et de les découvrir.

L'introduction des aliments en pouponnière

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 seul 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.

Le parent sera encouragé à remplir une fiche de communication afin d'informer le personnel de la pouponnière au fur et à mesure qu'il intègre des nouveaux aliments 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. Cette fiche est remise au parent lors de l'inscription de son enfant au CPE.

Les bonnes pratiques au quotidien

Les principes suivants sont appliqués par les éducatrices de la pouponnière :

- Lorsque le poupon commence à manger les aliments complémentaires, l'éducatrice le nourrit à la cuillère. Dès qu'il démontre la volonté de saisir les petits morceaux avec ses mains ou avec la cuillère, l'éducatrice encourage son intérêt 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. L'éducatrice respecte l'appétit de celui-ci en étant attentive aux signes de faim ou de satiété ;
- Le miel, pasteurisé ou non, n'est pas offert avant l'âge de 12 mois (1 an), que ce soit seul ou ajouté à une recette ;
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucun breuvage ni aliment n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée ;
- Les boires sont toujours donnés au nourrisson par l'adulte, et ce, jusqu'à ce qu'il maîtrise la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon.
- Une ambiance chaleureuse est préconisée.
- Les éducatrices établissent et respectent une routine avec les poupons.

- Les éducatrices mangent la même nourriture qui est offerte aux poupons.
- À l'heure des repas, les éducatrices nomment les aliments présentés aux enfants.
- Le rythme naturel de l'enfant est respecté.
- La DME (diversification menée par l'enfant) est encouragée et soutenue.

STRUCTURE ET FRÉQUENCE DES MENUS

L'élaboration des menus représente un exercice crucial sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, entrée, 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 estomac, ses besoins nutritifs sont comblés au cours de la journée par des collations offertes au bon moment ; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs du repas.

La structure des menus

Structure

Le menu comportera deux cycles, soit trois cycles de 4 semaines automne-hiver, d'octobre à avril, et un cycle printemps-été, de mai à septembre. Chaque cycle couvre 4 semaines. Cette fréquence permettra aux enfants de reconnaître certains plats et de compter sur des repères temporels tout en permettant une grande variété de menus. Des menus thématiques seront élaborés tout au long de l'année et harmonisés aux thèmes pédagogiques du CPE.

Choix des recettes

Lors de l'élaboration des menus, l'accent est mis sur l'intégration d'une variété de recettes s'inspirant de tous les coins du globe. Notre clientèle étant cosmopolite, nous estimons important que les enfants retrouvent cette diversité culturelle dans l'assiette. Ainsi, des épices, aromates et techniques culinaires spécifiques sont utilisés pour recréer des plats typiques provenant des cinq continents.

Un effort est mis enfin sur l'intégration de recettes végétariennes. Le désir de diminuer la quantité de viande consommée va de pair avec les valeurs de saine alimentation et de souci écologique. Notre clientèle nous affirme d'ailleurs apprécier l'intégration régulière d'aliments comme le tofu et les légumineuses, qui font peu partie de leurs habitudes culinaires.

Les collations

Une collation saine contribue à combler les besoins nutritifs 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 repas du midi est moindre que celui séparant la collation de l'après-midi et le repas du soir.

- ✓ Considérant que l'enfant a profité d'un déjeuner complet avant d'arriver au CPE, les collations du matin sont surtout composées d'une variété de fruits frais, de lait et/ou de produits laitiers.
- ✓ En après-midi, les collations sont plus élaborées et soutenantes.

Routine quotidienne type

Au cours d'une journée, tous les groupes d'aliments sont représentés. Les collations sont servies vers 9h00 le matin et vers 15h15 l'après-midi. La collation de l'après-midi est plus flexible. Le repas du midi est servi entre 11h15 et 11h45, dépendamment des groupes d'âges. Plusieurs facteurs peuvent influencer l'heure de service ; par exemple : l'âge des enfants, la planification des activités, la météo, les signes biologiques, etc.

LA GESTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Allergies et intolérances alimentaires

Le nombre croissant d'allergies alimentaires et d'intolérances chez notre jeune clientèle nécessite que certaines règles et procédures soient mises en application et respectées.

Il est de la responsabilité du parent d'informer le CPE si son enfant souffre d'une allergie alimentaire ou d'une intolérance. Voici les différences entre chacune :

- Une allergie alimentaire se manifeste par une réaction allergique qui se déclenche lorsque le système immunitaire développe une hypersensibilité à une substance généralement inoffensive. C'est le corps qui produit alors des anticorps qui entraînent une réaction désagréable, voire dangereuse.
- Une intolérance alimentaire se manifeste au niveau du système gastro-intestinal ou selon une recommandation médicale préventive liée à une raison de santé.

Pour prévenir de manière optimale les risques de réaction, le CPE applique avec rigueur la procédure interne élaborée conjointement par le responsable de l'alimentation et la direction. Pour tout autre détail concernant les allergies et intolérances, veuillez-vous référer à ce document.

Les enfants et le personnel souffrant d'allergie et/ou d'intolérance, tel que définit précédemment, reçoivent un repas répondant aux critères indiqués par le corps médical. Ce repas est équilibré et respecte la présente politique alimentaire.

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

RISQUES D'ÉTOUFFEMENT ET AUTRES RISQUES

La prévention... la solution!

La prévention est l'approche la plus efficace pour contrer les risques d'étouffement. Les consignes ci-après proviennent d'une publication du Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec¹ :

L'étouffement fait plusieurs victimes chaque année. Il en tient aux parents et aux éducateurs de prévenir cet événement tragique. L'étouffement peut être induit par des aliments de la même grosseur que la trachée de l'enfant (petit conduit qui relie la bouche aux poumons).

Pour manger en toute sécurité

- *L'enfant doit manger bien assis à la table ou dans une chaise haute et doit être surveillé par un adulte;*

¹ <http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?prevenir-etouffement>

- Apprenez-lui dès son jeune âge à manger lentement et à bien mastiquer les aliments avant de les avaler;
- Il ne doit en aucun cas courir avec des aliments dans la bouche. Apprenez à reconnaître les signes d'étouffement et sachez quoi faire en cas d'urgence.

Aliments à risque

Certains aliments sont plus à risque de causer l'étouffement, par leur forme ou leur texture. Il est donc préférable d'éviter d'offrir ces aliments avant que l'enfant puisse les mastiquer de façon sécuritaire. Pour plus de détails à ce sujet, consultez le lien en bas de page.

À noter que les recommandations générales de sécurité qui suivent ne tiennent pas compte de l'alimentation en milieu de garde. Plusieurs aliments ne sont donc jamais ou très rarement servis au CPE.

À la pouponnière ou avant un an

Les pommes fraîches sont râpées et les raisins coupés en quatre. On enlève également toutes les pelures, les noyaux et les pépins des fruits. Les petits fruits sauvages comportant des noyaux sont réduits en purée et passés au tamis.

Les morceaux de viandes et poissons doivent être tendres et coupés de petite taille. Les saucisses sont tranchées dans le sens de la longueur et coupées en petits morceaux avant d'être servies.

À partir de 1 an

On peut offrir des morceaux de certains légumes crus TENDRES, tels que le concombre, les champignons et les tomates.

Entre 1 et 2 ans

Les fruits durs, les légumes crus, tels que la carotte ou le céleri sont évités. Les biscuits qui s'égrainent facilement et la mie de pain fraîche sont aussi évités avant 2 ans.

À partir de 2 ans

L'enfant peut manger la pomme entière sans pelure, les petits fruits entiers et les crudités taillées en lanières ou légèrement cuites, sauf les raisins et autres fruits ronds (cerises ou gros bleuets par exemple) qu'il faudra couper avant de servir. Les raisins et les canneberges séchés sont permis s'ils sont cuits. Tous les autres fruits secs durs sont évités.

Les légumes crus durs comme la carotte et le navet, sont râpés ou taillés très finement. Le céleri est coupé en fines lanières.

On évite toutes les graines et les noix entières ainsi que les arachides et les amandes. Cependant, les graines moulues, telles que les graines de lin, de sésame et de tournesol sont permises. Elles peuvent être introduites dans les recettes.

Le maïs soufflé (*pop corn*) et les croustilles sont interdits, ainsi que les bonbons durs, les pastilles et la gomme à mâcher.

LA GESTION DES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES

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 publié 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 palier ce handicap. Il y a discrimination lorsqu'une telle distinction, exclusion ou préférence a pour effet de détruire ou de compromettre ce droit.

L'orientation du CPE

Le CPE convient que le parent a le droit d'assurer l'éducation de son enfant conformément à ses croyances culturelles et religieuses. Ce droit s'exerce dans le respect des droits et libertés de l'enfant. L'intérêt supérieur de l'enfant est pris en considération de façon primordiale.

Par conséquent, le centre s'engage à cet égard 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 adressée à la direction de la part du parent souhaitant qu'un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant en spécifiant le motif de la demande.

Dans ce contexte et de façon générale, le CPE offrira un autre plat à l'enfant ou remplacera l'aliment qui pose problème.

Le CPE n'accepte pas que le parent apporte un repas, un aliment ou un ingrédient pour remplacer l'aliment ou l'ingrédient problématique. Cela, afin d'éliminer les dangers liés à la présence potentielle d'ingrédients allergènes qui pourraient se retrouver au CPE. Comme il est impossible d'identifier avec certitude ces ingrédients, l'intégrité physique des enfants souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires pourrait être compromise.

À la lumière de ce qui précède, le CPE signera une entente particulière avec un parent qui fait une demande d'accommodement. Dans ce cas, en plus de respecter les conditions décrites précédemment, l'entente portera la mention suivante :

« Toutefois, malgré cet engagement, le CPE fournira à l'enfant le repas régulier servi aux autres enfants dans les situations suivantes:

- *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;*
- *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. »*

LA GESTION DES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

Exclusions

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme l'Halloween, la Saint-Valentin ou autres, une inauguration, une cérémonie ou une sortie à l'extérieur, font l'objet d'une exclusion. Bien que les repas et collations servis lors de ces journées ou activités spéciales doivent respecter les orientations de la présente politique, c'est-à-dire mettre l'accent sur des aliments comportant une valeur nutritive élevée, il se peut que des aliments de plus faible valeur nutritive s'ajoutent au menu de façon modérée lors de ces occasions spéciales.

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants. C'est pourquoi le CPE tient à les souligner. Néanmoins, fête et plaisir ne sont pas nécessairement synonyme de sucre et de gras.

Anniversaires

- Pour souligner les anniversaires des enfants, le CPE 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 provenant de l'extérieur (c'est-à-dire qui n'a pas été préparé au CPE) ne sera accepté ;
- Le CPE fait préparer par le responsable de l'alimentation un gâteau lors de l'anniversaire de chaque enfant ;
- Pour souligner la fête de l'enfant, les parents, s'ils le désirent, peuvent se joindre au groupe.

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. De plus, comme le CPE est membre de la coopérative d'achat William, dans la mesure du possible, les fournisseurs locaux de la coopérative doivent être privilégiés. 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 (MAPAQ). 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 l'aliment a été cultivé et a été conservé ;
- Le CPE privilégie, dans la mesure du possible, les produits régionaux et locaux.

La sécurité alimentaire

- Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisé ;
- Le CPE n'accepte aucune conserve maison, aucun mets préparé à la maison ou de confection artisanale ;
- 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 aux responsables de l'alimentation qui vérifieront sa présence dans l'inventaire et le retireront 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 consolidation 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 MAPAQ. Ce chapitre énumère les principales mesures recommandées à cet effet. La direction générale s'assure que les responsables de l'alimentation embauchés ont suivi et réussi la formation en Hygiène et salubrité des aliments (manipulation des aliments) requise par le MAPAQ.

Veillez consulter l'annexe IV (pages 32 à 34) pour les détails des principales mesures recommandées.

CONSERVATION ET ENTREPOSAGE

La conservation et l'entreposage des aliments sont essentiels pour s'assurer de leur fraîcheur et de leur comestibilité. À ce sujet, l'Agence canadienne d'inspection des aliments, le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec 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.

Veillez consulter l'annexe V (pages 35-36) pour les détails des principales mesures recommandées.

GÉRER DE FAÇON OPTIMALE ET SÉCURITAIRE LES RESSOURCES ALIMENTAIRES ET LES PORTIONS EXÉDENTAIRES

Gestion optimale des ressources alimentaires

Le CPE s'assure que les ressources alimentaires sont utilisées avec efficacité. C'est en grande partie au responsable de l'alimentation qu'incombe la responsabilité, en collaboration avec la direction, de veiller à l'optimisation des ressources alimentaires.

Détournement de nourriture

Le CPE ne tolérera aucune forme de détournement de produits alimentaires (transformés ou non) que ce soit par un parent, un membre du personnel ou toute autre personne ayant affaire avec le centre. Par détournement de nourriture nous entendons : tout individu qui, sans en avoir l'autorisation du responsable de l'alimentation ou de la direction, consomme ou transporte à l'extérieur du CPE de la nourriture appartenant au CPE. Tout individu reconnu coupable de détournement de nourriture sera sanctionné.

Accès à la cuisine et aux stocks de nourriture

Pour assurer une exploitation sécuritaire des ressources alimentaires, il faut réduire au minimum les intervenants ayant accès à ces dernières. D'ailleurs, les normes élémentaires d'hygiène et de salubrité appellent la même recommandation. L'accès à la cuisine est donc réservé exclusivement au responsable de l'alimentation et aux préposés pendant les heures normales d'opération du service alimentaire (7h30 à 14h30). En dehors de ces heures, l'accès à la cuisine est permis aux membres du personnel pour l'exécution de certaines tâches spécifiques déterminées par la direction. L'accès à la cuisine est interdit en tout temps aux enfants, parents et autres personnes qui ne sont pas employées par le CPE.

De façon normale et de manière à respecter les objectifs précédemment définis, les ressources alimentaires seront stockées dans des endroits propres, aérés et comportant le degré de température requis. En l'absence du responsable de l'alimentation, ces endroits seront verrouillés. Le responsable de l'alimentation et la direction auront accès en tout temps aux lieux d'entreposage et devront fournir la quantité de nourriture nécessaire au respect de cette politique. Les membres du personnel auront accès en tout temps à certains types de produits et pourront obtenir un accès temporaire et limité aux entrepôts sur autorisation de la direction. Aucun aliment ne doit être entreposé ailleurs qu'à la cuisine sans l'autorisation de la direction.

Gestion efficace des portions excédentaires

Le CPE octroie à tout membre du personnel présent lors du service normal de la nourriture (collation du matin, repas du midi et collation de l'après-midi) le droit de s'alimenter raisonnablement jusqu'à satiété. Ce droit constitue un avantage imposable aux fins des lois fiscales. Une fois les enfants et les membres du personnel rassasiés, les éducatrices doivent récupérer toute nourriture inutilisée et remettre ces surplus au responsable de l'alimentation sans délai. Aucune nourriture excédentaire ne doit être entreposée ailleurs qu'à la cuisine sans l'autorisation du responsable de l'alimentation ou de la direction.

RÉFÉRENCES

Cette politique a été élaborée en grande partie en référence au document : Politique Alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs. ARCPEL

BIBLIOGRAPHIE

Gazelle 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 2017, 122 p. Bibliothèque et Archives Nationales du Québec

Guide d'alimentation pour enfant d'âge préscolaire, CHU Ste-Justine

À table en famille, Marie Breton, Isabelle Émond, Flammarion, 2006

SANTÉ CANADA. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs, Ottawa, Publications Santé Canada, 2007, 50 p.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DE L'ENFANCE. La santé des enfants...en services de garde éducatifs, Publications du Québec, 2000, 288 p. (Collection Petite Enfance)

SOURCES ÉLECTRONIQUES

https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf,

Gazelle 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

www.nospetitsmangeurs.org, consulté le 9 mars 2012

www.healthunit.com, Middlesex-London, Bureau de santé, consulté le 9 mars 2012

<http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/>, Mieux vivre avec son enfant, édition 2012

- Loi et règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance

(<http://www.mfa.gouv.qc.ca/ministère/lois-et-reglements/services-a-l-enfance/>)

- Association québécoise des allergies alimentaires : L'anaphylaxie

(<http://www.aqaa.qc.ca/allergies/Lanaphylaxie.asp>)

ANNEXE I – LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

ANNEXE II – Choix alimentaires du CPE

	Aliments privilégiés	Aliments à utilisation restreinte	Aliments à éviter	Recommandations spéciales
Produits céréaliers	-Produits à grains entiers ou enrichis (au moins 50%) -Tous les produits céréaliers provenant de tous les types de grains	-Produits céréaliers raffinés		-Servir de façon hebdomadaire différents types de grains ou mélanges de grains (avoine, sarrasin, millet, orge)
Fruits Et Légumes	-Fruits et légumes frais variés -Légumes vert-foncés et orange -Légumes et fruits de saison et locaux -Tous les légumes et fruits congelés	-Légumes et fruits en boîte (conserves) -Jus de fruits et jus de légumes		
Produits laitiers	-Lait entier (3,25% de MG) pour les 2 ans et moins -Boisson de soja -Boisson de riz -Lait de chèvre -Fromages -Babeurre -Yogourt nature	-Beurre -Crème -Crème glacée -Fromage à la crème -Minigos -Yogourt glacé		-Servir le lait après les repas pour ne pas couper l'appétit.
Viandes et Substituts	-Poissons gras -Poissons blancs -Tofu -Légumineuses -Viandes maigres -Volailles -Œufs	-Saucisses sans nitrites	-Viandes et charcuteries salées (jambon, bacon, bœuf fumé, etc.) -Parties très grasses (lard, peau, etc.)	-Autant que possible, servir des fruits ou légumes contenant de la vitamine C pour accompagner un repas végétarien
Autres	-Huile d'olive extra-vierge et canola pour la cuisson -Margarine non-hydrogénée -Mayonnaise	-Produits contenant des colorants, des additifs ou du sodium en excès -Sucre blanc ou raffiné -Miel -Sirop d'érable -Ketchup	-Produits contenant des huiles hydrogénées (gras trans) -Friandises (produits transformés) sucrées et salées (ex : bonbons, chips) -Vinaigrettes commerciales	Ne pas servir de miel pour les enfants de moins d'un an.

*dans la mesure possible, le CPE optera pour des **produits certifiés biologiques et produits localement**. Le budget et la facilité d'approvisionnement seront pris en compte.

ANNEXE III – Portions

Portions quotidiennes recommandées en fonction de l'âge des enfants

Portions telles que décrites dans le guide alimentaire canadien

Âge	Fruits	Légumes	Produits céréaliers	Produits laitiers et substituts	Viandes et substituts
7 à 9 mois	30 à 45 ml 2 à 3 c à T	30 à 45 ml 2 à 3 c à T	1 à 1½ Céréales pour bébés	Selon l'enfant	15 à 45 ml 1 à 3 c à T
9 à 12 mois	4 à 8 c à T 60 à 120 ml ¼ à ½ fruit	4 à 8 c à T 60 à 120 ml	1 portion céréales bébés ½ portion autres	750 à 900 ml de lait maternel ou maternisé, verre et biberons	2 à 7 c à T 30 à 100 ml
1 à 2 ans	1 à 1½	1 à 2	2 à 2½	600 à 700 ml de lait par jour (min 500 ml) 2½ à 3 portions	½ à 1 portion
2 à 3 ans	1 à 2	2 à 3	3 à 4	2 à 2½ portions dont 500 ml de lait par jour	½ à 1 portion
3 à 4 ans	1½ à 2	2½ à 3	3 à 4	2 à 2½ portions dont 500 ml de lait par jour	1 à 1½ portion
4 à 5 ans	2+	3+	4+	2 à 2½ portions dont 500 ml de lait par jour	1 à 1½ portion

Portions quotidiennes fournies par le CPE en fonction de l'âge des enfants

Portions telles que décrites dans le guide alimentaire canadien

Âge	Fruits	Légumes	Produits céréaliers	Produits laitiers et substituts	Viandes et substituts
7 à 9 mois	15 à 30 ml 1 à 2 c à T	15 à 30 ml 1 à 2 c à T	½ à ¾ portion Céréales bébés	Selon l'enfant	7 à 30 ml ½ à 2 c à T

9 à 12 mois	2 à 4 c à T 30 à 60 ml	2 à 4 c à T 30 à 60 ml	¾ portion incluant céréales bébés	400 à 500 ml lait maternel ou maternisé, verre et biberons 1½ à 2 portions	15 à 60 ml
1 à 2 ans	½ à ¾	½ à 1	1 à 1¼	300 à 350 ml de lait par jour (min 250 ml) 1¼ à 1½ portions	¼ à ½ portion
2 à 3 ans	½ à 1	1 à 2	1½ à 2	250 ml de lait par jour 1 à 1¼ portions	¼ à ½ portion
3 à 4 ans	¾ à 1	1½ à 2	1½ à 2	250 ml de lait par jour 1 à 1¼ portions	½ à ¾ portion
4 ans 5 ans	1 à 1½	1½ à 2	2 à 2½	250 ml de lait par jour 1 à 1¼ portions	½ à ¾ portion

Grosseur de portions à servir en fonction de l'âge des enfants

Âge	Fruits	Légumes	Produits céréaliers	Produits laitiers et substituts	Viandes et substituts
9 à 12 mois	2 à 4 c à T 30 à 60 ml Fruits écrasés ou coupés	2 à 4 c à T 30 à 60 ml Légumes écrasés ou coupés	¼ tr de pain 30 ml de riz, quinoa ou de pâtes, de couscous ¼ muffin	60 à 120 ml Au repas dans une tasse à bec	15 à 30 ml Coupés ou écrasés
1 à 2 an	30 à 60 ml de fruits coupés ou compote ¼ à ½ fruit	Légumes cuits 30 à 60 ml Laitue et feuillus crus 60 à 90 ml	½ tr de pain ¼ tortilla 125 ml céréales à déjeuner 60 ml de riz, quinoa ou de pâtes, de couscous ½ muffin	125 ml de lait ou de boisson de soya enrichie 80 ml de yogourt 1 minigo 30 g fromage	30 à 45 ml de viandes, poulet, poisson, crevettes 45 à 60 ml de légumineuses ou tofu 1 œuf
2 à 3 ans	45 à 60 ml de fruits coupés ou compote ½ à ¾ fruit	Légumes cuits 60 à 125 ml Laitue et feuillus crus 90 à 125 ml	½ tr de pain ¼ tortilla 80 à 125 ml céréales à déjeuner 60 ml de riz, quinoa ou de pâtes, de couscous ½ muffin	125 ml de lait ou de boisson de soya enrichie 80 ml de yogourt 1 minigo 30 g fromage	45 à 60 ml (30-40g) de viandes, poulet, poisson, crevettes 60 à 80 ml de légumineuses ou tofu 1 œuf
3 à 4 ans	125 ml de fruits coupés ou compote 1 fruit	Légumes cuits 125 ml Laitue et feuillus crus 250 ml	½ tr de pain ¼ tortilla 80 à 125 ml céréales à déjeuner 60 ml de riz, quinoa ou de pâtes, de couscous ½ muffin	125 ml de lait ou de boisson de soya enrichie 80 ml de yogourt 1 minigo 30 g fromage	60 ml (40 g) de viandes, poulet, poisson, crevettes 80 ml de légumineuses ou tofu 1 œuf

4 à 5 ans	125 ml de fruits coupés ou compote 1 fruit	Légumes cuits 125 ml Laitue et feuillus crus 250 ml	1 tr de pain ½ tortilla 125 à 175 ml céréales à déjeuner 125 ml de riz, quinoa ou de pâtes, de couscous 1 muffin	250 ml de lait ou de boisson de soya enrichie 175 ml de yogourt 2 minigo 50 g fromage	75 ml (50g) de viandes, poulet, poisson, crevettes 100 ml de légumineuses ou tofu 1 à 1½ œufs
------------------	---	--	--	--	---

Source :
Danielle Lamontagne DtP
Nutritionniste
avec la collaboration de Johanne Émond DtP
Mars 2012

Répartition des portions au menu du CPE

La portion dit être ajustée en fonction de l'âge de l'enfant

Repas	Fruits Légumes	Produits céréaliers	Produits laitiers et substituts	Viandes et substituts
Collation AM	1 portion d'enfant Fruit			
Dîner	1½ à 2 portions d'enfant Légumes et/ou fruit	2 portions d'enfants	½ à 1 portion d'enfant	1 portion d'enfant
Collation PM		1 portion d'enfant	½ à 1 portion d'enfant	

Le nombre et la grosseur des portions peuvent varier d'un enfant à l'autre du même groupe d'âge et aussi d'un jour à l'autre chez le même enfant. Il est important de servir à l'enfant des portions selon son âge et le laisser être en contact avec son appétit, ses sensations de faim pour qu'il apprenne les signes de satiété que son corps lui communique.

Ce qui est le plus important est d'offrir à l'enfant des aliments variés pour son apprentissage de la nourriture et le laisser gérer son appétit.

ANNEXE IV – HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

Hygiène dans les aires de préparation

- 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 microorganismes;
- 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 un litre d'eau et 5 millilitres d'eau de Javel;
- Les fenêtres sont munies de moustiquaires.

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 du Québec :

- 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, porter 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 manipuler des aliments en cas de maladie contagieuse, 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 proscrits;
- Un contrôle est 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), 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 s'assurer une remise en température sécuritaire.

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 durant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon;
- Tout 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 les bactéries nuisibles peuvent s'y développer. Le couteau est ensuite nettoyé pour empêcher que le reste des fruits ou des légumes soit contaminé;
- Les fruits et légumes pelés ou coupés sont immédiatement placés dans un contenant propre pour éviter la contamination croisée;
- 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.

ANNEXE V – CONSERVATION ET ENTREPOSAGE

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 les 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 réfrigérateur sont couverts. Les viandes et les volailles sont placées dans un contenant afin d'éviter que leur jus s'écoule;
- Les aliments présentant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelles 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 est inscrit 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 ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, 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 couverts. 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 les 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 ou l'autre des façons suivantes :

- Au réfrigérateur, à 4oC ou moins;
- Au four à micro-ondes, cuits tout de suite après;
- Au four conventionnel, en même temps que la cuisson;
- Sous l'eau 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 apparence anormale sont jetés. Les aliments sont entreposés à 10 cm ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.