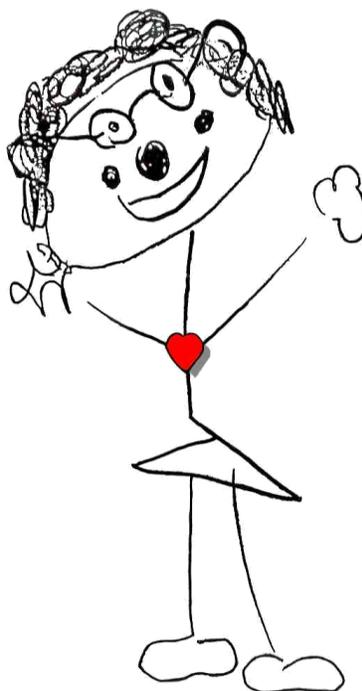


**Centre de la petite enfance
GRAND-MÈRE DOUCEUR**



POLITIQUE ALIMENTAIRE

D-03

Adoptée : 11 Juin 2012

Dernière mise à jour : Janvier 2019

INTRODUCTION

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. Au centre de la petite enfance Grand-Mère Douceur nous avons comme mission fondamentale de favoriser le développement global et harmonieux des enfants 0 à 5 ans, en répondant à leurs besoins physiologiques, mais aussi à les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

Nous reconnaissons le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, notre 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

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 chez les enfants de 0 à 5 ans.

OBJECTIF SPÉCIFIQUE

- ♦ Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et les 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 centre de la petite enfance;
- ♦ 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 centre de la petite enfance 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 et des Aînés du Québec;
- ♦ Les recommandations du Guide alimentaire canadien, version mise à jour en mai 2011;

- ♦ 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.

EXCLUSIONS

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme les anniversaires de naissance, l'Halloween, la Saint-Valentin ou autres, les évènements spéciaux tels qu'un spectacle de fin d'année ou une inauguration, font l'objet d'une exclusion. Bien que les repas et les collations servis lors de ces journées doivent respecter les orientations de la présente politique, il se peut que des aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire s'ajoutent au menu habituel.

RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION

Le succès d'une politique alimentaire repose essentiellement sur l'implication de toutes les personnes à l'emploi du CPE. Toutes ont un rôle fondamental et interrelié dans ce processus d'uniformisation des pratiques en alimentation. En effet, l'adoption, la mise en place, l'application au quotidien, le suivi et finalement la pérennité de la politique alimentaire requièrent une participation et une appropriation de la part de toute l'équipe. Elle sera évolutive afin de répondre aux besoins du milieu.

LE PERSONNEL ÉDUCATEUR

Son rôle

Le personnel éducateur porte la responsabilité globale de l'enfant, puisqu'il lui est confié en premier lieu. Il constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent. Il 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 l'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires. De plus, en développant des activités interactives qui favorisent la découverte des bons aliments, il 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 ces aliments, comme leur valeur nutritive, afin de les rendre amusants et intéressants;
- ♦ Prévoit à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation (activité cuisine, vocabulaire, dégustation, etc.);
- ♦ 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 (poupons seulement);
- ♦ 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;

- ♦ 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;
- ♦ Adopte un style démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire;
- ♦ Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété;
- ♦ Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer; évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches;
- ♦ N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation. Le dessert complète le repas et est donc toujours offert à l'enfant;
- ♦ Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, mise du tablier, etc.). Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains et à se brosser les dents.
- ♦ Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et est actif dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités;
- ♦ Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- ♦ Participe aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire;
- ♦ Respecte les ententes d'accommodement prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires.

LA RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION

Son rôle

La responsable de l'alimentation est le premier répondant de la politique et le centre de l'offre alimentaire. Elle 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. Elle 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 ou des intolérances alimentaires. Enfin, elle agit à titre de personne de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel. Elle peut être appelée à répondre aux questions des parents et des enfants portant sur l'alimentation offerte au CPE ou sur des notions de nutrition. Elle 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, à l'entretien, à la conservation et à l'entreposage des aliments telles que décrites dans cette politique;
- ♦ Élabore des présentations colorées et appétissantes;
- ♦ Présente le repas dans chacun des groupes avant le dîner;
- ♦ Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties;
- ♦ Effectue, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, d'allergies alimentaires ou encore ayant des restrictions alimentaires;
- ♦ Affiche le menu et avise les parents et le personnel lorsqu'un changement survient;
- ♦ Conseille ou informe le personnel sur des questions liées à l'alimentation.

LA DIRECTION

Son rôle

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

Ses responsabilités

- ♦ S'assure que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaires pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, cela dans les limites du budget disponible;
- ♦ S'assure de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant;
- ♦ Encourage, par des moyens concrets, les employées à participer à la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutient dans leurs démarches de recherche d'informations sur le sujet;
- ♦ S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en nutrition, une nutritionniste ou une diététiste interne ou externe;

- ♦ Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres décisionnelles avec la responsable de l'alimentation, mise sur pied d'un comité alimentaire, réunions d'équipe avec la responsable de l'alimentation, etc.).

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 interne.

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, cela dans les limites du budget disponible.

LE PARENT

- ♦ Prend connaissance des menus et, s'il y a lieu, informe les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant;
- ♦ S'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires.

QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de quantité et de qualité en sont des facteurs clés.

LA QUANTITÉ

Les enfants reçus au CPE Grand-Mère Douceur, dépendamment de leur mode de fréquentation y consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens. Le centre évalue le nombre et la taille des portions selon le Guide alimentaire canadien. Cependant, comme chaque enfant est unique et que son appétit varie beaucoup selon ses stades de croissance et son niveau d'activités, il reste le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un facteur important de l'alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée.

LA QUALITÉ

Mis à part les exclusions de cette politique à l'égard des fêtes annuelles ainsi que des événements spéciaux, le CPE Grand-Mère Douceur offrira chaque jour une alimentation composée uniquement d'aliments faisant partie du Guide alimentaire canadien. Par cette initiative, le centre

souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

NOMBRE ET TAILLE DES PORTIONS SELON LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Les tableaux ci-dessous indiquent respectivement le nombre quotidien de portions recommandé pour les enfants âgés de 2 à 8 ans et la quantité d'aliments que représente une portion.

Tableau 1 : Nombre de portions quotidiennes recommandé par le Guide alimentaire canadien

Groupe	Âge	
	2-3 ans	4-8 ans
Légumes et fruits	4	5
Produits céréaliers	3	4
Lait et substituts	2	2
Viandes et substituts	1	1

Les deux collations et le repas du midi fournissent, chaque jour, au moins la moitié des portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires, soit :

- * **2 à 2½ portions du groupe Légumes et fruits;**
- * **1½ à 2 portions du groupe Produits céréaliers dont la moitié sous forme de grains entiers;**
- * **1 portion du groupe Lait et substituts;**
- * **½ portion du groupe Viandes et substituts.**

Note : Ces valeurs concernent les deux collations et le repas du midi. Les groupes Fruits et légumes et Produits céréaliers représentent les quantités les plus importantes, d'où la nécessité d'en inclure suffisamment au cours de la journée afin de s'assurer de combler les besoins nutritionnels des enfants.

Tableau 2 : Quelques exemples de ce à quoi correspond une portion

Groupe	Nature du Produit	Quantité
Légumes et fruits	Légumes (frais, surgelés, en conserve)	125 ml (½ tasse)
	Fruits(frais, surgelé, en conserve)	125 ml (½ tasse) ou 1 fruit
	Jus 100%	125 ml (½ tasse)
Produits céréaliers	Pain	1 tranche (35gr)
	Pâtes alimentaires, couscous (cuit)	125 ml (½ tasse)
	Riz, boulgour, quinoa (cuit)	125 ml (½ tasse)
Lait et substituts	Lait	250 ml (1 tasse)
	Yogourt	175 g (¾ tasse)
	Fromage	50 g (1½ oz)
Viandes et substituts	Poisson, volaille,	75 g (2½ oz)
	Viande maigre (cuit)	125 ml (½ tasse)
	Légumineuses, tofu	175 g (¾ tasse)
	Oeufs	2

La taille des portions est conforme aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Cependant, puisque l'appétit des enfants varie beaucoup, une seconde portion sera servie à l'enfant qui le demande.

MAXIMISER LA CONSOMMATION DE LÉGUMES

- ♦ Les légumes présentés sont crus, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive;
- ♦ Les légumes sous forme de crudités sont fréquemment servis;
- ♦ Tous les diners comportent au moins deux variétés de légumes (un légume dans un plat composé ou un jus de légumes représentent une variété);
- ♦ Lorsque le jus de légumes est servi, la formule allégée en sodium est privilégiée.

MAXIMISER LA CONSOMMATION DE FRUITS

- ♦ Chaque jour, des fruits frais, surgelés ou en conserve (préférentiellement dans du vrai jus) sont offerts aux enfants en collation, au dessert ou ajoutés aux salades;
- ♦ Les purées de fruits (bananes, pommes, abricots, dattes, etc.) remplacent, en tout ou en partie, le sucre dans les recettes de muffins ou de biscuits;
- ♦ Lorsque cela est possible, des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits et gâteaux;
- ♦ Occasionnellement, les jus de fruits purs à 100% ou les smoothies composés de yogourt et de fruits peuvent être servis en collation.

OFFRIR DES PRODUITS CÉRÉALIERS RICHES EN FIBRES

- ♦ Des aliments faits de grains entiers sont présents tous les jours au menu et représentent au moins 50% des portions quotidiennes de produits céréaliers;
- ♦ Tous les gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farines mélangées (ex : moitié farine blanche et moitié farine de grains entiers).
- ♦ À propos des fibres : Les légumineuses et les fruits constituent également une excellente source de fibres et contribuent donc efficacement à l'atteinte de l'apport recommandé.

LIMITER LA CONSOMMATION DE SEL

- ♦ L'utilisation du sel est limitée au minimum dans la préparation des recettes et il n'est jamais ajouté dans l'assiette;
- ♦ Les aliments commerciaux allégés en sel sont privilégiés (contiennent de 5 à 10% de sodium);
- ♦ Pour rehausser le goût des aliments et des recettes, les vinaigrettes maison, les oignons, l'ail, le gingembre, le persil et d'autres fines herbes sont utilisés.

LIMITER LA CONSOMMATION DE SUCRE RAFFINÉ

- ♦ Les recettes qui exigent une grande quantité de sucre raffiné sont modifiées de sorte qu'une partie du sucre soit remplacée par de la purée de fruits ou simplement soustraite;
- ♦ Les aliments commerciaux contenant moins de sucre ajouté* sont choisis au détriment d'autres aliments similaires qui en contiennent davantage.

**Il ne s'agit pas d'aliments contenant des succédanés de sucre comme des édulcorants, mais bien d'aliments contenant moins de sucre ajouté.*

LES BREUVAGES

La soif est un réflexe déclenché par le cerveau indiquant que le corps manque d'hydratation pour fonctionner normalement. L'hydratation favorise entre autres une bonne circulation sanguine. Ainsi, le transport des nutriments vers les cellules s'opère efficacement. Elle permet également l'élimination des déchets et des toxines présents dans le corps.

Le breuvage par excellence pour s'hydrater est l'eau et nous devrions en offrir fréquemment aux enfants. L'eau, en plus d'assurer le bon fonctionnement général du corps, permet d'assimiler les fibres. Il est fréquent que les jeunes enfants souffrent de constipation et la cause première se révèle souvent un manque d'hydratation. De plus, lorsqu'ils sont déshydratés, la température de leur corps augmente beaucoup plus vite que celle des adultes. Les risques de coup de chaleur sont donc beaucoup plus grands. En conséquence, il est important d'offrir de l'eau aux enfants avant même qu'ils ne ressentent la soif, de même qu'avant, pendant et après la pratique d'une activité physique.

- ♦ L'eau est offerte à volonté à l'enfant tout au long de la journée;
- ♦ À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule 3,25% de matières grasses lui est offerte à tous les repas et collations, et ce jusqu'à l'âge de 5 ans.

QUELQUES ALIMENTS EXCLUS

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

- ♦ Charcuteries (bologne, viande fumée, tous les types de saucisses sauf les saucisses de tofu, tous les saucissons de type pepperoni, salami, etc.);
- ♦ Pâtés et pains de viande en conserve;
- ♦ Bacon et similibacon;
- ♦ Fritures;
- ♦ Aliments panés du commerce;
- ♦ Saindoux, margarine de soya ou d'huile végétale hydrogénée;
- ♦ Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins, etc.);
- ♦ Frites ou pommes de terre rissolées surgelées;
- ♦ Poudre pour gelées commerciales;
- ♦ Poudre pour pouding;
- ♦ Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10 g de sucre ajouté, plus de 1 g de gras saturés (trans) et moins de 2 g de fibres;
- ♦ Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5 g de sucre ajouté;
- ♦ Céréales sucrées avec fruits contenant plus de 10 g de sucre ajouté;
- ♦ Rouleaux aux fruits;
- ♦ Friandises commerciales, chocolatées, glacées et autres (sauf le sorbet, la crème et le yogourt glacés).

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

LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

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

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

- ♦ Pendant les repas, le personnel favorise une ambiance calme, assure une supervision constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer avant d'avaler;
- ♦ Lorsque du poisson frais est servi, une attention particulière est accordée à la vérification des arêtes;
- ♦ Les verres en polystyrène ne sont jamais utilisés pour servir les breuvages;

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

- ♦ Les rondelles de saucisses ou de carottes et céleris crus;
- ♦ Les graines de tournesol ou de citrouille entières;
- ♦ Le maïs soufflé et les noix.

NOTE : Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché. Aucun aliment n'est servi avec un cure-dents ou sur une brochette.

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

Avant 12 mois

- ♦ Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières;
- ♦ Les pommes crues sont sans pelure;
- ♦ Les raisins frais sont sans pépins et coupés en quatre;
- ♦ Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- ♦ Les petits fruits sont réduits en purée et tamisés;
- ♦ Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

Entre 1 an et 2 ans

- ♦ Certains légumes très tendres tels que champignons, tomates, concombres, avocat mûr sont coupés en petits morceaux;
- ♦ Les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.) sont râpés ou coupés en fines lanières;
- ♦ Les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanière;
- ♦ Les fruits frais comme les pommes, les pêches, les prunes et les poires sont coupées en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- ♦ Les raisins frais sont coupés en quatre;
- ♦ Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

Entre 2 et 4 ans

- ♦ Les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.) sont râpés ou coupés en fines lanières;
- ♦ Tous les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières;
- ♦ Les raisins secs et autres fruits séchés sont hachés;
- ♦ Les raisins frais sont coupés en quatre;

- ♦ Les fruits à noyau sont dénoyautés;
- ♦ Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

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.

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;
- ♦ Vingt-cinq (25) menus journaliers différents sont présentés en rotation de la mi-septembre à la mi-mai et quinze (15) menus journaliers différents sont présentés en rotation pendant la période estivale. Les menus sont renouvelés au besoin;
- ♦ 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.

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 précédant 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 (principalement des fruits, du lait ou du yogourt); celle de l'après-midi sera plus rassasiante (muffins, gâteau santé, etc.);
- ♦ Une portion de lait est offerte à chaque collation.

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, se révèle donc une expérience en soi qui inclut le plaisir de porter les aliments à sa bouche et de les découvrir.

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 grossesse 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. Nous commençons 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, et de choisir des aliments nutritifs et variés. Il est important de ne pas en introduire un nouveau avant 3 jours. 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 doit remplir la 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.

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.

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 aux nourrissons 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 n'est 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 sont 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 pour une longue période de temps;
- ♦
- ♦ Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel. Aucun breuvage ni aucun aliment n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée;
- ♦ Les boires sont toujours donnés par un adulte au nourrisson, et ce jusqu'à ce que ce dernier ait la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon.

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 neuf (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 procédure -- 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.

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.

En prévention, le parent et/ou l'enfant n'apportent aucune nourriture au CPE afin de permettre un meilleur contrôle des allergies alimentaires.

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.

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.*

ANNIVERSAIRES, FÊTES ANNUELLES ET ÉVÈNEMENTS 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.

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, nous mettrons plutôt l'accent sur la chanson, le chapeau et le couvert utilisé pour l'enfant fêté, etc.

FÊTES ANNUELLES ET ÉVÈNEMENTS 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 évènements 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.

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.

LA PROVENANCE DES PRODUITS

- ♦ Le CPE s'approvisionne chez des marchands autorisés qui peuvent garantir la provenance de l'aliment et qui sont en mesure d'informer leurs clients sur les conditions dans lesquelles il s'est développé et a été conservé;
- ♦ Le CPE privilégie, dans la mesure du possible, les produits régionaux et provinciaux.

LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

- ♦ Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisé;
- ♦ Le CPE n'accepte aucune conserve, aucune nourriture, aucun mets préparé provenant de la maison ou de confection artisanale (sauf pour des conditions particulières prévues, liées aux restrictions alimentaires et aux allergies ou pour une activité particulière prévue, sous la responsabilité de l'éducatrice qui va considérer les restrictions alimentaires et les 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 les 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.

À cette politique, s'ajoutent pour les cuisinières et le personnel, les volets suivants :

- ♦ Les nutriments clés (fer, calcium, vitamine D)
- ♦ Offrir des lipides de qualité
- ♦ Hygiène dans les aires de préparation
- ♦ Hygiène du personnel
- ♦ Récupération des surplus
- ♦ Préparation des aliments
- ♦ Conservation et entreposage

Une copie complète du document est disponible sur notre site Internet.
P.S. Certains outils vont être remis aux parents en cours d'année.

AUTRES SOURCES D'INFORMATIONS

La bonne alimentation des enfants de 0 à 5 ans

- ♦ Santé Canada (<http://www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php>)
- ♦ Société canadienne de pédiatrie (<http://www.cps.ca/francais>)
- ♦ Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine (<http://www.extenso.org>)
- ♦ Ministère de la Santé et des Services sociaux (<http://www.msss.gouv.qc.ca>)
- ♦ Les diététistes du Canada (<http://www.dietitians.ca>)

Les nutriments clés

- ♦ Santé Canada (<http://www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php>)
- ♦ Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine (<http://www.extenso.org>)

Les risques d'étouffement

- ♦ Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine (<http://www.extenso.org>)
- ♦ Ministère de la Santé et des Services sociaux (<http://www.msss.gouv.qc.ca>)

La nutrition du nourrisson

- ♦ Ministère de la Santé et des Services sociaux (<http://www.msss.gouv.qc.ca>)
- ♦ Santé Canada (<http://www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php>)

Allergies et intolérances alimentaires

- ♦ Association québécoise des allergies alimentaires (<http://www.aqaa.qc.ca/accueil.asp>)
- ♦ Société canadienne de pédiatrie (<http://www.cps.ca/francais>)
- ♦ Association des allergies de Drummondville (www.drummondmedic.com/test-allergies.php)

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

- ♦ Ministère de la Famille et des Aînés (<http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Pages/index.aspx>)

Hygiène et salubrité

- ♦ Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Pages/Accueil.aspx>)
- ♦ Partenariat canadien pour la salubrité des aliments (<http://www.canfightbac.org/cpcfse/fr>)

Bibliographie

ARCPEL. *Politique alimentaire*



Astuces pour enrichir les recettes de fibres

Pour enrichir les recettes de muffins, biscuits, pains et gâteaux

- Utiliser un mélange moitié farine tout usage et moitié farine de blé entier;
- Remplacer $\frac{1}{2}$ de farine tout usage par $\frac{1}{2}$ de farine d'avoine, de seigle ou de maïs;
- Remplacer $\frac{1}{4}$ de farine tout usage par $\frac{1}{4}$ de farine de sarrasin;
- Remplacer $\frac{1}{4}$ de farine tout usage par $\frac{1}{4}$ de son de blé;
- Saupoudrer les pains et muffins de germe de blé avant la cuisson;
- Incorporer 50 ml de germe de blé à 250 ml de farine;
- Ajouter des fruits séchés en purée ou en morceaux.

Pour enrichir les desserts

- Saupoudrer du germe de blé ou du son sur les yogourts, les salades de fruits et les céréales;
- Ajouter des céréales de grains entiers aux yogourts;
- Préférer les fruits frais à leur jus.

Pour enrichir les repas

- Utiliser de la farine de blé entier pour la panure et ajouter du germe de blé et du son;
- Ajouter du germe de blé sur les gratins;
- Utiliser du riz brun ou un mélange de riz brun et de riz sauvage;
- Incorporer au menu l'orge, le millet, le quinoa, le couscous et le boulgour;
- Remplacer la chapelure traditionnelle par une quantité égale de couscous, de boulgour, de flocons d'avoine ou de germe de blé dans les recettes de pain de viande, de boulettes ou de croquettes;
- Remplacer la moitié de la viande par des légumineuses dans les recettes de pâté chinois, sauce à la viande, ragoût, sauce au poulet, chili, etc.;
- Incorporer au menu plusieurs recettes à base de légumineuses (soupe aux lentilles, pain de légumineuses, chili végétarien, etc.);
- Rechercher des craquelins contenant au moins 2 g de fibres par portion.

ARCPEL, Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs



Variétés de farines et utilisations

La farine est le produit de la mouture d'une ou de plusieurs céréales ou de certains végétaux tels les châtaignes, les pois chiches ou les lentilles, ainsi que les pommes de terre, les arachides ou le manioc. En général, le terme *farine* est associé au blé et on précise la nature de la farine lorsqu'il s'agit d'une autre céréale (farine d'avoine, de seigle, de sarrasin, etc.).

La farine de grains entiers est faite du grain auquel on a conservé ses 3 parties : le son, l'endosperme et le germe.

Plusieurs céréales peuvent être utilisées pour faire de la farine de grains entiers : le blé, l'avoine, l'orge, le maïs et le seigle.

Farine de blé entier

Produit de la mouture du grain entier. La farine de blé entier peut remplacer la farine blanche, mais il faut parfois en augmenter un peu la quantité. La préparation obtenue sera plus nourrissante; la couleur sera plus foncée, la saveur plus prononcée et le volume moindre. Pour obtenir des produits légers, tamiser la farine à quelques reprises en réintégrant dans la farine le son recueilli par le tamis. Conserver cette farine au réfrigérateur.

Farine d'avoine

Farine dépourvue de gluten, qui ne lève pas à la cuisson. On la combine à de la farine de blé pour préparer pains et autres aliments levés : ces produits sont plutôt massifs.



Farine de soya

Farine dépourvue de gluten. Elle contient de 2 à 3 fois plus de protéines que la farine de blé et 10 fois plus de matières grasses dans le cas de la farine de soya non dégraissée. On l'utilise pour lier les sauces ou pour confectionner gâteaux, muffins et biscuits. Comme elle ne lève pas, elle ne peut remplacer totalement la farine de blé.

Farine de maïs

Farine issue de la plus fine mouture du grain de maïs séché. On l'incorpore aux crêpes, gâteaux, muffins et pains. Pour obtenir des aliments qui lèvent, on la combine à de la farine de blé. La farine de maïs à grains entiers est une excellente source de magnésium, de potassium et de phosphore.

Semoule de maïs

Semoule obtenue par la mouture plus grossière des grains de maïs séchés. La semoule de maïs donne une consistance légèrement croquante aux biscuits, muffins, gâteaux et pains.

Farine de seigle

Farine dont le gluten est moins élastique que celui du blé et qui retient moins l'humidité. La proportion de germe et de son présente dans la farine de seigle est élevée. Grossièrement broyée, cette farine donne le fameux pain pumpernickel.

Farine de sarrasin

Farine dépourvue de gluten, qui ne lève pas à la cuisson. On l'incorpore à de la farine de blé si on désire en faire du pain ou d'autres aliments levés. La farine de sarrasin sert à confectionner nouilles, galettes, polentas, gâteaux et biscuits.

Farine non blanchie

Farine qui n'est pas blanchie artificiellement. La farine non blanchie possède un goût plus naturel, car elle ne contient pas d'additifs alimentaires. La présence d'agents de blanchiment donne un produit plus léger, au volume plus gros, à grain plus fin et de couleur moins foncée.

Farine tout usage

Également nommée *farine ménagère*, elle provient de la mouture et du mélange de diverses variétés de blé dur et de blé tendre. La farine ménagère a une utilisation variée. Pour de meilleurs résultats cependant, utiliser plutôt de la farine de blé dur pour le pain et de la farine de blé mou pour les pâtisseries et les gâteaux.

Farine à gâteaux

Farine blanche faite exclusivement de blé tendre moulu très finement. Plus riche en amidon et moins riche en protéines, elle donne des gâteaux très légers et ne peut être utilisée pour fabriquer des pains à la levure. On peut remplacer 250 ml de farine tout usage par 300 ml de farine à gâteaux.

Source : SERVICE VIE.COM
(http://www.servicevie.com/01alimentation/GuideAliment/Gaf_HTML/HTML_700/717b.html)

Voici quelques exemples de combinaisons pour enrichir les recettes de fibres. Les proportions indiquées offrent un résultat semblable à l'utilisation seule de la farine tout usage, blanchie ou à gâteaux.

- ½ farine tout usage + ½ farine de blé entier
- ¾ farine tout usage + ¼ farine de soya
- ½ farine tout usage + ½ farine de maïs
- ½ farine tout usage + ½ farine de seigle
- ¾ farine tout usage + ¼ de son
- ¾ farine tout usage + ¼ farine de sarrasin

Pour une recette sans gluten (en cas d'allergie à ce produit), voici un mélange d'ingrédients qui peut remplacer les farines avec gluten et qui offre un résultat similaire :

- 250 ml de fécule de maïs
- 500 ml de farine de riz
- 500 ml de farine de soya
- 80 ml de fécule de pommes de terre

ARCPEL, Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs



Le point sur les légumineuses

Les légumineuses, appelées aussi «légumes secs», sont, en réalité, des graines séchées provenant de plantes à gousses. Elles se présentent sous différentes formes et couleurs et sont réparties en 3 catégories :

- **Les fèves ou haricots secs** : haricots rouges, blancs ou noirs, fèves de soya, haricots de Lima, gourganes, etc.
- **Les pois** : entiers, cassés, chiches, etc.
- **Les lentilles** : vertes, rouges, brunes, etc.

Les légumineuses représentent une excellente source de protéines et de fibres alimentaires. Elles contiennent aussi du calcium et du fer.

Choisir les légumineuses fermes, brillantes et bien colorées. Elles se conservent très longtemps à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité.

Préparation et cuisson :

- Les laver à l'eau froide et les trier : retirer les débris et les légumineuses craquelées, ridées, qui flottent;
- Les laisser tremper dans une eau fraîche (sauf les lentilles et les pois cassés) durant 8 à 12 heures ou toute la nuit, dans 3 à 4 fois leur quantité d'eau. Le trempage réduit le temps de cuisson mais n'est pas obligatoire;
- Les rincer puis les faire cuire dans une eau fraîche (éviter d'utiliser l'eau de trempage);
- Amener à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux, jusqu'à tendreté (elles doivent s'écraser facilement avec le dos d'une fourchette);
- Bien rincer après la cuisson.

Une fois cuites et égouttées, les légumineuses se conservent dans un contenant hermétique pour une période de 3 à 5 jours au réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur.

Dans la plupart des recettes, il est possible de remplacer une variété de légumineuses par une autre. Il faut simplement ajuster le temps de cuisson.

Préparation et cuisson rapides : On retrouve, sur les tablettes des épiceries, des légumineuses en conserve déjà cuites. Leur eau de conservation est salée, il suffit de les rincer.

Tableau des temps de cuisson des légumineuses

Pour 250 ml (1 tasse) de légumineuses non cuites, après 8 à 12 heures de trempage

Espèce	Temps de cuisson approximatif	Rendement après cuisson
Aduki	1 heure	500 ml (2 tasses)
Doliques à oeil	1 heure	500 ml (2 tasses)
Gourganes	2 heures	500 ml (2 tasses)
Flageolets	1 ½ heure	500 ml (2 tasses)
Haricots de Lima	1 ½ heure	300 ml (1 ½ tasse)
Haricots rouges	1 ½ heure	500 ml (2 tasses)
Haricots blancs	1 ½ heure	500 ml (2 tasses)
Haricots noirs	1 ½ heure	500 ml (2 tasses)
Lentilles	45 minutes	550 ml (2 ¼ tasses)
Pois cassés	1 heure	550 ml (2 ¼ tasses)
Pois chiches	2 ½ à 3 heures	500 ml (2 tasses)
Pois entiers	1 ½ heure	550 ml (2 ¼ tasses)

Flatulences et gaz

Certaines personnes se plaignent de flatulences ou de gaz après avoir consommé des légumineuses. Voici quelques conseils qui réduiront ou élimineront ces conséquences gênantes :

- Faire tremper les légumineuses dans le réfrigérateur plutôt que dans un endroit chaud;
- Jeter l'eau de trempage car elle contient des sucres fermentescibles;
- Faire cuire les légumineuses dans une eau fraîche;
- Si on utilise des légumineuses en conserve, jeter l'eau et bien les rincer;
- Prolonger la cuisson : les légumineuses doivent s'écraser facilement à la fourchette;
- Le sucre augmente la fermentation : l'éviter ou le réduire dans la recette et éliminer les desserts très sucrés;
- Servir les légumineuses en purée;
- Débuter avec de petites quantités : l'organisme s'adapte graduellement au surplus de fibres alimentaires. Les flatulences et les gaz s'atténuent lorsqu'on en mange régulièrement;
- Lors d'un repas de légumineuses, ne pas servir d'aliment susceptible de donner plus de flatulences (brocoli, chou, etc.).

Source : Diabète Québec

(http://www.diabete.qc.ca/html/alimentation/bien_alimenter/html/legumineuse.html)

ARCPÉL, Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs



Cuisson des différentes céréales

En collation, en accompagnement ou même au dessert, les céréales offrent une multitude de possibilités.

Pour 250 ml de céréales sèches	Quantité d'eau en ml	Temps de cuisson sans trempage	Temps de cuisson avec trempage	Rendement en ml
Flocons d'avoine	500	20 minutes	5 - 10 minutes	500
Boulgour	500	15 - 20 minutes	5 minutes	625
Couscous	500	5 minutes dans l'eau bouillante, hors du feu	Non recommandé	1500
Crème de blé	500	30 - 45 minutes	15 - 20 minutes	750
Semoule de maïs	1000	20 - 30 minutes	Non recommandé	750
Millet	600	20 - 30 minutes	15 minutes	750
Orge mondé	750	1 ½ - 2 heures	45 - 60 minutes	875
Orge perlé	500	45 minutes	Non recommandé	625
Quinoa	500	15 - 20 minutes	Non recommandé	625
Riz brun	500	40 - 45 minutes	30 minutes	750
Riz blanc	500	20 - 25 minutes	Non recommandé	500
Riz sauvage	600	45 - 50 minutes	25 - 30 minutes	875

Cuire les céréales à feu doux. Pendant la cuisson, il est préférable de ne pas les brasser puisque cela les rend collantes.

Salade de quinoa et canneberges

Ingrédients	Quantité	Méthode
Quinoa	1000 ml	<ul style="list-style-type: none">• Mettre le quinoa dans un tamis et le rincer à l'eau froide, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse.• Amener le quinoa et l'eau à ébullition.• Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes.• Retirer du feu, laisser reposer et refroidir.• Mélanger tous les légumes et les fruits.• Ajouter le quinoa refroidi et mélanger.• Fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette.• Ajouter la vinaigrette à la salade, bien mélanger.
Eau	2000 ml	
Concombre anglais sans pelure, coupé en dés	2 unités	
Persil frais, haché	1 paquet	
Ciboulette fraîche, hachée	50 ml	
Mandarines en conserve, égouttées	1000 ml	
Canneberges séchées	350 ml	
Vinaigrette		
Huile d'olive	175 ml	
Jus de lime	50 ml	
Zeste de lime	15 ml	
Sucre	15 ml	

Rendement : 75 portions de 60 ml

ARCPEL, Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs



Qu'est-ce que le tofu et comment l'apprêter ?

Qu'est-ce que le tofu ?

Le tofu est fabriqué à partir de fèves de soya qui ont été bouillies puis écrasées pour obtenir du lait de soya. Celui-ci est ensuite coagulé puis pressé pour devenir du tofu.

Il existe 2 types de tofu sur le marché

- 1 Le tofu **ferme** a l'apparence d'un fromage blanc plus ou moins ferme.
- 2 Le tofu **soyeux** a une texture qui ressemble à celle d'un yogourt ou d'un flan et permet une foule de préparations.

Utilisation

Le tofu **ferme** est idéal sauté, braisé, mijoté, frit ou grillé dans des salades, des soupes et des gratins. Il peut facilement être coupé en dés, en tranches ou écrasé et employé pour des plats cuits au four.

Le tofu **soyeux** se prête bien à la préparation de sauces, trempettes, desserts crémeux, boissons fouettées et plats en casserole. C'est celui qui se camoufle le mieux.

Conservation

Le tofu **ferme** (solide) se conserve jusqu'à une semaine au réfrigérateur. Son emballage défilé, on le dépose dans un contenant après l'avoir recouvert d'eau. Remplacer l'eau toutes les 24 heures.

Le tofu **soyeux** (mou) se conserve de 2 à 3 jours au réfrigérateur dans son emballage d'origine hermétiquement fermé.

Congélation

Le tofu se congèle sans problème. Pour ce faire, le placer dans un récipient hermétique, sans eau. La décongélation devrait s'effectuer au réfrigérateur de façon à limiter la modification de la texture et la prolifération des bactéries. La congélation rend le tofu plus caoutchouteux et sa couleur devient jaunâtre.

Valeur nutritive

Le tofu est un aliment nourrissant. Il peut remplacer la viande, les œufs et les produits laitiers. Il représente une excellente source de protéines végétales. Il contient des gras non saturés et est donc dépourvu de cholestérol. Le tofu est riche en minéraux : calcium, fer non hémique, phosphore, potassium, magnésium, niacine, cuivre, zinc. De plus, il contient de l'acide folique, de la thiamine, de la riboflavine et de la vitamine B6.

Si vous choisissez d'utiliser le tofu dans vos recettes, il est important de l'accompagner d'une bonne source de vitamine C ou de le combiner à une source de protéines animales au même repas, dans le but d'aider à l'absorption du fer non hémique.

Source : Le végétarisme à temps partiel par Louise Desaulniers et Louise Lambert-Lagacé.

Préparations à base de tofu

On peut remplacer, en tout ou en partie, la viande par des petits cubes de tofu dans les sauces à spaghetti, les soupes, les pains de viande, les salades, etc.

Mayonnaise

½ bloc de tofu soyeux
30 ml de jus de citron
30 ml d'huile d'olive extra-vierge
10 ml de moutarde de Dijon
5 ml de miel
Mélanger tous les ingrédients.

Cette mayonnaise se conserve quelques semaines au frigo. Elle est moins riche en gras et surtout plus riche en protéines que la mayonnaise commerciale.

*Mayonnaise commerciale 15 ml = 11 g de gras
Mayonnaise au tofu 15 ml = 2 g de gras*

Tartinade

1/3 du bloc de tofu soyeux
40 ml de beurre de sésame (tahini*)
5 à 10 ml de sirop d'érable
Passer le tout au mélangeur. Servir sur des craquelins de blé entier ou sur un pain multigrain.

* Attention aux allergies.

Marinade

150 g de tofu ferme
75 ml de sauce tamari
125 ml d'eau
1 gousse d'ail hachée
2 cm de racine de gingembre râpée
2 ml de basilic
1 ml de thym
Faire mariner des cubes de tofu au moins 2 heures.
Servir tel quel ou faire sauter dans un peu d'huile d'olive.

ARCPEL, Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs



Contrôler l'apport en sodium

Apports recommandés en sodium

L'apport en sodium préoccupe de plus en plus les autorités de la santé publique. L'*Institute of Medicine* (IOM) recommande les **apports suffisants** (AS) quotidiens suivants :

Enfants de 1 à 3 ans	1 000 mg
Enfants de 4 à 8 ans	1 200 mg

Selon l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadienne, Nutrition*, 80 % des enfants de 1 à 8 ans consomment bien davantage de sodium que l'apport recommandé. Les enfants de 1 à 3 ans en consomment en moyenne 2 000 mg par jour, tandis que les enfants de 4 à 8 ans en absorbent plus du double recommandé, soit 2 700 mg par jour.

Cette situation est de plus en plus préoccupante, puisqu'une surconsommation de sodium entraîne de graves problèmes comme l'hypertension artérielle. Il a été également prouvé que plus la tension artérielle est élevée durant l'enfance, plus elle l'est à l'âge adulte. Notons que le sel ajouté n'a pas été mesuré dans cette enquête, il s'agit seulement des aliments et mets préparés qui contiennent déjà du sodium.

À titre d'exemple, voici la teneur en sodium de quelques aliments communs consommés dans une alimentation équilibrée :

125 ml de maïs en conserve	302 mg
250 ml de lait 2%	129 mg
1 oeuf cuit dur	62 mg
15 ml de sauce soya	1 044 mg
15 ml de ketchup	180 mg
5 ml de sel	2 373 mg

Étonnant, non ? En conclusion, la consommation de sodium est inévitable et même nécessaire au maintien d'une bonne santé. Puisque pratiquement tous les aliments en contiennent, le risque de dépasser l'apport recommandé est élevé. Cependant, en connaissant la teneur en sodium des aliments ou des ingrédients que l'on ajoute à une recette, nous pouvons mieux prendre conscience de l'impact que ces petits ajouts auront sur l'apport total quotidien.

Voici 2 mélanges d'ingrédients qui ne contiennent que des traces de sodium et qui peuvent être utilisés en remplacement du sel :

1 c. à soupe de chaque : moutarde sèche paprika poudre d'oignon poivre	1 c. à thé de chaque : basilic en poudre thym en poudre
---	--

ARCEPEL, Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs

Préférer les desserts et collations maison aux produits commerciaux

Bonifier... le yogourt aux fruits commercial

Pour préparer un yogourt plus fruité et moins sucré, mélanger une quantité égale de yogourt nature et de yogourt aux fruits. Ajouter des fruits en purée ou en morceaux.

Exemples de combinaisons :

Yogourt...	Bleuets + framboises
	Bleuets + pêches
	Pêches + bleuets
	Pêches + mandarines
	Framboises + fraises
	Fraises + kiwis
	Vanille + poires

Fabriquer... des sucettes glacées

Utiliser du jus de fruits, de la purée de fruits et du yogourt.

Concocter... des gélatines aux fruits

Préparer des gélatines à base de jus de fruits et de gélatine neutre. Ajouter des fruits.

Cuisiner... des compotes de fruits

Combiner des fruits frais avec des fruits en conserve* ou surgelés. **Exemples de combinaisons :**

- Pommes + framboises
- Pommes + poires
- Pommes + fraises
- Pommes + poires + fraises + bleuets
- Pommes + pêches + ananas

Réinventer... les poudings

Réaliser des crèmes aux fruits à base de yogourt ou de tofu.

Confectionner... des biscuits et des muffins

Mélanger différentes farines. **Exemple :** 50 % farine blanche + 50 % farine de blé.

Il est possible de réduire la quantité de sucre d'une recette traditionnelle de 1/3. Cela n'affectera pas le résultat.

Utiliser des fruits en purée pour sucrer les recettes. Donne un excellent goût et permet d'augmenter la valeur en vitamines et minéraux.

Ajouter des fruits en morceaux : pommes, raisins secs, dattes, pruneaux, abricots séchés, pêches ou poires en conserve, framboises ou bleuets surgelés, canneberges surgelées ou séchées, etc.

Remplacer 250 ml de sucre par 75 ml de purée de dattes ou d'abricots.

Recette : Verser 150 ml de dattes ou d'abricots dans une tasse à mesurer et ajouter 100 ml d'eau. Amener à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. Réduire en purée.

Remplacer... les gâteaux et carrés sucrés

Apprêter des carrés au yogourt et aux fruits.

Cuisiner des pains et gâteaux aux bananes, aux carottes, aux dattes, aux courgettes ou aux pommes.

Préparer vous-même la purée pour les carrés aux dattes, sans ajouter de sucre.

*Utiliser les fruits en conserve de façon raisonnable

Les choisir de préférence dans du jus et non du sirop, auquel cas, les rincer et les égoutter avant de s'en servir. Combiner les fruits en conserve avec des fruits frais ou surgelés. Soyez créative.

Exemples de combinaisons :

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| Mandarines + framboises | Poires + bleuets frais |
| Mandarines + kiwis | Poires + cantaloup + raisins rouges |
| Mandarines + kiwis + bananes | Pêches + kiwis |
| Mandarines + kiwis + ananas | Pêches + poires + melon miel |
| Oranges + pêches + ananas | |

Combinaisons de fruits frais :

- Fraises fraîches + kiwis
- Cantaloup + bleuets frais
- Melon d'eau + cantaloup + melon miel
- Melon miel + raisins rouges

Utiliser du jus de fruits dans les salades de fruits.

Exemples : jus d'ananas, d'orange, de fruits tropicaux, de pamplemousse, *bananorange*, *orangerine*.

	Ingrédients	Quantité	Méthode
Carrés de yogourt aux fruits	Biscuits Graham	Suffisamment pour...	<ul style="list-style-type: none"> Couvrir le fond de deux moules rectangulaires avec les biscuits Verser le lait dans une petite casserole Saupoudrer la gélatine sur le lait et laisser gonfler 5 minutes Chauffer le lait pour dissoudre la gélatine Incorporer le lait au yogourt et bien mélanger Répartir les fruits sur les biscuits Verser la préparation de yogourt sur les fruits Réfrigérer au moins 2 heures
	Lait	750 ml	
	Gélatine neutre	150 ml	
	Yogourt à la vanille ou aux fruits	6 X 750 ml	
	Fruits <ul style="list-style-type: none"> Frais, coupés En conserve, rincés Surgelés, dégelés 	Suffisamment pour couvrir les biscuits	
Rendement : 2 moules de 36 morceaux			

Auteur : Chantal Durand

Amusez-vous à varier les yogourts et les fruits. Les enfants pourront jouer à deviner les saveurs.

Yogourt à la vanille + poires	Yogourt aux framboises + framboises
Yogourt à la vanille + poires + kiwis	Yogourt aux pêches + pêches + bleuets
Yogourt à la vanille + pêches	Yogourt aux fruits des champs + fraises
Yogourt aux fraises + fraises	

	Ingrédients	Quantité	Méthode
Gélatine aux fruits	Jus de fruits	7 L	<ul style="list-style-type: none"> Verser 1 L de jus dans un bol Saupoudrer la gélatine sur le jus et battre légèrement avec un fouet Laisser gonfler pendant 5 minutes Verser 3 L de jus dans une casserole et amener à ébullition Retirer du feu et y verser la gélatine gonflée Brasser pour dissoudre la gélatine Ajouter le reste du jus Répartir les fruits dans le fond des moules Verser le mélange jus-gélatine sur les fruits Réfrigérer de 3 à 4 heures
	Gélatine neutre	200 ml	
	Fruits <ul style="list-style-type: none"> Frais, coupés En conserve, rincés Surgelés 	1,5 L	
Rendement : 80 portions de 100 ml			

Quelques suggestions de combinaisons :

Jus de fruits des champs + framboises	Jus d'orange + pêches
Jus de fruits des champs + framboises + fraises + bleuets	Jus d'orange + fraises
Jus de raisins + jus de canneberges + pommes + raisins frais	Jus d'orange + mandarines + pêches
Jus de pomme + jus d'ananas + pommes	Jus de pomme et raisins + raisins frais

ARCPEL, Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs

	Ingrédients	Quantité	Méthode
Sucettes glacées au yogourt fruité	Yogourt nature	250 ml	<ul style="list-style-type: none"> • Bien mélanger tous les ingrédients • Verser dans les moules à sucettes • Placer au congélateur
	Yogourt vanille	250 ml	
	Pêches égouttées, réduites en purée	398 ml	
	Jus d'orange	175 ml	
	Rendement : environ 20 sucettes		

Auteur : Chantal Durand

	Ingrédients	Quantité	Méthode
Sucettes glacées aux trois fruits	Eau	250 ml	<ul style="list-style-type: none"> • Gonfler la gélatine dans l'eau froide • Chauffer pour dissoudre la gélatine • Mettre en purée les pêches et les bananes • Ajouter les jus • Ajouter la gélatine dissoute • Verser dans les moules à sucettes • Mettre au congélateur
	Gélatine	75 ml	
	Pêches	1 L	
	Bananes	6 unités	
	Concentré de jus d'orange	2 X 385 ml	
	Jus de <i>bananorange</i>	960 ml	
	Rendement : 65 sucettes d'environ 50 ml		

Auteur : Chantal Durand

3

Aide-mémoire : Prévention de l'étouffement chez les enfants de moins de 5 ans

En plus des précautions présentées dans le tableau ci-dessous, il est recommandé de :

- Toujours surveiller les enfants lorsqu'ils mangent; ne pas laisser un enfant en nourrir un autre;
- Encourager les enfants à manger calmement; ne pas les inciter à se dépêcher;
- Ne jamais laisser un enfant marcher, courir ou se promener à vélo avec quelque chose dans la bouche;
- Porter une attention particulière lors des repas pris à l'extérieur du CPE. Veiller à ce que les enfants ne mettent pas d'insectes ou autres corps étrangers dans leur bouche (roches, feuilles, etc);
- Si du poisson est servi au repas, s'assurer de retirer toutes les arêtes;
- Inspecter régulièrement l'environnement des enfants; retirer tout objet ou aliment dur, petit et rond. Il vaut mieux prévenir que guérir!

Âge	Aliment	Préparation
Avant 12 mois	Tous les légumes	Bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières
	Pomme crue	Sans la pelure et râpée
	Raisins frais	Sans pépins, coupés en 4
	Tous les fruits frais	Sans pelure, noyaux ni pépins
	Tous les petits fruits	En purée tamisée
	Saucisses de tofu	Taillées dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux
1 à 2 ans	Légumes très tendres (champignons, tomates, concombres, avocat mûr, etc.)	Coupés en petits morceaux
	Légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.)	Râpés ou blanchis et coupés en fines lanières
	Tous les autres légumes crus	Râpés ou coupés en lanières
	Tous les fruits frais	Sans pelure, noyaux ni pépins
	Raisins frais	Sans pépins, coupés en 4
	Saucisses de tofu	Taillées dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux
2 à 4 ans	Légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.)	Râpés ou blanchis et coupés en fines lanières
	Tous les autres légumes crus	Râpés ou coupés en lanières
	Fruits frais à noyaux	Dénoyautés
	Raisins frais	Sans pépins, coupés en 4
	Fruits séchés (raisins secs, dattes, abricots, etc.)	Hachés
	Saucisses de tofu	Taillées dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux

Source : CLSC Meilleur de Lanaudière

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

Âge approximatif	Habilités motrices pendant les repas	Manifestations affectives et sociales pendant les repas
6 à 9 mois	<ul style="list-style-type: none"> Apprend à utiliser ses mains; Peut tenir un biberon; Commence à mastiquer; Peut mieux utiliser sa langue. 	<ul style="list-style-type: none"> Démontre de l'intérêt pour les textures; Commence à manifester ses préférences alimentaires.
9 à 12 mois	<ul style="list-style-type: none"> Fait ses premiers essais avec la cuillère; Commence à saisir les aliments avec le pouce et l'index; Mastique de mieux en mieux; Découvre le monde avec son nez et ses mains. 	<ul style="list-style-type: none"> Observe les autres et commence à les imiter; Veut se nourrir lui-même; Peut commencer à refuser les purées.
12 à 18 mois	<ul style="list-style-type: none"> Prend et laisse tomber des morceaux avec ses mains; Prend la cuillère, la met dans le plat, mais ne l'emplit pas de façon adéquate; Porte la cuillère à sa bouche, mais souvent à l'envers; Dépose gauchement la tasse et la cuillère, les laisse souvent tomber. 	<ul style="list-style-type: none"> Demande tout ce qu'il voit sur la table; Refuse parfois le biberon; Met tout dans sa bouche; Son appétit diminue; Commence à être hésitant devant la nouveauté.
18 mois à 2 ans	<ul style="list-style-type: none"> Se sert de ses deux mains pour manger; Bois avec facilité dans une tasse, mais a encore du mal à la déposer convenablement; Peut se lécher le menton; Tourne la cuillère dans sa bouche. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprécie les routines; Présente des aversions et des préférences; Se laisse facilement distraire; Son appétit diminue considérablement en fonction du ralentissement de sa croissance.
2 à 3 ans	<ul style="list-style-type: none"> Boit dans un petit verre qu'il tient d'une main; Tient sa cuillère entre le pouce et l'index et la porte à sa bouche sans la tourner; Répond aux liquides, s'amuse à les transvider. 	<ul style="list-style-type: none"> Peut exiger de l'aide pour manger s'il n'aime pas se salir; Aime manger beaucoup par moments; Manifeste ses goûts et ses caprices; Réclame des aliments entiers (attention aux risques d'étouffement); Déteste les mélanges, les légumes; Fait preuve d'une curiosité insatiable; Prend son temps pour manger; Très occupé à imiter tout le monde; Éprouve de la difficulté à rester assis pendant le repas.
3 à 5 ans	<p>3 à 4 ans</p> <ul style="list-style-type: none"> Peut se servir de sa fourchette; Tient l'anse de sa tasse; Penche sa tête en arrière pour vider sa tasse; Peut verser un liquide à l'aide d'un petit pot; Fait peu de dégâts; N'a guère besoin d'aide; Mastique de plus en plus. <hr/> <p>4 à 5 ans</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilise couteau et fourchette; Penche la tasse pour la vider; Se nourrit seul. 	<ul style="list-style-type: none"> Son appétit diminue; Ses caprices sont moins prononcés; Peut vouloir toujours le ou les mêmes aliments; Accepte de plus en plus les légumes; Apprécie les surprises (nouveau verre, pique-nique, nouvelle assiette, etc.); Peut accepter des aliments qu'il refuse habituellement à la maison; Devient sûr de lui; A un appétit variable d'un jour à l'autre; Devient parfois capricieux et fait la grève de la faim; Mange et boit sans difficulté; Est facile à motiver; Désire se rendre utile pendant les repas; Devient sensible aux influences des autres; Préfère encore des mets simples; Vers 4, 5 ans, accepte mieux les nouveautés.

ARCPEL, Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs



Intolérance ou allergie ?

	Intolérance	Allergie
Particularités	<ul style="list-style-type: none"> ● Implique le système gastro-intestinal; ● Les symptômes de l'intolérance alimentaire sont généralement plus lents à se manifester; ● En règle générale, il faut une portion normale pour qu'ils se manifestent; ● La sévérité des symptômes dépend de la quantité d'aliments ingérés. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Implique le système immunitaire; ● Le temps de réaction est très variable d'une personne à l'autre; ● Habituellement, la réaction est immédiate, mais elle peut se présenter 2 heures après l'ingestion de l'aliment; ● Une allergie grave peut entraîner une chute de pression, la perte de conscience et même la mort; ● Une infime quantité d'un aliment suffit souvent à déclencher une réaction.
Symptômes possibles	<ul style="list-style-type: none"> ● Problèmes digestifs : nausées, vomissements, diarrhée, crampes, ballonnements, inconfort. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Problèmes digestifs : nausées, vomissements, diarrhée, crampes, ballonnements, inconfort; ● Éruptions cutanées : petits boutons sur le corps ou le visage; ● Urticatoire : plaques rouges et surélevées accompagnées de démangeaisons; ● Enflure généralisée de l'épiderme et des muqueuses : oedème de la peau, des muqueuses (lèvres, bouche, gorge ou partie quelconque du corps); ● Démangeaisons à la bouche, aux lèvres, au palais, à la langue, ou à n'importe quelle autre partie du corps; ● Asthme : difficulté à respirer, essoufflement, toux, altération de la voix; ● Rhinite (obstruction nasale et écoulement); ● Choc anaphylactique : chute de pression, vertiges, étourdissements, perte de conscience, arythmie, arrêt cardiaque, mort.

Toutes les allergies ne provoquent pas nécessairement de réactions anaphylactiques ou de chocs anaphylactiques. Il est parfois difficile de reconnaître une allergie simple d'une réaction allergique grave, puisque l'intensité et les temps de réactions peuvent varier d'une personne à l'autre et d'une réaction à l'autre. C'est pourquoi il est très important que le CPE ait en sa possession une prescription médicale qui précise les signes et les symptômes à observer, les médicaments à administrer, ainsi que les mesures à prendre pour chaque enfant allergique.

La première règle consiste à réagir rapidement. Dès l'apparition des premiers symptômes, l'adulte doit entreprendre les mesures et le traitement prévus sur la fiche d'urgence de l'enfant.

ARCEPEL, Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs



Tableau des températures adéquates de cuisson et de réchauffage

Il est préférable et même fortement recommandé d'utiliser un thermomètre à cuisson. Celui-ci doit être inséré au centre de la pièce de viande, sans toucher d'os ni de gras. Lorsque la température souhaitée est atteinte, on la maintient au moins 15 secondes.

Viande hachée en boulettes	
Boeuf / Porc / Veau haché	71°C (160°F)
Poulet haché / Dinde hachée	80°C (176°F)
Viande de boeuf	
Moyenne	71°C (160°F)
Bien cuite	77°C (170°F)
Rôti ou steak roulé	71°C (160°F)
Bifteck minute	71°C (160°F)
Viande de porc	
Côtelettes	71°C (160°F)
Rôti	77°C (170°F)
Jambon frais salaisoné	71°C (160°F)
Jambon complètement cuit (à réchauffer)	60°C (140°F)
Volaille	
Poulet entier farci / Dinde entière farcie	82°C (180°F)
Poulet entier sans farce	82°C (180°F)
Dinde entière sans farce	77°C (170°F)
Morceaux de poulet ou de dinde	77°C (170°F)
Les surplus que l'on réchauffe doivent atteindre 74°C (165°F)	

Source : Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
(<http://www.canfightbac.org/fr/cookwell/charts/>)

ARCPEL, Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs

En cas de panne électrique...

Quels sont les aliments préférés des bactéries?

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

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

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

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

Pour toute panne de plus de 6 heures, et ce, même si la porte n'a pas été ouverte, un ménage s'impose. Le tableau suivant, tiré du site Web du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec indique de façon claire les recommandations à ce sujet.

Catégorie	Aliments à conserver	Aliments à jeter
Produits laitiers	Fromage à pâte ferme en bloc (cheddar, suisse, mozzarella, etc.) Parmesan Fromage en tranches ou fondu Beurre, margarine	Lait Lait maternisé (contenant ouvert) Crème Fromage à pâte molle Fromage à la crème
Fruits et légumes	Fruits et légumes frais entiers Jus de fruits pasteurisé	Jus de légumes (contenant ouvert) Légumes cuits ou crus préparés
Salades préparées	_____	Toutes les salades contenant de la viande, de la volaille, du poisson, des pâtes alimentaires, des légumes cuits, du chou
Viandes, volaille, poisson et fruits de mer	_____	Toutes les viandes, cuisinées ou non, crues ou cuites
Soupes et sauces	_____	Toutes les soupes et les sauces contenant du jus de viande Soupe en crème (potage)
Oeufs	_____	Oeufs en coquille ou liquides Mets et desserts à base d'œufs (quiche, sauce, mayonnaise maison)
Desserts	Tartes aux fruits cuites Gâteaux, muffins, biscuits	Tout dessert contenant de la crème ou du fromage à la crème
Pâtes alimentaires	_____	Pâtes fraîches ou cuites Sauces pour pâtes alimentaires
Condiments	Relish, moutarde, ketchup Mayonnaise et vinaigrettes commerciales Sauce à salade, BBQ, à tacos Olives Marinades	Mayonnaise maison Sauce tartare Raifort Sauce aux huîtres Ail dans l'huile

Jeter tout aliment qui présente une apparence endommagée, une odeur douteuse ou tout autre signe de détérioration.

Source : Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
(<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/>)

ARCPEL, Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs