

— Politique pour un —  
**MILIEU ÉDUCATIF**  
- favorable à la -  
**SAINÉ**  
**ALIMENTATION**



**La Maisonnée**  
Centre de la petite enfance



Adoptée le 4 Mai 2018

# Introduction

# Introduction



Cette politique a été tirée en bonne partie du document « Politique pour un Milieu Éducatif Favorable à une Saine Alimentation » qui est le résultat du projet de Nos Marmittes 1,2,3,... Santé ! intégré à la démarche COSMOSS. Il a été réalisé avec la collaboration de l'AQCPE dans le cadre du Projet Petite enfance, grande forme. De même, nous nous sommes inspirés du document intitulé « Politique Alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde » Document produit par ARCPEL. Un comité formé de parents, d'éducatrice et de gestionnaires a été mis sur pied pour l'élaboration d'une politique alimentaire pour notre CPE

Les cinq premières années de vie représentent une période cruciale pour le développement global des enfants ainsi que pour l'acquisition de saines habitudes de vie qui perdureront à l'âge adulte.

Ils y découvrent et développent leurs préférences alimentaires, et ce, dès l'introduction des premiers aliments. D'ailleurs, la saine alimentation, en plus d'influer sur la santé, contribue grandement au développement global.

Le service de garde constitue un milieu de vie important pour les enfants qui le fréquentent, principalement ceux qui le font à temps plein. La nourriture qu'ils y consomment (repas et collation) comble la moitié, voire les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens.

Sachant que la présence de conditions optimales en matière d'alimentation joue un rôle déterminant dans l'acquisition de saines habitudes et dans leur plein épanouissement, il importe que le service de garde éducatif (SGÉ) se dote d'une politique définissant les pratiques à adopter pour assurer la création d'un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

La présente politique s'appuie sur la mission et les objectifs des SGÉ qui visent, entre autres, à assurer le bien-être, la santé et la sécurité des enfants en offrant un environnement favorable aux saines habitudes de vie et en proposant un milieu propre à stimuler leur développement sur tous les plans. Notons qu'elle est aussi en cohérence avec :

- » Les fondements et principes du programme éducatif *Accueillir la petite enfance* qui vise à soutenir des pratiques éducatives de qualité dans les SGÉ :
- » Le cadre de référence *Gazelle et Potiron* qui vise la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance.

## Environnements favorables

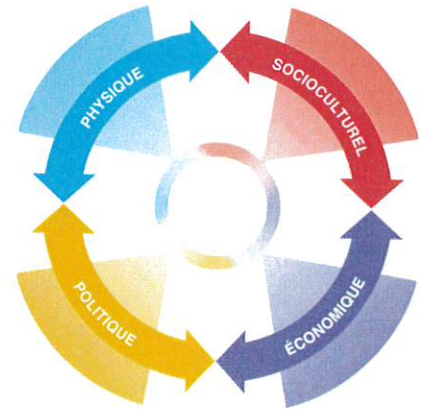
L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va bien au-delà du simple fait de se nourrir. Elle touche les dimensions du développement de l'enfant. Le Centre de la Petite Enfance La Maisonnée, dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 0 à 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.

Outre la valeur nutritive des aliments qui composent le menu, cette politique précise l'ensemble des conditions qui définissent les environnements favorables à la saine alimentation au sein d'un service de garde. Celles-ci s'articulent autour de quatre environnements : physique, socioculturel, économique et politique. La synergie des actions sur chacun de ces environnements est garante de l'efficacité et de la pérennité des changements souhaités.

De plus, la vision des environnements favorables pour le développement de saines habitudes de vie<sup>1</sup> est cohérente avec l'approche écologique, un des fondements du programme éducatif *Accueillir la petite enfance*<sup>2</sup>, qui prend en compte l'enfant, sa famille et son service de garde dans une relation dynamique où l'influence est réciproque.

Le CPE reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Ainsi, la collaboration entre le service de garde et les parents est un facteur déterminant et essentiel à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation pour les enfants.

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



Adapté de : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012). Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.

1

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/DOCUMENTATION/2012/12-289-03.pdf>

2

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/programme\\_educatif.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/programme_educatif.pdf)



## Objectif général de la politique

Offrir des services alimentaires de qualité, de manière à affirmer au CPE ainsi qu'à la maison, la mission éducative et le rôle actif du CPE dans le développement et la promotion de saines habitudes chez les enfants que l'on reçoit.

## Objectifs spécifiques de la politique

L'adoption de la politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation permet d'atteindre les objectifs suivants :

- Déterminer les rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation de chacun (gestionnaires, personnel éducateur, responsable de l'alimentation, conseil d'administration et parents);
- Préciser l'ensemble des conditions caractérisant un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, en se référant aux orientations de *Gazelle et Potiron*;
- Définir les attitudes et les pratiques éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires;
- Définir les exigences encadrant l'offre alimentaire de manière à respecter les recommandations relatives aux besoins nutritionnels des enfants de 0-5 ans fréquentant un service de garde;
- Définir un cadre d'analyse permettant d'évaluer les pratiques éducatives adoptées;
- Définir les pratiques à privilégier pour prévenir les situations pouvant nuire à la santé.

# Vision de la saine alimentation

Voici la *Vision de la saine alimentation* du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), telle que présentée dans le cadre de référence *Gazelle et Potiron*<sup>3</sup>. La présente politique s'appuie sur cette vision.

L'acte de se nourrir est complexe et ne se limite pas à une simple réponse à l'appel physiologique de la faim dont le but est de fournir de l'énergie à notre corps. Une saine alimentation peut se définir comme « *les habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien d'un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie. La saine alimentation va donc bien au-delà de la valeur nutritive des aliments offerts aux enfants : elle comporte aussi des dimensions socioculturelle et économique. Elle vise également la sécurité alimentaire et doit être cohérente avec les principes du développement durable* ». L'alimentation répond donc à plusieurs types de besoins et contribue ainsi à chacune des dimensions du développement global des enfants.

La notion de « bons » ou « mauvais » aliments n'est pas valorisée en SGÉ, puisqu'elle véhicule une fausse croyance selon laquelle un aliment peut, à lui seul, contribuer à une meilleure santé ou avoir l'effet inverse.

Une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments qui se situent sur un continuum allant de peu ou pas nutritifs à très nutritifs (figure 1).

- Les aliments peuvent être offerts aux enfants de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive (figure 2).
- Ces deux continnum sont complémentaires : plus les aliments ont une valeur nutritive élevée, plus souvent ils devraient être offerts. La qualité de l'alimentation s'apprécie globalement et sur une longue période (semaine, mois), et non en fonction d'un seul repas.

Figure 1

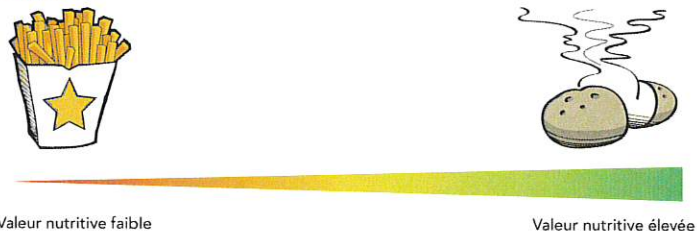


Figure 2



<sup>3</sup> Le texte présentant la vision de la saine alimentation est extrait du [cadre de référence \*Gazelle et Potiron\*](#), p. 25 à 27

# Rôles et responsabilités

Afin de s'assurer que l'environnement éducatif soit favorable à la saine alimentation et réponde aux besoins des enfants, il va de soi que l'engagement de tous est primordiale. Qu'il s'agisse des membres du conseil d'administration, des gestionnaires, du personnel éducateur, des responsables de l'alimentation ou des parents, chacun joue un rôle fondamental et interrelié dans la création de cet environnement favorable. Certes, l'adhésion de tous à la politique représente la clé de la réussite.

## **Le conseil d'administration :**

- Convient des orientations et appuie la direction dans sa démarche pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.
- Adopte la politique.
- Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre.
- Valorise les changements survenus.
- Veille à assurer la pérennité de la politique.

## **Les gestionnaires :**

- Assurent la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au service de garde.
- Assurent l'adhésion de chacun à la politique.
- Apprécient les avantages de nommer une personne ou de créer un comité responsable de l'élaboration, de la mise en œuvre, du suivi et de l'évaluation de la politique.
- Soutiennent cette personne ou ce comité dans ses responsabilités.
- Assurent la planification et la coordination de chacune des étapes de la démarche.
- Diffusent la politique auprès des parents et les informent des changements en cours et à venir.
- Communiquent au personnel éducateur et à la responsable de l'alimentation les renseignements relatifs aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant, lesquels ont été recueillis auprès de ses parents.

## **La responsable de l'alimentation :**

- Présente une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément aux énoncés de cette politique.
- Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, étouffement, toxi-infection alimentaire, etc.).
- Contribue activement à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments qu'elle présente aux enfants.
- Collabore avec le personnel éducateur afin que chaque enfant bénéficie d'un contexte propice pour découvrir les aliments et développer ses préférences, et ce, à son propre rythme.
- 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.

# Rôles et responsabilités

- Effectue, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, des enfants ayant des restrictions alimentaires.
- S'assure de respecter les procédures et d'utiliser les outils en place pour les cas d'allergies alimentaires
- Affiche le menu détaillé (liste des ingrédients) et avise le personnel de tout changement.

## Le personnel éducateur :

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.

- Adopte une approche démocratique au moment des repas et des collations, telle que préconisée dans le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*.
- S'assure que ses pratiques éducatives à l'égard de l'alimentation sont fidèles aux orientations choisies par son milieu (se référer à la présente politique).
- Représente un modèle positif et favorise une ambiance agréable aux repas et aux collations.
- Contribue à entretenir le plaisir de manger, entre autres, en favorisant la découverte des aliments par tous les sens et par le biais de différentes activités.
- Met à profit les différentes opportunités d'apprentissages pour les tout-petits (jardin communautaire).
- Collabore avec les parents quant à l'alimentation des enfants.
- 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 (cuisine, dégustation, visite d'une épicerie...)
- Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois les forcer : évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches.
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété.
- 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.
- Doit éviter de consommer un repas et des collations différentes de celles de l'enfant.
- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et des tables, mise du tablier ou du bavoir). Après le repas, tous les enfants sont invités à se laver les mains et à se brosser les dents.

## Les parents :

- Sont les premiers éducateurs de leur enfant et les premiers à intervenir en matière d'alimentation.
- Collaborent avec le service de garde pour assurer un suivi des habitudes alimentaires et des besoins spécifiques de leur enfant.
- Contribuent à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation tant au service de garde qu'à la maison.



# Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

En offrant un environnement favorable à l'allaitement et à l'utilisation du lait maternel, le SGÉ peut avoir une influence positive sur la poursuite de l'allaitement, même après le retour au travail de la mère. Ainsi, les parents qui le désirent peuvent suivre les recommandations des experts en la matière qui le recommandent de manière exclusive de la naissance à l'âge de 6 mois et prônent sa poursuite jusqu'à 2 ans.

Pendant la première année de vie, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons constituent l'aliment de base du poupon. Vers l'âge de 6 mois, l'introduction des aliments vient compléter son alimentation sans toutefois remplacer le lait. Le rôle d'introduire de nouveaux aliments revient aux parents.

L'étape d'introduction des aliments, en plus d'être essentielle pour satisfaire les besoins nutritionnels grandissants du nourrisson, contribue grandement à divers apprentissages, notamment la découverte des aliments. Les repas et collations sont des moments privilégiés pour développer son autonomie et son sentiment de compétence. Respecter le rythme et répondre aux besoins de chaque enfant demande beaucoup de souplesse, particulièrement à la pouponnière. Néanmoins, le fait de laisser un poupon explorer les aliments avec les doigts, puis avec la cuillère est indispensable pour favoriser le développement de ses habiletés motrices, de son autonomie et de son sentiment de fierté. Il contribue aussi à la découverte des aliments.

## Guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans

Le service de garde s'appuie sur le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. Ce dernier présente les pratiques à privilégier concernant l'allaitement, la manipulation du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons, les méthodes de nettoyage et de désinfection des biberons et des tétines ainsi que les plus récentes recommandations en matière d'introduction des aliments.

## L'introduction des aliments complémentaires

A 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 son 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. A 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

# Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

groupe viande et substituts. Ce qui compte, c'est d'offrir un aliment nouveau à la fois, sans faire de mélanges avant l'âge de 9 mois, et de choisir des aliments nutritifs et variés. Pendant toute la première année de vie. Le lait maternel ou les préparations pour nourrissons devraient constituer l'aliment de base de l'enfant. Les autres aliments viennent donc compléter le lait et non le remplacer. Il est conseillé de commencer à servir les aliments mous, écrasés à la fourchette ou en petits morceaux, au plus tard vers l'âge de 9 mois.

Le parent sera encouragé à remplir une fiche de communication afin d'informer le personnel à la pouponnière au fur et à mesure des nouveaux aliments intégrés dans le régime de son enfant.

Par mesure de prévention, et pour les risques d'allergiques alimentaires précoces, aucun aliment qui n'ait d'abord été intégré par le parent (Chez-lui) ne sera offert au poupon.

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 les mains ou avec la cuillère, le personnel encourage ce 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 et de satisfaction.
- Lorsque de l'eau est donnée au nourrisson de 4 mois ou utilisée dans l'alimentation, elle est toujours bouillie pendant au moins deux minutes à gros bouillon, et ce, qu'elle soit traitée, de l'aqueduc ou embouteillée.
- Le miel pasteurisé ou non ne sera pas offert avant l'âge de 12 mois, que ce soit seul, ou ajouté à une recette.
- Mis à part l'eau et le lait, les breuvages seront offerts à l'enfant dans un gobelet à bec et non dans un biberon. Tout breuvage, même au gobelet, n'est jamais laissé à un enfant sur une longue période de temps.
- 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 par l'adulte au nourrisson, et ce, jusqu'à ce que ce dernier ait la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon.

# Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

# Contexte des repas et de découverte des aliments

Une saine alimentation va bien au-delà du contenu de l'assiette! Elle comporte également d'autres dimensions, notamment socioculturelles. Une ambiance agréable au moment des repas, le plaisir associé aux échanges avec les pairs, la joie de déguster des aliments savoureux, un contexte favorable à la découverte des aliments sont tous des exemples d'expériences positives contribuant à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation au service de garde.

Il va de soi que le **personnel éducateur joue un rôle primordial** dans l'accompagnement de chacun des enfants afin qu'il développe de saines habitudes alimentaires, qu'il ait du plaisir à manger sainement et qu'il ait une image positive de son corps, soit une appréciation de celui-ci à sa juste valeur. Ainsi, le service de garde porte attention autant au contenu de l'assiette qu'aux stratégies éducatives et à l'attitude du personnel éducateur au moment des repas et des collations.

Lors des repas et des collations, le service de garde préconise le style d'intervention démocratique en misant sur le partage des responsabilités qui implique de **laisser l'enfant déterminer la quantité d'aliments qu'il mangera, selon son appétit et ses préférences du moment**. La faim d'un enfant peut varier grandement d'une journée à l'autre et au cours d'une même journée selon sa croissance, son degré d'activité physique, la quantité et la qualité des aliments ingérés préalablement et de multiples autres facteurs. L'enfant est, de ce fait, le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments nécessaire pour répondre à ses besoins uniques et le personnel éducateur est appelé à le soutenir dans cette décision.

L'heure des repas et des collations, où le plaisir de bien manger et celui de partager un bon repas prédominent, constitue un contexte propice au développement social et représente une occasion d'apprentissages divers. Ainsi, une attention particulière est portée à réunir toutes les conditions favorables, de sorte à créer une **ambiance agréable** respectant **l'unicité de chaque enfant**.

Certains enfants en bas âge acceptent aisément de goûter à de nouveaux aliments, mais pour plusieurs, cela représente un réel défi. En effet, la plupart traversent une étape tout à fait normale du processus du développement du goût : la néophobie alimentaire ou peur envers la nouveauté alimentaire. Or, le service de garde représente un milieu propice à **la découverte et la familiarisation avec les aliments**, de par l'influence des pairs ainsi que l'enthousiasme et l'attitude positive du personnel éducateur quant aux aliments présentés.

---

Le repas et la découverte des aliments

Personnel éducateur

- Le personnel éducateur encourage les enfants à manger lentement et à prendre le temps d'apprécier, de commenter et de savourer les aliments.

# Contexte des repas et de découverte des aliments

- Le personnel éducateur rassure les enfants qu'ils auront la possibilité d'avoir un 2<sup>ème</sup> service s'ils ont encore faim que ceux-ci peuvent prendre le temps de bien goûter aux aliments.
- Le personnel créera une ambiance qui se prête à l'échange et à la découverte de nouvelles saveurs, texture, formes, couleurs et odeurs.
- Impliquer les enfants dans la préparation de certains aliments peut permettre à ces derniers de se prêter davantage à goûter les nouveaux aliments.
- Le personnel demande à l'enfant, de leur indiquer qu'elle portion il désire manger.
- La présence à la table du personnel incitera certains enfants à goûter et à explorer plus les aliments qui lui sont présentés.
- La plantation, la cueillette des légumes dans le jardin communautaire, et un autre moyen utilisé, par le personnel éducateur, pour amener l'enfant à goûter et découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs.



# Offre alimentaire

## pour les enfants de 18 mois à 5 ans

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de qualité et de quantité en sont des facteurs clés. Le service de garde s'appuie sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien* pour déterminer son offre alimentaire. En effet, chacun des groupes (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts) apporte des éléments nutritifs spécifiques, tous essentiels au développement et à la croissance des enfants. Il se réfère également au cadre de référence *Gazelle et Potiron* qui précise les éléments déterminant une offre alimentaire de qualité, en quantité adéquate pour les enfants de 0 à 5 ans et ce, en accord avec la *Vision de la saine alimentation* du MSSS. Ainsi, le service de garde favorise la santé des enfants et fait la promotion de l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

De façon générale, les enfants consomment un repas et deux collations pendant leur journée au service de garde, ce qui correspond à environ la moitié de leurs besoins nutritionnels quotidiens. En se référant aux portions de référence du *Guide alimentaire canadien* et en considérant le concept de l'assiette équilibrée (voir *Guide d'élaboration ou de révision*, page 27), le service de garde s'assure de produire des aliments en quantité suffisante pour répondre à ces besoins. Ayant de petits estomacs, les enfants peuvent difficilement combler tous leurs besoins uniquement par les repas. La répartition de l'offre alimentaire au cours de la journée par l'ajout de deux collations leur offre autant d'occasions de combler leurs besoins.

---

### Quantité et qualité nutritive

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

#### La quantité

Les enfants reçus au CPE, dépendamment de leur mode de fréquentation, y consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens.

#### La quantité

Le CPE 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.

# Offre alimentaire

## pour les enfants de 18 mois à 5 ans

### 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 faisant partie du Guide Alimentaire Canadien. Par cette initiative, le CPE 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 (portion quotidienne)

Tableau 1

Groupe alimentaire	ÂGE 2 à 3 ans	4 à 8 ans
Légumes et fruits	4	5
Produits céréaliers	3	4
Lait et substituts	2	2
Viande et substitus	1	1

Note : Ces valeurs concernent les deux collations et le repas du midi.

- Les deux collations et le repas du midi fournissent, chaque jour, au moins la moitié des portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires.
- 2 à 2 ½ portions du groupe légumes /fruits.
- 1 ½ 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 substitus
- La taille et les portions est conforme aux recommandations du Guide Alimentaire.
- Cependant, puisque l'appétit de l'enfant varie beaucoup, une seconde portion sera servi à l'enfant qui en redemande.

Quelques exemples de ce à quoi correspond une portion

Tableau 2

Groupe	Nature du produit	Quantité
Légumes et fruits	Légumes (frais, congelés, conserve)	125 ml (1/2 tasse)
	Fruits (frais, surgelés, conserve)	125 ml (1/2 tasse)
	Jus 100%	125 ml (1/2 tasse)
Produits céréaliers	Pain	1 tranche (35 gr)
	Pâtes alimentaires couscous (cuit)	125 ml (1/2 tasse)
	Riz, boulgour, quinoa (cuit)	125 ml (1/2 tasse)
Lait et substituts	Lait	250 ml (1 tasse)
	Yogourt	175 gr (3/4 tasse)
	Fromage	50 gr (1 ½ oz)
Viande et substituts	Poisson ,volaille (cuit)	75 gr (2 1/1 oz)
	Viande maigre (cuit)	125 ml (1/2 tasse)
	Légumineuses. Tofu (cuit)	175 gr (3/4 tasse)
	Œufs	2

# Offre alimentaire

## pour les enfants de 18 mois à 5 ans

### Maximiser la consommation de légumes

- Les légumes présentés sont crus, blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive.
- Les légumes sous formes de crudités sont fréquemment servis.
- Tous les dîners comportent au moins deux variétés de légumes
- Le jus de légume est servi à l'occasion, la formule allégée en sodium est privilégiée.

### Maximiser la consommation de fruits

- Chaque jour, des fruits frais, surgelés ou en conserve sont offerts aux enfants en collation, au dessert ou ajoutés aux salades.
- Les purées de fruits (pommes, bananes, abricots, dattes ...) remplacent en tout ou en partie, le sucre dans les recettes de muffins et biscuits.
- Lorsque cela est possible des fruits en morceaux sont ajoutés dans les gâteaux, muffins, carrés et biscuits.
- Occasionnellement, les jus de fruits purs à 100% peuvent être servis à la collation, au CPE les jus servis sont dilués avec 1/3 d'eau.

### Offrir des produits céréaliers riches en fibres

- Des aliments faits de grains entiers sont présentés tous les jours au menu et représentent au moins 50% des portions quotidiennes de produits céréaliers.
- Tous les gâteaux, muffins ou biscuits sont composés d'un mélange de farine (farine non blanchie, farine de grains entiers).

### Offrir des lipides de qualité

- Les sources des gras polyinsaturés et insaturés qui apportent une valeur nutritive à l'alimentation sont utilisées. En voici quelques exemples :
- Margarine molle non hydrogénée
- Huile de canola ou de soya pour la cuisson
- Huile d'olive pour les vinaigrettes

### Des sources d'oméga -3 sont également choisies

- Huile de lin dans les vinaigrettes
- Huile de carthame
- Graines de lin broyées (recette)
- Poisson (saumon, thon, sole...)

### Limiter la consommation de sel

- L'utilisation de sel est limitée au minimum dans la préparation des recettes et n'est jamais ajoutée dans l'assiette.
- Les aliments commerciaux allégés en sel sont privilégiés.
- Pour rehausser le goût des aliments et des recettes, les vinaigrettes maison, les oignons, l'ail, le gingembre, le persil et d'autres fines herbes sont utilisés



# Offre alimentaire

## pour les enfants de 18 mois à 5 ans

### Limiter le sucre raffiné

- Les recettes qui exigent une grande quantité de sucre raffinés sont modifiées, de sorte qu'une partie du sucre soit remplacée par de la purée de fruits ou simplement soustraite.
- Les produits 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 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 on devrait 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, et cela, même durant le repas et les collations.
- À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule 3.25% de matières grasses lui est offerte et cela jusqu'à l'âge de 5 ans.
- Le lait de soya enrichi peut aussi être offert.
- Lors des collations le jus de fruits pur à 100% sans sucre ajouté peut être servi aux enfants. La consommation doit cependant se limiter à 175ml par jour (dilué avec 1/3 d'eau), parce qu'il favorise la carie dentaire..
- Le lait au chocolat peut être servi à l'occasion, cependant celui-ci est dilué avec du lait.

# Offre alimentaire

## pour les enfants de 18 mois à 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 et en sodium, les aliments suivants ne se retrouvent pas au menu du CPE.

- Charcuteries (bologne, viandes fumées, tous types de saucisses sauf les saucssises au tofu, tous les saucissons de type pepperoni, salami...)
- Pâtés et pain de viande en conserve.
- Bacon et simili-bacon.
- Fritures.
- Aliments panés du commerce.
- Shortening ou margarine dure.
- Saindoux.
- Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins...)
- Frites ou pommes de terre risolées surgelées.
- Poudre pour gelée commerciale.
- Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10gr de sucre ajouté, plus de 1gr de gras saturés et moins de 2 gr de fibres.
- Poudre pour pouding.
- Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5gr de sucre ajouté.
- Céréales sucrés avec des fruits contenant plus de 10 gr de sucre ajouté.
- Rouleaux aux fruits.
- Friandises commerciales, chocolatées et autres.
- Sucettes glacées commerciales (popsicle)
- Friandises glacées commerciales (sauf le sorbet, la crème et le yogourt glacés)
- Croustilles et bretzels.

Anniversaires , fêtes annuelles et événements spéciaux

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

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

# Offre alimentaire

## pour les enfants de 18 mois à 5 ans

### Anniversaires

- Pour souligner les anniversaires des enfants, le centre valorise davantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Par exemple des chapeaux de fête, une chanson, la remise d'une carte de souhait.
- L'anniversaire de l'enfant sera souligné par une collation soit individuel pour le fêter ou pour le groupe de l'enfant. La fabrication d'un gâteau ou d'un muffins avec décoration spéciale et chandelle sera offert à l'enfant fêté.

### Fêtes annuelles et événements spéciaux.

Ces occasions font l'objet d'une exclusion de la présente politique par respect des mœurs et coutumes de chaque milieu. Cette exclusion concerne les fêtes annuelles telles que l'halloween, Pâques, La Saint-Valentin, etc., ainsi que d'autres événements spéciaux, comme la 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 d'y ajouter des aliments qui sont habituellement exclus.



# Une alimentation

## assurant la santé et la sécurité

De plus en plus d'enfants souffrent d'allergies alimentaires. La vigilance constante de la part du personnel éducateur et de la responsable de l'alimentation de même qu'une communication efficace avec les parents sont essentielles pour assurer la santé et la sécurité des enfants. D'ailleurs, « 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 »<sup>4</sup>.

Les jeunes enfants ont un système immunitaire en plein développement, ce qui les rend plus vulnérables aux contaminants pouvant être présents dans les aliments. Ceux qui leur sont servis doivent être manipulés avec soin afin d'éviter les risques de toxi-infection alimentaire. En ce sens, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) réglemente la formation en hygiène et salubrité alimentaires et la rend obligatoire pour tout établissement qui prépare des aliments, incluant les services de garde<sup>5</sup>.

L'absence de dents et le manque de force de la mâchoire font que l'enfant ne possède pas toujours la capacité nécessaire pour bien broyer et réduire les aliments en petits morceaux avant de les avaler. Ainsi, certains aliments représentent un risque d'étouffement s'ils ne sont pas présentés adéquatement à l'enfant de moins de 4 ans.

---

### Les risques d'étouffement

L'étouffement survient lorsque les 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 le 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 d'arêtes.
- Les verres en polystyrène ou en plastique mince 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 céleri crus.
- Les graines de tournesol ou de citrouilles entières.
- Le maïs soufflé, le noix et les croustilles.
- Les raisins frais entiers.

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

Avant 12 mois

- Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières
- Les pommes crues sont sans pelure et râpées.
- 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 de tofu sont taillées dans le sens de la longueur puis coupées en petits morceaux.

Entre 1 et 2 ans :

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

Entre 2 et 4 ans

- Les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet...) sont râpés ou blanchis et 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 au tofu sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux

## Élaboration des menus

L'élaboration des menus représente une étape 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 du Guide Alimentaire Canadien et respectent les énoncés de la présente politique.
- De vingt à trente menus journaliers différents sont présentés en rotation pendant quatre ou six semaines et renouvelés de deux à quatre fois au cours de l'année.
- Chaque jour tel que le recommande le Guide Alimentaire Canadien, le repas du midi contient les quatre groupes et les collations en contiennent au moins deux.

## Les collations

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

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

Allergies et intolérance 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 types d'aliments suivants ont été identifiés par Santé Canada comme responsables de 90% des réactions allergiques sévères.

- Œufs
- Lait de vache
- Soya
- Noix
- Blé
- Arachides
- Graines de sésame
- Poissons crustacés et mollusques
- Sulfités

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

A ce propos, le CPE se réfère aux recommandations de l'AQAA qui offre de l'information et de la formation sur le sujet. Mentionnons également que le Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie (RCPEM) a rédigé un document fort intéressant intitulé Protocole et Procédures-Allergies et intolérances alimentaires en service de garde.

La prévention : Une responsabilité partagée

L'intolérance de même que 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 et fratrie) présentent des allergies, le centre respectera les recommandations écrites et signées du professionnel de la santé. Les mêmes mesures de prévention sont appliquées dans les deux cas, bien que les symptômes, le traitement et les conséquences diffèrent. Il importe donc, pour la sécurité de tous que les membres du personnel apprennent à reconnaître les différents symptômes, puissent identifier les allergènes et soient aptes à prendre les mesures qui s'imposent en cas de réaction allergique ou de choc anaphylactique.

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

- Aviser le personnel et transmettre les informations sur l'allergie ou l'intolérance de l'enfant.
- Fournir les médicaments d'urgence (auto-injecteur d'épinéphrine), ainsi que la prescription relative à l'administration de ce médicament, signée par un membre du Collège des médecins (les renseignements inscrits par le pharmacien sur l'étiquette du médicament prescrit font foi de l'autorisation du médecin).
- Fournir dans le cas de mesures préventives pour les enfants à risque (présence d'allergie dans la famille immédiate), la prescription préventive écrite et signée par un professionnel de la santé.
- Transmettre au personnel tout changement concernant l'allergie ou de 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 et dans les endroits ciblés, fréquenté par l'enfant lors de la prise de repas et 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 y compris 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.
- Que les informations et 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 allergènes 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 étiqueté.
- Voit à ce que le lavage de la bouche et des mains et le brossage des dents après les repas et les collations soit respecté.
- S'assure que les vêtements souillés par de la nourriture soient remplacés.  
Apprend aux enfants à ne pas échanger : les ustensiles, la vaisselle ou les aliments. Dans de tel 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 toutes les tables et de retirer toute trace d'aliments sur le sol et sur les chaises après le repas ou les collations.
- 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'allergie 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.
- 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) dans un endroit facilement et rapidement accessible, et ce, en tout temps.
- Apporte les médicaments d'urgence lors des sorties.



## La responsable de l'alimentation

- Offre des repas sécuritaire aux enfants présentant des allergies ou des intolérances.
- 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 les moyens efficace pour isoler les repas destinés à ces enfants lors du transport vers les locaux.
- Utilise un plateau ou la vaisselle spécifique pour les repas des enfants allergiques, identifie bien le plateau .
- Communique efficacement et collabore avec le personnel éducateur afin de prévenir toute possibilité d'exposition des enfants allergiques ou présentant une intolérance alimentaire aux aliments à risque.
- S'assure que ses connaissances en matière d'allergies et d'intolérances alimentaires soient à jour.
- Vérifie auprès des fournisseurs les ingrédients composants leurs produits.
- Range dans des endroits spécifiques les denrées non allergènes et s'assure qu'aucun aliments contenant des allergènes ne soit en contact avec celles-ci (frigo et garde manger).
- Identifie les aliments allergènes présents dans les repas et menus et identifie les sutils possible
- Vérifie au besoin toutes les appellations possible des ingrédients présents dans des nouveaux produits.

## Restrictions alimentaires

En tant qu'établissement de services à la famille, le CPE est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle. Cette politique alimentaire prévoit des options d'accompagnements qui pourront être proposées aux parents, selon la situation.

Par conséquent le centre de la petite enfance s'engage à :

- Veiller à la santé, à la sécurité et au bien-être des enfants dont il a la garde.
- Fournir aux enfants des repaas 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 inclut une demande du parent souhaitant qu'un aliment au menu ne soit pas servi à son enfant.

Le CPE privilégie cette solution : Offrir un autre plat à l'enfant ou remplacer l'aliment qui cause problème.

Aucun aliment ou plat préparé provenant du domicile du parent ne sera accepté au CPE.

## 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 et des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.. Les règles de base suivantes doivent être respectées afin de s'assurer que les produits utilisés soient sécuritaires :

## La provenance des produits

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

## La sécurité alimentaire

- Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisés.
- Le CPE n'accepte pas de 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 qui sont endommagés sont jetés ou retourner 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 d'allergies
- Lorsqu'un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l'information à la responsable de l'alimentation qui vérifie sa présence dans l'inventaire et le retire le cas échéant.

## Hygiène et salubrité

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

Toutefois, parce que ce système immunitaire est en plein développement, il fait partie de la population dite vulnérable, sensible à certaines bactéries potentiellement dangereuses, dont quelques-unes sont associées à la salubrité alimentaire. Des moyens de prévention et des méthodes de travail adéquates sont prévus par le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'alimentation du Québec.

## Hygiène dans les aires de préparation

- Les surfaces de travail, les ustensiles et les assesoires 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 précédé d'un nettoyage en profondeur.
- Les produits de nettoyage et d'assainissement sont approuvés pour un usage alimentaire et utilisés selon le mode d'emploi prescrit par le fabricant.
- Tous les produits de nettoyage et d'assainissement sont gardés sous clé.

- L'équipement, les ustensiles et la vaisselle sont bien asséchés pour éviter le développement de micro-organismes.
- L'usage des tampons métalliques, comme la laine d'acier, est interdite puisqu'il se désagrègent et constitue un risque pour la santé. L'usage de tampon en nylon est recommandé.
- 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 5ml d'eau de javel.

### Hygiène du personnel

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

- Se laver les mains et les avant-bras avec de l'eau chaude et du savon avant de manipuler la nourriture, après avoir fumé, s'être rendu aux toilettes, s'être mouché, avoir manipulé des aliments crus et chaque fois qu'il y a un risque de contamination.
- Se couvrir entièrement les cheveux d'une résille ou un bonnet et, s'il y a lieu d'un couvre-barbe.
- Porter une chemise ou un tablier propre.
- Éviter de porter des bijoux, du 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 les 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 lavés ou jetés à la même fréquence que le lavage des mains.
- Les déplacements entre les locaux du CPE et la cuisine, sans respect des règles d'hygiène sont à proscrire.
- Les personnes qui entrent dans la cuisine doivent préalablement se couvrir la tête d'une résille et se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec une solution désinfectante sans rinçage.
- La porte donnant accès à la cuisine doit être tenue fermée et cela en tout temps.

### La salubrité

#### Récupération des surplus.

- Considérant les risques de contamination (air, manipulations diverses, contamination croisée lors des services, 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 degré 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 degré C pendant trois minutes.
- Lorsque réchauffés au four à micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74 degré C pour assurer une remise en température sécuritaire.

## Préparation des aliments

- Les fruits et les légumes pourris sont jetés.
- Avant et après la manipulation des fruits et légumes frais, le personnel se lave les mains à fond durant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon.
- Tout équipement 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 ml ou cuillère à thé dans 750 ml ou 3 tasses d'eau) puis séché à l'air libre.
- Les fruits et les 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 les 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 des légumes sont retirées, car des bactéries nuisibles peuvent s'y développer. Le couteau est ensuite nettoyé pour empêcher que le reste des fruits ou des légumes soit contaminé.
- Les fruits et les légumes pelés ou coupés sont immédiatement placés dans un contenant propre pour éviter la contamination croisée.
- Les éponges et autres articles de nettoyage que l'on peut difficilement maintenir propres et secs sont à proscrire, car ils peuvent propager des bactéries.

## Conservation et entreposage

La conservation et l'entreposage des aliments sont essentiels pour s'assurer de leur fraîcheur et de leur innocuité.

Que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou dans le garde-manger, tous les aliments sont entreposés de manière à ce que la rotation d'utilisation soit assurée : l'aliment le plus récent est placé au fond.

## Au réfrigérateur

- Des thermomètres sont installés en permanence dans les réfrigérateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments périssables sont conservés et entreposés dans des conditions optimales.
- Les aliments périssables ou potentiellement dangereux sont conservés à une température de 4 degrés C ou moins. La réfrigération permet de ralentir la multiplication des bactéries.
- Tous les aliments placés au frigo sont couverts. Les viandes et les volailles sont placées dans un contenant afin d'éviter que le jus de la viande s'écoule.
- Les aliments présentant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelles sont jetées.
- 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 4 degré C
- Puisque la température des aliments doit passer de 60 degré C à 21 degré C en 2 heures ou moins, puis de 21 degré C à 4 degré C en 4 heures ou moins, les recommandations suivantes, provenant du MAPAQ sont appliquées.
- Transférer les aliments dans des petits contenants ou dans des contenants peu profonds. Dès que la température atteint 60 degré C, 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 congélateur afin de s'assurer en tout temps que les aliments congelés sont conservés et entreposés dans des conditions optimales.
- Les aliments congelés sont conservés à une température de -18 degré C
- 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 d'une des façons suivantes.
- Au réfrigérateur, à 4 degré C ou moins.
- Au four à micro-ondes, cuits tout de suite après.
- Au four conventionnel, en même temps que la cuisson.
- Sous l'eau froide courante.

## Le garde-manger

- Les denrées sèches telle 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 ou une apparence anormales sont jetés. Les aliments sont entreposés à 10 cm ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.

