

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



**Centre de la petite enfance
YOUPI**



Cette politique a été adoptée par le conseil d'administration le 13 juin 2018

N.B. Dans le présent document, l'emploi du féminin est privilégié dans le seul but d'alléger le texte.



À nos marmites : 1, 2, 3... Santé!



Ce document est une initiative du Réseau des services à la petite enfance de l'Est-du-Québec (Respeq) dans le cadre du projet À nos marmites : 1,2,3... Santé!, intégré à la démarche COSMOSS. Il a été réalisé avec la collaboration de l'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPPE) dans le cadre du projet Petite enfance, grande forme. Petite enfance, grande forme est un projet coordonné par l'AQCPPE et déployé par les regroupements de centres de la petite enfance (RCPE).

(2015)



Les projets À nos Marmites : 1,2,3... Santé! et Petite enfance Grande forme ont été rendus possibles grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme.

Introduction



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 éducatif à l'enfance 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, entres autres, à assurer le bien-être, la santé et la sécurité des enfants en offrant un environnement favorable aux saines habitudes de vie et en proposant un milieu propre à stimuler leur développement sur tous les plans. 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.

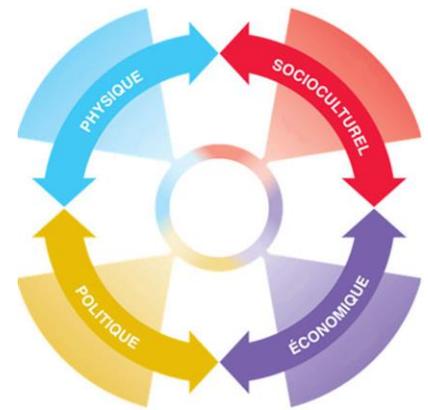
Environnements favorables

Outre la valeur nutritive des aliments qui composent le menu, cette politique précise l'ensemble des conditions qui définissent les environnements favorables à la saine alimentation au sein d'un service de garde éducatif à l'enfance. 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 vie¹ est cohérente avec l'approche écologique, un des fondements du programme éducatif *Accueillir la petite enfance*², qui prend en compte l'enfant, sa famille et son service de garde dans une relation dynamique où l'influence est réciproque.

La collaboration entre le service de garde éducatif à l'enfance et les parents est donc essentielle 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 centre de la petite enfance (CPE) 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

Objectifs de la politique



Objectif général de la politique

Définir les conditions et les pratiques à mettre en place pour assurer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation contribuant ainsi à favoriser le développement global des enfants.

Objectifs spécifiques de la politique

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

- 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 éducatif à l'enfance;
- 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*³. 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.

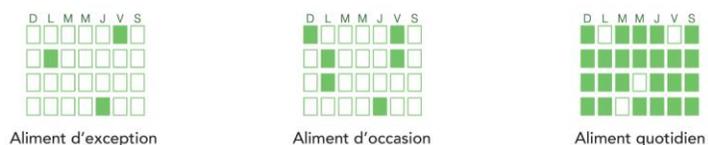
Une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments qui se situent sur un continuum allant de peu ou pas nutritifs à très nutritifs (figure 1).

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

Figure 1



Figure 2



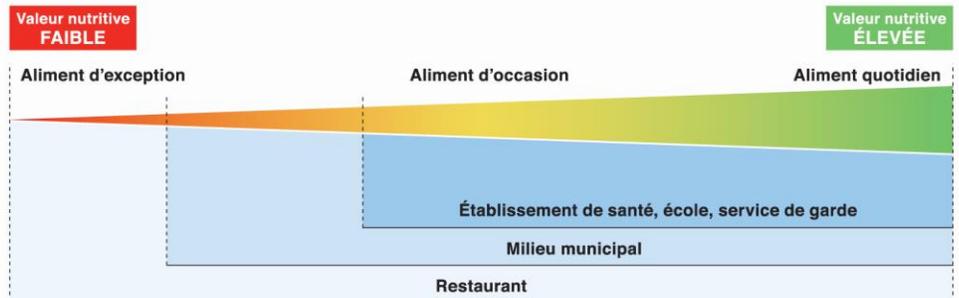
Par exemple, l'aliment d'exception serait quelques bonbons à l'Halloween, l'aliment d'occasion, un jus de fruit lors d'une sortie et l'aliment quotidien serait un fruit.

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

Vision de la saine alimentation

Afin d'être en concordance avec sa mission éducative qui est de voir, entre autres, au bien-être et à la santé des enfants et de promouvoir les saines habitudes de vie, le SGÉ met l'accent sur les aliments quotidiens et sur une faible présence d'aliments d'occasion. Puisque le service de garde éducatif à l'enfance est considéré comme un milieu exemplaire, les aliments d'exception n'ont pas leur place dans son menu régulier (figure 3). Cependant, certains pourraient être jumelés à des aliments à valeur nutritive élevée lors d'événements spéciaux, tels que les anniversaires, puisque ceux-ci peuvent être associés à certaines coutumes et traditions qui contribuent

Figure 3



Source : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2010), Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé.

à la richesse socioculturelle de l'alimentation.

Nous visons donc un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

Un enfant qui est exposé quotidiennement à des aliments nutritifs, goûteux et dégustés dans

une atmosphère agréable en présence d'adultes signifiants est plus susceptible d'associer la saine alimentation à des expériences positives, et ainsi de développer le goût de manger sainement.

Pour en savoir plus sur la vision de la saine alimentation du MSSS :
<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2010/10-289-06F.pdf>



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 primordial. Qu'il s'agisse des membres du conseil d'administration, de la gestionnaire, de la responsable du soutien pédagogique, du personnel éducateur, de la responsable 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.

La gestionnaire :

- Assure la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au service de garde.
- Assure l'adhésion de chacun à la politique.
- Crée un comité responsable de l'élaboration, de la mise en œuvre, du suivi et de l'évaluation de la politique.
- Soutient ce comité dans ses responsabilités.
- Diffuse la politique auprès des parents et les informe des changements en cours et à venir.
- Communique 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 du soutien pédagogique :

- Soutient la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au service de garde.
- Soutient l'adhésion de chacun à la politique.
- Assure la planification et la coordination de chacune des étapes de la démarche.

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.

Rôles et responsabilités

Le personnel éducateur :

- 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.
- Collabore avec les parents quant à l'alimentation des enfants.

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

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.

Contexte des repas et de découverte des aliments

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

L'accent n'est pas mis sur l'apparence physique, les vêtements, la coiffure, etc. Le personnel respecte les différences corporelles et valorise les enfants par des gestes ou des mots simples et en utilisant des exemples basés sur leurs talents, leurs réalisations, leurs qualités, etc. Il est important de leur dire et de leur faire dire !

Ex : On pourrait attribuer le totem d'un animal à chaque enfant en fonction d'un trait de caractère positif : curieux comme une belette.

L'estime de soi de l'enfant étant très fragile, il faut éviter de lui faire des commentaires en lien avec **son poids**.

Avec l'enfant en embonpoint, on le questionne sur son appétit au moment de le servir. On le sert en fonction de sa faim et en lui offrant tous les aliments prévus au menu. Il faut éviter de contrôler les quantités qu'il mange en le restreignant, car cela pourrait dérégler sa capacité naturelle à reconnaître les besoins de son corps. S'il a encore faim, il a droit à une deuxième portion du mets principal. Quant au dessert, il respecte les mêmes principes que les autres et a droit à une seule portion.

Avec un enfant que vous jugez de petit poids, au moment de le servir, demandez-lui s'il a une petite ou une grosse faim. Laissez-le vous guider. Il ne faut pas lui imposer de grosses portions ni le forcer à manger, et encore moins à finir son assiette. Laissez l'enfant être à l'écoute de sa faim, sans émettre de commentaire. Evitez de le féliciter s'il mange une certaine quantité ou termine son assiette. Il pourrait commencer à manger plus dans l'unique but de vous plaire, en s'éloignant des besoins de son corps. Pour ce qui est du dessert, il aura droit à une seule portion comme tous les enfants.

Face aux moqueries et commentaires sur le corps, le poids ou l'apparence des enfants ou des adultes, le personnel éducateur intervient en faisant connaître son intolérance sans équivoque face à ces commentaires et en abordant avec les enfants la **diversité corporelle** ainsi que le respect de soi et d'autrui. C'est une occasion de parler de la diversité corporelle en faisant allusion à d'autres aspects.

Ex : As-tu remarqué que vous avez tous des cheveux différents, des yeux de couleurs et de formes différentes, que vous n'êtes pas tous de la même grandeur... ? C'est donc tout à fait normal que nos bras, nos jambes, notre peau et tout notre corps ne soit pas pareil à celui des autres. C'est ce qui fait que nous sommes uniques et que personne n'est pareil à nous.

Contexte des repas et de découverte des aliments

Naturellement, l'enfant mange les quantités d'aliments dont il a besoin. Les besoins de deux enfants sont différents et les besoins d'un même enfant varient d'une journée à l'autre. C'est donc à l'enfant de décider de la quantité d'aliments dont il a besoin et non à l'adulte. Il mange au repas quand il a faim et cesse de manger quand il n'a plus faim. Ainsi, il écoute son corps qui lui envoie des signaux de faim et de satiété. Le personnel éducateur respecte le message transmis par l'enfant lorsqu'il mentionne qu'il n'a plus faim et repousse l'assiette. Il retire l'assiette de l'enfant sans émettre de commentaire.

Vous détestez voir des aliments qui se gaspillent ? Il est possible de réduire les pertes en demandant à l'enfant s'il a une petite ou grosse faim au moment de le servir. Vous pouvez aussi laisser l'enfant se servir, il apprendra quelle quantité mettre dans son assiette en fonction de son appétit. L'observation de chacun vous permettra d'avoir une meilleure connaissance des besoins de chacun.

La **faim** se manifeste graduellement par des gargouillis, une sensation de vide ou de petites crampes dans l'estomac, une baisse d'énergie, etc. L'enfant ressent la **satiété** quand il retrouve son énergie et qu'il a comblé le vide dans son ventre. On observe alors que l'enfant a moins faim quand il commence à jouer avec sa nourriture, quand il ralentit le rythme auquel il mange ou quand il veut se lever de table.

En fonction de l'âge des enfants, voici quelques exemples de questions pour les aider à reconnaître leurs signaux de faim et de satiété :

- *Est-ce que tu as une petite ou une grande faim ?*
- *Je vois que tu avais beaucoup faim aujourd'hui.*
- *Je vois que tu n'avais pas beaucoup faim aujourd'hui.*
- *Comment est ton ventre ? est-ce que tu penses qu'il est plein ?*

Laissez toujours un enfant manger à sa faim, sans tenter de l'influencer et encore moins de le forcer. Il faut alors éviter de négocier 2 bouchées de plus, de promettre une récompense ou un privilège, de menacer de priver de dessert, de faire l'avion, de tenter de l'influencer en lui disant par exemple « si tu veux devenir fort », de se fâcher, de le féliciter d'avoir tout mangé, etc.

Selon l'âge des enfants et la quantité de nourriture disponible, le personnel éducateur offre un 2^{ième} service après un délai de quelques minutes. Il questionne les enfants sur leur faim avant de les resservir. Le personnel éducateur sert alors tous les aliments prévus au repas, mais en plus petite quantité. Selon les aliments disponibles, un 3^{ième} service ou plus peut être offert à la demande de l'enfant, après l'avoir questionné sur son niveau de faim.

Le personnel encourage les enfants à manger lentement afin de prendre le temps d'apprécier la saveur des aliments. Il les rassure qu'ils auront la possibilité d'avoir un 2^{ième} service s'ils ont encore faim, évitant ainsi les courses et les compétitions.

Prendre le temps de manger permet de mieux ressentir la satiété en permettant au cerveau de recevoir les signaux de l'estomac.

Contexte des repas et de découverte des aliments

Le **dessert** (habituellement un fruit) est un aliment comme les autres, il n'est pas une récompense ou un moyen de négociation. Il est offert à tous les enfants, lorsque la majorité ont mentionné ne plus souhaiter manger le repas principal. Lorsqu'un enfant mentionne avoir encore faim après son dessert, on peut lui proposer de lui servir à nouveau le plat principal.

Les repas et les collations font partie de la **routine**. En fixant les repas à la même heure chaque jour, les enfants connaissent le déroulement de la journée, ce qui les rassure. Au CPE, les enfants prennent la collation du matin vers 9h15 et celle de l'après-midi vers 15h15. Le dîner est servi à 11h30 pour les groupes de 18 mois, 2 et 3 ans, ainsi qu'à 11h45 pour un groupe de 3 ans et les groupes de 4 et 5 ans. Afin que chacun puisse manger à son rythme, une période de 30 à 45 minutes est allouée pour le repas.

Le respect du rythme de l'enfant implique aussi de lui permettre d'être disposé à manger : calme, réveillé, intéressé.

L'**environnement** aux repas doit permettre aux enfants de se sentir bien et en sécurité. Chaque groupe se rassemble dans son local (parfois à l'extérieur), assis confortablement sur du mobilier adapté à sa taille, pour manger, découvrir des aliments et échanger entre eux. Si le repas est associé au **plaisir**, les aliments le seront aussi. Pour une **ambiance positive** au repas, il faut suivre une **routine**, établir des **règles**, permettre aux enfants d'**échanger** dans le calme, aménager l'espace, avoir des attentes réalistes et **participer aux repas** en mangeant et échangeant avec eux. Le repas n'est pas le moment d'aborder les sujets délicats et conflictuels.

Selon l'âge de l'enfant, le CPE favorise le **développement de l'autonomie** lors de la période des collations et des repas. Avant et après le repas, l'enfant se lave les mains et la bouche au lavabo. Certains groupes encouragent les enfants à se servir. À tour de rôle, certains enfants ont comme tâche de distribuer les ustensiles ou de faire le service. L'enfant décide lui-même de la quantité qu'il mange et s'il désire goûter ou non. Après le repas, l'enfant vide les restes de son assiette à la poubelle, range son assiette dans le cabaret et nettoie l'endroit où il a mangé.

Contexte des repas et de découverte des aliments

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

Le personnel éducateur **encourage** les enfants à parler de leurs préférences, des aliments qu'ils aiment et de ceux qu'ils aiment moins, en les questionnant sur les raisons de ces choix.

Malgré le refus d'un ou de plusieurs enfants envers certains aliments, tous les aliments prévus au repas sont servis dans l'assiette de l'enfant. L'aliment refusé est servi en plus petite portion afin de ne pas décourager l'enfant à la vue de celui-ci, mais cela permet tout de même de le mettre en contact avec l'aliment afin qu'il puisse se familiariser.

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

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

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

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.

Le menu quotidien est composé d'aliments de valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, des aliments d'occasion. Conformément à la mission du CPE, aucun aliment de faible valeur nutritive n'est offert dans le menu régulier.

Au moins un aliment de chacun des groupes alimentaires est proposé à chaque dîner afin d'optimiser l'apport nutritif quotidien.

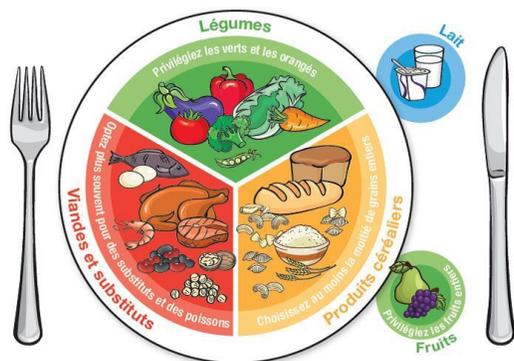
Une variété d'aliments de chacun des groupes est offerte au menu.

Un menu cyclique de 6 semaines est utilisé du mois de septembre au mois d'avril ainsi qu'un autre menu de 4 semaines du mois de mai au mois d'août. Ceux-ci sont révisés chaque année. Ces menus comprennent deux collations (a.m. et p.m.) et un dîner.

La responsable de l'alimentation apprête les aliments de façon savoureuse et attrayante en harmonisant les saveurs ainsi qu'en agençant les couleurs, les textures et les formes dans le but de solliciter les sens des petits mangeurs. Lors du service, le personnel éducateur se soucie de présenter une assiette attrayante et parfois ludique aux enfants.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans



L'assiette équilibrée pour les tout-petits est utilisée par la responsable de l'alimentation pour l'élaboration du menu et la production de chacune des composantes. Le personnel éducatif se fie aux proportions de cette référence au moment de servir les enfants. Ainsi, chacun des aliments se retrouve dans l'assiette en quantité adéquate et ce, en fonction de l'âge et de l'appétit des enfants.

Les **fruits** sont très présents dans le menu du service de garde. Une variété de fruits est offerte selon les saisons et ceux-ci peuvent être présentés sous différentes formes (entier, en quartier, en purée, en salade, etc.) seuls, ou incorporés dans différents mets.

Au total, au moins 1 fruit entier ou 1 portion (125 ml) de fruit est prévu par enfant, chaque jour. Les fruits sont toujours offerts à la collation du matin et au dessert. Ils sont parfois inclus avec la collation de l'après-midi.



Dans la mesure du possible, deux variétés de **légumes** différents sont offerts à tous les repas, afin d'en favoriser la consommation. Le plus souvent, un des légumes est intégré dans le mets et un autre légume est donné en accompagnement. Au total, au moins 125 ml de légumes sont prévus pour chaque enfant à tous les repas.

Nous privilégions les fruits et les légumes frais et surgelés. Les fruits et les légumes en conserve égouttés et rincés sont parfois utilisés et contribuent à la variété. La saison, les coûts et la disponibilité déterminent le choix des légumes et des fruits frais servis.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Au centre de la petite enfance, les **produits céréaliers** sont offerts à deux occasions dans la journée. Une attention particulière est portée afin d'intégrer des produits céréaliers à base de grains entiers (orge mondée, blé entier, millet, quinoa, avoine, riz, couscous).



Nous privilégions les céréales à déjeuner contenant peu de sucre et riches en fibres. Nous tentons d'offrir des craquelins contenant peu de lipides saturés et trans ainsi que peu de sodium mais ayant une valeur élevée en fibres.

Une portion de **produits laitiers** (250 ml de lait ou 175 ml de yogourt, fromage) est offerte quotidiennement aux enfants. Celle-ci est répartie en petites quantités offertes deux à trois fois par jour.



Les produits laitiers doivent avoir une teneur en matières grasses d'au moins 2 % et contenir peu de sucre. Afin d'offrir les matières grasses essentielles au développement des tout-petits, nous servons du lait 3.25 % du mois de septembre à décembre et par la suite du lait 2 % du mois de janvier à la fin août.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Au CPE, les **viandes ou substituts** sont offerts à une occasion dans la journée, soit au dîner. Le menu d'une semaine se répartit ainsi : un repas de légumineuse ou tofu, un repas de poisson, un repas de viande rouge, un repas de poulet ainsi qu'un repas d'œufs. Afin d'introduire graduellement certains aliments, les viandes hachées peuvent être mélangées à du tofu haché ou des légumineuses.



Deux **collations** nutritives sont offertes aux enfants tous les jours pour leur permettre de combler leurs besoins nutritionnels. Celles-ci sont composées d'au moins deux groupes du *Guide alimentaire canadien* afin d'offrir un apport en glucides et en protéines.



Une collation plus légère en avant-midi, composée d'un fruit ou d'un légume (source de glucides) est au menu. La collation de l'après-midi est plus soutenue puisque le délai entre celle-ci et le souper est parfois long. Elle est composée d'un aliment du groupe produits céréaliers (source de glucides) et d'un aliment du groupe lait et substituts ou, occasionnellement,+ du groupe viandes et substituts (source de protéines).

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Encourager les enfants à boire de l'eau tout au long de la journée est une pratique éducative préconisée au CPE. Le personnel éducateur se doit d'en offrir régulièrement aux tout-petits. Les enfants plus âgés, ayant chacun un verre à leur disposition, peuvent aller se servir eux-mêmes au robinet. Certains groupes utilisent une gourde d'eau pour chaque enfant, mais cela exige que le contenu et le contenant de celle-ci soit régulièrement vérifié.



Bien que la responsable de l'alimentation respecte un menu cyclique préétabli, elle peut y **intégrer de nouveaux aliments** et de nouvelles recettes nutritives, attrayantes et savoureuses dans le but d'amener de la variété pour les enfants qui fréquentent le service éducatif.

Dans un tel cas, la modification sera clairement inscrite sur le menu affiché au CPE. Lors de l'introduction de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments, la responsable de l'alimentation informe le personnel éducateur en leur décrivant le mets ou l'aliment en question. Un suivi est effectué par la responsable de l'alimentation auprès des éducatrices pour connaître le degré d'appréciation des enfants dans le but, s'il y a lieu, d'apporter des correctifs.

Lorsque le personnel éducateur est informé d'un changement au menu, il est mieux outillé pour accompagner les enfants dans la découverte de celui-ci. Il importe d'être patient face à l'acceptation des enfants quant à cette nouveauté puisqu'un nombre élevé (jusqu'à 20) d'expositions peut être nécessaire avant de déterminer si l'aliment est apprécié ou non.

Les parents sont informés du menu offert aux enfants sur le tableau d'affichage prévu à cet effet. Sous ce même tableau, les enfants peuvent connaître ce qu'ils vont manger en visualisant les photos des plats servis. Le menu est également disponible sur le site Internet du CPE, mais nous vous recommandons de consulter régulièrement le menu affiché au CPE afin de prendre en note les changements de dernière minute.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Dans la mesure du possible, la responsable de l'alimentation cuisine tous les mets offerts au CPE à partir d'aliments de base. Sans éliminer l'utilisation d'aliments transformés ou déjà préparés, le service éducatif évite ceux ayant subi des transformations occasionnant l'ajout de matières grasses, de sucre ou de sodium ou entraînant la perte de vitamines et de fibres alimentaires.

Dans le cas où cette option est incontournable (ex : craquelins, céréales, bouillon, yogourt, jus de légumes, etc.) la responsable de l'alimentation choisit avec soin les produits commandés pour le service alimentaire afin de respecter les paramètres énoncés dans l'annexe du cadre de référence *Gazelle et Potiron*. Elle questionne les fournisseurs, lors de l'achat de nouveaux produits afin de connaître la liste des ingrédients et avoir accès au tableau de valeur nutritive. Elle fait preuve de jugement dans la fréquence d'utilisation de tels produits.

Le CPE évite d'offrir aux enfants des aliments qui contiennent des succédanés de sucre. Nous préconisons l'utilisation limitée du **sucre** et du **sel**. Ainsi, au moment de la préparation des repas, la responsable de l'alimentation privilégie l'utilisation d'une grande variété d'épices et de fines herbes afin d'assaisonner les mets permettant ainsi la découverte de multiples saveurs, tout en limitant l'ajout de sel. Les enfants ne sont pas exposés à une salière durant le repas.

L'utilisation et la présence de **gras** saturés et trans dans l'alimentation des enfants sont également limités. Cependant, aucun produits allégés ou sans gras, tels que yogourts, fromages, lait ou autres ne sont achetés pour les enfants considérant les besoins nutritionnels élevés de ceux-ci. Nous ne cuisinons ou servons aucun produit frit ou pané commercialement. La responsable de l'alimentation privilégie l'utilisation de gras de qualité tels que l'huile de canola, l'huile d'olive et la margarine non hydrogénée.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Les **événements spéciaux** sont aussi une occasion d'offrir une alimentation saine ! Afin de respecter une certaine cohérence avec les efforts de promotion d'une saine alimentation dans le CPE, la majorité des aliments servis à l'occasion d'événements spéciaux (anniversaires, Halloween, Pâques, sorties, etc.) doivent être, autant que possible, conformes aux pratiques à privilégier et aux paramètres guidant le choix des aliments. Lors d'activités où il est de la responsabilité du parent d'apporter les aliments pour son enfant (ex : pique-nique communautaire), il est de la responsabilité de ce dernier d'offrir une alimentation qui rejoint celle du CPE.

Les événements spéciaux pourraient parfois être un prétexte pour inclure certains aliments d'exception mais inclus dans un menu composé d'aliments à valeur nutritive élevée.



Lors des anniversaires des enfants, les gâteaux peuvent être cuisinés par le groupe d'enfants ou l'éducatrice et être utilisés pour souligner quelques anniversaires (en congelant une partie) ; une recette et les ingrédients sont disponibles à la cuisine. Afin d'éviter les risques d'allergie, nous n'acceptons pas les produits préparés à l'extérieur du CPE.

Bien que l'alimentation soit socialement au cœur des célébrations, le service éducatif peut exploiter une panoplie d'autres façons de souligner une occasion spéciale, une activité thématique ou un anniversaire. Par exemple, *pour l'enfant fêté, la journée peut être ponctuée de privilèges et d'attentions particulières de la part de ses pairs et de l'éducatrice (ex : cadeaux ou cartes réalisés par les enfants de son groupe, une comptine contenant son nom, un jeu actif où il devient le centre d'intérêt, une danse avec des accessoires rigolos, etc.)*

Le développement durable

Afin de favoriser le **développement durable** en lien avec l'alimentation, nous préconisons les pratiques suivantes :

- Privilégier l'achat d'aliments en gros plutôt qu'en portions individuelles.
- Privilégier l'achat de produits frais et si possible certifiés sans OGM et/ou bio.
- Acheter des contenants limitant le suremballage.
- Acheter des contenants dont les emballages sont recyclables.
- Participer à la collecte des matières recyclables.
- Laver les tout-petits avec des débarbouillettes et inviter les plus âgés à se laver directement au lavabo.

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 »⁴.

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 garde⁵.

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.

3 4

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Les repas, desserts et collations servis au CPE ne contiennent aucune noix, arachide, fruit de mer ou dérivés de ces produits. Aucun aliment provenant de la maison, qu'il soit cuisiné ou acheté n'est partagé ou servi aux enfants. Cette politique vise à protéger les enfants reconnus allergiques et tous ceux qui n'ont pas été exposés à ces allergènes et qui potentiellement pourraient le devenir.

- Considérant le risque relativement élevé d'accidents reliés à des allergies alimentaires graves dans un milieu fréquenté par 76 enfants différents,
- que malgré toutes les procédures de surveillances possibles, nous ne pouvons garantir d'assurer la sécurité totale d'un enfant présentant une allergie grave,
- que le conseil d'administration est d'avis que l'exclusion des enfants allergiques contrevient aux orientations du programme pédagogique du CPE Youpi,
- qu'en choisissant un milieu de garde collectif sujet à des changements de personnel, le parent expose son enfant à un plus haut niveau de risque et en assume la responsabilité.

Il est important de préciser les responsabilités des parents et du CPE concernant les allergies et les intolérances alimentaires.

³ [Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, article 111](#)

⁴ <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Transformation/Qualitedesaliments/Hygienesalubrite/Pages/Hygienesalubrite.aspx>

Responsabilités du parent d'un enfant présentant une allergie alimentaire et/ou une intolérance alimentaire :

- FOURNIR OBLIGATOIREMENT UNE ATTESTATION MÉDICALE CONFIRMANT UNE ALLERGIE ET/OU UNE INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE;
- Confirmer cette information dans la fiche d'inscription et dans le cahier de communication;
- Prendre connaissance de la présente Politique alimentaire et du menu hebdomadaire;
- Communiquer avec la responsable de l'alimentation du CPE et l'éducatrice de l'enfant afin de discuter des particularités de l'allergie et/ou de l'intolérance. Dans les cas sévères, compléter une entente écrite sur la gestion des allergies et/ou intolérances alimentaires avec la direction;
- Fournir verbalement et/ou par écrit, à la direction, toutes les informations supplémentaires et pertinentes concernant l'état de santé de l'enfant;
- Fournir au CPE le médicament nécessaire, prescrit par un médecin, en cas d'ingestion accidentelle de l'aliment défendu (ex : Épipen, Benadryl). Ce médicament est gardé dans le local où l'enfant prend ses repas et ses collations;
- Vérifier régulièrement et renouveler s'il y a lieu (à la date d'expiration) le médicament fourni au CPE;
- Le CPE recommande fortement aux parents que son enfant porte un bracelet médical;
- Le premier contact par ingestion de tout nouvel aliment est sous la responsabilité du parent à la maison.

Responsabilités du CPE en présence d'un enfant présentant une allergie alimentaire et/ou une intolérance alimentaire :

- S'assurer que les informations concernant l'allergie et/ou l'intolérance de l'enfant sont les mêmes au dossier, dans son local et dans la cuisine;
- Lors d'un doute, suivre l'indication du parent en attendant le billet du médecin;
- La direction, en collaboration avec le personnel éducateur et de soutien, doit informer les éducatrices occasionnelles des cas d'allergie et/ou intolérance auxquels elle doit porter attention;
- Afficher dans le local où l'enfant mange et à la cuisine une fiche mise à jour comportant le nom de l'enfant, une photo de celui-ci, l'allergie (fiche orange) et/ou l'intolérance (fiche jaune), la restriction alimentaire, le médicament prescrit avec sa date d'expiration en indiquant où il se trouve dans le local ainsi que la procédure à suivre en cas de réaction allergique;
- Sur le mousqueton de l'enfant, le personnel éducateur doit indiquer si l'enfant est allergique par un point orange et s'il est intolérant par un point jaune.
- S'assurer que le personnel éducateur et l'enfant concerné (dépendant de son âge) informent les autres enfants du groupe de la restriction alimentaire et de l'allergie et/ou l'intolérance de l'enfant. Des livres sur le sujet sont disponibles au CPE;
- Surveiller étroitement l'enfant allergique et/ou intolérant, lors des collations et repas, afin qu'il n'y ait pas d'échange de nourriture;
- Porter une attention particulière et ne pas laisser les aliments sans surveillance;
- Surtout pour les allergies sévères, voir au nettoyage des surfaces ou objets qui ont pu être en contact avec les aliments allergènes;
- Afficher dans la cuisine les procédures pour assurer la préparation et le service des aliments de manière sécuritaire;
- Consulter, au besoin, la liste des allergènes et des mots-clés pour repérer les allergènes prioritaires sur le site <http://allergies-alimentaires.org/fr/allergenes>
- Voir au lavage des mains de tous les enfants avant et après avoir mangé;
- Avoir dans le local où l'enfant prend ses repas et ses collations le médicament nécessaire en cas d'ingestion accidentelle de l'aliment allergène; garder les médicaments sous-clé (sauf l'injecteur d'épinéphrine) dans la pharmacie du local de l'enfant; garder l'injecteur d'épinéphrine (ex : Épipen) dans l'étui prévu à cet effet en l'identifiant d'une photo de l'enfant visé, toujours transporter ce médicament avec soi et indiquer clairement où il se trouve dans le local;
- Porter une attention particulière lors d'activités incluant des aliments;
- Mettre à jour les connaissances de la responsable de l'alimentation et du personnel éducateur concernant les allergies et les procédures d'intervention en cas de réaction allergique.

Procédures, lors d'allergie et/ou d'intolérance, encadrant les sorties et activités spéciales

Il faut toujours avoir en tête que le risque d'exposition à un allergène augmente lorsqu'on sort l'enfant de son encadrement habituel. Pour diminuer ces risques, voici les mesures préventives adoptées au CPE :

- Transporter toujours avec soi le médicament requis pour le traitement d'urgence;
- S'assurer que l'enfant ne consomme pas d'aliments autres que ceux préparés pour lui en assurant une surveillance étroite;
- Se laver les mains avant et après la consommation d'aliments;
- Vérifier la surface sur laquelle l'enfant doit consommer sa nourriture et nettoyer si nécessaire. Mettre un napperon, une nappe ou un papier essuie-tout par mesure de sécurité.

TOUT AUTRE CAS DE RESTRICTION ALIMENTAIRE

Toute demande parentale concernant une ou des restrictions alimentaires autre que celles attestées par un médecin (ex : conviction religieuse, coutume culturelle, végétarisme, provenance de l'aliment) le parent aura à suivre les règles énoncées ci-dessous. Lors de l'oubli du lunch de l'enfant, le repas prévu au menu sera servi à l'enfant. Concernant les collations problématiques, le CPE s'engage à les remplacer par un fruit acceptable par le parent.

Dans le cas où la restriction alimentaire demandée concerne une difficulté attribuée au goût particulier de l'enfant, nous ne pourrions accepter que le parent apporte un lunch ou que le CPE remplace la collation puisque notre approche est de développer le goût des enfants et de se familiariser avec de nouveaux aliments.

Responsabilités du parent qui a reçu l'autorisation d'apporter un lunch au CPE pour son enfant :

- Consulter le menu hebdomadaire affiché au CPE et sur le site du CPE;
- Préparer et apporter un lunch froid ou chaud (uniquement dans un thermos) qui ne demande pas de préparation par le personnel du CPE. Ce lunch doit être apporté dans une boîte à lunch identifiée au nom de l'enfant, contenant un «icepak» si nécessaire et placée bien en vue du personnel éducateur dans le local de l'enfant;
- Le lunch apporté par le parent doit se conformer à la qualité de l'offre alimentaire du CPE et ne contenir en aucun cas des noix, arachides ou fruits de mer.

Responsabilités du CPE en présence d'un enfant qui mange un lunch fourni par le parent :

- Surveiller étroitement l'enfant concerné lors du repas afin d'éviter l'échange de nourriture;
- Vérifier que le contenu ne contient aucun produit allergène et correspond à la qualité de l'offre alimentaire du CPE. S'il y a manquement, en aviser le parent ou la direction;
- S'assurer que les informations concernant la restriction alimentaire sont les mêmes dans le dossier de l'enfant, dans son local et à la cuisine;
- Afficher dans le local où mange l'enfant et à la cuisine une fiche verte comportant le nom de l'enfant, sa photo, la mention «restriction alimentaire» nommant l'aliment défendu;
- Apposer au mousqueton sur le nom de l'enfant un point vert.
- S'assurer que le personnel éducateur et l'enfant concerné (dépendant de son âge) informent ensemble les autres enfants du groupe de la restriction alimentaire.

Le parent peut apporter le **déjeuner** de son enfant au CPE uniquement avant 8 heures. Celui-ci doit correspondre à la qualité de l'offre alimentaire du CPE tel que présenté dans la présente politique et ne pas contenir de noix, arachides ou fruits de mer afin de garantir la sécurité des enfants atteints d'allergies.

PRÉVENTION DE L'ÉTOUFFEMENT ALIMENTAIRE

Avant l'âge de 4 ans, les capacités à bien mastiquer et avaler varient d'un enfant à l'autre. Il faut donc leur offrir des aliments sécuritaires afin de prévenir les étouffements.

Avant l'âge de 4 ans, le CPE évite d'offrir les aliments suivants : raisins secs et fruits séchés, légumes crus et durs (carottes, céleris), maïs soufflé, fromage de type Ficello, cubes de glace, aliments servis avec des cure-dents ou des brochettes.

Afin de rendre les fruits et légumes sécuritaires, avant 4 ans, il est suggéré d'enlever la pelure et le cœur de la pomme et de couper les raisins en deux. Avant 2 ans, il faut couper la pomme en morceaux, peler la pêche et la poire, couper les bleuets, framboises et fraises en petits morceaux, râper les carottes crues ainsi que couper en morceaux les concombres, champignons et tomates.

Durant les repas et collations, les **mesures de sécurité** suivantes s'appliquent :

- Surveiller en tout temps les enfants qui mangent.
- Ne pas laisser un enfant nourrir un autre enfant.
- Assoir les enfants bien droits à table.
- Apprendre aux enfants à manger lentement, à bien mastiquer et à prendre de petites bouchées.
- Ne pas bousculer les repas. Rester calme et faire des repas des moments agréables.
- Ne pas laisser un enfant courir, marcher ou sauter avec des aliments dans sa bouche.

Les **procédures pour intervenir** en cas d'étouffement font partie des cours de Premiers Soins obligatoires pour tout le personnel du CPE et sont revues à tous les 3 ans.

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

Au CPE, l'accès des enfants à la cuisine ne doit être permis que sous surveillance. Tout le personnel doit porter un filet dans la cuisine durant la préparation des aliments.

Afin de s'assurer du respect des règles en matière d'hygiène et de salubrité alimentaire, la responsable de l'alimentation ainsi que tout personnel œuvrant à la préparation des repas se doit de connaître les mesures d'hygiène à la cuisine et d'hygiène des aliments. Un document publié par le ministère de la Santé et des Services sociaux est disponible à la cuisine. Notre établissement alimentaire est également inspecté par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.

Certains aliments potentiellement dangereux, tels que les fromages au lait cru, les jus non pasteurisés, les œufs crus, viandes, volailles et poissons crus ou mal cuits, les germes crus ou mal cuits, ne font pas partie des aliments servis aux enfants, tant lors des collations et repas que lors d'activités éducatives. La responsable de l'alimentation s'assure de la nature et de la provenance des aliments auprès des fournisseurs.

RÉFÉRENCES

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE YOUPI. *Youpi ! C'est ici que je grandis. Programme pédagogique du centre de la petite enfance Youpi.* Laval, CPE Youpi, mis à jour en 2017, 45 p.

L'ÉQUIPE DES DIÉTÉTISTES DES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA. *Les aventures du Pat le mille-pattes.* Les producteurs laitiers du Canada. 2015

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA. *Le grand livre des petits chefs.* Les producteurs laitiers du Canada. 2011

LOUIS, Sylvie. *Pas de noix pour Sara.* Saint-Lambert, Éditions Héritage (Dominique et compagnie), 2009, 24 p.

MANGER FUTÉ. *Mandoline t'invite à découvrir les fruits et les légumes avec tes 5 sens.* 8 p.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE. *Accueillir la petite enfance. Le programme éducatif des services de garde du Québec.* Québec, Ministère de la famille, 2007, 94 p.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE. *Gazelle et potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatif à l'enfance.* Québec, Ministère de la famille, 2014, 116 p.

SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs.* Ottawa, Santé Canada, 2007, 49 p.

SITES INTERNET

www.aqcpe.com/dis-moi

www.educationnutrition.ca

www.equilibre.ca (détective Gargouille)

www.mangerfute.com

www.nospetitsmangeurs.org

www.rcpeqc.org/pages/voir (Le jardin d'idées)

