

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



**Adoption de la politique par le conseil d'administration**  
**Lundi 11 janvier 2017**



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 (AQCPE) dans le cadre du projet *Petite enfance, grande forme*. *Petite enfance, grande forme* est un projet coordonné par l'AQCPE 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 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

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.

La collaboration entre le service de garde 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 service de garde s'assure que les modifications apportées à ses pratiques seront durables.

En se dotant d'une politique alimentaire, le C.P.E. des Marguerites se montre non seulement soucieux de répondre aux besoins physiologiques des enfants, mais affirme son rôle de guide dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.



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 active et à la prévention des problèmes reliés au poids.

<sup>1</sup> <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2012/12-289-03.pdf>

<sup>2</sup> [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/programme\\_educatif.pdf](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 et ainsi 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 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.

## Fondements

Cette politique s'appuie sur :

- La loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du Ministère de la Famille;
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien et de la MAPAQ;
- Les recommandations de Croque-Plaisir et Gazelle et Potiron;

# 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.

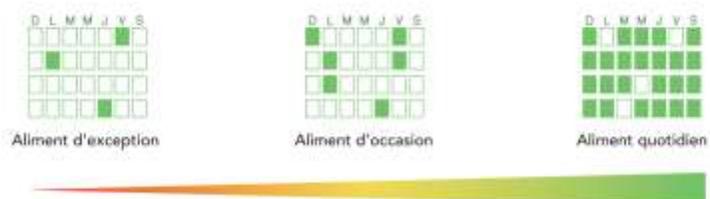
Une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments qui se situent sur un continuum allant de peu ou pas nutritifs à très nutritifs (figure 1).

- Les aliments peuvent être offerts aux enfants de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive (figure 2).
- Ces deux 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



<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 est favorable à la saine alimentation et répond 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, 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.
- S'assurent que les éducatrices et la responsable de l'alimentation dispose des outils, des ressources et du temps nécessaire pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, et cela, dans les limites du budget disponible.
- Encouragent les employés à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation.

## **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.
- Prépare les repas et les collations selon les quantités recommandées, en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence.

# Rôles et responsabilités



- Élabore, rédige et affiche le menu et avise le personnel, la direction et la clientèle lorsqu'un changement survient.
- Assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments.
- Possède la formation en hygiène et salubrité exigée par le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ).

## 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.
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim et sa satiété.
- Laisse suffisamment de temps à chaque enfant pour qu'il puisse se nourrir adéquatement.

## 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.
- S'assurent d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou allergies alimentaires.
- N'apporte aucune nourriture au C.P.E., sauf pour une diète spéciale pour son enfant

**L'enfant est au cœur  
de nos actions**



# 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.

Pour ce faire le service de garde met en place des comportements positifs et en évite d'autres:

Seront cultivés	Seront évités
♥ Le plaisir de bien se nourrir	♥ La pression
♥ La souplesse	♥ Les menaces
♥ La persévérance	♥ Les récompenses et punitions alimentaires
♥ L'affection dans les repas	♥ L'inquiétude très manifeste des adultes
♥ La communication, la socialisation	♥ La dramatisation
♥ Le bon exemple des adultes	♥ Le mauvais exemple des adultes
♥ La dédramatisation	♥ La sévérité
♥ Le rythme bien adapté	♥ La lutte de pouvoir adulte-enfant

# 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.

### La qualité

Mis à part les exclusions de cette politique à l'égard des fêtes annuelles ainsi que des événements spéciaux, le C.P.E. offrira chaque jour une alimentation composée uniquement d'aliments faisant partie du Guide alimentaire canadien. Par cette initiative, le C.P.E. souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

### Choix et qualité des aliments

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

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

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

# Contexte des repas et de découverte des aliments

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

Les céréales à grains entiers font partie des choix alimentaires du C.P.E. par catégories d'aliments.

## La quantité

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

La taille des portions et la quantité d'aliments dont les enfants du C.P.E. s'appuient sur le Guide alimentaire canadien. Vous trouverez en annexe des tableaux faisant état des besoins quotidiens et indiquant pour chaque groupe alimentaire la portion à servir aux enfants selon l'âge. Des portions supplémentaires seront servies à l'enfant qui en fait la demande. Les membres du personnel ont la responsabilité d'offrir aux enfants la quantité de nourriture nécessaire à l'atteinte de la satiété.

## Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien

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

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

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour									
Age (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Vitailles et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

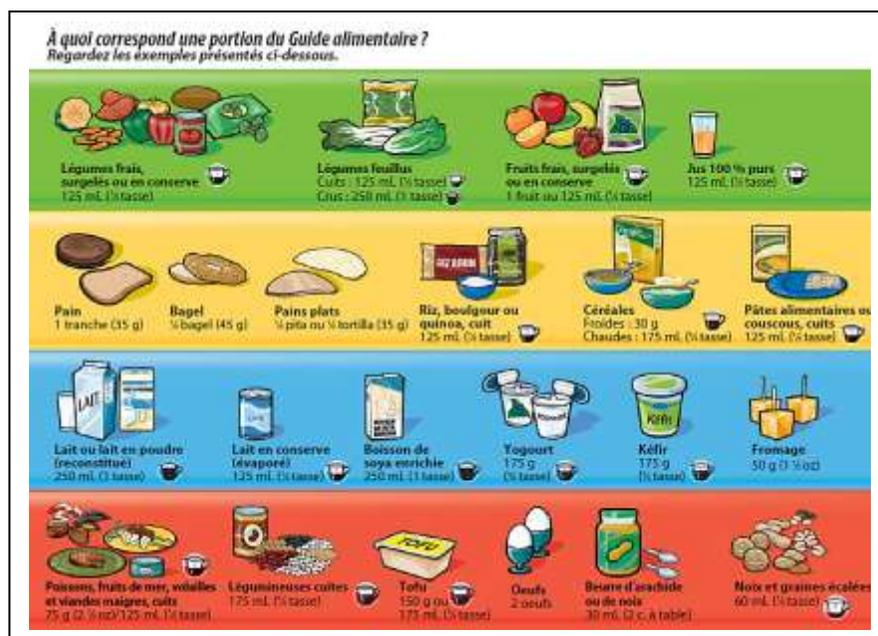
# Contexte des repas et de découverte des aliments

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

Portions recommandées	Groupes alimentaires
• 2 à 2 1/2 portions	du groupe Légumes et fruits ;
• 1 1/2 à 2 portions	du groupe produits céréaliers dont la moitié sous forme de grains entiers ;
• 1 portion	du groupe lait et substituts ;
• 1/2 portion	Du groupe viandes et substituts.

**NOTE :** Ces valeurs concernent les deux collations et le repas du midi. Si l'enfant prend des repas supplémentaires au C.P.E. (déjeuner), ces valeurs augmentent.

**TABLEAU 2 : quelques exemples de ce à quoi correspond une portion**



## Maximiser la consommation de légumes

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

# Contexte des repas et de découverte des aliments

## Maximiser la consommation de fruits

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

## Offrir des produits céréaliers riches en fibres

- Des aliments faits de grains entiers sont présents tous les jours au menu et représentent au moins 50 % des portions quotidiennes de produits céréaliers;
- Tous les gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farines de grains entiers).

À propos de fibres : les légumineuses et les fruits constituent également une excellente source de fibres et contribuent donc efficacement à l'atteinte de l'apport recommandé.

## Offrir des lipides de qualité

Les lipides ont une valeur énergétique élevée ; ils représentent un apport important d'énergie dans l'alimentation des enfants. Le régime alimentaire offert au C.P.E. est réduit en matières grasses. Lorsqu'utilisés, les gras sont de bonnes qualités.

Les sources de gras polyinsaturés et insaturés qui apportent aussi une valeur nutritive à l'alimentation sont utilisées :

- Margarine molle non hydrogénée;
- Huile de canola ou de soya pour la cuisson;
- Huile d'olive pour les vinaigrettes

## Limiter la consommation de sel

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



## Limiter la consommation du sucre raffiné

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

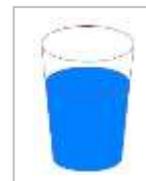
\* Il ne s'agit pas d'aliments contenant des succédanés de sucre comme des édulcorants, mais bien d'aliments contenant moins de sucre ajouté.

# Contexte des repas et de découverte des aliments

## Les breuvages

### L'eau

L'eau est offerte régulièrement à l'enfant par l'éducatrice dès qu'il en fait la demande au cours de la journée, une attention particulière étant portée par temps chaud ou lorsque l'enfant est très actif. Au moment des repas, on préférera en donner après que l'enfant ait mangé pour ne pas lui couper l'appétit et gêner la digestion. L'éducatrice doit enfin faire la différence entre un enfant qui ne cesse de demander de l'eau pour jouer et un autre qui a vraiment soif et le demande ou pas.



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

### Le lait

Le lait est un aliment de choix. Il est offert tous les jours à tous les enfants.

- La formule à 3,25% de matières grasses est offerte aux enfants, et ce, pour toute la durée de son séjour au C.P.E.



### Les autres breuvages

- Exceptionnellement, les jus de fruits purs à 100% ainsi que les jus de légumes réduits en sodium peuvent être servis en collation ou lors de repas à l'extérieur (sorties, pique-niques, etc.)



# Structure et Fréquence des menus

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

De plus, puisque l'enfant a un petit estomac, ses besoins nutritifs sont comblés au cours de la journée par des collations offertes au bon moment ; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs du repas.

Le dessert est considéré comme un complément au repas. Il n'est jamais présenté comme une récompense.

## La structure des menus

### Structure

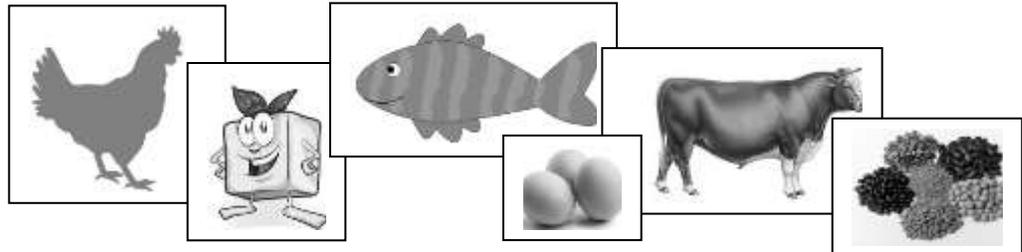
Le menu comportera deux cycles, soit un cycle automne-hiver (d'octobre à avril) et un cycle printemps-été (de mai à septembre). Chaque cycle couvrira six semaines, ce qui signifie qu'un plat sera de retour au menu au minimum toutes les six semaines, et sera souvent apprêté ou cuit différemment selon la saison. Ainsi, un plat servi chaud l'hiver pourra être servi froid en été en vue d'un pique-nique. Cette fréquence permettra aux enfants de reconnaître certains plats et de compter sur des repères temporels tout en permettant une grande variété de menus. Des menus thématiques seront élaborés tout au long de l'année et harmonisés aux thèmes pédagogiques du C.P.E.

### Le repas du midi

Le repas du midi comporte deux services, soit une entrée ou un dessert ainsi qu'un mets principal. Le menu automne-hiver sera surtout composé de repas chauds. Le menu printemps-été offrira quant à lui, à raison d'une à deux fois par semaine, une variété de salades, crudités et repas froids complets. Le lait est offert à la fin de chaque repas.

Afin d'apporter une source suffisante et variée en protéines, le menu du midi comporte le choix suivant :

- Viande ou volaille
- Poisson
- Tofu
- Légumineuse
- oeufs



### Choix des recettes

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

### Les collations

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

- Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant;
- Les collations sont composées d'au moins deux des quatre groupes recommandés par le Guide alimentaire canadien;
- Le choix des collations tient compte du moment des autres repas. Généralement, le nombre d'heures séparant la collation du matin et le repas du midi est moindre que celui séparant la collation de l'après-midi et le repas du soir.

# Structure et Fréquence des menus

## Routine quotidienne type

Au cours d'une journée, tous les groupes d'aliments sont représentés. Les collations sont servi entre 9h00 et 9h15 ainsi qu'entre 15h00 et 15h30. Le repas du midi est servi entre 11h15 et 12h15. Plusieurs facteurs peuvent influencer l'heure de service ; par exemple : la planification des activités, la météo, les signes biologiques, etc.

Un déjeuner peut être servi aux enfants selon les besoins de 7 heures à 8 heures 30 tous les matins au coût de 2,00 \$ chacun. Aucune nourriture en provenance de la maison n'est acceptée en raison des allergies alimentaires.

Les repas et collations sont affichés près du bureau de la directrice générale à la vue des parents et sont à leur disposition.



# 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.

## La gestion des allergies alimentaires



### Allergies et intolérances alimentaires

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

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

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

Pour prévenir de manière optimale les risques de réactions, la direction applique avec rigueur la procédure élaborée par le Regroupement des C.P.E. de la Montérégie intitulée : Protocole et procédures – Allergie et intolérances alimentaires en service de garde « casse-noisette ».



Pour la sécurité de l'enfant, le nom et la photo de l'enfant souffrant d'allergies alimentaires sont affichés dans la cuisine et dans tous les locaux où pourrait se retrouver l'enfant. Cet affichage comprend le nom de l'enfant, sa photo ainsi que la mention de l'allergie. Le parent doit donc signer un consentement permettant cet affichage. Si l'enfant a des allergies trop importantes et dangereuses pour sa santé, le C.P.E. pourrait demander la collaboration des parents en apportant le repas de l'enfant si l'allergie alimentaire de l'enfant est trop sérieuse.

# Une alimentation assurant la santé et la sécurité

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

Les 9 types d'aliments suivants ont été identifiés par Santé Canada comme étant responsables de 90% des réactions allergiques sévères:

Œufs 	Blé 	Graines de sésame 
Lait de vache 	Arachides 	Poissons Crustacés et mollusques 
Soya 	Noix 	Sulfites 

## Diètes spéciales

Si un enfant a une diète spéciale due à une maladie, à une ou des allergies à des aliments ou autres, le parent doit en avvertir immédiatement le C.P.E. Afin d'assurer la santé et la sécurité de l'enfant, il peut arriver que le parent doive apporter le repas de l'enfant dépendant de l'ampleur de sa maladie.

## Risques d'étouffement et autres risques

### La prévention = LA SOLUTION

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

*« L'étouffement fait plusieurs victimes chaque année. Il en tient aux parents et aux éducateurs de prévenir cet événement tragique. L'étouffement peut être induit par des aliments de la même grosseur que la trachée de l'enfant (petit conduit qui relie la bouche aux poumons) ».<sup>1</sup>*

### Pour manger en toute sécurité

- Pendant les repas, le personnel favorise une ambiance calme; l'enfant doit manger bien assis à la table ou dans une chaise haute et doit être surveillé par un adulte;
- Apprenez-lui dès son jeune âge à manger lentement et à bien mastiquer les aliments avant de les avaler;
- Il ne doit en aucun cas courir avec des aliments dans la bouche. Apprenez à reconnaître les signes d'étouffement et sachez quoi faire en cas d'urgence.

# Une alimentation

## assurant la santé et la sécurité

### Aliments à risque

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

**Les aliments les plus susceptibles de causer l'étouffement sont généralement ronds, petits, durs ou croustillants.**

### Aliment à éviter :

#### Avant 4 ans

Maïs soufflé, croustilles, noix, arachides et beurre d'arachide croquant, graines, raisins et fruits secs (à moins de les faire tremper au moins une heure dans l'eau avant de les servir), rondelles de saucisses et de carottes crues, bonbons durs et gomme à mâcher.

#### Avant 2 ans (à éviter, en plus des aliments à éviter avant 4 ans)

Fruits durs, légumes crus (carottes ou céleri), biscuits étouffants et mie de pain frais qui risquent de former une boule dans la gorge. L'enfant peut manger la pomme entière sans pelure et les petits fruits entiers.

### Conseils importants

- Couper les aliments en petits morceaux : raisins coupés en 2 ou en 4 et épépinés ;
- Couper les saucisses dans le sens de la longueur.
- Enlever les petits os de la viande, du poisson et du poulet. Retire les pépins des fruits.
- Servir les légumes coupés en fines languettes ou les faire cuire légèrement lorsqu'il s'agit de légumes très durs (brocoli, carottes, chou-fleur ou navet).
- Apprendre aux enfants à mâcher lentement et à bien mastiquer. Ne pas bousculer les repas.
- Limiter les distractions durant le repas.
- Insister pour que l'enfant soit bien assis et tranquille durant les repas.
- Le surveiller de près pendant les repas. Ne jamais le laisser seul.

Prévenir les étouffements demande une vigilance constante. Ayez donc l'œil vigilant et faites preuve de rigueur dans la surveillance de vos tout-petits.

#### Entre 1 et 2 ans

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

#### À partir de 2 ans

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

# Une alimentation

## assurant la santé et la sécurité

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

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

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

### La gestion des restrictions alimentaires

#### Les obligations légales

Tout d'abord, il est nécessaire de préciser les obligations des C.P.E. découlant de leur loi constitutive et des règlements d'application.. En vertu de cette loi, le C.P.E. a l'obligation d'assurer la santé, la sécurité et le bien-être des enfants qu'il reçoit. Les articles 110 et 111 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance se lisent comme suit :

**Article 110.** Le prestataire de service de garde doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes au Guide alimentaire canadien pour manger sainement (Santé Canada, Ottawa 1997).

**Article 111.** Le prestataire de services de garde doit suivre les directives écrites du parent quant aux repas et collations à fournir à son enfant si celui-ci est astreint à une diète spéciale prescrite par un membre du Collège des médecins du Québec.

#### La charte des droits et libertés de la personne

Les C.P.E. doivent également respecter la Charte des droits et libertés de la personne et donc éviter toute forme de discrimination. À ce sujet, l'article 10 de la Charte se lit comme suit.

**Article 10.** Toute personne a droit à la reconnaissance et à l'exercice, en pleine égalité, des droits et libertés de la personne, sans distinction, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi, la religion, les convictions politiques, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour palier ce handicap.

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

#### L'orientation du C.P.E.

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

Par conséquent, le C.P.E. s'engage à cet égard à :

- Veiller à la santé, à la sécurité et au bien-être des enfants dont il a la garde;
- Fournir aux enfants des repas et des collations qui sont équilibrés et conformes au *Guide alimentaire canadien*.

# Une alimentation assurant la santé et la sécurité

- Évaluer toutes les possibilités raisonnables afin de proposer un accommodement qui conviendra le mieux à chaque cas d'espèce; cela sur demande écrite adressée à la direction de la part du parent souhaitant qu'un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant en spécifiant le motif de la demande.

Le C.P.E. privilégie l'une ou l'autre de ces solutions :

- a) Offrir un autre plat à l'enfant ou remplacer l'aliment qui pose problème;
- b) Accepter que le parent apporte un repas sous certaines conditions\*;
- c) Accepter que le parent apporte l'ingrédient de remplacement pour son enfant afin qu'il soit cuit et apprêté par la responsable de l'alimentation du C.P.E. sous certaines conditions\*;

\*Le centre pourra offrir les solutions b) ou c) à condition que le contenu du repas apporté ne représente **aucun danger** pour les autres enfants souffrant d'allergies ou d'intolérances. L'aliment ou les ingrédients doivent donc être facilement identifiables.

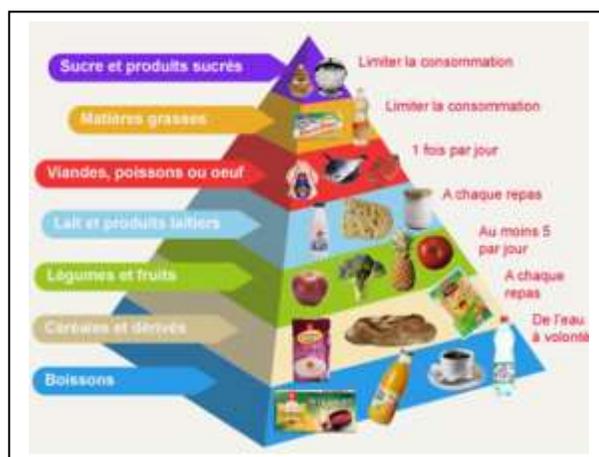
À ce titre, notons que le choix b) représente un risque élevé puisque certains ingrédients allergènes peuvent se retrouver dans un plat, sans aucune possibilité de l'identifier (huile d'arachides, gluten, etc.)

À la lumière de ce qui précède, le C.P.E. pourrait décider de signer une entente particulière avec un parent qui demande un accommodement. Dans ce cas, en plus de respecter les conditions décrites précédemment, la mention suivante pourrait être ajoutée à l'attente :

« Toutefois, malgré cet engagement, le centre pourra fournir à l'enfant le repas régulier servi aux autres enfants dans les situations suivantes, notamment :

- Lors de certaines sorties de groupe à l'extérieur du centre lorsque celui-ci ne peut contrôler facilement les repas servis;
- Lorsque le menu prévu ne permet pas d'appliquer l'entente portant sur l'accommodement sans que l'enfant puisse prendre un repas suffisant, équilibré et conforme aux dispositions du Guide alimentaire canadien;
- Lorsqu'une situation imprévue survient et nécessite un changement dans le menu quotidien et qu'une contrainte excessive empêche le respect de l'entente portant sur l'accommodement.

Que signifie « contrainte excessive » ? La jurisprudence a établi qu'une impossibilité, un risque grave pour autrui et un coût excessif sont des situations qui constituent une contrainte excessive. »



# La gestion des événements spéciaux

## Exclusons

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

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

## Anniversaires

- Pour souligner les anniversaires des enfants, le C.P.E. valorise davantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Par exemple, bien qu'une collation ou un dessert spécial soit prévu, on mettra plutôt l'accent sur la chanson, la balloune et la chandelle utilisée pour l'enfant fêté;
- Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires et d'équité entre les enfants, aucun gâteau ou autre dessert d'anniversaire provenant de l'extérieur (c'est-à-dire qui n'a pas été préparé au C.P.E.) ne sera accepté; à l'exception, de l'inscription des aliments écrits sur la boîte garantissant qu'il ne contient aucun élément allergène.
- Le C.P.E. fait préparer par la responsable de l'alimentation, un muffin décoré lors de l'anniversaire de chaque enfant.



# Approvisionnement

Le fait de choisir des aliments régionaux ou, du moins, de la province offre des avantages économiques et écologiques importants pour toute la société. De plus, comme le C.P.E. est membre de la coopérative d'achat William, dans la mesure du possible, les fournisseurs de la coopérative doivent être privilégiés. Cependant, l'aspect sécurité alimentaire doit toujours primer. À ce sujet, il est utile de lire les recommandations du Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Les règles de base suivantes doivent être respectées afin de s'assurer que les produits utilisés sont sécuritaires :

## La provenance des produits

- Le C.P.E. s'approvisionne chez des marchands autorisés qui peuvent garantir la provenance de l'aliment et qui sont en mesure d'informer leurs clients sur les conditions dans lesquelles l'aliment a été cultivé et a été conservé;
- Le C.P.E. privilégie, dans la mesure du possible, les produits régionaux et locaux.

## La sécurité alimentaire

- Le C.P.E. n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisé;
- Le C.P.E. n'accepte aucune conserve maison, aucun mets préparé à la maison ou de confection artisanale (sauf pour des conditions particulières prévues, liées aux restrictions alimentaires et aux allergies);
- Le C.P.E. n'accepte aucun produit de la chasse ou de la pêche récréative;
- Les aliments qui présentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé est jeté ou retournée au marchand;
- Le C.P.E. est inscrit sur la liste d'envoi de l'agence canadienne d'inspection des aliments afin de recevoir les rappels d'aliments et alertes à l'allergie ([www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca));
- Lorsqu'un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l'information à la responsable de l'alimentation qui vérifie sa présence dans l'inventaire et le retire le cas échéant.



# Hygiène et salubrité

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

Toutefois, parce que ce système immunitaire est en plein développement, il fait partie de la population dite vulnérable, sensible à certaines bactéries potentiellement dangereuses, dont quelques-unes sont associées à la salubrité alimentaire. Des moyens de prévention et des méthodes de travail adéquates sont prévus par la MAPAQ. Ce chapitre énumère les principales mesures recommandées à cet effet. La direction générale s'assure que la responsable de l'alimentation embauchée a suivi et réussi la formation en Hygiène et salubrité des aliments (manipulation des aliments) requise par le MAPAQ. La directrice générale et la directrice pédagogique a également suivi la formation de la MAPAQ. Vous pouvez consulter le guide des bonnes pratiques d'hygiène et salubrité de la MAPAQ qui énumère les mesures recommandées à l'adresse suivante :

<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf>

## Hygiène dans les aires de préparation

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

- Les surfaces de travail, les ustensiles et les accessoires de cuisine sont nettoyés et désinfectés entre chaque usage;
- Les comptoirs sont lavés et désinfectés au début et à la fin de chaque journée de travail;
- Les surfaces de travail, l'équipement et les ustensiles sont vérifiés quotidiennement. Ils sont faciles à nettoyer, exempts de fissures et de particules détachables;
- Chaque désinfection est précédée d'un nettoyage en profondeur;
- Les produits de nettoyage et d'assainissement sont approuvés par un usage alimentaire et utilisés selon le mode d'emploi prescrit par le fabricant;
- Tous les produits de nettoyage et d'assainissement sont rangés sous clé à l'écart des aliments et hors de la portée des enfants;
- L'équipement, les ustensiles et la vaisselle sont bien asséchés pour éviter le développement de micro-organismes;
- L'usage de tampons à récurer métalliques, comme la laine d'acier, est interdit puisqu'ils se désagrègent et constituent un risque pour la santé. L'utilisation de tampons à récurer en nylon est privilégiée;
- Les torchons et guenilles sont lavés et désinfectés après chaque usage;
- Les réfrigérateurs doivent être lavés régulièrement;
- Les portes d'armoire doivent être exemptes de saleté;
- Le dessus de la cuisinière doit être lavé tous les jours;



## Hygiène du personnel

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

- Se laver les mains et les avant-bras avec de l'eau 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 des risques de contamination;
- Se couvrir entièrement les cheveux d'un filet ou un bonnet et, s'il y a lieu, un couvre-barbe;
- Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail;



# Hygiène et salubrité

- Interdit de porter des bijoux, montre ou vernis à ongles;
- Recouvrir toute blessure d'un pansement imperméable et dans le cas d'une blessure aux mains, recouvrir le pansement d'un gant à usage unique;
- S'abstenir de consommer des aliments dans la cuisine;
- S'abstenir de manipuler des aliments en cas de maladie contagieuse, comme la gastro-entérite;
- Lorsque les gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu'il y a préparation d'aliments différents. Ils sont lavés ou jetés à la même fréquence que le lavage des mains;

## Hygiène du personnel

### Salubrité (préparation des aliments)

- Les fruits et les légumes pourris sont jetés;
- Avant et après la manipulation des fruits et des légumes frais, le personnel se lave les mains à fond durant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon;
- Tout l'équipement de cuisine qui a été en contact avec les produits frais, comme les surfaces de travail, les planches à découper et les ustensiles, est lavé à fond à l'eau chaude et au savon. Il est ensuite rincé et désinfecté;
- 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 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 et 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 ou autres articles de nettoyage que l'on peut difficilement maintenir propres et secs sont à éviter, car ils peuvent propager des bactéries.



Eviter la propagation des microbes



## LA PROPRETÉ AU BOUT DES DOIGTS!



SOUVENEZ-VOUS QU'UN BON LAVAGE DES MAINS DURE AU MOINS 20 SECONDES.

Agencium, Réseau  
et Partenaires  
Québec

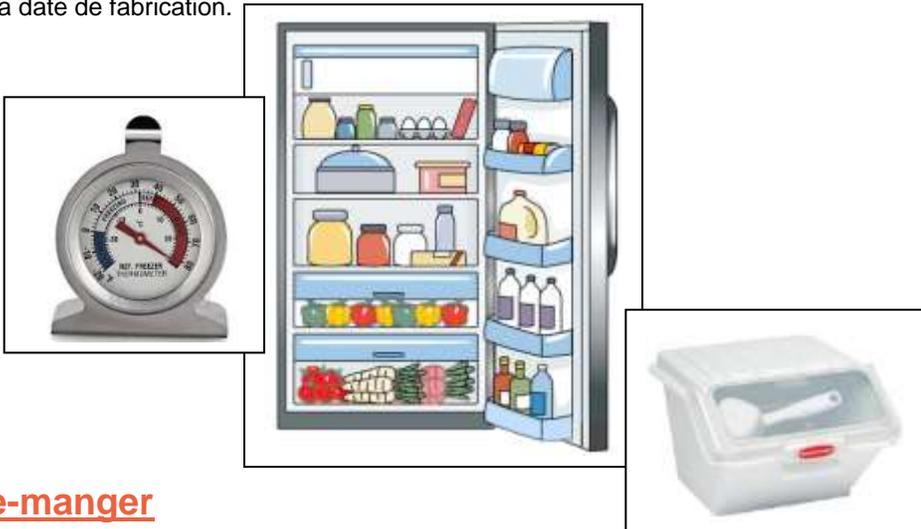
# Conservation et entreposage

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

Que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou sur une tablette à la température de la pièce, tous les aliments sont entreposés de manière à ce que la rotation d'utilisation soit assurée : **l'aliment le plus récent est placé au fond, une date ainsi que le nom du produit doivent être inscrits sur l'emballage**

## 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 et potentiellement dangereux sont conservés à une température de 4°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 leur jus s'écoule;
- Les aliments présentant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelle sont jetés;
- Les dates de péremption sont vérifiées et la rotation des aliments est effectuée;
- Les aliments et les surplus sont conservés dans des contenants hermétiques sur lesquels est inscrit le contenu ainsi que la date de fabrication;
- Les aliments et les surplus sont conservés dans des contenants hermétiques sur lesquels sont inscrits le contenu ainsi que la date de fabrication.



## Au garde-manger

- Les denrées sèches telles que le riz, la farine, le gruau, la cassonade, le couscous, les pâtes alimentaires, etc., sont entreposées dans des contenants hermétiques transparents et identifiés;
- Les produits périmés, les conserves endommagées, les produits qui ont une odeur et une apparence anormales sont jetés.

# Conservation et entreposage

## Refroidissement

- Les aliments sont refroidis le plus rapidement possible à 4°C;
- Puisque la température des aliments doit passer de 60°C à 21°C en 2 heures ou moins, puis de 21°C à 4°C en 4 heures ou moins, les recommandations suivantes provenant du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, sont appliquées :
  - Transférer les aliments dans de petits contenants ou dans des contenants peu profonds. Dès que la température atteint 60°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 congélateurs 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°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 de l'une des façons suivantes :

- Au réfrigérateur, à 4°C ou moins;
- Au four à micro-ondes, cuits tout de suite après;



# Gérer de façon optimale et sécuritaire les ressources alimentaires et les portions excédentaires

## Gestion optimale des ressources alimentaires

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

## Détournement de nourriture

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

## Accès à la cuisine et aux stocks de nourriture

Pour assurer une exploitation sécuritaire des ressources alimentaires, il faut réduire au minimum les intervenants ayant accès à ces dernières. D'ailleurs, les normes élémentaires d'hygiène et de salubrité appellent la même recommandation. L'accès à la cuisine est donc réservé exclusivement au responsable de l'alimentation pendant les heures normales d'opération du service alimentaire (7h00 à 14h00). En dehors de ces heures, l'accès à la cuisine est permis aux membres du personnel pour l'exécution de certaines tâches spécifiques déterminées par la direction. L'accès à la cuisine est interdit en tout temps aux enfants, parents et autres personnes qui ne sont pas employées par le C.P.E.

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

## Gestion efficace des portions excédentaires

Le C.P.E. octroie à tout membre du personnel présent lors du service normal de la nourriture (collation du matin, repas du midi et collation de l'après-midi) le droit de s'alimenter raisonnablement jusqu'à satiété. Le coût pour ce droit est de 2,00 \$ par jour. Une fois les enfants et les membres du personnel rassasiés, les éducatrices doivent récupérer toute nourriture inutilisée et remettre ces surplus à la responsable de l'alimentation sans délai. Aucune nourriture excédentaire ne doit être entreposée ailleurs qu'à la cuisine sans l'autorisation de la responsable de l'alimentation ou de la direction.

Pour sa part, la responsable de l'alimentation doit tenter de récupérer une quantité maximale de ces surplus (en respectant les consignes de la section conservation et entreposage). Les portions excédentaires ne pouvant être récupérées pour les besoins du service seront offertes par la responsable de l'alimentation aux employées du C.P.E. à un coût raisonnable.

# Bibliographie

Cette politique a été élaborée en grande partie en référence au document de guide d'élaboration ou de révision de L'AQCEPE.

- SANTÉ CANADA, Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs, Ottawa, Publications Santé Canada, 2007, 50 p.
- MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DE L'ENFANCE, La santé des enfants... en services de garde éducatifs, Publications du Québec, 2000, 288 p. (Collection Petite Enfance)
- ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES, Les Mets-sages, vol. 9, S-2, septembre 1998. 8p.
- LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA, L'essentiel de la nutrition des tout-petits, Numéro 1, 2007, 97 p.

## SOURCES ÉLECTRONIQUES

- [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org)
- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine : les éléments nutritifs  
[http://www.extenso.org/guides\\_outils/elements.php](http://www.extenso.org/guides_outils/elements.php)  
<http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1455>
- [www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/)
- Loi et règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfant  
<http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cs/S-4.1.1>  
<http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cr/S-4.1.1%2c%20r.%202>
- Association québécoise des allergies alimentaires : L'anaphylaxie  
<http://www.aqaa.qc.ca/allergies/Lanaphylaxie.asp>
- MAPAQ  
<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Pages/Accueil.aspx>
- <http://www.cps.ca/fr/documents/position/prevention-etouffement-suffocation-enfants>
- <http://www.mamanpourelavie.com/securite/sante-soins/650-comment-prevenir-l-etouffement-chez-l-enfant.shtml>
- <http://befoodsafe.ca/fr/be-food-safe/cooking-charts/>

