



## ***POLITIQUE ALIMENTAIRE***

*CPE JOLIBOIS*

Mise à jour 18-08-2020



Table des matières

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>3</b>
<b>BUTS DE LA POLITIQUE.....</b>	<b>3</b>
<b>LES PRINCIPES DE BASE DE LA POLITIQUE.....</b>	<b>3</b>
<b>L’OBJECTIF GÉNÉRAL.....</b>	<b>4</b>
<b>LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES.....</b>	<b>4</b>
<b>LES FONDEMENTS.....</b>	<b>5</b>
<b>LES RÔLES ET RESPONSABILITÉS DE LA DIRECTION.....</b>	<b>6</b>
<b>LES RÔLES ET RESPONSABILITÉS DE LA RESPONSABLE ALIMENTAIRE ET DES AIDE- CUISINIÈRES.....</b>	<b>6</b>
<b>LES RÔLES ET RESPONSABILITÉS DU PERSONNEL ÉDUCATEUR.....</b>	<b>7</b>
<b>LES RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES PARENTS.....</b>	<b>9</b>
<b>LES STRATÉGIES POUR FAVORISER DES COMPORTEMENTS POSITIFS.....</b>	<b>10</b>
<b>LA QUALITÉ ET LA QUANTITÉ NUTRITIVES.....</b>	<b>11</b>
<b>LES EXIGENCES QUANTITATIVES DES REPAS.....</b>	<b>12</b>
<b>LA STRUCTURE DES MENUS.....</b>	<b>15</b>
<b>EXIGENCES EN MATIÈRE D’HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ.....</b>	<b>15</b>
<b>QUELQUES EXCEPTIONS.....</b>	<b>16</b>
<b>LES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES.....</b>	<b>16</b>
<b>LES ALLERGIES ET LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES.....</b>	<b>17</b>
<b>ANNEXE A.....</b>	<b>ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.</b>
<b>FICHE NOMINALE DE L’ENFANT AVEC RESTRICTIONS ALIMENTAIRES.....</b>	<b>ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.</b>
<b>ANNEXE B.....</b>	<b>ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.</b>
<b>CERTIFICAT MÉDICAL : RÉACTIONS ALIMENTAIRES (SVP ÉCRIRE LISIBLEMENT).....</b>	<b>ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.</b>

## **Introduction**

L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va bien au-delà du simple fait de se nourrir. Elle touche toutes les dimensions du développement de l'enfant. Le centre de la petite enfance, dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 0 – 5, doit non seulement répondre à leurs besoins physiologiques, mais aussi les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

Il est important pour nous de reconnaître le rôle du parent dans l'éducation de son enfant. Cependant, notre collaboration avec les parents constitue un facteur déterminant qui contribue certainement à guider l'enfant vers des choix sains, à lui en faire prendre conscience et à le soutenir dans cette démarche, afin d'influencer positivement son avenir.

Ce document présente la politique alimentaire du CPE Jolibois s'appliquant aux trois installations du centre.

## **Buts de la politique**

Les buts de la politique sont :

1. Préciser les orientations du CPE et les moyens d'y parvenir en vue d'assurer la qualité de l'alimentation et de favoriser un état nutritionnel optimum chez les enfants.
2. Déterminer les rôles et les responsabilités spécifiques des divers intervenants : gestionnaires, membres du conseil d'administration, responsables de l'alimentation, éducatrices, parents et enfants.

## **Les principes de base de la politique**

Les principes qui guident les actions du CPE sont :

1. Avoir et maintenir une qualité au niveau de l'alimentation. L'alimentation en CPE est basée sur le guide alimentaire canadien.
2. Offrir une cuisine variée aux enfants afin de leur permettre d'éveiller leur goût.

## **L'objectif général**

L'objectif général de la politique alimentaire vise à favoriser chez les enfants un bon état de santé en suscitant l'acquisition de saines habitudes alimentaires.

## **Les objectifs spécifiques**

Les objectifs spécifiques de la politique se traduisent comme suit :

1. Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et les principes nutritionnels relatifs à une saine habitude de vie.
2. Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts dans les services alimentaires du CPE;
3. Déterminer les rôles et les responsabilités des divers intervenants au centre de la petite enfance à l'égard de l'organisation et de la gestion volet alimentations.
4. Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent les saines habitudes alimentaires.
5. Déterminer un menu varié qui permet aux enfants de recevoir un repas complet et deux collations couvrant la moitié des besoins nutritionnels de la journée;
6. Permettre aux enfants de goûter à des mets et des aliments nouveaux (légumes, fruits, céréales, légumineuses, plats ethniques, etc.);
7. Promouvoir certains mets moins populaires, mais essentiels au bon équilibre alimentaire; légumineuses, poissons, etc...
8. Offrir aux enfants à besoins spécifiques une alimentation adaptée tel que prescrit par un membre du collège des médecins dans le respect des ressources du CPE et de ses politiques;
9. Interdire l'utilisation des arachides et des noix ainsi que les aliments ou ingrédients qui en contiennent;

10. Promouvoir la consommation de fruits et de légumes auprès des enfants et du personnel;
11. Limiter à un minimum les mets et les aliments préparés industriellement;
12. Prescrire les exigences minimales de fonctionnement des services alimentaires incluant l'aspect nutritionnel, l'hygiène et la salubrité;
13. Offrir un menu uniforme d'une durée minimale de quatre semaines pour les installations.
14. Respecter les diverses lois et règlements du MFA, l'hygiène et la salubrité telle que définies et exigées par le MAPAQ ainsi que les exigences de la Régie du bâtiment concernant l'aménagement de la cuisine

## **Les fondements**

Cette politique s'appuie sur :

La loi sur les services de garde à la petite enfance et les règlements du ministère de la Famille du Québec.

Les recommandations du programme Gazelle et potiron.

Les recommandations du guide alimentaire canadien.

Les recommandations de santé Canada du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec



## **Les rôles et responsabilités de la direction**

1. Élaborer, promouvoir et voir au respect de la politique alimentaire. La promotion de la politique alimentaire peut se faire par divers moyens dont, entre autres, par l’affichage.
2. Élaborer les prévisions budgétaires relatives à l’alimentation.
3. Favoriser le travail en équipe avec tous les partenaires gravitant autour de l’enfant.
4. Adapter le service alimentaire aux besoins de la clientèle.
5. Planifier, organiser, superviser et contrôler l’application de la politique alimentaire du CPE.
6. Approuver les menus.
7. S’assurer que les autres règles de la régie interne du service de garde ne vont pas à l’encontre de la politique alimentaire.
8. Informer les parents des protocoles mis en place pour la gestion des allergies et des accommodements.
9. Voir à l’affichage du menu hebdomadaire pour consultation par le personnel et par les parents.

## **Les rôles et responsabilités de la responsable alimentaire et des aide-cuisinières**

**Le rôle :** La responsable de l’alimentation est le premier répondant de la politique et le centre de l’offre alimentaire. Elle prépare les repas et les collations selon les quantités recommandées en ayant le souci de la variété et de la qualité nutritive et du bon goût. Elle assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d’hygiène, de salubrité de conservation et d’entreposage des aliments. Elle assure le service particulier aux enfants ayant des besoins alimentaires spécifiques, les allergies et les intolérances alimentaires. La responsable en alimentation détient une formation complémentaire en hygiène et salubrité alimentaires.

Les responsabilités :

1. Respecter et appliquer la politique alimentaire du CPE.
2. Proposer des menus et être à la recherche de nouveauté.
3. Collaborer avec tous les partenaires gravitant autour de l’enfant.
4. S’assurer et prendre les précautions pour que les aliments servis aux enfants souffrant d’allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène
5. Planifier, préparer et conserver des mets spéciaux pour les enfants ayant une alimentation spécifique.

6. S'assurer que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives décrites dans cette politique et qu'ils soient préparés et distribués selon les règles sanitaires établies.
7. Porter une tenue vestimentaire hygiénique et sécuritaire.
8. S'assurer de respecter les exigences relatives à l'hygiène, entretien, la conservation et l'entreposage des aliments tels que décrits dans cette politique.
9. Appliquer des méthodes de travail qui favorise la bonne utilisation des ressources financières consenties.
10. Effectue, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identifications concernant les enfants présentant des problématiques de santé.
11. Communiquer et collaborer avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants.

## **Les rôles et responsabilités du personnel éducateur**

**Le rôle :** Le personnel éducateur porte la responsabilité globale de l'enfant, il constitue le premier intervenant direct avec l'enfant et les parents. Il joue un rôle déterminant, à commencer par celui du modelé, parce qu'au-delà de la présentation des aliments, une attitude positive, une ouverture d'esprit, et le maintien d'un climat agréable autour de la table influenceront l'enfant dans son apprentissage des saines habitudes de vie.

Les responsabilités :

1. Afficher les menus dans tous les locaux afin d'encourager les enfants à avoir une idée de ce qu'il mange dans la journée même.
2. Créer un climat agréable sans contrainte de temps tout en contrôlant le déroulement du repas en intervenant seulement en cas d'un comportement inacceptable.
3. Respecter l'appétit et les goûts de l'enfant; l'éducatrice encourage l'enfant à être à l'écoute de la satiété, il est responsable de la quantité d'aliments qu'il consomme. Le
4. personnel invite l'enfant à goûter, mais il ne force jamais l'enfant à consommer un aliment, cela pourrait nuire à la relation qu'il a avec la nourriture. Il est normal qu'un enfant refuse certains aliments. Nous acceptons les goûts et les variations d'appétit de

5. l'enfant et, lorsqu'il a terminé son repas, nous lui retirons son assiette (peu importe ce qu'il reste dans l'assiette) sans passer de remarque négative.
6. Les éducatrices ne devraient pas féliciter un enfant lorsqu'il termine son assiette. Aucun commentaire négatif ou reproche sur ce que l'enfant a ou n'a pas mangé n'est permis. Les aliments ne peuvent être utilisés en guise de récompense, de punition ou comme moyen de négociation.
7. Aucun enfant ne peut être privé du repas ou de la collation parce qu'il dormait ou qu'il a fait une crise pendant cette période. Même si l'enfant n'a pas passé un bon repas ou une bonne collation, il est interdit de l'empêcher de participer aux activités suivant le repas.
8. Le repas est une période de calme et de discussion. Il est important d'accorder un temps limite soit un maximum de trente minutes. Nous devons être réalistes par rapport à nos exigences, et nous adapter au rythme de développement de chaque enfant.
9. Il est préférable de maintenir le même horaire et la même routine pour les périodes de repas et de collations. Les enfants sont tous servis avant de commencer à manger leur repas. Les enfants peuvent se lever lorsqu'ils ont terminé leur repas ou leur collation.
10. Les enfants sont encouragés à boire de l'eau régulièrement, un pichet d'eau est servi lors du diner, ils auront une portion raisonnable de lait à deux reprises dans leur journée.
11. Le personnel mange en même temps que les enfants, ses derniers sont servis en premier. Pour un deuxième service après que l'éducatrice ait mangé question de principe et de permettre à l'enfant d'écouter leur estomac. Les enfants se servent par eux même à partir de deux ans et demi.
12. En cas ou un membre du personnel a une restriction médicale, il doit aviser la direction. Pour respecter son régime alimentaire, la personne peut avoir une boîte à lunch personnelle. Si le repas est mangé en présence enfant celui-ci doit-être similaire au menu proposé par la cuisine et être exempt d'allergène. De plus, l'employée a la responsabilité de trouver un endroit approprié dans son local, hors de la portée des enfants, pour conserver son lunch de manière autonome (Ice Pack/Thermos).
13. Lors de la consommation de boissons chaudes (exemple : café), utiliser des contenants fermés pour éviter toutes brûlures.
14. Se tenir à des commentaires positifs sur le menu en présence des enfants et de leurs parents.

## **Les rôles et responsabilités des parents**

Le parent est responsable de l'intégration de tout nouvel aliment. Afin de pouvoir mettre en application la politique alimentaire, nous lui demandons de :

1. Collaborer avec le CPE, notamment lorsque son enfant représente des allergies alimentaires (compléter le protocole sur les allergies, fournir un certificat médical et en fournissant l'Épipen).
2. S'assurer d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérance(s) ou d'allergie(s) alimentaire(s).
3. En cas d'accommodement, lors de l'inscription, si le parent exprime une demande de restriction alimentaire, la direction doit conclure une entente avec le parent, l'aliment sera retiré de l'assiette de l'enfant.
4. Transmettre les informations indispensables au suivi de l'alimentation de son enfant (grille alimentaire, prescriptions médicales et autres documents requis).

## Les stratégies pour favoriser des comportements positifs

- Profiter des collations et du repas pour faire de l'éducation alimentaire.
- Animer des activités sur les aliments.
- Encourager les jeux symboliques reliés à l'alimentation.
- Organiser des visites éducatives en lien avec l'alimentation.
- Présenter des aliments de différents pays.
- Choisir des livres, des comptines et des chansons reliées à l'alimentation.
- Cuisiner avec les enfants.
- Favoriser le plaisir de manger sainement.
- Éviter les messages contradictoires relatifs à l'alimentation. Démontrer une cohérence entre ses paroles et ses actions.
- Encourager l'enfant à rester à table lorsqu'il a un aliment dans la bouche.
- Reconnaître les sensations corporelles de la faim.



## **La qualité et la quantité nutritives.**

L'aliment représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant, les notions de la qualité et de la quantité en sont des facteurs importants, voici nos principes :

1. Les aliments doivent être sains, nutritifs, équilibrés et de bonne qualité gustative.
2. Le guide alimentaire canadien en vigueur doit être respecté.
3. Le lait est toujours servi au dîner et à une collation.
4. La collation du matin se compose de fruits et d'eau.
5. La collation de l'après-midi se compose d'au moins
  - a. D'une source de produits céréaliers
  - b. D'un service de lait en breuvage
  - c. De jus de légumes ou et de jus de fruits à 100%
6. Offrir tous les jours au moins trois (3) services du groupe des légumes et des fruits, dont les fruits frais. L'utilisation des légumes et des fruits frais a priorité sur les jus. Les légumes et les fruits congelés nature sont considérés comme d'excellents choix.
7. Les fruits en conserves devront être au jus de fruits à 100% pur et les compotes choisies sans sucre ajouté.
8. Certains légumes en conserves pourront entrer dans des mets comme les tomates en jus, la pâte de tomate, le maïs, des légumineuses cuites, etc. Ils seront tous choisis nature.
9. Offrir la moitié des produits céréaliers sous forme de grains entiers ex; riz, couscous, millet, pâtes, etc.....
10. Supprimer les corps gras hydrogénés sources de gras trans et réduire les gras saturés dans la préparation des mets.

11. Les corps gras ne doivent pas être restreints dans l'alimentation des enfants. On utilisera des gras insaturés : l'huile de canola, de soja et d'olive. La margarine sera non hydrogénée, faible en gras saturés et trans. On limitera la consommation de beurre et de saindoux à une utilisation occasionnelle.
12. Choisir uniquement des viandes (bœuf, veau, porc, poulet, poisson) maigres à extra maigres et offrir seulement 2 à 3 plats de viande par semaines.
13. Offrir des mets de substitution pour une alimentation spécifique de certains enfants.
14. L'eau devra être offerte souvent aux enfants - avant pendant et après les repas et plus précisément en période estivale ou lors d'activités physiques soutenues.
15. Les seuls breuvages permis au CPE sont l'eau, le lait homogénéisé (3.25% ou 2%) et à l'occasion des jus de fruits purs et du lait de soja enrichi pour les enfants qui ont des allergies.
16. Limiter la consommation de sel et de sucre raffiné.



Les exigences quantitatives des repas sont des quantités de référence pour aider à la préparation des mets sains et nutritifs. Les quantités d'aliments consommées aux repas ou aux collations varient d'un jour à l'autre en fonction de l'appétit de l'enfant, de son niveau d'activité ou d'une poussée de croissance. « L'appétit d'un enfant peut aussi fluctuer lorsqu'il est excité ou très fatigué. Lorsqu'ils ont vraiment faim, les enfants se concentrent sur ce qu'ils mangent. Aussitôt rassasiés, ils s'intéressent à autre chose. » Bien manger avec le Guide alimentaire canadien en vigueur. L'appétit et la satiété de l'enfant devront toujours être respectés.

1. Dans une journée de garde, l'enfant doit recevoir deux collations et un repas complet tel que défini par les exigences quantitatives de la politique alimentaire.
2. Cette politique définit que le dîner comporte les aliments des quatre groupes de Guide alimentaire canadien dans les quantités suivantes :
  - ½ portion\* de viandes et substituts
  - 1 portion de produits céréaliers
  - 1 + ½ portion de légumes et fruits
  - 125 ml de lait homogénéisé en breuvage
  - des gras insaturés
3. La collation de l'après-midi comporte au minimum un aliment du groupe des produits céréaliers et du lait en boisson :
  - ½ à 1 portion de produits céréaliers (selon l'âge)
  - 125 ml de lait homogénéisé en breuvage
  - des gras insaturés

**Note** : Bien que le guide alimentaire canadien classe les **pommes de terre** dans les légumes, cet aliment qui contient également de l'amidon et des fibres sera servi en substitution des produits céréaliers afin de privilégier la consommation des légumes du repas.

*\* Le terme portion fait référence aux portions définies dans le Guide alimentaire canadien pour chacun des groupes d'aliments.*

## Minimiser les risques d'étouffement.

Pour minimiser les risques d'étouffement, plusieurs précautions sont mises en place;

- Pendant les repas, le personnel favorise une ambiance calme, assure une supervision constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer avant d'avaler.
- Tous les aliments, petit et rond doivent être coupés, tranchés ou hachés.
- Les précautions suivantes sont observées lorsque certains aliments sont offerts aux enfants selon leur groupe d'âge :



### **Avant 2 ans**

- Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières;
- Les pommes crues sont pelées et râpées;
- Les raisins frais sont coupés;
- Les fruits sont servis sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- Certains légumes très tendres exemple : concombre, tomate, etc, sont servis crues et coupés;
- Les légumes à chair ferme exemple, carotte, navet, etc, sont blanchis et coupés en lanières;

### **Après 2 ans**

- Les raisins frais sont coupés en deux;
- Les raisins secs et autres fruits secs sont hachés;
- Les fruits à noyau sont dénoyautés;
- Les légumes à chair ferme sont coupés en lanières;

## **La structure des menus**

Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du guide alimentaire canadien et respecte les énoncés de la présente politique;

Vingt menus journaliers différents sont présentés en rotation pendant quatre semaines renouvelées deux fois par année (été, hiver);

Chaque année les menus sont évalués afin de répondre au critère et au principe de la présente politique.

## **Exigences en matière d'hygiène et de salubrité**

1. Les aliments consommés au CPE ne doivent représenter aucun risque pour la santé des enfants et des adultes. Le contrôle de l'innocuité des aliments doit se faire de la réception des marchandises à la distribution en passant par toutes les étapes possibles de préparation (décongélation, cuisson, refroidissement, entreposage, utilisation des restes, remise en températures, etc.) Les méthodes de travail doivent être rigoureuses et conformes aux normes d'hygiène et de salubrité afin de prévenir les toxi-infections alimentaires.
2. Les règles d'hygiène et de salubrité que doivent appliquer les responsables en alimentation du CPE sont décrites pour l'essentiel dans le document du MAPAQ, Guide du manipulateur d'aliments ex; tenue vestimentaire, lavage des mains, tablier, résille.

## Quelques exceptions

Par respect des diverses mœurs et coutumes des fêtes telles que l'Halloween, Pâques, la Saint-Valentin, Noël, fête d'enfant, fête de fin d'année, inaugurations et présentations aux parents, font l'objet d'une exclusion de la présente politique.

### Les restrictions alimentaires

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

**Article 110 :** le prestataire de services de garde doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils soient conformes au Guide alimentaire canadien pour manger sainement (santé Canada, Ottawa 1997) ou toute autre édition ultérieure de ce guide pouvant être publié par Santé Canada.

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

Le CPE doit également respecter la charte des droits et libertés de la personne et donc 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 préférences fondées 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 pallier ce handicap. Il y a discrimination lorsqu'une telle distinction, exclusion ou préférence a pour effet de détruire ou de compromettre ce droit.

Ces chapitres ont fait l'objet d'une consultation juridique afin d'assurer que les choix offerts aux enfants respectent les droits et responsabilités de tous en tenant compte des limites pouvant être rencontrées dans la pratique du CPE.

Par conséquent, le centre s'engage à :

- Veiller à la santé, à la sécurité et le bien-être des enfants dont il a la garde;
- Fournir à tous les enfants des repas et des collations qui sont équilibrés et conformes au Guide Alimentaire Canadien;

- Évaluer toutes les possibilités raisonnables afin de proposer un accommodement qui convient aux enfants, cela sur demande écrite à la direction de la part du parent souhaitant qu'un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant.

Le CPE privilégie l'une des solutions suivantes:

- Offrir un autre aliment pour remplacer l'aliment en question.
- Accepter que le parent apporte en boîte lunch, **sous certaines conditions**.
- Fournir à l'enfant le repas régulier servi aux autres enfants en retirant l'aliment en question.

## **Les allergies et les intolérances alimentaires**

*La présence des allergies et des intolérances alimentaires est devenue de plus en plus fréquente dans nos milieux. Le centre c'est menu d'une politique spéciale afin de prévenir et bien gérer les enfants à risque.*

*Bien que les risques les conséquences diffèrent, les mesures de préventions sont appliquées avec précaution dans les deux cas. Il importe donc, pour la sécurité de tous, que les membres du personnel apprennent à reconnaître les différents symptômes, puissent identifier les allergènes et soient aptes à prendre les mesures qui s'imposent en cas de réaction allergique ou de choc anaphylactique.*

## Dans notre milieu, la prévention est une responsabilité partagée.

### Les références ayant servi à l'élaboration de la politique

- Le Guide alimentaire canadien.
- Le Guide du manipulateur d'aliments, centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale, Québec
- Cadre de référence (Gazelle et Potiron), ministère de la Famille.
- Accueillir la petite enfance, ministère de la Famille.

