

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



CPE VIROULU



Adoptée au conseil d'administration le 29 mai 2019



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

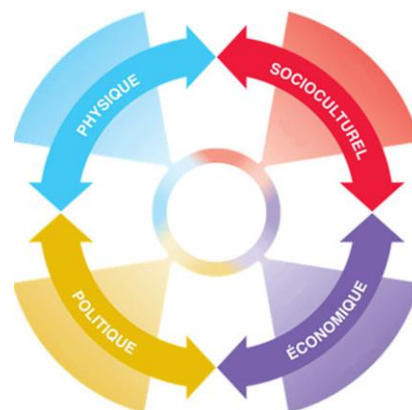
Outre la valeur nutritive des aliments qui composent le menu, cette politique précise l'ensemble des conditions qui définissent les environnements favorables à la saine alimentation au sein d'un service de garde. Celles-ci s'articulent autour de quatre environnements : physique, socioculturel, économique 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 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 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.

Au CPE Viroulu, nous avons fait le choix d'avoir une cuisine dans notre installation. L'administration n'a jamais hésité à profiter de cette chance et d'engager une responsable de l'alimentation qui prépare des repas et collations quotidiennement. Cette pratique assure un contrôle de l'offre alimentaire.



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 et ainsi favoriser le développement global des enfants.

Objectifs spécifiques de la politique

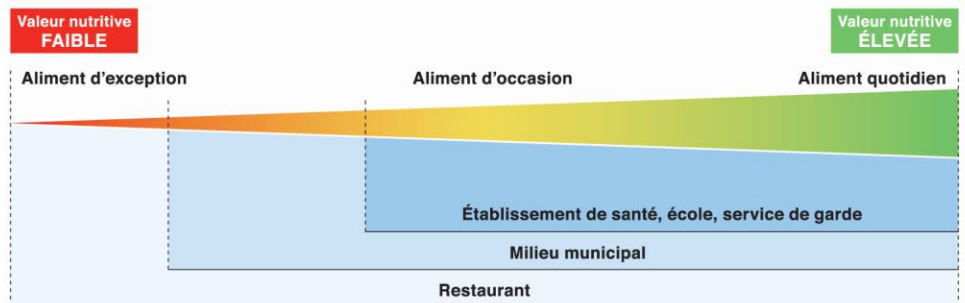
L'adoption de la politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation permet d'atteindre les objectifs suivants :

- 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.

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 primordiale. Qu'il s'agisse des membres du conseil d'administration, des gestionnaires, du personnel éducateur, des responsables de l'alimentation ou des parents, chacun joue un rôle fondamental et interrelié dans la création de cet environnement favorable. Certes, l'adhésion de tous à la politique représente la clé de la réussite.

Le conseil d'administration :

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

Les gestionnaires :

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

La responsable de l'alimentation :

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

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*.
- L'éducatrice joue un rôle déterminant. Son ouverture d'esprit influence grandement les enfants autour de la table.
- 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.
- Prépare des activités éducatives en lien avec la nourriture.

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.
- Prennent connaissance du menu et, s'il le faut, informent les membres du personnel à propos des besoins alimentaires spécifiques de son enfant.

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

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

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

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

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

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

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

Les mères qui souhaitent allaiter leur poupon peuvent le faire dans le coin spécialement aménagé dans la pouponnière. En accord avec le plan d'alimentation détaillant les besoins d'allaitement établi avec les parents, les mères ont accès en tout temps à cette facilité.

Nous préconisons aussi au CPE Viroulu une communication pour faciliter un plan individuel d'alimentation du poupon. A l'accueil de l'enfant lors de l'inscription, nous remettons un document à remplir sur les habitudes alimentaires : le rythme, type de lait, habitudes, quantité suffisante de lait maternel ou de préparation commerciale pour la journée. Nous avons aussi une communication efficace avec les parents dans le processus d'introduction des aliments tel que la variété, la texture et ses habitudes.

Le parent complète une fiche de communication et d'information concernant l'introduction des aliments complémentaires et informe le personnel au fur et à mesure que de nouveaux aliments sont consommés par le poupon ou qu'il y a des changements dans ses habitudes. Il est à noter qu'aucun aliment qui n'a pas été consommé ultérieurement par le poupon sous la supervision d'un parent ne lui sera offert au service de garde.

Chaque membre du personnel éducateur affecté à la pouponnière maîtrise chacun des éléments décrits dans le guide *Mieux vivre avec mon enfant de la grossesse à deux ans* : identification, préparation de lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons, méthode de nettoyage et d'assainissement des biberons et des tétines. À cet effet, des fiches descriptives sont bien en vue à la pouponnière permettant au personnel éducateur de s'y référer au besoin.

A partir de 9 mois, nous présentons au CPE du lait de vache à 3.25%. Et l'eau est proposée aux enfants, entre les boires, aux poupons de plus de 6 mois.

Lorsque le poupon introduit les purées au CPE, la responsable de l'alimentation les prépare sur place avec des aliments frais en fonction du tableau d'introduction et des textures. Des purées de compote de pommes commerciales sans sucre ajouté sont aussi présentées aux poupons.

Le miel peut être associé au botulisme infantile, une maladie rare, mais grave, causée par l'ingestion de la bactérie C. C'est pour cette raison que le miel ou tout produit contenant du miel n'est pas servi aux poupons de moins de 12 mois.

Le personnel éducateur nourrit les poupons avec une cuillère en attendant les indications de celui-ci (il a terminé d'avalier et ouvre la bouche) avant d'approcher la cuillère de sa bouche respectant ainsi son propre rythme. Graduellement, le poupon est encouragé à saisir des morceaux d'aliments avec ses doigts ou avec la cuillère.

Les boires sont données par une éducatrice jusqu'à ce que le poupon ait la capacité de bien tenir son biberon seul et aucun boire ni prise d'aliment ne se fait sans supervision du personnel éducateur. Aucune boisson ni aliment n'est donné à un poupon en position couchée.

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.

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 négativement le développement de leur image corporelle sont omniprésents. C'est pourquoi le CPE s'efforce de représenter un lieu favorable au développement d'une image corporelle positive. Pour le personnel éducateur, cela implique, entre autres, d'être un modèle positif. Le personnel éducateur valorise les enfants par des gestes ou des mots simples et en utilisant des exemples basées sur leurs talents, leurs réalisations, leurs qualités, etc. Ainsi, l'accent n'est pas mis sur l'apparence physique (vêtement, coiffure, etc.).

Contexte des repas et de découverte des aliments

Le personnel éducateurs a aussi des pratiques et attitudes, en fonction de l'âge de l'enfant, afin de le soutenir à reconnaître les signaux de faim et de satiété avant, pendant et après le repas. Voici quelques exemples : «Comment sais-tu que tu as faim ?, Est-ce que tu as une petite ou une grande faim ?, Je vois que tu n'avais pas beaucoup faim aujourd'hui, Comment est ton ventre ? Est-ce que tu penses qu'il est plein ?».

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 négatif.

Selon l'âge des enfants, le personnel éducateur offre un 2^e service après un délai de quelques minutes. Il questionne les enfants sur leur faim avant de les resservir. Le personnel éducateur ou les enfants se servent alors de tous les aliments prévus au repas, mais en plus petite quantité. Un 3^e service ou plus peut être offert à la demande de l'enfant, après évaluation de son niveau de faim.

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

Le personnel éducateur prend place à la table avec les enfants. Le personnel qui consomme le même repas qu'eux, le fait avec intérêt, enthousiasme et curiosité. Il est encouragé à exprimer lui-même ses signaux de faim et de satiété. *«Le personnel éducateur qui ne peut ou ne désire pas manger en même temps que les enfants a aussi la possibilité d'agir comme modèle en adoptant une attitude positive et enthousiaste à l'occasion des repas et collations. P.39 Gazelle et Potiron».*

«Les repas et les collations sont, par exemple, des moments particulièrement propices à l'exploration sensorielle. Le personnel encourage les enfants à observer les formes et les couleurs des aliments, à les sentir, à les toucher, à les goûter et même à les écouter. P.42 Accueillir la petite enfance»

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 leurs raisons de ces choix.

Malgré le refus d'un ou 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 petites portions 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 ou encore en demandant aux autres amis 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.

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 (fruits et légumes, aliments à grains entier et les aliments protéinés) apporte des éléments nutritifs spécifiques, tous essentiels au développement et à la croissance des enfants. Il se réfère également au cadre de référence de *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 proportions de référence du *Guide alimentaire canadien* et en considérant le concept de l'assiette équilibrée, 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 de l'offre alimentaire est aussi déterminée par l'élaboration d'un menu cyclique qui assure un équilibre et une complémentarité entre chacune des composantes : plats principaux, accompagnements, collations, boissons. L'utilisation d'un menu cyclique contribue à assurer la présence d'une grande variété d'aliments et favorise l'appréciation de plusieurs aliments en permettant une exposition répétée encourageant ainsi la familiarisation.

Le menu quotidien est composé d'aliments à valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, des aliments qualifiés 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. Deux menus cycliques de 5 semaines (printemps-été, automne-hiver) sont utilisés et révisés chaque année. Ces menus comprennent deux collations (AM et PM) et un dîner.

Le plaisir associé à la saine alimentation est grandement tributaire des qualités organoleptiques (couleur, forme, texture, odeur, goût) des repas et collations. P. 47 Gazelle et Potiron».

Les fruits sont très présents dans le menu du service de garde et au moins un fruit différent par jour est offert. Ils sont présentés sous différentes formes (entier, en quartier, en purée, en salade, en smoothie, etc.) seuls, ou incorporés dans différents mets. Au total au moins 1 fruit entier ou 1 proportion de fruit est prévu par enfant, chaque jour. Dans la mesure du possible, deux variétés de légumes différents sont offerts à tous les repas, afin d'en favoriser la consommation. Nous privilégions les fruits et les légumes frais et surgelés. La saison, les coûts et la disponibilité déterminent le choix des légumes et des fruits frais servis.

Le lait contient des matières grasses essentielles au développement des tout-petits. C'est pourquoi le lait à 3.25% de matières grasses est offert aux enfants de moins de 18 mois et que le 2% est offert aux 18 mois et plus. L'eau est offerte tout au long de la journée et aussi au repas du dîner pour tenir compte des nouvelles recommandations du nouveau guide alimentaire canadien.

Offre alimentaire

Pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Les collations permettent de compléter les repas, sans les remplacer. Elles doivent permettre aux enfants de refaire rapidement le plein d'énergie et les aider à patienter jusqu'au prochain repas. 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 aliment du groupe légumes et fruits (source de glucides) et un aliment protéinés tel que les produits laitiers. La collation de l'après-midi est plus soutenante puisque le délai entre celle-ci et le souper est parfois long. Elle est composée d'un aliment source de glucide et d'un aliment source de protéine.

L'ajout de sel dans l'alimentation des enfants est limité. Les paramètres énoncés dans l'annexe de *Gazelle et Potiron* sont respectés, lors de la sélection des aliments qui seront achetés.

Au moment de préparer les 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 multitudes de saveurs, tout en limitant l'ajout de sel. Au service de garde, les enfants ne sont pas exposés à une salière permettant l'ajout de sel dans leur repas.

L'utilisation et la présence de gras saturés et trans dans l'alimentation des enfants sont limités. Cependant, aucun produits allégés ou sans gras, tels que des yogourts, des fromages, du lait et autres, ne sont achetés pour les enfants considérant leurs besoins nutritionnels élevés de ceux-ci. La friture n'est pas utilisée comme méthode de cuisson et aucun produit frit ou pané commercialement n'est acheté. Lors de la préparation des repas, 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.

Lors d'événements spéciaux, tels que les anniversaires, nous faisons preuve de jugement dans la fréquence à laquelle ils sont offerts. Ce sont des aliments d'exception qui sont offerts en petites quantités, dans un menu composé d'aliments à valeur nutritive élevée.

«On définit le développement durable comme un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. Ce concept place l'être humain, en tant qu'individu, mais également en tant que membre d'une collectivité -puisque l'on parle de générations futures, au centre de ses préoccupations. Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé p.4»

Au CPE nous avons un souci grandissant envers le développement durable. Nous évitons le suremballage, nous achetons des contenants dont les emballages sont recyclables, nous n'achetons pas d'eau embouteillée et nous achetons des poissons provenant de la pêche durable.

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

«*La seule protection face aux allergies alimentaires est d'éviter tout contact avec l'allergène*». (Protocoles et procédures, coll. *Le Casse-noisette, RCPEM et AQAA*, p. 6). Il est fortement recommandé de se doter d'une procédure de gestion des allergies alimentaires. Au CPE Viroulu, les enfants touchés par des allergies ou par des intolérances alimentaires reçoivent un repas équilibré répondant à leurs besoins. Le CPE répertorie tous les enfants présentant une allergie, une intolérance ou une restriction alimentaire. Cette liste est affichée dans tous les locaux, y compris la cuisine. Des étiquettes autocollantes avec le nom de l'enfant et ses allergies, intolérances et restrictions sont imprimées. Le plat est bien emballé et la responsable de l'alimentation appose l'étiquette sur le plat approprié. De la vaisselle rouge est utilisée pour les enfants allergiques et sert à restreindre les risques d'incidents. Pour les restrictions alimentaires, la même vaisselle bleue est utilisée et elle est marquée d'une étiquette. Pour la cuisson, la responsable de l'alimentation utilise une petite casserole à manche rouge pour la différencier des autres.

Certains aliments potentiellement dangereux, tels que les fromages au lait cru, le lait cru, les jus non pasteurisés, les œufs crus, viandes 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. Aussi, aucun aliment provenant de la maison, qu'il soit cuisiné ou acheté n'est partagé ou servi aux autres enfants du service de garde.

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>

