



– Politique – Politique alimentaire

Objectifs :

- Fournir un outil permettant l'encadrement de l'offre alimentaire du CPE de manière à respecter les fondements et principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie ;
- Avoir un meilleur contrôle sur les aliments allergènes;
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation en CPE ;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire ;
- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants au CPE à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentation ;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

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 CPE la Bottine filante, dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 3 mois à 5 ans, doit non seulement répondre à leurs besoins physiologiques, mais aussi les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie. Offrant des services dans un environnement interculturel où une variété de croyances, visions et approches de l'alimentation se côtoient, il est important de préciser l'offre de service au niveau nutritionnel et diffuser efficacement au sein de l'établissement les balises entourant celle-ci.

Le CPE reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, la collaboration avec le parent 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, laquelle saura influencer positivement son avenir.

Nous croyons enfin qu'il est essentiel de faire des choix respectant les nouvelles réalités nutritionnelles de même qu'exiger de notre personnel éducateur des interventions pédagogiques cohérentes.

Les fondements de cette politique :

- Les recommandations du Guide alimentaire canadien, version mise à jour en avril 2019;
- 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 (MAPAQ);
- 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.



Les objectifs spécifiques :

- 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* et au guide alimentaire canadien;
- 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.

Rôles et responsabilités de chacun :

1. 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;
- Veille à assurer la pérennité de la politique.

2. La direction :

- Assure la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au service de garde;
- S'assure que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaires pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, en respectant le budget disponible;
- Assure l'adhésion de chacun à la politique;
- Diffuse la politique auprès des parents et les informe des changements en cours et à venir;
- S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en nutrition, une nutritionniste ou une diététiste;
- Communique au personnel éducateur et à la responsable de l'alimentation les renseignements relatifs aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant, lesquels ont été recueillis auprès de ses parents.

3. 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, toxoinfection alimentaire, etc.);
- S'assure de respecter la diète de l'enfant relativement à ses allergies alimentaires;
- Prend les précautions nécessaires lors de manipulations de la nourriture assurant ainsi l'innocuité de ceux-ci pour les diètes spéciales, allergies et intolérances alimentaires;
- Respecte les règles d'hygiène (MAPAQ) pendant la manipulation des aliments;
- 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.

4. Le personnel éducateur :

- Adopte une approche démocratique au moment des repas et des collations, tel que préconisé dans le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*;
- Est un modèle positif et favorise une ambiance agréable aux repas et aux collations;
- L'enfant est responsable quant à la quantité d'aliments qu'il consomme;
- Le personnel éducateur invite l'enfant à goûter, mais il ne le force jamais à consommer un aliment, cela pourrait nuire à la relation qu'il a avec la nourriture;
- Permet et encourage l'enfant à effectuer ses propres choix et à reconnaître sa faim ou sa satiété et ainsi à goûter à tout;
- Offre des petites quantités de nourriture pour encourager l'enfant à goûter et pour qu'il se sente compétent au niveau de l'alimentation;
- Encourage l'enfant à goûter à tous les aliments servis avant de lui offrir une 2e portion de l'aliment qu'il préfère;
- Établit des routines qui préparent les enfants à la prise du repas et après le repas invite les enfants à de bonnes habitudes d'hygiène;
- N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de conséquence ou encore comme poids de négociation;
- S'assure de respecter la diète de l'enfant relativement à ses allergies ou ses restrictions alimentaires;
- Prend les précautions nécessaires lors de manipulations de la nourriture assurant ainsi une vigilance au niveau des allergies et intolérances alimentaires;
- Respecte les règles d'hygiène pendant la manipulation des aliments;
- Adopte une attitude positive lors de l'intégration de nouveaux aliments ou d'un nouveau menu;
- Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Communique efficacement avec les parents sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant la journée;
- Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu;



- Éveille la curiosité et suscite l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains en ayant recours à des chansons, des histoires et en donnant de l'information pertinente sur les aliments comme la valeur nutritive et les propriétés, afin de les rendre amusants et intéressants.

5. Les parents :

- Sont les premiers éducateurs de leur(s) enfant(s) 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(s) enfant(s);
- Fournissent à la direction les informations importantes sur tout changement au niveau des allergies, intolérances ou restrictions alimentaires de leur(s) enfant(s).

Quantité et qualité nutritive :

Chaque enfant est unique. Par ses intérêts, son rythme et sa façon d'apprendre, ils n'ont pas tous les mêmes besoins, au même moment. Aussi, la faim d'un enfant peut varier grandement d'une journée à l'autre, et même au cours d'une même journée, selon sa croissance, son niveau d'activité physique et la quantité d'aliments mangés préalablement. Il est, de ce fait, le mieux placé pour savoir quand s'arrêter lorsqu'il n'a plus faim (que son assiette soit vide ou non). De cette façon, l'enfant détermine le « combien ».

Le rôle du personnel éducateur est de l'aider à reconnaître et à respecter ses signaux de faim et de satiété et non de tenter de contrôler la quantité qu'il mangera. Puisque le service de garde est un milieu exemplaire, il veillera à offrir un menu composé d'une grande variété d'aliments de valeur nutritive élevée.

En proposant un lieu et un moment adéquats pour les repas et les collations, le tout, dans une ambiance agréable, le CPE la Bottine filante favorise les interactions positives dans un contexte propice à la saine alimentation.

Nos choix alimentaires :

- Maximiser la consommation de légumes et de fruits frais;
- Avoir des collations faites maison, réduites en sucre et riches en fibres;
- Offrir des produits céréaliers offrant une teneur élevée en fibre;
- Offrir minimalement deux (2) différents légumes lors du dîner;
- Offrir des lipides de qualités;
- Limiter la consommation de sel et de sucre raffiné;
- Limiter la consommation de viande bovine.

Offrir des produits céréaliers riches en fibres :

- Nos galettes, gâteaux, biscuits et autres collations sont faits majoritairement de farines biologiques complètes;
- Nos pâtes alimentaires sont faites de farines complètes;



Offrir des lipides de qualités :

- Nous utilisons de l'huile d'olive extra vierge, de l'huile de canola ou de la margarine non hydrogénée afin d'éliminer les gras Trans.

Limiter la consommation de sel :

- Nous utilisons des épices pour rehausser le goût de nos repas. Le sel de table est aussi utilisé dans nos préparations afin d'offrir aux enfants un apport en iode qui contribue au développement de l'enfant;
- Nos bouillons de poulet ne contiennent pas de sel, d'agent de conservation, d'arôme ou de colorant artificiels;
- Nous accordons une attention particulière aux craquelins offerts aux enfants;
- À quelques occasions un jus de légumes réduit en sel est offert aux enfants lors des repas ou des collations.

Limiter la consommation de sucre raffiné :

- Nous favorisons les sucres naturels contenus dans les fruits : compote de pomme, purée de dattes, raisins secs;
- Nous utilisons aussi le miel la mélasse, la cassonade et les pépites de chocolat noir, mais avec modération.

Les aliments exclus :

- Les charcuteries : bacons, salamis, dinde, jambons, etc.;
- Le shortening végétal, animal ou la margarine hydrogénée;
- Les pâtisseries commerciales (beignes, croissants, muffins, etc.);
- Les aliments panés du commerce ou les pommes de terre rissolées congelées;
- Les biscuits contenant plus de 10g de sucre ajouté, plus de 1g de gras saturé et moins de 2 g de fibre;
- Les céréales sans fruits avec plus de 5 g de sucre et les céréales aux fruits avec plus de 10g de sucre;
- Les croustilles;
- Les friandises sauf pour les journées spéciales.

L'eau :

- Elle est disponible est à la portée des enfants tout le long de la journée;
- Chaque enfant a sa bouteille d'eau dans le local, à sa portée;
- Elle est offerte pendant et après le repas;
- Elle fait l'objet d'une attention particulière par temps chaud ou lorsque l'enfant est très actif.

Le lait :

- Il est offert en complément de protéine pendant le dîner ou la collation, il n'est pas offert systématiquement à chaque dîner ou collation;



- La boisson de soya est offerte comme complément de protéine végétale.

Élaboration des menus

Tous les menus sont élaborés de façon à respecter le guide alimentaire canadien c'est-à-dire, qu'ils offrent une variété de fruits frais tous les matins.

Au dîner, l'assiette est composée d'au moins deux légumes, complétés par une protéine végétale ou animale et un produit céréalier de blé entier. Un verre de lait peut être offert après le repas pour combler le besoin en protéine.

La protéine animale n'est servie qu'une fois dans la semaine.

Chaque menu est composé de 4 semaines rotatives et change trois fois dans l'année :

- Menu automne;
- Menu hiver/printemps;
- Menu printemps été.

Les collations :

Les collations viennent compléter le repas d'avant et non le remplacer.

Celle du matin sera plus légère, composée de fruits qui contiennent des glucides simples, digérés plus rapidement.

Celle de l'après-midi serait plus rassasiante, contenant des glucides complexes qui se digèrent plus lentement, tels des produits céréaliers, des légumineuses et des produits du soya, ainsi qu'une source de protéines et des lipides (acides gras essentiels et insaturés), puisque l'écart entre celle-ci et le repas du soir est plus grand.

Les précautions prises au CPE afin de minimiser les risques d'étouffement :

Avant 18 mois :

- Les légumes sont cuits coupés en morceaux ou en lanières;
- Lorsque les pommes sont au menu, elles sont soit râpées, soit échangées avec un autre fruit;
- Les raisins sont coupés en deux;
- Les fruits sont servis sans pelures, sans noyaux, sans pépins;
- Aucun aliment rehaussé de miel n'est servi;
- Aucun Nacho n'est servi;
- Aucun fruit séché n'est servi.

18 mois à 4 ans :

- Les légumes à chair ferme (carottes, céleris, navets, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières;



- Tous les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières;
- Les raisins secs et autres fruits séchés sont hachés;
- Les raisins frais sans pépins sont coupés en deux;
- Les fruits à noyau sont dénoyautés;
- Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur.

L'alimentation en pouponnière :

Le CPE reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant et respecte ses décisions au niveau de l'introduction des aliments. Le rythme de l'enfant est respecté et l'introduction des aliments se déroule en étroite collaboration avec le parent et l'éducatrice :

- Le CPE offre des purées faites maison;
- Le parent a la responsabilité d'introduire chaque aliment à la maison (au moins trois fois) avant que l'enfant le consomme au CPE, ceci afin d'éviter tout risque de réaction allergique;
- Le parent doit compléter une fiche déterminant les aliments déjà intégrés afin d'informer le personnel de la pouponnière des nouveaux aliments intégrés dans l'alimentation de son enfant.

Apprendre à manger représente une transition importante dans la vie d'un enfant. Cet apprentissage touche tous les aspects du développement et se révèle une expérience qui inclut le plaisir de porter des aliments à sa bouche et de les découvrir.

L'allaitement :

Le CPE la Bottine filante offre un environnement favorable à l'allaitement et à l'utilisation du lait maternel, nous voulons 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 deux ans.

Temps de conservations du lait maternel :

Lait maternel frais	4 heures à 26 °C (79 °F) 24 heures à 15 °C (59 °F) (dans une glacière avec un <i>ice pack</i>)	8 jours à 4 °C (39 °F)	6 mois (congélateur du réfrigérateur, ne pas mettre dans la porte) 12 mois (congélateur coffre)
Lait maternel décongelé	1 heure	24 heures	Ne pas recongeler

La préparation du lait commercial au CPE :

- Le parent apporte le lait maternisé ainsi qu'un biberon vide;
- En suivant les recommandations du commençant, l'éducatrice fait le mélange pour le lait maternisé;
- L'eau bouillie est utilisée pour la préparation du lait maternisé des enfants de moins de 4 mois;
- L'eau du robinet est utilisée pour la préparation du lait maternisé des enfants de plus de 4 mois, sauf indication contraire du parent;
- L'eau est chauffée au micro-ondes avant de mettre la poudre du lait maternisé.

Temps de conservation des préparations commerciales pour nourrissons :

Type de préparation	Température de la pièce	Réfrigérateur	Congélateur
Lait reconstitué à partir de liquide concentré ou de poudre	Maximum 2 heures	24 heures Bien couvrir la boîte	Ne pas congeler
Boîte ouverte de préparation liquide (en liquide concentré ou prêt à servir)	Maximum 2 heures	48 heures Bien couvrir la boîte	Ne pas congeler
Boîte ouverte de poudre	1 mois au sec	Pas nécessaire	Ne pas congeler

Les pratiques préconisées concernant le développement durable en lien avec l'alimentation dans les situations suivantes :

Le CPE La Bottine filante a comme valeur la préservation de l'environnement, la lutte aux changements climatiques et le développement économique et social local et cherche à intégrer dans sa politique alimentaire ces principes, dans la mesure du possible.

Le CPE La Bottine filante accorde une place particulière au développement durable, au bien-être et à la santé alimentaire des tout-petits. Pour le CPE, la politique alimentaire va au-delà de l'assiette des tous petits, elle considère une santé environnementale globale.

Bien que le CPE promeuve ces valeurs, il est contraint à des impératifs financiers et parfois logistiques. Ainsi, dans la mesure du possible, les choix du CPE en matière d'alimentation favoriseront les éléments suivants :

- Le CPE préconise l'achat d'aliments en gros plutôt qu'en portions individuelles (ex : yogourt);
- Le CPE privilégie l'achat de contenants dont les emballages sont recyclables ou biodégradables;
- Le CPE participe à la collecte des matières recyclables et putrescibles, dans les installations;



- Dans la mesure du possible, le CPE préconise pour l'offre de menus saisonniers les produits régionaux et favorisant l'achat de produits locaux;
- Le CPE tente de choisir des aliments non transformés moins énergivores ;
- Le CPE tente de choisir des aliments faits au Québec;
- Le CPE préfère les aliments biologiques ou sans pesticides lorsque c'est possible;
- Avant chaque utilisation de fruits et légumes, un lavage approprié de ceux-ci est effectué pour minimiser l'ingestion de pesticide;
- Les aliments frais et sans suremballage sont favorisés lors des achats afin de permettre de minimiser les déchets provenant des emballages;
- Le CPE composte les déchets alimentaires provenant de sa cuisine.

Gestion des allergies

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

Une allergie alimentaire est une réponse immunitaire induite par les IgE à une protéine contenue dans un aliment. Ingérer même de très petites quantités de cet aliment ou en respirer des particules peut déclencher une réaction allergique (anaphylaxie) pouvant mettre la vie de l'enfant en danger.

Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire :

L'intolérance alimentaire **n'est pas une réaction allergique**. Contrairement à l'allergie, ce n'est pas le système immunitaire qui réagit et ce ne sont pas les protéines qui sont en cause. L'intolérance alimentaire est plutôt une sensibilité excessive (hypersensibilité) à un aliment, plus particulièrement à ses sucres. Cette hypersensibilité fait que le corps a de la difficulté à absorber cet aliment. Mais soyez sans crainte, l'intolérance est sans danger pour la vie de l'enfant. Elle provoque néanmoins des malaises digestifs. L'intolérance alimentaire la plus courante est sans doute l'intolérance au lactose.

Qu'est-ce qu'une restriction alimentaire :

Tout aliment que le parent retire de l'alimentation de l'enfant conformément à ses croyances culturelles et religieuses

L'orientation du CPE :

Le CPE 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, conformément à l'article de loi 110 et 111 des règlements sur les services de garde éducatifs, le CPE 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 équilibrés et conformes au Guide alimentaire canadien;
- Offrir un repas de substitution aux enfants avec des restrictions alimentaires;



– Politique – Politique alimentaire

- Aucun aliment de la maison pour remplacer l'aliment qui est retiré ne peut être apporté au CPE afin d'éliminer les dangers liés à la présence potentielle d'ingrédients allergènes qui pourraient se retrouver au CPE.

Anniversaire :

L'anniversaire de chaque enfant est souligné par le personnel du CPE. Un gâteau non allergène préparé sur place est servi aux enfants du groupe. Par souci de contrôle des allergies, le parent ne peut apporter un gâteau d'anniversaire pour son enfant.

Références bibliographiques

- https://www.moissonlaurentides.org/outils/documents-et-liens-utiles/Guide_Alimentation_Prescolaire.pdf
- <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>
- <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/canada-food-guide/resources/stakeholder-toolkit/canada-food-guide-presentation-fra.pdf>
- www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/accueil
- https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf
- [Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, article 111](#)

Adoption de la politique

- Cette politique a été adoptée par le conseil d'administration par une résolution en date du 2021-02-15.
- Elle entre en vigueur le 2021-02-15.