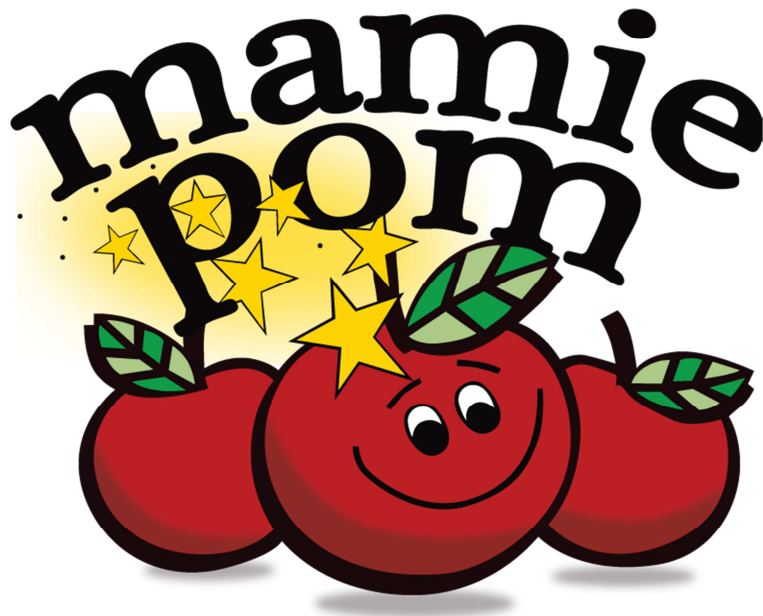


Centre de la petite enfance



Politique alimentaire

Révisé : octobre 2018

Table des matières

Introduction.....	4
Objectif général.....	4
Objectifs spécifiques.....	4
Fondements.....	5
Exclusions.....	5
1. Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation.....	5
1.1 Le personnel éducateur.....	5
1.2 La responsable de l'alimentation.....	8
1.3 La direction.....	10
1.4 Le conseil d'administration.....	10
1.5 Le parent.....	11
1.6 L'enfant.....	11
2. Quantité et qualité nutritive.....	12
2.1 Nombre et taille des portions selon le <i>Guide Alimentaire Canadien</i>	12
2.2 Maximiser la consommation de légumes.....	13
2.3 Maximiser la consommation de fruits.....	14
2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres.....	14
2.5 Offrir des lipides de qualité.....	14
2.6 Limiter la consommation de sel.....	15
2.7 Limiter la consommation de sucre raffiné.....	15
2.8 Quelques aliments exclus.....	16
2.9 Les risques d'étouffement.....	16
3. Élaboration des menus.....	19
3.1 La structure des menus.....	19
3.2 Les collations.....	20
3.3 Procédure sur l'intégration des aliments auprès des enfants.....	20
4. Alimentation en pouponnière.....	23
4.1 L'introduction des aliments complémentaires.....	23
4.2 Les bonnes pratiques au quotidien.....	23
5. Allergies et intolérances alimentaires.....	25
5.1 Définitions et symptômes.....	25
5.2 La prévention : une responsabilité partagée.....	26

5.3 ROUTINES PARTICULIÈRES.....	30
6. ANNIVERSAIRES, FÊTES ANNUELLES ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX.....	32
6.1 ANNIVERSAIRES.....	32
6.2 FÊTES ANNUELLES ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX.....	32
7. Approvisionnement.....	33
7.1 La provenance des produits.....	33
7.2 La sécurité alimentaire.....	33
8. Hygiène et salubrité.....	34
8.1 HYGIÈNE DANS LES AIRES DE PRÉPARATION.....	34
8.2 HYGIÈNE DU PERSONNEL.....	35
8.3 SALUBRITÉ.....	35
8.3.1 Récupération des surplus.....	35
8.3.2 Préparation des aliments.....	35
9. CONSERVATION ET ENTREPOSAGE.....	37
9.1 AU RÉFRIGÉRATEUR.....	37
9.2 REFROIDISSEMENT.....	37
9.3 AU CONGÉLATEUR.....	37
9.4 DÉCONGÉLATION.....	37
9.5 AU GARDE-MANGER.....	38

Légende des couleurs en lien avec le cadre de référence Gazelle et Potiron

Orientation 1	aucune couleur
Orientation 2	vert
Orientation 3	brun clair
Orientation 4	orange
Orientation 5	fuschia ou rose-mauve
Orientation 6	bleu
Orientation 7	brun foncé

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 (CPE), dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants 0 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.

Le CPE Mamie-Pom reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, sa 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.

Objectif général

Le CPE a pour objectif de fournir un menu équilibré et varié, offrant des mets appétissants pour les enfants qui répondent aux normes du *Guide Alimentaire Canadien* et de *Gazelle et Potiron*.

L'article 110 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance se lit 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 sont conformes au *Guide Alimentaire Canadien* publié par Santé Canada.

Objectifs spécifiques

- ***Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires;***
- Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie;
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation en centre de la petite enfance;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire;

- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants du centre de la petite enfance à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentation;

Fondements

Cette politique s'appuie sur :

- La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et son règlement;
- Les recommandations du *Guide Alimentaire Canadien*, dernière version;
- Du cadre de référence *Gazelle et Potiron*;
- 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.

Exclusions

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme les anniversaires de naissance, l'Halloween, la Saint-Valentin ou autres, les événements spéciaux tels qu'un spectacle de fin d'année ou une inauguration, font l'objet d'une exclusion. Bien que les repas et collations servis lors de ces journées doivent respecter les orientations de la présente politique, il se peut que des aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire s'ajoutent au menu habituel.

1. Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation

Le succès d'une politique alimentaire repose essentiellement sur l'implication des personnes. Toutes les personnes, dans chacun des champs d'emploi en CPE, sont interpellées. Toutes ont un rôle fondamental et interrelié dans ce processus d'uniformisation des pratiques en alimentation. En effet, l'adoption, la mise en place, l'application au quotidien, le suivi et finalement la pérennité de la politique alimentaire requièrent une participation et une appropriation de la part de toute l'équipe.

En outre, l'expérience de diverses politiques alimentaires au cours des dernières années démontre qu'une telle réalisation, aussi bénéfique soit-elle, résiste mal au temps et aux mouvements de personnel, à moins que l'on développe des mécanismes d'évaluation et de suivi.

1.1 Le personnel éducateur

Son rôle

Le personnel éducateur porte la responsabilité globale de l'enfant, puisqu'il lui est confié en premier lieu. Il constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent. ***Il joue un rôle déterminant, à commencer par celui de modèle, puisqu'au-delà de la présentation des aliments, une attitude positive, une ouverture d'esprit et le maintien d'une ambiance agréable autour de la table influenceront grandement***

L'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires. De plus, en développant des activités interactives qui favorisent la découverte des bons aliments, il contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive au quotidien.

L'enfant est responsable de la quantité d'aliments qu'il consomme. Le personnel invite l'enfant à goûter, mais il ne force jamais un 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 l'enfant et lorsqu'il a terminé son repas, nous lui retirons son assiette (peu importe ce qui reste dans l'assiette) sans passer de remarque. *De plus, si un enfant passe une remarque sur les goûts, le poids, l'apparence physique ou le degré de satiété d'un autre enfant, l'éducatrice doit reformuler les paroles de l'enfant de manière positive pour enseigner à l'enfant une autre manière de s'exprimer et éviter le dénigrement. Il en va de même pour l'éducatrice qui, rappelons-le, est un modèle.*

NB : Goûter se définit comme *porter un aliment ou une boisson à la bouche, en petite quantité, pour en reconnaître le goût OU en vérifier la saveur.*

Ses responsabilités

- *Adopte une attitude positive (paroles et gestes = conséquents) face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;*
- *Permet et encourage l'enfant à déterminer ses propres choix et à reconnaître sa faim ou sa satiété non pas parce qu'il a tout mangé;*

NB : Encourager se définit comme *valoriser, soutenir, complimenter* l'enfant par rapport à ses forces, ses talents, ses réalisations et ses qualités plutôt que sur la nourriture qu'il mange :

Par exemple : plutôt que de dire : « Bravo! Tu as mangé tes carottes» dire « Es-tu content d'avoir mangé tous tes légumes? »

- *Offre la nourriture selon l'appétit et les préférences de l'enfant afin de sensibiliser l'enfant à acquérir de saines habitudes alimentaires :*
 - L'éducatrice portionnera le repas et les collations des enfants:
 - Elle demandera aux enfants la portion qu'ils désirent pour chaque groupe alimentaire;
 - Du début de janvier à la fin d'août, pour les enfants de 4 à 5 ans, l'éducatrice laissera l'enfant se servir selon ses signaux de satiété en autant qu'il prend au moins un morceau de tout ce qui est servi;

- Il est demandé de servir tous les aliments du repas principal en même temps sans toute fois, les mélanger – *le lait ou l'eau sera aussi servi;*
- De plus, tous les enfants doivent être servis avant de leur permettre de commencer à manger;
- Le complément doit également être servi après que tous les enfants aient terminés leur repas principal;

NB : Complément se définit comme étant le dessert.

- ***N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense, de punition ou encore comme moyen de négociation;***
- ***Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table :***
 - ***L'éducatrice est assise avec les enfants durant l'heure du repas;***
 - ***Des accessoires peuvent être utilisés pour rendre le moment du repas plaisant (nappe ou napperon thématique, bougie...);***
 - ***Les matelas pour la sieste seront installés après la période de dîner et du nettoyage et ce, afin de laisser l'enfant vivre la période de repas sans stress en pensant au moment qui viendra après;***
- ***Éveille la curiosité et suscite l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains en ayant recours à des discussions, des échanges, des chansons, des histoires, des jeux (couleurs, devinettes, cherche et trouve...) et en donnant de l'information pertinente sur ces aliments comme leur valeur nutritive, afin de les rendre amusants et intéressants :***
 - ***Pour les poupons, mettre un mobile avec des aliments au-dessus de la table et les nommer lorsque les enfants mangent;***
- ***Prévoit à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation (activité cuisine, préparation d'un plat);***
- ***Établir des règles de conduite aux repas pour chacun des groupes d'âge sans être trop rigides et restrictives ET déterminer une routine:***
 - ***Avant et après le repas, se laver les mains;***
 - ***Rester assis;***
 - ***Utiliser les ustensiles;***
 - ***Ne pas lancer de nourriture;***
 - ***Parler doucement;***
 - ***Etc...;***

- *La durée de la période du repas et des collations doit être proportionnel au rythme du groupe et non pas celui de l'éducatrice;*
- *Ne consomme pas un repas différent en présence des enfants et adopter une attitude positive et enthousiaste;*
- Communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur les besoins, la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant;
- Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu;
- Respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments;
- Prend les précautions nécessaires, lors de la manipulation des aliments, pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances;
- S'assure de respecter la diète de l'enfant relativement à ses allergies alimentaires (diètes prescrites par un membre du collège des médecins du Québec);
- Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et est actif dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités;
- Respecte les ententes d'accommodement prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires;

1.2 La responsable de l'alimentation

Son rôle

La responsable de l'alimentation est la première répondante de la politique et est au centre de l'offre alimentaire. Elle 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.

Elle assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments et en offrant la nourriture adéquate aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires.

Enfin, elle agit à titre de personne de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel. Elle peut être appelée à répondre

aux questions des parents et des enfants portant sur l'alimentation offerte au CPE ou sur des notions de nutrition.

Elle dirige les parents vers le personnel éducateur pour toute question spécifique liée à leur enfant. Elle détient une formation complémentaire en hygiène et salubrité.

Ses responsabilités

- *Propose des menus équilibrés (repas et collations) qui respectent le Guide alimentaire canadien*
 - *Les repas et les collations seront offerts à des heures régulières, espacées de 2 à 3 heures;*
- S'assure 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;
- Communique et collabore avec le personnel éducateur et les parents relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- *Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante (textures, couleurs, formes) et élabore des présentations colorées et appétissantes;*
- *S'assure que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène;*
- S'assure de respecter les exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments telles que décrites dans cette politique;
- Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties;
- Affiche le menu et avise le personnel éducateur et les parents lorsqu'un changement survient;
- Conseille ou informe le personnel éducateur et les parents sur des questions liées à l'alimentation.
- S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en diététique, une nutritionniste ou une diététiste interne ou externe;

1.3 La direction

Son rôle

La direction assure la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation à l'égard de l'implantation, de l'application et de la pérennité de la politique alimentaire. Le rôle de la direction représente donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants;

Ses responsabilités

- 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, cela dans les limites du budget disponible;
- S'assure de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant;
- Encourage des rencontres avec des nutritionnistes ou autres professionnels de la santé pour la vérification des menus et dans les cas d'allergies, d'intolérances ou de besoins spécifiques reconnus médicalement;
- Encourage, par des moyens concrets, le personnel à participer à la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutient dans leurs démarches de recherche d'informations sur le sujet;
- Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres décisionnelles avec la responsable de l'alimentation, mise sur pied d'un comité alimentaire, réunions d'équipe avec la responsable de l'alimentation, etc.);
- S'assure que l'approvisionnement en matière d'alimentation respecte les principes d'efficacité et de saine gestion.

1.4 Le conseil d'administration

Son rôle

Le conseil d'administration définit les orientations et les objectifs du service alimentaire et statue sur l'adoption d'une politique interne.

Ses responsabilités

- Place la qualité de l'alimentation au cœur de ses préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions;

- Appuie les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires, cela dans les limites du budget disponible.

1.5 Le parent

Ses responsabilités

- Prend connaissance des menus et s'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intégration des aliments, d'intolérance ou d'allergie alimentaires;
- *Fait l'intégration de nouveaux aliments;*
- En cas d'allergie et d'intolérance alimentaire, il doit fournir un avis médical rédigé par un membre du collège des médecins du Québec ou être en démarche d'un diagnostic final.

1.6 L'enfant

Ses responsabilités

- *Respecte ses signaux de faim et de satiété;*
- *Est responsable de la quantité d'aliments qu'il consomme;*
- *S'assoit correctement;*
- *S'exprime respectueusement;*
- *Est calme;*
- *S'essuie la bouche avec une débarbouillette;*
- Peut participer à des tâches simples confiées à tour de rôle.

2. Quantité et qualité nutritive

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de quantité et de qualité en sont des facteurs clés.

La quantité

Les enfants reçus au CPE y consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens. Le CPE évalue le nombre et la taille des portions selon le *Guide Alimentaire Canadien*. Cependant, *comme chaque enfant est unique et que son appétit varie beaucoup selon ses stades de croissance et son niveau d'activités, il reste le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un facteur important de l'alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée.*

La qualité

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

2.1 Nombre et taille des portions selon le *Guide Alimentaire Canadien*

Les tableaux ci-dessous indiquent respectivement **le nombre quotidien de portions** recommandé et non-obligatoire 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*

Groupe	Âge	
	2-3 ans	4-8 ans
Légumes et fruits	4	5
Produits céréaliers	3	4
Lait et substituts	2	2
Viandes et substituts	1	1

Les deux (2) collations et le repas du midi fournissent, chaque jour, au moins la moitié (50%) des portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires, soit :

- **2 à 2 1/2 portions du groupe : légumes et fruits;**
- **1 ½ à 2 portions du groupe : produits céréaliers dont la moitié sous forme de grains entiers;**
- **1 portion du groupe : lait et substituts;**
- **½ à 1 portion du groupe : viandes et substituts.**

Note : Ces valeurs concernent les deux (2) collations et le repas du midi servis au CPE. Si l'enfant prend des repas supplémentaires au CPE (déjeuner), ces valeurs augmentent. Les groupes fruits et légumes et produits céréaliers représentent les quantités les plus importantes, d'où la nécessité d'en inclure suffisamment au cours de la journée afin de s'assurer de combler les besoins nutritionnels des enfants.

Tableau 2 : Quelques exemples de ce à quoi correspond une portion

Groupe	Nature du produit	Quantité
Légumes et fruits	Légumes (frais, surgelés, en conserve)	125ml (½ tasse)
	Fruits (frais, surgelé, en conserve)	125ml (½ tasse)
	Jus 100% purs	125ml (½ tasse)
Produits céréaliers	Pain	1 tranche (35gr)
	Pâtes alimentaires, coucous (cuit)	125ml (½ tasse)
	Riz, boulgour, quinoa (cuit)	125 ml (½ tasse)
Lait et substituts	Lait	250 ml (1 tasse)
	Yogourt	175g (¾ tasse)
	Fromage	50g (1 ½ oz)
Viandes et substituts	Poisson, volaille, viande maigre (cuit)	75g (2 ½ oz)
	Légumineuse, tofu (cuit)	175ml (¾ tasse)
	Oeufs	2

Source : *Guide Alimentaire Canadien, 2011*

La taille des portions est conforme aux recommandations du *Guide Alimentaire Canadien*. **Cependant, puisque l'appétit des enfants varie beaucoup, d'autres portions seront servies à l'enfant qui le demande.**

2.2 Maximiser la consommation de légumes

- Les légumes présentés sont coupés finement et blanchis ou 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 crudité sont fréquemment servis;
- Tous les dîners comportent au moins deux (2) variétés de légumes soit :
 - un légume en accompagnement;
 - plusieurs légumes dans un plat composé;
- Le jus de légumes, qui représente une variété de légumes, est servi à l'occasion (**La formule allégée en sodium est privilégiée**).

2.3 Maximiser la consommation de fruits

- Chaque jour, des fruits frais ou surgelés sont offerts aux enfants en collation et au complément ou ajoutés aux salades;
- **Les purées de fruits (bananes, pommes, abricots, dattes, etc.) remplacent, en tout ou en partie le sucre dans les recettes;**
- Des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits et gâteaux;
- Lorsque des fruits en conserve sont servis, il faut les rincer – *la compote de pommes et un fruit en conserve seront servis hebdomadairement.*

2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres

- Des aliments faits de grains entiers doivent être présents tous les jours au menu et représentés au moins 50% des portions quotidiennes de produits céréaliers :
 - Sachant que ces aliments sont à un coût élevé, les plats de pâtes alimentaires pourront être composés de 50% de pâtes de farine blanche et 50% de pâtes de grains entier;
- Tous les gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farine de blé entier ou d'un mélange de farine blanche et de blé entier;
- Le germe de blé et les AllBran sont considérés comme des substituts aux aliments de grains entiers.

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

2.5 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 CPE n'est pas réduit en matières grasses. Par contre, les gras utilisés sont de bonne qualité.**

- Les sources de gras polyinsaturés et insaturés qui apportent aussi une valeur nutritive à l'alimentation sont utilisées. En voici quelques exemples :
 - Margarine molle non hydrogénée
 - Huile de canola pour la cuisson
 - Huile d'olive pour les vinaigrettes
- Des sources de gras riches en oméga-3 sont également choisies :
 - Poisson gras (saumon, thon)
 - Huile de canola (colza)

- Nous choisissons les ingrédients préparés qui contiennent le moins de gras-trans possible (mayonnaise, crème glacée, pudding, base de soupe, base de bœuf ou de poulet, bovril, pâte à tarte, sauces, craquelins, etc.) ou nous les remplaçons par des ingrédients sans gras-trans.

2.6 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 – *le sel de mer Herbamare peut être également utilisé.*

2.7 Limiter la consommation de 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;
- Des fruits peuvent être offerts à titre de compléments du midi en offrant de la variété – *profiter des fruits de saison;*
 - Pour le complément, les desserts au lait (tapioca...), les clafoutis, les croustades, les pains aux fruits, les barres granola peuvent aussi être offerts;
- Les aliments commerciaux contenant moins de sucre ajouté (voir note) sont choisis au détriment d'autres aliments similaires qui en contiennent davantage;
- En moyenne une **seule portion** de biscuit, muffin ou gâteau est offerte par collation :
 - Étant donné que l'appétit de chaque enfant est variable, il se peut, à l'occasion, qu'une ½ portion OU 1 ½ soit acceptable;

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

Les boissons

- L'eau est offerte à volonté à l'enfant tout au long de la journée;
- À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule 3,25% de matières grasses lui est offerte, et ce, jusqu'à l'âge d'au moins 18 mois. Après

cet âge, le CPE peut offrir le lait partiellement écrémé à 2% jusqu'à l'âge de 5 ans.

2.8 Quelques aliments exclus

En raison de leur très faible teneur nutritive et d'une teneur excessivement élevée en sucre raffiné, en gras saturés, en cholestérol ou en sodium, les aliments suivants ne se retrouvent pas au service de garde :

- **Chocolat (pépites, barres, cacao);**
- **Guimauves;**
- **Crème glacée sauf pour des situations d'exception (fête...);**
- **Pâtés et pains de viande en conserve;**
- **Fritures;**
- **Aliments panés du commerce;**
- **Saindoux;**
- **Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, muffins, etc.);**
- **Frites ou pommes de terre rissolées surgelées;**
- **Poudre pour gelées commerciales;**
- **Poudre pour pouding;**
- **Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 6g de sucre ajouté (donc un maximum de 6g de sucre par portion de 30 g est servi) :**
 - **Les céréales pouvant être offertes :**
 - **Céréales Kashi;**
 - **Céréales All Bran de Kellog's;**
 - **Céréales Fibre 1 de Général Mill;**
 - **Céréales Raisin Bran de Quaker;**
 - **Céréales Squares à l'avoine et au son de maïs de Quaker;**
- **Céréales sucrées avec fruits contenant plus de 10g de sucre ajouté;**
- **Rouleaux aux fruits.**

D'autres aliments comportant des restrictions, en raison du risque d'étouffement qu'ils présentent, sont énumérés dans la section suivante.

2.9 Les risques d'étouffement

Les précautions suivantes sont observées afin de minimiser les risques d'étouffement :

- 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;
- Lorsque du poisson est servi, une attention particulière est accordée à la vérification de l'absence d'arêtes;

- Les aliments suivants ne sont pas servis aux enfants de moins de 4 ans :
 - Les rondelles de saucisses ou de carottes et le céleri cru;
 - Les graines de tournesol ou de citrouille entières ;
 - Le maïs soufflé et les noix ;
- **Pour manger, nous encourageons les enfants à être assis bien droits, jamais couchés ni en train de courir ou de rire;**
- Les verres en polystyrène ou en plastique mince ne sont jamais utilisés pour servir les boissons.

NOTE : *Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché. Aucun aliment n'est servi avec un cure-dents ou sur une brochette à l'exception d'activités spéciales et supervisées.*

Les précautions suivantes sont observées lorsque certains aliments sont offerts aux enfants selon les groupes d'âge :

Avant 12 mois

- Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières – *l'alimentation autonome du bébé est permise au CPE;*
- Les pommes crues sont sans pelure et râpées;
- Les raisins frais sont sans pépins et coupés en quatre;
- Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- Les petits fruits sont réduits en purée et tamisés;
- Les saucisses de tofu ou tout bœuf sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

Entre 1 an et 2 ans

- Certains légumes très tendres tels que champignons, tomates, concombres, avocat mûr sont coupés en petits morceaux;
- Les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières;
- Les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanière;
- Les fruits frais comme les pommes, pêches, prunes et poires sont coupées en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- Les raisins frais sont coupés en quatre et sans pépins;
- Les saucisses de tofu ou tout bœuf sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

Entre 2 et 4 ans

- Les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fine lanière;
- Tous les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières;
- Les raisins secs et autres fruits séchés sont hachés;
- Les raisins frais sont coupés en quatre et sans pépin;
- Les fruits à noyau sont dénoyautés;
- Les saucisses de tofu ou tout bœuf sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

3. Élaboration des menus

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

De plus, puisque l'enfant a un petit appétit, il doit combler ses besoins nutritifs en plusieurs petites quantités d'aliments au cours de la journée. Les collations offertes au bon moment sont essentielles; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs des repas.

3.1 La structure des menus

Le menu est planifié par cycle de 5 semaines pour une période de 6 mois et chacun des menus est approuvé par la nutritionniste du CLSC.

- 1) Printemps/été : avril, mai, juin, juillet, août et septembre;
- 2) Automne/hiver : octobre, novembre, décembre, janvier, février et mars.

La réglementation émise par le Ministère de la Famille, nous oblige à suivre les règles du *Guide Alimentaire Canadien* qui nous encourage à savourer une variété d'aliments choisis dans chacun des groupes alimentaires afin de s'assurer de répondre de façon adéquate aux besoins nutritionnels des enfants qui nous sont confiés.

Dans ce sens, le menu de la semaine sera planifié à partir des quatre (4) groupes alimentaires.

Pour assurer de la diversité, des repas contenant des œufs ou des légumineuses, des pâtes, de la viande, de la volaille ou du poisson se retrouveront pratiquement chaque semaine dans les menus offerts aux enfants.

À l'origine, certains plats composés ne contiennent pas les quatre (4) groupes alimentaires. Le pâté chinois, par exemple, ne contient aucun produit céréalier. On peut l'enrichir en le saupoudrant de germe de blé ou en ajoutant du millet à la viande. Sinon, on peut offrir en guise d'accompagnement une demi-tranche de pain de blé entier.

3.2 Les collations

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

- Deux (2) collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant;
- Les collations sont composées d'au moins deux (2) des quatre (4) 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 dîner est moindre que celui séparant la collation de l'après-midi et le souper. La collation du matin sera plus légère et contiendra des glucides simples, digérés plus rapidement, comme des fruits. Celle de l'après-midi sera 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);
- Il devra y avoir un minimum de trois (3) collations «maison» par semaine;

3.3 Procédure sur l'intégration des aliments auprès des enfants

Afin que la période réservée aux collations et au dîner soit agréable, propice aux échanges, aux apprentissages positifs et au plaisir et comme le mandat des éducatrices est d'éduquer les enfants qui sont sous leurs responsabilités, nous devons implanter des directives pour favoriser leur travail.

Les principes essentiels à considérer:

- 1) **L'éducatrice qui mange avec les enfants, prend le même repas qu'eux, car les enfants apprennent par l'exemple;**
- 2) **En tout temps, l'éducatrice doit avoir une *attitude positive* face aux collations et repas préparés par la responsable à l'alimentation – *intérêt, sourire, enthousiasme, posture...*;**
- 3) **L'éducatrice doit trouver des moyens créatifs pour inciter, encourager, stimuler, aider l'enfant qui a de la difficulté avec l'intégration d'un aliment en particulier;**

L'intégration des aliments auprès des enfants :

- 1) Lorsqu'un nouvel aliment est au menu, l'éducatrice propose une petite portion à l'enfant et observe sa réaction;

- 2) Si la réaction de l'enfant est plutôt positive...Continuez sur la même lancée!;
- 3) Si la réaction de l'enfant est plutôt négative, l'éducatrice essaie de trouver des moyens créatifs pour inciter, encourager, stimuler, aider l'enfant à goûter au moins une bouchée à l'aliment – ***goûter se définit comme déposer dans l'assiette une petite quantité de l'aliment, demandé à l'enfant de le porter à sa bouche et essayer de l'avaler;***

Il se peut que, malgré les moyens utilisés par l'éducatrice, l'enfant refuse de goûter :

- L'éducatrice ne doit pas se décourager et doit accepter que l'enfant puisse être lent à développer un nouveau goût;
- L'éducatrice doit respecter le rythme de l'enfant et se donner du temps durant le repas pour lui permettre de comprendre l'apprentissage qu'il est en train de réaliser – *retirer l'assiette trop tôt ne démontre pas à l'enfant la notion de persévérance;*
- L'éducatrice fera de nouveaux essais lorsque le même aliment se présentera ultérieurement dans le menu;
- L'éducatrice indiquera dans l'agenda de l'enfant que le nouvel aliment a été difficile à intégrer et sollicitera le parent pour qu'il essaie à la maison, de préférence au souper de la même journée;

En aucun temps, l'enfant ne se verra refuser d'autres aliments (repas principal et/ou complément) que ceux avec lesquels il a de la difficulté – cependant les portions doivent être moindres que les portions habituelles;

- 4) Si la réaction de l'enfant est ni positive ni négative, c'est qu'il a compris que pour développer son goût, il doit tout d'abord essayer mais que l'aliment présenté n'est pas sa préférence;

Il est important que l'éducatrice se souvienne que cet aliment ne doit pas être donné en grande quantité lorsqu'il reviendra sur le menu – voici des exemples pour illustrer ce point :

- Si vous servez du jus de légumes, il n'est pas nécessaire de verser la quantité habituelle (la moitié) dans le verre – *un fond peut suffire, car l'important c'est de goûter!;*
- Si vous servez des fèves, vous pouvez en mettre deux (2) morceaux au lieu de la quantité habituelle;

- 5) L'éducatrice doit ajuster son intervention en fonction du comportement et de l'âge des enfants avec lesquels elle travaille – *c'est elle qui est la mieux placée pour connaître le rythme d'apprentissage de chaque enfant;*

La responsable à l'alimentation a aussi un mandat à réaliser auprès des enfants : *s'assurer de leur préparer des collations et des repas qui répondent au Guide Alimentaire Canadien, introduire de nouveaux aliments et éduquer les enfants sur les différentes saveurs.*

Pour y arriver, elle se doit, elle aussi, de trouver des moyens créatifs. Les visites des locaux, à l'heure du dîner, sont un procédé approprié et très intéressant. Elle peut en profiter pour encourager les enfants dans leurs apprentissages face au goût.

Lorsque la municipalité où est située l'installation offrira le service de compostage, tous les restants de repas (dans les assiettes) devront retourner à la cuisine pour entreprendre le recyclage des matières organiques et ainsi, faire du compost.

4. Alimentation en pouponnière

Mentionnons, dans un premier temps, que l'introduction des aliments complémentaires est basée sur les recommandations issues des travaux du Comité de nutrition de la Société canadienne de pédiatrie, du groupe Les diététistes du Canada et de Santé Canada. Cependant, le CPE reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant et respecte ses décisions à cette étape.

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

4.1 L'introduction des aliments complémentaires

À la pouponnière, le rythme de l'enfant est respecté et l'introduction des aliments complémentaires se déroule en étroite collaboration avec le parent et l'éducatrice.

Le parent doit remplir une fiche de communication afin d'informer le personnel de la pouponnière au fur et à mesure des nouveaux aliments intégrés dans l'alimentation de son enfant.

À cause des risques d'allergies alimentaires précoces (surtout lorsqu'il y a présence d'allergies alimentaires au sein de la famille immédiate), aucun aliment, qui n'ait d'abord été intégré par le parent, ne sera offert au poupon. Nous demanderons la signature du parent autorisant le CPE à donner l'ensemble des aliments offerts au CPE lorsque l'introduction des aliments sera complétée.

De plus, le CPE considère que le poupon qui a intégré tous les aliments offerts doit avoir déjeuné à son arrivée le matin.

4.2 Les bonnes pratiques au quotidien

Les quelques principes suivants sont appliqués par les membres du personnel éducateur en pouponnière :

- **Lorsque le poupon commence à manger les aliments complémentaires, le personnel le nourrit à la cuillère. Dès qu'il démontre la volonté de saisir les petits morceaux avec ses mains ou avec la cuillère, le personnel encourage ces pas vers la découverte et l'autonomie et le supporte dans cet apprentissage;**
- **Le poupon peut avoir un appétit variable d'un jour à l'autre. Le personnel respecte l'appétit de l'enfant en étant attentif aux signes de faim ou de satisfaction;**

- L'eau pour la préparation du lait maternisé respecte ce que le parent donne à la maison (embouteillée, ou du robinet bouillie);
- **Le miel pasteurisé ou non ne sera pas offert avant l'âge de 12 mois que ce soit seul, ou ajouté à une recette;**
- Mis à part l'eau et le lait, les boissons seront offertes à l'enfant dans un gobelet à bec et non dans un biberon. Toutes boissons, même au gobelet, ne sont jamais laissées à l'enfant pour une longue période de temps;
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucune boisson ni aucun aliment ne sont donnés à l'enfant lorsqu'il est en position couchée;
- Les boires sont toujours donnés par un adulte au nourrisson, et ce, jusqu'à ce que ce dernier ait la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon.

5. Allergies et intolérances alimentaires

La présence d'allergies alimentaires est de plus en plus fréquente et nécessite de la part des intervenants en petite enfance une vigilance constante. Selon l'Association Québécoise des Allergies Alimentaires (AQAA), tous les aliments protéiniques peuvent engendrer des réactions allergiques potentiellement dangereuses chez les personnes sensibles.

La prévention des allergies et des intolérances alimentaires demeure le meilleur « traitement ». C'est pourquoi nous en faisons une priorité et une responsabilité partagée entre les différents intervenants qui œuvrent auprès des enfants. La prévention passe par une communication efficace entre ces intervenants et par la vigilance accordée dans la pratique.

À ce propos, le CPE se réfère aux recommandations de l'AQAA qui offre de l'information et de la formation sur le sujet. La présente politique expose les mesures générales prises par le CPE à l'égard de la prévention des risques liés aux allergies et intolérances alimentaires.

5.1 Définitions et symptômes

Allergie alimentaire :

Une allergie est une réaction excessive du système immunitaire. Le temps de réaction d'une allergie est très variable ; le temps qu'elle met à apparaître et à disparaître, son intensité et ses symptômes varient d'une personne à l'autre et d'une réaction à l'autre.

Dès l'apparition du premier symptôme, le personnel éducateur ou l'adulte en charge doit **administrer la médication**, faire **appeler l'ambulance** pour que l'enfant **soit immédiatement transporté à l'hôpital**, puis **appeler les parents**.

Les aliments qui entraînent le plus souvent une réaction allergique grave sont les suivants :

- **Le lait de vache et les produits laitiers ;**
- **Les œufs ;**
- **Les arachides et le beurre d'arachide ;**
- **Les noix ;**
- **Le poisson, les crustacés et les mollusques ;**
- **Le soya, le sésame, le blé, les sulfites.**

Les symptômes d'allergie à surveiller sont les suivants :

- **La peau** : démangeaison, sensation de chaleur et rougeur, urticaire, enflure ;
- **Les yeux** : démangeaison, rougeur, larmolement, enflure ;
- **Le nez** : écoulement, éternuements, démangeaison, congestion ;

- **La gorge** : démangeaison, enflure, serrement, difficulté à avaler, modification de la voix, voix rauque ;
- **Les poumons** : toux, respiration bruyante, respiration rapide et difficile, sifflements, essoufflement, douleur ou serrement à la poitrine ;
- **Le cœur et la circulation** : peau de couleur pâle ou bleutée, perte de connaissance, étourdissement, vertige ;
- **Le système digestif** : nausées, vomissements, douleurs ou crampes, diarrhée ;

Intolérance alimentaire :

Une intolérance est une incapacité de supporter un aliment en quantité tolérée par les autres individus. L'intolérance ne met pas en cause le système immunitaire et, généralement, de petites quantités peuvent être tolérées sans problème. Elle affecte plutôt le système digestif. La sévérité des symptômes dépend de la quantité d'aliments ingérés.

Les symptômes d'une intolérance sont les suivants :

- Des gaz ;
- Des coliques ;
- Des nausées ;
- Des vomissements ;
- Des selles trop liquides ;
- Des diarrhées ;
- Des maux de ventre.

Puisque les personnes intolérantes à un aliment peuvent tolérer des traces et parfois de petites quantités de l'aliment, la préparation des repas peut sembler moins complexe. Cependant la contamination doit être évitée.

5.2 La prévention : une responsabilité partagée

L'allergie comme l'intolérance requièrent un avis médical. L'aliment doit donc être réduit ou éliminé de la diète en fonction des recommandations d'un membre du collège des médecins du Québec. En ce qui concerne les mesures de prévention pour les enfants à risque, c'est-à-dire dont certains membres de la famille immédiate (père, mère ou frère, sœur) présentent des allergies, le CPE respectera les recommandations écrites et signées du professionnel de la santé (allergologue ou autre).

L'article 111 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance se lit comme suit :

Article 111. Le prestataire de service 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.

Les mêmes mesures de prévention sont appliquées dans les deux cas, bien que les symptômes, le traitement et les conséquences diffèrent. 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.

Lors de l'inscription ou de l'apparition d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire, **le parent doit :**

- Aviser le personnel et transmettre les informations sur l'allergie ou l'intolérance de l'enfant ainsi que les mises à jour sur l'évolution de la situation chez l'enfant;
- Obtenir du médecin traitant la prescription nécessaire et remettre au CPE toutes les informations utiles afin de démontrer le sérieux de l'allergie ou de l'intolérance ;
- Remplir tous les documents requis par le CPE et fournir les médicaments d'urgence (un antihistaminique et/ou auto-injecteur d'épinéphrine), ainsi que la prescription relative à l'administration de ce médicament signée par un membre du Collège des Médecins (**les renseignements inscrits par le pharmacien sur l'étiquette du médicament prescrit font foi de l'autorisation du médecin**);
- Le CPE refusera l'accès à un enfant allergique diagnostiqué dont le parent aurait oublié d'apporter le médicament ou omis de remplacer le médicament expiré ;
- Signer l'autorisation écrite afin de permettre au personnel du CPE d'administrer l'auto-injecteur en cas de besoin;
- Transmettre à la direction tout changement concernant l'allergie ou l'intolérance;

La direction s'assure :

- De l'application des mesures de cette politique et de s'assurer que chaque intervenant joue le rôle qui lui a été conféré pour la protection des enfants : *membre du personnel éducateur régulier et remplaçante, responsable à l'alimentation...* ;
- Que le dossier de l'enfant contienne toutes les informations et autorisations nécessaires - que les mises à jour y soient effectuées et reportées sur **les fiches d'identification** présentes dans les différents locaux ainsi que sur **les fiches synthèse** (**les fiches d'identification se retrouvent dans la cuisine, sur le tableau d'entrée, dans le local et sur la table**) ;

- Que l'information sur les mises à jour soit transmise à la responsable de l'alimentation ainsi qu'aux membres du personnel appelés à travailler auprès des enfants, y compris les remplaçantes;
- Que tout le personnel incluant les remplaçantes possède, par le biais de la formation continue et de l'information provenant des associations spécialisées, les connaissances relatives aux allergies : *symptômes, contamination par les allergènes, utilisation de l'auto-injecteur d'épinéphrine*;
- Que les informations et les publications récentes disponibles sur le sujet soient remises au personnel.
- S'assure d'informer les parents (journal mensuel, par courriel, verbalement...) sur la politique et les mesures à prendre pour un enfant allergique ;

Le personnel éducateur;

- Connaît les signes et symptômes d'une réaction allergique, connaît et sait appliquer le protocole mis en place et est en mesure d'administrer les traitements adéquats ;
- Surveille et vérifie les dates de péremption des antihistaminiques et/ou des auto-injecteurs afin d'avertir les parents d'un remplacement prochain ;
- Veille à ce que l'enfant présentant une allergie ou une intolérance ne soit pas en contact avec les matières allergènes;
- Utilise la vaisselle destinée uniquement aux allergies pour servir le repas aux enfants allergiques ou présentant une intolérance ;
- Assure une communication efficace et une bonne collaboration avec la responsable de l'alimentation afin de prévenir tout risque d'erreur à l'égard des allergies et des intolérances alimentaires – *il est important d'aviser la responsable à l'alimentation si l'enfant change de groupe et ce, peu importe la raison*;
- S'assure d'expliquer l'allergie ou l'intolérance aux autres enfants de son groupe dans le but de les sensibiliser, en prenant soin toutefois que l'enfant allergique ne soit pas exclu ou étiqueté;
- Voit à ce que le lavage de la bouche et des mains avant et après les repas soit respecté;
- S'assure que les vêtements souillés de nourriture soient remplacés;

- *Apprend aux enfants à ne pas échanger : les ustensiles, la vaisselle ou les aliments.* Dans de tels cas, peu importe s'il y a présence ou non d'allergie ou d'intolérance, les objets ou les aliments sont retirés et remplacés;
- S'assure de bien nettoyer les tables et de retirer toute trace d'aliments sur le sol et sur les chaises après les repas;
- Manipule avec attention les repas destinés aux enfants présentant des allergies afin d'éviter toute contamination avec les autres aliments;
- Prend soin de vérifier s'il y a présence d'allergie ou d'intolérance avant d'utiliser des aliments pour le bricolage ET/OU pour la réalisation de recettes avec les enfants :
 - La recette doit, au préalable, être approuvée par la responsable à l'alimentation ;
- Assure une vigilance accrue lors d'activités spéciales ou de sorties et se tient prêt à intervenir rapidement au besoin;
- Mets à jour sur le tableau d'entrée, dans le local, afin d'informer systématiquement toute personne en contact avec son groupe (remplaçante, assistante, stagiaire, bénévole) de la présence d'enfants ayant une allergie ou une intolérance :
 - Sur la feuille de route, expliquant le déroulement de la journée, l'information sur les enfants allergiques/intolérants sera le premier point inscrit en rouge ;
- Range les médicaments d'urgence (antihistaminique et/ou auto-injecteur d'épinéphrine) dans un endroit facilement et rapidement accessible, et ce, en tout temps :
 - La photo de l'enfant ou du membre du personnel doit apparaître sur la boîte de l'épipen ;
- Apporte les médicaments d'urgence lors des sorties.

La responsable de l'alimentation :

- **Offre des repas sécuritaires aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires;**
- Lors de la préparation des repas, adapte ses méthodes de travail pour exclure tout risque de contamination de la nourriture destinée aux enfants pour lesquels certains aliments représentent un danger ;

- Standardise les mesures d'hygiène, soit le lavage des mains entre chaque manipulation, le nettoyage et la désinfection régulière des surfaces de travail et toutes autres mesures nécessaires ;
- Utilise des moyens efficaces pour isoler les repas destinés aux enfants présentant des allergies ou des intolérances lors du transport des repas vers les locaux, afin d'éviter toute possibilité de contamination avec les autres aliments;
- Communique efficacement et collabore avec le personnel éducateur afin de prévenir tout risque d'exposition des enfants présentant une ou des allergies aux aliments allergènes;
- S'assure que les photos et les particularités de chaque enfant avec restrictions alimentaires soient affichées bien à la vue dans la cuisine ;
- S'assure d'utiliser les instruments avec le code de couleur déterminé par le CPE pour les enfants allergiques ;
- S'assure que ses connaissances en matière d'allergies et d'intolérances alimentaires sont à jour.

5.3 ROUTINES PARTICULIÈRES

Les actions décrites ci-dessous, concernant les routines quotidiennes, doivent être adaptées s'il y a des enfants ayant une allergie alimentaire :

Le déjeuner

- Laver la chaise utilisée par l'enfant allergique ;
- Laver le dessus, les rebords et le dessous de la table ;
- Lorsque les enfants quittent le local du déjeuner, s'assurer que leur bouche, leurs mains et leurs vêtements ne soient pas souillés d'aucune substance allergène ;

Les collations (AM et PM)

- Se laver les mains et faire laver celles des enfants;
- Asseoir chaque enfant à leur place respective ;
- Donner la collation à l'enfant allergique en premier et, ensuite, servir les autres enfants ;
- Quand l'enfant allergique a terminé, s'assurer que tout est nettoyé avant de lui demander de se lever de table :
 - Laver la table et les chaises ;
 - Balayer le plancher ;

Le dîner

- Se laver les mains et faire laver celles des enfants;
- Asseoir chaque enfant à leur place respective ;
- Répéter les consignes aux enfants ;
- Servir le repas de l'enfant allergique en premier ;
- Servir le repas aux autres enfants du groupe ;
- Si l'enfant allergique en redemande ou a besoin d'un soin particulier (ex. : moucher son nez), le personnel éducateur doit se laver les mains avant et après l'intervention ;
- Quand l'enfant allergique a terminé, s'assurer que tout est nettoyé avant de lui demander de se lever de table :
 - Laver la table et les chaises ;
 - Balayer le plancher ;
- Sortir les tabliers, la vaisselle et la nourriture du local ;
- Laver les comptoirs et se laver les mains.

6. ANNIVERSAIRES, FÊTES ANNUELLES ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

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

Pour leur part, les fêtes annuelles et autres évènements spéciaux font l'objet d'une exclusion de la politique. Le CPE, bien plus qu'un service de garde, est un milieu de vie qui accueille quotidiennement les enfants et leur famille. Les fêtes annuelles et les évènements spéciaux font partie de ce milieu de vie. Ces occasions spéciales sont associées à certaines coutumes et traditions qui ont une valeur pour chaque milieu et constituent en elles-mêmes des possibilités d'apprentissage pour les enfants sous plusieurs aspects. En plus de respecter ces valeurs, cette exclusion permet de démontrer à l'enfant que les aliments sains sont des *aliments de tous les jours*, tandis que les aliments moins sains sont des *aliments d'occasions*.

6.1 ANNIVERSAIRES

- Pour souligner les anniversaires des enfants, le CPE prévoit un gâteau d'anniversaire qui contient plus d'aliments santé et un glaçage «santé» OU un complément nutritif spécial, préparé par le responsable de l'alimentation, est servi. Toutefois, le CPE valorise également les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Ainsi, on mettra plutôt l'accent sur la chanson, le chapeau et le couvert utilisé pour l'enfant fêté ;
- ***Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires et d'équité entre les enfants, aucun gâteau ou autre complément d'anniversaire apporté par les parents ne sera accepté.***

6.2 FÊTES ANNUELLES ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Ces occasions font l'objet d'une exclusion de la présente politique. Cette exclusion concerne les fêtes annuelles telles que l'Halloween, Pâques, la Saint-Valentin, etc., ainsi que d'autres évènements spéciaux, comme par exemple la fête familiale de fin d'année. Bien que les collations et les repas servis lors de ces occasions soient composés d'aliments sains et nutritifs comme à l'habitude, cette exclusion permet l'ajout d'aliments ne faisant pas partie du *Guide Alimentaire Canadien* ou encore l'ajout d'aliments qui sont habituellement exclus (ex. : friandise).

7. 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. 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. Les règles de base suivantes doivent être respectées afin de s'assurer que les produits utilisés soient sécuritaires :

7.1 La provenance des produits

- Le CPE s'approvisionne chez des fournisseurs autorisés qui peuvent garantir la provenance de l'aliment et qui sont en mesure d'informer leurs clients sur les conditions dans lesquelles il s'est développé et a été conservé;
- Le CPE privilégie, dans la mesure du possible, les produits régionaux et provinciaux.

7.2 La sécurité alimentaire

- Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisé;
- Le CPE 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 CPE n'accepte aucun produit de la chasse ou de la pêche récréative;
- Les aliments qui présentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé sont jetés ou retournés au marchand;
- Le CPE 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);
- 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.

8. 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 construction 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 le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Ce chapitre énumère les principales mesures recommandées à cet effet. La responsable de la cuisine et les gestionnaires de bureau ont suivi la formation en Hygiène et salubrité, au mois de mai 2009.

8.1 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 pour un usage alimentaire et utilisés selon le mode d'emploi prescrit par le fabricant. L'eau de Javel diluée (1/10) peut aussi être utilisée;
- Tous les produits de nettoyage et d'assainissement sont rangés 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.

8.2 HYGIÈNE DU PERSONNEL

Le personnel qui manipule l'équipement de la cuisine ou les 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 chaude et du savon ou avec une solution désinfectante sans rinçage 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 un risque de contamination;
- Se couvrir entièrement les cheveux avec une résille ou un chapeau et, s'il y a lieu, un couvre-barbe;
- Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail;
- Ne pas porter de 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 manipuler des aliments en cas de maladie contagieuse, comme la gastro-entérite;
- Lorsque les gants sont utilisés, les changer chaque fois qu'il y a préparation d'aliments différents. Les jeter à la même fréquence que le lavage des mains;
- Respecter les règles d'hygiène lors des déplacements entre les locaux du CPE et la cuisine;
- Interdire la présence d'animaux domestiques dans la cuisine.

8.3 SALUBRITÉ

8.3.1 Récupération des surplus

- Considérant les risques de contamination (air, manipulations diverses, contamination croisée lors du service, mets laissés à la température de la pièce), les surplus provenant des locaux ne sont pas conservés;
- Les mets qui ont été maintenus à une température > de 60°C pendant la période du service sont refroidis, puis congelés. Pour réutiliser les surplus, il faut les décongeler au réfrigérateur, puis les réchauffer à une température de 63°C pendant 3 minutes;
- Lorsque réchauffés au four à micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74°C pour assurer une remise en température sécuritaire.

8.3.2 Préparation des aliments

- Les fruits et 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, sont lavés à

fond, à l'eau chaude et au savon. Ils sont ensuite rincés et désinfectés, puis séchés à l'air libre;

- Les fruits et 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 légumes sont retirées, car des bactéries nuisibles peuvent s'y développer. Le couteau est ensuite nettoyé pour empêcher que le reste des fruits ou des légumes soit contaminé;
- Les fruits et 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.

9. CONSERVATION ET ENTREPOSAGE

9.1 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 ou 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 réfrigérateur 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 sont inscrits le contenu ainsi que la date de fabrication.

9.2 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 de ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, 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 couvert. Une fois qu'ils sont bien refroidis, les couvrir hermétiquement;
- Placer les gros contenants dans un bain d'eau froide ou glacée.

9.3 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.

9.4 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;
- Au four conventionnel, en même temps que la cuisson;
- Sous l'eau froide courante.

9.5 AU GARDE-MANGER

- Les denrées sèches telles que le riz, la farine, le gruau, la cassonade, le couscous, les pâtes alimentaires, le sucre, 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. Les aliments sont entreposés à 10 cm ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.

