

# **Centre de la petite enfance Aux Mille Jeux**



## **Politique alimentaire**

Document approuvé par le conseil d'administration le 31 mai 2010  
Mise à jour : 4 avril 2018

## ***TABLE DES MATIÈRES***

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| <u>1. PRÉSENTATION</u>                                      | 1  |
| <u>2. BUTS DE LA POLITIQUE</u>                              | 1  |
| <u>3. OBJECTIF GÉNÉRAL</u>                                  | 1  |
| <u>4. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES</u>                             | 1  |
| <u>5. FONDEMENTS</u>                                        | 2  |
| <u>6. PRINCIPE DE BASE</u>                                  | 2  |
| <u>6.1 La qualité</u>                                       | 2  |
| <u>6.2 La quantité</u>                                      | 2  |
| <u>6.3 La variété</u>                                       | 3  |
| <u>6.4 L'équilibre</u>                                      | 3  |
| <u>7. ACTIVITÉS CULINAIRES POUR LES ENFANTS</u>             | 3  |
| <u>8. EXIGENCES RELATIVES AUX REPAS</u>                     | 4  |
| <u>9. LES NUTRIMENTS CLÉS</u>                               | 5  |
| <u>9.1 Le fer</u>                                           | 5  |
| <u>9.2 Le calcium</u>                                       | 6  |
| <u>9.3 La vitamine D</u>                                    | 6  |
| <u>9.4 Les lipides</u>                                      | 6  |
| <u>10. ALIMENTATION DES POUPONS</u>                         | 7  |
| <u>11. COLLATIONS</u>                                       | 8  |
| <u>12. SORTIES</u>                                          | 8  |
| <u>13. SERVICE DES ALIMENTS</u>                             | 9  |
| <u>14. CONSERVATION ET ENTREPOSAGE DES ALIMENTS</u>         | 9  |
| <u>14.1 Au réfrigérateur</u>                                | 9  |
| <u>14.2 Refroidissement</u>                                 | 9  |
| <u>14.3 Au congélateur</u>                                  | 10 |
| <u>14.4 Décongélation</u>                                   | 10 |
| <u>14.5 Au garde-manger</u>                                 | 10 |
| <u>15. APPROVISIONNEMENT</u>                                | 10 |
| <u>15.1 La provenance des produits</u>                      | 11 |
| <u>15.2 La sécurité alimentaire</u>                         | 11 |
| <u>16. HYGIÈNE ET SALUBRITÉ</u>                             | 11 |
| <u>16.1 Hygiène dans les aires de préparation</u>           | 12 |
| <u>16.2 Hygiène du personnel</u>                            | 12 |
| <u>16.3 Salubrité - Récupération des surplus</u>            | 13 |
| <u>16.4 Préparation des aliments</u>                        | 13 |
| <u>17. RÔLE ET RESPONSABILITÉS</u>                          | 14 |
| <u>17.1 La direction générale</u>                           | 14 |
| <u>17.2 La direction d'installation</u>                     | 14 |
| <u>17.3 La responsable de l'alimentation</u>                | 15 |
| <u>17.4 L'éducatrice</u>                                    | 15 |
| <u>18. EXCLUSIONS DE LA POLITIQUE</u>                       | 16 |
| <u>19. ALLERGIES ALIMENTAIRES ET INTOLÉRANCES</u>           | 16 |
| <u>20. LES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES</u>                    | 16 |
| <u>20.1 Les obligations légales</u>                         | 16 |
| <u>20.2 La charte des droits et libertés de la personne</u> | 17 |
| <u>20.3 L'orientation du CPE</u>                            | 17 |
| <u>21. CONCLUSION</u>                                       | 18 |
| <u>22. COMITÉ ALIMENTATION</u>                              | 19 |
| <u>23. ENTRÉE EN VIGUEUR</u>                                | 19 |

[ANNEXE 1](#)  
[ANNEXE 2](#)  
[ANNEXE 3](#)  
[ANNEXE 4](#)  
[ANNEXE 5](#)  
[ANNEXE 6](#)

i  
ii  
iii  
iv  
v  
vi

## **1. PRÉSENTATION**

Selon la *Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance* et son règlement, le programme éducatif doit aussi comprendre « des services de promotion et de prévention visant à donner à l'enfant un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie, de saines habitudes alimentaires et de comportements qui influencent de manière positive sa santé et son bien-être ». Bien plus qu'une simple conformité au *Guide alimentaire canadien*, le Centre de la petite enfance Aux Mille Jeux considère aussi que l'alimentation des enfants en service de garde doit se faire en toute cohérence avec les principes du programme éducatif afin de développer de saines habitudes alimentaires. Les repas et les collations doivent donc être considérés comme toutes activités éducatives et comprendre aussi des objectifs d'apprentissage par l'ouverture et la découverte dans le plaisir en tenant compte de l'unicité de l'enfant.

La présente politique se veut un guide permettant d'harmoniser les pratiques des adultes dans le contexte des activités de nutrition avec les enfants afin de s'assurer d'atteindre l'objectif de faire découvrir aux enfants, dès leur plus jeune âge, que manger en tenant compte de sa santé est un vrai bonheur et une source importante de plaisir.

## **2. BUTS DE LA POLITIQUE**

Les buts de la politique sont :

- De préciser les orientations et les moyens d'action du CPE en vue d'assurer la qualité de l'alimentation et de favoriser un état nutritionnel optimal chez les enfants.
- De déterminer les rôles et les responsabilités spécifiques des divers intervenants (responsable de l'alimentation, personnel éducateur, conseil d'administration et personnel d'encadrement) en regard de l'organisation et de la gestion des repas et des collations.

## **3. OBJECTIF GÉNÉRAL**

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

## **4. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

Les objectifs spécifiques de la politique se traduisent comme suit :

- Définir les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts au CPE;
- Offrir un menu varié qui permet aux enfants de se procurer un repas complet répondant aux besoins nutritionnels;
- Permettre aux enfants de goûter à des mets et des aliments nouveaux locaux et internationaux;
- Permettre aux enfants de découvrir de nouvelles saveurs et développer leurs goûts;

- Promouvoir certains mets moins populaires, mais essentiels au bon équilibre alimentaire;
- Uniformiser les procédures et attitudes de l'adulte afin d'influencer favorablement la relation qu'entretiennent les enfants avec la nourriture;
- Uniformiser les pratiques alimentaires;
- Interdire aux parents et aux enfants d'apporter de la nourriture au CPE, à moins d'en avoir été autorisés par la direction, afin de contrôler les aliments allergènes au CPE.

## 5. FONDEMENTS

Cette politique tient compte des documents suivants :

- ☐ *Le Guide alimentaire canadien*, publié par Santé Canada, 2007.
- ☐ *Loi et règlements sur les services de garde éducatifs à l'enfance*, L.R.Q., chapitre S-4.1.1
- ☐ *Loi et règlement sur les produits alimentaires*, L.R.Q., chapitre P-29

## 6. PRINCIPE DE BASE

La politique alimentaire repose sur quatre principes de base : la qualité, la quantité, la variété et l'équilibre.

### 6.1 La qualité

Nos responsables de l'alimentation possèdent la formation nécessaire à leur titre d'emploi ainsi que plusieurs formations spécialisées en alimentation et en hygiène et salubrité. Ils assurent les services d'alimentation dans un contexte éducatif en conformité avec l'application de la plateforme pédagogique, la philosophie du CPE et les règles d'hygiène applicables au secteur de la restauration.

La qualité des aliments servis aux enfants est une des principales préoccupations du CPE Aux Mille Jeux. Une attention particulière est donc accordée à la fraîcheur des aliments. Les fruits et les légumes offerts varient selon les saisons.

### 6.2 La quantité

Nous répondrons toujours aux besoins primaires des enfants du CPE. La taille des portions est conforme aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Les repas et collations seront toujours servis en quantité suffisante. Puisque l'appétit des enfants varie beaucoup, une seconde portion sera servie à l'enfant qui le demande. Les parents doivent s'assurer que leur enfant a pris son petit déjeuner le matin ou à défaut ils sont responsables d'en informer l'éducatrice à l'accueil. L'enfant sera appelé à être sensible aux manifestations physiques de satiété et à différencier le besoin de manger de son désir de manger.

### 6.3 La variété

Une bonne alimentation doit être variée autant qu'équilibrée. La diversité des aliments est une condition essentielle au plaisir de manger. Elle permet de développer le goût chez l'enfant ainsi que ses préférences alimentaires et par le fait même, elle stimule son appétit. L'enfant va apprendre à découvrir et à apprécier différents aliments à travers leurs saveurs, leurs textures, leurs couleurs et leurs odeurs. Le CPE portera une attention particulière à tous ces aspects en travaillant en étroite collaboration avec le personnel éducateur afin de mettre en place différentes stratégies pédagogiques (ex. : histoire, comptine) sur les nouveaux aliments.

### 6.4 L'équilibre

Le CPE a pour but d'offrir aux enfants qui le fréquentent la possibilité de découvrir le monde des aliments à travers les couleurs, les textures et les saveurs. Les aliments proposés au quotidien couvriront chacun des quatre groupes alimentaires. De plus, afin d'offrir aux enfants une alimentation équilibrée leur offrant une source adéquate d'énergie, nous porterons une attention particulière aux protéines, aux fibres, au calcium, au fer et à l'eau.

Ainsi, au CPE Aux Mille Jeux, le menu est élaboré sur quatre semaines et modifié deux fois par année, soit une fois à l'été et une fois à l'hiver. Les protéines, fruits, légumes, céréales et produits laitiers sont variés, tel que stipulé dans le *Guide alimentaire canadien*. La protéine se répartit ainsi à toutes les semaines :

- poisson;
- viande ou volaille;
- légumineuse, tofu et œuf;
- céréale.

Les collations du matin sont des fruits frais et celles de l'après-midi sont plus nourrissantes et complètent le menu de la journée. Le lait (3,25% pour les poupons et 2 % pour les autres) est servi après le dîner.

## 7. ACTIVITÉS CULINAIRES POUR LES ENFANTS

Les activités culinaires sont l'occasion de riches apprentissages allant des notions d'hygiène et de salubrité, de mesures, de séquences, de couleurs, d'odeurs, de nouveaux mots et bien d'autres choses jusqu'à la collaboration et au plaisir de se savoir capable de faire les choses par soi-même et surtout le plaisir de goûter.

La présente politique s'applique en entier lorsque le personnel organise des activités culinaires qui s'inscrivent dans le programme éducatif.

Si l'éducatrice a besoin d'aliments venant du service alimentaire pour faire l'activité culinaire, elle doit en faire la demande à la responsable en alimentation au moins deux semaines à l'avance en utilisant un mémo aller/retour. Si les aliments ne sont pas disponibles au CPE, l'éducatrice peut en faire l'achat et elle sera remboursée par le CPE. Suite à l'autorisation de la directrice d'installation, l'éducatrice doit s'assurer d'obtenir l'autorisation de la responsable de l'alimentation avant d'emprunter tout article ou appareil de la cuisine ou d'utiliser les réserves de denrées alimentaires du CPE. L'éducatrice est aussi

responsable de remettre en place après usage tout article de cuisine une fois propre et en état d'être à nouveau utilisé.

De l'équipement pour la préparation de mets culinaires, tel que : cuillère, tasse à mesurer, bol, fouet, pince, etc. sera à la disposition des éducatrices afin de familiariser les enfants aux outils liés aux arts culinaires.

## 8. EXIGENCES RELATIVES AUX REPAS

Cette politique stipule que les aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* pour manger sainement, doivent être accessibles aux enfants. (Voir annexe 1) En tout temps, le *Guide alimentaire canadien* en vigueur doit être respecté.

Cette politique définit qu'un repas complet comporte les articles suivants :

- Soupe, potage, salade, crudité ou jus de légumes;
- Assiette principale (contenant poisson, viande, poulet, tofu ou légumineuses) incluant des légumes dont au moins un légume vert;
- Lait, eau, s'il y a lieu un jus à 100 % pur, lait de soya ou lait de riz complet;

Cette politique détermine que les mets servis devront répondre aux exigences qualitatives et quantitatives (l'enfant détermine la quantité d'aliments dont il a besoin);

Les repas sont servis à partir de 11 h 30.

Les aliments doivent être sains, nutritifs, équilibrés et de bonne qualité gustative comportant peu de sucre, de sel, pas de gras saturé ou hydrogéné, pas de nitrite ou de sulfite, aucun glutamate et aucune panure. Les aliments tels que : margarine, saindoux, vinaigrette préparée, sucre et cassonade raffiné, pâtes alimentaires à base de farine raffinée, aliments préparés commercialement, huiles cuites et raffinées, charcuteries, bacon, céréales sucrées, friandises commerciales, croustilles, produits à base de poudre, frites ou pommes de terre rissolées surgelées sont proscrits.

Maximiser la consommation de légumes : les légumes présentés sont crus, blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, sautés à l'huile, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive. Les légumes sous forme de crudités sont fréquemment servis; tous les dîners comportent au moins trois variétés de légumes (un légume dans un plat composé ou un jus de légumes représentant une variété); le jus de légumes est servi à l'occasion.

Maximiser la consommation de fruits : chaque jour, des fruits frais ou surgelés sont offerts aux enfants en collation ou ajoutés aux salades; les purées de fruits (bananes, pommes, abricots, dattes, etc.) remplacent, en tout ou en partie, le sucre dans les recettes de muffins ou de biscuits; lorsque cela est possible, des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits et gâteaux; occasionnellement, les jus de fruits purs à 100 % peuvent être servis à la collation.

Offrir des produits céréaliers riches en fibres. Des aliments faits de grains entiers sont présents tous les jours au menu et représentent au moins 50 % des portions quotidiennes de produits céréaliers; tous les

gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farines mélangées (ex. : moitié farine blanche et moitié farine 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.

Favoriser l'utilisation de viandes biologiques.

Les aliments secs tels que les farines, céréales, pâtes alimentaires, couscous, riz, quinoa etc. sont biologiques.

Afin de maintenir une quantité adéquate et régulière de fruits frais ceux-ci seront biologiques seulement si les prix du marché permettent de respecter le budget prévu pour l'alimentation.

Afin de maintenir une quantité adéquate et régulière de légumes frais et congelés ceux-ci seront biologiques seulement si les prix du marché permettent de respecter le budget prévu pour l'alimentation.

L'utilisation des cannages est réduite au minimum avec des produits contenant un minimum d'additifs.

Les pains sont préparés à partir de farines variées à grains entiers.

Les céréales et les purées préparées au CPE pour les poupons seront faits, dans la mesure du possible, à partir d'aliments biologiques uniquement (viandes, fruits et légumes).

## **9. LES NUTRIMENTS CLÉS**

Tous les nutriments jouent un rôle important pour la santé, mais selon le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, une carence en fer, en calcium et en vitamine D peut nuire à la croissance et au développement des enfants. C'est pourquoi nous avons mis l'emphase sur ces éléments en apportant quelques informations pertinentes à leur sujet, provenant des sites Web de Santé Canada et de Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine.

Au quotidien, il est ardu de calculer la valeur des nutriments de chaque aliment pour chaque portion. En offrant tous les jours au moins la moitié du nombre de portions recommandé par le Guide alimentaire canadien et en choisissant des aliments variés des quatre groupes, le centre s'assure de fournir à chacun des enfants la quantité adéquate de nutriments essentiels.

### **9.1 Le fer**

Le fer est indispensable aux globules rouges et à leur pigment, l'hémoglobine. Soulignons qu'il existe deux types de fer : le fer hémique, dont le degré d'absorption par l'organisme est de 10 à 30 % et le fer non hémique, dont l'absorption varie entre 1 à 5 %. Le fer hémique est présent dans les viandes (foie, bœuf, agneau, dinde, etc.). Quant au fer non hémique, on le retrouve dans les céréales enrichies, les légumineuses, le tofu, les fruits secs et les légumes comme le brocoli, les cœurs de palmier, la pomme de terre au four avec la pelure et les épinards bouillis.

Les besoins en fer pour un enfant de 1 à 3 ans sont de 7 mg par jour, comparativement à 10 mg pour



un enfant de 4 à 8 ans. Afin de favoriser l'absorption du fer végétal, il est important de le combiner avec une source de fer animal ou une bonne source de vitamine C, provenant par exemple de poivrons crus, des agrumes et leur jus, du cantaloup, du chou et de la patate douce.

## **9.2 Le calcium**

Le calcium est nécessaire à la croissance et favorise une bonne coagulation sanguine, essentielle à la cicatrisation des blessures. Il joue également un rôle de premier plan dans la formation des os et des dents et participe au bon fonctionnement du système nerveux.

Les besoins pour un enfant de 1 à 3 ans sont de 500 mg par jour, comparativement à 800 mg pour un enfant de 4 à 8 ans. Les principales sources de calcium se retrouvent dans les produits laitiers et le lait de soya enrichi et en moindre quantité dans les fruits comme les figues séchées non cuites, la papaye, les agrumes et leur jus, le kiwi et le cantaloup. Les poissons en conserve, tels la sardine ou le saumon avec les arêtes\* en contiennent également, de même que les légumes comme les cœurs de palmier, le brocoli et les pois mange-tout. On en retrouve enfin dans le jus de légumes et dans le tofu.

\* Les arêtes présentes dans les poissons en conserve sont habituellement petites et molles. Elles doivent s'écraser facilement pour être réduites et mélangées avec le poisson. Si tel n'est pas le cas, elles seront retirées.

## **9.3 La vitamine D**

En plus d'aider à l'absorption du calcium, la vitamine D favorise une bonne santé globale. Selon Santé Canada, les besoins quotidiens en vitamine D de la naissance à 50 ans sont de 400 UI.

La vitamine D provient principalement de l'exposition de la peau aux rayons du soleil. Cela dit, l'exposition des mains et du visage pendant les activités quotidiennes suffit; il est inutile et fortement déconseillé de la prolonger. La vitamine D est aussi présente en plus petite quantité dans certains aliments comme le lait de vache (obligatoirement enrichi au Canada), le lait de soya enrichi, le thon rouge, le saumon, le doré, le flétan, la truite et le jaune d'œuf.

## **9.4 Les lipides**

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 poly insaturés et insaturés qui apportent aussi une valeur nutritive à l'alimentation sont utilisées. En voici quelques exemples :

- Huile de canola ou de soya pour la cuisson
- Huile d'olive pour les vinaigrettes

Des sources de gras riches en oméga-3 sont également choisies :

- Huile de lin dans les vinaigrettes

- Huile de carthame
- Graines de lins broyées (qu'on ajoute à certaines recettes)
- Poisson

\* Le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer deux repas par semaine de poisson et de privilégier le hareng, le maquereau, les sardines, le saumon et la truite (sauf le touladi).

### **Nouvelles recommandations de Santé Canada concernant le mercure contenu dans les poissons :**

Pour les enfants de 1 à 4 ans, limiter la consommation des espèces suivantes à un maximum de 75 g par mois : thon, requin, espadon, escolar, voilier et hoplostète orange, frais ou congelés.

Les recommandations diffèrent pour le thon en conserve :

Le thon pâle ne fait l'objet d'aucune restriction, mais le thon blanc, aussi appelé germon, devrait être limité à une portion de 75 g (40 g pour les nourrissons de 6 mois à 1 an) ou moins par semaine.

## **10. ALIMENTATION DES POUPONS**

Le parent est responsable de l'introduction de nouveaux aliments dans la diète de l'enfant. Une étroite collaboration entre le personnel et le parent est nécessaire pour le bien-être des bébés. Les parents trouveront tous les documents nécessaires auprès du personnel de la pouponnière.

Si l'enfant présente des besoins particuliers, comme une formule de lait, une céréale précise, le parent est responsable d'apporter ce qui est nécessaire à l'enfant jusqu'à ce que l'enfant mange la nourriture offerte par le CPE.

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 ses pas vers la découverte et l'autonomie et le soutient dans cet apprentissage;
- Le poupon peut avoir faim à différents moments de la journée et 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 satiété;
- Lorsque de l'eau est donnée au nourrisson de moins de 4 mois ou utilisée dans l'alimentation, elle est toujours bouillie pendant au moins deux minutes à gros bouillons, et ce, qu'elle soit traitée, de l'aqueduc ou embouteillée;
- Le miel pasteurisé 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. Toute boisson, même au gobelet, n'est jamais laissé à l'enfant sur une longue période de temps;
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucune boisson ni aucun aliment n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée;
- Les boires sont toujours donnés par l'adulte au nourrisson, et ce, jusqu'à ce que ce dernier ait la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon.

## **11. COLLATIONS**

Le jeune enfant a besoin d'une certaine régularité en ce qui concerne son alimentation. En plus de le sécuriser, cela permet d'éviter qu'il se mette n'importe quoi sous la dent, à n'importe quel moment. En plus de la routine des repas, la collation est donc de mise. L'enfant recevra deux collations au CPE, une le matin (entre 9 h et 9 h 30) et l'autre l'après-midi (entre 15 h et 15 h 30). Celles-ci seront nutritives, équilibrées et ne nuiront pas à son alimentation quotidienne.

Les enfants consomment une bonne partie de leur énergie sous forme de collation à cause de leurs grands besoins énergétiques, mais aussi de leur petit estomac. Elles permettent de compléter le repas précédent et de tenir jusqu'au repas suivant.

La collation du matin est composée de fruits et celle de l'après-midi, plus consistante, est composée de pains, de gâteaux, de légumes ou de fruits, de céréales, de produits laitiers tels que fromages, yogourt ou yogourt glacé et à l'occasion de crème glacée.

## **12. SORTIES**

Lors de sorties, le parent accompagnateur ne peut apporter avec lui de la nourriture afin de l'offrir à son enfant. Les seuls aliments offerts aux enfants sont ceux apportés par les éducatrices et préparés par la responsable de l'alimentation.

Si le repas est fourni par le CPE, celui-ci répond aux exigences de la présente politique à l'exception de la consommation de lait. Si le repas est pris sur place (exemple : une sortie à la cabane à sucre) celui-ci constitue une exception à la présente politique.

## **13. SERVICE DES ALIMENTS**

### **(À VENIR) PRÉSENTATION ET DISPOSITION À LA TABLE**

## **14. CONSERVATION ET ENTREPOSAGE DES ALIMENTS**

La conservation et l'entreposage des aliments sont essentiels pour assurer leur fraîcheur et leur innocuité. À ce sujet, l'Agence canadienne d'inspection des aliments, le Partenariat canadien pour la

salubrité des aliments et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec dictent des règles très claires.

Que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou sur une tablette à la température de la pièce, tous les aliments sont entreposés de manière à ce que la rotation d'utilisation soit assurée : l'aliment le plus récent est placé au fond.

#### **14.1 Au réfrigérateur**

- Des thermomètres sont installés en permanence dans les réfrigérateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments périssables soient 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 frigo sont couverts. Les viandes et les volailles sont placées dans un contenant afin d'éviter que leur jus s'écoule;
- Les aliments présentant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelles sont jetés;
- Les dates de péremption sont vérifiées et la rotation des aliments est effectuée;
- Les aliments et les surplus sont conservés dans des contenants hermétiques sur lesquels est inscrit le contenu ainsi que la date de fabrication.

#### **14.2 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 deux heures ou moins, puis de 21 °C à 4 °C en quatre heures ou moins, les recommandations suivantes, provenant du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, sont appliquées :
- Transférer les aliments dans de petits contenants ou dans des contenants peu profonds. Dès que la température atteint 60 °C, les mettre au réfrigérateur à demi couverts. Une fois qu'ils sont bien refroidis, les couvrir hermétiquement;
- Placer les gros contenants dans un bain d'eau froide ou glacée. Brasser pour faire sortir la chaleur, puis réfrigérer.

#### **14.3 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.

#### **14.4 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.

#### **14.5 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.

### **15. 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 :

#### **15.1 La provenance des produits**

Le CPE s'approvisionne chez des marchands autorisés qui peuvent garantir la provenance de l'aliment et qui sont en mesure d'informer leurs clients sur les conditions dans lesquelles il s'est développé et a été conservé.

Le CPE privilégie, dans la mesure du possible, les produits régionaux et provinciaux.

#### **15.2 La sécurité alimentaire**

- Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisés;

- Le CPE n'accepte aucune conserve maison, aucun mets préparé à la maison ou de confection artisanale;
- 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](http://www.inspection.gc.ca));
- Lorsqu'un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l'information à la responsable de l'alimentation qui vérifie sa présence dans l'inventaire et le retire le cas échéant.

## 16. HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

L'innocuité alimentaire est essentielle au bon fonctionnement des établissements qui font partie de la chaîne agroalimentaire.

Il est de la responsabilité du CPE d'assurer une préparation sécuritaire de ses aliments pour préserver la santé des enfants et du personnel et prévenir les toxi-infections.

En conformité avec la *Loi sur les aliments*, la formation en hygiène et salubrité alimentaires pour les manipulateurs d'aliments est réglementée et obligatoire. De plus, un gestionnaire d'établissement est également formé en hygiène et salubrité et en gestion d'établissement alimentaire.

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.

### 16.1 Hygiène dans les aires de préparation

- Les règles d'hygiène recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec 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 (solution économique et très efficace);
- Tous les produits de nettoyage et d'assainissement sont rangés sous clé à l'écart des aliments et hors de la portée des enfants;
- L'équipement, les ustensiles et la vaisselle sont bien asséchés pour éviter le développement de micro-organismes;
- L'usage de tampons à récurer métalliques, comme la laine d'acier, est interdit puisqu'ils se désagrègent et constituent un risque pour la santé. L'utilisation de tampons à récurer en nylon est privilégiée;
- Les torchons et guenilles sont lavés et désinfectés après chaque usage. Pour les assainir de façon simple et efficace, on les fait tremper dans 1 litre d'eau et 5 millilitres d'eau de Javel;
- Les fenêtres sont munies de moustiquaires.

## **16.2 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 du Québec:

- Se laver les mains et les avant-bras avec de l'eau chaude et du savon avant de manipuler la nourriture, après avoir fumé, s'être rendu aux toilettes, s'être mouché, avoir manipulé des aliments crus et chaque fois qu'il y a un risque de contamination;
- Se couvrir entièrement les cheveux avec une résille ou un bonnet et, s'il y a lieu, un couvre-barbe;
- Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail;
- Éviter de porter bijoux, montre ou vernis à ongles;
- Recouvrir toute blessure d'un pansement imperméable et dans le cas d'une blessure à une main, recouvrir le pansement d'un gant à usage unique;
- S'abstenir de consommer des aliments dans la cuisine;
- S'abstenir de manipuler des aliments en cas de maladie contagieuse, comme la gastro-entérite;
- Lorsque les gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu'il y a préparation

d'aliments différents. Ils sont lavés ou jetés à la même fréquence que le lavage des mains;

- Les déplacements entre les locaux du CPE et la cuisine, sans respect des règles d'hygiène, sont à proscrire;
- Les personnes qui entrent dans la cuisine doivent préalablement se couvrir la tête d'une résille et se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec une solution désinfectante sans rinçage;
- Un contrôle doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs.

### **16.3 Salubrité - 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 degrés 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 degrés pendant 3 minutes.

Lorsque réchauffés au four à micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74 degrés pour assurer une remise en température sécuritaire.

### **16.4 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, est lavé à fond, à l'eau chaude et au savon. Il est ensuite rincé et désinfecté dans une solution d'eau de Javel diluée (5 millilitres ou 1 cuillère à thé dans 750 millilitres ou 3 tasses d'eau,) puis séché à l'air libre;
- Les fruits et légumes sont lavés à fond, à l'eau potable, sous le robinet par la cuisinière et l'éducatrice. À moins d'avis contraire, aucun savon ni détergent n'est utilisé;
- Les fruits et légumes à pelure ferme comme les oranges, les pommes de terre et les carottes sont lavés avec une brosse à légumes; la chair des fruits ou des légumes mal lavés, une fois qu'ils ont été coupés, peut provoquer une contamination;
- 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.

## **17. RÔLE ET RESPONSABILITÉS**

Le Conseil d'administration adopte la politique alimentaire. La responsable de l'alimentation, la direction de l'installation et la direction générale se partagent les responsabilités quant à la planification, l'organisation, la mise en opération et l'évaluation de l'alimentation.

La direction générale peut s'adjoindre un comité de parents sur l'alimentation pour la supporter dans l'application de son mandat.

### **17.1 La direction générale**

La direction générale assume la responsabilité des aspects suivants :

- Le contrôle et l'évaluation de l'application de la politique alimentaire du CPE.
- Le respect de la qualité des repas et des collations fournis aux enfants.

### **17.2 La direction d'installation**

La direction d'installation assume la responsabilité des aspects suivants :

- S'assurer de l'application de la politique alimentaire;
- Effectuer une supervision qualitative et quantitative auprès de la responsable de l'alimentation incluant les éléments suivants : le suivi des menus, la qualité des aliments, la relation avec les fournisseurs et le contrôle budgétaire;
- Évaluer la responsable de l'alimentation;
- Recevoir les plaintes des parents.

### **17.3 La responsable de l'alimentation**

La responsable assume la responsabilité des aspects suivants :

- Sous la responsabilité de la direction d'installation, la responsable de l'alimentation élabore des menus variés et équilibrés en tenant compte de la politique alimentaire du CPE et du *Guide alimentaire canadien*;
- Prépare des repas complets et des collations;
- Achète et entrepose les aliments;
- Nettoie et entretient la vaisselle, les ustensiles, les équipements et les lieux de travail;
- Respect les règles d'hygiène et de salubrité;

- Gère les allergies, les intolérances et les restrictions alimentaires;
- Collabore avec la direction concernant les mesures prises pour assurer la sécurité des enfants souffrant d'allergies alimentaires;
- Fait le décompte des présences afin de connaître le nombre de portions à préparer;
- Distribue les repas et les collations et ramasse les plats,

#### 17.4 L'éducatrice

L'éducatrice assume la responsabilité des aspects suivants :

- Guide les enfants dans les gestes de la vie quotidienne, **notamment l'alimentation, l'hygiène**, l'habillage, les soins personnels, **en favorisant leur autonomie et de saines habitudes** de vie;
- Contrôle et s'assure du respect des contraintes alimentaires (allergie, restriction et intolérance);
- Respecte les rôles et les responsabilités énoncés au point 8 de la présente politique.

### 18. EXCLUSIONS DE LA POLITIQUE

Pour des raisons **exceptionnelles**, certains «événements spéciaux» comme la fête de Noël, la fête des finissants, la fête de l'été, une activité culinaire avec les enfants, un repas pris sur place lors d'une sortie ou une situation particulière peuvent être exclus de la présente politique.

### 19. ALLERGIES ALIMENTAIRES ET INTOLÉRANCES

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

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

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

Pour toutes ces raisons, la direction mettra en branle la procédure réalisée à cet effet « Procédure pour allergies et intolérances » conformément au document *Protocole et procédures – Allergie et intolérances alimentaires en service de garde* « Casse-noisette ».

Les enfants et le personnel souffrant d'allergie et d'intolérance comme définies ci-dessus recevront un repas répondant aux critères indiqués par le corps médical. Ce repas sera équilibré et respectera la politique alimentaire.

Par contre, afin d'éviter les risques reliés aux allergies et aux intolérances, il est interdit d'apporter des aliments au CPE à moins d'en avoir reçu, au préalable, l'autorisation de la direction.

## **20. LES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES**

En tant qu'établissement de services à la famille, le CPE est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle. Cette politique alimentaire prévoit des modalités d'accommodements qui pourront être proposées aux parents, selon la situation. Ce chapitre a fait l'objet d'une consultation juridique afin de nous assurer que nos orientations respectent les droits et responsabilités de tous en tenant compte des limites pouvant être rencontrées dans la pratique pour le CPE.

### **20.1 Les obligations légales**

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

Article 110. Le prestataire de services de garde doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes à *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (Santé Canada, Ottawa, 2007) ou toute autre édition ultérieure de ce guide pouvant être publiée par Santé Canada.

Article 111. Ce 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.

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

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

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

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

### 20.3 L'orientation du CPE

Le CPE convient que le parent a le droit d'assurer l'éducation religieuse et morale de son enfant conformément à ses croyances religieuses. Ce droit s'exerce dans le respect du droit et de l'intérêt de l'enfant. L'intérêt supérieur de l'enfant sera pris en considération de façon primordiale.

Par conséquent, le centre s'engage à :

- Veiller à la santé, à la sécurité et au bien-être des enfants dont il a la garde;
- Fournir aux enfants des repas et des collations qui sont équilibrés et conformes au *Guide alimentaire canadien*;
- Évaluer toutes les possibilités raisonnables afin de proposer un accommodement qui conviendra le mieux à chaque cas d'espèce; cela sur demande écrite à la direction de la part du parent souhaitant qu'un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant en spécifiant pour quel motif cette demande est faite par les parents.

Dans ce contexte et de façon générale, le CPE offrira un autre plat à l'enfant ou remplacera l'aliment qui pose problème.

Le centre n'accepte pas que le parent apporte un repas, un aliment ou un ingrédient afin d'éliminer les dangers liés à la présence d'ingrédients allergènes qui pourraient se retrouver au CPE. Comme nous n'avons pas la possibilité d'identifier ces ingrédients, ceux-ci pourraient affecter les enfants souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires.

À la lumière de ce qui précède, le centre signera une entente particulière avec un parent qui fait une demande d'accommodement. Dans ce cas, en plus de prévoir les conditions telles que décrites précédemment, la mention suivante sera ajoutée à l'entente:

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

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

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

## 21. CONCLUSION

La principale raison pour laquelle on insiste tant sur le développement des goûts et des préférences alimentaires est simple : ils risquent de rester jusqu'à l'âge adulte! Et puisque les enfants développent leur comportement alimentaire durant les années préscolaires, il est important que les intervenants utilisent à bon escient cette période propice à l'apprentissage et au changement. Privilégier une telle approche implique plusieurs bénéfices : la prévention de la malnutrition, de l'anémie, des caries dentaires et de l'obésité infantile. De plus, des recherches indiquent que de nombreuses maladies chroniques proviennent de mauvaises habitudes de vie. On a donc intérêt à sensibiliser les jeunes enfants très tôt pour qu'ils se responsabilisent petit à petit.

L'insistance des adultes en charge, les disputes au moment des repas, les associations négatives avec aliments et les mauvaises expériences sont des situations qui risquent d'entraver la bonne alimentation de l'enfant. Par contre, un climat détendu, la prise de repas en compagnie d'autres enfants, la participation à la préparation des repas et l'offre d'aliments faciles à manipuler et présentés de façon attrayante sont des moyens d'inciter les enfants à bien se nourrir. De différentes façons, les éducateurs et les parents peuvent faire en sorte de contribuer positivement et activement au développement de saines habitudes alimentaires chez les enfants.

Notre politique alimentaire est un cadre de référence en ce qui a trait aux habitudes et attitudes à préconiser et à promouvoir face à la relation que tous (éducatrices, enfants, directions, responsables de l'alimentation, parents et membres du conseil d'administration) se doivent d'entretenir avec la nourriture au CPE. Elle présente également des règles à suivre en ce qui a trait à la gestion des allergies, des intolérances et des restrictions alimentaires et cela pour la sécurité dans le respect de tous.

C'est dès la jeune enfance que se prennent les bonnes habitudes alimentaires et c'est en ce sens que cette politique a été créée. Développer de saines habitudes alimentaires en offrant des aliments nutritifs et en préconisant des attitudes positives face à la nourriture, voici ce qui résume la philosophie qui se dégage de cette politique.

Bon appétit!

## 22. COMITÉ ALIMENTATION

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont collaboré à l'écriture et à la révision de cette politique pour leur apport et leur disponibilité afin de réaliser une politique alimentaire pour les enfants et le personnel du Centre de la petite enfance Aux Mille Jeux.

- Louise Émond, responsable de l'alimentation, installation Serpentin
- Alain Fontaine, responsable de l'alimentation, installation Tambourin
- Viviane Villeneuve, éducatrice, installation Tambourin
- Valérie Lévesque, éducatrice, installation Serpentin
- Sylvie Vallée, éducatrice à la pouponnière, installation Serpentin
- Marie-Louise Uwamaliya, éducatrice à la pouponnière, installation Tambourin
- Caroline Plante, conseillère pédagogique, installation Serpentin
- Linda Plouffe, conseillère pédagogique, installation Serpentin
- Mélanie Bertrand, directrice, installation Serpentin
- Julie Desmarais, directrice, installation Tambourin

- Pascal Joly, directeur général

### **23. ENTRÉE EN VIGUEUR**

Cette politique a été adoptée par le conseil d'administration le 31 mai 2010.

---

## **ANNEXES**

**ANNEXE 1 : Guide alimentaire canadien**

**ANNEXE 2 : Menu Tambourin et menu Serpentin**

**ANNEXE 3 : Stratégies, chansons et comptines pour les périodes de repas et de transition**

**ANNEXE 4 : Thèmes et activités culinaires**

**ANNEXE 5 : Prévenir les risques d'étouffement et Guide alimentaire canadien pour 0-5 ans**

**ANNEXE 6 : Rôles et responsabilités du personnel éducateur**

**ANNEXE 1**

**GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN**

## ANNEXE 2

### **MENU TAMBOURIN ET MENU SERPENTIN**



## ANNEXE 3

### **STRATÉGIES, CHANSONS ET COMPTINES POUR LES PÉRIODES DE REPAS ET DE TRANSITION**

## ANNEXE 4

### **THÈMES ET ACTIVITÉS CULINAIRES**

**ANNEXE 5**

**PRÉVENIR LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT**

**ET**

**GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR LES 0-5 ANS**

**ANNEXE 6**

**RÔLES ET RESPONSABILITÉS**

**DU PERSONNEL ÉDUCATEUR**