

POLITIQUE ALIMENTAIRE



Publiée le 25 août 2021



Les cinq premières années de vie représentent une période cruciale pour le développement global des enfants ainsi que pour l'acquisition de saines habitudes de vie qui perdureront à l'âge adulte.

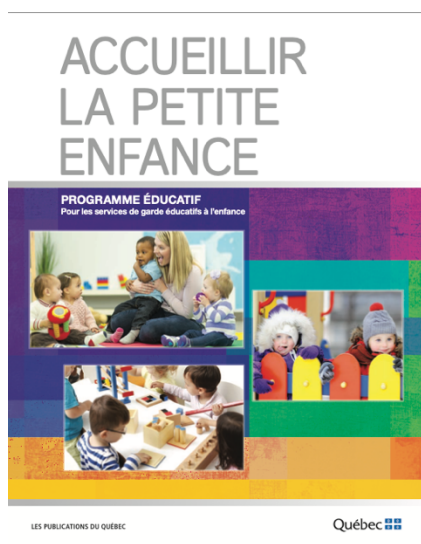
Ils y découvrent et développent leurs préférences alimentaires, et ce, dès l'introduction des premiers aliments. D'ailleurs, la saine alimentation, en plus d'influer sur la santé, contribue grandement au développement global.

Le service de garde constitue un milieu de vie important pour les enfants qui le fréquentent. La nourriture qu'ils y consomment (repas et collation) comble une grande partie de leurs besoins nutritionnels quotidiens.

Sachant que la présence de conditions optimales en matière d'alimentation joue un rôle déterminant dans l'acquisition de saines habitudes et dans leur plein épanouissement, il importe que le service de garde éducatif (SGÉ) se dote d'une politique définissant les pratiques à adopter pour assurer la création d'un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

La présente politique s'appuie sur la mission et les objectifs des SGÉ qui visent, entre autres, à assurer le bien-être, la santé et la sécurité des enfants en offrant un environnement favorable aux saines habitudes de vie et en proposant un milieu propre à stimuler leur développement sur tous les plans. Notons qu'elle est aussi en cohérence avec :

- » Les fondements et principes du programme éducatif *Accueillir la petite enfance* qui vise à soutenir des pratiques éducatives de qualité dans les SGÉ;
- » Le cadre de référence *Gazelle et Potiron* qui vise la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance.



Environnements favorables



Adapté de : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012), Pour une Vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.

Outre la valeur nutritive des aliments qui composent le menu, cette politique précise l'ensemble des conditions qui définissent les environnements favorables à la saine alimentation au sein d'un service de garde.

Celles-ci s'articulent autour de quatre environnements : physique, socioculturel, économique et politique. La synergie des actions sur chacun de ces environnements est garante de l'efficacité et de la pérennité des changements souhaités.

De plus, la vision des environnements favorables pour le développement de saines habitudes de vie¹ est cohérente avec l'approche

écologique, un des fondements du programme éducatif Accueillir la petite enfance², qui prend en compte l'enfant, sa famille et son service de garde dans une relation dynamique où l'influence est réciproque.

La collaboration entre le service de garde et les parents est donc essentielle à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation pour les enfants.

¹ <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2012/12-289-03.pdf>

² https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/programme_educatif.pdf

Objectif général de la politique

Définir les conditions et les pratiques à mettre en place pour assurer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation et ainsi favoriser le développement global des enfants.

Rôles et responsabilités

Afin de s'assurer que l'environnement éducatif soit favorable à la saine alimentation et réponde aux besoins des enfants, il va de soi que l'engagement de tous est primordiale. Qu'il s'agisse des membres du conseil d'administration, des gestionnaires, du personnel éducateur, des responsables de l'alimentation ou des parents, chacun joue un rôle fondamental et interrelié dans la création de cet environnement favorable. Certes, l'adhésion de tous à la politique représente la clé de la réussite.



Vision de la saine alimentation

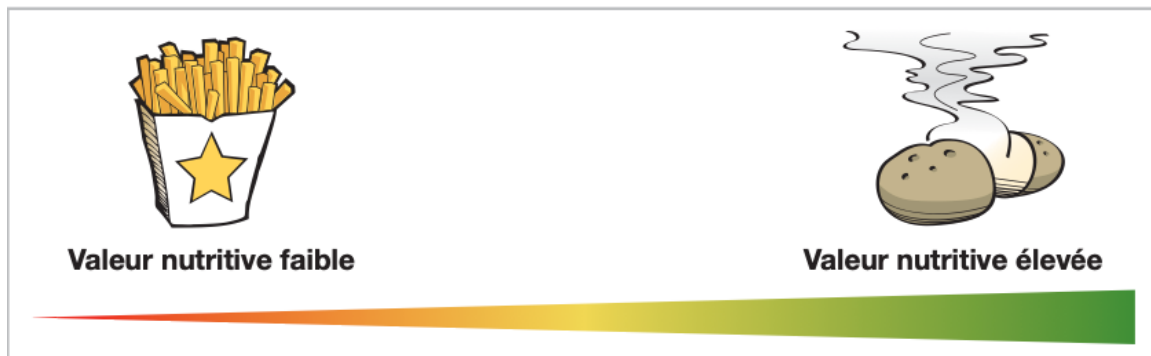
Le CPE LVE partage et s'appuie sur la Vision de la saine alimentation du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), telle que présentée dans le cadre de référence Gazelle et Potiron.

Une saine alimentation peut se définir comme « *les habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien d'un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie. La saine alimentation va donc bien au-delà de la valeur nutritive des aliments offerts aux enfants ; elle comporte aussi des dimensions socioculturelle et économique. Elle vise également la sécurité alimentaire et doit être cohérente avec les principes du développement durable* ».

L'alimentation répond donc à plusieurs types de besoins et contribue ainsi à chacun des domaines du développement global des enfants.

Une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments qui se situent sur un continuum, de peu ou pas nutritifs à très nutritifs (figure 1). Ainsi, les aliments ne peuvent être catégorisés; il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » aliment.

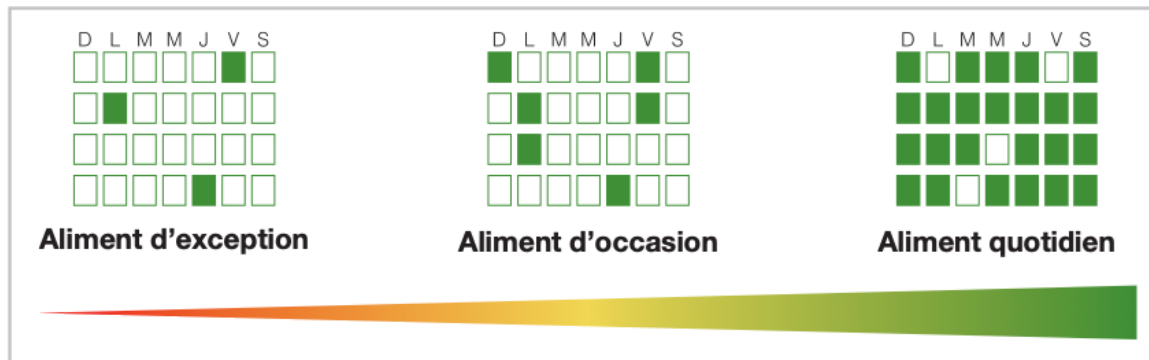
FIGURE 1



Source: MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2010), *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé.*

Les aliments peuvent être offerts aux enfants de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive (figure 2).

FIGURE 2



Source: MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2010), *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*.

Ces deux continuums sont complémentaires : plus des aliments ont une valeur nutritive élevée, plus souvent ils devraient être offerts. La qualité de l'alimentation s'apprécie globalement et sur une longue période (semaine, mois), et non en fonction d'un seul aliment ou d'un seul repas. Ainsi, il n'y a pas d'aliment interdit.

OFFRE ALIMENTAIRE :

L'objectif de l'offre alimentaire est de procurer une diversité d'aliments de grande qualité aux enfants.

La **diversité** passe par les différents arômes, textures et catégories (protéines, glucides et gras).

La **qualité** passe par les aliments frais, locaux et en saison lorsque possible et l'utilisation des matières premières supérieures.

Par ces faits;

Le CPE fait tous ses plats « maison » à partir d'ingrédients de base.

Le CPE sucre ses « pâtisseries » avec de la purée de fruits, du sirop d'érable ou du miel.

Le CPE privilégie les aliments surgelés aux conserves lorsqu'il n'y a pas de produit frais disponibles.

Les collations du matin ainsi que le « dessert » du diner sont composés de fruits frais ou de smoothies maison fait de fruits et yogourt.

Le CPE privilégie les produits céréaliers faits de grains entiers.

Le CPE utilise le gras de canard dans les cuissons, l'huile d'olive dans les vinaigrettes et l'huile de noix de coco dans les « pâtisseries ».

Le CPE encourage les enfants à boire de l'eau et propose un verre de lait (vache ou végétal) à la collation de l'après midi.



CALENDRIER ET DIVERSITÉ DES MENUS :

Le CPE offre 4 cycles de menus sur 4 semaines par année. Ceux-ci sont en harmonie avec les saisons et permettent d'ajuster l'offre alimentaire avec la disponibilité des denrées locales en saison.

Le menu de la semaine est varié pour avoir une protéine différente à chaque jour (poulet, bœuf ou veau, tofu ou légumineuse, œuf et poisson).

Menu hiver	Menu printemps	Menu été	Menu automne
Décembre Janvier Février	Mars Avril Mai	Juin Juillet Août	Septembre Octobre Novembre

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
SEMAINE 1	FRUITS QUICHE ASPERGES ET PARMESAN SALADE GRECQUE FRUITS CRUDITES ET TREMPETTES FRUITS	SMOOTHIE PIZZA VEGE SALADE CESAR FRUITS FRUITS ET FROMAGES SMOOTHIE	FRUITS BRUSCHETTA AU BŒUF SUR PETITS PAINS CRUDITES FROMAGE FRUITS BEURRE DE SOYA ET GRISSOL FRUITS	SMOOTHIE SALADE NICOISE FROMAGE FRUITS CUPCAKE BANANES-CHOCO-MIEL	FRUITS POULET AUX ANANAS SALADE THAI RIZ FRUITS TUBES DE YOGOURT GLACE FRUITS
SEMAINE 2	SALADE REPAS AUX LEGUMES ET ŒUFS A LA COQUE FRUITS HUMMUS ET CRAQUELINS	SANDWICH A LA GUEDILLE AU SAUMON CRUDITES FROMAGE FRUITS FRUITS ET BEURRE DE SOYA	CROQUETTES VEGES QUINOA SALADE DE FENOUIL POMMES ET MANDARINES FRUITS GATEAU RENVERSES AUX MANDARINES	DIVAN AU POULET GRATINÉ AVEC BROCOLIS, CHOU-FLEURS ET RIZ FRUITS CRUDITÉS ET TREMPETTE	BŒUF EFFILOCHE AU BBQ COUSCOUS CRUDITES FROMAGE FRUITS SORBET ET CORNET
SEMAINE 4	FRUITS LASAGNE FLORENTINE CRUDITES FROMAGE FRUITS GALETTES AUX BANANES	SMOOTHIE TOFU GÉNÉRAL TAO RIZ SALADE DE CHOUX À L'ASIATIQUE FRUITS CRUDITÉS ET TREMPETTE	FRUITS CROQUETTES DE THON SALADE DE PATE AUX AGRUMES FRUITS BOULES ENERGIES CANNEBERGES ET TOURNESOLS	SMOOTHIE TORTILLAS POULET CESAR CRUDITES FROMAGE FRUITS FRUITS ET BEURRE DE SOYA	FRUITS CHILLI AU BŒUF ET LEGUMES COUSCOUS SALADE DE MAIS ET BETTERAVE FRUITS SORBET ET CORNET
SEMAINE 3	FRUITS QUICHE JARDINIERE SALADE POMMES ET BROCOLIS FRUITS CRAQUELINS ET TARTINADE DE FROMAGE	SMOOTHIE FILET DE POISSON ROTIS SALADE DE COUSCOUS FROMAGE FRUITS FRUITS ET BEURRE DE SOYA	FRUITS TORTILLAS AU TOFU CRUDITES FROMAGE RAPE FRUITS GALETTES AUX POMMES	SMOOTHIE PATES A LA CREME AUX ÉPINARDS ET AU POULET SALADE VERTE FRAISES ET MANGUES FRUITS CRUDITÉS ET TREMPETTE	FRUITS PATE CHINOIS SALADE DE CELERI-RAVE ET POMMES FRUITS TUBES DE YOGOURT GLACE

OFFRE ADAPTÉE AUX POUPONS :



Sachant que la relation avec la nourriture débute dès la naissance, nos pouponnières mettent tout en oeuvre afin que la capacité des enfants à s'alimenter se développe sainement au CPE. Cela débute avec l'importance que l'équipe accorde à suivre les parents là où ils sont rendus.

Une mère qui allaite pourra s'installer confortablement dans les locaux ou encore, pourra fournir son propre lait aux éducatrices pour que cette toute première expérience de l'alimentation puisse se poursuivre au CPE de la façon la plus naturelle possible.

Pour les enfants qui débutent l'alimentation alternative (autre que le lait), les éducatrices s'assureront qu'elles ont en main toutes les informations sur les habitudes du bébé et laisseront aux parents le soin d'introduire chacun des nouveaux aliments pour ensuite les proposer à l'enfant au CPE.

Évidemment, les éducatrices et les responsables de l'alimentation ont toute l'expérience nécessaire pour accompagner une famille qui serait aux prises avec un bébé présentant des allergies ou des intolérances alimentaires.

L'équipe est familiarisée aux principes de la DME (diversification alimentaire menée par l'enfant) et s'en inspire pour accorder encore plus d'autonomie aux petits qui s'alimentent le plus possible sans l'aide de l'adulte.

La méthode alimentaire reste cependant un choix de parent et les éducatrices s'y adapteront. L'équipe s'engage donc à respecter les principes d'autonomie proposés par la DME mais s'autorise une certaine flexibilité, en respectant avant tout les principes suivants :

L'équipe se porte garante de la qualité de la nourriture proposée par les responsables de l'alimentation au CPE et les menus respectent le guide alimentaire canadien ;

Ce sont les enfants qui déterminent le plus directement possible la quantité de nourriture qu'ils mangeront (en faisant le choix de s'alimenter, ou pas) et seront encouragés à manger par eux-mêmes autant que possible.



OFFRE BONIFIÉE À LA VOÛTE ENCHANTÉE

LE PETIT DÉJEUNER ET LE SOUPER

Les parents qui le désirent peuvent faire déjeuner leur enfant au CPE. Le petit déjeuner doit être réservé la semaine précédente et est payable. Le déjeuner est offert de 7h00 à 7h30.

Voici une variété de ce qui pourrait se retrouver dans le cabaret du petit déjeuner :

Un verre de lait (vache ou végétal), un jus de fruits naturel, un yogourt, un fromage frais, un fromage pâte ferme, du gruau de nuit, des céréales, un muffin déjeuner, un œuf coco, des fruits, etc.



Un local d'accueil désigné est habituellement ouvert pour les enfants qui déjeunent. Le parent reconduit son enfant dans ce local (à l'exception des poupons).

Les parents qui le désirent peuvent faire souper leur enfant au CPE. Le souper doit être réservé et est payable. Vous devez réserver au moins 24 heures d'avance. Les demandes urgentes sont acceptées exceptionnellement jusqu'à 14h00 le jour même.

Le souper est composé des restes du dîner de la veille.

Le cabaret contient le repas principal, l'accompagnement et un fruit en dessert.



L'APPROCHE PÉDAGOGIQUE EN ALIMENTATION

En cohérence avec le programme éducatif « Accueillir la petite enfance », les éducatrices de La Voûte Enchantée ont choisi d'approfondir leur approche pédagogique en s'inspirant de l'approche HighScope. Ces deux cadres théoriques complémentaires, aux assises scientifiques solides, misent de façon exemplaire sur l'autonomie de l'enfant. Ainsi, tout en ayant comme priorité absolue le bien-être et la santé des tout-petits dont elles ont la responsabilité, l'équipe des éducatrices reconnaît l'importance de placer l'enfant dans des situations d'apprentissages où, accompagné par des adultes informés et bienveillants, il pourra dès son plus jeune âge, faire des choix et ainsi développer son initiative et sa confiance en ses moyens. Ceci est vrai pour tous les domaines de développement, mais c'est d'autant plus vrai pour une des activités les plus précoces: l'alimentation.

L'exploration s'applique merveilleusement bien à l'alimentation dès la naissance et la recherche tend à démontrer que parmi les éléments les plus déterminants pour développer une alimentation saine, on retrouve :

- Garder le contact avec ses propres signaux de satiété (s'avoir s'arrêter, en fonction de sa faim);
- Apprendre à manger en fonction de ses propres envies, et non pas pour faire plaisir.

Alors que l'alimentation est un sujet éminemment culturel et subjectif, les recherches démontrent que certaines pratiques augmentent les chances que nos tout-petits deviennent des adultes pour lesquels l'alimentation est un plaisir sain.

Le personnel éducateur 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.

L'éducatrice accompagne l'enfant à comprendre et à reconnaître ses propres signaux de faim et de satiété et elle sait que plus l'enfant grandit, plus le fait de s'alimenter prend une signification sociale. La réaction de l'adulte significatif peut avoir une forte influence, malgré lui, sur la quantité de nourriture qu'un enfant choisira de manger. L'éducatrice régule ses réactions face à l'appétit des enfants

et s'assure de n'exprimer ni déception face à un enfant qui mange peu, ni une trop grande joie face à celui qui termine son assiette.

De plus, en développant des activités interactives qui favorisent la découverte de bons aliments, le personnel 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 qu'il reste dans l'assiette) sans passer de remarque négative.

Cela étant, l'éducatrice :

- Favorise une ambiance détendue et agréable lors des repas ou collations;
- Permet et encourage l'enfant à effectuer ses propres choix et reconnaître sa faim ou sa satiété et ainsi goûter à tout ;
- Offre des petites quantités de nourriture pour encourager l'enfant à goûter et pour qu'il se sente compétent au niveau de l'alimentation ;
- Consomme le même repas qui est servi aux enfants en leur présence ;
- Établit des routines qui préparent les enfants à la prise du repas et après le repas invite les enfants à de bonnes habitudes d'hygiène ;
- N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de conséquence ou encore comme poids de négociation ;
- Le dessert se veut nutritif et en complément du repas et est donc toujours offert à l'enfant ;
- S'assure de respecter la diète de l'enfant relativement à ses allergies alimentaires;
- Prend les précautions nécessaires lors de manipulation de la nourriture assurant ainsi l'innocuité de ceux-ci pour les diètes spéciales, allergies et intolérances alimentaires ;
- Respecte les règles d'hygiène pendant la manipulation des aliments ;
- Adopte une attitude positive lors de l'intégration de nouveaux aliments, par exemple : support visuel et explications pertinentes relatives ;
- Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants ;
- Communique efficacement avec les parents sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant la journée ;
- Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu;

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

Enfin, l'équipe des professionnelles de la Voûte Enchantée pratique une approche qui reconnaît à quel point l'alimentation fait partie des gestes les plus importants pour les enfants et leurs parents.



Une alimentation assurant la santé et la sécurité

LES ALLERGIES ET INTOLÉRANCES

La vigilance constante de la part du personnel éducateur, des responsables de l'alimentation et des directeurs pédagogiques de même qu'une communication efficace avec les parents sont essentielles pour assurer la santé et la sécurité des enfants. D'ailleurs, « le prestataire de services de garde doit suivre les directives écrites du parent quant aux repas et collations à fournir à son enfant si celui-ci est astreint à une diète spéciale prescrite par un membre du Collège des médecins du Québec ».

Au CPE LVE, nous avons un protocole en place pour assurer la sécurité des enfants allergiques ou intolérants.

Pour chaque enfant qui est inscrit au CPE, les parents doivent remplir un formulaire sur les restrictions alimentaires. Une réponse positive à ce questionnaire génère la chaîne d'opération suivante :

- Communication par courriel aux membres de l'équipe.
- Création d'une fiche d'allergie pour l'enfant.
- Publication de la fiche d'allergie.
- Cadre rouge dans Amisgest.
- Alerte allérgènes dans les recettes.
- Plats préparés au nom de l'enfant sur le chariot.



LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

L'équipe d'éducatrices et les responsables de l'alimentation respectent toutes les recommandations de Santé Canada afin de permettre aux enfants d'explorer leur autonomie tout en prévenant au maximum les risques d'étouffements.³

Les aliments sont préparés de façon spécifique pour chaque groupe d'âge et voici quelques exemples :

Bleuets

À 6 mois: cuits, intégrés dans des recettes ou en compote.

Vers 9 mois: lorsque bébé maîtrise la pince, les offrir écrasés.

À 2 ans: entiers très murs.

Fraise

Vers 9 mois: congelée et dégelée.

Mention spéciale: Si la fraise est fraîche, il faut la piquer jusqu'à l'âge de 12 mois.

Maïs

En épis : très bien cuit vers 9 mois.

En grains : très bien cuit intégré dans une recette vers 12 mois.

En crème: dès 6 mois en DME, vers 6-9 mois avec l'approche traditionnelle.

Raisins/tomates cerises/cerises

Jusqu'à 4 ans : les couper 4 ou en 2 sur le sens de la longueur.

³ Prévention de l'étouffement chez les nourrisson et le jeune enfant. Cosette et Edger, 2021.
<http://nutritionnistesenpediatrie.com/>

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

Les aliments servis aux jeunes enfants doivent être manipulés avec soin afin d'éviter les risques de toxi-infection alimentaire. Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) réglemente la formation en hygiène et salubrité alimentaire et la manipulation des aliments. Au CPE LVE, nous suivons ces règlements et nous participons aux inspections afin de maintenir notre certificat du MAPAQ.

NOTRE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

Soucieux de notre impact sur l'environnement et ayant à cœur de sensibiliser les enfants dès leur jeune âge aux principes du développement durable, notre CPE pose les actions suivantes :

- Tous les restants de table et les rognures de cuisine sont compostés.
- L'achat local et saisonnier sont privilégiés.
- L'achat regroupé est priorisé afin de réduire l'empreinte carbone du transport.
- Les contenants et les emballages sont recyclés.
- Les fruits et légumes trop mûrs sont transformés en purées et en potage afin de diminuer au maximum le gaspillage.
- Nous pratiquons le jardinage avec les enfants pour leur montrer le cycle des aliments.
- Des activités alimentaires sont pratiquées avec les enfants pour les initier à la cuisine et leur faire découvrir différentes sources de nourriture.
- Nous utilisons des aliments de première qualité et suivons les recommandations du GAC afin d'assurer la bonne santé des enfants et prévenir la maladie.



**Guide
alimentaire
canadien**

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des
légumes et
des fruits en
abondance

Consommez
des aliments
protéinés

Faites de
l'eau votre
boisson
de choix



Choisissez
des aliments à
grains entiers

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2019
Imprimé : Cat. 1164-2577-2019F PDF Cat. 1164-2577-2019F-2019F Cat. 1164-2577-2019F-2019F Pub. 182595

Découvrez votre guide alimentaire au
Canada.ca/GuideAlimentaire



Canada