



# **POLITIQUE ALIMENTAIRE**



## **CPE LA BOTTINE SOURIANTE**

Adoptée par le conseil d'administration le 02 avril 2012

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>4</b>
Objectif général.....	4
Objectifs spécifiques.....	4
Fondements.....	5
Exclusions.....	5
<b>1 Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation</b> .....	<b>6</b>
1.1 Le personnel éducateur .....	6
1.2 La responsable de l'alimentation.....	8
1.3 La direction .....	9
1.4 Le conseil d'administration .....	10
1.5 Le parent .....	10
<b>2 Quantité et qualité nutritive</b> .....	<b>11</b>
2.1 Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien.....	11
2.2 Maximiser la consommation de légumes.....	13
2.3 Maximiser la consommation de fruits .....	13
2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres .....	13
2.5 Offrir des lipides de qualité .....	15
2.6 Limiter la consommation de sel .....	16
2.7 Limiter la consommation de sucre raffiné .....	17
2.8 Quelques aliments exclus .....	18
2.9 Les risques d'étouffement .....	19
<b>3 Élaboration des menus</b> .....	<b>21</b>
3.1 La structure des menus .....	21
3.2 Les collations .....	22
<b>4 Alimentation en pouponnière</b> .....	<b>23</b>
4.1 L'introduction des aliments complémentaires .....	23
4.2 Les bonnes pratiques au quotidien .....	24

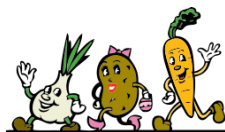
<b>5 Restrictions alimentaires .....</b>	<b>25</b>
5.1 Les obligations légales .....	25
5.2 La Charte des droits et libertés de la personne .....	25
<b>6 Anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux .....</b>	<b>27</b>
6.1 Anniversaires .....	27
6.2 Fêtes annuelles et événements spéciaux .....	28
<b>7 Approvisionnement .....</b>	<b>29</b>
7.1 La provenance des produits.....	29
7.2 La sécurité alimentaire .....	29
<b>8 Hygiène et salubrité .....</b>	<b>30</b>
8.1 Hygiène dans les aires de préparation .....	30
8.2 Hygiène du personnel .....	31
8.3 Salubrité .....	32
8.3.1 Récupération des surplus .....	32
8.3.2 Préparation des aliments.....	32
<b>9 Conservation et entreposage .....</b>	<b>34</b>
9.1 Au réfrigérateur .....	34
9.2 Refroidissement .....	34
9.3 Au congélateur .....	35
9.4 Décongélation .....	35
9.5 Au garde-manger .....	35
<b>Bibliographie .....</b>	<b>37</b>
<b>Principales sources électroniques .....</b>	<b>38</b>
<b>Index des outils .....</b>	<b>42</b>

## **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, dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 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 centre 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**



Offrir des services alimentaires de qualité, de manière à affirmer, tant à l'interne qu'à l'externe, la mission éducative et le rôle actif du CPE dans le développement et la promotion de saines habitudes chez les enfants de 0 à 5 ans.

## **Objectifs spécifiques**

- ⇒ 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 au centre de la petite enfance à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentation ;
- ⇒ Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

## **Fondements**

Cette politique s'appuie sur :

- ☞ La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère de la Famille et des Aînés du Québec ;
- ☞ Les recommandations du Guide alimentaire canadien, version mise à jour en mai 2007 ;
- ☞ 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 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.

C'est pourquoi un comité de révision sera formé et se réunira 1 fois par année afin de procéder à la révision de la politique. Il est suggéré que ce comité comprenne au moins une personne qui a participé à une rédaction de la présente politique.

## 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.

### ses responsabilités

- ♦ 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 ces aliments, comme leur valeur nutritive, afin de les rendre amusants et intéressants ;
- ♦ Prévoit à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation ;
- ♦ Communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature des aliments consommés par l'enfant durant la journée ;



- ◆ Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu ;

- ◆ 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 ;

- ◆ Respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments



- ◆ Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés ;

- ◆ Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table ;

- ◆ Adopte un style démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire ;

- ◆ Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété ;

- ◆ Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer ; évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches ;

- ◆ N'utilise, à aucune occasion, les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation. Le dessert complète le repas et est donc toujours offert à l'enfant ;



- ◆ Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, mise du tablier, etc.). Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains et à se brosser les dents.

- ◆ 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 ;

- ◆ Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants ;

- ◆ Fait vérifier, par la responsable de l'alimentation, les aliments qui proviennent de l'extérieur, qu'elle a apporté pour une activité spéciale afin qu'ils ne comportent pas d'aliments allergènes (seulement les aliments emballés avec liste des ingrédients) ;

- ◆ Participe aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire ;

- ◆ Respecte les ententes d'accommodement prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires.

## **Outil 1 Stratégies, chansons et comptines pour les périodes de repas et de transitions.**

## **Outil 2 Thèmes et activités culinaires.**

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



#### **Son rôle**

La responsable de l'alimentation est la première répondante de la politique et le 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 générale 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.

#### **Ses responsabilités**

- ❖ Propose des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien ;
- ❖ 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 ;
- ❖ A suivi la formation en hygiène et salubrité de gestionnaire d'établissement donnée par le MAPAQ et s'assure du respect de ces règles ;
- ❖ Communique et collabore avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants ;
- ❖ Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante ;
- ❖ 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 ;





- ❖ Élabore des présentations colorées et appétissantes ;
- ❖ Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties ;
- ❖ Effectue, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification, affichées dans la cuisine, concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires ;
- ❖ Affiche le menu et avise le personnel lorsqu'un changement survient ;
- ❖ Conseille ou informe le personnel sur des questions liées à l'alimentation ;
- ❖ Vérifie les aliments provenant de l'extérieur, apportés par l'éducatrice pour une activité spéciale, pour qu'il n'y ait pas présence d'aliments allergènes (aliments emballés).

### **1.3 La direction ou sa représentante**



#### **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 que soit transmis au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant ;
- ◇ Encourage, par des moyens concrets, les employées à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutient dans leurs démarches de recherche d'informations sur le sujet ;
- ◇ S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en nutrition, une nutritionniste ou une diététiste interne ou externe ;
- ◇ 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.).

◇ La conseillère pédagogique ou la directrice adjointe effectue, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification des locaux, de la salle à dîner ou du corridor, concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires

## **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 des 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**



- ✧ Prend connaissance des menus et, s'il y a lieu, informe les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant ;
- ✧ S'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires.
- ✧ Participe à la mise en place des moyens préventifs de la politique.

## 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, dépendamment de leur mode de fréquentation, y consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens. Le centre 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 centre 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 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	ÂGE 4 – 8 ans
Légumes et fruits	4	5
Produits céréaliers	3	4
Lait et substituts	2	2
Viandes et substituts	1	1

Très appréciés, le déjeuner, le repas et la collation fournissent, chaque jour, au moins la moitié des portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires, soit :

- . 2 à 2 ½ 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 portion du groupe Viandes et Substituts.

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

<b>Groupe</b>	<b>Nature du produit</b>	<b>Quantité</b>
Légumes et fruits	Légumes (frais, surgelés, en conserve)	125 ml (1/2 tasse)
	Fruits (frais, surgelés, en conserve)	125 ml (1/2 tasse) Ou 1 fruit
	Jus 100%	125 ml (1/2 tasse)
Produits laitiers	Pain	1 tranche
	Pâtes alimentaires, couscous	125 ml (1/2 tasse) cuit
	Riz, boulgour, quinoa	125 ml (1/2 tasse) cuit
Lait et substituts	Lait	250 ml (1 tasse)
	Yogourt	175 g (3/4 tasse)
	Fromage	50 g (1 ½ oz)
Viandes et substituts	Poisson, volaille, viande maigre	75 g (2 ½ onces) cuit
	Légumineuses, tofu	175 g (3/4 tasse) cuit
	Œufs	2

Source : Guide alimentaire canadien, 2007

⇒ La taille des portions est conforme aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Cependant, puisque l'appétit des enfants varie beaucoup ; ils pourront en redemander au besoin.

## 2.2 Maximiser la consommation de légumes

⇒ Les légumes présentés sont crus, blanchis, 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 crudités sont fréquemment servis, selon les saisons.

⇒ Tous les dîners comportent au moins deux variétés de légumes (un légume dans un plat composé ou un jus de légumes représentent une variété) ;

⇒ Le jus de légumes est servi à l'occasion. Si on choisit de l'offrir de façon régulière, la formule allégée en sodium est privilégiée.

## 2.3 Maximiser la consommation de fruits

⇒ Chaque jour, des fruits frais, surgelés ou en conserve (préférentiellement dans du vrai jus) sont offerts aux enfants en collation, au dessert 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.



## 2.4 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 ou farine à grains entiers à 100%).

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.

### Outil 3 Astuces pour enrichir les recettes de fibres

## **Outil 4 Variétés de farines et utilisations**

## **Outil 5 Le point sur les légumineuses**

## **Outil 6 Cuisson des différentes céréales**

### **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.

### **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.

### **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 en moindre quantité dans le lait de soya enrichi, 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.

### **Outil 7 Qu'est-ce que le tofu et comment l'apprêter ?**

#### **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 suffisent. 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, le jaune d'œuf et la margarine.

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

➤ Des sources de gras riches en oméga-3 peuvent également être 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.

## **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



## **Outil 8 Contrôler l'apport en sodium**



### **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 ;
- Les aliments commerciaux contenant moins de sucre ajouté\* sont choisis au détriment d'autres aliments similaires qui en contiennent davantage.

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

## **Outil 9 Préférer les desserts et collations maison aux produits commerciaux**



### **Les breuvages**

La soif est un réflexe déclenché par le cerveau indiquant que le corps manque d'hydratation pour fonctionner normalement. L'hydratation favorise entre autres une bonne circulation sanguine. Ainsi, le transport des nutriments vers les cellules s'opère efficacement. Elle permet également l'élimination des déchets et des toxines présents dans le corps.

Le breuvage par excellence pour s'hydrater est l'eau et on devrait en offrir fréquemment aux enfants. L'eau, en plus d'assurer le bon fonctionnement général du corps, permet d'assimiler les fibres. Il est fréquent que les jeunes enfants souffrent de constipation et la cause première se révèle souvent un manque d'hydratation. De plus, lorsqu'ils sont déshydratés, la température de leur corps augmente beaucoup plus vite que celle des adultes. Les risques de coup de chaleur sont donc beaucoup plus grands. En conséquence, il est important d'offrir de l'eau aux enfants avant même qu'ils ne ressentent la soif, de même qu'avant, pendant et après la pratique d'une activité physique.

- 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 à 3,25% de matières grasses est offerte, et ce, pour tous les groupes d'âge.
- Le lait de soya enrichi peut aussi être offert ;



➤ Lors des collations, le jus de fruits pur à 100%, sans sucre ajouté, peut être servi aux enfants. La consommation doit cependant se limiter à 175 ml par jour, parce qu'il favorise la carie et l'érosion dentaire.

## 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 :

- Charcuteries (bologne, viandes fumées, tous les types de saucisses sauf les saucisses de tofu, tous les saucissons de type pepperoni, salami, etc.) ;
- Pâtés et pains de viande en conserve ;
- Bacon et simili-bacon ;
- Fritures ;
- Aliments panés du commerce ;
- Shortening ou margarine dure ;
- Saindoux ;
- Margarine de soya ou d'huile végétale hydrogénée ;
- Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins, etc.) ;
- Frites ou pommes de terre rissolées surgelées ;
- Poudre pour gelée commerciale ;
- Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10 g de sucre ajouté, plus de 2 g de gras saturés et moins de 2 g de fibres ;
- Poudre pour pouding ;
- Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 6 g de sucre ajouté ;
- Rouleaux aux fruits ;
- Friandises commerciales, chocolatées et autres ;
- Sucettes glacées commerciales (popsicle) ;
- Friandises glacées commerciales (sauf le sorbet, la crème et le yogourt glacés) ;
- Croustilles et bretzels.

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

### **Outil 10 Critère de sélection pour le choix d'aliments santé / Biscuits suggérés.**

## 2.9 Les risques d'étouffement

L'étouffement survient lorsque des objets ou des morceaux d'aliments prennent le mauvais chemin et viennent bloquer les voies respiratoires. Cela peut arriver si l'enfant mange des morceaux d'aliments trop gros, s'il mange trop vite, s'il ne mastique pas assez ou s'il pleure, rit ou court avec des aliments dans la bouche. Les tout-petits sont particulièrement à risque, car l'absence de molaires et le mouvement de leurs mâchoires ne leur permettent pas de broyer suffisamment les aliments. Le CPE est un endroit où la consommation d'aliments se présente à plusieurs occasions. Le personnel doit donc être vigilant et minutieux.

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 frais est servi, une attention particulière est accordée à la vérification des arêtes ;
- ⇒ Les verres en polystyrène ou en plastique mince ne sont jamais utilisés pour servir les breuvages ;
- ⇒ Les aliments suivants ne sont pas servis aux enfants de moins de 4 ans :
  - Les rondelles de saucisses ou de carottes et céleri crus
  - Les graines de tournesol ou de citrouille entières ;
  - Le maïs soufflé, les noix et les croustilles.

**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.*

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 ;
- Les pommes crues sont sans pelure et râpées ;
- Les raisins frais sont sans pépin 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 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 lanières ;
- Les fruits frais comme les pommes, pêches, prunes et poires sont coupés en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépins ;
- Les raisins frais sont coupés en quatre ;
- Les saucisses de tofu sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.
- Les clémentines sont coupées en 2 dans le sens de la largeur.



### **Entre 2 ans et 4 ans**

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

### **Outil 11 Aide-mémoire : Prévention de l'étouffement chez les enfants de moins de 5 ans.**



### 3 ÉLABORATION DES MENUS

L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, dessert, 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.

Le dessert, pour sa part, est considéré comme un complément au repas. Il possède donc une valeur nutritive puisque les aliments qui le composent font partie du Guide alimentaire canadien. Il n'est jamais présenté comme une récompense.

#### 3.1 La structure des menus

- ⇒ Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du Guide alimentaire canadien et respectent les énoncés de la présente politique ;
- ⇒ De 20 à 30 menus journaliers différents sont présentés en rotation pendant quatre ou six semaines et renouvelés de deux à quatre fois au cours de l'année ;
- ⇒ Chaque jour, tel que le recommande le Guide alimentaire canadien, le repas du midi contient les quatre groupes \* et les collations en contiennent au moins deux.



\*À l'origine, certains plats composés ne contiennent pas les quatre 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. Quelques stratégies sont présentées dans l'Outil 3 : Trucs pour enrichir les recettes de fibres.

#### **Outil 12 Construire un menu**

### **Outil 13 Standardiser une recette**

### **Outil 14 Rédiger une recette**

### **Outil 15 Calcul des coûts par recette et par portion**



## **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 précédent et non remplacer le suivant.

- ⇒ Une collation nutritive est servie en après-midi à chaque enfant ;
- ⇒ La collation est composée d'au moins deux des quatre 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, du lait ou du yogourt. Celles de l'après-midi sera plus rassasiante, contenant des glucides complexes qui se digèrent plus lentement, tels des produits céréaliers, de légumineuses et des produits du soya, ainsi qu'une source de protéines et des lipides (acides gras essentiels et insaturés).
- ⇒ Aucune nourriture provenant de l'extérieure (maison) ne pourra être apportée par le parent au CPE.

### **Outil 16 Collation nutritives**

## 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 centre 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 touchant tous les aspects du développement se révèle donc une expérience en soi qui inclut le plaisir de porter des aliments à sa bouche et de la 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.

Selon le Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, réalisé par l'Institut national de santé publique, il est recommandé de commencer à introduire les aliments complémentaires vers l'âge de 6 mois. À partir de ce moment, l'ordre d'introduction ne semble pas très important. En fait, il varie selon les coutumes et la culture de chaque pays. Au Québec, on commence habituellement par les céréales. Suivent les légumes, puis les fruits et enfin les aliments du groupe viandes et Substituts.

Ce qui compte, c'est d'offrir un aliment nouveau à la fois, sans faire de mélanges avant l'âge de 9 mois, et de choisir des aliments nutritifs et variés. Pendant toute la première année de vie, le lait maternel ou les préparations pour nourrissons devraient constituer l'aliment de base de l'enfant. Les autres aliments viennent donc compléter le lait et non le remplacer. Il est conseillé de commencer à servir les aliments mous, écrasés à la fourchette ou en petits morceaux, au plus tard vers l'âge de 9 mois.

#### **Outil 17** fiche de communication concernant l'introduction des aliments complémentaires.

Le parent devra 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. Cette fiche contient des suggestions provenant du Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, dont le parent pourra tenir compte, s'il le désire.

À cause des risques d'allergies alimentaires précoces (surtout lorsqu'il y a présence d'allergies alimentaires au sein de la famille immédiate), aucune catégorie d'aliments (poisson blanc, thon, saumon, œuf, légumineuse) qui n'ait d'abord été intégré par le parent ne sera offert au poupon.

## 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 ;
- ⇒ 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 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 breuvages seront offerts à l'enfant dans un gobelet à bec et non dans un biberon. Tout breuvage, 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 aucun breuvage 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.

### **Outil 18 Tableau des comportements alimentaires des enfants de 6 mois à 5 ans.**



## **5 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 options d'accommodements qui pourront être proposées aux parents, selon la situation. Ce chapitre a fait l'objet d'une consultation juridique afin de s'assurer que les choix offerts respectent les droits et responsabilités de tous en tenant compte des limites pouvant être rencontrées dans la pratique pour le CPE.

### **5.1 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 au Guide alimentaire canadien pour manger sainement (Santé Canada, Ottawa, 1997) ou toute autre édition ultérieure de ce guide pouvant être publiée par Santé Canada.*

**Article 111.** *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.*

### **5.2 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.

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.

Le CPE privilégie l'une ou l'autre de ces solutions :

- a. Offrir un autre plat à l'enfant ou remplacer l'aliment qui pose problème ;
- b. Accepter que le parent apporte un repas sous certaines conditions \* ;
- c. Accepter que le parent apporte l'ingrédient de remplacement pour son enfant afin qu'il soit cuit et apprêté par la responsable de l'alimentation du CPE sous certaines conditions \*.

\*Le centre pourra offrir les solutions b) ou c) à condition que le contenu du repas apporté ne représente aucun danger pour les autres enfants souffrant d'allergies ou d'intolérances. L'aliment ou les ingrédients doivent donc être facilement identifiables.

À ce titre, notons que le choix b) représente un risque élevé puisque certains ingrédients allergènes peuvent se retrouver dans un plat, sans aucune possibilité de l'identifier (huile d'arachides, gluten, etc.).

À la lumière de ce qui précède, le centre pourrait décider de **signer une entente particulière** avec un parent qui demande un accommodement. Dans ce cas, en plus de prévoir les conditions telles que décrites précédemment, la mention suivante pourrait être 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 :*

1. *Lors de certaines sorties de groupe à l'extérieur du centre lorsque celui-ci ne peut contrôler facilement les repas servis ;*

2. 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.
3. 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.

## 6 ANNIVERSAIRES, FÊTES ANNUELLES ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants. C'est pourquoi le centre 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 événements 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 événements 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 centre valorise davantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Par exemple, bien qu'une collation ou un dessert spécial soit prévu pour l'enfant fêté, on mettra plutôt l'accent sur la chanson, le chapeau et le couvert utilisé pour l'enfant fêté et le groupe.

⇒ Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires et d'équité entre les enfants, aucun gâteau ou autre dessert d'anniversaire apporté par les parents ou le personnel ne sera accepté.

⇒ Une collation ou dessert maison (gâteau, muffin, flan, etc) est servi uniquement à l'enfant fêté. Ceci permet à l'enfant qui célèbre son anniversaire de sentir que cette journée est spéciale pour lui. C'est donc aussi une façon d'apprendre le principe du « à chacun son tour ».

## **6.2 Fêtes annuelles et événements spéciaux**

Ces occasions font l'objet d'une exclusion de la présente politique par respect des mœurs et coutumes de chaque milieu. Cette exclusion concernent les fêtes annuelles telles que l'Halloween, Pâques, la Saint-Valentin, etc., ainsi que d'autres événements spéciaux, comme la fête de fin d'année, une inauguration, des présentations aux parents, etc.

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. Notons que le CPE favorise le choix d'aliments sains.

Si des aliments sont apportés de l'extérieur par le personnel, les ingrédients devront être vérifiés par la responsable à l'alimentation afin d'éviter tout risque d'allergie.



## **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 des 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 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.

### **7.2 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 met 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](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.

## 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 à l'alimentation possède le diplôme en Hygiène et Salubrité Gestionnaire d'établissement et a la responsabilité d'appliquer les mesures nécessaires.

### 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 la 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 un litre d'eau et 5 ml d'eau de Javel , sous clé et hors de la portée des enfants ;
- ❖ Les fenêtres sont munies de moustiquaires.

## 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 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 résilie 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 aux mains, recouvrir le pansement d'un gant à usage unique ;
- S'abstenir de consommer des aliments dans la cuisine ; (sauf à la table pour St-Georges) ;
- S'abstenir de manipuler des aliments en cas de maladie contagieuse, comme la gastro-entérite jusqu'à 24 heures après la fin des symptômes ;
- Lorsque les gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu'il y a préparation d'aliments différents. Ils sont 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 ; avant d'aller travailler à la cuisine, les personnes devront s'assurer d'avoir un tablier propre qui est utilisé pour ce seul usage .



- Les personnes qui entrent dans la cuisine doivent préalablement se couvrir la tête d'une résilie et se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec une solution désinfectante sans rinçage ;
- La présence d'animaux domestiques dans la cuisine est interdite ;
- Un contrôle doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs ;

## **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**

- ☑ 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 ou un autre produit disponible au CPE en prenant soin de respecter les consignes d'utilisation notamment le temps de contact requis avec la surface.
- ☑ 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 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.

**Outil 20 : Tableau des températures adéquates de cuisson et de réchauffage.**

## 9 CONSERVATION ET ENTREPOSAGE



La conservation et l'entreposage des aliments sont essentiels pour s'assurer de leur fraîcheur et de 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.



### 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 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.

### 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 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, 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.

### **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 pas 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 1- cm ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.

**Outil 21 En cas de panne électrique...**



## **Bibliographie**

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les Mets-sages*, vol. 9, S-2, septembre 1998.8 p.

DORÉ, Nicole, et Danielle LE HÉNAFF, *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans : Guide pratique pour les mères et les pères*. Québec, institut national de la santé publique du Québec, 2007, 496 p.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DE L'ENFANCE. *La santé des enfants... en services de garde éducatifs*. Publications du Québec, 2000, 288 p. (Collection Petite Enfance).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX QUÉBEC. *Bulletin sur la nutrition périnatale*, Québec, Juin 2007. (Normes de Santé Canada relatives à la présence de mercure dans le poisson : révision 2007).

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA. *L'essentiel de la nutrition des tout-petits*, Numéro 1, 2007, 97 p.

SANTÉ CANADA, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*, Ottawa, Publications Santé Canada, 2007, 50 p.

SANTÉ CANADA, *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*, éd. Rév., Ottawa, Les Éditions du gouvernement du Canada, 1999, 55p

## PRINCIPALES SOURCES ÉLECTRONIQUES

### LA BONNE ALIMENTATION DES ENFANTS 0 À 5 ANS

**Santé Canada** : Les politiques nutritionnelles et les lignes directrices en matière d'alimentation au Canada

([http://www.hc.gc.ca/fn-n/nutrition/diet-guide-nutri/nut\\_pol\\_diet\\_guid-pol\\_nut\\_lig\\_directif.html](http://www.hc.gc.ca/fn-n/nutrition/diet-guide-nutri/nut_pol_diet_guid-pol_nut_lig_directif.html))

**Société canadienne de pédiatrie** : La promotion de saines habitudes alimentaires

(<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/alimentation/BonnesHabitudes.htm>)

**Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine** : Pour une croissance et un développement optimaux

(<http://www.wxtenso.org/nutrition/detail.php/f/1149>)

**Ministère de la Santé et des Services Sociaux** : La nutrition et l'enfant

([http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition\\_enfants](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition_enfants))

**Ministère de la Santé et des Services Sociaux** : Les éléments nutritifs

([http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?elements\\_nutritifs](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?elements_nutritifs))

**Les diététistes du Canada** : L'alimentation des enfants d'âge préscolaire

([http://www.dietitians.ca/healthystart/content/fr\\_ressources/fr\\_course.asp](http://www.dietitians.ca/healthystart/content/fr_ressources/fr_course.asp))

## LES NUTRIMENTS CLÉ

**Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine :** Les éléments nutritifs

([http://www.extenso.org/guides\\_outils/elements.php](http://www.extenso.org/guides_outils/elements.php))

**Santé Canada :** Recommandations sur l'apport en vitamine D

([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an-nutrition/child-enfant/infant-nourrisson/vita\\_d\\_supp\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an-nutrition/child-enfant/infant-nourrisson/vita_d_supp_f.html))

**Santé Canada :** Apports nutritionnels de référence

([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an-nutrition/reference/table/ref\\_elements\\_tbl\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an-nutrition/reference/table/ref_elements_tbl_f.html))

## LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

**Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine :** Précautions à prendre.

(<http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1455>)

**Ministère de la santé et des Services sociaux :** Prévenir l'étouffement

([http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?prevenir\\_etouffement](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?prevenir_etouffement))

## LA NUTRITION DU NOURRISSON

**Ministère de la santé et des Services sociaux :** La nutrition du nourrisson et du bébé.

([http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition\\_nourrisson\\_bebes](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition_nourrisson_bebes))

**Santé Canada :** Recommandations canadiennes sur la nutrition du nourrisson

([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/infant-nourrisson/nut\\_infant\\_nourrisson\\_term\\_1\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/infant-nourrisson/nut_infant_nourrisson_term_1_f.html))

## ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

**Association québécoise des allergies alimentaires :** L'anaphylaxie

(<http://www.aqaa.qc.ca/allergies/Lanaphylaxie.asp>)

**Société canadienne de pédiatrie :** Réactions anaphylactiques alimentaires mortelles chez les enfants

(<http://www.cps.ca/français/enonces/AL/al94-01.htm>)

## LOI ET RÈGLEMENT SUR LES SERVICES DE GARDE ÉDUCATIFS À L'ENFANCE

**Ministère de la Famille et des Aînés :**

(<http://www.mfa.gouv.qc.ca/ministere/lois-et-reglements/services-a-l-enfance>)



## HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

**Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation** : Guide du consommateur : bonnes pratiques à adopter

(<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/>)

**Partenariat canadien pour la salubrité des aliments** : Conseils de salubrité

(<http://www.canfightbac.org/cpcfse/fr/safety>)

## INDEX DES OUTILS



- 1 Stratégies, chansons et comptines pour les périodes de repas et de transitions.
- 2 Thèmes et activités culinaires (plats, épices, saisons, sens, métiers, activités).
- 3 Astuces pour enrichir les recettes de fibres (exemples).
- 4 Variétés de farines et utilisations (types de farines, combinaisons possibles pour enrichir les recettes, recette sans gluten).
- 5 Le point sur les légumineuses (variétés, qualités nutritives, flatulences et gaz, cuisson).
- 6 Cuisson des différentes céréales (tableau des variétés, cuisson, rendement, recette).
- 7 Qu'est-ce que le tofu et comment l'apprêter ? (description, valeur nutritive, recettes).
- 8 Contrôler l'apport en sodium (apports recommandés, teneur en sodium de quelques aliments, recette pour remplacer le sel de table).
- 9 Préférer les desserts et collations maison aux produits commerciaux (idées de remplacement, recettes).
- 10 Critères de sélection pour le choix d'aliments santé / Biscuits suggérés.
- 11 Aide-mémoire : Prévention de l'étouffement chez les enfants de moins de 5 ans (tableau selon les âges).
- 12 Construire un menu (préparation, rédaction, conseils, exemple de menu, tableaux à compléter).
- 13 Standardiser une recette (pourquoi, étapes).
- 14 Rédiger une recette (méthode).
- 15 Calcul des coûts par recette et par portion (méthode, guide, tableau à imprimer).
- 16 Collations nutritives (glucides, protéines, lipides, exemples).
- 17 Fiche de communication concernant l'introduction des aliments complémentaires (grille à imprimer et à compléter par le parent).
- 18 Tableau des comportements alimentaires des enfants de 6 mois à 5 ans (tableau à afficher dans les locaux).

- 19 Donner le biberon : un moment privilégié (principes de base).
- 20 Tableau des températures adéquates de cuisson et de réchauffage (viandes).
- 21 En cas de panne électrique... (aliments préférés des bactéries, tableau des catégories d'aliments à conserver et à jeter).