



POLITIQUE ALIMENTAIRE

CPE LES PETITS PATRIOTES INC

Politique adoptée au conseil d'administration
10 JUIN 2015 | DERNIÈRE MISE À JOUR : 2 MAI 2024

Table des matières

Présentation	2
1. Déclaration d'adhésion	2
Objectifs poursuivis	2
2. Philosophie et interventions éducatives.....	3
Quelques notions à retenir :	3
Saviez-vous que ?	4
3. Le rôle de chacun	4
4. La structure de nos menus	5
Qualité et quantité nutritive	5
Quantité	5
5. Nos choix alimentaires.....	6
6. Les breuvages	7
7. Le dessert et les collations.....	7
8. Approvisionnement et salubrité.....	8
Précautions	8
9. L'alimentation du jeune bébé	8
Le lait	8
10. Intégration progressive des nouveaux aliments.....	9
11. Précaution face au danger d'étouffement.....	10
12. Anniversaires et événements spéciaux.....	10
Évènement exceptionnel	11
13. La gestion des allergies et des intolérances alimentaires	12
14. Gestion des restrictions alimentaires	13
Obligations légales.....	13
15. Sources et outils.....	15



Présentation

C'est avec grand plaisir que le CPE Les Petits Patriotes vous présente sa toute nouvelle politique alimentaire. Cette réalisation s'inscrit dans l'apprentissage de saines habitudes de vie promues dans le cadre du programme *Gazelle et Potiron*. Aussi, les nouvelles réalités sociales que sont l'obésité chez le jeune enfant, les demandes spécifiques des parents, la gestion des allergies ont amené le conseil d'administration à clarifier l'offre de service en cette matière. Cette politique se veut un document d'information pour les parents et un guide de référence pour le personnel.

1. Déclaration d'adhésion

Notre CPE a pour mission le développement global et harmonieux des enfants âgés entre 0-5 ans et doit répondre non seulement à leurs besoins physiologiques, mais aussi se donne les moyens de guider l'enfant dans son apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

Tel que prévu au règlement des services de garde, notre CPE offre tous les jours à votre enfant un repas et deux collations. Notre but est d'offrir des services alimentaires sains et équilibrés dans le respect du *Guide alimentaire canadien*.

Notre CPE reconnaît le parent comme étant le premier responsable de son enfant. Par conséquent, nous croyons que la collaboration avec celui-ci est un facteur déterminant pour mener l'enfant vers des choix sains pour la vie.

Objectifs poursuivis

- Affirmer notre mission éducative et sociale.
- Assurer une intervention éducative cohérente.
- Maintenir nos standards de qualité.
- Uniformiser nos procédures d'hygiènes et de santé.
- S'adapter aux nouvelles connaissances et réalités.



2. Philosophie et interventions éducatives

Les énoncés suivants guident nos actions :

- Manger doit être un plaisir.
- Le goût se développe et doit se construire à travers des expériences positives.
- L'adulte est un modèle.
- La nourriture ne doit jamais être utilisée comme objet de chantage ou de récompense.
- L'enfant doit développer une relation saine avec la nourriture.
- Intégrer des activités d'éveil au goût.
- Inviter l'enfant à goûter sans jamais faire de pression.

Au CPE, on privilégie les repas en petit groupe afin de favoriser la disponibilité et l'attention de l'éducatrice auprès de chaque enfant et ainsi permettre des échanges plus personnalisés avec les enfants (satiété, goûts, description des aliments, etc.). Voilà pourquoi vous pourrez entendre parler de 1^{er} ou 2^e diner.

Quelques notions à retenir :

- La faim et la satiété sont des sensations que l'enfant doit connaître et respecter si nous voulons qu'il ait une relation saine avec la nourriture.
- Pour sa part, l'appétit est le désir de manger. Avoir une belle table, une assiette colorée, une ambiance agréable nous met en appétit.
- On peut situer la valeur nutritive d'un aliment sur une échelle allant de 1 jusqu'à 10, donc de l'aliment à haute valeur nutritive, qu'on nommera aussi **aliment quotidien** à l'**aliment d'exception** n'ayant aucune valeur nutritive, en passant par l'**aliment d'occasion**.
 - Les aliments quotidiens sont : les légumes et les fruits, les céréales de grains entiers...
 - Les aliments d'occasion : sont à valeurs nutritives moyennes, que l'on consomme modérément et pas à tous les jours (ex.: barre tendre).
 - Les aliments d'exception sont à faible teneur nutritive (ex.: chips, liqueur...) et n'ont pas leur place au menu d'un CPE.

Saviez-vous que ?

- L'appréciation d'un nouvel aliment peut demander de 15 à 20 essais.
- Que pour tous les CPE du réseau, il y a obligation d'afficher le menu de la semaine et de le respecter.



3. Le rôle de chacun

- **L'éducatrice** constitue la première intervenante en lien avec l'enfant et sa famille. Par l'importance de son rôle, elle devient un modèle. Au-delà de la présentation des aliments, l'éducatrice doit avoir une attitude positive, favoriser la découverte et l'expérience de nouveaux aliments, maintenir un climat agréable pour ce moment de la journée. Parce qu'elle connaît bien l'enfant, l'éducatrice est une ressource en matière de comportement alimentaire.
- Le **personnel de la cuisine** (responsables alimentaires), en collaboration avec la direction, élabore les menus. Il prépare les repas et collations avec le souci d'une qualité nutritive, d'une belle variété, d'un bon goût et de belle apparence. Il assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de salubrité de conservation et d'entreposage des aliments. Il offre le même standard de qualité aux enfants ayant des allergies ou intolérances alimentaires.
- La **directrice d'installation** assure la planification, la coordination et le contrôle de l'application et de la pérennité de la politique. Elle voit à la mise à jour des connaissances des cuisiniers et doit rendre possible l'ensemble des objectifs visés en assurant des ressources financières et matérielles

nécessaires. Elle est le point de convergence des informations quant aux besoins particuliers d'un enfant (allergies, intolérances, restrictions, etc.).

- La **directrice générale**, appuyée par le **conseil d'administration**, définit les orientations, les objectifs et les valeurs de la politique et voit à son adoption et à sa mise à jour.
- Les **parents** : A cet égard la collaboration CPE/maison est essentielle. Tour à tour, nous sommes responsables de l'alimentation de l'enfant. Le parent est donc un partenaire de premier plan. Celui-ci doit prendre connaissance des menus, doit informer la direction lorsqu'un changement survient en matière d'allergie ou d'intolérance, doit informer l'éducatrice de l'introduction d'un nouvel aliment, etc.



4. La structure de nos menus

Nous avons un menu en rotation sur cinq semaines, soit un menu d'été et un menu d'hiver. Tous les deux s'inspirent des produits de saison. Toutefois, en été, il est plus léger et diversifié compte tenu de l'abondance et la fraîcheur des produits disponibles.

Qualité et quantité nutritive

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

Quantité

En matière de portion, notre menu s'appuie sur le *Guide alimentaire canadien*. Des aliments offerts en quantité adéquate permettent de satisfaire la faim aux repas et de compléter l'apport alimentaire lors des collations. Toujours selon ce guide, l'assiette comprendra 1/3 de légumes, 1/3 de produits céréaliers et 1/3 de protéines.

Cependant, comme chaque enfant est unique et que son appétit peut varier en fonction de sa croissance ou de son niveau d'activité, il demeure le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin.

On ne peut parler de quantité sans parler de sensation de satiété. Alors, petit ou gros appétit ? C'est à l'enfant de décider et à l'éducatrice de l'aider à identifier ses signaux de faim et de satiété.

Si le respect de la sensation de satiété chez le bébé vient instinctivement, il n'en est pas de même en grandissant. De nombreux facteurs peuvent perturber l'enfant. Parce qu'il est accaparé par son jeu, ou devient plus sélectif, qu'il mange trop ou trop vite peuvent être des facteurs perturbateurs.

Aux « petits mangeurs », nous proposerons de plus petites quantités afin d'éviter le découragement. En contrepartie, le personnel éducateur pourra resservir une deuxième fois l'enfant qui demande une seconde assiette.



5. Nos choix alimentaires

Un maximum de **légumes et fruits** frais ou surgelés selon la saison.

Pour une alimentation équilibrée, il est important de varier les sources de **protéines**, voilà pourquoi nous offrons des poissons et des viandes, mais aussi des œufs, du tofu ou une combinaison de légumineuses et de céréales.

Les **produits céréaliers** composés de grains entiers sont inclus au menu tous les jours.

Nous portons notre choix vers des aliments à faible teneur en **sel**. Celui-ci peut être ajouté lors de la cuisson, mais jamais à l'assiette. Les fines herbes et les épices sont les options privilégiées pour relever le goût des aliments.

Les recettes qui exigent du sucre sont modifiées afin de le remplacer en partie par de la purée de fruits ou de légumes (pomme, courge...). Les aliments faibles en sucre sont toujours privilégiés.

Exclusions : Les poudres pour gelées ou pouding du commerce, les fritures, les aliments panés, les charcuteries et le ketchup commercial.



6. Les breuvages

L'**eau** est un aliment par excellence. Elle est disponible en tout temps aux enfants qui le souhaitent. De plus, chez les petits comme chez les grands, l'éducatrice verra à lui assurer une bonne hydratation.

Le **lait** : Au moment où votre poupon a intégré le lait de vache, la formule 3.25% de matière grasse lui est offerte pour toute la durée de son séjour au CPE. Toutefois, le CPE diversifie son offre avec une boisson de soya enrichie.

Autres breuvages : Exceptionnellement, les fruits purs à 100% ainsi que les jus de légumes réduits en sodium peuvent être servis en collation ou lors des pique-niques.

7. Le dessert et les collations

Pour le dessert, le fruit est à l'honneur. Il est pour nous, un complément du repas. Voilà pourquoi chaque enfant aura sa part, peu importe s'il a peu ou pas mangé.

Considérant que l'enfant a pris un bon déjeuner, la collation du matin (vers 9h) sera un fruit. Cela dans le but d'augmenter les portions de fibres.

En après-midi, la collation est plus consistante, elle comprend une protéine et une céréale.

8. Approvisionnement et salubrité

Notre CPE fait le choix d'un approvisionnement local autant que cela puisse se faire. Étant membre du groupe d'achat de la *Coop William*, les fournisseurs accrédités sont à privilégier lorsqu'ils répondent à nos critères de qualité, de coût et de produits locaux.

Précautions

- Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus non pasteurisés.
- Le CPE n'accepte aucun produit de la chasse et de la pêche récréative.
- Un aliment ayant mauvaise apparence ou dont l'emballage est endommagé est sans faute retourné au commerçant.
- La direction transmet aux responsables alimentaires tout avis public lié à la qualité d'un aliment.

En matière de **salubrité**, le CPE doit se soumettre aux exigences du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ).

9. L'alimentation du jeune bébé



Le lait

Parlant de lait, nous tenons à informer les mamans qui allaitent qu'elles seront soutenues par le CPE. Il suffit de nous en faire part et nous vous trouverons un coin approprié pour ce moment privilégié.

Lorsque l'enfant consomme une préparation (liquide ou en poudre) commerciale pour nourrisson : le parent doit apporter le matin même, les biberons déjà préparés en fonction du nombre de boires par jour et de la quantité nécessaire pour chacun des boires. Cette demande vous est faite en raison des recommandations par Santé Canada sur l'adoption de pratiques

appropriées quant à la préparation, à la manipulation et à la conservation de ces préparations afin de réduire les risques de maladies liées aux bactéries.

En fin de journée, vous devez vous assurer de reprendre les biberons qu'ils soient utilisés ou non. Aussi, vous devez apporter une formule supplémentaire, sous forme liquide et prête à servir, parce qu'elle est traitée thermiquement et stérile.

10. Intégration progressive des nouveaux aliments

Au CPE, nous avons à cœur de respecter le rythme de chaque enfant. Il en va de même à la pouponnière. Aussi, l'introduction de nouveaux aliments se déroule en étroite collaboration avec la famille.

A l'accueil, une fiche d'introduction des aliments pour les poupons est remise aux parents, puis mise à jour (auprès de l'éducatrice) dès qu'un nouvel aliment est introduit. Note règle de conduite :

- **Avant 12 mois** : Purée lisse, granuleuse ou écrasée à la fourchette. Vers le 8e mois : Petits morceaux d'aliment très mou, banane, poire mûre et courgette bien cuite.
- **Entre 12 et 24 mois** : tous les aliments sont tendres (blanchit) et coupés en petits morceaux si l'enfant mastique bien. Les pommes crues sont sans pelure ou râpées.

Toutes nos purées de fruits et de légumes sont faites maison et sont préparées avec très peu d'ingrédients. Pour la viande, nous nous approvisionnons des produits de la *Mère Poule*, cela nous permet une plus grande diversité.



Important :

Avant 18 mois, il est important de noter que tout aliment doit être donné à l'enfant à la maison avant d'être pris au CPE. Au moment où il n'y a plus de suivi avec la fiche d'intégration des aliments, le CPE considèrera que l'enfant est prêt à recevoir le menu régulier. Tous les parents sont invités à consulter notre menu qui est affiché à l'entrée des deux installations. Il est également envoyé par courriel à l'ensemble des parents lors des changements de menus (2x/an).

11. Précaution face au danger d'étouffement

Afin de minimiser les risques d'étouffement, nous prenons les précautions suivantes:

- Favoriser un climat propice au calme
- Assurer une supervision constante
- Encourager l'enfant à bien mastiquer avant d'avaler
- Ne pas permettre aux enfants de courir ou sauter avec un aliment dans la bouche
- Introduire des nouvelles textures de nourriture lentement et une à la fois

Avant 4 ans

Les raisins frais sont sans pépin et coupés en deux ou en quatre selon leur taille.

12. Anniversaires et événements spéciaux

L'anniversaire de naissance des enfants est un événement important pour lui et sa famille. Nous nous devons de le souligner. Par contre, afin d'être cohérent avec cette politique, nous croyons important de diminuer la consommation d'aliments sucrés et vides de bons nutriments.

C'est ainsi que chaque enfant dont on soulignera l'anniversaire recevra un muffin décoré spécialement à son attention. Les enfants du groupe auront un

mini muffin et le tout sera accompagné d'un plateau de fruits soigneusement préparés pour l'occasion.

Il faut se rappeler que notre objectif est de diminuer les aliments d'exception qui sont toujours à faible valeur nutritive.

- Nous croyons qu'il y a plusieurs façons de souligner ces événements (belles nappes, jeux, musique...).
- Que cela est plus santé pour tous.
- Que l'enfant aura son gâteau à la maison.



Parce qu'elles revêtent un caractère exceptionnel, les fêtes ou autres événements spéciaux, peuvent laisser place à des aliments d'exception. Toutefois, en aucun cas ces derniers ne viendront remplacer un aliment prévu au menu.

Évènement exceptionnel

Lors d'une occasion spéciale ou d'une fête particulière, le CPE peut organiser une activité où les parents sont invités à participer en apportant un lunch personnalisé pour leur enfant, comme par exemple, le « lunch cadeau » à Noël. Cette activité, bien ancrée dans les valeurs et les traditions des Petits Patriotes, favorise la célébration dans une ambiance de convivialité et de partage. Elle favorise également l'éducation à la diversité culinaire, le respect des besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant et l'importance du lien affectif entre parents et enfants, renforçant ainsi le sentiment de communauté au sein du CPE.

Afin de bien encadrer l'activité et de garantir la santé et la sécurité des enfants présentant des allergies ou intolérances alimentaires, une liste des aliments interdits au CPE est préalablement transmise aux parents. De plus, l'éducatrice veille attentivement à confirmer avec les parents de son groupe que les repas préparés ne contiennent aucun aliment potentiellement allergène.

13. La gestion des allergies et des intolérances alimentaires

Au CPE, aucun achat d'arachides, de noix, de même que tous les aliments ou produits présentant ou pouvant présenter des traces de noix ou d'arachide n'est fait. Aucun miel pasteurisé n'est donné aux enfants de moins de 18 mois.

Puisque le sujet est vaste et important, notre CPE s'est doté d'une *Politique de gestion des allergies et des intolérances alimentaires*. Nous vous invitons à en prendre connaissance.

Dans ce contexte, le parent complètera les formulaires nécessaires afin de s'assurer de la santé et sécurité de l'enfant et dans le but de trouver ensemble la meilleure façon de procéder avec le ou les aliment(s) qui cause l'allergie ou l'intolérance.

Afin de limiter les risques d'exposition aux allergènes alimentaires, il est proscrit pour les familles d'apporter de la nourriture de l'extérieur. Cependant, selon certains cas particuliers et après entente entre les parties, il est possible pour les parents d'apporter les repas et les collations de son enfant ayant des besoins particuliers tels que des allergies multiples ou une rigidité alimentaire liée à un diagnostic, ou alors dans un cas d'accommodements raisonnables pour motif religieux.

Une entente doit être convenue entre la direction, l'éducatrice et les parents l'enfant quant à la procédure à suivre. Le CPE fera alors un suivi de tous les aliments apportés au CPE, afin de vérifier la présence d'un allergène qui pourrait nuire à un autre enfant. Si une boîte à lunch est utilisée, celle-ci doit être identifiée au nom de l'enfant et utilisée pour tous les repas.

14. Gestion des restrictions alimentaires

Le CPE reconnaît aux parents le droit d'assurer l'éducation de son enfant conformément à ses croyances religieuses. Ce droit s'exerce dans le respect des droits et libertés de l'enfant et des obligations du CPE.

Par conséquent le CPE s'engage à :

- Offrir une alimentation variée, diversifiée et axée sur l'ouverture, la découverte, l'exploration et l'apprentissage de saines habitudes alimentaires ;
- Veiller à la santé, la sécurité, le bien-être des enfants dont il a la garde ;
- Fournir aux enfants des repas et des collations équilibrés et conformes au nouveau guide alimentaire canadien ;
- Accommoder les familles qui en font la demande, en prévoyant un aliment de remplacement ou toute autre entente entre les parties.

Obligations légales

De par la **Loi sur les services de garde éducatif à l'enfance et son règlement d'application**, nous avons les obligations suivantes :

- Article 110. Le prestataire de services de garde éducatifs doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes au Guide alimentaire canadien publié par Santé Canada.
- Article 111. Le prestataire de services de garde éducatifs 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 ou par une infirmière praticienne spécialisée.

Ainsi que la **Charte des droits et libertés de la personne** :

- Art. 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, l'identité ou l'expression de genre, 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.



15. Sources et outils

Programme et ateliers de *Gazelle et Potiron* :
www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/developpement_des_enfants/cadre-de-reference/Pages/index.aspx

Centre de référence en alimentation à la petite enfance – Nos petits mangeurs :
www.nospetitsmangeurs.org

Consultation de politiques alimentaires de différents CPE.

La jurisprudence en matière d'accommodement.

Santé Canada et site du Gouvernement Canadien en matière de salubrité des aliments.

Nos sources légales :

- Loi et règlement des services de garde éducatifs à l'enfance :
www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/S-4.1.1%20/
- Les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.
- Les recommandations de *Santé Canada*.
- Le ministère de l'Agriculture des pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ).
- La *Charte canadienne des droits et libertés de la personne*.

Cette politique fut rendue possible grâce à la participation des...

- Membres du comité pilotage du comité *Gazelle et Potiron* (Annie Lefebvre, Mélanie Dubé, Diane Morin, Nancy L'Ecuyer et Isabelle Tremblay)
- Personnel de la cuisine : Julie Saint-Pierre et André Paquin
- Membres de l'équipe de travail
- Membres du conseil d'administration
- Membre parent : Marie-Claude Payette
- Les CPE : Le Camélia, les HEC, Pomme d'Api, Chez Nous, Roses de des vents

Adoptée au conseil d'administration : 10 juin 2015

Dernières révisions : 19 septembre 2019

2 mai 2024