



Politique alimentaire

Décembre 2018

CPE LA PETITE-PATRIE
700 boul. Rosemont
Montréal, Québec

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES	1
INTRODUCTION	2
NOTRE APPROCHE	3
ENVIRONNEMENTS FAVORABLES	4
OBJECTIFS DE LA POLITIQUE.....	5
RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION	6
ALIMENTATION DES POUPONS DE 0 À 18 MOIS	8
CONTEXTE DES REPAS ET DÉCOUVERTE DES ALIMENTS DES ENFANTS DE 18 MOIS À 5 ANS	13
QUALITÉ ET QUANTITÉ DE L'OFFRE ALIMENTAIRE	17
STRUCTURE ET FRÉQUENCE DES MENUS.....	20
LA GESTION DES ALLERGIES, INTOLÉRANCES ET RESTRICTIONS ALIMENTAIRES	22
LES PRÉCAUTIONS OBSERVÉES AU CPE AFIN DE MINIMISER LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT	24
LA GESTION DES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX.....	25
L'APPROVISIONNEMENT ET LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE	26
HYGIÈNE ET SALUBRITÉ EN CUISINE	27
LA CONSERVATION ET L'ENTREPOSAGE	28
GÉRER DE FAÇON OPTIMALE ET SÉCURITAIRE LES RESSOURCES ALIMENTAIRES ET LES PORTIONS EXCÉDENTAIRES.....	29
ANNEXE 1	30
ANNEXE 2.....	31
ANNEXE 3	32
ANNEXE 4.....	33
ANNEXE 5	34
ANNEXE 6	35
ANNEXE 7.....	36
ANNEXE 8.....	39
RÉFÉRENCES	41

INTRODUCTION



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.

Sachant que le CPE La Petite-Patrie constitue un milieu de vie pour les enfants qui le fréquentent, il importe qu'il 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 du CPE, d'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 services de gardes éducatifs;
- » Le cadre de référence *Gazelle et Potiron* publié par le ministère de la famille qui vise la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en service de garde éducatif à l'enfance.

NOTRE APPROCHE

C'est par l'implication et l'engagement de chaque membre de son personnel, en étroite collaboration avec les parents, que le CPE La Petite-Patrie forme une équipe solide qui s'investit à bâtir un milieu de vie riche pour les enfants.

Durant les 4 dernières années, nous avons adopté des principes de développement durable qui guident, notamment, nos choix alimentaires ainsi que notre gestion des déchets en participant activement à la certification CPE Durable.

Nous mettons de l'avant des pratiques novatrices favorisant l'initiation des enfants à la vie, en général et en société, cela en privilégiant le jeu libre et actif comme principale approche éducative. Nous impliquons les enfants directement dans leur apprentissage, entre autres par leur participation au potager urbain et au compostage. La découverte et le plaisir sont donc au centre de notre pédagogie!

Nous établissons des principes qui permettront aux enfants de développer de saines habitudes de vie puisque nous estimons qu'il y a un lien important entre une alimentation adéquate et le développement global de l'enfant. Au CPE La Petite-Patrie nous croyons que si un enfant est exposé quotidiennement à des aliments nutritifs, bons au goût et dégustés dans une atmosphère agréable en présence d'adultes significatifs, il est plus susceptible d'associer la saine alimentation à des expériences positives, et ainsi de développer le goût de manger sainement.



ENVIRONNEMENTS FAVORABLES



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 enfance*², qui prend en compte l'enfant, sa famille et son service de garde dans une relation dynamique où les influences sont réciproques.

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.

En misant sur l'adoption de mesures structurantes, comme une politique pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, le service de garde s'assure que les modifications apportées à ses pratiques seront durables.



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.

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

OBJECTIFS DE LA POLITIQUE

Objectif général

Le but de cette politique est d'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 et uniformiser l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires; et
- » Uniformiser les interventions et routines en lien avec l'alimentation.

Fondements

Cette politique s'appuie sur :

- » La loi sur les services de gardes éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère de la Famille et des Aînés du Québec;
- » Les recommandations du Guide alimentaire canadien;
- » 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; et
- » Le document de référence « Gazelle et Potiron » du ministère de la Famille et des Aînés du Québec.



RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION

Le conseil d'administration

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

- » Place la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions; et
- » Appuie les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires dans les limites du budget disponible.



La direction

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. La direction :

- » s'assure que les éducatrices et le responsable à l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaire pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, et cela, dans les limites du budget disponible;
- » Maintient à jour le dossier des personnes présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou des restrictions alimentaires et transmet les informations relatives à leurs besoins alimentaires aux personnes concernées;
- » Encourage les employés à participer à de la formation portant sur l'alimentation et à les soutenir dans leurs démarches de recherche d'information sur le sujet;
- » S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une ressource qualifiée en nutrition, telle qu'une nutritionniste membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ); et
- » Mets en place des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire;



Le responsable à l'alimentation

Le responsable à l'alimentation est le premier répondant de la présente politique alimentaire et le centre de l'offre alimentaire. Il 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. Il 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 portant une attention particulière et méticuleuse à la nourriture servie aux personnes présentant des allergies ou des intolérances alimentaires. Enfin, il agit à titre de référence en qui ce concerne les questions générales portant sur l'alimentation de la part du personnel. Il peut être appelé à répondre aux questions alimentaires générales des parents et des enfants. Le responsable à l'alimentation :

- » Propose des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien;
- » S'assure d'une constance dans la présentation de chaque plat prévu au menu afin de donner à l'enfant le message qu'il doit se lancer vers l'inconnu et qu'il est important de développer ses goûts ;
- » S'assure de la valeur nutritive de chaque bouchée servie aux enfants;
- » 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;
- » S'assure que les aliments servis aux personnes 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; et
- » Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties;

ALIMENTATION DES POUPONS DE 0 À 18 MOIS

Apprendre à manger représente une transition importante dans la vie d'un enfant. Cet apprentissage touche tous les aspects du développement et se révèle donc une expérience sensorielle et active en soi, ce qui inclut le plaisir de porter des aliments à la bouche et de les découvrir. Au CPE La Petite-Patrie, nous voyons l'alimentation comme un moyen d'apprentissage extraordinaire où le bébé développe d'abord des liens sociaux et affectifs avec les personnes qui l'accompagnent lors de cette routine. C'est également durant cette période qu'il emboîte le pas vers le développement de son autonomie.

L'étape d'introduction des aliments, en plus d'être essentielle pour satisfaire les besoins nutritionnels grandissants du nourrisson, contribue grandement à divers apprentissages, notamment la découverte des aliments. Les repas et collations sont des moments privilégiés pour développer son autonomie et son sentiment de compétence. Respecter le rythme et répondre aux besoins de chaque enfant demande beaucoup de souplesse, particulièrement à la pouponnière. Néanmoins, le fait de laisser un poupon explorer les aliments avec les doigts, puis avec la cuillère est indispensable pour favoriser le développement de ses habiletés motrices, de son autonomie et de son sentiment de fierté. Il contribue aussi à la découverte des aliments.



L'introduction des aliments

Mentionnons, dans un premier temps, que l'introduction des aliments est basée sur les recommandations de l'Institut national de santé publique. Cependant, le CPE reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant et respecte ses décisions à cette étape dans les limites de ses capacités.

Selon les dernières recommandations, l'ordre d'introduction des aliments n'est pas très important. 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, variés et riche en fer. 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**.

Le CPE offre des purées faites maison. L'introduction de ces aliments complémentaires se déroule en étroite collaboration avec le parent. À cause des risques d'allergies alimentaires précoces (surtout lorsqu'il y a présence d'allergies alimentaires au sein de la famille immédiate), les aliments complémentaires de bases devront d'abord être introduits à la maison avant d'être offert au CPE.



Pour suivre de près cette étape, le parent devra remplir le tableau d'intégration des aliments auprès des éducatrices de son enfant. Il devra le mettre à jour, au fur et à mesure qu'il intégrera des nouveaux aliments à l'alimentation de son enfant. Une fois la fiche complétée, le parent sera invité à signer la lettre de consentement permettant au CPE d'intégrer le menu régulier à l'alimentation de son enfant.

Lors de l'introduction des aliments au CPE, l'éducatrice devra suivre l'ordre et le rythme d'introduction proposé par le parent. Elle communiquera régulièrement avec la cuisine afin de s'assurer que l'aliment en intégration soit disponible.

Pour s'assurer de leurs disponibilités, le responsable à l'alimentation conserve dans un congélateur les purées de base tel qu'inscrit dans le tableau en annexe. Ces purées de base permettront aux éducatrices d'avoir accès à une grande variété d'aliments et de texture. Les éducatrices doivent maintenir à jour le tableau afin d'indiquer le nombre de portions à conserver. Les purées maisons sont cuisinées uniquement avec des aliments frais de première qualité, il n'y a donc aucun ajout de sucre, de sel ou de toutes autres assaisonnements.

Veillez consulter les annexes 1-2-3 (pages 30 à 32) pour les tableaux et la forme de la lettre de consentement.

Des repas au rythme des besoins

À la pouponnière, le respect du rythme et des besoins de chaque enfant est très important. Les besoins physiologiques, le rythme de croissance, l'âge varié des poupons, ainsi que leurs conditions personnelles quotidiennes font en sorte que leur appétit et leur besoins nutritionnels sont variables. L'éducatrice doit donc adapter sa routine aux besoins des enfants.

Pour ce faire, dans nos pouponnières il y a plusieurs quarts de repas. Pendant que certains bébés dorment, certains jouent et d'autres mangent. Les éducatrices adaptent leur journée en fonction des enfants et de ce qu'elles observent. Si l'enfant dort dans son assiette, ce n'est peut-être pas le bon moment pour lui de manger. L'éducatrice doit être à l'affût des signes d'appétit afin de déterminer si le moment est venu pour cet enfant de manger. Elle observera alors ces signes évidents tel que; l'enfant mange ses mains, dit qu'il a faim, a une sensation de brûlure dans le ventre, a de la difficulté à se concentrer, est particulièrement irritable, son ventre gargouille...

De la même façon, à la fin du repas, l'éducatrice devra déterminer par ces observations les signes de satiétés afin de cesser l'alimentation : l'enfant tourne la tête, il ferme la bouche, se lève, pousse son assiette. Il n'est jamais obligé de terminer ce qu'il a devant lui.

ATTENTION

Aucun aliment ne doit être offert pour faire patienter un enfant. Il faut plutôt réduire les temps d'attentes.

« « « « « « « «

Accompagnement vers l'autonomie

Lorsque le poupon commence à manger les aliments complémentaires, les éducatrices le nourrisse 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. L'éducatrice laisse le petit découvrir à son rythme les textures, les goûts et les odeurs tout en développant son autonomie et sa confiance en soi.

L'éducatrice facilite le contact avec les aliments en lui offrant une variété d'aliments qu'il sera en mesure de manger par lui-même, avec les doigts, puis avec la cuillère afin de favoriser le développement de ses habiletés motrices, de son autonomie et de son sentiment de fierté.

Le lavage des mains

Pour favoriser son autonomie et son apprentissage des saines habitudes de vie, le poupon peut apprendre à se laver les mains au lavabo plutôt qu'à la débarbouillette dès qu'il est en mesure de se tenir debout.

Bien sûr, il aura besoin de l'accompagnement actif de ses éducatrices afin de rendre cette tâche à la fois amusante et nettoyante. La manipulation conjointe du savon, de l'eau et du frottement des mains permettront de déloger plus efficacement les saletés. Par cette initiation, il apprendra rapidement les bonnes techniques qu'il sera en mesure de reproduire la routine part lui-même lorsqu'il sera assez grand.



Le lait, l'eau et autres breuvages

L'entrée de l'enfant au CPE La Petite-Patrie n'est pas nécessairement synonyme de sevrage. S'appuyant sur des recommandations de l'OMS, notre CPE est favorable à l'allaitement et à l'utilisation du lait maternel. Ainsi, les mères qui le désirent peuvent venir au CPE nourrir leurs poupons durant les heures de prestation, à moins que celui-ci réagisse fortement à sa présence fréquente.

Les portions de lait maternel ou maternisé bien identifiés au nom de l'enfant doivent être préparés et fournis au CPE quotidiennement jusqu'à ce que l'enfant puisse consommer du lait de vache à 3,25%.

Au CPE La Petite-Patrie, le biberon sera offert au poupon pour boire du lait uniquement. Les boires sont donnés par une éducatrice jusqu'à ce que le poupon ait la capacité de bien tenir son biberon seul; aucun boire ni prise d'aliments ne se fait sans supervision du personnel éducateur.

Aucun boire ne sera donné lorsque l'enfant est en position couchée, dans sa couchette. Le biberon sera retiré à l'enfant lorsqu'il ne boit plus ou commence à jouer avec celui-ci. Ces mesures sont utilisées afin de réduire les risques d'étouffement et la carie du nourrisson.

NOTE

La dimension affective associée au geste de donner le biberon au poupon est tout aussi importante que les aspects techniques entourant cette activité. C'est pourquoi, il est recommandé que le personnel éducateur prenne le poupon dans ses bras pour donner le boire jusqu'à ce que le poupon ait la capacité de bien tenir son biberon seul.

Pour la consommation de l'eau, nous utilisons un verre ouvert. Il a été démontré que l'utilisation d'un verre est une habileté sécuritaire et facile à apprendre pour le petit.

Au début, le poupon aura besoin d'aide pour tenir le verre contre sa bouche. Il tentera de téter le liquide puisqu'il s'agit d'une méthode qu'il connaît. Ensuite, il développera une action de succion coordonnée et commencera à maintenir sa mâchoire dans une position ouverte stable lorsque le verre s'approchera de sa bouche. Il boira ainsi à son propre rythme, ce qui lui permettra de contrôler sa respiration et d'avaler lorsqu'il est prêt.

Les verres à bords munis d'une valve anti déversement exigent un mouvement de succion qui ne favorise pas l'acquisition d'aptitudes à boire ; l'utilisation du verre constitue le meilleur choix pour encourager

le développement de cette compétence.

Les pratiques en matière de manipulation du lait maternel et des préparations commerciales

Le lait maternel peut être conservé dans des contenants de verre, de plastique rigide, et même dans des sacs conçus spécialement pour le lait maternel. Le lait maternel frais ou qui sort du réfrigérateur peut être conservé à la température de la pièce pendant 4 heures.



Le jus de fruit est limité aux fêtes annuelles ainsi qu'à certains événements spéciaux.

Dans les cas où il doit être bu plus tard, conservez-le au réfrigérateur. Si le lait (frais, réfrigéré ou décongelé) a été chauffé, mais que bébé a changé d'idée, vous n'avez pas à le jeter s'il n'a pas été en contact avec les bactéries de sa bouche. Il peut se conserver au réfrigérateur pendant 4 heures supplémentaires. Utilisez-le au prochain boire, sinon il devra être jeté.

Temps de conservation des préparations commerciales pour nourrissons

	Température de la pièce	Réfrigérateur	Congélateur
Lait reconstitué à partir de liquide concentré ou de poudre	Maximum 2 heures	24 heures Bien couvrir la boîte	Ne pas congeler
Boîte ouverte de préparation liquide (en liquide concentré ou prête à servir)	Maximum 2 heures	48 heures Bien couvrir la boîte	Ne pas congeler
Boîte ouverte de poudre	1 mois au sec	Pas nécessaire	Ne pas congeler

Temps de conservation du lait maternel

	Température de la pièce	Réfrigérateur	Congélateur*
Lait maternel frais	4 heures à 26 °C (79 °F) 24 heures à 15 °C (59 °F) (dans une glacière avec un ice pack)	8 jours à 4 °C (39 °F)	6 mois (congélateur du réfrigérateur, ne pas mettre dans la porte) 12 mois (congélateur coffre)
Lait maternel décongelé	1 heure	24 heures	Ne pas recongeler

* La température du congélateur doit être assez froide pour conserver la crème glacée dure (-18 °C ou 0 °F).



À RETENIR

- » L'introduction des aliments complémentaires se fait d'abord à la maison;
- » Le parent doit remplir une fiche d'intégration des aliments et la mettre à jour régulièrement;
- » L'éducatrice doit suivre l'ordre et le rythme d'introduction proposé par le parent;
- » L'éducatrice doit remplir une fiche de communications chaque mercredi afin d'informer la cuisine des purées qui doivent être préparées pour la semaine suivante;
- » L'éducatrice doit respecter le rythme et les besoins de chaque enfant et adapter sa routine en conséquence;
- » L'éducatrice doit respecter l'appétit de l'enfant et l'aider à développer son autonomie;
- » L'éducatrice doit cesser d'alimenter l'enfant s'il démontre des signes de satiétés;
- » Le CPE est favorable à l'allaitement et à l'utilisation du lait maternel;
- » Les biberons ou sacs de lait maternel ou maternisé bien identifiés au nom de l'enfant doivent être fournis quotidiennement jusqu'à ce que son enfant puisse consommer du lait de vache à 3,25%;
- » Le biberon sera offert au poupon pour boire du lait uniquement;
- » 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;
- » Pour la consommation de l'eau, nous utilisons un verre ouvert, les verres à bords munis d'une valve anti déversement ne sont pas acceptés ;
- » La consommation de jus de fruit est limitée aux fêtes annuelles ainsi que des événements spéciaux ;
- » L'éducatrice respectera les pratiques en matière de manipulation du lait maternel et des préparations commerciales.

CONTEXTE DES REPAS ET DÉCOUVERTE DES ALIMENTS DES ENFANTS DE 18 MOIS À 5 ANS

Une saine alimentation va bien au-delà du contenu de l'assiette! Elle comporte également d'autres dimensions, notamment socioculturelles. Une ambiance agréable au moment des repas, le plaisir associé aux échanges avec les pairs, la joie de déguster des aliments savoureux, un contexte favorable à la découverte des aliments sont tous des exemples d'expériences positives contribuant à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation au service de garde.

Il va de soi que le personnel éducateur joue un rôle primordial dans l'accompagnement de chacun des enfants afin qu'il développe de saines habitudes alimentaires, qu'il ait du plaisir à manger sainement et qu'il ait une image positive de son corps, soit une appréciation de celui-ci à sa juste valeur. Ainsi, le CPE porte attention autant au contenu de l'assiette qu'aux stratégies éducatives et à l'attitude du personnel éducateur au moment des repas et des collations.

L'intervention éducative

Lors de ces repas et ces collations, le service de garde préconise le style d'intervention démocratique en misant sur le partage des responsabilités qui implique de laisser l'enfant déterminer la quantité d'aliments qu'il mangera, selon son appétit et ses préférences du moment. La faim d'un enfant peut varier grandement d'une journée à l'autre et au cours d'une même journée selon sa croissance, son degré d'activité physique, la quantité et la qualité des aliments ingérés préalablement et de multiples autres facteurs. L'enfant est, de ce fait, le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments nécessaire pour répondre à ses besoins uniques et le personnel éducateur est appelé à le soutenir dans cette décision.

Contexte du repas

Au CPE, les collations sont offertes aux enfants, mais ne sont pas obligatoires. L'enfant est capable de déterminer si son appétit lui permet de tenir jusqu'au repas suivant. Dans ce cas, il est invité à choisir son jeu préféré et de s'amuser pendant que les autres mangent. À l'heure du dîner, il n'aura pas la même opportunité. Il devra quitter son activité pour venir s'installer à une table avec ses amis. Le repas du dîner comporte tous les éléments nutritifs pour combler son appétit et son besoin nutritionnel, en plus d'être une occasion d'échanger et d'apprentissage de certaines règles sociales. Par exemple, il pourra apprendre qu'il est important d'attendre que l'ensemble de la table soit servi avant de commencer à manger, ou attendre qu'une majorité ait terminé avant d'aller jouer.





L'heure des échanges et de la découverte

L'heure des repas et des collations, où le plaisir de bien manger et celui de partager un bon repas prédominent, constitue un contexte propice au développement social et représente une occasion d'apprentissages divers. Ainsi, une attention particulière est portée à réunir toutes les conditions favorables, de sorte à créer une ambiance agréable respectant l'unicité de chaque enfant.

« Les repas et les collations sont, par exemple, des moments particulièrement propices à l'exploration sensorielle. Le personnel éducateur encourage les enfants à observer les formes et les couleurs des aliments, à les sentir, à les toucher, à les goûter et même à les écouter »³

Certains enfants en bas âge acceptent aisément de goûter à de nouveaux aliments, mais pour plusieurs, cela représente un réel défi. En effet, la plupart traversent une étape tout à fait normale du processus du développement du goût : la néophobie alimentaire ou peur envers la nouveauté alimentaire. Or, le service de garde représente un milieu propice à la découverte et la familiarisation avec les aliments, de par l'influence des pairs ainsi que l'enthousiasme et l'attitude positive du personnel éducateur quant aux aliments présentés.

Malgré le refus d'un ou de plusieurs enfants envers certains aliments, tous les aliments prévus au repas sont servis dans l'assiette de l'enfant. L'aliment refusé est servi en plus petite portion afin de ne pas décourager l'enfant à la vue de celui-ci, mais cela permet tout de même de le mettre en contact avec l'aliment afin qu'il puisse se familiariser. En aucun cas un enfant n'est forcé de goûter un aliment.



L'éducatrice prend place à la table avec les enfants et consomme avec intérêt, enthousiasme et curiosité les mêmes aliments qu'eux. L'enfant est encouragé à exprimer lui-même ses signaux de faim et de satiété.

³ https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/programme_educatif.pdf

L'éducatrice encourage l'enfant en mangeant elle-même l'aliment, en demandant aux autres amis qui le consomment d'en parler positivement et en invitant l'enfant à le goûter s'il le souhaite. Si celui-ci refuse, on lui demande de le faire dans le respect. Aucun commentaire négatif ou reproche n'est formulé envers un enfant qui aurait refusé un aliment ou un mets ou encore pris seulement quelques bouchées dans l'assiette.

L'éducatrice favorise l'éveil au goût en discutant des odeurs provenant de la cuisine, en invitant les enfants à observer les formes, les textures, les couleurs et à identifier les saveurs des aliments qui sont servis à la collation et au repas

Elle encourage les enfants à parler de leurs préférences, des aliments qu'ils aiment et de ceux qu'ils aiment moins et en les questionnant sur les raisons de ces choix.

L'autonomie

Selon l'âge des enfants, la 1^e assiette est servi par l'éducatrice qui questionne les enfants sur leur faim avant de déposer la nourriture dans leur assiette. Elle offrira un 2^e service après un délai de quelques minutes. À ce moment, c'est l'enfant qui est invité à se servir seul, l'éducatrice l'oriente afin qu'il se conscientise sur la quantité qu'il sent avoir besoin pour combler son appétit. Laisser l'enfant se servir lui-même, l'aidera à déterminer la portion qui lui convient.

As-tu encore faim?



Un 3^e service ou plus peut être offert à la demande de l'enfant, après évaluation de son niveau de faim.

L'éducatrice encourage les enfants à manger lentement afin de prendre le temps d'apprécier la saveur des aliments. Elle rassure les enfants à l'effet qu'ils auront la possibilité d'avoir un 2^e service s'ils ont encore faim dans quelques minutes, évitant ainsi les courses et les compétitions.

L'éducatrice respecte le message transmis par l'enfant lorsqu'il mentionne qu'il n'a plus faim et repousse l'assiette. Il retire l'assiette de l'enfant sans émettre de commentaire négatif.



Initiation au jardinage urbain

Au CPE les enfants jardinent. Ils aiment voir les aliments pousser, jouer dans la terre et dans l'eau, croquer des fines herbes et découvrir de petits insectes. Notre jardin urbain offre aux enfants la possibilité de découvrir et d'explorer une multitude de sensations nouvelles. Leur participation active au potager et à son entretien leur offre des occasions d'apprendre, de développer leur sens des responsabilités, leur motricité fine et leur vocabulaire. Cela leur donne envie de goûter à de nouveaux aliments et même de les cuisiner.

Activités culinaires

Au CPE, les enfants sont invités à participer à des activités culinaires de toutes sortes. Pour eux, c'est comme jouer à faire comme les grands, à bricoler et à explorer. En cuisinant, les enfants développent un intérêt pour la nourriture et les saveurs. Ils ont plus de facilité à goûter aux aliments et aux plats lorsqu'ils ont activement participé à leur réalisation. C'est une façon amusante de leur faire découvrir de nouveaux aliments et de développer leurs habiletés motrices et langagières.

NOTE

Exemples de questions qui peuvent être posées aux enfants :

- » Comment te sens-tu? Est-ce que cela gargouille dans ton ventre?
- » Comment sais-tu que tu as faim?
- » Est-ce que tu as une petite ou une grande faim?
- » Je vois que tu avais très faim aujourd'hui.
- » Je vois que tu n'avais pas très faim aujourd'hui.
- » Comment est ton ventre? Est-ce que tu penses qu'il est plein?
- » Comment sais-tu que tu as assez mangé?
- » Je vais bientôt servir le yogourt, tu peux te garder une petite place dans ton ventre.



À RETENIR

- » Le personnel éducateur joue un rôle primordial dans l'accompagnement de chacun des enfants afin qu'il développe de saines habitudes alimentaires;
- » Lors de ces repas et ces collations, le service de garde préconise le style d'intervention démocratique en misant sur le partage des responsabilités
- » C'est l'enfant qui détermine la quantité d'aliments nécessaire pour répondre à ses besoins;
- » Les collations sont offertes aux enfants, mais ne sont pas obligatoires;
- » L'aliment refusé est servi en plus petite portion afin de ne pas décourager l'enfant à la vue de celui-ci;
- » En aucun cas un enfant n'est forcé de goûter un aliment;
- » Pour favoriser l'autonomie, on laisse l'enfant se servir lui-même;
- » Donner l'exemple! L'enfant apprend entre autres par imitation; et
- » Faire participer l'enfant à la préparation des aliments. Il sera fier et plus enclin à goûter ses réalisations.

QUALITÉ ET QUANTITÉ DE L'OFFRE ALIMENTAIRE

Choix et qualité des aliments

Au CPE La Petite-Patrie, nous souhaitons que les enfants puissent découvrir une grande variété d'aliments afin qu'ils développent leurs goûts mais aussi leur curiosité.

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

Pour ce faire, nous privilégions une cuisine comportant peu de sucres ajoutés et intégrant des lipides de qualité (bons gras), ainsi que le recommande le Guide alimentaire canadien. L'huile de canola et d'olive ainsi que la margarine non hydrogénée sont les sources principales de gras utilisées pour la cuisson et la préparation des aliments.

L'utilisation du sel dans les recettes est modérée et il n'est jamais ajouté dans l'assiette. Les épices, les fines herbes, les vinaigrettes et trempettes maison rehaussent la valeur nutritive et la saveur des mets. Nous n'utilisons aucun succédané de sucre ou aliment qui en contient.

Enfin, il est important pour nous de varier les formes d'apports en protéines; d'autres sources de protéines sont régulièrement combinées à la viande tels que les légumineuses et le tofu. Lorsqu'un repas végétarien est servi, une source de vitamine C l'accompagne afin de maximiser l'absorption du fer, indispensable à la croissance de l'enfant.

Pour maximiser la consommation de fruits et de légumes, ceux-ci sont présentés sous différentes formes : frais, surgelés, en conserves mais rincés sous l'eau courante, crus, blanchis, à la vapeur. Ils sont inclus en grande quantité dans les collations et les repas principaux.



Tableau des valeurs nutritives quotidiennes recommandées

Lors du choix de certains aliments transformés ou préparés, nous suivons avec soin les recommandations quant à la valeur nutritive quotidienne de ceux-ci. Le tableau de la valeur nutritive qui apparaît sur les emballages, nous offre la possibilité de comparer les produits entre eux afin de faire des choix judicieux et de respecter certains critères de base tel que mentionné dans le tableau ci-dessous.

Produits ↓	Valeur nutritive quotidienne →	Par portion	Sucres	Sodium	Fibres	Lipides Saturés + trans
Jus de légumes ou jus de tomates		125 ml		5 % et -		
Céréales à grains entiers		30 g	8 g et -		8 g et +	
Craquelins à grains entiers		30 g		15 % et -	8 % et +	5 % et -
Boisson de soya enrichie nature sans édulcorant		250 ml	20 g et -			
Yogourt nature ou aromatisé		175 g	20 g et -			2 % et +
Fromages à tartiner, en tranches ou cottage		250 ml	20 g et -			
Fromages		50 g		15 % et -		
Poissons en conserve		75 g		15 % et -		
Légumineuses en conserve		175 ml		15 % et -		

La quantité

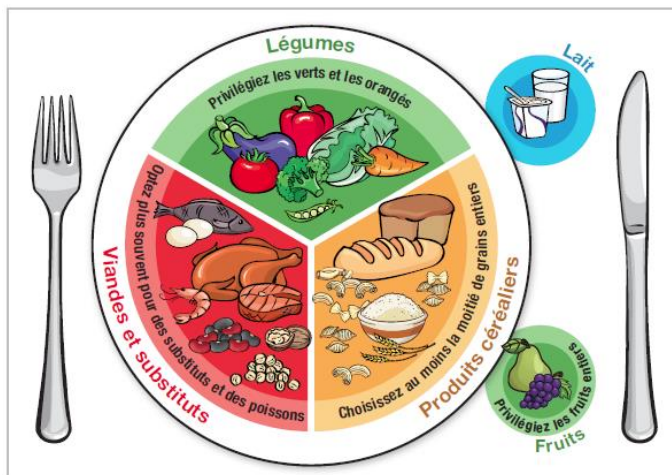
Pendant sa journée au CPE, un enfant consomme entre la moitié et les deux tiers de ses besoins nutritionnels quotidiens.

Cependant, comme chaque enfant est unique, il reste le mieux placé pour déterminer les quantités d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un objectif primordial d'une saine alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée.

C'est la responsabilité de l'enfant de déterminer le combien. Lui seul connaît sa faim.



Les portions produites par la cuisine doivent respecter la proportion d'aliments nutritifs tel que représenté dans la figure ci-dessous.



Source : Gazelle et Potiron, p. 47

Les portions pour une journée

Le nombre total de portions recommandées pour une journée est le suivant, il répond à au moins 50 % de leurs besoins nutritionnels quotidiens :

- » Au moins 2 à 2 ½ portions de légumes et de fruits variés, de préférence de couleur vert foncé ou orangée ;
- » Au moins 1 ½ à 2 portions de produits céréaliers variés, dont la moitié ou plus sous forme de grains entiers ;
- » Au moins 1 portion de lait et substituts variés, en évitant les produits laitiers contenant peu de matières grasses ;
- » Au moins ½ portion de viandes et substituts variés, dont au moins un mets composé de poisson et deux mets composé de légumineuses ou de tofu chaque semaine.

Ces notions ont été intégrées aux menus afin de répondre adéquatement aux besoins nutritionnels quotidiens des enfants.

Les breuvages

L'eau

L'eau est offerte à volonté tout au long de la journée. Une attention particulière étant portée par temps chaud ou lorsque l'enfant est très actif. Elle est souvent l'accompagnatrice d'une collation ou d'un repas, sans toutefois remplacer le lait. Un pichet d'eau fraîche est présenté aux enfants lors du repas afin de leur permettre de se servir la quantité souhaitée.

Le lait

Le lait est un aliment de choix. Il est offert tous les jours, à tous les enfants.

À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule à 3.25% de matières grasses lui est offerte, et ce, pour toute la durée de son séjour au CPE.

Les autres breuvages

Exceptionnellement, les jus de fruits purs à 100% ainsi que les jus de légumes réduits en sodium peuvent être servis en collation ou lors de fêtes annuelles et des autres événements

STRUCTURE ET FRÉQUENCE DES MENUS

L'élaboration des menus représente un exercice crucial sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, entrée, 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 estomac, ses besoins nutritifs sont comblés au cours de la journée par des collations offertes au bon moment; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs du repas.

Au CPE, le mot "dessert" ne figure plus sur notre menu, puisqu'il est considéré comme un complément au repas principal, au même titre qu'une salade d'accompagnement.

Le menu est affiché chaque semaine sur le babillard de chaque entrée du CPE. Son contenu doit être toujours respecté afin de se conformer à la loi sur les services de garde à l'enfance.

Le dessert n'est
donc jamais
présenté
comme une
récompense.



Programme *Aliments du Québec*^{MD}

Le CPE La Petite-Patrie est un fier partenaire du programme *Aliments du Québec*. Ce qui implique une valorisation des aliments québécois dans l'élaboration de nos menus en offrant des plats majoritairement composés d'ingrédients de provenance québécoise. En plus d'offrir des ingrédients de meilleures qualités, cela contribue au développement des emplois et au rayonnement des produits québécois partout en province.

La structure des menus

Nos menus comportent deux cycles, soit un cycle automne-hiver, d'octobre à avril, et un cycle printemps-été, de mai à septembre. Chaque cycle couvre cinq semaines, ce qui signifie qu'un plat sera de retour au menu au minimum toutes les cinq semaines, et sera souvent apprêté ou cuit différemment selon la saison. Ainsi, un aliment servi chaud l'hiver pourra être servi froid en été en vue d'un panier pique-nique. Cette fréquence permettra aux enfants de reconnaître certains plats et de compter sur des repères temporels tout en apportant une grande variété. Des menus thématiques seront élaborés tout au long de l'année et harmonisés aux fêtes annuelles ainsi que des événements spéciaux du CPE.

Le repas du midi

Le repas du midi comporte un repas principal accompagné d'une variété de salades ou de légumes d'accompagnement et d'un fruit. Le menu automne-hiver sera surtout composé de repas chauds. Le menu printemps-été offrira quant à lui, une variété de salades, crudités et repas chauds ou froids complets. Le lait est offert à la fin de chaque repas.

Le choix des recettes

Lors de l'élaboration des menus, l'accent a été mis sur l'intégration d'une variété de recettes s'inspirant de tous les coins du globe. Notre clientèle étant d'origines culturelles diverses, nous estimons important que les enfants retrouvent cette diversité culturelle dans leur assiette. Ainsi, des épices, aromates et techniques culinaires spécifiques sont utilisés pour recréer des plats typiques provenant des cinq continents.

De plus, un effort a été mis sur l'intégration de recettes végétariennes. Le désir de diminuer la quantité de viande consommée va de pair avec nos valeurs de saine alimentation et le souci écologique qu'apporte notre engagement à la certification CPE Durable.

Participation à la campagne « lundi sans viande »

Dans le but de réduire notre consommation de viande et de souligner notre engagement éco responsable, le CPE s'est inscrit à la campagne québécoise « *Lundi sans viande* ». Ce mouvement citoyen a pour but de promouvoir les bienfaits écologiques et de santé d'un apport réduit en produits animaux.



Les collations

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

Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant. Considérant que l'enfant a profité d'un déjeuner complet avant d'arriver au CPE, les collations du matin sont surtout composées d'un choix de fruits frais.

Le choix des collations tient compte du moment des autres repas. Généralement, le nombre d'heures séparant la collation du matin et le repas du midi est moindre que celui séparant la collation de l'après-midi et le repas du soir. Pour cette raison, les collations d'après-midi sont plus élaborées et soutenantes. Elles sont composées d'au moins deux des quatre groupes recommandés par le Guide alimentaire canadien.

Routine quotidienne type

Au cours d'une journée, tous les groupes d'aliments sont représentés. Les collations sont servies entre 9h00 et 9h45 ainsi qu'entre 15h00 et 15h45. Le repas du midi est servi entre 11h15 et 12h00. Plusieurs facteurs peuvent influencer l'heure de service; par exemple : l'âge des enfants, la planification des activités, la météo, les signes biologiques, etc.

Menu poupon

Dans la composition du menu régulier du CPE, nous avons inclus une section s'adressant spécifiquement aux enfants des groupes de pouponnière de 0 à 18 mois. Le but de cette section est de s'assurer que les aliments qui s'y retrouvent représentent peu de risque d'étouffement et/ou qui répondent davantage aux textures préférées de ces derniers. Outre l'introduction des aliments que l'on retrouve habituellement en purée, ce menu comporte des aliments de remplacement à certains produits à risques. Par exemple, des craquelins de blé entier en remplacement d'une tranche de pain ou du brocoli vapeur en remplacement d'une salade d'épinard.

LA GESTION DES ALLERGIES, INTOLÉRANCES ET RESTRICTIONS ALIMENTAIRES

Allergies et intolérances

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

Allergies

Une allergie alimentaire se manifeste par une réaction allergique qui se déclenche lorsque le système immunitaire développe une hypersensibilité à une substance généralement inoffensive. C'est le corps qui produit alors des anticorps qui entraînent une réaction désagréable, voire dangereuse.

Intolérances

Une intolérance alimentaire se manifeste au niveau du système gastro-intestinal ou selon une recommandation médicale préventive liée à une raison de santé.

Les enfants et le personnel souffrant d'allergie et/ou d'intolérance, tel que définit précédemment, reçoivent un repas répondant aux critères indiqués par le corps médical. Ce repas est équilibré et respecte la présente politique alimentaire.

Pour prévenir de manière optimale les risques de réaction, la direction applique avec rigueur la procédure que vous trouverez en annexe.

Restrictions alimentaires

Obligations légales

Tout d'abord, il est nécessaire de préciser les obligations des CPE découlant de leur loi constitutive et de ses règlements d'applications. 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 gardes éducatifs à l'enfance** se lisent comme suit :

Article 110. *Le prestataire de service 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.

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.

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

Par conséquent, le centre s'engage à cet égard 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 adressée à la direction de la part du parent souhaitant qu'un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant en spécifiant le motif de la demande.

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

Le CPE n'accepte pas que le parent apporte un repas, un aliment ou un ingrédient pour remplacer l'aliment ou l'ingrédient problématique. Cela, afin d'éliminer les dangers liés à la présence potentielle d'ingrédients allergènes qui pourraient se retrouver au CPE. Comme il est impossible d'identifier avec certitude ces ingrédients, l'intégrité physique des enfants souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires pourrait être compromise.

A la lumière de ce qui précède, lorsqu'un parent fait une demande d'accommodement, le CPE, s'il l'accepte, prendra des moyens raisonnables pour se conformer à la demande. Toutefois, le CPE pourra fournir à l'enfant le repas régulier servi aux autres enfants dans les situations suivantes:

- » Lorsque le menu prévu ne permet pas de se conformer à la demande tout en offrant à l'enfant un repas suffisant, équilibré et conforme aux dispositions du Guide alimentaire canadien;
- » Lorsqu'une situation imprévue survient nécessitant un changement dans le menu quotidien ou qu'une contrainte excessive empêche le respect de la demande.

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.

Lors des sorties

Lors des sorties, un repas spécial sera préparé. Ce repas sera conservé dans un sac hermétique séparé et bien identifié.

Veillez consulter l'annexe 4 (pages 33) pour la procédure de gestion des allergies/intolérances alimentaires et l'annexe 5 (pages 34) pour la lettre d'entente portant sur l'accommodement alimentaire

LES PRÉCAUTIONS OBSERVÉES AU CPE AFIN DE MINIMISER LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

La prévention est l'approche la plus efficace pour contrer les risques d'étouffement. Les consignes ci-après proviennent d'une publication du Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec :

L'étouffement fait plusieurs victimes chaque année. Il en tient aux parents et aux éducateurs de prévenir cet événement tragique. L'étouffement peut être induit par des aliments de la même grosseur que la trachée de l'enfant (petit conduit qui relie la bouche aux poumons).

Les moyens de prévenir les étouffements

- L'enfant doit manger bien assis à la table ou dans une chaise haute et doit être surveillé par un adulte;
- Ne laissez pas un enfant nourrir un autre enfant ;
- Ne bousculez pas les repas. Restez calme et faire des repas des moments agréables ;
- Apprenez-lui dès son jeune âge à manger lentement et à bien mastiquer les aliments avant de les avaler;
- Il ne doit en aucun cas courir, marcher ou sauter avec des aliments dans sa bouche;
- Apprenez à reconnaître les signes d'étouffement et sachez quoi faire en cas d'urgence.

Les précautions

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

Servir des aliments qui ont été préparés de façon sécuritaire

LÉGUMES À CHAIR FERME (ex. : carottes, navet, céleri)	1 et 2 ans	• Cuire jusqu'à ce que le légume soit tendre. • Couper en morceaux. • Râper, si servi cru.
	2 à 4 ans	• Blanchir (cuire légèrement), couper en lanières. • Râper, si servi cru.
FRUITS FRAIS (ex. : pommes, pêches)	1 et 2 ans	• Couper le fruit mûr en morceaux. • Râper les fruits plus fermes.
	2 à 4 ans	• Retirer les pépins, le noyau ou le cœur du fruit. • Retirer les pelures épaisses.
FRUITS ROUNDS (ex. : raisins, gros bleuets, cerises, fraises)	1 à 4 ans	• Couper en deux ou en quatre, selon la grosseur. • Retirer le noyau s'il y a lieu.
FRUITS SÉCHÉS (ex. : dattes, figues, abricots, raisins)	1 et 2 ans	• Réhydrater et hacher.
	2 à 4 ans	• Hacher.
SAUCISSES	1 à 4 ans	• Couper dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux.
NOIX, GRAINES ET ARACHIDES ENTIÈRES	1 à 4 ans	• Moudre et ajouter dans les recettes.
BEURRE D'ARACHIDE OU DE NOIX	1 à 4 ans	• Utiliser les versions crémeuses seulement. • Étendre une fine couche sur une rôtie chaude.
POISSONS	1 à 4 ans	• Retirer toutes les arêtes. • Servir en petits morceaux.
VIANDES ET VOLAILLES	1 à 4 ans	• Retirer tous les os. • Servir en petits morceaux.

Source : *L'alimentation des enfants de 1 à 5 ans* p.23

Veuillez consulter l'annexe 6 (pages 35) pour consulter la procédure à suivre en cas d'étouffement.

LA GESTION DES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Les anniversaires

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants que le CPE tient à souligner, mais bien que l'alimentation soit souvent au cœur de ces célébrations, le CPE a fait le choix de valoriser davantage l'ambiance créée autour de cet événement plutôt que les aliments qui y sont servis.

À l'occasion de cette journée exceptionnelle, un couvert spécial accompagné d'accessoires de fête tels que chapeau ou couronne seront utilisés au moment des repas. Pour l'enfant fêté, cette journée sera ponctuée de privilège et d'attention particulière de la part de ses pairs et de ses éducatrices. Pour cette journée très spéciale, l'enfant aura l'occasion de porter, s'il le souhaite, un dossard inscrit "*C'est ma fête aujourd'hui*" afin de démontrer qu'il est la vedette de la journée!

Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires et d'équité entre les enfants, aucune sucrerie offerte par les parents ne sera acceptée. Toutefois, s'ils le désirent ils peuvent se joindre au groupe pour le repas.

Les événements spéciaux

Lors de fêtes annuelles et des autres événements spéciaux, le CPE a fait le choix d'inclure des aliments d'exception, tels que les friandises.

Bien que les collations et les repas servis lors de ces occasions soient composés d'aliments sains et nutritifs comme à l'habitude, l'ajout d'aliments d'exception permet de démontrer aux enfants que les aliments sains sont des aliments de tous les jours, tandis que les aliments moins sains pour la santé peuvent être consommés avec modération lors d'occasions spéciales.

Les mesures adoptées en prévention des étouffements seront toutefois respectées : maïs soufflé, suçons et bonbons durs ne seront pas servis.

Sorties extérieures et pique-niques Zéro déchet!

Au CPE La Petite-Patrie nous considérons que les sorties extérieures sont des occasions propices pour mettre en place nos valeurs écoresponsables. Lors de nos pique-niques, l'utilisation de produits jetables est proscrite. Nous utilisons des contenants de plastiques réutilisables, troquons les boîtes à boire pour de l'eau en fontaine et les serviettes de papiers pour des lingettes lavables. De plus, nous transportons avec nous, nos sacs de compostage afin de rapporter au CPE les restes alimentaires.

Ces pique-niques ne sont pas pour autant réduits en qualité nutritive. La même rigueur imposée par la politique alimentaire sera observée pour planifier le menu. Des aliments sains et faisant partie du guide alimentaire canadien seront servis aux enfants. Pour faciliter le transport du repas et la prise de celui-ci, un repas froid sera servi, composé généralement de mets se mangeant sans vaisselles et ustensiles afin d'éviter les déchets au maximum. Des accompagnements tels que crudités, fruits frais, muffins maison seront servis en complément.

Lors des sorties, un repas spécial sera préparé pour les enfants allergiques/intolérants. Ce repas sera conservé dans un sac hermétique séparé et bien identifié.

L'APPROVISIONNEMENT ET LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Le fait de choisir des aliments régionaux ou du moins de la province, offre des avantages économiques et écologiques importants pour toute la société. De plus, comme le CPE est membre de la coopérative d'achat William, dans la mesure du possible, les fournisseurs de la coopérative doivent être privilégiés. Cependant, l'aspect sécurité alimentaire doit toujours primer. À ce sujet, il est utile de lire les recommandations du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Les règles de base suivantes doivent être respectées afin de s'assurer que les produits utilisés soient sécuritaires :

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 l'aliment a été cultivé et a été conservé; et
- Le CPE privilégie, dans la mesure du possible, les produits régionaux et locaux.

2. Approvisionnement responsable

L'approvisionnement responsable est la base de notre préoccupation environnementale. Cuisiner plus de 200 repas par jours, nous amène à revoir nos pratiques et à mettre en place des actions concrètes qui auront avec le temps des impacts positifs sur notre environnement. Pour cette raison, mais également dans le but d'offrir à notre jeune clientèle des aliments nutritifs et de bonnes qualités, nous appliquons les principes suivants lors de nos achats en cuisine;

- » Nous priorisons l'achat d'aliments en gros plutôt qu'en portions individuelles (ex : yogourt);
- » Nous limitons l'emballage et le suremballage en achetant le plus souvent en vrac et à l'unité;
- » Lorsque nécessaire, nous achetons des produits dont les emballages sont recyclables ou biodégradables;
- » Nous achetons des produits frais dont la production, le transport et la conservation requièrent moins d'énergie que les produits congelés;
- » Nous mettons en valeur les produits régionaux et favorisons l'achat de produits locaux; et
- » Nous priorisons les fournisseurs de notre quartier.

3. La sécurité alimentaire et l'étiquetage

Certains aliments potentiellement dangereux, tels que les fromages au lait cru, le lait cru, les jus non pasteurisés, les œufs crus, viandes, volailles et poissons crus ou mal cuits, les germes crus ou mal cuits, ne font pas parties des aliments servis aux enfants, tant lors des collations et repas que lors d'activités éducatives. Pour la même raison, aucun aliment provenant de la maison, qu'il soit cuisiné ou acheté n'est partagé ou servi aux autres enfants du CPE. La responsable de l'alimentation s'assure de la nature et de la provenance des aliments auprès des fournisseurs.

De plus, lors de la réception de tous les produits préemballés, il est important de conserver l'étiquette ou d'inscrire sur les produits les informations nécessaires afin de le reconnaître rapidement et efficacement.

De plus, les aliments qui présentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé sont déposés au compost ou retournés au marchand. Le CPE est également 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. 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.

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ EN CUISINE

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 consolidation 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 MAPAQ.

Nous avons déposé à l'annexe 7 l'ensemble des principales mesures recommandées à cet effet. La direction générale s'assure que le responsable de l'alimentation embauché a suivi et réussi la formation en Hygiène et salubrité des aliments (manipulation des aliments) requise par le MAPAQ.

Le lavage des mains

Le personnel qui entre en contact avec les aliments ou avec le matériel et l'équipement qui sont eux-mêmes en contact avec les aliments doivent, avant de commencer le travail et chaque fois qu'il y a un risque de contamination pour les produits, se laver les mains et les avant-bras. Cela doit être fait avec de l'eau chaude et du savon liquide ou en poudre, fourni par un distributeur, et ce, après avoir fait usage de tabac, s'être rendus aux salles de toilette ou avoir manipulé des aliments crus. Il faut se rappeler que les vêtements de travail ne servent pas à s'essuyer les mains. En effet, ils pourraient ainsi devenir une nouvelle source de contamination pour les mains, les surfaces et les aliments qui seront manipulés.⁴



⁴<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf> page 33

Tenue vestimentaire

La tenue vestimentaire du responsable à l'alimentation doit être impeccable. Cela signifie que ses vêtements sont propres et utilisés exclusivement pour le travail. Nous exigeons qu'il porte un bonnet ou une résille qui recouvre entièrement les cheveux et, le cas échéant, un couvre-barbe.

Les bijoux, montres, bracelets, bagues, boucles d'oreilles, colliers etc, doivent être retirés avant de commencer le travail. Les ongles sont maintenus courts, propres et sans vernis.

Le personnel doit s'abstenir de consommer des aliments dans les locaux utilisés pour la préparation des produits ainsi que pour le lavage ou le nettoyage du matériel et de l'équipement. Si le cuisinier doit goûter les aliments qu'il prépare, il faut s'assurer de ne pas contaminer la nourriture. Par exemple, il ne doit pas goûter directement au-dessus des plats et la cuillère qu'il choisira pour goûter doit être utilisée une seule fois et mise, sur-le champ, au nettoyage après usage.

Veuillez consulter l'annexe 7 (pages 36 à 38) pour les détails des principales mesures recommandées

LA CONSERVATION ET L'ENTREPOSAGE

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

Veuillez consulter l'annexe 8 (pages 39 à 40) pour les détails des principales mesures recommandées.

GÉRER DE FAÇON OPTIMALE ET SÉCURITAIRE LES RESSOURCES ALIMENTAIRES ET LES PORTIONS EXCÉDENTAIRES

Gestion optimale des ressources alimentaires

Le CPE s'assure que les ressources alimentaires sont utilisées avec efficacité. C'est en grande partie au responsable de l'alimentation qu'incombe la responsabilité, en collaboration avec la direction, de veiller à l'optimisation des ressources alimentaires.

Détournement de nourriture

Le CPE ne tolérera aucune forme de détournement de produits alimentaires (transformés ou non) que ce soit par un parent, un membre du personnel ou toute autre personne ayant affaire avec le centre. Par détournement de nourriture nous entendons : tout individu qui, sans en avoir l'autorisation de la direction, consomme ou transporte à l'extérieur du CPE de la nourriture appartenant au CPE. Tout individu reconnu coupable de détournement de nourriture sera sanctionné.

Accès à la cuisine et aux stocks de nourriture

Pour assurer une exploitation sécuritaire des ressources alimentaires, il faut réduire au minimum les intervenants ayant accès à ces dernières. D'ailleurs, les normes élémentaires d'hygiène et de salubrité appellent la même recommandation. L'accès à la cuisine est donc réservé exclusivement au responsable de l'alimentation et aux préposées pendant les heures normales d'opération du service alimentaire (7h00 à 14h00). En dehors de ces heures, l'accès à la cuisine est permis aux membres du personnel pour l'exécution de certaines tâches spécifiques déterminées par la direction. L'accès à la cuisine est interdit en tout temps aux enfants, parents et autres personnes qui ne sont pas employées par le CPE.

De façon normale et de manière à respecter les objectifs précédemment définis, les ressources alimentaires seront stockées dans des endroits propres, aérés et comportant le degré de température requis. En l'absence du responsable de l'alimentation, ces endroits seront verrouillés. Le responsable de l'alimentation et la direction auront accès en tout temps aux lieux d'entreposage et devront fournir la quantité de nourriture nécessaire au respect de cette politique. Les membres du personnel auront accès en tout temps à certains types de produits et pourront obtenir un accès temporaire et limité aux entrepôts sur autorisation de la direction. Aucun aliment ne doit être entreposé ailleurs qu'à la cuisine sans l'autorisation de la direction.

Gestion efficace des portions excédentaires

Le CPE octroie à tout membre du personnel présent lors du service normal de la nourriture (collation du matin, repas du midi et collation de l'après-midi) le droit de s'alimenter raisonnablement jusqu'à satiété. Ce droit constitue un avantage imposable aux fins des lois fiscales. Une fois les enfants et les membres du personnel rassasiés, les éducatrices doivent récupérer toute nourriture inutilisée et remettre ces surplus au responsable de l'alimentation sans délai. Aucune nourriture excédentaire ne doit être entreposée ailleurs qu'à la cuisine sans l'autorisation de la direction.

Pour sa part, le responsable de l'alimentation doit tenter de récupérer une quantité maximale de ces surplus (en respectant les consignes de la section conservation et entreposage).

Annexe 2



À l'attention du CPE La Petite-Patrie
700 boul. Rosemont
Montréal, Québec
H2S 0C4

Objet : Lettre de consentement pour introduction du menu régulier

Par la présente, je _____ confirme
que mon enfant _____ a intégré à son
alimentation la majorité des aliments de base.

J'autorise, à partir d'aujourd'hui, le CPE La Petite-Patrie à lui servir le repas prévu au
menu régulier et suis conscient qu'il mangera possiblement des aliments qui n'a jamais
introduit auparavant en l'entière exonération du CPE.

|

Date

Signature

C.C au dossier de l'enfant

Annexe 3

Tableau de gestion des purées



Carottes																				
Brocolis																				
Pois verts																				
Haricots																				
Courges																				
Patates douces																				
Chou-fleur																				
Pommes																				
Poires																				
Pêches																				
Prunes																				
Mangues																				
Poisson																				
Boeuf																				
Poulet																				
Porc																				
Tofu																				
Riz blanc																				
Pâtes alimentaires																				
Légumineuses																				
Couscous																				
Quinoa																				

Annexe 4

Procédure de gestion des allergies/intolérances alimentaires

Devant l'étendue et la variété des symptômes et des manifestations liées à l'allergie et/ou à l'intolérance alimentaire, le CPE La Petite-Patrie exige le papier de l'allergologue pour les raisons suivantes :

1. Protéger l'enfant en connaissant la gravité de ses symptômes et la catégorie s'y rapportant (allergie/intolérance).
2. Permettre au responsable de l'alimentation une gestion efficace de la préparation des repas et une organisation réaliste en termes d'organisation, de budget et de vérification.
3. Avoir un souci d'équité dans le traitement d'une allergie ou d'une intolérance.
4. Permettre à l'enfant de bien vivre sa différence (menus/environnement).

Lors de l'inscription de l'enfant allergique/intolérant au CPE La petite-Patrie, une enveloppe contenant divers formulaires est remise aux parents. Ces formulaires servent de point d'ancrage pour s'assurer de répondre adéquatement et sécuritairement aux besoins spécifiques de l'enfant. Il en va de même pour les employés présentant des allergies/intolérances. Ces formulaires sont les suivants :

1. La fiche d'identification

La fiche d'identification inclut une photographie récente de la personne, la liste de ses allergies/intolérances avec image, les symptômes à surveiller ainsi que les mesures à prendre en cas de réactions allergiques.

2. Certificat médical

Le certificat médical doit être rempli par un médecin traitant ou un allergologue. Il fournit les recommandations médicales, les symptômes à surveiller et confirme les renseignements inhérents au traitement et aux procédures à suivre en cas d'urgence. Un délai de 3 mois est accordé pour recevoir le certificat médical. Après ce délai, une rencontre avec la direction sera prévue.

3. Rapport du professionnel

Le rapport du professionnel est rempli par le médecin traitant ou l'allergologue de la personne lorsque celle-ci présente des allergies multiples ou une allergie très sévère demandant une organisation spécifique des soins offerts.

4. Formulaire de consentement pour affichage et communication.

Le consentement est obligatoire lorsque le CPE diffuse la fiche d'identification et sa photo aux endroits stratégiques. De plus, la signature de ce formulaire permet au CPE de communiquer avec les professionnels de la santé lorsque la situation l'exige.

5. Formulaire d'autorisation pour l'administration des médicaments;

Ce formulaire autorise le personnel du CPE à administrer la médication prescrite par le médecin ou à utiliser l'auto-injecteur d'épinéphrine en cas de besoin.

N.B Les copies originales sont conservées dans le dossier d'inscription de l'enfant ou de l'employé.

Annexe 5



À l'attention du CPE La Petite-Patrie
700 boul. Rosemont
Montréal, Québec
H2S 0C4

Objet : Demande d'accommodement alimentaire

Par la présente, je _____ demande au CPE La Petite-Patrie
d'exclure le(s) aliment(s) suivant(s) _____
de l'alimentation de mon enfant pour le(s) motif(s) suivant(s) _____

_____.

Je suis toutefois conscient que le CPE;

- N'est pas responsable si mon enfant mange accidentellement un aliment d'exclusion;
_____initial
- Pourra occasionnellement fournir à mon enfant le repas régulier servi aux autres
enfants, malgré la présente demande notamment
 - » Lorsque le menu prévu ne permet pas de se conformer à la présente demande tout
en offrant à l'enfant un repas suffisant, équilibré et conforme aux dispositions du
Guide alimentaire canadien;
 - » Lorsqu'une situation imprévue survient nécessitant un changement dans le menu
quotidien ou qu'une contrainte excessive empêche le respect de la présente
demande » _____initial

Nom de l'enfant : _____

Nom du parent : _____

Date

Signature

C.C au dossier de l'enfant

Annexe 6

Procédure en cas d'étouffement

ENFANT QUI TOUSSE :

L'empêcher de s'éloigner;

L'encourager à tousser.

ENFANT QUI NE PEUT TOUSSER :

Placer derrière, pencher vers l'avant;

Donner 5 tapes vigoureuses entre les omoplates;

Si l'objet est toujours coincé, placer poing au-dessus du nombril et **faire un « J » vers le haut 5 fois;**

Répéter jusqu'à ce que la personne respire ou tombe inconsciente.

BÉBÉ ÉTOUFFÉ (NE TOUSSE PAS) :

Placer le bébé, sur son ventre, la tête plus basse que le corps;

Donner 5 tapes vigoureuses entre les omoplates;

En soutenant la tête et le cou, retournez sur le dos, tête en bas;

Comprimer rapidement et profondément le sternum avec 2 doigts, 5 fois;

Répéter toutes les étapes jusqu'à ce que le bébé respire ou tombe inconscient.

ÉTOUFFEMENT, VICTIME INCONSCIENTE :

APPELER LE 9-1-1

Faire 30 compressions, rapides et profondes;

Vérifier si l'air peut passer;

Regarder dans la bouche et retirer tout objet qui se serait dégagé;

Renverser la tête vers l'arrière et soulever le menton;

Tenter un souffle : si l'air pénètre, donner un deuxième puis vérifier les signes de circulation;

RÉPÉTER JUSQU'À L'ARRIVÉE DES SECOURISTES.

Annexe 7

Hygiène et salubrité en cuisine

Les règles d'hygiène recommandées par le ministère de l'agriculture, des Pêcheries et de l'alimentation sont respectées afin d'assurer la santé et la sécurité des enfants et du personnel du CPE.

Nettoyage et assainissement

Le nettoyage et l'assainissement sont deux opérations distinctes, mais indissociables. Le nettoyage sert à déloger les particules d'aliments et les saletés que l'on peut retrouver sur les surfaces qui entrent en contact avec les aliments. Pour sa part, l'assainissement permet de chasser les microorganismes présents sur ces mêmes surfaces.

- » Les surfaces de travail, les ustensiles et accessoires de cuisine doivent être nettoyés et désinfectés après chaque usage;
- » Les comptoirs sont lavés et désinfectés au début et à la fin de chaque journée et en cas de besoin au courant de la journée;
- » Les surfaces de travail, l'équipement et les ustensiles sont vérifiés quotidiennement et les équipements brisés sont jetés ou réparés au besoin;
- » Les produits de nettoyage et d'assainissement doivent être approuvés pour un usage alimentaire et utilisés selon le mode d'emploi prescrit;
- » Tous ces produits seront 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 microorganismes. Les ustensiles doivent sécher à l'air libre;
- » 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 privilégié;
- » 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;
- » Les torchons et guenilles sont lavés et désinfectés après chaque usage. Pour les assainir de façon saine et efficace, on les fait tremper dans un litre d'eau et 5ml d'eau de javel;

La porte de la cuisine doit être fermée en tout temps.

L'hygiène du personnel

Le personnel doit, en tout temps :

- » Se laver les mains et les avant-bras avec de l'eau chaude et du savon avant de manipuler de 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 risque de contamination;
- » Se couvrir entièrement les cheveux avec une résille ou un bonnet et s'il y a lieu, un couvre-barbe dès que l'on doit travailler dans la cuisine;
- » Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail;
- » S'abstenir de porter bijoux, montre et 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;

- » Les personnes qui manipulent des aliments doivent être exclues jusqu'à 48 heures après l'arrêt des symptômes (vomissements, diarrhées et crampes abdominales) lorsque qu'elles ont contracté une maladie infectieuse;
- » Si le sujet manipule des aliments et qu'il a des lésions aux mains, il devra s'abstenir de manipuler des aliments jusqu'à ce que les lésions soient sèches. S'il a des lésions aux bras, à l'avant-bras ou au visage, il pourra préparer des aliments uniquement si la lésion est bien couverte avec un pansement étanche et ne présente aucun écoulement.
- » Lorsque les gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu'il y a manipulation d'aliments différents. Ils sont lavés ou jetés à la même fréquence que le lavage des mains;
- » Les personnes qui entrent dans la cuisine doivent préalablement se couvrir la tête d'une résille et se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec une solution désinfectante sans rinçage;
- » Un contrôle doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs.

La salubrité lors de la préparation des aliments

Les responsables de l'alimentation et toutes les personnes en lien avec l'alimentation des enfants seront invitées à respecter les règles d'hygiène suivantes :

Préparation des aliments

- » Les fruits et légumes sont lavés à fond, à l'eau potable, sous le robinet. À moins d'avis contraire, aucun savon ou détergent n'est utilisé;
- » Les fruits et les légumes doivent être lavés par la cuisinière avant d'être coupés ou mis à la disposition des éducatrices;
- » Les fruits et légumes pourris doivent être jetés au compost;
- » Avant et après la manipulation des fruits et 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 mis en contact avec les aliments frais, comme les surfaces de travail, les planches à découper, 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 (5ml dans 3 tasses d'eau), puis séché à l'air libre;
- » 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 doit être lavé pour empêcher que le reste des fruits ou légumes ne soient contaminés;
- » Les fruits et légumes pelés ou coupés sont immédiatement placés dans un contenant propre pour éviter la contamination croisée;
- » Conserver les aliments périssables au réfrigérateur jusqu'au moment de leur préparation;
- » Faire mariner les aliments au réfrigérateur et ne jamais réutiliser la marinade ayant servi pour de la viande crue à moins de la faire bouillir.
- » Après la cuisson ou le réchauffage, les aliments doivent être maintenus au chaud à 60°C ou plus jusqu'au moment de les servir.

Récupération des surplus

Considérant le risque de contamination (air, manipulations diverses, contamination croisée lors du service, mets laissés à la température de la pièce), les surplus provenant des locaux ne seront 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 micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74° C pour assurer une remise à température sécuritaire.

Le lavage des mains

LA PROPRETÉ AU BOUT DES DOIGTS!

- 1**

**SE MOUILLER
LES MAINS**
- 2**

SAVONNER
- 3**

**FROTTER
LES ONGLES,
LES MAINS ET
LES POIGNETS**
- 4**

RINCER
- 5**

SÉCHER

SOUVENEZ-VOUS QU'UN BON LAVAGE DES MAINS DURE AU MOINS 20 SECONDES.

ENSEMBLE on fait avancer le Québec

Québec

Annexe 8

La conservation et l'entreposage

Des règles sont à respecter quand il s'agit de conserver des aliments, que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou dans le garde-manger. Afin d'assurer la fraîcheur et l'innocuité des aliments, une rotation doit être effectuée, en plaçant les aliments achetés récemment au fond des armoires. Pour la conservation, nous nous référons au thermoguide du ministère de l'agriculture, des Pêcheries et de l'alimentation qui se trouve en annexe de cette politique.

La conservation au réfrigérateur

- » Des thermomètres sont installés en permanence dans les réfrigérateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments périssables sont conservés et entreposés dans des conditions optimales;
- » Les aliments périssables ou potentiellement dangereux sont conservés à une température de 4°C ou moins. La réfrigération permet de ralentir la multiplication des bactéries;
- » Tous les aliments placés au réfrigérateur sont couverts. Les viandes et les volailles sont placées dans un contenant afin d'éviter que leur jus s'écoule;
- » Les aliments présentant une couleur, une texture ou une odeur inhabituelle sont jetés;
- » Les dates de péremption sont vérifiées et la rotation des aliments est effectuée;
- » Les aliments et les surplus sont conservés dans des contenants hermétiques sur lesquels sont inscrits le contenu et la date de fabrication.
- » Les aliments prêts à manger doivent être entreposés au-dessus des aliments crus.

Le refroidissement des aliments

- » Les aliments sont refroidis le plus rapidement possible à 4°C.
- » Puisque la température des aliments doit passer de 60°C à 21°C en deux heures ou moins, puis de 21°C à 4°C en quatre heures ou moins, les recommandations suivantes provenant du ministère de l'agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation sont appliquées :
- » Transférer les aliments dans de petits contenants ou dans des contenants peu profonds. Dès que la température atteint 60°C, 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.

La conservation 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 ou moins;
- » Les sacs ou contenants conçus pour la congélation sont utilisés;
- » La congélation permet d'arrêter la multiplication des bactéries mais ne les détruit pas.
- » Les aliments décongelés ne sont jamais recongelés, à moins qu'ils n'aient été cuits après la décongélation.

La décongélation

Les aliments sont décongelés au réfrigérateur à 4°C ou moins. S'ils doivent l'être plus rapidement, ils peuvent être décongelés au four micro-ondes et cuits tout de suite après. Les aliments peuvent aussi être décongelés au four conventionnel, en même temps que la cuisson. Pour certains aliments, emballés sous vide par exemple, ils peuvent être passés sous l'eau froide courante. **Cette méthode est utilisée exceptionnellement et en cas d'urgence**

uniquement. Notre engagement envers des principes écoresponsable nous amène à réduire le gaspillage de l'eau potable.

L'entreposage des aliments 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 anormale sont jetés. Les aliments sont entreposés à 10 cm ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.

Les micro-organismes ont besoin de nourriture et d'un environnement favorable pour vivre et se multiplier. Ils affectionnent particulièrement les aliments riches en protéines et en eau, pauvres en sel et en sucre et peu acides. Le réfrigérateur, en cas de panne électrique, pourra garder les aliments au frais de 4 à 6 heures à condition que la porte ne soit pas ouverte. Après 6 heures, certains aliments peuvent être conservés et d'autres doivent être jetés. Bien sûr, tout aliment qui présente une apparence, une odeur ou une texture anormale doit être jeté.

Aliments à jeter

- » Les produits laitiers : le lait, le lait maternisé, la crème, le fromage à pâte molle, le fromage à la crème, les desserts contenant du lait, de la crème, du fromage à la crème ou de la crème pâtissière, les soupes et potages en crème.
- » Les fruits et légumes : le jus de légumes dont le contenant est ouvert, les légumes cuits ou crus préparés, les melons coupés, les salades contenant des légumes cuits ou du chou, les germes de luzerne.
- » Les viandes et œufs: toutes les viandes, cuisinées ou non, crues ou cuites, les fruits de mer, le poisson, la saucisse, le jambon, les charcuteries, toutes les soupes ou les sauces contenant du jus de viande, toutes les salades contenant de la viande, de la volaille, du poisson, les œufs en coquille ou liquides, les mets et desserts à base d'œufs (quiche, sauce, mayonnaise maison).
- » Produits céréaliers : les pâtes fraîches ou cuites, le riz cuit, les salades contenant des pâtes alimentaires.
- » Les sauces et autres: les sauces pour pâtes alimentaires, la sauce tartare, le raifort, la sauce aux huitres, l'ail dans l'huile, les légumineuses cuites, les conserves ouvertes, les mets en sauce, les aliments portant la mention garder réfrigéré ou congelé.

Aliments à conserver

- » Les produits laitiers : le fromage à pâte ferme en bloc (cheddar, suisse, mozzarella...), le parmesan, le fromage en tranche ou fondu, le beurre.
- » Les fruits et légumes : les fruits et légumes frais entiers, les jus de fruits pasteurisés, les tartes aux fruits cuites.
- » Les mets préparés : les gâteaux, les muffins, les biscuits.
- » Les condiments : la margarine, la relish, la moutarde, le ketchup, la mayonnaise et les vinaigrettes commerciales, la sauce à salade, la sauce BBQ, la sauce à tacos, les olives et les marinades.

Références

Cette politique a été élaborée en grande partie en référence au document : Politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation –Guide d’élaboration ou de révision une initiative du Réseau des services à la petite enfance de l’Est-du-Québec (RESPEQ) et de Québec en forme.

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)

Petit, Jocelyne, Manger en service de garde : un art de vivre au quotidien 2e édition . Les éditions de la Chenelière inc. 2008

SOURCES ÉLECTRONIQUES

www.nospetitsmangeurs.org, consulté le 9 mars 2012

www.healthunit.com, Middlesex-London,

Bureau de santé, consulté le 9 mars 2012 <http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/>, Mieux vivre avec son enfant, édition 2012

Loi et règlement sur les services de garde éducatifs à l’enfance (<http://www.mfa.gouv.qc.ca/ministère/lois-et-reglements/services-a-l-enfance/>)

Association québécoise des allergies alimentaires : L’anaphylaxie (<http://www.aqaa.qc.ca/allergies/Lanaphylaxie.asp>)

<https://www.inspection.gc.ca>

<https://www.mapaq.gouv.qc.ca>