



Annexe 13

Politique alimentaire

CPE LES CALINOIRS



Adoptée par le conseil d'administration le 19 septembre 2018

Table des matières

Introduction	3
Objectif général	3
Objectifs spécifiques	3
Fondements	4
Exclusions	4
1 Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation	5
1.1 Le personnel éducateur	5
1.2 La responsable de l'alimentation	7
1.3 La direction	8
1.4 Le conseil d'administration	9
1.5 Le parent	9
2 Quantité et qualité nutritive	10
2.1 Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien	11
2.2 Maximiser la consommation de légumes	12
2.3 Maximiser la consommation de fruits	12
2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres	12
2.5 Offrir des lipides de qualité	12
2.6 Limiter la consommation de sel	13
2.7 Limiter la consommation de sucre raffiné	13
2.8 Les risques d'étouffement	13
3 Élaboration des menus	15
3.1 La structure des menus	15
3.2 Les collations	15
4 Alimentation en pouponnière	16
4.1 L'introduction des aliments complémentaires	16
4.2 Les bonnes pratiques au quotidien	17
5 Allergies et intolérances alimentaires	18
5.1 La prévention : une responsabilité partagée	18
6 Restrictions alimentaires	20
6.1 Les obligations légales	21
6.2 La Charte des droits et libertés de la personne	21
7 Anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux	23
7.1 Anniversaires	23

7.2 Fêtes annuelles et événements spéciaux	23
8 Approvisionnement	23
8.1 La provenance des produits	24
8.2 La sécurité alimentaire	24
9 Hygiène et salubrité	24
9.1 Hygiène dans les aires de préparation	24
9.2 Hygiène du personnel	25
9.3 Salubrité	26
9.3.1 Récupération des surplus	26
9.3.2 Préparation des aliments	26
10 Conservation et entreposage	27
10. 1 Au réfrigérateur	27
10. 2 Refroidissement	27
10. 3 Au congélateur	28
10. 4 Décongélation	28
10. 5 Au garde-manger	28
Bibliographie	29
Principales sources électroniques	29
Index des outils	31

Introduction

L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va bien au-delà du simple fait de se nourrir. Elle touche toutes les dimensions du développement de l'enfant. Le centre de la petite enfance LES CALINOIRS, dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 0 à 5 ans, doit non seulement répondre à leurs besoins physiologiques, mais aussi les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

Le centre reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, sa collaboration avec le parent constitue un facteur déterminant qui contribue certainement à guider l'enfant vers des choix sains, à lui en faire prendre conscience et à le soutenir dans cette démarche, laquelle saura influencer positivement son avenir.

Objectif général

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

Objectifs spécifiques

- Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie;
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation en centre de la petite enfance;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire;
- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants au centre de la petite enfance à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentation;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

Fondements

Cette politique s'appuie sur :

- La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère de la Famille et des Aînés du Québec;
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien, version mise à jour en mai 2007;
- Les recommandations de Santé Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.
- Le cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance : Gazelle et potiron du ministère de la Famille, 2014.
- Le guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, édition 2015 produit par l'Institut national de santé publique du Québec.

Exclusions

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme l'Halloween, la Saint-Valentin ou autres, les événements spéciaux tels qu'un spectacle de fin d'année ou une inauguration, font l'objet d'une exclusion. Bien que les repas et collations servis lors de ces journées doivent respecter les orientations de la présente politique, il se peut que des aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire s'ajoutent au menu habituel.

1. Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation

Le succès d'une politique alimentaire repose essentiellement sur l'implication des personnes. Toutes les personnes, dans chacun des champs d'emploi en CPE, sont interpellées. Toutes ont un rôle fondamental et interrelié dans ce processus d'uniformisation des pratiques en alimentation. En effet, l'adoption, la mise en place, l'application au quotidien, le suivi et finalement la pérennité de la politique alimentaire requièrent une participation et une appropriation de la part de toute l'équipe.

1.1 Le personnel éducateur

Son rôle

Le personnel éducateur porte la responsabilité globale de l'enfant, puisqu'il lui est confié en premier lieu. Il constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent. Il joue un rôle déterminant, à commencer par celui de modèle, puisqu'au-delà de la présentation des aliments, une attitude positive, une ouverture d'esprit et le maintien d'une ambiance agréable autour de la table influenceront grandement l'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires. De plus, en développant des activités interactives qui favorisent la découverte des bons aliments, il contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive au quotidien.

Ses responsabilités

- Éveille la curiosité par le jeu et suscite l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains en ayant recours à des chansons, des histoires et en donnant de l'information pertinente sur ces aliments afin de les rendre amusants et intéressants;
- Faire découvrir et susciter la réflexion quant aux couleurs, textures, formes, odeurs et saveurs des aliments;
- Intégrer des activités associées à la découverte des aliments dans le cadre d'activités quotidiennes, d'activités organisées et de sorties éducatives;
- Prévoit à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation;
- Communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant la journée;
- Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu;
- Prend les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances et partage, avec l'ensemble du personnel, la gestion des risques;
- Avoir reçu une formation et s'assurer que celle-ci est toujours à jour sur la gestion des allergies alimentaires, connaître les signes et symptômes affichés dans chacun des locaux des installations et être en mesure d'utiliser l'auto-injecteur ;

- Collaborer étroitement avec la cuisinière lors de l'arrivée ou le service des aliments ;
- TOUJOURS prendre connaissance des fiches santé affichées dans les locaux pour être en mesure de faire les vérifications nécessaires des aliments avant de les offrir aux enfants ;
- Vérifier les dates de péremption des auto-injecteurs et demander le remplacement par les parents s'il y a lieu ;
- Voir au nettoyage du local et des enfants suite aux repas et aux collations ;
- Choisir des produits sûrs pour les bricolages (attention: œufs de Pâques, macaroni, peinture avec du Jell-O, crayon de cire avec du soya) ;
- Utiliser des récompenses non alimentaires ;
- Vérifier le contenu de tout les produits utilisés qui entrent en contact avec la peau: crème solaire, huile, savons ;
- Parler des allergies avec les enfants pour souligner l'importance de ne pas partager de nourriture, de ne pas en avoir dans ses poches de manteau et autre ;
- Respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments;
- Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;
- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table;
- Présente à l'enfant tous les aliments du menu qui se retrouve dans son assiette et l'encourage à faire ses choix;
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer; évite de faire des commentaires négatifs, des reproches ou des menaces;
- N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation. Le dessert complète le repas et est donc toujours offert à l'enfant;
- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, mise du tablier, etc.). Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains et à se brosser les dents;
- Évite de consommer un repas ou des collations différent en présence des enfants à moins de spécificités médicales;
- Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et est actif dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités;

- Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Participe aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire;

1.2 La responsable de l'alimentation

Son rôle

La responsable de l'alimentation est le premier répondant de la politique et le centre de l'offre alimentaire. Elle prépare les repas et les collations selon les quantités recommandées en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence. Elle assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments et en offrant la nourriture alternatives aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires. Enfin, elle agit à titre de personne de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel. Elle peut être appelée à répondre aux questions des parents et des enfants portant sur l'alimentation offerte au CPE ou sur des notions de nutrition. Elle dirige les parents vers le personnel éducateur pour toute question spécifique liée à leur enfant.

Ses responsabilités

- Propose des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien;
- S'assure que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives décrites dans cette politique et qu'ils soient préparés et distribués selon les règles sanitaires établies;
- Communique et collabore avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante;
- S'assure que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène et partage, avec l'ensemble du personnel, la gestion des risques;
- En présence d'aliments allergènes, porte un chandail rouge prévu à cette fin par mesure visuelle préventive et met en place, avec les éducatrices concernées, tous moyens supplémentaires pouvant aider à prévenir les contacts avec les aliments allergènes (napperon spécial, photos aide-mémoire, etc.);
- S'assurer que la fiche nominale de l'enfant allergique ou ayant des intolérances est bien en vue dans la cuisine et dans son local;
- 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;
- Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des

ressources financières consenties;

- Effectue, au moment requis et avec l'aide de l'agente de conformité, les mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies ou des intolérances alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires;
- Affiche le menu et avise le personnel lorsqu'un changement survient;
- Conseille ou informe le personnel sur des questions liées à l'alimentation.

1.3 La direction

Son rôle

La direction assure la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation à l'égard de l'implantation, de l'application et de la pérennité de la politique alimentaire. Le rôle de la direction représente donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants;

Ses responsabilités

- S'assure que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaires pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, cela dans les limites du budget disponible;
- S'assure de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant;
- Encourage, par des moyens concrets, les employées à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutient dans leurs démarches de recherche d'informations sur le sujet;
- S'assure, de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en diététique une nutritionniste ou une diététiste interne ou externe;
- Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres décisionnelles avec la responsable de l'alimentation, mise sur pied d'un comité alimentaire, réunions d'équipe avec la responsable de l'alimentation, etc.);
- S'assurer que le personnel est adéquatement formé sur la gestion des allergies alimentaires pour reconnaître les signes et symptômes et être en mesure d'utiliser l'auto-injecteur;
- Voir à ce que les précautions nécessaires à la gestion des allergies alimentaires soit mises en place par tout le personnel;
- S'assurer, en partenariat avec la responsable en alimentation et l'agente de conformité, de mettre à jour les fiches d'allergies et d'intolérances pour chacun des

enfants présentant une approche particulière en matière d'alimentation;

- Lors d'une rencontre avec les parents d'un enfant allergique ou intolérant, s'assurer d'avoir tous les documents joints à cette politique dûment remplis et signés avant l'intégration de l'enfant au CPE. La direction doit également s'assurer qu'une fiche nominale de l'enfant incluant une photographie récente de l'enfant, la liste de ses allergies et les mesures à prendre en cas de réaction soit affichée dans la cuisine et dans le local de l'enfant pour que le personnel soit avisé de la situation. Dans le dossier de l'enfant nous devons également retrouver un certificat médical avec une confirmation écrite du médecin des allergies et/ou intolérance et des mesures à prendre en cas d'accident. De plus, l'autorisation pour l'administration des médicaments, qui permet à l'établissement d'utiliser l'auto-injecteur en cas de besoin, est placée dans le pharmacopée du groupe de l'enfant et l'auto-injecteur à un endroit réservé à cette fin et bien à vue pour le personnel.

1.4 Le conseil d'administration

Son rôle

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

Ses responsabilités

- Place la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions;
- Appuie les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires, cela dans les limites du budget disponible;
- Appuyer le protocole de gestion des allergies alimentaires;
- S'assurer de connaître les mesures de suivi d'application de ce dit protocole.

1.5 Le parent

- Prend connaissance des menus et, s'il y a lieu, informe les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant;
- S'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires;
- Participer aux rencontres demandées par le service de garde, fournir tous les renseignements et documents demandés ;
- Fournir les médicaments nécessaires ;
- Tenir la direction informée, par écrit, de tout changement au niveau des allergies et/ou intolérances de son enfant ;
- Aviser le service de garde de l'absence de l'enfant (planification des repas/collation pourrait en être affectée) ;

■ 2. Quantité et qualité nutritive

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

La quantité

Les enfants reçus au CPE LES CALINOIRS, dépendamment de leur mode de fréquentation, y consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens. Le centre évalue le nombre et la taille des portions selon le Guide alimentaire canadien. Cependant, comme chaque enfant est unique et que son appétit varie beaucoup selon ses stades de croissance et son niveau d'activités, il reste le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un facteur important de l'alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée.

La qualité

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



2.1 Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien

Le tableau ci-dessous indique respectivement le nombre quotidien de portions recommandé pour les enfants âgés de 2 à 8 ans.

Tableau 1 : Nombre de portions quotidiennes recommandé par le Guide alimentaire canadien

Groupe	Âge	
	2 - 3 ans	4 - 8 ans
Légumes et fruits	4	5
Produits céréaliers	3	4
Lait et substituts	2	2
Viandes et substituts	1	1

Source : Guide alimentaire canadien, 2007

- Les deux collations et le repas du midi fournissent, chaque jour, au moins la moitié des portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires, soit :
- 2 à 2½ portions du groupe légumes et fruits;
 - 1½ à 2 portions du groupe produits céréaliers;
 - 1 portion du groupe lait et substituts;
 - ½ portion du groupe viandes et substituts.

NOTE : Ces valeurs concernent les deux collations et le repas du midi. Les groupes Fruits et légumes et Produits céréaliers représentent les quantités les plus importantes, d'où la nécessité d'en inclure suffisamment au cours de la journée afin de s'assurer de combler les besoins nutritionnels des enfants.



2.2 Maximiser la consommation de légumes

- Les légumes présentés sont crus, blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive;
- Tous les dîners comportent au moins deux variétés de légumes (un légume dans un plat composé ou un jus de légumes représentent une variété);
- Le jus de légumes est servi à l'occasion.



2.3 Maximiser la consommation de fruits

- Chaque jour, des fruits frais, surgelés ou en conserve sont offerts aux enfants en collation, au dessert ou ajoutés aux salades;
- Les purées de fruits (bananes, pommes, abricots, dattes, etc.) remplacent, en tout ou en partie, le sucre dans les recettes de muffins ou de biscuits;
- Lorsque cela est possible, des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits et gâteaux;
- Occasionnellement, les jus de fruits purs à 100 % peuvent être servis à la collation.

2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres

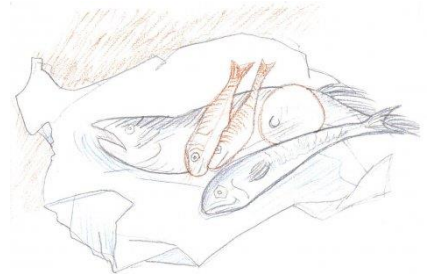
- Des aliments faits de grains entiers sont présents tous les jours au menu et représentent au moins 50 % des portions quotidiennes de produits céréaliers;
- Tous les gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farines mélangées (ex. : moitié farine blanche et moitié farine de grains entiers).



À propos des fibres : les légumineuses et les fruits constituent également une excellente source de fibres et contribuent donc efficacement à l'atteinte de l'apport recommandé.

2.5 Offrir des lipides de qualité

Les lipides ont une valeur énergétique élevée; ils représentent un apport important d'énergie dans l'alimentation des enfants. Le régime alimentaire offert au CPE n'est pas réduit en matières grasses. Par contre, les gras utilisés sont de bonne qualité.



- Les sources de gras polyinsaturés et insaturés qui apportent aussi une valeur nutritive à l'alimentation sont utilisées. En voici quelques exemples :
 - Margarine molle non hydrogénée
 - Huile de canola ou de soya pour la cuisson
 - Huile d'olive pour les vinaigrettes

2.6 Limiter la consommation de sel

- L'utilisation du sel est limitée au minimum dans la préparation des recettes et il n'est jamais ajouté dans l'assiette;
- Pour rehausser le goût des aliments et des recettes, les vinaigrettes maison, les oignons, l'ail, le gingembre, le persil et d'autres fines herbes sont utilisés.

2.7 Limiter la consommation de sucre raffiné

- Les recettes qui exigent une grande quantité de sucre raffiné sont modifiées, de sorte qu'une partie du sucre soit remplacée par de la purée de fruits ou simplement soustraite;

LES BREUVAGES

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



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

- L'eau est offerte à volonté à l'enfant tout au long de la journée;
- À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule à 3,25 % de matières grasses lui est offerte, et ce, jusqu'à l'âge d'au moins 2 ans. Après cet âge, le centre peut offrir le lait partiellement écrémé à 2 % ou continuer d'offrir la formule à 3,25 % jusqu'à l'âge de 5 ans;

2.8 Les risques d'étouffement

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

Les précautions suivantes sont observées afin de minimiser les risques d'étouffement :

- Pendant les repas, le personnel favorise une ambiance calme, assure une supervision constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer avant d'avaler;
- Lorsque du poisson frais est servi, une attention particulière est accordée à la vérification des arêtes;
- Les verres en polystyrène ou en plastique mince ne sont jamais utilisés pour servir les breuvages;
- Les aliments suivants ne sont pas servis aux enfants de moins de 4 ans:
 - Les graines de tournesol ou de citrouille entières
 - Le maïs soufflé et les noix

NOTE : Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché. Aucun aliment n'est servi avec un cure-dents.

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

Avant 12 mois

- Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières;
- Les pommes crues sont sans pelure;
- Les raisins frais sont sans pépin et coupés en quatre;
- Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépin;
- Les petits fruits sont coupés;

Entre 1 an et 2 ans

- Certains légumes très tendres tels que champignons, tomates, concombres, avocat mûr, sont coupés en petits morceaux;
- Les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières;
- Les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières;
- Les fruits frais comme les pommes, pêches, prunes et poires sont coupés en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépin;
- Les raisins frais sont coupés en quatre;

Entre 2 ans et 4 ans

- Tous les légumes crus sont coupés en lanières;
- Les raisins frais sont coupés en deux;
- Les fruits à noyau sont dénoyautés;

■ 3. Élaboration des menus

L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, dessert, collation) sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire.

De plus, puisque l'enfant a un petit appétit, il doit combler ses besoins nutritifs en plusieurs petites quantités d'aliments au cours de la journée. Les collations offertes au bon moment sont essentielles; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs des repas.



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

3.1 La structure des menus

- Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du Guide alimentaire canadien et respectent les énoncés de la présente politique;
- Chaque jour, tel que le recommande le Guide alimentaire canadien, le repas du midi contient les quatre groupes * et les collations en contiennent au moins deux.

* À l'origine, certains plats composés ne contiennent pas les quatre groupes alimentaires. Le pâté chinois, par exemple, ne contient aucun produit céréalier. On peut l'enrichir en le saupoudrant de germe de blé ou en ajoutant du millet à la viande. Sinon, on peut offrir en guise d'accompagnement une demi-tranche de pain de blé entier.

3.2 Les collations

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

- Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant;
- Les collations sont composées d'au moins deux des quatre groupes recommandés par le Guide alimentaire canadien;
- Le choix des collations tient compte du moment des autres repas. Généralement, le nombre d'heures séparant la collation du matin et le dîner est moindre que celui séparant la collation de l'après-midi et le souper. La collation du matin sera plus légère et celle de l'après-midi sera plus rassasiante en incluant des protéines et des produits céréaliers;



4. Alimentation en pouponnière

Mentionnons, dans un premier temps, que l'introduction des aliments complémentaires est basée sur les recommandations issues des travaux du Comité de nutrition de la Société canadienne de pédiatrie, du groupe Les diététistes du Canada et de Santé Canada. Cependant, le centre reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant et respecte ses décisions à cette étape.

Apprendre à manger représente une transition importante dans la vie d'un enfant. Cet apprentissage touche tous les aspects du développement et se révèle donc une expérience en soi qui inclut le plaisir de porter des aliments à sa bouche et de les découvrir.

4.1 L'introduction des aliments complémentaires

À la pouponnière, le rythme de l'enfant est respecté et l'introduction des aliments complémentaires se déroule en étroite collaboration avec le parent et l'éducatrice.

Selon le Guide « *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans* », réalisé par l'Institut national de santé publique, il est recommandé de commencer à introduire les aliments complémentaires vers l'âge de 6 mois et ce toujours un aliment à la fois sans mélange. À partir de ce moment, l'ordre d'introduction ne semble pas très important. La clé, c'est de servir en premier des aliments riches en fer (céréales enrichies de fer pour bébé, viande et volaille, poisson, tofu, légumineuses, œufs) et de continuer avec des éléments nutritifs et variés.

Pourquoi les aliments riches en fer en premier : parce que le fer joue plusieurs rôles importants dans le développement des tout-petits et que les premiers aliments offerts doivent, en plus de prévenir l'anémie, avoir une forte teneur énergétique.

Mis à part le fait que les aliments riches en fer sont les premiers aliments, il n'y a aucun ordre de priorité particulier pour l'introduction d'autres aliments ou groupes alimentaires à l'exception du lait de vache qui peut être introduit seulement qu'à 9 mois.

Les légumes, les fruits et les produits laitiers comme que le fromage et le yogourt peuvent être introduits entre l'âge de 6 et de 9 mois, en même temps qu'une variété d'aliments riches en fer.

Ce qui compte, c'est d'offrir un aliment nouveau à la fois, sans faire de mélange, et de choisir des aliments nutritifs et variés. On suggère également d'attendre environ deux ou trois jours avant d'ajouter un nouvel aliment pour être en mesure de faire des liens versus de possibles réactions allergiques. Ainsi, s'il survient une réaction d'inconfort ou d'allergie, il sera plus facile de déterminer quel est l'aliment en cause.

Pendant toute la première année de vie, le lait maternel ou les préparations pour nourrissons devraient constituer l'aliment de base de l'enfant. Les autres aliments viennent donc compléter le lait et non le remplacer. Il est conseillé de commencer à servir les aliments mous, écrasés à la fourchette ou en petits morceaux, au plus tard vers l'âge de 7 mois.

Tous les aliments doivent d'abord avoir été introduits à la maison avant d'en offrir à l'enfant au

CPE. Vers l'âge de un an, le menu de l'enfant ressemblera à celui des autres enfants du service de garde.

Outil 1 Fiche de communication

Le parent sera encouragé à remplir une fiche de communication appelée « Fiche de communication » afin d'informer le personnel de la pouponnière au fur et à mesure des nouveaux aliments intégrés dans l'alimentation de son enfant. Cette fiche contient des suggestions provenant du Guide Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans, dont le parent pourra tenir compte, s'il le désire.

Comme mentionné plus haut, et en raison des risques d'allergies alimentaires aucun aliment qui n'ait d'abord été intégré par le parent ne sera offert au poupon.

En ce qui concerne les purées, qu'elles soient commerciales ou préparées au service de garde, les purées devraient être composées de très peu d'ingrédients. Certaines purées renferment un ou plusieurs féculents comme l'amidon de maïs, le tapioca, la farine de riz ou la farine de blé. Bien que sans danger pour la santé des poupons, ces additifs sont inutiles pour leur développement. Les purées ne devraient pas être assaisonnées (sucre, sel, épices ou fines herbes), car le poupon doit apprendre à reconnaître le goût des aliments. Lorsqu'il aura goûté les aliments à l'état brut et qu'il commencera à manger les aliments offerts aux enfants du service de garde, l'ajout d'épices et de fines herbes dans son alimentation contribuera à élargir sa palette de goût. Comme mentionné plus haut, à partir de 7 mois environ, les poupons commencent graduellement à manger des aliments mous, écrasés à la fourchette ou des aliments présentés en petits morceaux.

4.2 Les bonnes pratiques au quotidien

Les quelques principes suivants sont appliqués par les membres du personnel éducateur en pouponnière :

- Lorsque le poupon commence à manger les aliments complémentaires, le personnel le nourrit à la cuillère. Dès qu'il démontre la volonté de saisir les petits morceaux avec ses mains ou avec la cuillère, le personnel encourage ces pas vers la découverte et l'autonomie et le supporte dans cet apprentissage;
- Le poupon peut avoir un appétit variable d'un jour à l'autre. Le personnel respecte l'appétit de l'enfant en étant attentif aux signes de faim ou de satisfaction;
- Les poupons âgés de moins de 6 mois n'ont pas besoin de boire de l'eau, même en période de chaleur. En général, le lait maternel et les préparations commerciales diluées selon les recommandations du fabricant en contiennent assez pour étancher leur soif et répondre à leurs besoins. Vers l'âge de 6 mois, quand les poupons commencent à manger d'autres aliments, de petites quantités d'eau à la fois peuvent leur être offertes occasionnellement;
- La décision des mères de poursuivre l'allaitement en début de fréquentation du CPE est respectée et celles-ci ont la possibilité d'effectuer l'allaitement dans les installations sans aucune contraintes;
- Le miel pasteurisé ou non ne sera pas offert avant l'âge de 12 mois, que ce soit seul, ou ajouté à une recette;



- Mis à part l'eau et le lait, les breuvages seront offerts à l'enfant dans un gobelet à bec et non dans un biberon. Tout breuvage, même au gobelet, n'est jamais laissé à l'enfant sur une longue période de temps;
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucun breuvage ni aucun aliment n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée;
- Les boires sont toujours donnés par l'adulte au nourrisson, et ce, jusqu'à ce que ce dernier ait la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon;
- 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, les boires sont donnés par une éducatrice jusqu'à ce que le poupon ait la capacité de bien tenir son biberon seul.

■ 5. Allergies et intolérances alimentaires

La présence d'allergies alimentaires est de plus en plus fréquente et nécessite de la part des intervenants en petite enfance une vigilance constante. Selon l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA), tous les aliments protéiniques peuvent engendrer des réactions allergiques potentiellement dangereuses chez les personnes sensibles. Les 10 types d'aliments suivants ont été identifiés par Santé Canada comme étant responsables de 90 % des réactions allergiques sévères :



œufs	blé	graines de sésame
lait de vache	arachides	poissons, crustacés et mollusques
soya	noix	sulfites
Moutarde		

Lorsque des allergies ou des intolérances sont connues, tout est mis en place pour éliminer les risques d'entrée en contact avec des aliments en cause. C'est pourquoi nous en faisons une priorité et une responsabilité partagée entre les différents intervenants qui œuvrent auprès des enfants. La prévention passe par une communication efficace entre ces intervenants et par la vigilance accordée dans la pratique.

5.1 La prévention : une responsabilité partagée

L'intolérance comme l'allergie requièrent un avis médical. Les mêmes mesures de prévention sont appliquées dans les deux cas, bien que les symptômes, le traitement et les conséquences diffèrent. Il importe donc, pour la sécurité de tous, que les membres du personnel apprennent à reconnaître les différents symptômes, puissent identifier les allergènes et soient aptes à prendre les mesures qui s'imposent en cas de réaction allergique ou de choc anaphylactique.

Lors de l'inscription ou de l'apparition d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire, le parent doit :

- Aviser le personnel et transmettre les informations sur l'allergie ou l'intolérance de l'enfant;

- Fournir les médicaments d'urgence de type auto-injecteur, ainsi que la prescription relative à l'administration de ce médicament signée par un membre du Collège des médecins (les renseignements inscrits par le pharmacien sur l'étiquette du médicament prescrit font foi de l'autorisation du médecin);
- Transmettre au personnel tout changement concernant l'allergie ou l'intolérance;
- Signer la documentation requise présentée dans cette politique.

La direction s'assure :

- Que le dossier de l'enfant contienne toutes les informations et autorisations nécessaires; que les mises à jour y soient effectuées et reportées sur les fiches d'identification présentes dans les différents locaux;
- Que l'information sur les mises à jour soit transmise à la responsable de l'alimentation ainsi qu'aux membres du personnel appelés à travailler auprès des enfants, y compris les remplaçantes;
- Que tout le personnel incluant les remplaçantes possède, par le biais de la formation continue et de l'information provenant des associations spécialisées, les connaissances relatives aux allergies : symptômes, contamination par les allergènes, utilisation de l'auto-injecteur d'épinéphrine.

Le personnel éducateur :

- S'assure de toujours vérifier les aliments avant de les offrir aux enfants ;
- Veille à ce que l'enfant présentant une ou des allergies ne soit pas en contact avec les matières allergènes;
- Assure une communication efficace et une bonne collaboration avec la responsable de l'alimentation afin de prévenir tout risque d'erreur à l'égard des allergies et des intolérances alimentaires;
- S'assure d'expliquer l'allergie ou l'intolérance aux autres enfants de son groupe dans le but de les sensibiliser, en prenant soin toutefois que l'enfant allergique ne soit pas exclu ou étiqueté;
- Voit à ce que le lavage de la bouche et des mains après les repas soit respecté;
- S'assure que les vêtements souillés de nourriture soient remplacés;
- Apprend aux enfants à ne pas échanger : les ustensiles, la vaisselle ou les aliments. Dans de tels cas, peu importe s'il y a présence ou non d'allergie ou d'intolérance, les objets ou les aliments sont retirés et remplacés;
- S'assure de bien nettoyer les tables et de retirer toute trace d'aliments sur le sol et sur les chaises après les repas;
- Manipule avec attention les repas destinés aux enfants présentant des allergies afin d'éviter toute contamination avec les autres aliments;

- Prend soin de vérifier s'il y a présence d'allergies ou d'intolérances avant d'utiliser des aliments pour le bricolage;
- Assure une vigilance accrue lors d'activités spéciales ou de sorties et se tient prêt à intervenir rapidement au besoin;
- Informe systématiquement toute personne qui assure son remplacement ou une assistance auprès de son groupe, qu'il s'agisse d'un membre du personnel ou d'un bénévole, de la présence d'enfants ayant une allergie ou une intolérance;
- Range les médicaments d'urgence (auto-injecteur d'épinéphrine) dans un endroit identifié, et ce, en tout temps dans un endroit non barré. Noter que les autres médicaments, comme les antihistaminiques (ex. : Benadryl®), ne sont pas considérés comme des médicaments d'urgence et doivent donc être rangés sous clé;
- Apporte les médicaments d'urgence lors des sorties.

La responsable de l'alimentation:

- Offre des repas sécuritaires aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires;
- Lors de la préparation des repas, adapte ses méthodes de travail pour exclure tout risque de contamination de la nourriture destinée aux enfants pour lesquels certains aliments représentent un danger;
- Utilise des moyens efficaces pour isoler les repas destinés aux enfants présentant des allergies ou des intolérances lors du transport des repas vers les locaux, afin d'éviter toute possibilité de contamination avec les autres aliments (vaisselle de couleur);
- Communique efficacement et collabore avec le personnel éducateur afin de prévenir tout risque d'exposition des enfants présentant une ou des allergies aux aliments allergènes;
- Porte un gilet rouge lors de la présence d'un aliment allergène et utilise tous autres moyens visuels préventifs jugés nécessaire;
- S'assure que ses connaissances en matière d'allergies et d'intolérances alimentaires soient à jour;
- Communique de façon efficace avec les parents d'enfants allergiques.

6. Restrictions alimentaires

En tant qu'établissement de services à la famille, le CPE est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle. Cette politique alimentaire prévoit des options d'accommodements qui pourront être proposées aux parents, selon la situation. Ce chapitre a fait l'objet d'une consultation juridique afin de s'assurer que les choix offerts

respectent les droits et responsabilités de tous en tenant compte des limites pouvant être rencontrées dans la pratique pour le CPE.

6.1 Les obligations légales

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

Article 110. *Le prestataire de services de garde doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes au Guide alimentaire canadien pour manger sainement (Santé Canada, Ottawa, 1997) ou toute autre édition ultérieure de ce guide pouvant être publiée par Santé Canada.*

Article 111. *Le prestataire de services de garde doit suivre les directives écrites du parent quant aux repas et collations à fournir à son enfant si celui-ci est astreint à une diète spéciale prescrite par un membre du Collège des médecins du Québec.*

6.2 La Charte des droits et libertés de la personne

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

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

Par conséquent, le centre s'engage à :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

■ 7. Anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants. C'est pourquoi le centre tient à les souligner. Néanmoins, fête et plaisir ne sont pas obligatoirement synonymes de sucre et de gras.



Pour leur part, les fêtes annuelles et autres événements spéciaux font l'objet d'une exclusion de la politique. Le CPE, bien plus qu'un service de garde, est un milieu de vie qui accueille quotidiennement les enfants et leur famille. Les fêtes annuelles et les événements spéciaux font partie de ce milieu de vie. Ces occasions spéciales sont associées à certaines coutumes et traditions qui ont une valeur pour chaque milieu et constituent en elles-mêmes des possibilités d'apprentissage pour les enfants sous plusieurs aspects. En plus de respecter ces valeurs, cette exclusion permet de démontrer à l'enfant que les aliments sains sont des aliments de tous les jours, tandis que les aliments moins sains sont des aliments d'occasions.

7.1 Anniversaires

- Pour souligner les anniversaires des enfants, le centre valorise davantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Par exemple, bien qu'une collation ou un dessert spécial soit prévu, on mettra plutôt l'accent sur la chanson, le chapeau et le couvert utilisé pour l'enfant fêté;
- Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires et d'équité entre les enfants, aucun gâteau ou autre dessert d'anniversaire apporté par les parents ne sera accepté;
- Pour des raisons de saines habitudes alimentaires, les anniversaires sont soulignés le dernier mardi du mois dans tous les locaux;
- L'éducatrice a la responsabilité d'informer, au début de chaque mois, les fêtes des enfants de son groupe.

7.2 Fêtes annuelles et événements spéciaux

Ces occasions font l'objet d'une exclusion de la présente politique par respect des mœurs et coutumes de chaque milieu. Cette exclusion concerne les fêtes annuelles telles que l'Halloween, Pâques, la Saint-Valentin, etc., ainsi que d'autres événements spéciaux, comme la fête de fin d'année, une inauguration, des présentations aux parents, etc. Bien que les collations et les repas servis lors de ces occasions soient composés d'aliments sains et nutritifs comme à l'habitude, cette exclusion permet l'ajout d'aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire canadien ou encore l'ajout d'aliments qui sont habituellement exclus.

■ 8. Approvisionnement

Le fait de choisir des aliments régionaux ou, du moins, de la province, offre des avantages économiques et écologiques importants pour toute la société. Cependant, l'aspect sécurité alimentaire doit toujours primer. À



ce sujet, il est utile de lire les recommandations du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Les règles de base suivantes doivent être respectées afin de s'assurer que les produits utilisés soient sécuritaires :

8.1 La provenance des produits

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

8.2 La sécurité alimentaire

- Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisés;
- Le CPE n'accepte aucune conserve maison, aucun mets préparé à la maison ou de confection artisanale (sauf pour des conditions particulières prévues, liées aux restrictions alimentaires et aux allergies);
- Le CPE n'accepte aucun produit de la chasse ou de la pêche récréative;
- Les aliments qui présentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé sont jetés ou retournés au marchand;
- Le CPE est inscrit sur la liste d'envoi de l'Agence canadienne d'inspection des aliments afin de recevoir les rappels d'aliments et alertes à l'allergie (www.inspection.gc.ca);
- 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.

9. Hygiène et salubrité

Dans la vie de tous les jours, et malgré des règles d'hygiène de base, le jeune enfant est exposé à différents types de bactéries ou de virus en raison de la proximité avec les autres à travers les jeux et les objets partagés. Cette réalité contribue sans aucun doute à la construction et au renforcement de son système immunitaire.

Toutefois, parce que ce système immunitaire est en plein développement, il fait partie de la population dite vulnérable, sensible à certaines bactéries potentiellement dangereuses, dont quelques-unes sont associées à la salubrité alimentaire. Des moyens de prévention et des méthodes de travail adéquates sont prévus par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Ce chapitre énumère les principales mesures recommandées à cet effet.

9.1 Hygiène dans les aires de préparation

Les règles d'hygiène recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et

de l'Alimentation sont respectées :

- Les surfaces de travail, les ustensiles et les accessoires de cuisine sont nettoyés et désinfectés entre chaque usage;
- Les comptoirs sont lavés et désinfectés au début et à la fin de chaque journée de travail;
- Les surfaces de travail, l'équipement et les ustensiles sont vérifiés quotidiennement. Ils sont faciles à nettoyer, exempts de fissures et de particules détachables;
- Chaque désinfection est précédée d'un nettoyage en profondeur;
- Les produits de nettoyage et d'assainissement sont approuvés pour un usage alimentaire et utilisés selon le mode d'emploi prescrit par le fabricant. L'eau de Javel diluée (1/ 10) peut aussi être utilisée (solution économique et très efficace);
- Tous les produits de nettoyage et d'assainissement sont rangés sous clé à l'écart des aliments et hors de la portée des enfants;
- L'équipement, les ustensiles et la vaisselle sont bien asséchés pour éviter le développement de micro-organismes;
- L'usage de tampons à récurer métalliques, comme la laine d'acier, est interdit puisqu'ils se désagrègent et constituent un risque pour la santé. L'utilisation de tampons à récurer en nylon est privilégiée;
- Les torchons et guenilles sont lavés et désinfectés après chaque usage;
- Les fenêtres sont munies de moustiquaires.

9.2 Hygiène du personnel

Le personnel qui manipule l'équipement de la cuisine ou les aliments observe les mesures d'hygiène suivantes recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation :

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

- S'abstenir de manipuler des aliments en cas de maladie contagieuse, comme la gastro-entérite;
- Lorsque les gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu'il y a préparation d'aliments différents. Ils sont jetés à la même fréquence que le lavage des mains;
- Les déplacements entre les locaux du CPE et la cuisine, sans respect des règles d'hygiène, sont à proscrire;
- Les personnes qui entrent dans la cuisine doivent préalablement se couvrir la tête d'une résille et se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec une solution désinfectante sans rinçage;
- La présence d'animaux domestiques dans la cuisine est interdite;
- Un contrôle doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs.

9.3 Salubrité

9.3.1 Récupération des surplus

- Les mets qui ont été maintenus à une température de 60°C pendant la période du service sont refroidis, puis congelés. Pour réutiliser les surplus, il faut les décongeler au réfrigérateur, puis les réchauffer à une température de 63°C pendant 3 minutes;
- Lorsque réchauffés au four à micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74°C pour assurer une remise en température sécuritaire.

9.3.2 Préparation des aliments

- Les fruits et légumes pourris sont jetés;
- Avant et après la manipulation des fruits et des légumes frais, le personnel se lave les mains à fond durant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon;
- Tout l'équipement de cuisine qui a été en contact avec les produits frais, comme les surfaces de travail, les planches à découper et les ustensiles, est lavé à fond, à l'eau chaude et au savon;
- Les fruits et légumes sont lavés à fond, à l'eau potable, sous le robinet. À moins d'avis contraire, aucun savon ni détergent n'est utilisé;
- Les parties meurtries ou endommagées des fruits et légumes sont retirées, car des bactéries nuisibles peuvent s'y développer. Le couteau est ensuite nettoyé pour empêcher que le reste des fruits ou des légumes soit contaminé;
- Les fruits et légumes pelés ou coupés sont immédiatement placés dans un contenant propre pour éviter la contamination croisée;
- Les éponges ou autres articles de nettoyage que l'on peut difficilement maintenir

propres et secs sont à éviter, car ils peuvent propager des bactéries.

10. Conservation et entreposage

La conservation et l'entreposage des aliments sont essentiels pour s'assurer de leur fraîcheur et de leur innocuité. À ce sujet, l'Agence canadienne d'inspection des aliments, le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec dictent des règles très claires.



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

10.1 Au réfrigérateur

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

10.2 Refroidissement

- Les aliments sont refroidis le plus rapidement possible à 4°C;
- Puisque la température des aliments doit passer de 60°C à 21°C en 2 heures ou moins, puis de 21°C à 4°C en 4 heures ou moins, les recommandations suivantes, provenant du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, sont appliquées :
 - Transférer les aliments dans de petits contenants ou dans des contenants peu profonds. Dès que la température atteint 60°C, mettre au réfrigérateur à demi couverts. Une fois qu'ils sont bien refroidis, les couvrir hermétiquement;
 - Placer les gros contenants dans un bain d'eau froide ou glacée. Brasser pour faire sortir la chaleur, puis réfrigérer.

10.3 Au congélateur

- Des thermomètres sont installés en permanence dans les congélateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments congelés sont conservés et entreposés dans des conditions optimales;
- Les aliments congelés sont conservés à une température de -18°C;
- Les sacs ou contenants conçus pour la congélation sont utilisés;
- La congélation permet d'arrêter la multiplication des bactéries mais ne les détruit pas. Les aliments décongelés ne sont jamais recongelés, à moins qu'ils n'aient été cuits après la décongélation.

10.4 Décongélation

Les aliments sont décongelés de l'une des façons suivantes :

- Au réfrigérateur, à 4°C ou moins;
- Au four à micro-ondes, cuits tout de suite après;
- Au four conventionnel, en même temps que la cuisson;
- Sous l'eau froide courante.

10.5 Au garde-manger

- Les denrées sèches telles que le riz, la farine, le gruau, la cassonade, le couscous, les pâtes alimentaires, le sucre, etc., sont entreposées dans des contenants hermétiques transparents et identifiés;
- Les produits périmés, les conserves endommagées, les produits qui ont une odeur et une apparence anormales sont jetés. Les aliments sont entreposés à 10 cm ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.

Bibliographie

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. Les Mets-sages, vol. 9, S-2, septembre 1998. 8 p.

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

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

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

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

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

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

Principales sources électroniques

LA BONNE ALIMENTATION DES ENFANTS DE 0 À 5 ANS

- Santé Canada : Les politiques nutritionnelles et les lignes directrices en matière d'alimentation au Canada
(http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/diet-guide-nutri/nut_pol_diet_guid-pol_nut_lig_direct_f.html)
- Société canadienne de pédiatrie : La promotion de saines habitudes alimentaires
(<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/alimentation/BonnesHabitudes.htm>)
- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine : Pour une croissance et un développement optimaux
(<http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1149>)
- Ministère de la santé et des Services sociaux : La nutrition et l'enfant
(http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition_enfants)
- Ministère de la santé et des Services sociaux : Les éléments nutritifs
(http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?elements_nutritifs)
- Les diététistes du Canada : L'alimentation des enfants d'âge préscolaire
(http://www.dietitians.ca/healthystart/content/fr_resources/fr_course.asp)

LES NUTRIMENTS CLÉS

- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine : Les éléments nutritifs
(http://www.extenso.org/guides_outils/elements.php)
- Santé Canada : Recommandations sur l'apport en vitamine D
(http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/infant-nourisson/vit_d_supp_f.html)
- Santé Canada : Apports nutritionnels de référence

(http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref_elements_tbl_f.html)

LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine : Précautions à prendre
(<http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1455>)
- Ministère de la santé et des Services sociaux : Prévenir l'étouffement
(http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?prevenir_etouffement)

LA NUTRITION DU NOURRISSON

- Ministère de la santé et des Services sociaux : La nutrition du nourrisson et du bébé
(http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition_nourrissons_bebes)
- Santé Canada : Recommandations canadiennes sur la nutrition du nourrisson
(http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/infant-nourrisson/nut_infant_nourrisson_term_1_f.html)

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

- Association québécoise des allergies alimentaires : L'anaphylaxie
(<http://www.aqaa.qc.ca/allergies/Lanaphylaxie.asp>)
- Société canadienne de pédiatrie : Réactions anaphylactiques alimentaires mortelles chez les enfants
(<http://www.cps.ca/francais/enonces/AL/al94-01.htm>)

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

- Ministère de la Famille et des Aînés :
(<http://www.mfa.gouv.qc.ca/ministere/lois-et-reglements/services-a-l-enfance>)

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation : Guide du consommateur : bonnes pratiques à adopter
(<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/>)
- Partenariat canadien pour la salubrité des aliments : Conseils de salubrité
(<http://www.canfightbac.org/cpcfse/fr/safety>)

Index des outils

- 1 Fiche de communication concernant l'introduction des aliments complémentaires;
- 2 Protocole d'intervention en CPE.





Fiche de communication concernant l'introduction des aliments complémentaires

ARCPEL, Politique alimentaire à l'intention
des centres de la petite enfance et autres
services de garde éducatifs

Nom de l'enfant : _____

Y a-t-il des allergies alimentaires dans la famille immédiate (mère, père, frère, sœur) ? Oui ☐ Non ☐

Si oui, spécifiez : _____

L'enfant boit : Lait maternel ☐ Préparation pour nourrissons ☐ Mixte ☐

Le parent détermine à quel moment et à quel rythme il souhaite effectuer l'introduction d'aliments complémentaires pour son poupon. Une fois qu'un aliment nouveau a été introduit dans l'alimentation de l'enfant, le parent l'indique sur cette fiche. Le personnel de la pouponnière peut ensuite continuer à offrir ces aliments au CPE en toute sécurité.

L'âge suggéré d'introduction d'aliments provient de l'Institut national de santé publique du Québec (*Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à 2 ans*). Il y est recommandé d'introduire un seul aliment nouveau à la fois et d'attendre environ 3 jours avant d'en introduire un autre.

Produits laitiers

6 mois	7 à 9 mois	9 à 12 mois	1 à 2 ans
		☐ Lait 3,25 % ou évaporé ☐ Yogourt ☐ Fromages fermes	☐ Ricotta ☐ Cottage ☐ Fromage frais aux fruits (de type Minigo ou Petit Danone) ☐ Pouding au lait ☐ Yogourt glacé - Crème glacée
Autres : _____			

Produits céréaliers

6 mois (Étape 1)	7 à 9 mois	9 à 12 mois	1 à 2 ans
Céréales pour bébé enrichies de fer : ☐ Orge ☐ Riz	Céréales pour bébé enrichies de fer : ☐ Avoine ☐ Mélangées ☐ Avec légumes ou fruits ☐ Soya***	☐ Pain grillé beurré ou tartiné ☐ Pain grillé contenant des graines de sésame *** ☐ Pain pita ☐ Tortilla ☐ Craquelins ☐ Pâtes alimentaires ☐ Riz à grains courts **	☐ Orge ☐ Millet ☐ Couscous ☐ Biscotte ☐ Galette de riz ☐ Biscuits secs ☐ Céréales ☐ Céréales à grains entiers ☐ Muffin anglais ☐ Pain doré ☐ Barre de céréales sans arachides ☐ Galette ☐ Crêpe ☐ Muffin ☐ Bagel ☐ Gruau
Autres : _____			

L'introduction des aliments complémentaires est une question de choix des parents et se fait par les parents.

Cependant, à titre d'information, certains aliments ont un potentiel allergène plus élevé. Leur introduction devrait être retardée afin d'éviter des allergies précoces. D'autres aliments présentent un risque d'étouffement important, d'autres encore présentent une plus grande concentration en nitrates.

* Introduction à 9 mois. Ces légumes ont une teneur élevée en nitrates. Cette précaution concerne également leur eau de cuisson.

** Attention aux risques d'étouffement. Les petits fruits devraient être réduits en purée et tamisés, les raisins coupés en 4 et le riz doit être à grains courts puisque le riz à grain long présente un risque d'étouffement.

*** Attention à la présence d'allergie dans la famille immédiate. S'il y a lieu, il est recommandé de retarder l'introduction de ces aliments à 3 ans. Le parent devrait consulter afin d'obtenir un avis médical ou une recommandation d'un professionnel en nutrition et s'assurer de faire le suivi avec le personnel du CPE. Le beurre d'arachide n'est pas servi au CPE, cette information n'est présente qu'à titre informatif.

Légumes

6 mois (Étape 2)	7 à 9 mois	9 à 12 mois	1 à 2 ans
☐ Courge ☐ Haricots jaunes ☐ Haricots verts	☐ Carotte ☐ Courgette ☐ Patate douce	☐ Brocoli ☐ Pois verts ☐ Pomme de terre ☐ Asperge ☐ Chou-fleur ☐ Choux de Bruxelles ☐ Avocat ☐ Maïs	☐ Tomate et son jus ☐ Jus de légumes * ☐ Oignons (dans les plats cuisinés) ☐ Épinard * ☐ Betterave *
Autres : _____			

Fruits

6 mois (Étape 2)	7 à 9 mois	9 à 12 mois	1 à 2 ans
☐ Pomme ☐ Pêche ☐ Poire ☐ Banane	☐ Pruneau ☐ Prune ☐ Abricot ☐ Ananas ☐ Jus de fruits non sucré ☐ Nectarine ☐ Fraises ** ☐ Framboises ** ☐ Bleuets ** ☐ Mûres **	☐ Cantaloup ☐ Raisins ** ☐ Dattes et figues ☐ Pamplemousse ☐ Clémentine ☐ Orange ☐ Melon	☐ Mangue *** ☐ Papaye *** ☐ Kiwi ***
Autres : _____			

Viande, poisson, substituts

6 mois (Étape 3)	7 à 9 mois	9 à 12 mois	1 à 2 ans
☐ Agneau ☐ Poulet ☐ Dinde	☐ Veau ☐ Boeuf ☐ Porc ☐ Foie ☐ Jaune d'oeuf bien cuit ☐ Morue *** ☐ Sole *** ☐ Turbot *** ☐ Truite *** ☐ Thon *** ☐ Saumon *** ☐ Aiglefin *** ☐ Flétan ***	☐ Légumineuses *** ☐ Tofu ***	☐ Oeuf entier ☐ Beurre d'arachide *** ☐ Crabe *** ☐ Crevettes *** ☐ Homard ***
Autres : _____			

Évolution des textures chez les poupons

Vers 6 mois (Étape 1) :
Plutôt liquide : environ 2 parties de liquide (eau ou lait) pour 1 partie de céréales

6 mois (Étapes 2 et 3) :
Purée très lisse à plus épaisse

7 à 8 mois :
Purée plus épaisse, passée rapidement au mélangeur ou écrasée à la fourchette

8 à 9 mois :
Petits morceaux à prendre avec les doigts, à mastiquer. Viande hachée en petits morceaux

1 an et plus :
Aliments à prendre à la cuillère

Plan d'intervention en cas de réaction allergique grave

IDENTIFICATION DE L'ENFANT

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

photo

Nom et prénom du père : _____

Nom et prénom de la mère : _____

Téléphones : Père : _____

Mère : _____

En l'absence des parents, la personne suivante peut être rejointe en cas d'urgence :

Nom : _____ Prénom : _____

Lien avec l'enfant : _____

Dès l'apparition des premiers symptômes, donner :

Épipen ☐ 0.15 mg ☐ 0.3 mg

ou Twinject ☐ 0.15 mg ☐ 0.3 mg

ou Allerject ☐ 0.15 mg ☐ 0.3 mg

Allergie(s) : _____

Autres problèmes de santé et médication : _____

Endroit où la médication d'urgence est disponible au CPE : _____

Dès les premiers symptômes

- Si possible questionner l'enfant ou son entourage sur ce qu'il a mangé ou touché;
- Si contact avec les sources d'allergies ou apparition d'un ou plusieurs des symptômes : **Donner immédiatement l'injection d'adrénaline. Ne pas attendre qu'il y ait difficulté respiratoire;**
- **APPELER L'AMBULANCE;**
- **APPELER LES PARENTS;**
- Prévenir l'enfant des effets secondaires (tremblements, palpitations, tachycardie). Continuez à observer l'enfant et à le rassurer;
- Assurer une présence constante auprès de l'enfant;
- Rassurer, desserrer les vêtements;
- Installer confortablement :
 - Coucher l'enfant sur le dos, élever les jambes.
 - En cas de perte de conscience, coucher en position latérale de sécurité.
- Garder à jeun et au chaud;
- Inscrire l'heure _____ à laquelle la première dose d'adrénaline a été donnée et informer les ambulanciers;
- Administrer une 2^e dose d'adrénaline après 5 à 15 minutes (si disponible) si la réaction persiste ou s'aggrave et inscrire l'heure _____;
- En absence des parents, accompagner l'enfant et aviser les services d'urgence du centre hospitalier;
- Acheminer l'enfant à l'hôpital même si son état se stabilise.

**PROTOCOLE D'INTERVENTION EN CPE
POUR LES ENFANTS PRÉSENTANT UN RISQUE DE CHOC ANAPHYLACTIQUE DÙ À UNE
ALLERGIE ALIMENTAIRE OU À UNE PIQÛRE D'INSECTE**

Entre le CPE-BC les Calinours

Et les parents de l'enfant ou tuteur (s),

Tels qu'identifiés dans le présent protocole. Ci-après : «LES PARENTS».

Attendu

- que les CPE-BC les Calinours offre des services de garde;
- que pour la durée du contrat, l'enfant mineur visé par la présente entente fréquente le CPE-BC les Calinours;
- que l'état de santé de cet enfant nécessite des soins d'urgence particuliers;
- qu'il est essentiel qu'un protocole d'entente intervienne entre les parents de l'enfant et le CPE-BC les Calinours;
- qu'il est essentiel d'appliquer des mesures d'urgence de façon adéquate et rapide en présence d'une réaction allergique et d'appliquer les mesures préventives appropriées afin de prévoir les réactions anaphylactiques.

En conséquence, les parties conviennent de ce qui suit pour la durée du contrat

Identification de l'enfant

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Téléphone domicile : _____

Adresse : _____

Nom et prénom du père : _____

Nom et prénom de la mère : _____

Autres numéros téléphone : _____

En l'absence des parents, la personne suivante peut être rejointe en cas d'urgence :

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____

Responsabilité des parents

Les parents doivent :

- A. Obtenir du médecin de l'enfant et remettre à la direction du CPE un rapport décrivant l'état de la maladie de l'enfant et les traitements à administrer en cas d'urgence;
- B. Fournir au CPE tout le matériel et la médication nécessaire en cas d'urgence;
- C. Fournir au CPE toute l'information pertinente concernant l'état de santé de l'enfant;
- D. Encourager l'enfant à développer son autonomie face à son problème.

Tâches de la direction du CPE :

Le CPE voit à :

- A. S'assurer que l'ensemble de son personnel soit formé pour intervenir dans une situation de choc anaphylactique, c'est-à-dire une formation de premiers soins et en technique d'injection;
- B. Fournir un lieu sécuritaire et accessible pour y conserver le matériel et la médication requis;
- C. Informer tout le personnel du CPE de la situation;
- D. Éviter, dans la mesure du possible, que l'enfant ne se trouve en contact avec un allergène;
- E. Mettre en place des actions préventives visant à limiter les risques de contact avec un allergène.

Tâches de l'éducatrice et/ou de la cuisinière :

L'éducatrice et/ou la cuisinière voit à :

- A. Collaborer avec le personnel du CPE et les parents pour donner à l'enfant un environnement sécuritaire. Être vigilant, particulièrement lors des collations et des repas;
- B. Garder un contact étroit avec les parents pour être informé de toute modification de la situation et en aviser la direction du CPE;
- C. Informer et sensibiliser les enfants concernés de son groupe;
- D. Revoir régulièrement la marche à suivre en cas d'urgence;
- E. Dès l'apparition des réactions allergiques appliquer le présent plan d'intervention.

Responsabilités

Les parents reconnaissent que le personnel du CPE ne sont pas des professionnels de la santé, mais des professionnels du milieu de la petite enfance.

En conséquence, les parents dégagent le CPE-BC les Calinours et les membres de son personnel de toute responsabilité pour les pertes, dommages ou préjudices pouvant être subis par l'enfant ou par eux suite à des traitements administrés à l'enfant en cas d'urgence.

En foi de quoi les parties ont signé à _____ le ____/____/____

CONSENTEMENT ET ENGAGEMENT DES PARENTS (TUTEURS)

Je reconnais avoir été informé (e) et avoir pris connaissance du protocole d'intervention en CPE pour les enfants présentant un risque de choc anaphylactique dû à une allergie alimentaire ou à une piqûre d'insecte pour mon enfant identifié ci-dessus et j'accepte les conditions et les responsabilités qui en découlent.

Date Année/mois/jour	Signature du parent ou tuteur

CONSENTEMENT ET ENGAGEMENT DU CPE-BC LES CALINOIRS

Je reconnais avoir été informé (e) et avoir pris connaissance du protocole d'intervention en CPE pour les enfants présentant un risque de choc anaphylactique dû à une allergie alimentaire ou à une piqûre d'insecte pour l'enfant identifié ci-dessus et j'accepte les conditions et les responsabilités qui en découlent.

Date Année/mois/jour	Signature de la direction du CPE