

CPE



**Le Petit Pain d'Épice**  
inc.

## **POLITIQUE ALIMENTAIRE**



Juin 2023

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>1</b>
1.1 OBJECTIF GÉNÉRAL.....	1
1.2 OBJECTIFS SPÉCIFIQUES .....	1
<b>Fondements</b> .....	<b>2</b>
<b>Exclusions</b> .....	<b>2</b>
<b>RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION</b> .....	<b>2</b>
1.3 LE PERSONNEL ÉDUCATEUR.....	2
<b>Son rôle</b> .....	<b>2</b>
<b>Ses responsabilités</b> .....	<b>3</b>
1.4 LE TRAITEUR .....	4
<b>Son rôle</b> .....	<b>4</b>
1.5 LA DIRECTION .....	4
<b>Son rôle</b> .....	<b>4</b>
1.6 LE CONSEIL D'ADMINISTRATION .....	4
<b>Son rôle</b> .....	<b>4</b>
1.7 LE PARENT .....	4
<b>L'alimentation des poupons de 0-18 mois</b> .....	<b>4</b>
<b>L'offre alimentaire des enfants de 18 mois-5 ans</b> .....	<b>6</b>
<b>Structure et fréquence des menus</b> .....	<b>7</b>
<b>Les menus sont révisés toutes les saisons :</b> .....	<b>7</b>
<b>Alimentation assurant la santé et la sécurité</b> .....	<b>7</b>
<b>Maximiser la consommation de légumes</b> .....	<b>8</b>
<b>Maximiser la consommation de fruits</b> .....	<b>8</b>
<b>Offrir des produits céréaliers riches en fibres</b> .....	<b>8</b>
<b>Limiter la consommation de sel</b> .....	<b>8</b>
<b>Limiter la consommation de sucre raffiné</b> .....	<b>8</b>
<b>La gestion des allergies alimentaires et des restrictions alimentaires</b> .....	<b>9</b>
<b>Alimentation durable et responsable</b> .....	Erreur ! Signet non défini.

## INTRODUCTION

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

Le CPE 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.

### 1.1 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.

Cette politique deviendra donc un guide de référence ainsi qu'un instrument de contrôle et de diffusion propre au CPE Le Petit Pain d'Épice.

La politique repose sur quatre principes de bases :

1. La qualité
2. La variété
3. L'équilibre
4. La quantité

### 1.2 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.
- 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.

## 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.

## 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.

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

### 1.3 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

- S'assurer de bien connaître les procédures sur la gestion des allergies et des intolérances et prendre les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire.
- Respecter les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments.
- Informer systématiquement toute personne qui assure son remplacement ou qui l'assiste auprès de son groupe de la présence d'enfant ayant une allergie ou une intolérance.
- Préparer 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.
- Favoriser une ambiance détendue et agréable autour de la table.
- Adopter une attitude positive face à l'alimentation et faire preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés.
- Éveiller la curiosité et susciter l'ouverture à l'égard des aliments sains en ayant recours à des chansons, des histoires et en communiquant de l'information pertinente sur ces aliments, comme leur valeur nutritive, afin de les rendre amusants et intéressants.
- Utiliser les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu.
- Encourager l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer et éviter de faire des commentaires négatifs ou des reproches.
- Prévoir à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation.
- Faire vérifier les aliments qui proviennent de l'extérieur lors d'une activité spéciale afin qu'ils ne comportent pas d'allergènes (seulement les aliments emballés avec liste des ingrédients).
- N'utiliser, en 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.
- Aider l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété.
- Adopter un style démocratique qui, non seulement, permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire.
- Communiquer efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature des aliments consommés par l'enfant durant la journée.
- Respecter les ententes d'accommodement prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires.
- Communiquer et collaborer avec le gestionnaire relativement aux besoins alimentaires des enfants en participant et en échangeant lors de consultation et de travaux de réflexion sur la dimension alimentaire.
- Profiter des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et être actif dans sa recherche d'informations sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités.

## 1.4 LE TRAITEUR

### Son rôle

La personne responsable de l'alimentation a la responsabilité de faire le choix des aliments en fonction des besoins nutritionnels des tout-petits. Tous les repas chez Yum Traiteur respectent le Guide alimentaire canadien et sont préparés en quantité suffisante pour permettre à l'enfant de manger à sa faim.

Elle a le souci de respecter les normes édictées par cette référence reconnue. Elle peut proposer des menus thématiques à l'occasion des fêtes.

## 1.5 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.

## 1.6 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.

## 1.7 LE PARENT

Le parent a la responsabilité de prendre connaissance des menus et d'informer le personnel et la direction des besoins alimentaires spécifiques de son enfant. Il doit fournir au CPE les médicaments en cas d'ingestion accidentelle d'un aliment allergène et d'aviser le CPE de changements concernant les allergies ou intolérances alimentaires de son enfant.

### L'alimentation des poupons de 0-18 mois

Le parent est reconnu comme le premier éducateur de son enfant, le CPE respecte les décisions de celui-ci dans l'introduction des aliments en pouponnière.

Le rythme de l'enfant est respecté et l'introduction des aliments complémentaires se déroule en étroite collaboration entre le parent et l'éducatrice. Selon l'Institut National de la Santé publique, il est recommandé de donner des aliments complémentaires vers l'âge de six mois. L'INSPQ recommande de débiter par les aliments riches en fer et de poursuivre l'intégration avec des aliments nutritifs et variés. Il est important d'offrir un seul nouvel aliment à la fois afin de surveiller de potentielles réactions allergiques.

Pendant toute la première année, le lait maternel ou le lait maternisé devrait constituer l'aliment de base de l'enfant. Le lait de vache ne devrait être introduit avant l'âge de neuf mois. Les autres aliments viennent donc compléter le lait et non le remplacer.

Le parent aura à communiquer à l'éducatrice de son poupon la liste des aliments intégrés en se basant sur le menu offert au CPE. Il devra aussi informer le personnel de pouponnière au fur et à mesure qu'il intègre de nouveaux aliments dans l'alimentation de son enfant afin d'assurer une continuité entre la maison et le CPE.

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

- Le lait maternel ou le lait maternisé est fourni par le parent jusqu'à l'intégration du lait 3,25 % ; ce dernier est fourni par le CPE.
- Le parent fournit aux éducatrices les biberons, identifiés au nom de l'enfant, nécessaires pour la journée de son enfant. Ceux-ci sont désinfectés après chaque utilisation.
- Les boires sont donnés par l'éducatrice dans ses bras jusqu'à ce que l'enfant manifeste son intérêt et sa capacité de boire seul.
- 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.
- L'introduction des aliments se fait selon le rythme de l'enfant et en étroite collaboration avec le parent.
- Lorsque le poupon commence à manger des aliments complémentaires, le personnel est disponible pour le nourrir 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 satiété.
- Certains légumes très tendres tels que les champignons, tomates, concombres, avocats, murs sont coupés en petits morceaux.
- Mis à part l'eau et le lait, les breuvages seront offerts à l'enfant dans un gobelet à bec ou à paille et non dans un biberon. Tout breuvage, même au gobelet, n'est jamais laissé à l'enfant sur une longue période.
- Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépin.
- Les raisins sont sans pépin et coupés en quatre.
- Pour les enfants qui commencent à manger, les éducatrices les encouragent à goûter sans les presser ni les forcer, leur parlent et leur donnent le plaisir de manger en favorisant et stimulant leur autonomie.
- La diversification menée par l'enfant est acceptée, cependant, le parent se doit d'être clair sur le stade où son enfant se trouve (aliments intégrés et leur format).

## L'offre alimentaire des enfants de 18 mois-5 ans

Les enfants accueillis au CPE y consomment environ la moitié de leurs besoins nutritionnels quotidiens. Le CPE évalue le nombre et la taille des portions selon le Guide Alimentaire canadien et conjointement avec le service traiteur desservant le CPE. Cependant, comme chaque enfant est unique et que leur appétit varie beaucoup selon leurs stades de croissance et leur niveau d'activités, ils restent les mieux placés pour déterminer la quantité d'aliments dont ils ont 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.

Les deux collations et le repas du midi fournissent, chaque jour, au moins la moitié des portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires, soit :

- Légumes et fruits 2 à 2 ½ portions
- Produits céréaliers 1 ½ à 2 portions
- Laits et substituts 1 à 2 portions
- Viandes et substituts ½ portion

Comme l'appétit des enfants varie beaucoup, une seconde portion et plus sera servie à l'enfant qui le demande dans le respect des règles établies dans la présente politique.

Dans le but d'amener les enfants à goûter à l'ensemble des aliments qui leur sont servis et afin de les amener à reconnaître les signes de satiété, les règles suivantes sont respectées par le personnel éducateur au moment de servir le repas et les collations :

Les portions servies aux enfants respectent les recommandations du GAC :

- L'enfant est invité (mais pas forcé) à goûter à tous les aliments qui constituent son repas.
- L'enfant peut recevoir une seconde portion d'un aliment même s'il n'a pas terminé toute son assiette.
- L'enfant peut recevoir un dessert en tout temps même s'il n'a pas goûté ou mangé son repas. Aucune restriction au niveau des portions pour le repas comme le dessert et le lait.
- De l'eau est offerte en tout temps pour tous les enfants. Chacun a une gourde identifiée à son nom et disponible en tout temps. Lors des journées chaudes, les gourdes sont apportées aussi à l'extérieur.
- L'enfant n'est pas dans l'obligation de consommer la collation du matin ou de l'après-midi. Cependant, le CPE valorise le moment de partage et d'échange que la collation apporte. L'enfant est donc invité à se joindre à la table afin de vivre ce moment de causerie avec le groupe.
- Les repas et collations sont servis dans les locaux respectifs des groupes et parfois, lors d'occasions spéciales, à l'extérieur ou à la motricité.

## Structure et fréquence des menus

- Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du GAC et respectent les énoncés de la présente politique. Chaque jour, tel que le recommande le GAC, le repas du midi et les collations contiennent les 4 groupes alimentaires.

Les menus sont révisés toutes les saisons :

- Les menus sont changés 2 fois par année par notre traiteur.
- Le menu est en rotation sur 6 semaines.
- Chaque semaine, nous tentons d'offrir des repas mettant en vedette des sources de protéines variées : poisson, viande, poulet, œuf, protéines végétales.
- L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, dessert, collation) sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire.
- De plus, puisque l'enfant a un petit appétit, il doit combler ses besoins nutritifs en plusieurs petites quantités d'aliments au cours de la journée. Les collations offertes au bon moment sont essentielles ; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs des repas.
- Le dessert, pour sa part, est considéré comme un complément au repas. Il possède donc une valeur nutritive puisque les aliments qui le composent font partie du GAC. Il n'est jamais représenté comme une récompense.

## Alimentation assurant la santé et la sécurité

Le CPE a pour but d'offrir aux enfants qui le fréquentent la possibilité de découvrir le monde des aliments à travers les couleurs, les textures et les saveurs. Les aliments proposés au quotidien couvrent chacun des groupes alimentaires.

Les collations du matin sont des fruits frais et celles de l'après-midi sont plus nourrissantes (parfois avec protéine) et complètent le menu de la journée. Le lait est servi après le dîner.

Une bonne alimentation doit être variée et équilibrée. La diversité des aliments est une condition essentielle au plaisir de manger. Elle permet de développer le goût chez l'enfant ainsi que ses préférences alimentaires et par le fait même stimule son appétit.

Afin de favoriser la santé dentaire, l'offre alimentaire contient peu d'aliments transformés.

Aucun appareil chauffant n'est laissé à la portée des enfants lors d'activité culinaire avec ceux-ci.

### Maximiser la consommation de légumes

- Les légumes sont frais, surgelés (ou en conserve en dernier recours).
- Les légumes présentés sont crus, blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de leur valeur nutritive.
- Les légumes sous forme de crudités sont parfois servis, sauf pour la pouponnière.
- Tous les diners comportent au moins deux variétés de légumes.

### Maximiser la consommation de fruits

- Chaque jour, des fruits frais, surgelés ou en conserve (préférentiellement dans du vrai jus) sont offerts aux enfants en collation, ajoutés aux salades ou en dessert.
- Les purées de fruits remplacent, en tout ou en partie, le sucre dans les recettes de muffins ou de biscuits offerts par le traiteur.
- Lorsque cela est possible, des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins.
- Lors d'occasion spéciale, les jus de fruits purs à 100 % peuvent être servis en accompagnement d'un menu spécial.

### Offrir des produits céréaliers riches en fibres

- Des aliments faits de grains entiers sont présents dans les menus de notre traiteur.
- Tous les gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farines mélangées.
- (farine avoine, farine de blé, farine blanche non traitée).

### Limiter la consommation de sel

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

### 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 du sirop d'érable ou simplement diminuée ou soustraite.

- Le CPE respecte la réglementation en matière d'hygiène et de salubrité du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Un suivi rigoureux est assuré par la personne nommée Gestionnaire d'établissement alimentaire comme prévu à la réglementation du MAPAQ afin d'assurer la qualité et l'innocuité des aliments servis.
- Les normes d'hygiène et de conservation doivent être rigoureusement respectées autant lors des préparations des repas et collations, du service que lors de l'entreposage.

### La gestion des allergies alimentaires et des restrictions alimentaires

La présence d'allergies alimentaires est de plus en plus fréquente et elle nécessite une vigilance constante de la part du personnel éducateur.

- Le CPE accommode les enfants ayant des allergies ou des intolérances alimentaires. Il est de la responsabilité du parent d'informer le CPE si un enfant a des allergies pour des raisons médicales ;
- L'intolérance comme l'allergie requièrent un avis médical. En ce qui concerne les mesures de prévention pour les enfants à risque (allergie dans la famille immédiate), le CPE respectera les recommandations écrites d'un médecin ;
- Si un parent a un doute raisonnable de croire que son enfant a une allergie ou une intolérance alimentaire, il doit en aviser par écrit la direction et s'assurer d'entreprendre les démarches nécessaires pour l'obtention d'un avis médical dans un délai raisonnable.
- Comme certaines allergies sont extrêmement sévères, nous avons éliminé tous les produits à base de noix et d'arachides dans les menus et nous offrons aux enfants qui ont d'autres allergies alimentaires (œufs, poissons...) des menus alternatifs pour les repas.
- Dans chaque recette proposée, les œufs ont été substitués sauf lors de la journée « œuf ».
- Un aliment peut être retiré du milieu pendant une certaine période si plusieurs enfants ont le même allergène. L'aliment sera alors remplacé par un aliment présentant une valeur nutritive similaire.
- Pour la sécurité de l'enfant, le CPE affiche le nom de l'enfant souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires dans la cuisine ainsi que dans tous les locaux. Cette affiche uniforme comprend le nom de l'enfant, la mention de son allergie et sa photo.
- Le repas de l'enfant allergique est couvert et identifié par son nom ainsi que son allergie afin d'éviter la contamination et ainsi faire un rappel de vigilance-enfant allergique.
- Aucun aliment provenant de l'extérieur de l'installation n'est accepté. Les enfants ne peuvent pas apporter des aliments provenant de leur maison, et ce en tout temps.
- Un suivi avec les parents sur les allergènes de leur enfant sera fait à tous les deux à trois pour les poupons et aux six mois pour les 18 mois et plus.
- Les fêtes spéciales telles que Noël et Pâques peuvent faire l'objet d'un menu plus traditionnel ou spécial.

- Pour ce qui est des restrictions alimentaires en lien avec la religion, le porc est la seule restriction acceptée par le CPE. Dans le cas d'un enfant qui ne peut consommer aucune protéine animale n'étant pas halal ou casher, l'enfant sera considéré comme étant végétarien pour faciliter la gestion des repas.
- Les régimes alimentaires spécifiques sont acceptés dans la mesure du possible (régime végétarien, sans gluten).