

# Politique alimentaire

CPE Marie Quat' Poches

**ADOPTÉ**

Mai 2009

# POLITIQUE ALIMENTAIRE

CPE MARIE QUAT' POUCHES

## SOMMAIRE

L'ALIMENTATION .....	2
LES OBJECTIFS: .....	3
RÔLES ET RESPONSABILITÉS DE CHACUN .....	4
LE RÔLE DE L'ÉDUCATRICE .....	4
LA RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION .....	4
LA DIRECTION .....	5
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION .....	5
LE PARENT .....	5
TABLEAU DES PORTIONS.....	6
LES PRATIQUES .....	7
ALLERGIE ET INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE .....	8
LE PARENT .....	8
LA DIRECTION .....	8
LE PERSONNEL .....	9
LA RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION .....	9
ALIMENTS EXCLUS .....	10
ANNIVERSAIRES, FÊTES ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX.....	11
ANNEXE 1 .....	12
AIDE-MEMOIRE : PREVENTION DE L'ÉTOUFFEMENT CHEZ LES ENFANTS .....	12
ANNEXE 2 .....	0
NOURRIR MON BÉBÉ.....	0

## L'ALIMENTATION

Le CPE a comme mission fondamentale de favoriser le développement global et harmonieux des enfants, il doit non seulement répondre à leurs besoins physiologiques mais aussi à leurs besoins en alimentation.

L'alimentation exerce une influence majeure sur la croissance et sur la santé de l'enfant. En centre de la petite enfance comme à la maison, il est essentiel, durant cette période de croissance et de développement intense et rapide, de fournir à l'enfant une nourriture variée, de qualité, en quantité suffisante et appétissante.

Au CPE nous offrons un menu équilibré et végétarien. A ce menu, nous ajoutons le poisson.

Comme centre de la petite enfance, nous avons les obligations suivantes concernant l'alimentation :

- Offrir des services alimentaires de qualité et de promouvoir de saines habitudes de vie chez les enfants de 0 à 5 ans
- S'assurer que les repas et collations fournis aux enfants sont conformes au *Guide alimentaire canadien*.
- 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;
- Afficher le menu hebdomadaire pour consultation par le personnel et les parents et d'assurer que les repas et les collations servis aux enfants sont conformes au menu affiché;
- Conserver et servir, dans des conditions sanitaires et à la température appropriée, les aliments préparés.

## LES OBJECTIFS:

- Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire et respecter les principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie
- Définir, en se basant sur les recommandations du guide alimentaire canadien, les exigences relatives à l'alimentation au CPE.
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire.
- Déterminer les rôles et responsabilités de chacun à l'égard du service alimentaire.
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent les apprentissages de saines habitudes alimentaires.

## RÔLES ET RESPONSABILITÉS DE CHACUN

### LE RÔLE DE L'ÉDUCATRICE

Éveiller la curiosité et susciter l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains en ayant recours à des chansons et des histoires et en donnant de l'information pertinente sur ces aliments, comme leurs valeurs nutritives, afin de les rendre amusants et intéressants.

Prendre des précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire, autant pour les allergies que pour les intolérances

Respecter les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments

Adopter une attitude positive face à l'alimentation et faire preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés.

Favoriser une ambiance détendue et agréable autour de la table.

Encourager l'enfant à goûter tous les aliments, sans le forcer et éviter de faire des commentaires négatifs ou des reproches.

N'utiliser en aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition.

Respecter les ententes d'accommodement prises entre le CPE et le parent relatif aux restrictions alimentaires.

Communiquer avec les parents sur le repas et l'appétit de l'enfant.

### LA RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION

Propose des menus qui respectent le guide alimentaire

Échange avec les éducatrices sur les besoins alimentaires des enfants.

Cuisine des aliments de qualité et dans une variété intéressante

Élabore des présentations appétissantes

S'assure que les aliments servis aux enfants ayant des allergies ou intolérances sont exempts de toute contamination allergène.

Respecte le budget qui est alloué à l'alimentation

Affiche le menu de la semaine et avise lorsqu'il y a un changement.

Respecte les règles relatives à l'hygiène, à l'entretien, à la conservation et à l'entreposage des aliments.

Participe à la vie du CPE dans les événements tels les activités spéciales, les fêtes et les thèmes.

## LA DIRECTION

S'assure de la planification de la coordination et du contrôle à l'égard de la politique alimentaire.

S'assure que les différents intervenants disposent des outils nécessaires dans l'application de la politique.

S'assure de transmettre s'il y a lieu les besoins en matière de restriction alimentaire des enfants aux éducatrices et à la responsable de l'alimentation.

S'assure au besoin de faire valider les menus par une ressource professionnelle.

Met en place des mécanismes qui favorisent le suivi et la pérennité de la politique alimentaire.

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Définit les orientations et les objectifs et statue sur l'adoption de la politique alimentaire.

Se préoccupe de la qualité de l'alimentation

Appui les démarches et les initiatives qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires.

## LE PARENT

Prend connaissance des menus avec son enfant

Informe les membres du personnel et la direction des allergies ou toute autre restriction alimentaire de son enfant.

S'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent au niveau des restrictions alimentaires.

## TABLEAU DES PORTIONS

Le Tableau ci-dessous indique le nombre quotidien de portions recommandées pour les enfants de 2 à 4 ans.

Fruits et légumes	4 à 5 portions
Produits céréaliers	3 à 4 portions
Lait et substituts	2 portions
Viande et substituts	1 portion

Le CPE s'engage à fournir la moitié des besoins en alimentation quotidienne des enfants. Les deux collations et le repas du midi servi au CPE doivent comporter au total les portions suivantes;

Fruits et légumes	2 à 2½ portions
Produits céréaliers	1½ à 2 portions
Lait et substituts	1 portion
Viande et substituts	½ portion

Le tableau suivant indique la quantité d'aliment que représente une portion.

Fruits et légumes	Fruits	½ tasse ou 1 fruit
	Légumes	½ tasse
Produits céréaliers	Pain	1 tranche (35 g)
	Pâtes, couscous,	½ tasse
	Riz	½ tasse
Lait et substituts	Lait	250 ml
	Yogourt	175 g (¾ tasse)
	Fromage	50 g
Viande et substituts	Poisson	75g
	Légumineuses, tofu	175 g (¾ tasse)
	(Œufs	2

## LES PRATIQUES

Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du guide alimentaire canadien. Le repas du midi, tel que le recommande le guide alimentaire contient les quatre groupes alimentaires.

Les menus sont les mêmes pour les deux installations.

Favoriser les produits frais vs les produits en conserves ou surgelés

Le CPE veut limiter la quantité de sucre ajouté dans son alimentation et le substituer par des sucres naturels comme des fruits. Nous servons du jus de fruits pur à 100% (sans sucre ajouté).

Le dessert est considéré comme un complément au repas. Il possède une valeur nutritive et n'est pas présenté comme une récompense ou une gâterie. Il est donc servi à l'enfant même si celui-ci n'a pas mangé le repas principal.

Les collations sont un complément aux repas et ne les remplacent pas. Pour la collation du matin un fruit est servi et la collation de l'après midi est plus soutenante et généralement accompagnée d'un jus de fruits. Ex. : carrés aux dattes, muffins, céréales etc.

Pour les anniversaires, un gâteau est offert. Afin d'éviter les risques d'allergies, c'est le CPE qui fournit le gâteau d'anniversaire.

L'introduction des aliments pour les enfants de la pouponnière se fait à la maison. Le parent avise l'éducatrice à l'aide du tableau « calendrier d'introduction des aliments solides » des aliments déjà introduits dans le régime alimentaire de son enfant et s'assure de le maintenir à jour.

Pour la plupart des enfants, lorsque qu'ils atteignent l'âge de 15 mois, l'intégration des aliments est terminée. Une lettre est prévue et vous devrez signer votre accord à l'effet qu'à partir de ce moment tout nouvel aliment au menu pourra lui être servi. Il va de soit, que nous serons à l'écoute de toutes demandes de votre part, si pour votre enfant, il faut attendre encore un moment avant d'introduire un aliment.



## ALLERGIE ET INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE

La prévention des risques liés aux allergies et intolérances alimentaires demeure le meilleur traitement. La prévention passe par une communication efficace entre les différents intervenants et par la vigilance accordée dans la pratique.

Nous privilégions que les enfants ne soient pas mis à l'écart du groupe pour la période du repas mais cela n'empêche pas la mise en place de mesures d'exception.

### LE PARENT

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

Fournir les médicaments d'urgence et les prescriptions relatives à ces médicaments.

Transmettre au personnel tout changement concernant l'allergie ou l'intolérance alimentaire.

Signer les autorisations nécessaires afin de permettre au personnel du CPE de prendre les mesures nécessaires à la prévention et à l'administration s'il y a lieu de l'auto injecteur.

### LA DIRECTION

Veiller à ce que le dossier de l'enfant contienne toutes les informations et autorisations nécessaires.

Que l'information soit transmise à la responsable de l'alimentation aux éducatrices et aux remplaçantes.

Que le personnel et les remplaçantes soient informés des mesures de prévention mises en place et que ces mesures soient à jour.

Que les informations et publications soient disponibles au personnel.

Offrir de la formation sur le sujet.

Vérifier périodiquement auprès des parents et faire la mise à jour des dossiers d'allergies quatre fois par année et au besoin.

## LE PERSONNEL

Vérifie s'il y a des enfants qui présentent des allergies ou intolérances alimentaires dans son groupe.  
Voit à ce que les enfants qui présentent des allergies ne soient 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.

S'assure d'expliquer l'allergie ou l'intolérance aux autres enfants du groupe et évite d'exclure ou d'étiqueter l'enfant allergique ou intolérant.

Voit à ce que le lavage des mains et de la bouche soit respecté.

Voit à ce que les vêtements souillés de nourriture à risque pour les enfants allergiques soient remplacés.

Apprend aux enfants à ne pas échanger; les ustensiles, la vaisselle ou les aliments.  
S'assure de bien nettoyer les tables et de retirer toutes traces d'aliments allergènes sur le sol et sur les chaises après le repas.

Manipule avec attention les repas destinés aux enfants présentant des allergies et évite toute contamination avec les autres aliments.

Évite les produits allergènes lors des bricolages.

Informe toute personne qui la remplace de la présence d'enfants ayant une allergie ou intolérance.  
Prend connaissance des médicaments des enfants s'il y a lieu et s'assure qu'ils sont accessibles.

## LA RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION

Offre des repas sans trace d'allergène aux enfants ayant des allergies ou des intolérances alimentaires.

Évite tout risque de contamination croisée lors de la préparation des repas.

Utilise des moyens efficaces et sécuritaires pour isoler les repas destinés à ces enfants.

Communique efficacement et collabore avec le personnel afin de prévenir toute possibilité d'exposition des enfants allergiques ou avec une intolérance alimentaire aux aliments à risques.

S'assure que ces connaissances en matière d'allergies et d'intolérances alimentaires soient à jour.

Utilise les moyens mis en place afin de limiter les risques.

## ALIMENTS EXCLUS

En raison de leur faible teneur nutritive et d'une teneur excessivement élevée en sucre raffiné, en gras saturés, en cholestérol ou en sodium, les aliments suivants ne se retrouvent pas au service de garde.

- Simili-bacon
- Fritures
- Aliments panés du commerce
- Shortening ou margarine dure
- Saindoux
- Margarine de soya ou d'huile végétale hydrogénée
- Pâtisserie commerciale
- Frites ou pommes de terre surgelées
- Poudre pour gelée commerciale
- Barre tendre, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10g de sucre ajouté, plus de 1g de gras saturé (trans) et moins de 2g de fibres.
- Le chocolat
- Poudre pour pouding
- Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5g de sucre ajouté
- Céréales sucrées avec fruits contenant plus de 10g de sucre ajouté
- Rouleaux aux fruits
- Friandises commerciales, chocolatées et autres
- Sucettes glacées commerciales (popsicle)
- Friandises glacées commerciales (sauf le sorbet, la crème et le yogourt glacé)
- Croustilles et bretzels.
- Aliments transformés

## ANNIVERSAIRES, FÊTES ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX.

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants. C'est pourquoi le CPE tient à les souligner et fournit le gâteau de fête.

Les fêtes et événements spéciaux font l'objet d'une exclusion de la politique. Cette exclusion concerne les fêtes annuelles telles l' Halloween, la Saint-Valentin et Pâques, etc., ainsi que d'autres événements spéciaux comme la fête de fin d'année, etc.

Bien que les collations et les repas servis lors de ces occasions soient composés d'aliments sains et nutritifs comme d'habitude, cette exclusion permet l'ajout d'aliments ne faisant pas partie du guide alimentaire ou d'aliments habituellement exclus.

## ANNEXE 1

### AIDE-MEMOIRE : PREVENTION DE L'ETOUFFEMENT CHEZ LES ENFANTS.


En plus des précautions présentées dans le tableau ci-dessous, il est recommandé de:

- Toujours surveiller les enfants lorsqu'ils mangent; ne pas laisser un enfant en nourrir un autre;
- Encourager les enfants à manger calmement; ne pas les inciter à se dépêcher;
- Ne jamais laisser un enfant marcher, courir ou se promener à vélo avec quelque chose dans la bouche;
- Porter une attention particulière lors des repas pris à l'extérieur du CPE. Veiller à ce que les enfants ne mettent pas d'insectes ou autres corps étrangers dans leur bouche (roches, feuilles, etc.);
- Si du poisson est servi au repas, s'assurer de retirer toutes les arêtes;
- Inspecter régulièrement l'environnement des enfants; retirer tout objet ou aliment dur, petit et rond. Il vaut mieux prévenir que guérir!

Ages	Aliments	Préparation
Avant 12 mois	Tous les légumes	Bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanière
	Pommes crues	Sans pelure et râpées
	Raisins frais	Sans pépins et coupés en 4
	Tous les fruits frais	Sans pelure, noyaux ni pépins
	Tous les petits fruits	En purée tamisée
	Saucisse de tofu	Taillée dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux
1 à 2 ans	Légumes très tendres (champignons, tomates, concombres, avocat mûr, etc.)	Coupés en petits morceaux
	Légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet etc.)	Râpés ou blanchis et coupés en fines lanières
	Tous les autres légumes crus	Râpés ou coupés en lanières
	Tous les fruits frais	Sans pelure, noyaux ni pépins
	Raisins frais	Sans pépins coupés en 4
	Saucisse de tofu	Taillée dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux
2 à 4 ans	Légumes très tendres (champignons, tomates, concombres, avocat mûr, etc.)	Coupés en petits morceaux
	Légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet etc.)	Râpés ou blanchis et coupés en fines lanières
	Tous les autres légumes crus	Râpés ou coupés en lanières
	Fruits frais à noyaux	Dénoyautés
	Raisins Frais	Sans pépins, coupés en 2
	Saucisse de tofu	Taillée dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux



## NOURRIR MON BÉBÉ

De la naissance à 1 an CALENDRIER D'INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES					
4 à 6 mois	4½ à	5 mois	6 à 8 mois	9 à 12 mois	1 an
<input type="checkbox"/> Riz <input type="checkbox"/> orge	<input type="checkbox"/> urge <input type="checkbox"/> courgette (zucchinis) <input type="checkbox"/> patate sucrée <input type="checkbox"/> haricots jaunes <input type="checkbox"/> haricots verts <input type="checkbox"/> carotte	<input type="checkbox"/> pomme <input type="checkbox"/> pêche <input type="checkbox"/> poire <input type="checkbox"/> banane	<input type="checkbox"/> avoine <input type="checkbox"/> soya <input type="checkbox"/> céréales mélangées avec légumes ou fruits ajoutés <input type="checkbox"/> brocoli <input type="checkbox"/> chou-fleur <input type="checkbox"/> maïs <input type="checkbox"/> pomme de terre <input type="checkbox"/> asperge <input type="checkbox"/> pois verts <input type="checkbox"/> pruneaux <input type="checkbox"/> prune <input type="checkbox"/> abricot <input type="checkbox"/> nectarine <input type="checkbox"/> ananas <input type="checkbox"/> pomme râpée <input type="checkbox"/> Purées composées de fruits mélangés déjà introduits. <input type="checkbox"/> Jus non sucré (jus de pomme, raisins, poires, ananas, pruneaux, orange, pamplemousse)	<input type="checkbox"/> Gruau <input type="checkbox"/> Pain séché ou rôti <input type="checkbox"/> Pâtes alimentaires <input type="checkbox"/> Riz à grains courts ou basmati <input type="checkbox"/> Orge <input type="checkbox"/> Millet <input type="checkbox"/> Couscous <input type="checkbox"/> Biscotte <input type="checkbox"/> Craquelin peu salé <input type="checkbox"/> Galettes de riz <input type="checkbox"/> Biscuits secs peu sucrés <input type="checkbox"/> Avocat <input type="checkbox"/> Navet <input type="checkbox"/> Betterave <input type="checkbox"/> Épinard <input type="checkbox"/> Tomate et son jus <input type="checkbox"/> Jus de légumes <input type="checkbox"/> Oignon, ail et céleri cuit <input type="checkbox"/> Cantaloup, melon <input type="checkbox"/> Raisins sans pépin et cerises coupées <input type="checkbox"/> Dattes, figue et raisins secs en purée <input type="checkbox"/> Bleuets <input type="checkbox"/> Mûres <input type="checkbox"/> Fraises <input type="checkbox"/> Framboise <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> Clémentine <input type="checkbox"/> Pamplemousse <input type="checkbox"/> Jus de fruits mélangés non sucrés Légumineuses <input type="checkbox"/> Lentilles <input type="checkbox"/> Fèves de lima <input type="checkbox"/> Fèves rouges <input type="checkbox"/> Pois chiches <input type="checkbox"/> Pois cassés <input type="checkbox"/> Tofu <input type="checkbox"/> Lait 3,25% <input type="checkbox"/> Fromage cottage, ricotta, quark, cheddar, mozzarella <input type="checkbox"/> Yogourt <input type="checkbox"/> Blanc-manger	<input type="checkbox"/> Céréales pour bébé « tout-petit » <input type="checkbox"/> Petit déjeuner Nutrios, Bébé repas <input type="checkbox"/> Céréales peu sucrées à grain entier ou enrichi <input type="checkbox"/> Muffin galette muffin anglais <input type="checkbox"/> Pain pita, bagel, crêpe <input type="checkbox"/> Gaufre, pain doré <input type="checkbox"/> Pain-gâteau <input type="checkbox"/> Barre de céréales <input type="checkbox"/> Champignons <input type="checkbox"/> Pois mange-tout <input type="checkbox"/> Concombre <input type="checkbox"/> Laitue <input type="checkbox"/> Mangue <input type="checkbox"/> Papaye, tous les fruits et légumes coupés sans pelure ou pépin <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Canneberge <input type="checkbox"/> Fruits de mer (crevettes, homard, pétoncles) <input type="checkbox"/> Goberge, saumon <input type="checkbox"/> Thon en conserve <input type="checkbox"/> Simili-crabe <input type="checkbox"/> Arachides <input type="checkbox"/> Noix <input type="checkbox"/> Beurre d'arachides crémeux graines moulues <input type="checkbox"/> tournesols <input type="checkbox"/> sésame <input type="checkbox"/> Blanc d'œuf <input type="checkbox"/> Charcuterie maigre (jambon, poitrine de dinde, rôti de bœuf) <input type="checkbox"/> Fromage fondu à tartiner <input type="checkbox"/> Minigo <input type="checkbox"/> Crème, yogourt, lait glacé <input type="checkbox"/> Tapioca <input type="checkbox"/> Pouding au lait <input type="checkbox"/> Pouding au riz
<b>TEXTURE DES ALIMENTS OFFERTS :</b>  Entre 4½ et 8 mois : purée lisses au début, puis progressivement, purées plus épaisses et enfin aliments bien écrasés à la fourchette.  Entre 8 et 12 mois : aliments hachés finement, râpés, puis petits morceaux mous et tendres que bébé pourra prendre avec ses doigts.  A partir de 12 mois : De plus en plus, bébé mange comme le reste de la famille.					
					
<b>PRÉVENTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES :</b>  Pour les enfants de famille allergiques, consulter le guide « Nourrir mon bébé : prévention des allergies alimentaires »					
<b>DEMANDE SPÉCIALE DE MARIE QUAT'POCHES</b>					
Fruits et légumes <input type="checkbox"/> Rhubarbe <input type="checkbox"/> Aubergine <input type="checkbox"/> Piment/poivron <input type="checkbox"/> Poireau <input type="checkbox"/> Chou  Poisson <input type="checkbox"/> Tilapia  Légumineuses <input type="checkbox"/> Haricot blanc					