

# POLITIQUE ALIMENTAIRE



MODIFIÉ ET ADOPTÉ LE 1 AVRIL 2014



# Politique alimentaire

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 CPE La Petite Cité, 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.

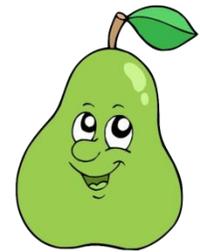
Les saines habitudes alimentaires exercent une influence majeure sur la croissance et sur la santé de l'enfant. En milieu de garde, il est essentiel de lui offrir de la nourriture appétissante, variée, de bonne qualité et en quantité suffisante.

## **BUT :**

Le but est d'encourager les tout-petits à développer de saines habitudes alimentaires, de mettre en place les conditions optimales en matière de saines habitudes de vie, d'offrir un cadre stimulant autour de l'alimentation, et ce, dans le plaisir.



## **VALEURS PÉDAGOGIQUES**



### Respect :

- En respectant les signes de la faim et de la satiété.
- En respectant le rythme de chaque enfant.

### Acceptation de la différence :

- En offrant des menus aux **saveurs du monde**.
- En mettant en place des repas de substituts pour des raisons convenues avec la direction.
- En fournissant des repas adéquats et sans allergènes aux enfants allergiques.

### Curiosité :

- En suscitant le plaisir de découvrir les aliments avec les cinq sens.
- En encourageant la persévérance pour découvrir et apprécier une variété d'aliments.

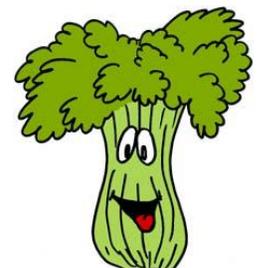


### Épanouissement :

- En contribuant au bien-être des enfants par une bonne alimentation.
- En créant un climat de confiance dans une relation individualisée pendant les périodes de repas et de collations.

### Plaisir :

- En créant un climat de calme et d'échange durant les périodes de repas et de collations.
- En orientant les discussions vers le plaisir de découvrir de nouveaux aliments.



**OBJECTIF GÉNÉRAL**

Appliquer les approches du programme éducatif « Accueillir la petite enfance » pour sensibiliser les enfants à l'importance d'une saine alimentation.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Tenir compte des groupes alimentaires du guide alimentaire canadien afin de répondre aux exigences nutritionnelles.

Offrir aux enfants des aliments moins sucrés, moins salés, contenant des fibres et des bons gras.

Développer le goût des enfants en offrant des aliments diversifiés et en ajoutant au menu des saveurs du monde.

Encourager les bonnes habitudes alimentaires par des activités animées par les éducatrices.

S'assurer d'un cadre sécuritaire pour les enfants allergiques.

Répondre, dans la mesure du possible, aux demandes d'accommodements.



**MODALITÉ**

Cette politique s'adresse aux membres du personnel, aux stagiaires, aux membres du conseil d'administration et aux parents du CPE.

### RESPONSABILITÉS DE LA DIRECTION

- Mettre en place un processus encadrant la gestion des allergies.
- S'assurer que le CPE offre une variété d'aliments en tenant compte des aliments allergènes.
- Développer, avec l'équipe de travail, des stratégies éducatives autour de l'alimentation.
- Élaborer les prévisions budgétaires relatives à l'alimentation suite à une consultation des responsables en alimentation.
- Voir à l'affichage du menu hebdomadaire pour consultation par le personnel et les parents.
- Voir à l'application de la politique et instaurer des mécanismes de contrôle et de suivi.
- S'assurer que les dossiers administratifs des enfants ayant des particularités alimentaires soient complets et à jour.
- Gérer la mise en place des particularités alimentaires liées aux allergies et accommodements.
- Approuver les menus.
- Encourager des rencontres avec des nutritionnistes ou autres professionnels de la santé dans les cas d'allergies, d'intolérances ou de besoins spécifiques reconnus médicalement.
- Faire valider au besoin, les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en nutrition ou une nutritionniste.
- Informer les parents des protocoles mis en place pour la gestion des allergies et des accommodements.
- Fournir un endroit pouvant permettre aux mères de venir allaiter.



### RESPONSABILITÉS DES RESPONSABLES EN ALIMENTATION

- Préparer des repas et des collations équilibrés, colorés, attrayants et savoureux.
- Offrir des aliments diversifiés en utilisant un menu cyclique variant entre approximativement 4 et 6 semaines.
- Mettre en place des mesures d'hygiène pour s'assurer de l'absence de contamination des aliments.
- Conserver et servir les aliments dans des conditions sanitaires et à la température appropriées.
- Offrir en format dégustation des nouveaux aliments lors d'activités spécifiques.
- Gérer les menus spéciaux.
- Mettre en place des stratégies pour les enfants allergiques comme les assiettes de couleurs distinctes.
- S'assurer de préparer les aliments selon les recommandations du guide alimentaire pour éviter les étouffements.
- Faire les achats selon les budgets alloués par le CPE.
- S'assurer de gérer la réserve alimentaire de manière efficace afin de réduire les pertes.
- Offrir des menus spéciaux lors des journées thématiques.
- Afficher le menu et les changements afin d'informer le personnel et les parents.

### RESPONSABILITÉS DES ÉDUCATRICES

- Promouvoir les saines habitudes alimentaires auprès des enfants.



- Connaître le développement de l'enfant en lien avec l'alimentation.
- Encourager l'enfant à goûter à différents aliments.
- Superviser les stagiaires dans les bonnes pratiques.
- Adopter une attitude positive face à l'alimentation et faire preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés.
- Adapter les portions en tenant compte des besoins de l'enfant.
- Apprendre à l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété.
- Mettre en place des stratégies pour prévenir les réactions allergiques comme : ne pas mélanger des ustensiles de service pour empêcher la contamination entre les aliments, les dossards sur les chaises, les feuilles de couleur signalant les particularités alimentaires des enfants, etc.
- Aviser les responsables alimentaires de tout changement au niveau des allergies alimentaires d'un enfant.
- Inscrire dans le journal de bord les spécificités alimentaires de l'enfant.
- Faire connaître aux enfants les règles entourant le repas et les collations.
- Être un modèle pour les enfants en mangeant le repas fourni par le CPE.
- Favoriser une atmosphère calme et propice aux discussions.
- S'assurer d'une présence active.
- Respecter le fait que l'alimentation ne doit jamais être utilisée comme récompense, punition ou objet de négociation.
- Offrir de l'eau tout au long de la journée.

***Une exception s'applique pour les poupons de moins de 12 mois. Les éducatrices s'adaptent aux besoins de l'enfant. Progressivement, l'enfant s'adapte au rythme des repas et des collations du CPE.***

#### RESPONSABILITÉS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Placer la qualité de l'alimentation au cœur de ses préoccupations lors de prises de décisions.
- Appuyer les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires, et cela dans les limites du budget disponible.



#### RESPONSABILITÉS DES PARENTS

- N'apporter aucun aliment dans le milieu de garde (exception du lait maternel et préparation de lait maternisé).

- Introduire les nouveaux aliments au poupon à la maison avant que l'aliment soit introduit dans les repas au CPE.
- Collaborer avec le personnel du CPE, notamment lorsque son enfant est allergique.



À ce titre, ils doivent informer le CPE :

- En remplissant les documents administratifs en lien avec l'alimentation (protocole sur les allergies) ;
- En fournissant un certificat médical;
- En répondant au questionnaire sur les aliments connus et intégrés par l'enfant ;
- En prenant connaissance des menus et en avisant le responsable en alimentation et l'éducatrice advenant un besoin spécifique pour son enfant ;
- En demandant la subvention gouvernementale pour les enfants avec des allergies multiples;
- En fournissant et en renouvelant l'Épipen, si son enfant en a besoin.

## GESTION DES ALLERGIES

Il est important d'appliquer les directives écrites quant aux repas et collations de l'enfant, s'il est astreint à une diète spéciale prescrite par un médecin. Le CPE gère les intolérances alimentaires comme les allergies.

Les enfants allergiques avec médication doivent fournir au CPE deux formulaires sur les allergies, soit le formulaire pour l'autorisation d'afficher la fiche d'informations des allergies de l'enfant et le formulaire de la prescription médicale pour un enfant à risque de choc anaphylactique en service de garde.

## GESTION DES DEMANDES D'ACCOMMODEMENTS

- Lors de l'inscription, si un parent désire une demande d'accompagnement reliée à l'alimentation de son enfant, la direction doit conclure une entente avec le parent.
- Si un parent ne veut pas que son enfant mange un type d'aliment, un menu unique de substitution lui sera proposé.
- Le parent a la responsabilité de vérifier le menu et d'aviser l'éducatrice en cas de problèmes.
- Il est strictement interdit pour les parents d'apporter de la nourriture de la maison au CPE.



## GESTION DU REPAS ET DES COLLATIONS

## ATTITUDES ET COMPORTEMENTS

L'assiette servie aux enfants devrait contenir tous les aliments du repas ou de la collation. Les enfants ayant encore faim peuvent reprendre une autre portion. Par contre, il n'y a qu'une seule portion de dessert. Les enfants sont encouragés et non forcés à goûter aux aliments.

L'appétit et les préférences des enfants peuvent varier selon leur croissance. En aucun cas un enfant ne devrait être contraint à manger un aliment dont il n'a pas envie. Lorsqu'un enfant refuse catégoriquement de manger son repas ou sa collation, il est recommandé de retirer l'assiette sans rien dire.

Les éducatrices ne devraient pas féliciter un enfant lorsqu'il termine son assiette. Aucun commentaire négatif ou reproche sur ce que l'enfant a ou n'a pas mangé n'est permis. Les aliments ne peuvent être utilisés en guise de récompense, de punition ou comme moyen de négociation.

Aucun enfant ne peut être privé du repas ou de la collation parce qu'il dormait ou qu'il a fait une crise pendant cette période. Même si l'enfant n'a pas passé un bon repas ou une bonne collation, il est interdit de l'empêcher de participer aux activités suivant le repas.

Le repas est une période de calme et de discussion. Il est important d'accorder un temps limite soit un maximum de trente minutes. Nous devons être réalistes par rapport à nos exigences, et nous adapter au rythme de développement de chaque enfant.

Il est préférable de maintenir le même horaire et la même routine pour les périodes de repas et de collations. Les enfants sont tous servis avant de commencer à manger leur repas. Les enfants peuvent se lever lorsqu'ils ont terminé leur repas ou leur collation et se diriger vers un coin de jeu.

## STRATÉGIES POUR FAVORISER DES COMPORTEMENTS POSITIFS

- Profiter des collations et du repas pour faire de l'éducation alimentaire.
- Animer des activités sur les aliments.
- Encourager les jeux symboliques reliés à l'alimentation.
- Organiser des visites éducatives en lien avec l'alimentation.
- Présenter des aliments de différents pays.
- Choisir des livres, des comptines et des chansons reliés à l'alimentation.
- Cuisiner avec les enfants.
- Favoriser le plaisir de manger sainement.
- Éviter les messages contradictoires relatifs à l'alimentation. Démontrer une cohérence entre ses paroles et ses actions.
- Encourager l'enfant à rester à table lorsqu'il a un aliment dans la bouche.
- Reconnaître les sensations corporelles de la faim.



## EXCEPTIONS

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme les anniversaires de naissance, l'Halloween, la Saint-Valentin, etc., de même que les événements spéciaux tels qu'un spectacle de fin d'année ou une inauguration, font l'objet d'une exception. 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 canadien s'ajoutent au menu habituel.

## DÉVELOPPEMENT DURABLE

**Le CPE s'engage dans une démarche proactive d'actions visant le développement durable. La politique alimentaire y contribue notamment par les actions suivantes :**

- ❖ La promotion des saines habitudes de vie au CPE permet aux enfants d'être heureux et en santé. Ces bonnes habitudes sont susceptibles d'aider les enfants à réaliser avec succès leurs activités et leurs projets, et ce, en améliorant la qualité de leur journée en service de garde.
- ❖ L'inclusion des saveurs du monde dans les menus favorise l'ouverture sur le monde et à la diversité culturelle.
- ❖ L'application du guide alimentaire canadien soutenant la réduction de la consommation des viandes, ce qui a un impact bénéfique sur notre santé et sur l'environnement. Le CPE met à son menu des repas végétariens.
- ❖ L'utilisation d'activités spécifiques mises en place afin de faire découvrir aux enfants la provenance des aliments, et ce, avant leur transformation.
- ❖ Dans la mesure du possible, l'ajout au menu du CPE de produits biologiques et de produits locaux afin de s'assurer de la pérennité des terres et d'offrir aux enfants des aliments contenant moins de produits chimiques.

La mise en place des ententes avec l'Université Laval pour la récupération des matières compostables.

### ***Fiche pédagogique alimentaire en annexe***

**Références :** Plateforme pédagogique du CPE La Petite Cité  
Cadre de référence « Gazelle et Potiron », ministère de la Famille  
Guide du CPE écoresponsable, Association provinciale des CPE du Québec  
Accueillir la petite enfance, Ministère de la Famille

Cette politique a été adoptée au conseil d'administration du 20 février 2007

Cette politique a été modifiée et adoptée au conseil d'administration le 1<sup>e</sup> avril 2014

