



# POLITIQUE ALIMENTAIRE

*Document approuvé par le conseil d'administration le 29 octobre 2018*

*Sera révisé en octobre 2021*

# TABLE DES MATIÈRES

## Introduction

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

- 1.1 Rôle du personnel éducateur
- 1.2 Responsabilités du personnel éducateur
- 1.3 Responsabilités de la cuisinière
- 1.4 Responsabilités de la direction
- 1.5 Responsabilité de l'enfant

### 2. Procédures sur l'alimentation au CPE (Quantité et qualité nutritive)

- 2.1 Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien
- 2.2 L'enfant est unique
- 2.3 Maximiser la consommation de légumes et de fruits
- 2.4 Maximiser la consommation de viande
- 2.5 Offrir des produits céréaliers riches en fibres
- 2.6 Offrir des lipides de qualité
- 2.7 Limiter la consommation de sel et de sucre raffiné
- 2.8 Les aliments exclus
- 2.9 Les risques d'étouffement

### 3. Élaboration des menus

- 3.1 La fraîcheur et l'approvisionnement
- 3.2 La fabrication des mets maison
- 3.3 La variété alimentaire
- 3.4 Les anniversaires, fêtes et événements spéciaux
- 3.5 L'information envers le personnel éducatif, les parents et enfants

### 4. Alimentation en pouponnière

- 4.1 L'intégration des aliments en pouponnière

### 5. Allergies et intolérances alimentaires

- 5.1 Procédure des étapes à suivre

### 6. Hygiène et salubrité

- 6.1 Hygiène du personnel et des aires de préparation

### 7. Conservation et entreposage des aliments

- 7.1 Réfrigérateurs et congélateurs

## Introduction

Établi depuis plus de 37 ans en milieu de travail pour les employés du Cégep de Saint-Laurent, le CPE compte 1 installation; c'est-à-dire 80 enfants et plus de 20 employées. L'élaboration d'une politique alimentaire vient du désir d'informer la clientèle et le personnel du fonctionnement du service alimentaire. Elle soulignera les pratiques et les valeurs appliquées au sein de notre milieu de vie, suite à une série de formation. Ces formations ont été développées avec la collaboration du centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal et avec la participation de Québec en forme, Extenso et Équiterre. Elles nous ont permis de revoir nos pratiques pour mieux répondre à l'offre alimentaire en service de garde au Québec.

En effet, les cinq premières années de la vie d'un enfant représentent une période importante puisque c'est le moment où les comportements alimentaires se développent et servent de fondement au déploiement des habitudes alimentaires qui perdureront à l'âge adulte.

Nous avons revu la politique en nous appuyant sur l'importance d'une saine alimentation, en débutant par les fondements d'une saine alimentation en petite enfance; quoi mettre dans l'assiette des enfants, et le développement du goût et le respect de la satiété. Plus spécifiquement nous avons abordé les points suivants :

- Les bonnes quantités pour chaque enfant.
- Mission repas agréable (ambiance autour du repas).
- Chocolat et sucreries c'est permis (aliment d'occasion).
- Ne donnez pas de poids au poids (l'image et l'estime de soi).
- Pour aimer de tout...un jour!
- Manger...et bien plus!
- Astuces pour assiettes nourrissantes.
- Un petit verre de blanc, version enfant.
- Mangeur de légumes en vue!
- À l'eau!
- De la variété au menu.
- Aider l'enfant à aimer son corps.
- Les bonbons font partie de la fête 😊
- Pour qu'il développe une bonne relation avec les aliments.
- Fin connaisseur de la faim.
- Oui au dessert.

Le CPE privilégie l'équilibre entre les repas à base de viande, de poissons et les repas végétariens. Dans le but de répondre à notre mission qui est celle de voir au bien-être, à la santé des enfants et de leur offrir un milieu de vie propre à stimuler leur développement sur tous les plans, et tel que fortement recommandé par les nutritionnistes, il est préférable de servir de la viande aux enfants de 0-5 ans.

Également, nous privilégions les fruits et les légumes frais ou congelés en toute saison. La consommation de collations et desserts préparés au CPE, visant à réduire les additifs et colorants alimentaires ainsi que l'abondance de sucre et de gras souvent présents dans les aliments prêts à servir.

Nous considérons également que tous les éléments composant le repas sont essentiels au développement de l'enfant. Nos menus sont établis sur 6 semaines et ils sont basés sur le *Guide alimentaire canadien* pour une assiette équilibrée. Ceux-ci sont toujours composés de :

- Une entrée, un plat, un féculent un dessert et du lait.
- Deux collations, dont une, le matin à 9 heures (fruit) et une plus consistante en après-midi à 15 heures, toutes les deux accompagnés de lait ou d'eau.
- L'eau est offerte et accessible en tout temps pour les enfants.

## 1-Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation

Cette politique s'adresse à toutes les personnes, dans les champs d'emploi au CPE La Bricole, afin d'assurer la qualité des services offerts aux enfants.

### 1.1 Rôle des éducatrices

"Le succès d'une politique repose essentiellement sur l'implication du personnel".

- \* Il est responsable de l'enfant qui lui est confié en premier lieu.
- \* Il constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent.
- \* Il est un modèle enthousiaste et joue un rôle déterminant.
- \* Il prend place à la table avec les enfants et peut manger le même repas que les enfants pour montrer l'exemple.
- \* Il donne l'exemple par des attitudes et comportements qui favorisent la saine alimentation.
- \* Il peut susciter des discussions plaisantes pour favoriser les échanges et un environnement agréable.
- \* Il parle des bienfaits généraux des aliments.
- \* Il favorise l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.
- \* Il favorise la découverte des bons aliments.
- \* Il contribue à ce qu'une saine alimentation soit une expérience enrichissante et positive au quotidien.

L'importance d'une politique alimentaire est de promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

## 1.2 Responsabilités des éducatrices

- \* Éduquer les enfants à l'égard des aliments sains, s'ouvrir à de nouveaux horizons;
- \* Éveiller la curiosité des enfants face aux nouveaux aliments;
- \* Susciter de l'ouverture en rendant amusante et intéressante l'information sur les valeurs nutritives et sur l'importance d'une saine alimentation. (Par exemple; créer des chansons, des histoires, des causeries, des personnages comme M. Papilles pour expliquer les bienfaits d'une bonne santé);
- \* Prendre soin d'inclure à sa programmation des activités touchant à la saine alimentation; animer l'heure du repas (pailles, napperons, centres de tables, etc....);
- \* Avoir une communication efficace avec le parent et une collaboration étroite sur les expériences vécues par l'enfant concernant son alimentation pendant la journée;
- \* Favoriser un environnement adéquat et agréable autour d'une table;
- \* Établir une routine préparant l'heure du repas (comptines, lavage des mains, tabliers...). De même à la fin du repas;
- \* Adopter un style démocratique qui permet à l'enfant de faire ses propres choix;
- \* Encourager l'enfant à goûter à tous les aliments;
- \* Encourager, stimuler sans forcer l'enfant, renforcer le comportement positif;
- \* Encourager l'enfant à reconnaître ses signaux de faim et de satiété;
- \* En aucun cas, les aliments ne seront servis en guise de récompense, comme punition ou comme poids de négociation. Le dessert complète le repas, donc il est toujours offert à l'enfant;
- \* Enrichir les discussions et les activités en participant à des formations sur l'alimentation;
- \* Assurer la sécurité alimentaire, en ce qui concerne les allergies et les intolérances alimentaires;
- \* Respecter les règles d'hygiène et de salubrité lors de la manipulation des aliments;
- \* Les repas sont souvent pris dans les locaux afin d'offrir un environnement stable, propice et calme avec une ambiance agréable;
- \* Ne pas bousculer l'heure de repas.

## 1.3 Responsabilités de la cuisinière:

- \* Offrir des aliments frais et variés et une assiette équilibrée;
- \* Offrir des aliments faits maison;
- \* Établir un menu santé et diversifié;
- \* Offrir 2 collations par jour à des heures régulières;
- \* Offrir des collations rassasiantes et protéinées;
- \* Offrir des aliments, selon les recommandations d'un médecin, aux enfants ayant des allergies et des intolérances alimentaires.

## 1.4 Responsabilités de la direction :

- \* Planifier l'horaire des repas et collations;
- \* Planifier les menus avec la cuisinière;
- \* Planifier les lieux où se déroulent les repas/collations;
- \* Encourager les éducatrices à montrer l'exemple en partageant le même repas que les enfants.

## 1.5 Responsabilités de l'enfant pour les groupes de 2 ans et plus

- \* Décider ce qu'il mange parmi les aliments présents dans son assiette;
- \* Prendre un petit instant pour évaluer sa faim avant qu'on le serve;
- \* Regarder, toucher, sentir, manger et rester à la table durant la période de repas;
- \* Manger sans pression sa portion de dessert auquel il a droit, peu importe ce qu'il a mangé du plat principal.

Note : La taille des portions est conforme aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Cependant, puisque l'appétit des enfants varie beaucoup selon sa croissance, une seconde et troisième portion sera servie à l'enfant qui le demande.

## 2-Procédures sur l'alimentation au CPE (Quantité et qualité nutritive)

### 2.1 Nombre et taille des portions : Selon le Guide alimentaire canadien

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 2  $\frac{1}{2}$  portions du groupe Légumes et fruits;
  - ✓ 1  $\frac{1}{2}$  à 2 portions du groupe Produits céréaliers dont la moitié sous forme de grains entiers;
  - ✓ 1 portion du groupe Lait et substituts;
  - ✓  $\frac{1}{2}$  portion du groupe Viandes et substituts.
- Une portion équivaut à la grandeur de la paume de la main de l'enfant ou de l'adulte

## 2.2 L'enfant est unique

D'autres règles ont été établies à La Bricole pour mieux répondre aux besoins de chaque enfant.

- \* Il est important de commencer par de petites portions et de mettre tous les aliments offerts dans l'assiette de l'enfant;
- \* Chaque enfant est unique, son besoin en nutrition peut l'être également. Certains enfants mangent comme des oiseaux et d'autres ont un plus grand appétit. C'est pourquoi l'éducatrice doit aider l'enfant à reconnaître sa faim en lui posant des questions et en adoptant des attitudes et des paroles encourageantes;
- \* On propose à l'enfant de goûter à tout avant de reprendre une portion de ce qu'il aime;
- \* On attend qu'au moins la moitié du groupe ait terminé avant de faire le deuxième service. Ainsi, l'enfant prend le temps de prendre conscience de la satiété;
- \* Le dessert complète le repas, il est toujours offert à l'enfant.

### L'enfant qui n'a pas faim :

- 1) On lui sert quand même, sans le forcer, de petites portions, on respecte son choix et le dessert lui est servi quand même.
- 2) On informera le parent des aliments consommés par l'enfant pendant la journée.

### L'enfant qui refuse de manger :

- 1) On lui sert une petite portion;
- 2) On l'encourage à goûter, sans le forcer;
- 3) On lui sert le dessert;
- 4) On informera le parent des aliments consommés par l'enfant pendant la journée.

### L'enfant qui a toujours faim :

- 1) On l'aide à reconnaître la satiété;
- 2) On lui apprend à bien mastiquer sa nourriture;
- 3) On attend qu'au moins la moitié du groupe ait terminé avant le deuxième service. Ainsi, l'enfant a le temps de prendre conscience de sa faim;
- 4) Le dessert lui est servi en même temps que les autres;
- 5) Éviter les commentaires ou les reproches sur le poids de l'enfant;
- 6) Utiliser l'humour pour illustrer sa faim.

### L'enfant qui mange trop vite :

- 1) On lui apprend à bien mastiquer sa nourriture;
- 2) On lui apprend à prendre le temps de goûter aux aliments;

- 3) On lui apprend à prendre plaisir à manger;
- 4) L'enfant doit rester assis à table, pour attendre les autres;
- 5) Le dessert lui est servi en même temps que les autres.

Horaire : Il y a deux services au CPE : le premier est à 11h15 pour les poupons, le second est à 11h30 pour les plus vieux.

Durant l'été, un repas froid (lunch) est servi aux enfants dans le but de faire un pique-nique à l'extérieur quand la température le permet.

En étroite collaboration avec le Guide alimentaire canadien, qui est notre guide ressource, nous servons chaque jour en fonction des âges pour les portions : fruits frais, lait, crudités, protéines, féculents, céréales et utilisons de préférence des produits naturels, de grains entiers et sans sucre ajouté.

### 2.3 Maximiser la consommation de fruits et légumes

Nous servons des fruits à la collation tous les matins ainsi qu'au repas du midi, quant à la collation d'après-midi nous alternons entre fruits, légumes, produits céréaliers et protéines. Tous les repas du midi sont servis avec des légumes.

### 2.4 Maximiser la consommation de viande

Nous servons de la viande plusieurs fois par semaine. Pour répondre aux besoins de croissance de toute la clientèle de notre établissement, nous accommodons les enfants qui ont des restrictions alimentaires liées à la viande. En effet, la viande est un aliment nécessaire au bon développement et fonctionnement des muscles, elle a comme propriété de générer un sang de qualité et de favoriser la croissance du cerveau.

### 2.5 Offrir des produits céréaliers riches en fibres

Nos riz, pâtes, farines, pains et pâtisseries sont composés de céréales à grains entiers, de plus certains de nos repas sont composés de légumineuses.

### 2.6 Offrir des lipides de qualité

Les lipides utilisés à la garderie sont :

- \* huile d'olive vierge (75% pour cuisson et vinaigrettes)
- \* margarine de soya (20% pour la pâtisserie)
- \* huile de canola (5% pour mayonnaise et certaines trempettes)



## 2.7 Limiter la consommation de sel et de sucre raffiné

Le fait de favoriser la fabrication maison nous permet d'avoir un contrôle total sur la consommation de sel et de sucre raffiné. Les compotes et jus peuvent être parfois achetés pour les sorties ou encore les \*lunchs d'été\*, ils proviennent de marque tels qu'Oasis ou encore Del Monte, qui sont naturels et sans sucre ajouté.

## 2.8 Les aliments exclus

Les produits manufacturés tels que les poissons panés, les pizzas toutes faites, les gâteaux et pâtisseries sont exclus (à l'exception de la bûche de Noël).

## 2.9 Les risques d'étouffement

Afin d'éviter les risques d'étouffement, nous coupons fruits, légumes, viandes, poissons et gâteaux de façon à ce que l'enfant doive mâcher pour avaler sa nourriture et pour les nourrissons nous servons des purées faites maison. La DME (diversification menée par l'enfant) est offerte aux familles, elle consiste à donner aux enfants des aliments en petits morceaux plutôt qu'en purée. Le CPE respecte le choix du parent. De plus les repas et collations se passent toujours en présence d'un adulte.

# 3. Élaboration des menus

## 3.1 La fraîcheur et l'approvisionnement :

La fraîcheur des produits passe par notre politique du flux tendu (ne commander que le nécessaire), un étalement des livraisons (4 à 5 fois par semaine) et un contrôle permanent des produits et des fournisseurs.

## 3.2 La fabrication des mets maison :

Nous utilisons les produits manufacturés seulement lorsque c'est nécessaire et fabriquons maison les fonds et sauces, les potages, les sorbets, les desserts, et les pâtisseries, les plats de jour, et certains féculents.

## 3.3 La variété alimentaire :

Comme précisé précédemment les menus sont établis sur 6 semaines ce qui veut dire qu'aucun menu ou plat du jour ne se répète tout au long de cette période.

Afin de tenir compte du multiculturalisme environnant et de développer l'esprit de découverte chez les enfants, nous intégrons au moins une fois par semaine un plat d'ethnies différentes au menu (couscous, lasagne, chili, etc.) Ceci permet de diversifier les plats servis et d'offrir des plats cuisinés différents en goût et en saveurs.

### 3.4 Les anniversaires, fêtes et événements spéciaux

L'anniversaire de chaque enfant est marqué par un gâteau décoré et avec des bougies. Nous célébrons les anniversaires des enfants une fois par semaine, le mercredi. Aucun gâteau d'anniversaire ou autre de la maison ne peut être apporté au CPE. Les fêtes traditionnelles sont marquées par un menu traditionnel telles que : dinde, sauce canneberge, bûche, etc. Certains événements spéciaux comme la semaine des CPE font l'objet de petits déjeuners avec les parents ou nous servons exceptionnellement : lait chocolaté, croissants et diverses viennoiseries.

### 3.5 L'information envers le personnel éducatif, les parents et enfants

Le menu de la semaine est affiché le lundi matin à l'entrée du CPE sur le mur de droite, il est aussi affiché sur le babillard près de la cuisine. Le personnel de cuisine est toujours à la disposition des éducatrices, des parents et des enfants pour toutes informations relatives au menu. Le menu est toujours envoyé par courriel aux parents, et ce, 2 fois par année lors des changements de saisons. Nous avons un menu printemps/été et un menu automne/hiver.

## 4. Alimentation en pouponnière

### 4.1 L'intégration des aliments en pouponnière :

La cuisine a établi une liste des aliments les plus utilisés dans l'établissement, cette liste est remise aux parents par la directrice lors de l'inscription de l'enfant et doit être complétée par ceux-ci afin d'identifier les aliments ayant déjà été intégrés dans l'alimentation de leur enfant. Les aliments non intégrés encore doivent l'être à la maison au moins 3 fois avant de pouvoir les servir au CPE.

Nous portons une grande attention à l'intégration des aliments. La collaboration entre le parent, l'éducatrice ainsi que le personnel de la cuisine est très important pour continuer la progression de l'enfant dans son alimentation. Le lait, maternel et/ou maternisé, est la seule nourriture que le parent doit fournir. De la purée faite maison à l'introduction des aliments coupés en petits morceaux, nos éducatrices et notre personnel de la cuisine s'occupent de tout pour amener l'enfant à consommer la nourriture telle que nous la mangeons.

- \* Les pâtisseries offertes aux poupons (muffins, biscuits, gâteaux) sont faites maison et composées de blé entier
- \* Le lait offert est du lait 3.25%
- \* Les poupons qui présentent des allergies au bœuf, poissons, légumineuses, soja et œufs auront un repas préparé avec d'autres sources de protéines
- \* Les jus de fruits, compotes et salade de fruits sont naturels et sans sucre ajouté

Nous proposons également aux parents la DME (diversification menée par l'enfant), elle consiste à donner des petits morceaux aux poupons plutôt que des purées. Nous proposons la DME quand l'enfant a atteint l'âge de 5 mois et nous respectons le choix des parents.

## 5. Allergies et intolérances alimentaires

La gestion des allergies et intolérances alimentaires est une priorité au CPE La Bricole.

### 5.1 Procédure des étapes à suivre

Chaque personne a un rôle et une responsabilité en passant par le parent, la direction, la cuisinière et l'éducatrice. Voici les étapes à suivre lorsque votre enfant souffre d'allergie et/ou d'intolérance alimentaire.

En premier lieu : le parent doit informer la directrice et fournir un certificat médical, confirmant l'allergie et les mesures à prendre. Même procédure si une intolérance à long terme ou temporaire se manifeste.

Suite à cette première étape, nous établissons une liste par groupe des enfants et de leur intolérance ou allergie alimentaire (que nous tenons à jour régulièrement). Nous fabriquons aussi les plats de remplacement selon une certaine méthode afin d'éviter les contaminations croisées : nous commençons toujours la journée par la préparation des repas pour enfants allergiques. De plus, pour éviter les contaminations croisées, nous utilisons les planches à découper de couleur, identifier pour les allergies, les viandes et les légumes.

Après avoir nettoyé et désinfecté les plans de travail, nous débutons par les allergies aux œufs et puis celles au lait et à la viande. Entre chaque opération, nous nettoyons et désinfectons nos planches, couteaux, ustensiles et nos mains.

Une fiche de l'enfant allergique ou intolérant est affichée dans le local de l'enfant en question avec sa photo et les aliments allergènes ou intolérants. Ainsi cette information est connue et vue des éducatrices responsables dans le local.

Une liste des enfants allergiques ou intolérants est remise à la cuisinière en indiquant les aliments allergènes ou intolérants, ainsi que les informations pertinentes.

## 6. Hygiène et salubrité

### 6.1 Hygiène du personnel et des aires de préparation

La cuisinière du CPE a une attestation de MAPAQ en hygiène et salubrité alimentaire volet gestionnaire ou manipulateur d'aliments.

Le personnel de cuisine bénéficie aussi d'uniformes professionnels et d'un service de lavage ainsi que des souliers antidérapants à bout d'acier.

Chaque endroit où la nourriture est manipulée, l'endroit est équipé d'un lavabo pour le lavage des mains, de savon ou de gel antiseptique et d'essuie-mains jetables.

Les plats chauds sont conservés et servis à 61 degrés Celsius, 160 Fahrenheit.

Nettoyage et entretien des cuisines et du matériel :

Les aires et les outils de travail sont nettoyés et désinfectés en permanence. De plus, il y a un échéancier au quotidien, hebdomadaire et mensuel des nettoyages de cuisine pour le gros matériel.

## 7. Conservation et entreposage des aliments

### 7.1 Réfrigérateurs et congélateurs

Nous disposons d'une liste de réparateurs professionnels en cas de panne. Les produits surgelés sont entreposés dans les congélateurs à -18 degrés Celsius. Ils sont munis d'une feuille de contrôle de la température comme les frigos. Les aliments secs sont entreposés dans des bacs prévus à cet effet et hermétiquement clos.

Aucun aliment dans son emballage n'est entreposé à moins de 10 cm du sol.

En cas de repas brûlé, panne d'électricité ou autre, la cuisine a une procédure et un menu d'urgence :

- \* En cas de panne de courant, éviter au maximum d'ouvrir les congélateurs
- \* Utiliser les blocs de glace et les glacières pour conserver la marchandise fraîche
- \* Passer les produits frais ou déjà cuits prioritairement, et composer un menu de ce genre:

Entrée de crudités et trempette ou une salade composée. Comme repas principal : sandwiches au thon ou de dinde fumée sur pain de blé entier accompagné de fromage en cubes et pour terminer comme dessert : fruits frais.

Les repas restants sont congelés, et identifiés. Une date de la mise en congélation est inscrite sur les plats.

## *RÉFÉRENCES*

*EXTENSO* Centre de référence en nutrition humaine

*NUTRIUM* offre des services d'accompagnement en matière de nutrition et d'alimentation, par l'entremise de ses 4 entités :

*Nos petits mangeurs. Org* (centre de référence en alimentation à la petite enfance)

*Québec en forme*

*MAPAQ* Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale

*MINISTÈRE DE LA FAMILLE*

*GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN*

