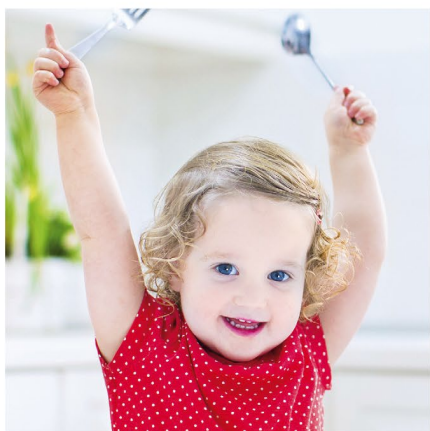


—— Politique pour un ——
MILIEU ÉDUCATIF
- favorable à la -
SAINÉ
ALIMENTATION



(Adoption Juin 2023)



À nos marmites : 1, 2, 3... Santé!



Ce document est une initiative du Réseau des services à la petite enfance de l'Est-du-Québec (Respeq) dans le cadre du projet À nos marmites : 1,2,3... Santé!, intégré à la démarche COSMOSS. Il a été réalisé avec la collaboration de l'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPÉ) dans le cadre du projet *Petite enfance, grande forme*. *Petite enfance, grande forme* est un projet coordonné par l'AQCPÉ et déployé par les regroupements de centres de la petite enfance (RCPE).

(2015)



Les projets À nos Marmites : 1,2,3... Santé! et Petite enfance Grande forme ont été rendus possibles grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme.

Introduction



Les cinq premières années de vie représentent une période cruciale pour le développement global des enfants ainsi que pour l'acquisition de saines habitudes de vie qui perdureront à l'âge adulte.

Ils y découvrent et développent leurs préférences alimentaires, et ce, dès l'introduction des premiers aliments. D'ailleurs, la saine alimentation, en plus d'influer sur la santé, contribue grandement au développement global.

Le service de garde constitue un milieu de vie important pour les enfants qui le fréquentent, principalement ceux qui le font à temps plein. La nourriture qu'ils y consomment (repas et collation) comble la moitié, voire les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens.

Sachant que la présence de conditions optimales en matière d'alimentation joue un rôle déterminant dans l'acquisition de saines habitudes et dans leur plein épanouissement, il importe que le service de garde éducatif (SGÉ) se dote d'une politique définissant les pratiques à adopter pour assurer la création d'un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

La présente politique s'appuie sur la mission et les objectifs des SGÉ qui visent, entres autres, à assurer le bien-être, la santé et la sécurité des enfants en offrant un environnement favorable aux saines habitudes de vie et en proposant un milieu propre à stimuler leur développement sur tous les plans. Notons qu'elle est aussi en cohérence avec :

- » Les fondements et principes du programme éducatif *Accueillir la petite enfance* qui vise à soutenir des pratiques éducatives de qualité dans les SGÉ;
- » Le cadre de référence *Gazelle et Potiron* qui vise la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance.

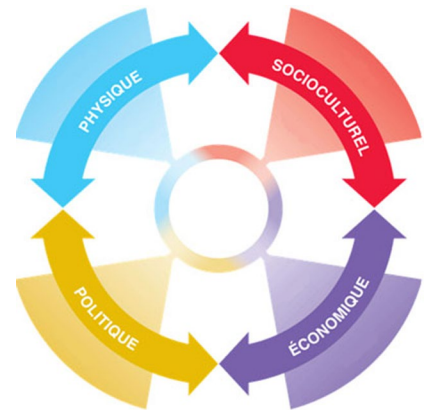
Environnements favorables

Outre la valeur nutritive des aliments qui composent le menu, cette politique précise l'ensemble des conditions qui définissent les environnements favorables à la saine alimentation au sein d'un service de garde. Celles-ci s'articulent autour de quatre environnements : physique, socioculturel, économique et politique. La synergie des actions sur chacun de ces environnements est garante de l'efficacité et de la pérennité des changements souhaités.

De plus, la vision des environnements favorables pour le développement de saines habitudes de vie¹ est cohérente avec l'approche écologique. C'est un des fondements du programme éducatif *Accueillir la petite enfance*². Il prend en compte l'enfant, sa famille et son service de garde dans une relation dynamique où l'influence est réciproque.

La collaboration entre le service de garde et les parents est donc essentielle à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation pour les enfants.

En misant sur l'adoption de mesures structurantes, comme une politique pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, le service de garde s'assure que les modifications apportées à ses pratiques seront durables.



Adapté de : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012), Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.

1

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2012/12-289-03.pdf>

2

https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/programme_educatif.pdf

Objectifs de la politique



Objectif général de la politique

Le CPE La Petite Académie offre des services alimentaires de qualité. Il définit les conditions et les pratiques à mettre en place pour assurer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation. Il favorise le développement global des enfants et fait la promotion des saines habitudes de vie.

Objectifs spécifiques de la politique

- Déterminer les rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation de chacun (gestionnaires, personnel éducateur, responsable de l'alimentation, conseil d'administration et parents);
- Préciser l'ensemble des conditions caractérisant un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, en se référant aux orientations de *Gazelle et Potiron*;
- Définir les attitudes et les pratiques éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires;
- Définir les exigences encadrant l'offre alimentaire de manière à respecter les recommandations relatives aux besoins nutritionnels des enfants de 0-5 ans fréquentant un service de garde;
- Définir un cadre d'analyse permettant d'évaluer les pratiques éducatives adoptées;
- Définir les pratiques à privilégier pour prévenir les situations pouvant nuire à la santé.

Vision de la saine alimentation

Voici la *Vision de la saine alimentation* du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), telle que présentée dans le cadre de référence *Gazelle et Potiron*³. La présente politique s'appuie sur cette vision.

L'acte de se nourrir est complexe et ne se limite pas à une simple réponse à l'appel physiologique de la faim dont le but est de fournir de l'énergie à notre corps. Une saine alimentation peut se définir comme « *les habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien d'un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie. La saine alimentation va donc bien au-delà de la valeur nutritive des aliments offerts aux enfants : elle comporte aussi des dimensions socioculturelle et économique. Elle vise également la sécurité alimentaire et doit être cohérente avec les principes du développement durable* ». L'alimentation répond donc à plusieurs types de besoins et contribue ainsi à chacune des dimensions du développement global des enfants.

La notion de « bons » ou « mauvais » aliments n'est pas valorisée en SGÉ, puisqu'elle véhicule une fausse croyance selon laquelle un aliment peut, à lui seul, contribuer à une meilleure santé ou avoir l'effet inverse.

Une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments qui se situent sur un continuum allant de peu ou pas nutritifs à très nutritifs (figure 1).

- Les aliments peuvent être offerts aux enfants de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive (figure 2).
- Ces deux continuums sont complémentaires : plus les aliments ont une valeur nutritive élevée, plus souvent ils devraient être offerts. La qualité de l'alimentation s'apprécie globalement et sur une longue période (semaine, mois), et non en fonction d'un seul repas.

Figure 1

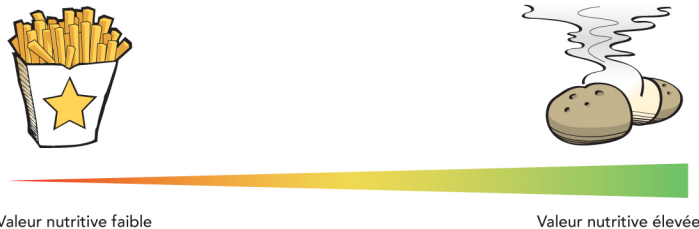
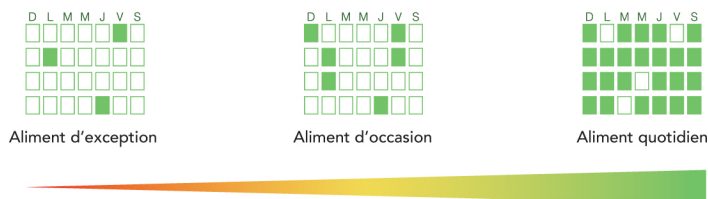


Figure 2

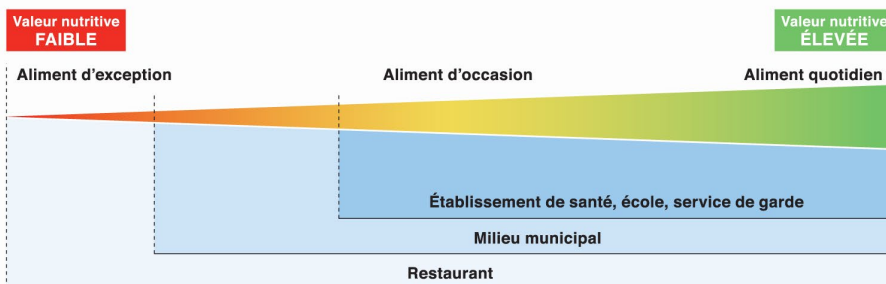


³ Le texte présentant la vision de la saine alimentation est extrait du [cadre de référence *Gazelle et Potiron*](#), p. 25 à 27

Vision de la saine alimentation

Afin d'être en concordance avec sa mission éducative qui est de voir, entre autres, au bien-être et à la santé des enfants et de promouvoir les saines habitudes de vie, le SGÉ met l'accent sur les aliments quotidiens et sur une faible présence d'aliments d'occasion. Puisque le service de garde éducatif à l'enfance est considéré comme un milieu exemplaire, les aliments d'exception n'ont pas leur place dans son menu régulier (figure 3). Cependant, certains pourraient être jumelés à des aliments à valeur nutritive élevée lors d'événements spéciaux, tels que les anniversaires, puisque ceux-ci peuvent être associés à certaines coutumes et traditions qui contribuent

Figure 3



Source : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2010), Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé.

à la richesse socioculturelle de l'alimentation.

Nous visons donc un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

Un enfant qui est exposé quotidiennement à des aliments nutritifs, goûteux et dégustés dans

une atmosphère agréable en présence d'adultes significatifs est plus susceptible d'associer la saine alimentation à des expériences positives, et ainsi de développer le goût de manger sainement.

Pour en savoir plus sur la vision de la saine alimentation du MSSS :

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2010/10-289-06F.pdf>



Rôles et responsabilités

Afin de s'assurer que l'environnement éducatif soit favorable à la saine alimentation et réponde aux besoins des enfants, il va de soi que l'engagement de tous est primordiale. Qu'il s'agisse des membres du conseil d'administration, des gestionnaires, du personnel éducateur, des responsables de l'alimentation ou des parents, chacun joue un rôle fondamental et interrelié dans la création de cet environnement favorable. Certes, l'adhésion de tous à la politique représente la clé de la réussite.

Le conseil d'administration :

- Convient des orientations et appuie la direction dans sa démarche pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.
- Adopte la politique.
- Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre.
- Valorise les changements survenus.
- Veille à assurer la pérennité de la politique.

Les gestionnaires :

- Assurent la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au service de garde.
- Assurent l'adhésion de chacun à la politique.
- Apprécient les avantages de créer un comité responsable de l'élaboration, de la mise en œuvre, du suivi et de l'évaluation de la politique.
- Soutiennent cette personne ou ce comité dans ses responsabilités.
- Assurent la planification et la coordination de chacune des étapes de la démarche.
- Diffusent la politique auprès des parents et les informent des changements en cours et à venir.
- Communiquent au personnel éducateur et à la responsable de l'alimentation les renseignements relatifs aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant, lesquels ont été recueillis auprès de ses parents lors de l'inscription.
- S'assurent que les menus soit révisés par une nutritionniste au besoin
- S'assurer que la responsable de l'alimentation respecte le guide alimentaire canadien..

La responsable de l'alimentation :

- Présente une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément aux énoncés de cette politique.
- Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, étouffement, toxi-infection alimentaire, etc.).
- Contribue activement à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments qu'elle présente aux enfants.
- Respecte le guide alimentaire canadien.

Rôles et responsabilités

Le personnel éducateur :

- Adopte une approche démocratique au moment des repas et des collations, telle que préconisée dans le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*.
- S'assure que ses pratiques éducatives à l'égard de l'alimentation sont fidèles aux orientations choisies par son milieu.
- Représente un modèle positif et favorise une ambiance agréable aux repas, aux collations et aux routines qui y sont rattachées.
- Contribue à entretenir le plaisir de manger, entre autres, en favorisant la découverte des aliments par tous les sens et par le biais de différentes activités.
- Met à profit les différentes opportunités d'apprentissages pour les tout-petits.
- Collabore avec les gestionnaires et les parents quant à l'alimentation des enfants.

Les parents :

- Sont les premiers éducateurs de leur enfant et les premiers à intervenir en matière d'alimentation.
- Collaborent avec le service de garde pour assurer un suivi des habitudes alimentaires et des besoins spécifiques de leur enfant (comme les allergies, la DME)
- Contribuent à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation tant au service de garde qu'à la maison.
- Soutiennent les orientations alimentaire du milieu éducatif et offre un discours positif autour des menus offerts.

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

En offrant un environnement favorable à l'allaitement et à l'utilisation du lait maternel, le SGÉ peut avoir une influence positive sur la poursuite de l'allaitement, même après le retour au travail de la mère. Ainsi, les parents qui le désirent peuvent suivre les recommandations des experts en la matière qui le recommandent de manière exclusive de la naissance à l'âge de 6 mois et prônent sa poursuite jusqu'à 2 ans.

Pendant la première année de vie, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons constituent l'aliment de base du poupon. Vers l'âge de 6 mois, l'introduction des aliments vient compléter son alimentation sans toutefois remplacer le lait. Le rôle d'introduire de nouveaux aliments revient aux parents.

L'étape d'introduction des aliments, en plus d'être essentielle pour satisfaire les besoins nutritionnels grandissants du nourrisson, contribue grandement à divers apprentissages, notamment la découverte des aliments. Les repas et collations sont des moments privilégiés pour développer son autonomie et son sentiment de compétence. Respecter le rythme et répondre aux besoins de chaque enfant demande beaucoup de souplesse, particulièrement à la pouponnière. Néanmoins, le fait de laisser un poupon explorer les aliments avec les doigts, puis avec la cuillère est indispensable pour favoriser le développement de ses habiletés motrices, de son autonomie et de son sentiment de fierté. Il contribue aussi à la découverte des aliments.

Guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans

Le service de garde s'appuie sur le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. Ce dernier présente les pratiques à privilégier concernant l'allaitement, la manipulation du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons, les méthodes de nettoyage et de désinfection des biberons et des tétines ainsi que les plus récentes recommandations en matière d'introduction des aliments.

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

L'introduction des aliments

Le parent complète une fiche de communication et d'information concernant l'introduction des aliments complémentaires. Il informe aussi le personnel éducateur au fur et à mesure que de nouveaux aliments sont consommés par le poupon ou lorsqu'il y a des changements dans ses habitudes. Il est à noter qu'aucun nouvel aliment ne sera introduit au service de garde sans l'avoir été préalablement introduit à la maison.

L'allaitement au CPE

Une mère peut allaiter son enfant partout et en tout temps au CPE. À sa demande, le personnel éducateur se fera un plaisir de trouver un endroit calme et confortable afin de faciliter ce moment privilégié.

Les boissons servies aux poupons

À la pouponnière, chaque parent peut choisir le type de lait qui sera servi à son enfant. Cela peut être du lait maternel, de la préparation commerciale pour nourrisson, du lait de vache ou toutes autres sortes de boisson végétale, à l'exception de celles à base d'amande ou d'autres noix, pour des raisons de préventions des allergies. Cependant, seul le lait de vache 3,25% sera fourni par le CPE.

De plus, l'eau (préparé selon l'âge de l'enfant) ou tout autre breuvage sont offerts aux enfants dans un gobelet à bec.

Pour la stérilisation des biberons

En fonction de l'âge du bébé, s'il est recommandé de stériliser les biberons ou tout autre instrument servant à la préparation, le parent doit apporter le nombre de biberons nécessaire pour son enfant et si la stérilisation est nécessaire, la responsabilité incombe aux parents.

Préparation des biberons

Puisque les préparations commerciales pour nourrissons en formule nécessitent plusieurs précautions, voici nos demandes selon les différentes variétés de lait :

-Lait maternel

Le parent doit apporter le lait frais ou congelé dans un contenant ou un sac prévu à cet effet. Le lait frais peut être conservé jusqu'à 3 jours lorsque réfrigéré. La date d'extraction ainsi que le nom de l'enfant doivent être inscrits sur le contenant et le CPE jettera les restes chaque vendredi.

-Préparation commerciale pour nourrissons en poudre ou en formule concentrée

Le parent doit apporter le mélange de préparation commercial pour nourrissons au CPE dans son contenant d'origine. Le personnel divisera selon les boires et en fera la préparation selon les besoins quotidiens de chaque poupon. Les parents fournissent les biberons qui seront lavés au CPE.

-La préparation commerciale pour nourrissons « prêt à servir »

Le parent doit apporter le lait dans son contenant d'origine.

Il est à noter que le personnel veillera à lire les instructions des contenants de breuvages apportés par le parent. De plus, nous privilégions l'utilisation de l'eau chaude pour tempérer les breuvages puisque la cuisson au four à micro-onde ne permet pas une température uniforme du liquide.

Les purées

Apprendre à manger constitue une étape importante dans la vie d'un enfant. Le parent étant le premier éducateur de son enfant, le personnel du CPE respecte les décisions à cette étape. Ainsi, il est important de suivre les indications quant à l'introduction des aliments, qui se trouvent dans le guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans.

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

Signaux de faim

Au CPE, le personnel éducateur suit le rythme de chaque enfant. Ainsi, si un enfant manifeste des signaux de faim, le personnel va offrir le nécessaire selon la **routine personnelle de l'enfant**. (Par exemple, si un poupon est arrivé à 7h00 du matin et qu'il semble fatigué vers 7h15, son éducatrice lui offrira un temps de repos. Si cet enfant se réveille vers 10h00, une collation peut lui être offerte, s'il manifeste le besoin.)

Signaux de satiété

Au CPE, le personnel éducateur **respecte le poupon qui démontre des signaux de satiété** : tourne la tête, repousse le biberon ou la cuillère avec sa langue, démontre moins d'intérêt pour la nourriture, veut se lever, aller jouer. Ainsi, le biberon, le bol ou les aliments seront retirés sans obliger le poupon à boire ou à manger plus et sans faire de commentaires.

Autonomie alimentaire

Le personnel éducateur nourrit les poupons avec une cuillère en attendant les indications de celui-ci (il a terminé d'avaler et il ouvre la bouche) avant d'approcher la cuillère de sa bouche, respectant ainsi son propre rythme. Graduellement, le poupon est encouragé à saisir des morceaux d'aliments avec ses doigts ou avec la cuillère.

Pour ce qui est des boires, ils sont donnés par le personnel éducateur jusqu'à ce que le poupon ait la capacité de bien tenir son biberon seul. Une fois que le poupon a atteint son autonomie, dans la prise de son biberon, son gobelet ou un aliment, le personnel éducateur est toujours présent pour veiller à sa sécurité. Pour ce qui est de la position du corps du poupon lors des repas ou collations, ces derniers sont toujours donnés en position verticale et non pas en position couchées.

Contexte des repas et de découverte des aliments

Une saine alimentation va bien au-delà du contenu de l'assiette! Elle comporte également d'autres dimensions, notamment socioculturelles. Une ambiance agréable au moment des repas, le plaisir associé aux échanges avec les pairs, la joie de déguster des aliments savoureux, un contexte favorable à la découverte des aliments sont tous des exemples d'expériences positives contribuant à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation au service de garde.

Il va de soi que le **personnel éducateur joue un rôle primordial** dans l'accompagnement de chacun des enfants afin qu'il développe de saines habitudes alimentaires, qu'il ait du plaisir à manger sainement et qu'il ait une image positive de son corps, soit une appréciation de celui-ci à sa juste valeur. Ainsi, le service de garde porte attention autant au contenu de l'assiette qu'aux stratégies éducatives et à l'attitude du personnel éducateur au moment des repas et des collations.

Lors des repas et des collations, le service de garde préconise le style d'intervention démocratique en misant sur le partage des responsabilités qui implique de **laisser l'enfant déterminer la quantité d'aliments qu'il mangera, selon son appétit et ses préférences du moment**. La faim d'un enfant peut varier grandement d'une journée à l'autre et au cours d'une même journée selon sa croissance, son degré d'activité physique, la quantité et la qualité des aliments ingérés préalablement et de multiples autres facteurs. L'enfant est, de ce fait, le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments nécessaire pour répondre à ses besoins uniques et le personnel éducateur est appelé à le soutenir dans cette décision.

L'heure des repas et des collations, où le plaisir de bien manger et celui de partager un bon repas prédominent, constitue un contexte propice au développement social et représente une occasion d'apprentissages divers. Ainsi, une attention particulière est portée à réunir toutes les conditions favorables, de sorte à créer une **ambiance agréable** respectant **l'unicité de chaque enfant**.

Certains enfants en bas âge acceptent aisément de goûter à de nouveaux aliments, mais pour plusieurs, cela représente un réel défi. En effet, la plupart traversent une étape tout à fait normale du processus du développement du goût : la néophobie alimentaire ou peur envers la nouveauté alimentaire. Or, le service de garde représente un milieu propice à **la découverte et la familiarisation avec les aliments**, de par l'influence des pairs ainsi que l'enthousiasme et l'attitude positive du personnel éducateur quant aux aliments présentés.

Contexte des repas *et de* découverte des aliments

Le partage des découvertes

Le personnel éducateur favorise l'éveil au goût en impliquant les cinq sens des enfants, en discutant des odeurs provenant de la nourriture, en invitant les enfants à observer les formes, les textures, les couleurs, à identifier les saveurs des aliments qui sont servis aux collations et au repas. Le personnel éducateur encourage aussi les enfants à parler de leurs préférences, des aliments qu'ils aiment et de ceux qu'ils aiment moins, en les questionnant sur les raisons de ces choix.

Le partage des découvertes (suite)

Malgré le refus d'un ou de plusieurs enfants envers certains aliments, tous les aliments prévus au repas sont servis dans l'assiette de l'enfant. L'aliment refusé est servi en plus petite portion afin de ne pas décourager l'enfant à la vue de celui-ci, mais cela permet tout de même de le mettre en contact avec l'aliment afin qu'il puisse se familiariser. En aucun cas un enfant n'est forcé de goûter un aliment. En général, le personnel éducateur l'encourage en mangeant lui-même l'aliment.

Il est demandé aux amis qui le consomment d'en parler positivement et l'enfant est invité à le goûter s'il le souhaite. Si celui-ci refuse, on lui demande de le faire avec considération tout respectant son choix. Advenant le cas où l'enfant goûte et que cela n'est pas à son goût, il est invité à recracher discrètement sa bouchée dans un mouchoir ou dans la poubelle.

Selon son âge et ses capacités, l'enfant est invité à se servir lui-même les aliments et la grosseur des portions qu'il a envie de manger. Il apprend ainsi à utiliser les quantités adéquates versus sa faim. Son autonomie est favorisée tout comme la compréhension et le respect de son niveau de faim(satiété).

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans



L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de qualité et de quantité en sont des facteurs clés. Le service de garde s'appuie sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien* pour déterminer son offre alimentaire. En effet, chacun des groupes (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts) apporte des éléments nutritifs spécifiques, tous essentiels au développement et à la croissance des enfants. Il se réfère également au cadre de référence *Gazelle et Potiron* qui précise les éléments déterminant une offre alimentaire de qualité, en quantité adéquate pour les enfants de 0 à 5 ans et ce, en accord avec la *Vision de la saine alimentation* du MSSS. Ainsi, le service de garde favorise la santé des enfants et fait la promotion de l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

De façon générale, les enfants consomment un repas et deux collations pendant leur journée au service de garde, ce qui correspond à environ la moitié de leurs besoins nutritionnels quotidiens. En se référant aux portions de référence du *Guide alimentaire canadien* et en considérant le concept de l'assiette équilibrée (voir *Guide d'élaboration ou de révision*, page 27), le service de garde s'assure de produire des aliments en quantité suffisante pour répondre à ces besoins. Ayant de petits estomacs, les enfants peuvent difficilement combler tous leurs besoins uniquement par les repas. La répartition de l'offre alimentaire au cours de la journée par l'ajout de deux collations leur offre autant d'occasions de combler leurs besoins.

Le menu

Le menu du CPE peut être consulté sur le site internet, à l'entrée de l'installation ou à côté de la cuisine. Une copie vous est envoyée via votre courriel et au besoin, une copie papier peut être offerte.

Le menu quotidien est composé d'aliments de valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, des aliments qualifiés d'occasion. Conformément à la mission du CPE, aucun aliment de faible valeur nutritive n'est offert dans le menu régulier. Au moins un aliment de chacun des groupes alimentaires est proposé à chaque dîner afin d'optimiser l'apport nutritif quotidien. Une variété d'aliments de chacun des groupes est offerte au menu.

Deux menus cycliques de 4 semaines (un automne/hiver et un printemps/été) sont utilisés et révisés chaque année. Ces menus comprennent deux collations (une en avant midi et après-midi) et un dîner.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Le menu (suite)

Dans la mesure du possible, la responsable de l'alimentation cuisine tous les mets offerts au service de garde à partir d'aliments de base. Sans éliminer l'utilisation d'aliments transformés ou déjà préparés, le service de garde évite ceux ayant subi des transformations occasionnant l'ajout de matières grasses, de sucre ou de sodium ou entraînant la perte de vitamines et de fibres alimentaires (ex : croquette de poulet avec friture préalable).

Dans le cas où cette option est incontournable (ex : craquelins, céréales, bouillon, yogourt, jus de légumes, etc.), la responsable de l'alimentation choisit avec soin les produits commandés pour le service alimentaire afin de respecter les paramètres énoncés dans l'annexe du cadre de référence Gazelle et Potiron. Elle questionne les fournisseurs, lors de l'achat de nouveaux produits afin de connaître la liste des ingrédients et avoir accès au tableau de valeur nutritive. Elle fait aussi preuve de jugement dans la fréquence d'utilisation de tels produits.

L'ajout de sel dans l'alimentation des enfants est limité. Les paramètres énoncés dans l'annexe de Gazelle et Potiron sont respectés, lors de la sélection des aliments qui seront achetés. Au moment de préparer les repas, la responsable de l'alimentation privilégie l'utilisation d'une grande variété d'épices et de fines herbes afin d'assaisonner les mets permettant ainsi la découverte de multiples saveurs, tout en limitant l'ajout de sel. Au service de garde, les enfants ne sont pas exposés à une salière permettant l'ajout de sel dans leur repas.

Bien que la responsable de l'alimentation respecte un menu cyclique préétabli, elle peut y intégrer de nouveaux aliments et de nouvelles recettes nutritives, attrayantes et savoureuses dans le but d'amener de la variété pour les enfants qui fréquentent le service de garde. Dans un tel cas, la modification sera clairement inscrite sur le menu affiché. Lors de l'introduction de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments, la responsable de l'alimentation informe la direction en leurs décrivant le mets ou l'aliment en question. Un suivi est effectué par la responsable de l'alimentation auprès de la direction pour connaître le degré d'appréciation des enfants dans le but, s'il y a lieu, apporter des correctifs.

Les fruits sont très présents dans le menu du service de garde et au moins un fruit différent par jour est offert. Ils sont présentés sous différentes formes (entier, en quartier, en purée, en salade, en smoothie, etc.) seuls, ou incorporés dans différents mets. Les fruits sont offerts à la collation du matin régulièrement, au dessert et parfois inclus avec la collation de l'après-midi. Dans la mesure du possible, deux variétés de légumes différents sont offertes à tous les repas, afin d'en favoriser la consommation. Différents légumes accompagnent les repas du dîner. Nous privilégions les fruits et les légumes frais et surgelés. Les fruits et les légumes en conserve égouttés et rincés sont parfois utilisés et contribuent à la variété. La saison, les coûts et la disponibilité déterminent le choix des légumes et des fruits frais servis.

Signaux de faim ou de satiété

En fonction de l'âge de l'enfant, le personnel éducateur utilise des mots pour aider les enfants à reconnaître leurs signaux de faim et de satiété avant, pendant et après le repas, et cela, en posant des questions. (Comment te sens-tu ? Est-ce que cela gargouille dans ton ventre ?) Les réponses à ces questions, aident le personnel éducateur à respecter le message transmis par l'enfant quant à ses besoins.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Selon l'âge des enfants, le personnel éducateur offre un 2^e service après un délai de quelques minutes. Il questionne les enfants sur leur faim et sur ce qu'ils désirent avant de les resservir. Le personnel éducateur sert alors les aliments prévus au repas choisis par l'enfant. Selon leurs capacités, les enfants peuvent aussi se servir eux-mêmes.

Le complément au repas (dessert), un fruit, est offert à tous les enfants. Il peut être servi en même temps que le repas principal ou après. Chacun y a droit, même si le menu principal n'a pas été apprécié.

Une alimentation

assurant la santé et la sécurité

De plus en plus d'enfants souffrent d'allergies alimentaires. La vigilance constante de la part du personnel éducateur et de la responsable de l'alimentation de même qu'une communication efficace avec les parents sont essentielles pour assurer la santé et la sécurité des enfants. D'ailleurs, « 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 »⁴.

Les jeunes enfants ont un système immunitaire en plein développement, ce qui les rend plus vulnérables aux contaminants pouvant être présents dans les aliments. Ceux qui leur sont servis doivent être manipulés avec soin afin d'éviter les risques de toxi-infection alimentaire. En ce sens, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) réglemente la formation en hygiène et salubrité alimentaires et la rend obligatoire pour tout établissement qui prépare des aliments, incluant les services de garde⁵.

L'absence de dents et le manque de force de la mâchoire font que l'enfant ne possède pas toujours la capacité nécessaire pour bien broyer et réduire les aliments en petits morceaux avant de les avaler. Ainsi, certains aliments représentent un risque d'étouffement s'ils ne sont pas présentés adéquatement à l'enfant de moins de 4 ans.

3 4

Dans chaque local, des fiches explicatives concernant les allergies et les intolérances, avec une photo de l'enfant, sont affichées pour une meilleure identification.

Notre responsable en alimentation s'assure que les plats pour les enfants ou les adultes ayant des restrictions alimentaires (allergie, intolérance) soient bien identifiés à chaque repas pour assurer la sécurité de tous. L'étiquette sur le plat mentionne à qui il s'adresse et son contenu.

Lorsque l'alimentation diffère du menu, le parent est invité à rencontrer la direction afin de nommer ses préoccupations.

³ [Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, article 111](#)

⁴ <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Transformation/Qualitedesaliments/Hygienesalubrite/Pages/Hygienesalubrite.aspx>



