



Politique alimentaire

Version abrégée



Ratifié en novembre 2013



Table des matières

Introduction	2
Objectif général.....	2
1. Les différents acteurs	2
1.1 Le personnel éducateur.....	2
1.2 La responsable de l'alimentation.....	3
1.3 La direction	3
1.4 Le conseil d'administration	3
1.5 Le parent.....	4
2. Quantité et qualité nutritive	4
3. Élaboration des menus.....	5
3.1 La structure des menus	5
3.2 Les collations	6
3.3 La sécurité alimentaire	6
Bibliographie.....	40
Principales sources électroniques	41

Introduction

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

Le centre reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, sa collaboration avec le parent constitue un facteur déterminant qui contribue certainement à guider l'enfant vers des choix sains, à lui en faire prendre conscience et à le soutenir dans cette démarche, laquelle saura influencer positivement son avenir.

Objectif général

Offrir des services alimentaires de qualité, de manière à affirmer, tant à l'interne qu'à l'externe, la mission éducative et le rôle actif du CPE dans le développement et la promotion de saines habitudes chez les enfants de 0 à 5 ans.

1. Les différents acteurs

1.1 Le personnel éducateur

Son rôle

Le personnel éducateur porte la responsabilité globale de l'enfant, puisqu'il lui est confié en premier lieu. Il constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent. Il joue un rôle déterminant, à commencer par celui de modèle, puisqu'au-delà de la présentation des aliments, une attitude positive, une ouverture

d'esprit et le maintien d'une ambiance agréable autour de la table influenceront grandement l'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires. De plus, en développant des activités interactives qui favorisent la découverte des bons aliments, il contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive au quotidien.

1.2 La responsable de l'alimentation

Son rôle

La responsable de l'alimentation est le premier répondant de la politique et le centre de l'offre alimentaire. Elle prépare les repas et les collations selon les quantités recommandées en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence. Elle assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments et en offrant la nourriture adéquate aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires. Enfin, elle agit à titre de personne de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel et au besoin des RSG. Elle peut être appelée à répondre aux questions des parents et des enfants portant sur l'alimentation offerte au CPE ou sur des notions de nutrition. Elle dirige les parents vers le personnel éducateur pour toute question spécifique liée à leur enfant.

1.3 La direction

Son rôle

La direction assure la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation à l'égard de l'implantation, de l'application et de la pérennité de la politique alimentaire. Le rôle de la direction représente donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants.

1.4 Le conseil d'administration

Son rôle

Le conseil d'administration définit les orientations et les objectifs du service alimentaire et statue sur l'adoption d'une politique interne.

1.5 Le parent

- Prend connaissance des menus et, s'il y a lieu, informe les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant ;
- S'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires ;
- Informe le CPE de l'absence de son enfant afin de prévoir la quantité de repas offerts dans la journée.

2. Quantité et qualité nutritive

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de quantité et de qualité en sont des facteurs clés.

La quantité

Les enfants reçus au CPE, dépendamment de leur mode de fréquentation, y consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens. Le centre évalue le nombre et la taille des portions selon le Guide alimentaire canadien. Cependant, comme chaque enfant est unique et que son appétit varie beaucoup selon ses stades de croissance et son niveau d'activités, il reste le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un facteur important de l'alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée.

La qualité

Mis à part les exclusions de cette politique à l'égard des fêtes annuelles ainsi que des événements spéciaux, le CPE offrira chaque jour une alimentation composée uniquement d'aliments faisant partie du Guide alimentaire canadien.

Par cette initiative, le centre souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

3. Élaboration des menus

L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, dessert, collation) sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire.

De plus, puisque l'enfant a un petit appétit, il doit combler ses besoins nutritifs en plusieurs petites quantités d'aliments au cours de la journée. Les collations offertes au bon moment sont essentielles ; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs des repas.

Le dessert, pour sa part, est considéré comme un complément au repas. Il possède donc une valeur nutritive puisque les aliments qui le composent font partie du Guide alimentaire canadien. Il n'est jamais présenté comme une récompense.

3.1 La structure des menus

- Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du Guide alimentaire canadien et respectent les énoncés de la présente politique;
- Vingt menus journaliers différents sont présentés en rotation pendant quatre semaines et renouvelés deux fois au cours de l'année;
- Chaque jour, tel que le recommande le Guide alimentaire canadien, le repas du midi contient les quatre groupes * et les collations en contiennent au moins deux.

* À l'origine, certains plats composés ne contiennent pas les quatre groupes alimentaires. Le pâté chinois, par exemple, ne contient aucun produit céréalier. On peut l'enrichir en le saupoudrant de germe de blé ou en ajoutant du millet à la viande. Sinon, on peut offrir en guise d'accompagnement une demi-tranche de pain de blé entier. Quelques stratégies sont présentées dans l'Outil 3 : Trucs pour enrichir les recettes de fibres.

3.2 Les collations

Une collation saine contribue à combler les besoins énergétiques des enfants. Une bonne collation, servie au moins deux heures avant le repas, vient compléter le repas précédent et non remplacer le suivant.

- Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant;
- Les collations sont composées d'au moins deux des quatre groupes recommandés par le Guide alimentaire canadien;
- Le choix des collations tient compte du moment des autres repas. Généralement, le nombre d'heures séparant la collation du matin et le dîner est moindre que celui séparant la collation de l'après-midi et le souper. La collation du matin sera plus légère et contiendra des glucides simples, digérés plus rapidement, comme des fruits, du lait ou du yogourt. Celle de l'après-midi sera plus rassasiante, contenant des glucides complexes qui se digèrent plus lentement, tels des produits céréaliers, des légumineuses et des produits du soya, ainsi qu'une source de protéines et des lipides (acides gras essentiels et insaturés).

3.3 La sécurité alimentaire

- Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisés;
- Le CPE n'accepte aucune conserve maison, aucun mets préparé à la maison ou de confection artisanale (sauf pour des conditions particulières prévues, liées aux restrictions alimentaires et aux allergies);
- Le CPE n'accepte aucun produit de la chasse ou de la pêche récréative;
- Les aliments qui présentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé sont jetés ou retournés au marchand;
- Le CPE est inscrit sur la liste d'envoi de l'Agence canadienne d'inspection des aliments afin de recevoir les rappels d'aliments et alertes à l'allergie (www.inspection.gc.ca);
- Lorsqu'un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l'information à la responsable de l'alimentation qui vérifie sa présence dans l'inventaire et le retire le cas échéant.

Bibliographie

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. *Les Mets-sages*, vol. 9, S-2, septembre 1998.8 p.

DORÉ, Nicole, et Danielle LE HÉNAFF. *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans : Guide pratique pour les mères et les pères*, Québec, Institut national de la santé publique du Québec, 2007, 496 p.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DE L'ENFANCE. *La santé des enfants... en services de garde éducatifs*, Publications du Québec, 2000, 288 p. (Collection Petite enfance).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX QUÉBEC. *Bulletin sur la nutrition périnatale*, Québec, Juin 2007. (Normes de Santé Canada relatives à la présence de mercure dans le poisson : révision 2007).

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA. *L'essentiel de la nutrition des tout-petits*, Numéro I, 2007, 97 p.

SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*, Ottawa, Publications Santé Canada, 2007, 50 p.

SANTÉ CANADA. *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*, éd. rév., Ottawa, Les Éditions du gouvernement du Canada, 1999, 55 p.

Principales sources électroniques

LA BONNE ALIMENTATION DES ENFANTS DE 0 À 5 ANS

- Santé Canada : Les politiques nutritionnelles et les lignes directrices en matière d'alimentation au Canada

(http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/diet-guide-nutri/nut_pol_diet_guid-pol_nut_lig_direct_f.html)

- Société canadienne de pédiatrie : La promotion de saines habitudes alimentaires (<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/alimentation/BonnesHabitudes.htm>)

- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine : Pour une croissance et un développement optimaux

(<http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1149>)

- Ministère de la santé et des Services sociaux : La nutrition et l'enfant (http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition_enfants)

- Ministère de la santé et des Services sociaux : Les éléments nutritifs (http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?elements_nutritifs)

- Les diététistes du Canada : L'alimentation des enfants d'âge préscolaire (<http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Children.aspx>)

LES NUTRIMENTS CLÉS

- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine : Les éléments nutritifs (http://www.extenso.org/guides_outils/elements.php)

- Santé Canada : Recommandations sur l'apport en vitamine D
-

(http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/infant-nourisson/vita_d_supp_f.html)

- Santé Canada : Apports nutritionnels de référence

(http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref_elements_tbl_f.html)

LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine : Précautions à prendre
(<http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1455>)
- Ministère de la santé et des Services sociaux : Prévenir l'étouffement
(http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?prevenir_etouffement)

LA NUTRITION DU NOURRISSON

- Ministère de la santé et des Services sociaux : La nutrition du nourrisson et du bébé

(http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition_nourrissons_bebes)
- Santé Canada : Recommandations canadiennes sur la nutrition du nourrisson
(http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/infant-nourisson/nut_infant_nourisson_term_1_f.html)

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

- Association québécoise des allergies alimentaires : L'anaphylaxie
(<http://www.aqaa.qc.ca/allergies/anaphylaxie>)
- Société canadienne de pédiatrie : Réactions anaphylactiques alimentaires mortelles chez les enfants

(<http://www.cps.ca/francais/enonces/AL/al94-01.htm>)

LOI ET RÈGLEMENT SUR LES SERVICES DE GARDE ÉDUCATIFS À L'ENFANCE

- Ministère de la Famille et des Aînés :
(<http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/ministere/ministere/lois-et-reglements/services-de-garde/pages/index.aspx>)

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation : Guide du consommateur : bonnes pratiques à adopter
(http://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/ConsommationPortail/MAPAQ_guide_consommateur.pdf)
- Partenariat canadien pour la salubrité des aliments : Conseils de salubrité
(<http://www.canfightbac.org/cpcfse/fr/safety/>)