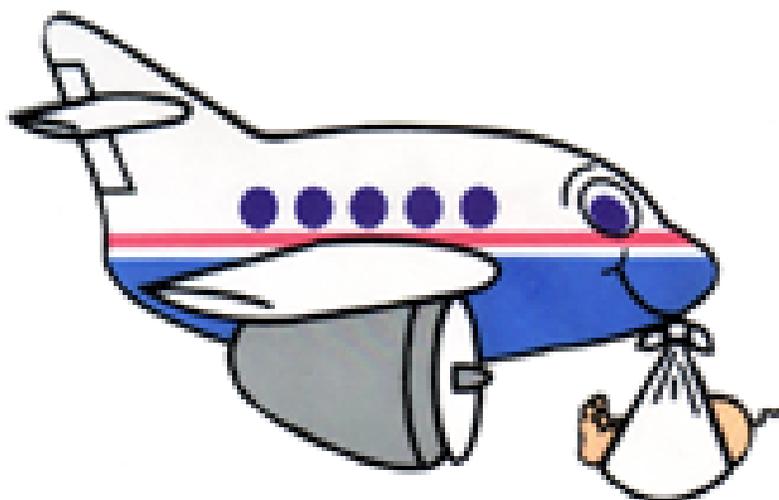


**MANGER C'EST MAGIQUE !**



**POLITIQUE ALIMENTAIRE DU CPE  
DES EMPLOYÉS DE  
BOMBARDIER AÉRONAUTIQUE**

**2023**

## INTRODUCTION

Depuis toujours, la qualité de l'alimentation offerte au Centre de la Petite Enfance des employés de Bombardier Aéronautique a fait ses preuves. Nous croyons que notre CPE, dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 0 à 5 ans, doit aussi guider ceux-ci dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie. C'est pourquoi nous croyons qu'il est essentiel de faire des choix alimentaires en accord avec les nouvelles réalités nutritionnelles et d'exiger une cohérence dans nos pratiques de la part de tout notre personnel à l'égard de l'alimentation au CPE. Voilà le but de la présente politique alimentaire.

**Les objectifs de notre politique alimentaire sont les suivants :**

- 🍏 Définir concrètement l'offre alimentaire de notre CPE et démontrer que cette dernière respecte les principes d'une alimentation saine et équilibrée;
- 🍏 Définir, selon le *Guide alimentaire canadien (GAC)*, les exigences de qualité et quantité relatives à l'alimentation en CPE;
- 🍏 Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants au CPE, à l'égard de l'organisation et de la gestion de l'offre alimentaire;
- 🍏 Définir les pratiques éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires ;
- 🍏 Promouvoir les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires dans une perspective d'éco-responsabilité.

**Cette politique s'appuie sur :**

- 🍏 La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère de la Famille;
- 🍏 Les plus récentes recommandations du *GAC* et les recommandations de Santé Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec;
- 🍏 Le cadre de référence du ministère de la famille en matière de saine alimentation en services de garde: « Gazelle et Potiron » et son outil complémentaire portant sur l'alimentation responsable.
- 🍏 Les valeurs éducatives de notre CP

Nous croyons que chaque intervenant de notre milieu, les éducateurs, les responsables de l'alimentation, les membres de la direction et du conseil d'administration ainsi que les parents jouent un rôle très important quant à la transmission de saines habitudes alimentaires auprès des enfants. C'est dans cet objectif que nous attribuons des responsabilités précises à toutes ces personnes dans l'application au quotidien de notre politique alimentaire.

## 1) RÔLES ET RESPONSABILITÉS DE CHAQUE INTERVENANT

### Le personnel éducateur

- 🍏 Adopte une approche démocratique au moment du repas et des collations conformément aux principes du programme éducatif: « Accueillir la petite enfance »
- 🍏 Éveille la curiosité et suscite l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains en ayant recours à des chansons, des histoires, et en communiquant l'information pertinente sur ces aliments, telle leur valeur nutritive, afin de les rendre amusants et intéressants;
- 🍏 Prévoit à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation;
- 🍏 Communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant la journée;
- 🍏 Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu. Par exemple, le tofu n'est pas appelé poulet ou les œufs des cocos;
- 🍏 Prend les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances;
- 🍏 Respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments et demeure vigilant à cet effet lorsque les enfants aident au service du repas;
- 🍏 Adopte une attitude positive par rapport à l'alimentation et favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;
- 🍏 Ne précipite pas le moments des repas en allouant le temps nécessaire à chacun de manger à son rythme
- 🍏 Voit à ne pas assoir les enfants à la table trop longtemps avant le service du repas pour limiter les moments d'attente passifs et impatienter les enfants avant de manger;

- 🍏 Encourage l'enfant à goûter tous les aliments offerts aux repas et collations sans toutefois le forcer et respecte les préférences alimentaires de chacun. C'est pourquoi chaque aliment ou plat préparé est servi aux enfants, ne serait-ce qu'en petite portion pour stimuler l'éveil aux nouvelles saveurs et textures.
- 🍏 Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété; ne fait aucun commentaire ou reproche quant à la quantité d'aliment consommé par l'enfant;
- 🍏 N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation. Le dessert complète le repas et est donc toujours offert à l'enfant. Dans le cas où un enfant refuse systématiquement les aliments offerts sauf le dessert, une intervention spécifique sera mise en place en collaboration avec tous les intervenants concernés, selon le besoin;
- 🍏 Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, mise de tablier, etc.). Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains et à se brosser les dents;
- 🍏 Aménage les lieux de repas de manière conviviale et propice à la découverte des aliments. Ex : la pièce où les repas sont consommés est suffisamment éclairée pour que les enfants puissent distinguer les couleurs, textures et formes des aliments, donc les stores doivent demeurer ouverts lors des repas.
- 🍏 Aménage les lieux de repas de manière à ce que les enfants associent l'environnement de la collation ou du dîner à un moment bien précis de la routine quotidienne. Ex : à l'heure du dîner les matelas ne sont pas au sol pour suggérer la sieste
- 🍏 Consomme, en tout temps, les mêmes aliments que les enfants en leur présence. Tout autre aliment doit être consommé durant la pause dans la salle de repos;
- 🍏 Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- 🍏 Participe aux échanges, travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire;
- 🍏 Respecte les ententes prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires
- 🍏 Le personnel offre des bouchées de tailles adaptés à l'âge des enfants sans toutefois couper la nourriture trop finement à l'aide de ciseaux.

## La responsable de l'alimentation

- 🍏 Propose des menus qui respectent le *Guide alimentaire canadien*;
- 🍏 S'assure que les décisions prises à l'égard de l'offre alimentaire s'appuient sur des références crédibles et reconnues en matière de saine alimentation à la petite enfance et non basées sur des croyances personnelles;
- 🍏 S'assure que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives décrites dans cette politique et qu'ils soient préparés et distribués selon les règles sanitaires établies;
- 🍏 Collabore avec le personnel éducateur afin que chaque enfant bénéficie d'un contexte propice pour découvrir les aliments et développer ses préférences, et ce, à son propre rythme;
- 🍏 Présente une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément aux énoncés de la politique alimentaire de son milieu;
- 🍏 Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, étouffement, toxoinfection alimentaire, etc.);
- 🍏 Contribue activement à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments présentés aux enfants;
- 🍏 S'assure de respecter les exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments telles que décrites dans cette politique et complète les registres qui s'y rattachent;
- 🍏 Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties;
- 🍏 Affiche le menu et avise le personnel et les parents lorsqu'un changement occasionnel survient;
- 🍏 Demeure disponible en collaborant aux activités culinaires organisées pour les enfants.

### Les gestionnaires

- 🍏 S'assurent que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaire pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, cela dans les limites du budget disponible;
- 🍏 S'assurent que les décisions prises à l'égard de l'offre alimentaire s'appuient sur des références crédibles et reconnues en matière de saine alimentation à la petite enfance, et non uniquement sur des valeurs ou des croyances personnelles;
- 🍏 Diffusent la politique auprès des parents et les informent des changements en cours et à venir;
- 🍏 Assurent l'adhésion de chacun à la politique alimentaire;
- 🍏 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;
- 🍏 Valorisent la formation continue des employés en cuisine, notamment en hygiène et en salubrité, et des éducatrices en alimentation.;
- 🍏 S'assurent, au besoin, de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en nutrition, nutritionniste ou une diététiste interne ou externe;
- 🍏 Soutiennent toute l'équipe dans l'amélioration continue de leurs pratiques en lien avec l'alimentation

### Le conseil d'administration

- 🍏 Place la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions en veillant à assurer la pérennité de la politique alimentaire;
- 🍏 Convient des orientations et appuie la direction dans sa démarche pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation;
- 🍏 Adopte une politique alimentaire

## Les parents

- 🍏 Sont les premiers éducateurs de leur enfant et les premiers à intervenir en matière d'alimentation;
- 🍏 Prennent connaissance des menus et, s'il y a lieu, informe les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant;
- 🍏 S'assurent d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires et lors d'intolérance des nouveaux aliments des poupons;
- 🍏 Contribuent à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation tant au service de garde qu'à la maison.

## 2) MENUS

Tous nos menus sont élaborés à partir des recommandations du GAC et respectent les énoncés de la présente politique. La structure de nos menus est la suivante :

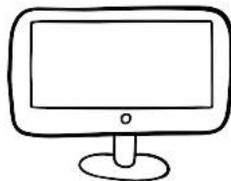


**25 menus quotidiens présentés en rotation pendant  
5 semaines et renouvelés  
2 fois par année, soit :**

**1 menu automne/hiver débutant le lundi suivant le 15 octobre  
et**

**1 menu printemps/été débutant le lundi suivant le 15 mai**

**Les menus sont affichés à la porte de chaque local et sur les moniteurs téléés à l'entrée de chaque installation.**



Notre souci d'offrir tous les éléments nutritifs aux enfants qui fréquentent notre CPE se traduit par un équilibre entre les repas à base de viande, de poissons et les repas végétariens.

La consommation de fruits et de légumes frais en toutes saisons est privilégiée ainsi que la consommation de produits céréaliers à grains entiers et de collations et desserts préparés au CPE. Par ailleurs, nos menus visent à limiter la consommation de sel et de sucres raffinés. Finalement, nous utilisons des gras de bonne qualité (polyinsaturés et insaturés) dans la préparation de nos recettes.

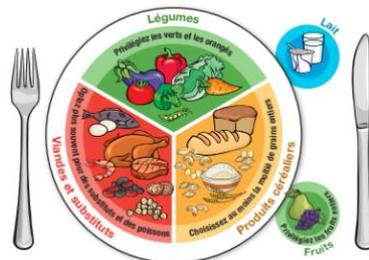
### Contexte des repas et découverte des aliments

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 éprouve du plaisir à manger sainement et qu'il ait une image positive de son corps.

Trois grands principes nous inspirent au moment de concevoir nos menus (voir l'exemple en annexe) :

- 🍏 la variété,
- 🍏 la qualité
- 🍏 les portions recommandées par le GAC.



Source : Gazelle et Potiron

### **Variété**

Nous offrons quotidiennement aux enfants une variété de couleurs, de saveurs et de textures via une offre alimentaire équilibrée contenant des aliments de tous les groupes du GAC: fruits et légumes, aliments protéinés et aliments à grains entiers. L'eau est la boisson privilégiée et est offerte aux enfants tout au long de la journée ou à leur demande.

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. Au total, au moins 1 fruit entier ou 1 portion (125 ml) de fruit est prévu par enfant, chaque jour. Les fruits sont toujours offerts à la collation du matin, parfois au dessert ou 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. Le plus souvent, un légume est intégré dans le mets et un légume est donné en accompagnement. Au total, au moins 125 ml de légumes sont prévus pour chaque enfant, tous les repas.

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. De mai à octobre, nous bénéficions d'un approvisionnement de fruits et légumes bio et local.

### Quantité

Le tableau ci-dessous indique le nombre de portions que les enfants devraient consommer quotidiennement au CPE selon les indications du GAC.

FRUITS ET LÉGUMES	1/3 DE L'ASSIETTE
ALIMENTS À GRAINS ENTIERS	1/3 DE L'ASSIETTE
ALIMENTS PROTÉINÉS	1/3 DE L'ASSIETTE

L'assiette équilibrée pour les tout-petits est utilisée par la responsable de l'alimentation pour l'élaboration du menu et la production de chacune de ses composantes. Le personnel éducateur se fie aux proportions de cette référence au moment de servir les enfants. Ainsi, chacun des aliments se retrouve dans l'assiette en quantité adéquate, et ce, en fonction de la faim et de l'appétit de l'enfant.

Comme nous croyons que chaque enfant est unique, nous croyons aussi qu'il en va de même pour son appétit. Ainsi, une seconde portion sera servie à l'enfant qui le demande et personne n'obligera un enfant à finir son repas lorsqu'il dit qu'il n'a plus faim ou qu'il montre des signes de satiété dans le cas d'un poupon.

### Qualité

Afin d'offrir une alimentation d'une qualité optimale, nous portons une attention particulière à la teneur en gras, en sel et en sucre des aliments. Nous utilisons des produits pas ou peu transformés industriellement avec lesquels nous préparons une cuisine de style maison. Nous portons une attention particulière à la fraîcheur des produits en achetant des fruits et légumes de saison et privilégions autant que possible les produits locaux.

Le CPE s'est donc associé au projet du Collectif Récolte dans le but de s'approvisionner en fruits et légumes issus de l'agriculture biologique et cultivés localement par des maraîchers de l'ouest de l'île de Montréal. Cette démarche nous permet d'offrir des aliments d'une fraîcheur optimal car nous adaptons nos menus selon l'arrivage hebdomadaire.

### **3) EXCLUSIONS**

Les fêtes comme Halloween, Noël et la St-Valentin ou les évènements spéciaux tels que la fête de graduation ou les journées thématiques. Ces dernières font l'objet d'une exclusion à la présente politique pour leur caractère unique, festif et exceptionnel. Bien que tous les repas et collations servis lors de ces journées respectent nos orientations en matière de saine alimentation, certains aliments qui ne faisant pas partie du GAC peuvent s'ajouter au menu de ces célébrations.

#### **Anniversaires**

Les anniversaires de naissance sont des évènements importants dans la vie des enfants. C'est pourquoi chaque anniversaire est souligné par un gâteau, préparé au CPE, et servi à l'enfant fêté pour partager avec les camarades de son groupe. Cela permet à l'enfant qui célèbre son anniversaire de sentir que cette journée est spéciale. De plus, des décorations, une affiche ou des chapeaux de fêtes témoignent de l'aspect festif de la journée.

#### **Aliments exclus, peu important les occasions**

Voici une liste des aliments exclus de nos menus en raison de leur faible teneur en éléments nutritifs :

- 🍏 Toutes viandes traitées de type Bologne, bacon ou simili bacon, saucisson, salami, pepperoni ou pâté et pain de viande en conserve (seul le jambon ou la dinde fumée sont consommés);
- 🍏 Fritures de toutes sortes ou aliments pannés du commerce;
- 🍏 Shortening, saindoux, margarine dure ou huile végétale ou margarine hydrogénée;
- 🍏 Céréales sucrées;
- 🍏 Rouleaux aux fruits;
- 🍏 Poudre pour pouding ou gelée au fruits du commerce;
- 🍏 Soupe ( type concentrée « Campbell »)
- 🍏 Vinaigrettes du commerce.

#### **Aliments exclus, mais servis aux enfants lors d'occasions spécifiques**

Voici une liste d'aliments qui, bien qu'exclus de nos menus réguliers, sont toutefois servis aux enfants occasionnellement et dans un contexte spécifique :

- 🍏 Pâtisseries commerciales de type gaufres, crêpes, muffins, beignes (déjeuner de Noël des parents);
- 🍏 Barres tendres du commerce (servies en sorties à l'extérieur des centres seulement);
- 🍏 Poudre pour pouding vanille ou gelée aux fruits du commerce;
- 🍏 Friandises commerciales de tous genres (sauf à l'Halloween, Noël ou pour d'autres fêtes annuelles);
- 🍏 Friandises glacées du commerce, sans allergènes et arachides/noix (gâteries estivales occasionnelles ou à l'occasion de la semaine des CPE

### Le sel

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.

Lors de la préparation des 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.

### Les matières grasses

L'utilisation et la présence de gras saturés et trans dans l'alimentation des enfants sont limitées. Cependant, aucun produit allégé ou sans gras, tels que des yogourts, des fromages, du lait et autres, ne sont achetés pour les enfants considérant les besoins nutritionnels élevés de ceux-ci.

Les paramètres énoncés dans l'annexe de Gazelle et Potiron sont respectés lors de la sélection et de l'achat des aliments. La friture n'est pas utilisée comme méthode de cuisson et aucun produit frit ou pané commercialement n'est acheté.

Lors de la préparation des repas, la responsable de l'alimentation privilégie l'utilisation de gras de qualité tels que l'huile de canola, l'huile d'olive et la margarine non hydrogénée.

## **4) COLLATIONS ET BREUVAGES**

Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant afin de combler leurs besoins énergétiques. La collation du matin est servie environ deux heures avant le dîner et comporte uniquement des fruits. Celle de l'après-midi est plus rassasiant afin de soutenir jusqu'au repas du soir sans pour autant le remplacer. Le CPE offre de l'eau à volonté durant la journée pour veiller à une bonne hydratation. Les éducateurs veillent aussi à offrir de l'eau fréquemment aux enfants lors des périodes de jeux extérieures.

Le lait 3.25 % est offert aux enfants et aux poupons qui ont intégré le lait de vache pour accompagner le dîner et les collations de l'après-midi. Le lait maternel ou les préparations lactées sont privilégiés pour les tout jeunes poupons selon les préférences des parents. À la demande de ces derniers, le lait de soya peut aussi être offert mais, il doit être fourni par le parent. L'eau est proposée aux enfants en tout temps entre les repas.

## 5) ALIMENTATION DES POUpons

À la pouponnière, le rythme de l'enfant est respecté et l'introduction des aliments complémentaires se déroule en étroite collaboration avec le parent et le personnel éducateur. Pour ce faire, le parent sera encouragé à remplir la fiche d'introduction des aliments (voir Annexe 1) qui lui sera remise à l'ouverture du dossier d'inscription. À partir des informations consignées sur cette fiche, le CPE sera en mesure d'offrir des aliments sécuritaires pour le poupon, c'est-à-dire, sans risques d'allergies, d'intolérance ou d'étouffement, puisqu'il les aura déjà consommés à la maison. Si un aliment n'a pas encore été intégré à l'alimentation du poupon par les parents, il ne sera donc pas offert au CPE.

À la pouponnière :

- 🍏 Le personnel éducateur respecte le mode d'alimentation du poupon, que ce soit une alimentation diversifiée menée par l'enfant (DME) ou de manière traditionnelle avec des purées. Si le poupon a besoin d'assistance, le personnel éducateur nourrit les poupons avec une cuillère en attendant les indications de celui-ci (il a terminé d'avaler et 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. Si le poupon se nourrit selon l'approche de la DME à la maison, le personnel éducateur laisse l'enfant se nourrir de façon autonome tout en s'assurant que les aliments présentés respectent les recommandations des parents et sont adaptés selon son niveau son développement;
- 🍏 Nous offrons un menu purées et un menu transitoire selon les besoins des poupons;
- 🍏 Comme pour les enfants plus âgés, le contexte de repas des poupons est maintenu adéquat par l'aménagement des lieux de manière conviviale et propice à la découverte des aliments. Ex : la pièce où les repas sont consommés est suffisamment éclairée pour que les enfants puissent distinguer les couleurs, textures et formes des aliments, donc les stores doivent demeurer ouverts lors des repas. De plus, les matelas ne sont pas au sol pour suggérer la sieste.

- 🍏 Dans le but d'aider les poupons à associer l'aliment « brut » au plat dégusté, nous évitons de trop couper les aliments. À cet effet, les aliments ne sont pas découpés avec les ciseaux et le couteau est utilisé uniquement pour faire des bouchées sécuritaires. Dans cet esprit, chaque aliment du repas est servi et proposé séparément dans le bol de l'enfant.
- 🍏 Des boires assistés par l'adulte jusqu'à ce que le poupon puisse tenir son biberon lui-même. Par contre, même dans ces circonstances, les boires s'effectuent toujours sous la surveillance d'un adulte. Entre les boires l'eau est proposée.
- 🍏 Aucun aliment ni breuvage à l'enfant en position couchée;
- 🍏 Le menu quotidien est composé d'aliments de valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, des aliments qualifiés d'occasions.
- 🍏 Tous les aliments du menu introduits dans l'alimentation des poupons leur seront proposés;
- 🍏 Conformément à la mission du CPE, aucun aliment de faible valeur nutritive n'est offert dans le menu régulier de la pouponnière, ni du reste du SGÉ;
- 🍏 Le miel ou tout produit contenant du miel n'est pas servi aux poupons de moins de 12 mois. La responsable de l'alimentation s'assure que le miel ne figure pas dans la liste des ingrédients des aliments qui sont envoyés à la pouponnière. Également, le miel est remplacé ou retiré des ingrédients des mets cuisinés au SGÉ pour les enfants de moins d'un an. Si cela n'est pas possible, un autre aliment est alors envoyé à la pouponnière;
- 🍏 Peu importe le choix du mode d'alimentation de leur poupon, lait maternel ou préparation commerciale pour nourrissons, le personnel éducateur adopte une attitude positive, chaleureuse et exempte de jugement. Il informe les parents des éléments spécifiques énoncés dans la politique quant à l'allaitement ou à l'alimentation par des préparations commerciales. Au quotidien, le personnel éducateur est accueillant, rassurant et discute avec les parents du déroulement de l'alimentation au cours de la journée;
- 🍏 Afin de répondre aux besoins des poupons au moment où ils manifestent des signaux de faim, il y a une variété d'aliments disponibles à la pouponnière (compote de fruits, fromage cottage, yogourt, etc.). Ces derniers sont offerts par les éducatrices, à titre de collation en ayant le souci de ne pas remplacer le repas. De plus, les aliments sont rangés dans un réfrigérateur ou une armoire dédiée à la nourriture;

- 🍏 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 commentaire négatif.

## 6) ALLERGIES, INTOLÉRANCES ET INTERDITS CULTURELS OU RELIGIEUX

Les repas, desserts et collations servis au CPE ne contiennent aucune noix, arachide ou dérivé de ces produits. Cette directive vise à protéger les enfants reconnus allergiques et tous ceux qui n'ont pas été exposés à ces allergènes et qui pourraient le devenir. À cet égard, le CPE est doté d'un Protocole de prévention des réactions allergiques qui prévoit des mesures spécifiques à appliquer pour traiter les cas reconnus d'allergies et d'intolérances alimentaires. Évidemment, pour des raisons de sécurité en lien avec les cas d'allergies, aucun aliment de la maison n'est accepté à l'intérieur de nos installations. Par

contre, certaines ententes peuvent être prises avec les parents et le CPE dans le cas d'allergies sévères et au moment d'introduire les aliments solides aux poupons.

Les parents d'enfants nécessitant un régime alimentaire particulier par leur religion ou leur culture sont invités à prendre connaissance de la politique alimentaire et du menu. Par la suite, les parents doivent communiquer à l'Administration tous les aliments qui ne pourront pas être servis à leur enfant. Cette information est alors transmise aux responsables de l'alimentation et au personnel éducateur. Dans ces cas, des substituts de valeur nutritive égale sont offerts aux enfants.

## 7) PRÉVENTION DE L'ÉTOUFFEMENT

Le CPE est un endroit où la consommation d'aliments se présente à plusieurs occasions. Le personnel doit donc être vigilant et minutieux afin de prévenir les risques d'étouffement. À cet égard :

- 🍏 Le personnel favorise une ambiance calme et détendue pendant les repas et veille à ce que les enfants demeurent assis convenablement;
- 🍏 Le personnel porte une attention particulière à la taille des bouchées prises par l'enfant et l'encourage à bien mastiquer avant d'avalier;

Tout le personnel du CPE doit obligatoirement être titulaire d'un certificat attestant la réussite d'un cours de secourisme adapté à la petite enfance d'une durée minimale de 8 heures comprenant un volet sur la gestion de réactions allergiques sévères et de la procédure à suivre en cas d'étouffement.

À tous les trois ans, le personnel reçoit une formation d'appoint d'une durée minimale de 6 heures visant la mise à jour des connaissances acquises.

## 8) HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

Tous les responsables de l'alimentation du CPE et des membres de l'Administration ont suivi une formation complète sur l'*Hygiène et la Salubrité* dans les aires de préparation des aliments donnée par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

Cette formation vise à donner des outils concrets pour gérer et contrôler efficacement tous les aspects suivant de la manipulation des aliments : hygiène du personnel, salubrité et préparation des aliments, récupération sécuritaire des surplus, conservation, entreposage et approvisionnement, nettoyage et assainissement des aires de préparation et des équipements.

Certains aliments potentiellement dangereux, tels que les fromages au lait cru, le lait cru, les jus non pasteurisés, les œufs crus, viandes, volailles et poissons crus ou mal cuits, les germes crus ou mal cuits, ne font pas partie des aliments servis aux enfants, tant lors des collations et repas que lors d'activités éducatives. La responsable de l'alimentation s'assure de la nature et de la provenance des aliments auprès des fournisseurs. Aussi, aucun aliment provenant de la maison, qu'il soit cuisiné ou acheté n'est partagé ou servi aux autres enfants du service de garde.

## 9) ALIMENTATION RESPONSABLE

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture:

**« Les régimes alimentaires durables sont des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations actuelles et futures. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines ».**

Le concept d'alimentation responsable est d'autant plus important en SGÉ puisque le bien-être des enfants et des générations futures est au cœur des préoccupations. En effet, la vision de la saine alimentation définit le développement durable comme étant la capacité à répondre aux besoins du présent sans compromettre celle des générations futures à répondre aux leurs.

Puisque les SGÉ ont comme mission, entre autres, le bien-être des enfants, l'alimentation responsable y prend donc tout son sens. Le CPE tient donc compte des principes suivants dans sa politique alimentaire :

- 🍏 La viande rouge est offerte une seule fois par semaine, donnant ainsi place aux autres protéines (volaille, poisson, légumineuses, tofu) qui ont un impact environnemental moindre. Dans certaines recettes, la viande est également combinée avec des protéines végétales ce qui permet d'en diminuer la quantité;
- 🍏 Les protéines végétales sont offertes plusieurs fois par semaine, au repas et aux collations. La responsable de l'alimentation s'assure d'une variété intéressante. Ainsi, les légumineuses sont priorisées, mais d'autres protéines végétales comme le tofu, le tempeh, le seitan ou la protéine végétale texturée peuvent être intégrées au menu;
- 🍏 Autant que possible, la responsable de l'alimentation choisit des poissons affichant les logos de Marine Stewardship Council (MSC), Aquaculture Stewardship Council (ASC) ou encore Ocean Wise. Le SGÉ s'assure d'offrir une variété de poisson dans le menu cyclique;
- 🍏 Le menu est établi en fonction des saisons afin de maximiser l'offre de fruits et légumes locaux et saisonniers. Ainsi, selon la disponibilité, la responsable en alimentation privilégie l'achat de fruits et légumes locaux;
- 🍏 L'eau du robinet est offerte tout au long de la journée aux enfants;
- 🍏 Bien que la quantité de sucre soit limitée dans les recettes, le sirop d'érable et le miel (pour les enfants de plus d'un an) sont les deux sucres priorisés par la responsable de l'alimentation. La compote de fruits ou de pommes peut être utilisée comme sucrant naturel dans la préparation de mets tels, muffins, biscuits, carrés collation, barres tendres, etc.

- 🍏 Du côté des matières grasses, les huiles locales comme l'huile de canola, de tournesol ou de soya sont principalement utilisées en cuisine. Pour certaines recettes, la margarine non hydrogénée est privilégiée plutôt que le beurre;
- 🍏 En saison, l'approvisionnement des légumes et fruits se fait autant que possible chez un maraîcher local. Autant que possible, les aliments affichant les logos Aliments du Québec ou Aliments préparés au Québec sont choisis en priorité, pourvu qu'ils respectent les critères de qualités nutritionnelles du SGÉ;
- 🍏 La responsable de l'alimentation a un regard sur les emballages des aliments et produits qu'elle achète. Elle tente de réduire au minimum les produits offerts dans des emballages uniques ou non recyclables. De plus, aucune vaisselle jetable n'est utilisée au SGÉ, que ce soit lors des repas, des collations, des pique-niques ou lors d'activités spéciales;
- 🍏 Les surplus de nourriture non servis aux enfants ou au personnel sont réutilisés lorsque cela est possible, sinon ils sont jetés au compost;
- 🍏 Les produits d'entretien ménager biologiques et biodégradables sont privilégiés lorsque possible, pourvu qu'ils respectent les normes du SGÉ.
- 🍏 Le SGÉ tente de commander de grands formats afin de pouvoir remplir les bouteilles de produits.
- 🍏 Il existe un calendrier d'entretien préventif de l'équipement en cuisine afin d'assurer sa fiabilité à long terme.