

MANGER C'EST MAGIQUE !



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

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. 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;
- Promouvoir les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

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;
- 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;
- Les valeurs éducatives de notre CPE.

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

- 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 donnant de l'information pertinente sur ces aliments, comme 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 fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;
- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments offerts aux repas et collations, mais respecte les préférences alimentaires;
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer; évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches;
- 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;
- Consommer les mêmes aliments (dîner et collations) 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.

La responsable de l'alimentation

- Propose des menus qui respectent le *Guide alimentaire canadien*;
- 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;
- Communique et collabore avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante;
- S'assure que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène;
- 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;
- Élabore des présentations colorées et appétissantes;
- 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.

La direction

- S'assure 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'assure de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant;
- Encourage, par des moyens concrets, les responsables alimentaires à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutiens dans leurs démarches de recherche d'informations sur le sujet;
- S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en nutrition, une nutritionniste ou une diététiste interne ou externe.

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;
- Appuie les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires, cela, dans les limites du budget disponible.

Le parent

- Prends 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 et lors d'intolérance des nouveaux aliments des poupons.

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 commençant le lundi suivant le 15 octobre
et
1 menu printemps/été commençant le lundi suivant le 15 mai*

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.

Trois grands principes nous inspirent au moment de concevoir nos menus (voir l'exemple en annexe) : la variété, la qualité et les portions recommandées par le GAC.

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, produits céréaliers, produits laitiers, viandes et substituts.

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	2 à 2 $\frac{1}{2}$ portions
• Produits céréaliers	1 $\frac{1}{2}$ à 2 portions
• Produits laitiers	1 portion
• Viandes et substituts	1 portion

Chaque jour, tel que le recommande le GAC, le repas du midi contient les quatre groupes alimentaires et la collation de l'après-midi en contient au moins deux. Par conséquent, via tous ces repas, nos responsables de l'alimentation offrent des aliments en quantité suffisante pour combler les besoins nutritionnels des enfants selon leur âge et leur niveau d'activité.

Cependant, nous croyons que si chaque enfant est unique 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.

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 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 à chaque anniversaire, un petit gâteau est servi à l'enfant fêté. Cela permet à l'enfant qui célèbre son anniversaire de sentir que cette journée est spéciale pour lui. 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 panés du commerce;
- Shortening, saindoux, margarine dure ou huile végétale ou margarine hydrogénée;
- Céréales sucrées;
- Rouleaux aux fruits.

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 ou gelée aux fruits du commerce (utilisé pour la confection des tartelettes aux fruits);

- Friandises commerciales de tous genres (sauf à l'Halloween, Noël ou pour d'autres fêtes annuelles);
- Croustilles ou bretzels (offerts aux enfants de 3 et 4 ans lors de la sortie prévue durant la semaine des CPE);
- Friandises glacées commerciales (gâteries estivales occasionnelles ou à l'occasion de la semaine des CPE).

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.

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 :

- Nous offrons selon les besoins un menu purée et un menu transitoire;
- Les boires sont toujours donnés par l'adulte jusqu'à ce que le poupon puisse tenir son biberon lui-même;
- Les boires s'effectuent toujours sous la surveillance constante d'un adulte;
- Aucun aliment ni breuvage n'est offert à l'enfant en position couchée;

- Dès que le poupon commence à consommer des aliments dits « solides », l'éducateur le nourrit à la cuillère. Par la suite et selon son rythme de développement, l'éducateur l'encourage à manger seul.

6) ALLERGIES, INTOLÉRANCES ET INTERDITS 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.

De plus, conformément aux exigences gouvernementales, tout le personnel reçoit tous les trois ans une formation complète en premiers soins et en réanimation du bébé et de l'enfant. Cette formation inclut la procédure à suivre en cas d'étouffement.

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.

9) GAZELLE ET POTIRON

Le CPE travaille aussi avec le guide *Gazelle et Potiron* du ministère de la Famille.