

Politique alimentaire
Centre de la petite enfance
Les Copains d'abord de Montréal



Adopté en CA le 12 mai 2015

Introduction

Le CPE Les Copains d'abord de Montréal, situé dans le quartier Notre-Dame-de-Grâce, offre aux enfants du quartier des services éducatifs favorisant leur développement global. Au fil des ans, le CPE a défini sa mission à travers des valeurs éducatives, un programme pédagogiques et une série de politiques afin de préciser et concrétiser les pratiques éducatives qu'il privilégie.

Objectif général

Cette politique vise à 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.

Objectifs spécifiques

- Déterminer les rôles et responsabilité des divers intervenants au centre à l'égard de l'organisation du volet alimentation;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

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

Le succès de notre politique alimentaire repose essentiellement sur l'implication des personnes. Toutes les personnes, dans chacun des champs d'emploi au CPE, sont interpellées. Toutes ont un rôle fondamental et interrelié dans ce processus d'uniformisation des pratiques en alimentation. En effet, l'adoption, la mise en place, l'application au quotidien, le suivi et finalement la pérennité de la politique requièrent une participation et une appropriation de la part de toute l'équipe.

1.1-Le personnel éducateur

Son rôle

Le personnel éducateur porte la responsabilité global 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.

Ses responsabilités :

- Veille à ce que l'enfant présentant une ou des allergies ne soit pas en contact avec les matières allergènes;
- Éveille la curiosité et suscite l'ouverture d'esprit 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, afin de les rendre amusants et intéressants;

- Communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant sa journée;
- Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu;
- 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;
- Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;
- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table et non dans le silence; elle s'assoit avec eux;
- Adopte un style démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer; évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches;
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété;
- 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;
- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, mise du tablier, s'il y a lieu, etc.). Après le repas du midi tous les enfants sont invités à se laver les mains de nouveau;
- Consomme préférablement le même repas ou aliment en présence des enfants.
- Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et est actif dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités;
- Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Participe aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire;
- Respecte les ententes d'accommodements prises entre le CPE et les parents relativement aux allergies, intolérances et restrictions alimentaires.

1.2-Le responsable à l'alimentation

Son rôle

Le responsable à l'alimentation est le premier répondant de la politique et le pilier de l'offre alimentaire.

Ses responsabilités

- Applique 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 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 dans une assiette identifiée au nom de l'enfant;
- 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;
- 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 lorsqu'un changement survient;
- Conseille ou informe au besoin le personnel sur des questions liées à l'alimentation;
- Distribue la nourriture selon les horaires.

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.

Ses responsabilités

- S'assure que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent d'outils, de ressources et du temps nécessaires 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;
- Effectue, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore ayant des restrictions alimentaires;
- S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une personne ressource professionnelle qualifiée en nutrition ou une diététicienne externe;

- Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres avec la responsable de l'alimentation, discussions en réunions d'équipe, etc.).

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.

Ses responsabilités

- Place la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientation 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.

1.5-Le parent

Son rôle

Prend connaissance des menus et, s'il y a lieu, informe les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant.

Sa responsabilité

- S'assure de remplir le formulaire d'allergies
- S'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires et de remplir le formulaire de fin d'allergies, si c'est le cas.

2-Quantité et qualité

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

La quantité

Les enfants reçus au CPE 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

L'alimentation au CPE Les Copain d'abord est une alimentation de type végétarien, incluant les œufs et le poisson. Le CPE offrira 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-Les collations

Une collation saine contribue à combler les besoins énergétiques des enfants. Une bonne collation, servie au moins deux heures avant le repas du dîner et avant 16h l'après-midi, vient compléter le repas précédent et non remplacer le suivant.

- Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant;
- 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 rassasiant, 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 de lipides (acides gras essentiels et insaturés).

4-Alimentation en pouponnière

Mentionnons dans un premier temps que l'introduction des aliments complémentaires est basée sur les recommandations issues des travaux du Comité de nutrition de la Société canadienne de pédiatrie, du groupe Les diététistes du Canada et de Santé Canada. Cependant le centre reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant et respecte ses décisions à cette étape.

Apprendre à manger représente une transition importante dans la vie d'un enfant. Cet apprentissage touche tous les aspects du développement et se révèle donc une expérience en soi qui inclut le plaisir de porter des aliments à sa bouche et de les découvrir.

4.1-L'introduction des aliments complémentaires

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 l'éducatrice.

Selon le Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, réalisé par l'Institut national de santé publique, il est recommandé de commencer à introduire les aliments complémentaires vers l'âge de 6 mois. À partir de ce moment, l'ordre d'introduction de semble pas très important. En fait, il varie selon les coutumes et la culture de chaque pays. Au Québec, on commence habituellement par les céréales. Suivent les légumes, puis les fruits et enfin les aliments du groupe Viandes et substituts.

Ce qui compte, c'est d'offrir un aliment nouveau à la fois, sans faire de mélanges jusqu'à l'âge de 9 mois, et de choisir des aliments nutritifs et variés. Pendant toute la première année de vie, le lait maternel ou les préparations pour nourrissons devraient constituer l'aliment de base de l'enfant. Les autres aliments viennent donc compléter le lait et non le remplacer. Il est conseillé de commencer à servir les aliments mous, écrasés à la fourchette ou en petits morceaux, au plus tard vers l'âge de 9 mois.

Le parent sera encouragé à remplir une fiche de communication afin d'informer le personnel de la pouponnière au fur et mesure des nouveaux aliments intégrés dans le régime de son enfant. Cette fiche contient des suggestions provenant du Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, dont le parent pourra tenir compte, s'il le désire.

À cause des risques d'allergies alimentaires précoces (surtout lorsqu'il y a présence d'allergies alimentaires au sein de la famille immédiate), aucun aliment qui n'ait d'abord été intégré par le parent ne sera offert au poupon.

4.2-Les bonnes pratiques au quotidien

Les quelques principes suivants sont appliqués par les membres du personnel éducateur en pouponnière :

- Lorsque le poupon commence à manger les aliments complémentaires, le personnel le nourrit à la cuillère. Dès qu'il démontre la volonté de saisir les petits morceaux avec ses mains ou avec la cuillère, le personnel encourage ces pas vers la découverte et l'autonomie et le supporte dans cet apprentissage;
- Le poupon peut avoir un appétit variable d'un jour à l'autre. Le personnel respecte l'appétit de l'enfant en étant attentif aux signes de faim ou de satisfaction;
- Le miel pasteurisé ou non ne sera pas offert avant l'âge de 12 mois, que ce soit seul, ou ajouté à une recette;
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucun breuvage ni aliment n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée;
- Les boires sont toujours donnés par l'adulte au nourrisson, et ce, jusqu'à ce que ce dernier ait la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon.

5-Allergies et intolérances alimentaires

La présence d'allergies alimentaires est de plus en plus fréquente et nécessite de la part des intervenants en petite enfance une vigilance constante. Selon l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA), tous les aliments protéiniques peuvent engendrer des réactions allergiques potentiellement dangereuses chez les personnes sensibles. Les neuf types d'aliments suivants ont été identifiés par Santé Canada comme étant responsable de 90% des réactions allergiques sévères : Œufs, Blé, Graines de sésame, Lait de vache, Arachides, Poissons, crustacés et mollusques, Soya, Noix, Sulfites.

5.1-La prévention : une responsabilité partagée

Pour la sécurité de tous, il importe donc que les membres du personnel apprennent à reconnaître les différents symptômes, puissent identifier les allergènes et soient aptes à prendre les mesures qui s'imposent en cas de réaction allergique ou de choc anaphylactique.

Lors de l'inscription ou l'apparition d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire, le parent doit :

- Aviser la direction du centre et transmettre les informations sur l'allergie ou l'intolérance de l'enfant;
- Fournir les médicaments d'urgence (auto-injecteur d'épinéphrine), ainsi que la prescription relative à l'administration de ce médicament signée par un membre du Collège des médecins (les renseignements inscrits par le pharmacien sur l'étiquette du médicament prescrit font foi de l'autorisation du médecin);
- Fournir, dans le cas de mesures préventives pour les enfants à risque (présence d'allergie dans la famille immédiate), la prescription préventive écrite et signée par un professionnel de la santé;
- Transmettre à la direction du centre tout changement concernant l'allergie ou l'intolérance;
- Signer l'autorisation écrite afin de permettre au personnel du CPE d'administrer l'auto-injecteur en cas de besoin;
- Signer l'autorisation écrite afin de permettre au CPE de mettre en évidence les fiches d'identification dans le local fréquenté par l'enfant lors de la prise de repas et de collations, de même que dans la cuisine.

La direction s'assure :

- Que le dossier de l'enfant contienne toutes les informations et autorisations nécessaires; que les mises à jour y soient effectuées et reportées sur les fiches d'identification présentes dans les différents locaux;
- Que l'information sur les mises à jour soit transmise à la responsable de l'alimentation ainsi qu'aux membres du personnel appelés à travailler auprès des enfants, y compris les remplaçantes;
- Que tout le personnel incluant les remplaçantes possède, par le biais de formation continue et de l'information provenant des associations spécialisées, les connaissances relatives aux allergies; symptômes, contamination par les allergènes, utilisation de l'auto-injecteur d'épinéphrine;
- Que les informations et les publications récentes disponibles sur le sujet soient remises au personnel.

Le personnel éducateur :

- Veille à ce que l'enfant présentant une ou des allergies ne soit pas en contact avec les matières allergènes;
- Assure une communication efficace et une bonne collaboration avec la responsable de l'alimentation afin de prévenir tout risque d'erreur à l'égard des allergies et des intolérances alimentaires;
- S'assure d'expliquer l'allergie ou l'intolérance aux autres enfants de son groupe dans le but de les sensibiliser, en prenant soin toutefois que l'enfant allergique ne soit pas exclu ou étiqueté;

- Voit à ce que le lavage de la bouche et des mains après le repas soit respecté;
- S'assure que les vêtements souillés de nourriture soient remplacés;
- Apprend aux enfants à ne pas échanger les ustensiles, la vaisselle ou les aliments. Dans de tels cas, peu importe s'il y a présence ou non d'allergie ou d'intolérance, les objets où les aliments sont retirés et remplacés;
- S'assure de bien nettoyer les tables et de retirer toute trace d'aliments sur le sol et sur les chaises après les repas;
- Manipule avec attention les repas destinés aux enfants présentant des allergies afin d'éviter toute contamination avec les autres aliments;
- Prend soin de vérifier s'il y a présence d'allergies ou d'intolérances avant d'utiliser des aliments pour le bricolage.

Le responsable de l'alimentation

- Offre des repas sécuritaires aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires;
- Lors de la préparation des repas, adapte ses méthodes de travail pour exclure tout risque de contamination de la nourriture destinée aux enfants pour lesquels certains aliments représentent un danger;
- Utilise des moyens efficaces pour isoler les repas destinés à ces enfants lors du transport vers les locaux;
- Communique efficacement et collabore avec le personnel éducateur afin de prévenir toute possibilité d'exposition des enfants allergiques ou présentant une intolérance alimentaire aux aliments à risque;
- S'assure que ses connaissances en matière d'allergies et d'intolérances alimentaires soient à jour.

6- Restrictions alimentaires

En tant qu'établissement de services à la famille, le CPE est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle. Cette politique alimentaire prévoit des options d'accommodements qui pourront être proposées aux parents, selon la situation. Ce chapitre lors de son élaboration, a fait l'objet d'une vérification juridique afin de s'assurer que les choix offerts respectent les droits et responsabilités de tous en tenant compte des limites pouvant être rencontrées dans la pratique pour le CPE.

6.1-Les obligations légales

Tout d'abord, il est nécessaire de préciser les obligations des CPE découlant de leur loi constitutive et des règlements d'application. En vertu de cette loi, le CPE a l'obligation d'assurer la santé, la sécurité et le bien-être des enfants qu'il reçoit. Les articles 110 et 111 du *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance* se lisent comme suit :

Article 110. Le prestataire de service de garde doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes au Guide alimentaire canadien pour manger sainement (Santé Canada, Ottawa 1997) ou toute autre édition ultérieure de ce guide pouvant être publiée par Santé Canada.

Article 111. 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.

6.2-La chartre des droits et libertés de la personne

Les CPE doivent également respecter la Charte des droits et libertés de la personne et donc éviter toute forme de discrimination. À ce sujet, l'article 10 de la Charte se lit comme suit :

Article 10. Toute personne a droit à la reconnaissance et à l'exercice, en pleine égalité, des droits et libertés de la personne, sans distinction, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi, la religion, les convictions politiques, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour palier ce handicap.

Il y a discrimination lorsqu'une telle distinction, exclusion ou préférence a pour effet de détruire ou de compromettre ce droit. Article 22.

Par conséquent, le centre s'engage à :

- Veiller à la santé, à la sécurité et au bien-être des enfants dont il a la garde;
- Fournir aux enfants des repas et collations qui sont équilibrés et conforme au Guide alimentaire canadien;
- Évaluer toutes les possibilités raisonnables afin de proposer un accommodement qui conviendra le mieux à chaque cas d'espèces; cela sur demande écrite à la direction de la part du parent souhaitant qu'un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant.

Le CPE privilégie l'une ou l'autre de ces solutions :

- Offrir un plat de remplacement ou remplacer l'aliment qui pose problème;
- Accepter que le parent apporte l'aliment de remplacement pour son enfant (ex. lait de soya) sous certaines conditions*.

*Le centre pourra offrir la deuxième solution à condition que le contenu de l'aliment apporté ne représente aucun danger pour les autres enfants souffrant d'allergies ou d'intolérances. L'aliment ou les ingrédients doivent

donc être facilement identifiable et la liste des ingrédients doit être remise au cuisinier.

7-Fêtes annuelles et événements spéciaux

Les fêtes annuelles et autres événements spéciaux font l'objet d'une exclusion de la politique. Le CPE, bien plus qu'un service de garde, est un milieu de vie qui accueille quotidiennement les enfants et leur famille. Les fêtes annuelles et les événements spéciaux font partie de ce milieu de vie. Ces occasions spéciales sont associées à certaines coutumes et traditions qui ont une valeur pour chaque milieu et constituent en elles-mêmes des possibilités d'apprentissage pour les enfants sous plusieurs aspects. En plus de respecter ces valeurs, cette exclusion permet de démontrer à l'enfant que les aliments sains sont des *aliments de tous les jours*, tandis que les aliments moins sains sont des *aliments d'occasions*.

7.1-Anniversaires

Pour souligner les anniversaires des enfants, le centre valorise davantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Par exemple, bien qu'un gâteau soit prévu, on mettra plutôt l'accent sur la chanson, le chapeau et le couvert utilisé pour l'enfant fêté; Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires, aucun gâteau ou autre dessert d'anniversaire apporté par les parents ne sera accepté.

8.0 Bibliographie

Cette politique s'appuie sur :

- La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et le règlement du Ministère de la Famille et des Aînés du Québec;
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien, version mise à jour en mai 2007;
- 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;
- "Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs", de l'Action régionale des CPE de Lanaudière (ARCPEL), 2008.
- PETIT, Jocelyn; Manger en service de garde; gaëtan morin éditeur, 2008, 222 pages.
- MARTIN, V; PARENT, M.-P.; BLOUIN, M.; DURAND, C.; GAZELLE ET POTIRON; Cadre de référence, Ministère de la famille, 2014.
- POULIN Céline; "Nourrir en pouponnière, un moment relationnel"; RCPEIM, 2008-2009.

- "L'Élaboration d'un menu en service de garde", formation donnée par Christine Gadonnex, Diététyste-nutritionniste chez Mangé Futé.
- Comment favoriser l'acquisition des saines habitudes alimentaires chez l'enfant, formation donnée par Christine Gadonnex, Diététyste-nutritionniste chez Mangé Futé.