

LES PETITS MURMURES

*Politique
alimentaire*

INSTALLATION des Remparts

13, rue Couillard
Québec (Québec) G1R 3S8

INSTALLATION de la Colline

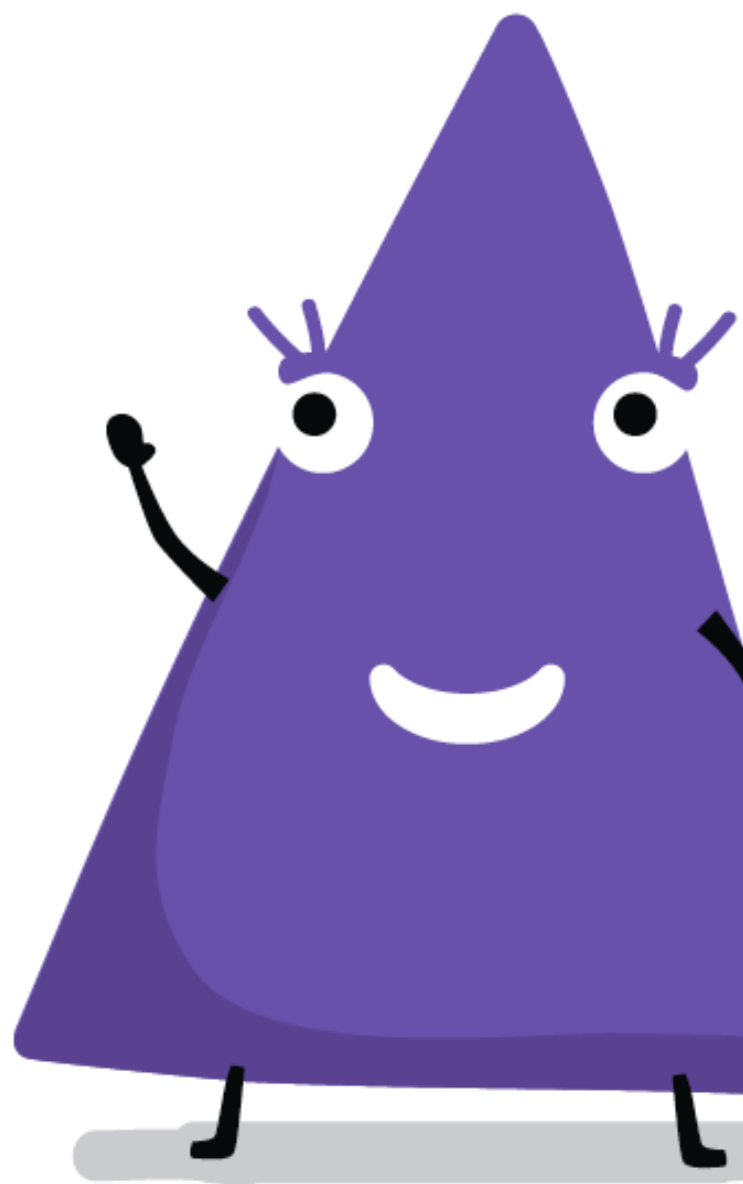
8, rue Cook RC-16
Québec (Québec) G1R 5J8

INSTALLATION des Ursulines

2, rue du Parloir
Québec (Québec) G1R 4M5

POLITIQUE ALIMENTAIRE

Adoptée par les membres du conseil d'administration du CPE Les Petits Murmures
R2019-09-03.04



POLITIQUE ALIMENTAIRE

Table des matières

INTRODUCTION	4
ENVIRONNEMENTS FAVORABLES	5
OBJECTIF DE LA POLITIQUE	5
OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	5
VISION DE LA SAINE ALIMENTATION.....	6
RÔLES ET RESPONSABILITÉS	7
ALIMENTATION DES POUPONS (0 À 18 MOIS)	9
OFFRE ALIMENTAIRE POUR LES ENFANTS DE 18 MOIS À 5 ANS	10
LES ACTIVITÉS CULINAIRES	11
LES ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES	11

POLITIQUE ALIMENTAIRE

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 »

Durant les cinq premières années de vie, les enfants 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 collations) 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 valeurs du CPE Les Petits Murmures qui visent, entre autres, à favoriser le potentiel de développement unique à chaque enfant, en offrant un environnement favorable aux saines habitudes de vie et en proposant un milieu propre à stimuler son développement sur tous les plans.

Notons que cette politique est aussi en cohérence avec :

- > [La plateforme pédagogique du CPE](#) qui vise à soutenir des pratiques éducatives de qualité dans son service de garde ;
- > Les fondements et principes du programme éducatif [Accueillir la petite enfance](#) qui visent à favoriser la qualité éducative, la cohérence des pratiques éducatives ainsi que la continuité entre les interventions éducatives destinées aux jeunes enfants ;
- > 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.

POLITIQUE ALIMENTAIRE

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 vie est cohérente avec l'approche écologique, un des fondements du programme éducatif [Accueillir la petite enfance](#), qui 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 éducatif 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.

OBJECTIF DE LA POLITIQUE

L'objectif général de la politique alimentaire vise à favoriser chez les enfants un bon état de santé en suscitant l'acquisition de saines habitudes alimentaires.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Les objectifs spécifiques de la politique se traduisent comme suit :

- > Déterminer les rôles et responsabilités de chacun à l'égard de l'alimentation (gestionnaires, personnel éducatif, 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 du cadre de référence *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 ;

POLITIQUE ALIMENTAIRE

- > 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](#). 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 psychologique 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).

Figure 1



Figure 2



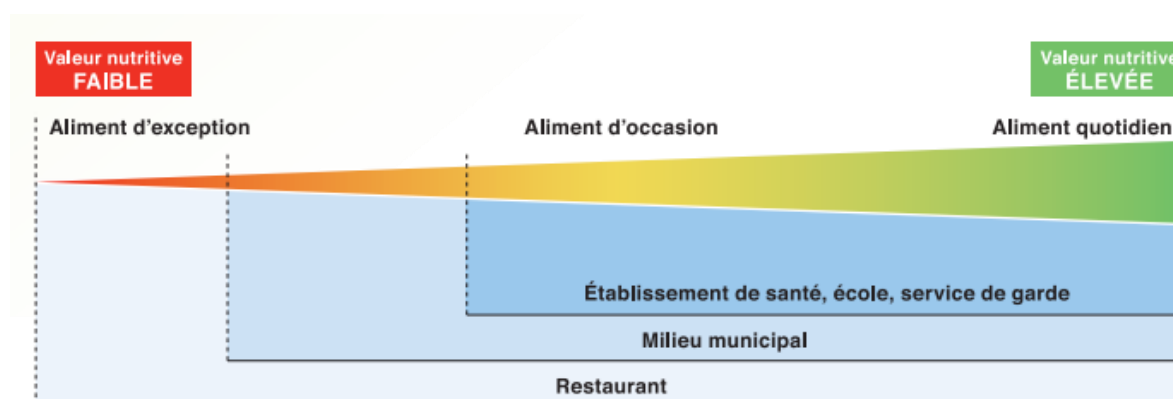
POLITIQUE ALIMENTAIRE

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.

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'éléments 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 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 signifiants est plus susceptible d'associer la saine alimentation à des expériences positives, et ainsi de développer le goût de manger sainement.



RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Afin d'assurer un environnement éducatif favorable à la saine alimentation et de répondre aux besoins des enfants, il va de soi que l'engagement de tous est primordial.

Le conseil d'administration :

- > Adopte la politique ;
- > Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre ;
- > Mandate la directrice générale à la révision périodique de la politique et procède à l'adoption de la mise à jour.

La directrice générale :

- > Soumet au conseil d'administration pour adoption le projet de politique ainsi que les projets d'amendements ;
- > Assure l'application de la politique.

POLITIQUE ALIMENTAIRE

La directrice d'installation :

- > Diffuse la politique auprès des parents ;
- > Assure l'adhésion de chacun à la politique ;
- > Assure la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au service de garde ;
- > Communique 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 des parents.

La responsable de l'alimentation :

- > Possède la [certification](#) du gestionnaire d'établissement alimentaire du [MAPAQ](#) ;
- > Manipule les aliments selon les normes d'hygiène du MAPAQ et doit avoir suivi la [formation obligatoire](#) du MAPAQ ;
- > Propose un choix alimentaire nutritif, varié, coloré et savoureux qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément aux énoncés de cette politique ;
- > S'assure d'offrir la nourriture en quantité suffisante pour les enfants et les adultes de l'installation ;
- > Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, intolérances, étouffement, toxi-infection alimentaire, etc.) ;
- > Offre deux collations comprenant un minimum de 2 groupes alimentaires du [guide alimentaire canadien](#) ;
- > Offre au moins un fruit frais par jour ;
- > Offre du lait à 3,25 % de matières grasses à tous les enfants de moins de 18 mois et de 2 % pour les autres enfants ;
- > Offre des repas adaptés à l'âge de l'enfant ainsi qu'à la grille d'intégration des aliments fournie par le parent ;
- > Contribue activement à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments qu'elle présente aux enfants ;
- > 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 ;
- > Collabore avec le parent pour l'intégration des aliments ;
- > Effectue le suivi avec le personnel éducateur sur l'évolution de l'intégration pour chaque poupon.

Le personnel éducateur :

- > S'assure que ses pratiques éducatives à l'égard de l'alimentation sont fidèles aux orientations choisies par son milieu (se référer à la présente politique) ;
- > Adopte une approche démocratique au moment des repas et des collations, telle que préconisée dans le programme éducatif [Accueillir la petite enfance](#) et la [Plateforme pédagogique du CPE Les Petits Murmures](#) ;
- > Représente un modèle positif et favorise une ambiance agréable aux repas et aux collations ;

POLITIQUE ALIMENTAIRE

- > 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 parents quant à l'alimentation des enfants ;
- > Informe la responsable de l'alimentation et l'équipe de travail lorsqu'un enfant a une particularité alimentaire ;
- > S'assure, auprès de la responsable de l'alimentation, de la sécurité des aliments offerts aux enfants qui ont des allergies et des intolérances alimentaires ;
- > Manipule de façon sécuritaire le lait maternel et le lait maternisé afin d'éviter la contamination, selon [Le Guide Mieux vivre avec notre enfant](#) ;
- > Chauffe le lait et la nourriture de façon sécuritaire, selon [Le Guide Mieux vivre avec notre enfant](#) ;
- > S'assure que la nourriture servie est sécuritaire pour les risques d'étouffement ;
- > Respecte l'appétit et les goûts de l'enfant et l'encourage à goûter sans forcer ;
- > Interroge l'enfant sur son niveau de satiété afin qu'il en identifie les signes ;
- > Encourage les enfants à boire de l'eau et plus spécifiquement par temps chaud et lors des activités intenses ;
- > Offre des petites quantités de nourriture pour encourager l'enfant à goûter et pour qu'il se considère compétent au niveau de l'alimentation ;
- > Permet au poupon de manger selon son rythme et ses besoins ;
- > Facilite l'accueil des mamans qui souhaitent venir allaiter leur enfant.

Le parent :

- > Coopère à l'application de la politique du CPE ;
- > Joue le premier rôle à titre d'intervenant en matière d'alimentation ;
- > Collabore avec le service de garde pour assurer un suivi des habitudes alimentaires et des besoins spécifiques de son enfant ;
- > Introduit les nouveaux aliments à la maison et avise le CPE dès que les aliments sont parfaitement intégrés ;
- > Informe le CPE de tout changement ou évolution dans le suivi alimentaire de son enfant, que ce soit pour l'intégration d'un nouvel aliment pour poupon ou pour une particularité alimentaire ;
- > N'apporte aucun aliment de l'extérieur à l'exception de ceux prévus pour l'intégration des aliments des poupons, conformément à la régie interne du CPE ;
- > Avise le titulaire du groupe de l'absence de son(ses) enfant(s) avant 9h30 afin de permettre une gestion adéquate de la préparation des repas ;
- > Participe conjointement avec le service de garde à la création d'un [environnement favorable à la saine alimentation](#).

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

POLITIQUE ALIMENTAIRE

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.

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, aliments protéinés, aliments à grains entiers) 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, 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.

POLITIQUE ALIMENTAIRE

LES ACTIVITÉS CULINAIRES

Les activités culinaires sont l'occasion de riches apprentissages allant des notions d'hygiène et de salubrité, de mesures, de séquences, de couleurs, d'odeurs, de nouveaux mots et bien d'autres choses jusqu'à la collaboration et le plaisir de se savoir capable de faire les choses par soi-même et surtout le plaisir de goûter.

La présente politique s'applique en entier lorsque le personnel organise des activités culinaires qui s'inscrivent dans le programme éducatif ou qui se produisent lors d'activités spéciales, thématiques ou sociales.

LES ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

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.

Lorsqu'un enfant souffre d'allergie :

- > Le parent doit en aviser la directrice adjointe à l'installation ;
- > Le parent doit fournir une attestation médicale qui confirme l'allergie ou l'intolérance ;
et/ou
- > Fournir l'auto-injecteur d'épinéphrine avec prescription médicale ;
- > Le CPE remet une autorisation parentale pour l'administration des médicaments qu'il devra signer ;
- > Le personnel éducateur insère dans le dossier santé de l'enfant :
 - L'autorisation signée ;
 - L'avis médical ;
- > Le CPE complète une fiche descriptive qui contient :
 - La photo de l'enfant ;
 - Son nom, son groupe, les allergies et/ou intolérances, coordonnées des parents ;
- > Cette fiche est affichée :
 - Dans le local de l'enfant ;
 - Dans la salle des employés ;
 - Dans la cuisine ;
- > L'auto-injecteur d'épinéphrine est collé près de la fiche descriptive de l'enfant située dans son local, hors de la portée des enfants, mais à la vue du personnel ;
- > La responsable de l'alimentation rencontre le parent au besoin et procède à l'identification des plats lors du service lorsque nécessaire.

Seul un enfant pour lequel le parent peut fournir une attestation médicale d'allergie alimentaire signée par un allergologue peut bénéficier d'un aliment substitut pour l'aliment allergène.

POLITIQUE ALIMENTAIRE

Pour les intolérances, principalement chez les bébés lors de l'introduction d'aliments, une attestation médicale du pédiatre de l'enfant confirmant la nécessité de retirer un aliment pour un certain temps sera acceptée. En collaboration avec le parent, un suivi de l'évolution de l'intolérance est fait jusqu'à sa disparition ou jusqu'à la confirmation d'une véritable allergie par un allergologue.

Pour éviter les risques élevés reliés aux allergies, il est interdit d'apporter des aliments au CPE sauf lorsqu'on le demande aux parents lors d'évènements spéciaux.

Si l'enfant mange des aliments durant la route avant son arrivée au CPE, le parent doit être vigilant et voir à ce que l'enfant n'apporte pas d'aliments dans le CPE. L'enfant doit se laver les mains soigneusement à son arrivée s'il a mangé des aliments très allergènes comme des arachides, des noix, des amandes.