

POLITIQUE ALIMENTAIRE

Responsabilités du personnel éducateur

- 1) Éveiller la curiosité et susciter 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 afin de les rendre amusants et intéressants;
- 2) Prévoir à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation;
- 3) Communiquer 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;
- 4) Utiliser les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu;
- 5) Prendre les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire (allergie et intolérance);
- 6) Respecter les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments;
- 7) Adopter une attitude positive face à l'alimentation et faire preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présents;
- 8) Favoriser une ambiance détendue et agréable autour de la table;
- 9) Adopter un style démocratique qui permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix et de l'encourager à le faire;
- 10) Aider l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété;
- 11) Encourager l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer; éviter de faire des commentaires négatifs ou des reproches;
- 12) N'utiliser à aucune occasion des aliments en guise de récompense ou de punition ou comme poids de négociation. Le dessert complète le repas et est donc toujours offert à l'enfant;
- 13) Préparer les enfants à la prise du repas en établissant une routine;
- 14) Éviter de consommer un repas différent en présence des enfants;
- 15) Profiter des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et être actif dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités;

16) Communiquer et collaborer avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;

17) Participer aux échanges, aux travaux et réflexion sur la dimension alimentaire;

18) Respecter les ententes d'accommodement prises entre le CPE et les parents relativement aux restriction alimentaires.

Responsabilités de la responsable de l'alimentation

1) Proposer des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien;

2) S'assurer 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;

3) Communiquer et collaborer avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants;

4) Cuisiner des aliments de qualité dans une variété intéressante;

5) S'assurer de respecter les exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments telles que décrites dans cette politique;

6) Élaborer des présentations colorées et appétissantes;

7) Appliquer des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties;

8) Effectuer, 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;

9) Afficher le menu et aviser le personnel lorsqu'un changement survient;

10) Conseiller ou informer le personnel sur des questions liées à l'alimentation.

Responsabilités de la direction

1) S'assurer 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;

- 2) S'assurer de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant;
- 3) Encourager les employés à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutenir dans leurs démarches de recherche d'informations sur le sujet;
- 4) S'assurer au besoin de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée, telle qu'une technicienne en nutrition, une nutritionniste ou une diététiste interne ou externe;
- 5) Mettre en place, au besoin, des mécanismes qui favorisent le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres décisionnelles avec la responsable de l'alimentation, mise sur pied d'un comité alimentaire, réunions d'équipe avec la responsable de l'alimentation, etc.).

Responsabilités du conseil d'administration

- 1) Placer la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions;
- 2) Appuyer les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires, cela dans les limites du budget disponible.

Responsabilités du parent

- 1) Prendre connaissance des menus et s'il y a lieu, informer les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant;
- 2) S'assurer d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérance ou d'allergie alimentaire.

La bonne quantité à respecter

Suivre le Guide alimentaire canadien mais surtout écouter l'enfant qui est le mieux placé pour déterminer la quantité dont il a besoin. Ainsi, une deuxième portion sera servie à l'enfant qui le demande.

La qualité à respecter

Tous les repas offrent exclusivement des aliments du Guide alimentaire canadien sauf aux fêtes et événements spéciaux où des aliments qui ne figurent pas dans le guide pourront être ajoutés.

Nombre de portions quotidiennes

GROUPE	2-3 ANS	4-8 ANS
Fruits et légumes	4	5
Produits céréaliers	3	4
Lait et substituts	2	2
Viande et substituts	1	1

Consommation de légumes

- Crus, blanchis, cuits à la vapeur
- Cuits dans un peu d'eau bouillante
- Crudités (fréquemment)
- Au moins 2 variétés de légumes au repas
- Jus de légumes allégé en sodium

Consommation de fruits

- Fruits frais, surgelés, conserve dans du vrai jus
- Purée de fruits remplace le sucre dans les recettes
- Fruits en morceaux ajoutés aux muffins, biscuits, gâteaux
- Occasionnellement, jus de fruits purs à 100%

Produits céréaliers

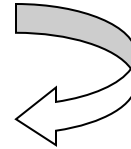
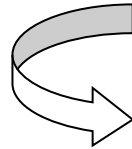
- Aliments de grains entiers représentent 50% des portions quotidiennes de produits céréaliers
- Tous les gâteaux, muffins, biscuits sont faits de farines mélangées

Nutriments

FER

Foie
Bœuf
Agneau
Dinde

Céréales enrichies	Brocoli
Légumineuses	Cœur de palmier
Tofu	Épinards bouillis
Fruits secs	Pomme de terre avec pelure



Pour une meilleure absorption,
les combiner avec une vitamine C



Poivrons crus	Cantaloup
Agrumes et leur jus	Chou
Patate douce	

CALCIUM


Produits laitiers	Agrumes et leur jus	Saumon avec arêtes	Jus de légumes
Lait de soya enrichi	Kiwi	Cœur de palmier	Tofu
Figues séchées non cuites	Cantaloup	Brocoli	
Papaye	Sardine	Pois mange-tout	

VITAMINE D

Exposition de la peau aux rayons du soleil	Saumon	Jaune d'œuf
Lait de vache	Doré	Margarine
Lait de soya enrichi	Flétan	
Thon rouge	Truite	

Lipides (gras)

Ne pas réduire les matières grasses mais s'assurer plutôt de leur bonne qualité :

Margarine molle non hydrogénée	Huile de carthame	Huile d'olive (vinaigrette)	Poissons
Huile de canola ou de soya (cuisson)	Graines de lin broyées (ajouté aux recettes)	Huile de lin (vinaigrette)	

Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer 2 repas/semaine de poisson et de privilégier le hareng, le maquereau, la sardine, le saumon et truite (sauf le touladi) ainsi que le thon pâle.

Limiter le sel

- Jamais ajouter le sel dans l'assiette
- Choisir des aliments allégés en sel
- Utiliser plutôt les vinaigrettes, l'oignon, l'ail et les fines herbes

Limiter le sucre raffiné

- Remplacer le sucre par des purées de fruits
- Préférer les produits maisons que commerciaux

Brevages

- L'eau est offerte fréquemment et à volonté
- Le lait 3,25% est offert jusqu'à 2 à 5 ans
- Le lait 2% peut être offert à partir de 2 ans
- Offrir du lait de soya enrichi
- Les jus de fruits 100% purs se limitent à 175 ml par jour

Aliments exclus

Charcuterie sauf les saucisses de tofu	Aliments panés du commerce	Pâtisseries commerciales	Poudre pour pouding
Pâtés ou pains de viande en conserve	Shortening ou margarine dure	Frites ou pommes de terre rissolées, surgelées	Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5 g de sucre ajouté
Bacon ou simili-bacon	Saindoux	Poudre pour gelée commerciale	Céréales sucrées avec fruits contenant plus de 10 g de sucre ajouté
Friture	Margarine de soya ou d'huile végétale hydrogénée	Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10 g de sucre ajouté, plus de 1 g de gras trans et moins de 2 g de fibres	Rouleaux aux fruits
Friandises commerciales, chocolatées et autres	Sucettes glacées commerciale (popsicle)	Friandises glacées commerciales (sauf sorbet, crème et yogourt glacés)	Croustilles et bretzels

* Le dessert est considéré comme un complément au repas : il a une valeur nutritive et n'est jamais une récompense.

Risques d'étouffement

- Pendant les repas, le personnel favorise une ambiance calme, assure une supervision constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer avant d'avaler
- Lorsque du poisson frais est servi, une attention particulière est accordée à la vérification des arêtes
- Les verres en polystyrène ou en plastique mince ne sont jamais utilisés pour servir les breuvages
- Les aliments suivants ne sont pas servis aux enfants de moins de 4 ans :
 - rondelle de saucisses ou de carottes ou céleri crus
 - les graines de tournesol ou de citrouille entières
 - le maïs soufflé, les noix et les croustilles

* Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché. Aucun aliment n'est servi avec un cure-dents ou sur une brochette.

AVANT 12 MOIS

- Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières
- Les pommes crues sont sans pelure et râpées
- Les raisins frais sont sans pépins et coupés en quatre
- Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins
- Les petits fruits sont réduits en purée et tamisés
- Les saucisses de tofu sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupés en petits morceaux

ENTRE 1 ET 2 ANS

- Certains légumes très tendres tels que les champignons, tomates, concombres, avocat sont coupés en petits morceaux
- Les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières
- Les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières
- Les fruits frais comme les pommes, pêches, prunes, poires sont coupés en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépins
- Les raisins frais sont coupés en quatre
- Les saucisses de tofu sont taillées dans le sens de la largeur, puis coupées en petits morceaux

ENTRE 2 ET 4 ANS

- Les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières
- Les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières
- Les raisins secs et autres fruits séchés sont hachés
- Les raisins frais sont coupés en quatre
- Les fruits à noyau sont dénoyautés
- Les saucisses de tofu sont taillées dans le sens de la largeur, puis coupées en petits morceaux

Structure des menus

- Suivre le Guide alimentaire canadien
- De 20 à 30 menus sont présentés en rotation pendant 4 ou 6 semaines et renouvelés de 2 à 4 fois par année
- Le repas contient les 4 groupes alimentaires

Collations

- Offrir 2 collations nutritives par jour
- Les collations sont composées d'au moins 2 groupes alimentaires
- La collation du matin est plus légère (fruits, lait, yogourt)
- La collation d'après-midi est plus rassasiante (produits céréaliers, légumineuses, produits de soya, protéines, lipides)

Alimentation à la pouponnière

- Donner du solide à partir de 6 mois
- Durant la première année de vie, le lait est l'aliment de base
- Le parent intègre les nouveaux aliments avant le CPE
- Respecter l'appétit du poupon
- Bouillir l'eau 2 minutes pour les nourrissons de moins de 4 mois (même celle embouteillée)
- Le miel pasteurisé ou non ne sera pas offert aux moins de 12 mois
- Sauf l'eau et le lait, les breuvages seront offerts dans un gobelet qu'on donne momentanément à l'enfant
- Les boires sont toujours sous surveillance constante
- Les boires sont donnés par l'adulte jusqu'à ce que le nourrisson puisse manipuler lui-même le biberon

Allergie et intolérance alimentaires

Voir protocole sur les allergies et les intolérances alimentaires

Restriction alimentaires

Elles sont liées aux différences de culture et de religion

Le CPE doit :

- offrir le repas et les collations conformément au Guide Alimentaire Canadien
- respecter la restriction si l'enfant doit suivre une diète spéciale prescrite par un médecin
- proposer un accommodement pour les 2 parties et en ajoutant certaines conditions

Anniversaires, fêtes et événements spéciaux

- Mettre l'accent sur la chanson, le chapeau et le couvert utilisé pour l'enfant fêté plutôt que sur le dessert spécial
- Sinon, offrir une collation ou un dessert maison aux enfants du groupe ou seulement à l'enfant fêté
- Offrir des aliments du Guide alimentaire canadien et en ajouter qui n'en fait pas partie

Approvisionnement

- Chez les marchands autorisée qui garantissent les provenances de l'aliment
- Privilégier les produits régionaux et provinciaux
- Pas de lait cru ou jus non pasteurisés
- Aucune conserve maison ou de confection artisanale
- Aucun produit de la chasse ou de la pêche récréative
- Pas d'aliment d'apparence douteuse ou d'emballage brisés
- S'inscrire à la liste d'envoi de l'agence canadienne d'inspection des aliments afin de recevoir les rappels d'aliments

Hygiène et salubrité

AIRES DE PRÉPARATION

- Les surfaces de travail, les ustensiles et les accessoires de cuisine sont nettoyés et désinfectés entre chaque usage
- Les comptoirs sont lavés et désinfectés au début et à la fin de chaque journée de travail
- Les surfaces de travail, l'équipement et les ustensiles sont vérifiés quotidiennement. Ils sont faciles à nettoyer, exempts de fissures et de particules détachables
- Chaque désinfection est précédée d'un nettoyage en profondeur
- Les produits de nettoyage et d'assainissement sont approuvés pour un usage alimentaire et utilisés selon le mode d'emploi prescrit par le fabricant. L'eau de Javel dilué (1/10) peut aussi être utilisée
- Tous les produits de nettoyage et d'assainissement sont rangés sous clé à l'écart des aliments et hors de la portée des enfants
- L'équipement, les ustensiles et la vaisselle sont bien asséchés pour éviter le développement de micro-organismes
- L'usage de tampons à récurer métalliques est interdit puisqu'ils se désagrègent et constituent un risque pour la santé. L'utilisation de tampons à récurer en nylon est privilégiée

- Les torchons et guenilles sont lavés et désinfectés après chaque usage. Pour les assainir de façon simple et efficace, on les fait tremper dans 1 litre d'eau et 5 ml d'eau de javel
- Les fenêtres sont munies de moustiquaires

HYGIÈNE DU PERSONNEL

- Se laver les mains et les avant-bras avec de l'eau chaude et du savon avant de manipuler la nourriture, après avoir fumé, s'être rendu aux toilettes, s'être mouché, avoir manipulé des aliments crus et à chaque fois qu'il y a un risque de contamination
- Se couvrir entièrement les cheveux sous une résille ou un bonnet et porter un couvre-barbe s'il y a lieu
- Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail
- Éviter de porter bijoux, montre et vernis à ongles
- Recouvrir toute blessure d'un pansement imperméable et dans le cas d'une blessure aux mains, recouvrir le pansement d'un gant à usage unique
- S'abstenir de consommer des aliments dans la cuisine
- S'abstenir de manipuler les aliments en cas de maladie contagieuse, comme la gastro-entérite
- Lorsque les gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu'il y a préparation d'aliments différents. Ils sont jetés à la même fréquence que le lavage des mains.
- Les déplacements entre les locaux du CPE et la cuisine, sans respect des règles d'hygiène, sont à proscrire
- Les personnes qui entrent dans la cuisine doivent préalablement se couvrir la tête d'une résille et se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec une solution désinfectante sans rinçage
- La présence d'animaux domestique dans la cuisine est interdite
- Un contrôle doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs

RÉCUPÉRATION DES SURPLUS

- Considérant les risques de contamination, les surplus provenant des locaux ne sont pas conservés
- Les mets qui ont été maintenus à une température de 60C pendant la période du service sont refroidis, puis congelés. Pour réutiliser les surplus, il faut les décongeler au réfrigérateur, puis les réchauffer à une température de 63C pendant 3 minutes
- Lorsque réchauffés au four à micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74C pour assurer une remise en température sécuritaire

PRÉPARATION DES ALIMENTS

- Les fruits et les légumes pourris sont jetés
- Avant et après la manipulation des fruits et des légumes frais, le personnel se lave les mains à fond durant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon
- Tout l'équipement de cuisine qui a été en contact avec les produits frais comme les surfaces de travail, les planches à découper et les ustensiles, est lavé à fond, à l'eau chaude et au savon. Il est ensuite rincé et désinfecté dans une solution d'eau de Javel diluée (5 ml ou 1c. à thé dans 750 ml ou 3 tasses d'eau) puis séché à l'air libre
- Les fruits et légumes sont lavés à fond, à l'eau potable, sous le robinet. À moins d'avis contraire, aucun savon ni détergent n'est utilisé
- Les fruits et légumes à pelures ferme sont lavés avec une brosse à légumes, la chair des fruits ou des légumes mal lavés, une fois qu'ils ont été coupés, peut provoquer une contamination
- Les parties meurtries ou endommagées des fruits et légumes sont retirés car les bactéries nuisibles peuvent s'y développer. Le couteau est ensuite nettoyé pour empêcher que le reste des fruits ou des légumes soit contaminé
- Les fruits et légumes pelés ou coupés sont immédiatement placés dans un contenant propre pour éviter la contamination croisée
- Les éponges ou autres articles de nettoyage que l'on peut difficilement maintenir propres et secs sont à éviter car ils peuvent propager des bactéries

Conservation des aliments

AU RÉFRIGÉRATEUR

- Les thermomètres sont installés en permanence dans les réfrigérateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments périssables sont conservés et entreposés dans des conditions optimales.
- Les aliments périssables ou potentiellement dangereux sont conservés à une température de 4C ou moins.
- Tous les aliments placés au frigo sont couverts. Les viandes et les volailles sont placés dans un contenant afin d'éviter que leur jus s'écoule
- Les aliments présentant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelles sont jetés
- Les dates de péremption sont vérifiées et la rotation des aliments est effectuée
- Les aliments et les surplus sont conservés dans des contenants hermétiques sur lesquels est inscrit le contenu ainsi que la date de fabrication

REFROIDISSEMENT

- Les aliments sont refroidis le plus rapidement possible à 4C
- Puisque la température des aliments doit passer de 60C à 21C en 2 heures ou moins, puis de 21C à 4C en 4 minutes ou moins, les recommandations suivantes sont appliquées :
 - Transférer les aliments dans de petits contenants ou dans des contenants peu profonds. Dès que la température atteint 60C, mettre au réfrigérateur à demi couvert. Une fois qu'ils sont bien refroidis, les couvrir hermétiquement
 - Placer les gros contenants dans un bain d'eau froide ou glacée. Brasser pour faire sortir la chaleur, puis réfrigérer.

CONGÉLATEUR

- Des thermomètres sont installés en permanence dans les congélateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments congelés sont conservés et entreposés dans des conditions optimales
- Les aliments sont congelés à une température de -18C
- Les sacs ou contenants conçus pour la congélation sont utilisés
- La congélation permet d'arrêter la multiplication des bactéries mais ne les détruit pas. Les aliments décongelés ne sont jamais recongelés, à moins qu'ils n'aient été cuits après la congélation

DÉCONGÉLATION

- Décongeler au réfrigérateur, à 4C ou moins
- Au four à micro-ondes, cuits tout de suite après
- Au four conventionnel, en même temps que la cuisson
- Sous l'eau froide courante

AU GARDE-MANGER

- Les denrées sèches sont entreposées dans des contenants hermétiques transparents et identifiés
- Les produits périmés, les conserves endommagées, les produits qui ont une odeur et une apparence anormale sont jetés. Les aliments sont entreposés à 10 cm ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.