



# POLITIQUE *alimentaire*

CPE Rosamie  
septembre 2024







# Table des matières

|    |                                                                  |    |                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | Table des matières                                               | 17 | L'approvisionnement et la sécurité alimentaire                                |
| 02 | Introduction                                                     | 18 | Les précautions observées au cpe afin de minimiser les risques d'étouffements |
| 03 | Environnements Favorables                                        | 19 | Hygiène et salubrité en cuisine                                               |
| 04 | Objectifs de la politique                                        | 20 | Conservation et l'entreposage                                                 |
| 05 | Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation             | 22 | Bibliographie                                                                 |
| 09 | Alimentation des poupons (0-18 mois)                             |    |                                                                               |
| 10 | Contexte des repas et découverte des aliments (18-60 mois)       |    |                                                                               |
| 12 | Élaboration et fréquence des menus                               |    |                                                                               |
| 14 | Gestion des allergies, intolérances et restrictions alimentaires |    |                                                                               |
| 16 | Gestion des évènements spéciaux                                  |    |                                                                               |

# Introduction

---

## Manger, c'est plus que se nourrir

L'alimentation chez l'enfant d'âge préscolaire est un élément déterminant dans son développement global, ainsi que pour l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Une alimentation variée et équilibrée apporte à l'enfant les éléments essentiels à sa croissance, à son développement et au renforcement de son système immunitaire. Elle lui apporte un apport énergétique essentiel, lui permettant d'être actif et d'explorer tout au long de la journée.

Au cpe Rosamie, nous croyons que l'alimentation au cpe joue un rôle essentiel dans l'exploration de l'enfant. Elle lui permet de développer ses sens : on dit souvent qu'on commence à manger avec ses yeux ! En entrant au cpe le matin, les odeurs viennent tout de suite mettre en appétit, autant les petits que les grands !!! L'heure des collations et des repas sont donc des moments de plaisir, de bien-être et d'exploration.

La politique alimentaire se veut être un cadre de référence s'appuyant sur la mission et la pédagogie qui se dégage du CPE Rosamie.

Bien entendu, elle se veut aussi cohérente avec le cadre de référence "Gazelle et Potiron" ainsi que le programme Accueillir la petite enfance tous deux, rédigés et publiés par le ministère de la famille.



# 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 les influences sont réciproques.

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 s'assure que les modifications apportées à ses pratiques seront durables.





# Objectifs de la politique

## Objectif général

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.



## Objectif spécifiques

- Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie ;
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation en centre de la petite enfance ;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire ;
- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants au centre de la petite enfance à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentation ;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

## Les fondements

Cette politique s'appuie sur :

La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère de la Famille et des Aînés du Québec;

Les recommandations du Guide alimentaire canadien

Le document de référence « Gazelle et Potiron » du ministère de la famille et des Aînés du Québec ;

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.

# Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation

---

## 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'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.



## 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. Le rôle de la direction représente donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants;

### Ses responsabilités

- S'assure que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent des outils, des 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 ;
- Encourage, par des moyens concrets, les employés à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutient 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 ;
- Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront 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.).



- Que tout le personnel incluant les remplaçants, possède par le biais de la formation continue l'information provenant des associations spécialisées, les connaissances relatives aux allergies : symptômes, contamination par les allergènes, utilisation de l'auto-injecteur d'épinéphrine.



## La responsable de l'alimentation

### Son rôle

La responsable de l'alimentation est le premier répondant de la politique et le centre de l'offre alimentaire. Elle prépare les repas et les collations selon les quantités recommandées en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence. Elle assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments et en offrant la nourriture adéquate aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires. Enfin, elle agit à titre de personne de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel. Elle peut être appelée à répondre aux questions des parents et des enfants portant sur l'alimentation offerte au CPE ou sur des notions de nutrition. Elle dirige les parents vers le personnel éducateur pour toute question spécifique liée à leur enfant.

### Ses responsabilités

- Propose des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien et le cadre de référence de "Gazelle et Potiron".
- 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 ;
- 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.



## Le personnel éducateur

### Son rôle

Le personnel éducateur porte la responsabilité globale 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. Il joue un rôle déterminant, à commencer par celui de modèle, puisqu'au-delà de la présentation des aliments, une attitude positive, une ouverture d'esprit et le maintien d'une ambiance agréable autour de la table influenceront grandement l'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires. De plus, en développant des activités interactives qui favorisent la découverte des bons aliments, il contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive au quotidien.

### Ses responsabilités

- 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;
- 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;
- Adopte un style démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire;
- 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;
- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, mise du tablier, etc.). Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains;
- Évite de consommer un repas différent 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'accommodement prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires.



## Le parent

- Prend 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 de fournir un billet médical attestant de cette intolérance ou allergie.





## Alimentation des poupons (0-18 mois)

Le poupon a des besoins spécifiques à sa croissance et à son rythme. Au CPE, le poupon prendra 1 ou 2 collations, un repas et quelques biberons par jour. 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 les aliments à sa bouche et de les découvrir.

### Les bonnes pratiques au quotidien

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

- Lorsque le poupon commence à manger des aliments complémentaires, le personnel encourage l'enfant à utiliser 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 et de satiété.
- Les breuvages seront offerts à l'enfant dans un verre (sauf le lait pour les poupons ayant encore un biberon).

Les boires peuvent être effectués dans les bras du personnel, pour profiter de ce moment privilégié de contact et développer le lien d'attachement (quand le moment le permet). Aucun breuvage ni aliment n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée.

### L'introduction des aliments complémentaires

Le rythme de l'enfant est respecté et l'introduction des aliments complémentaires se déroule en étroite collaboration avec le parent et l'éducateur. Le parent remplit une fiche de communication afin d'informer le personnel de la pouponnière au fur et à mesure des nouveaux aliments intégrés dans l'alimentation de l'enfant ainsi que l'évolution des consistances des aliments auquel il est habitué de manger. Dû aux risques d'allergies alimentaires précoces, aucun aliment qui n'ait d'abord été intégré par le parent ne sera offert au poupon. La responsable de l'alimentation prépare les purées selon les aliments intégrés en respectant la texture présentée à la maison.





## Contexte des repas et découverte des aliments (18 à 60 mois)

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 ait du plaisir à manger sainement et qu'il ait une image positive de son corps, soit une appréciation de celui-ci à sa juste valeur. Ainsi, le CPE porte attention autant au contenu de l'assiette qu'aux stratégies éducatives et à l'attitude du personnel éducateur au moment des repas et des collations.

### **L'intervention éducative**

Lors de ces repas et ces collations, le service de garde préconise le style d'intervention démocratique en misant sur le partage des responsabilités qui implique de laisser l'enfant déterminer la quantité d'aliments qu'il mangera, selon son appétit et ses préférences du moment. La faim d'un enfant peut varier grandement d'une journée à l'autre et au cours d'une même journée selon sa croissance, son degré d'activité physique, la quantité et la qualité des aliments ingérés préalablement et de multiples autres facteurs.

L'enfant est, de ce fait, le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments nécessaire pour répondre à ses besoins uniques et le personnel éducateur est appelé à le soutenir dans cette décision.

## Contexte du repas

Au CPE, les collations sont offertes aux enfants, mais ne sont pas obligatoires. L'enfant est capable de déterminer si son appétit lui permet de tenir jusqu'au repas suivant. À l'heure du dîner, il n'aura pas la même opportunité. Il devra quitter son activité pour venir s'installer à une table avec ses amis. Le repas du dîner comporte tous les éléments nutritifs pour combler son appétit et son besoin nutritionnel, en plus d'être une occasion d'échanger et d'apprentissage de certaines règles sociales. Par exemple, il pourra apprendre qu'il est important d'attendre que l'ensemble de la table soit servi avant de commencer à manger, ou attendre qu'une majorité ait terminé avant d'aller jouer.



## L'heure des échanges et de la découverte

L'heure des repas et des collations, où le plaisir de bien manger et celui de partager un bon repas prédominent, constitue un contexte propice au développement social et représente une occasion d'apprentissages divers. Ainsi, une attention particulière est portée à réunir toutes les conditions favorables, de sorte à créer une ambiance agréable respectant l'unicité de chaque enfant.

Certains enfants en bas âge acceptent aisément de goûter à de nouveaux aliments, mais pour plusieurs, cela représente un réel défi. En effet, la plupart traversent une étape tout à fait normale du processus du développement du goût : la néophobie alimentaire ou peur envers la nouveauté alimentaire.

Or, le service de garde représente un milieu propice à la découverte et la familiarisation avec les aliments, de par l'influence des pairs ainsi que l'enthousiasme et l'attitude positive du personnel éducateur quant aux aliments présentés. Malgré le refus d'un ou de plusieurs enfants envers certains aliments, tous les aliments prévus au repas sont servis dans l'assiette de l'enfant. L'aliment refusé est servi en plus petite portion afin de ne pas décourager l'enfant à la vue de celui-ci, mais cela permet tout de même de le mettre en contact avec l'aliment afin qu'il puisse se familiariser. En aucun cas un enfant n'est forcé de goûter un aliment. L'éducatrice prend place à la table avec les enfants et consomme avec intérêt, enthousiasme et curiosité les mêmes aliments qu'eux.

L'éducatrice encourage l'enfant en mangeant elle-même l'aliment, en demandant aux autres amis qui le consomment d'en parler positivement et en invitant l'enfant à le goûter s'il le souhaite. Si celui-ci refuse, on lui demande de le faire dans le respect. Aucun commentaire négatif ou reproche n'est formulé envers un enfant qui aurait refusé un aliment ou un mets ou encore pris seulement quelques bouchées dans l'assiette.

L'éducatrice favorise l'éveil au goût en discutant des odeurs provenant de la cuisine, en invitant les enfants à observer les formes, les textures, les couleurs et à identifier les saveurs des aliments qui sont servis à la collation et au repas. Elle encourage les enfants à parler de leurs préférences, des aliments qu'ils aiment et de ceux qu'ils aiment moins et en les questionnant sur les raisons de ces choix.



# Élaboration et fréquence 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.

Nos menus sont cycliques et basés sur 4 semaines. Ce type de menu permet d'offrir une variété d'aliments, mais également une exposition répétée, ce qui permet à l'enfant de se familiariser et d'apprécier plusieurs aliments. Nous avons deux menus différents offerts dans l'année soit le menu automne/hiver et soit celui printemps/été.



## Les collations

Le rôle de la collation est de combler les besoins énergétiques des enfants. Afin de ne pas nuire au repas et de favoriser une routine alimentaire, les collations sont offertes aux mêmes heures au moins 1h30 avant les repas. Deux collations nutritives sont offertes dans la journée.

La période de temps entre l'heure du dîner et le souper étant assez importante, une collation contenant une source de protéine et une source de glucides complexes (aliment à grains entiers ou légumes et fruits) sera offerte aux enfants.

## L'hydratation

L'eau est accessible en tout temps et à volonté. Le jus est offert dans des occasions spéciales seulement.

## Les légumes et fruits

Privilégier les légumes et fruits frais de saison, toutefois, certains fruits et légumes surgelés sont offerts pour augmenter la variété d'aliments consommés. Les légumes surgelés sont privilégiés aux aliments en conserve étant donné leur taux de sodium moins élevé. Choisir les compotes de fruit sans sucre ajouté et en conserve dans l'eau ou le jus.

Offrir des légumes crus, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive.

Offrir des fruits chaque jour sous plusieurs formes (frais, en compote, smoothies, dans les biscuits, muffins ou gâteaux).

## Les aliments à grains entiers

Privilégier les produits céréaliers à grains entiers et en offrir une variété à tous les jours. Les gâteaux, muffins ou biscuits « maison » sont préparés à partir de farine de blé entier ou de farine mélangées ( $\frac{1}{2}$  farine blanche et  $\frac{1}{2}$  farine de blé entier).

## Les aliments riches en calcium

Offrir le lait à toutes les collations et au repas et en petites quantités. Le lait 3,25% est offert avant 2 ans et le lait 2% peut être servi après 2 ans. La boisson de soya non aromatisée est offerte à l'ensemble des enfants et aux enfants ayant des intolérances ou allergies. Le yogourt et le fromage sont offerts sur une base régulière.

## Les aliments protéinés

Un mets à base de protéines végétales telles que les légumineuses  
Un mets à base de tofu ou d'œufs.

## Les autres aliments

Il est à noter que la friture et la panure commerciale ne sont pas offertes.

## Matières grasses

Privilégier les huiles (canola et olive) et la margarine molle non hydrogénée.





# Gestion des allergies, intolérances et restrictions alimentaires

## Les allergies alimentaires, une responsabilité partagée

L'intolérance comme l'allergie requièrent un avis médical. En ce qui concerne les mesures de prévention pour les enfants à risque, c'est-à-dire dont certains membres de la famille immédiate (père, mère ou frère, sœur) présentent des allergies, le CPE respectera les recommandations écrites et signées du professionnel de la santé (allergologue ou autre).

Les mêmes mesures de prévention sont appliquées dans les deux cas, bien que les symptômes, le traitement et les conséquences diffèrent. Il importe donc, pour la sécurité de tous, 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 de l'apparition d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire, le parent doit:

- Aviser le personnel 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);
- Transmettre au personnel 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;



**Aucune nourriture de l'extérieur n'est permise au CPE.**

## Restrictions alimentaires

### Les obligations légales

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 services de garde doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes au Guide alimentaire canadien publié 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.



# La gestion des événements spéciaux

## Gestion des événements spéciaux

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants. C'est pourquoi le CPE tient à les souligner. Néanmoins, fête et plaisir ne sont pas obligatoirement synonymes de sucre et de gras.

Pour leur part, 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.

## Anniversaires

Pour souligner les anniversaires des enfants, le CPE Rosamie valorise davantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Par exemple, bien qu'une collation ou un dessert spécial soit prévu, on mettra plutôt l'accent sur la chanson, le chapeau et le couvert utilisé pour l'enfant fête;

Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires et d'équité entre les enfants, aucun gâteau ou autre dessert d'anniversaire apporté par les parents ne sera accepté;

## Fêtes annuelles et événements spéciaux

Ces occasions font l'objet d'une exclusion de la présente politique par respect des mœurs et coutumes de chaque milieu. Cette exclusion concerne les fêtes annuelles telles que l'Halloween, Pâques, Noël et la Saint-Valentin, etc., ainsi que d'autres événements spéciaux, comme la fête de fin d'année, une inauguration, etc. Bien que les collations et les repas servis lors de ces occasions soient composés d'aliments sains et nutritifs comme à l'habitude, cette exclusion permet l'ajout d'aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire canadien ou encore l'ajout d'aliments qui sont habituellement exclus.





# Sorties extérieures et pique-nique zéro déchets

Au CPE Rosamie nous considérons que les sorties extérieures sont des occasions propices pour mettre en place nos valeurs écoresponsables. Lors de nos pique-niques, l'utilisation de produits jetables est proscrite. Nous utilisons des contenants de plastiques réutilisables, troquons les boîtes à boire pour de l'eau en fontaine et les serviettes de papier pour des lingettes lavables. De plus, nous transportons avec nous, nos sacs de compostage afin de rapporter au CPE les restes alimentaires. Ces pique-niques ne sont pas pour autant réduits en qualité nutritive. La même rigueur imposée par la politique alimentaire sera observée pour planifier le menu. Des aliments sains et faisant partie du Guide alimentaire canadien seront servis aux enfants.





# Les précautions observées au cpe afin de minimiser les risques d'étouffement

L'étouffement survient lorsque des objets ou des morceaux d'aliments prennent le mauvais chemin et viennent bloquer les voies respiratoires. Cela peut arriver si l'enfant mange des morceaux d'aliments trop gros, s'il mange trop vite, s'il ne mastique pas assez ou s'il pleure, rit ou court avec des aliments dans la bouche. Les tout-petits sont particulièrement à risque, car l'absence de molaires et le mouvement de leurs mâchoires ne leur permettent pas de broyer suffisamment les aliments. Le CPE est un endroit où la consommation d'aliments se présente à plusieurs occasions. Le personnel doit donc être vigilant et minutieux.

Les précautions suivantes sont observées afin de minimiser les 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.

**NOTE :** Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché.

Des précautions sont prises lorsque certains aliments sont offerts, en fonction de l'âge.



# Hygiène et Salubrité

Toutes les manipulations des aliments respectent les règles d'hygiène et de salubrité du MAPAQ. Le responsable du service alimentaire doit avoir une attestation d'hygiène et de salubrité du MAPAQ renouvelée à tous les 4 ans. Un guide sur l'hygiène et la salubrité des aliments est disponible au CPE.

## Récupération des surplus

- Considérant les risques de contamination (air, manipulations diverses, contamination croisée lors du service, mets laissés à la température de la pièce), les surplus provenant des locaux ne sont pas conservés.
- Les mets qui ont été maintenus à une température de 60°C 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 63°C pendant 3 minutes.
- Lorsque réchauffés au four à micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74°C pour assurer une remise en température sécuritaire.





# Conservation et entreposage

La conservation et l'entreposage des aliments sont essentiels pour s'assurer de leur fraîcheur et de leur innocuité. À ce sujet, l'Agence canadienne d'inspection des aliments, le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec dictent des règles très claires.

Que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou sur une tablette à la température de la pièce, tous les aliments sont entreposés de manière à ce que la rotation d'utilisation soit assurée : l'aliment le plus récent est placé au fond.

## Au réfrigérateur

- Des 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 4°C ou moins. La réfrigération permet de ralentir la multiplication des bactéries ;
- Tous les aliments placés au frigo sont couverts. Les viandes et les volailles sont placées 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.



## Au 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 congelés sont conservés à une température de -18°C ;
- 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 décongélation.

## L'approvisionnement

Le CPE privilégie l'achat d'aliments locaux et de saison, régionaux ou du moins, de la province, car cela offre des avantages économiques et écologiques importants pour toute la société d'aujourd'hui et de demain. Tant pour les aliments locaux que de l'extérieur, l'hygiène et la salubrité des aliments priment.

Que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou sur une tablette à la température de la pièce, tous les aliments sont entreposés de manière à ce que la rotation d'utilisation soit assurée : l'aliment le plus récent est placé au fond.

## Refroidissement

Les aliments sont refroidis le plus rapidement possible à 4°C ;

Puisque la température des aliments doit passer de 60°C à 21°C en 2 heures ou moins, puis de 21°C à 4°C en 4 heures ou moins, les recommandations suivantes du ministère de : l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, sont les suivantes :

- Transférer les aliments dans de petits contenants ou dans des contenants peu profonds. Dès que la température atteint 60°C, mettre au réfrigérateur à demi couverts. 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.

## Décongélation

Les aliments sont décongelés de l'une des façons suivantes:

- Au réfrigérateur, à 4°C 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 telles que le riz, la farine, le gruau, la cassonade, le couscous, les pâtes alimentaires, le sucre, etc., sont entreposées dans des contenants hermétiques transparents et identifiés ;
- Les produits périmés, les conserves endommagées, les produits qui ont une odeur et une apparence anormales sont jetés. Les aliments sont entreposés à 10 cm ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.





# Bibliographie

L'alimentation des enfants de 1 à 5 ans, Les producteurs laitiers du Canada, 2017  
<https://quebec.educationnutrition.ca/fr/>

Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec : [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org)

La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère de la Famille et des Aînés du Québec; <http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/ministere/ministere/loiset-reglements/services-de-garde/Pages/index.aspx>

Les recommandations du Guide Alimentaire Canadien (GAC) (2024) et de Santé Canada;  
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Politique alimentaire ARCPÉL,

Les recommandations du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) en ce qui a trait aux règles d'hygiène et de salubrité alimentaire

Politique alimentaire CPE Les Tisserands, 2020 <https://cpelestisserands.ca/alimentation>

Politique alimentaire HEC, 2014 <https://www.hec.ca/cpehec/PolitiqueAlimentaireCPEHEC.pdf>

Politique alimentaire CPE du Pic, 2018 [https://picbois.cpedupic.com/wp-content/uploads/2018/09/politique\\_alimentaire.pdf](https://picbois.cpedupic.com/wp-content/uploads/2018/09/politique_alimentaire.pdf)

Politique alimentaire CPE La Rose des vents, <https://gw.micro-acces.com/cpelarosedesvents/Publique/Documents.aspx?SectionId=7>

Cadre de référence « Pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance » Gazelle et Potiron, Ministère de la famille, 2014.

## Comité de la révision de la politique alimentaire:

Membre équipe éducative : Myriam St-Gelais, Isabelle Chouinard

Membre équipe alimentaire : Amélie Cyr, Hadda Nari

Membres de la direction : Maryse Bonhomme, Lynn Germain

