



CPE
PETITE ACADEMIE LANAUDIÈRE

POLITIQUE ALIMENTAIRE

Document approuvé par le conseil d'administration
le 19 mai 2021
et en vigueur à compter de ce jour

Table des matières

POLITIQUE ALIMENTAIRE	1
Introduction	1
1. OBJECTIFS.....	1
1.1 Objectif général	1
1.2 Objectifs spécifiques	1
2. RÔLES ET RESPONSABILITÉS	1
2.1 Le personnel éducateur	1
2.1.1 <i>Son rôle</i>	1
2.1.2 <i>Ses responsabilités</i>	2
2.2 Le responsable de l'alimentation	2
2.2.1 <i>Son rôle</i>	2
2.2.2 <i>Ses responsabilités</i>	2
2.3 La direction	2
2.3.1 <i>Son rôle</i>	2
2.3.2 <i>Ses responsabilités</i>	3
3. QUANTITÉ ET QUALITÉ NUTRITIVE	3
3.1 La quantité	3
3.2 La qualité	3
3.3 La structure des menus	3
3.4 Quelques aliments servis occasionnellement.....	4
4. ALIMENTATION EN POUPONNIÈRE	4
5. LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT	5
6. CONCLUSION	5

POLITIQUE ALIMENTAIRE

Introduction

Le présent document voit à définir les grandes orientations en matière d'alimentation au CPE Petite Académie Lanaudière. LE CPE a comme mission de favoriser le développement global des enfants qu'il reçoit et de les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie et ce, en collaboration avec les parents.

1. Objectifs

1.1 Objectif général

Une alimentation variée et de qualité, tenant compte du Guide alimentaire canadien et du guide de référence ministérielle «Gazelle et Potiron», permet au CPE Petite Académie Lanaudière d'offrir aux enfants un modèle alimentaire qui favorisera la promotion de saines habitudes de vie et un développement global et harmonieux de l'enfant.

1.2 Objectifs spécifiques

- Encadrer les aliments offerts afin de respecter les principes d'une bonne alimentation;
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation;
- Uniformiser les procédures;
- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants au CPE;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

Les aliments offerts lors de fêtes et d'évènements spéciaux sont exclus de la présente politique.

2. Rôles et responsabilités

Afin que le respect et l'application de la présente politique soit une réussite, chacun des intervenants doit comprendre son rôle et l'importance de pratiques uniformes tant au niveau de la préparation que de sa mise en application au quotidien.

2.1 Le personnel éducateur

2.1.1 *Son rôle*

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.

2.1.2 Ses responsabilités

- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table;
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer;
- N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition;
- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, etc.). Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains;
- 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;
- 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;
- Communique et collabore avec le responsable à l'alimentation

2.2 Le responsable de l'alimentation

2.2.1 Son rôle

Il est le premier répondant de la politique et le centre de l'offre alimentaire. Il prépare les repas et les collations en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du goût et de l'apparence.

2.2.2 Ses responsabilités

- Propose des menus qui respectent les cadres de référence;
- Les quantités journalières équivalentes à la moitié de la recommandation journalière;
- Communique et collabore avec le personnel éducateur aux besoins alimentaires des enfants;
- Se rend disponible pour rencontrer les parents au besoin;
- Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante;
- Élabore des présentations colorées et appétissantes;
- S'assure que les aliments servis aux enfants allergiques soient exempts de toute contamination alimentaire;
- S'assure de respecter les exigences relatives à l'hygiène et la salubrité en cuisine, la conservation et l'entreposage des aliments tel que prescrit par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ);
- Respecte le budget consenti à l'alimentation;
- Avise les parents de tout changement au menu;
- Cherche à se renouveler en assistant à de la formation ou à des rencontres en lien avec l'alimentation.

2.3 La direction

2.3.1 Son rôle

Elle assure la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation à l'égard de la présente politique alimentaire.

2.3.2 Ses responsabilités

- S'assure que le personnel et le responsable de l'alimentation disposent des outils et des ressources nécessaires au respect de la présente politique;
- S'assure que soient mises à jour les fiches relatives aux enfants ayant des besoins alimentaires spécifiques pour cause d'allergie ou autres;
- Participe à la conception des menus;
- S'assure que de saines habitudes alimentaires soient mises en place par le personnel éducateur.

3. Quantité et qualité nutritive

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement de l'enfant. Les notions de quantités et de qualités sont des facteurs clés.

3.1 La quantité

Les enfants reçus, dépendamment de leur mode de fréquentation, y consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels. Le CPE évalue le nombre et la taille des portions à environ la moitié de ce que recommande 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 connaître son appétit et sa satiété est un facteur important de l'alimentation. L'acquisition de cette compétence est encouragée de même que le fait de goûter aux aliments présentés.

3.2 La qualité

Le CPE offrira à chaque jour une alimentation composée d'aliments à grains entiers, de fruits et légumes frais et d'une variété d'aliments protéinés. Par cette initiative, le CPE souhaite promouvoir auprès des familles et des enfants l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

Le régime alimentaire offert au CPE n'est pas réduit en matière grasse. Par contre, les gras utilisés sont de bonne qualité. L'utilisation du sel et du sucre est limitée au minimum dans la préparation des recettes et dans les aliments commerciaux. En cuisant sur place les repas et les collations à partir d'aliments peu ou pas transformés, le CPE exerce un meilleur contrôle sur la valeur nutritive des mets offerts aux enfants. Le breuvage par excellence pour s'hydrater est l'eau. L'eau est offerte à l'enfant tout au long de la journée.

3.3 La structure 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 menu comportera trois cycles, soit printemps, hiver/automne et été. Chaque cycle couvrira quatre semaines de menu. Dans l'élaboration du menu, plusieurs points sont pris en considération.

Des fruits sont offerts à la collation du matin. Toutefois, 2 fois par semaine, une collation combinée sera servie aux enfants. Ex. : céréales et lait

Au dîner, le plat principal est accompagné d'un légume simple. Le lait est offert lors du repas et le fruit accompagne la fin du repas.

La collation d'après-midi est une combinaison de deux groupes alimentaires contenant des glucides et des protéines. Ce type de collation permet aux enfants de refaire rapidement le plein d'énergie et les aide à patienter jusqu'au prochain repas.

3.4 Quelques aliments servis occasionnellement

En raison de leur très faible teneur nutritive, les aliments suivants se retrouvent qu'occasionnellement au CPE :

- Biscuits, céréales, croustilles, bretzels...
- Jus de fruits
- Friandises glacées commerciales
- Pâtisseries commerciales;
- Poudre pour gelée, poudre pour pouding;
- Charcuterie
- Shortening, margarine...

4. Alimentation en pouponnière

Le poupon a des besoins particuliers. L'horaire, le rythme, le choix du lait ainsi que l'ordre d'introduction des solides sont déterminés et assumés par les parents. Le CPE respecte et met en pratique les choix des parents.

L'OMS recommande de donner exclusivement du lait maternel durant les six premiers mois et d'introduire ensuite des aliments complémentaires pour combler les besoins en énergie et en nutriments. Le lait maternel est fourni par le parent. Au CPE, nous offrons du lait 3.25% aux enfants de la pouponnière.

Le passage aux aliments solides, les textures de purée et la continuité de l'utilisation du biberon à long terme varient selon l'enfant. De plus, les modes d'éducation des enfants d'origines, d'ethnies et de cultures différentes influencent également ce passage. Le passage aux aliments solides varie généralement entre l'âge de 4 à 6 mois selon le rythme de croissance du bébé. La succession d'introduction des aliments solides la plus courante est la suivante : les céréales additionnées de fer, les légumes, les fruits et, en dernier lieu, les viandes et leurs substituts.

L'introduction de nouveaux aliments est une responsabilité parentale. Lors de l'inscription de votre poupon au CPE, vous aurez à compléter la feuille « Tableau d'intégration des aliments ». Vous aurez à apposer vos initiales devant les aliments que vous avez donnés à votre enfant. Cette feuille doit être mise à jour continuellement. Au fur et à mesure qu'un nouvel aliment est intégré dans l'alimentation de votre poupon, vous devez nous avvertir et nous ajusterons le tableau.

Pour les poupons, le rythme des repas varie d'un bébé à l'autre. Nous sommes à l'écoute des besoins des tout-petits et leur offrons une alimentation à la demande qui permet de satisfaire les besoins en éléments nutritifs et énergétiques de ceux-ci. Ainsi plusieurs aliments (compote, purée de fruits, yogourt, fromage cottage etc...) sont disponibles à tout moment à la pouponnière.

Ce qui est important, c'est d'introduire un aliment nouveau à la fois et de choisir des aliments nutritifs et variés. Il est conseillé de commencer à servir les aliments mous, écrasés à la fourchette ou en petits morceaux.

Vers l'âge de 8 mois, le poupon est en principe prêt à manger des aliments contenant des morceaux. À ce stade, les enfants consomment une plus grande quantité d'aliments solides et sont prêts à mastiquer davantage. Nous servons des légumes blanchis pour les poupons de 9 mois et plus. Par prévention, les aliments tels que petits fruits, kiwi et miel cru non pasteuriser sont exclus de l'alimentation des poupons de moins de 1 an. Ceux-ci ont un potentiel allergène important.

5. Les risques d'étouffement

Enfin d'éviter les risques d'étouffement chez l'enfant, certaines précautions sont prises :

- Pomme fraîche râpée, avant 1 an ;
- Lorsque du poisson frais est servi, une attention particulière est accordée à la vérification des arêtes;
- Légumes crus à chair ferme sont râpés ou blanchis (enfant 2 ans et moins);
- Les raisins frais sont coupés en quatre ;
- Les fruits à noyau sont dénoyautés;
- Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux;
- Aucun aliment n'est servi sur un cure-dents ou sur une brochette;
- Le maïs soufflé et les croustilles sont interdits, ainsi que les bonbons durs, les pastilles et la gomme à mâcher.

6. Conclusion

Le CPE Petite Académie Lanaudière souhaite uniformiser ses pratiques afin de favoriser une vision alimentaire commune pour l'enfant. Inculquer à l'enfant de saines habitudes alimentaires, dès son jeune âge, est un gain à long terme pour celui-ci et son développement global.