



## **Politique alimentaire**

*Révision 2024*

## **Table des matières**

### **Introduction**

Objectif général.....	4
Objectifs spécifiques.....	4
Fondements.....	5
Exclusions.....	5
<b>1. Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation.....</b>	<b>6</b>
1.1 Le personnel éducateur.....	6
1.2 La responsable de l'alimentation.....	8
1.3 La direction.....	9
1.4 Le conseil d'administration.....	10
1.5 Le parent.....	11
<b>2. Quantité et qualité nutritive.....</b>	<b>12</b>
2.1 Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien.....	13
2.2 Maximiser la consommation de légumes.....	14
2.3 Maximiser la consommation de fruits.....	15
2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres.....	15
2.5 Offrir des lipides de qualité.....	18
2.6 Limiter la consommation de sel.....	19
2.7 Limiter la consommation de sucre raffiné.....	19
2.8 Quelques aliments exclus.....	20
2.9 Les risques d'étouffement.....	21
<b>3. Élaboration des menus.....</b>	<b>23</b>
3.1 La structure des menus.....	23
3.2 Les collations.....	24
3.3 Affichage du menu.....	24
<b>4. Alimentation en pouponnière.....</b>	<b>25</b>
4.1 L'introduction des aliments complémentaires.....	25
4.2 Les bonnes pratiques au quotidien.....	26
<b>5. Allergies et intolérances alimentaires.....</b>	<b>27</b>
5.1 La prévention : une responsabilité partagée.....	27
5.2 Allergies et intolérances alimentaires du personnel.....	31
<b>6. Restrictions alimentaires.....</b>	<b>31</b>
6.1 Les obligations légales.....	32

<b>7. Anniversaires, fêtes annuelles et évènements spéciaux.....</b>	<b>33</b>
7.1 Anniversaires.....	33
7.2 Fêtes annuelles et évènements spéciaux.....	33
<b>8. Approvisionnement.....</b>	<b>34</b>
8.1 La provenance des produits.....	34
8.2 La sécurité alimentaire.....	34
<b>9. Hygiène et salubrité.....</b>	<b>35</b>
9.1 Hygiène dans les aires de préparation.....	35
9.2 Hygiène du personnel.....	36
9.3 Salubrité.....	37
9.3.1 Récupération des surplus.....	37
9.3.2 Préparation des aliments.....	38
<b>10. Conservation et entreposage.....</b>	<b>39</b>
10.1 Au réfrigérateur.....	39
10.2 Refroidissement.....	40
10.3 Au congélateur.....	40
10.4 Décongélation.....	41
10.5 Au garde-manger.....	41

## ***Introduction***

L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va au-delà du simple fait de se nourrir. Elle touche toutes les dimensions du développement de l'enfant. Le centre de la petite enfance (CPE), dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 0 à 5 ans, doit non seulement répondre à leurs besoins physiologiques, mais aussi les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

Le CPE reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, sa collaboration avec le parent constitue un facteur déterminant qui contribue certainement à guider l'enfant vers les choix les plus sains, à lui en faire prendre conscience et à le soutenir dans cette démarche, laquelle saura influencer positivement son avenir.

## ***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.

## ***Objectifs 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 de volet alimentation;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui *favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.*

## ***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, version mise à jour en janvier 2019;
- 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.

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

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

### 1.1 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 afin de les rendre amusants et intéressants (présentation de l'assiette, chansons, histoires);
- Prévoit, tout au long de l'année, des activités touchant à la saine alimentation;
- 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 ainsi que la coupe des aliments;
- Respecte les règles d'hygiène (lavage des mains, des outils de travail, etc.);

- Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fais preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;
- Favorise une ambiance détendue et agréable au moment du repas et des collations;
- S'assure d'une luminosité adéquate afin que les aliments soient visibles et que le sens de la vue soit bien sollicité (présentation, couleurs, formes, texture, etc.);
- 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 et les collations, les enfants sont invités à se laver les mains;
- En présence des enfants, consomme le même repas (incluant l'assaisonnement);
- 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;
- Conjointement avec la directrice d'installation et la responsable à l'alimentation, elle collabore, au moment requis, à la mise à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires.

- Respecte les ententes d'accommodement prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires.

**Référence 1** vidéo de formation sur Cible petite enfance. Le goût et les préférences alimentaires chez les enfants, comment plaire à chacun. Module 1C

**Référence 2** vidéo de formation sur Cible petite enfance. Les faux pas alimentaires à éviter. Module 1E

**Référence 3** vidéo de formation sur Cible petite enfance. L'assiette gagnante. Module 2B

## **1.2 La responsable de l'alimentation**

### *Son rôle*

La responsable de l'alimentation est la première responsable de la politique du CPE pour 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;
- S'assure que tous les aliments servis soient variés, 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;
- S'assure que les aliments servis aux enfants ayant des allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène. Malgré ce qui précède, il faut savoir que tout est fabriqué dans la même cuisine.

- 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;
- Conjointement avec la directrice d'installation et les éducatrices, elle collabore, au moment requis, à la mise à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires.
- Quant aux allergies alimentaires sévères du personnel, elle collabore avec la directrice d'installation, au maintien d'une liste les recensant.
- Affiche le menu et le corrigé lorsqu'un changement survient;
- Conseille ou informe le personnel sur des questions liées à l'alimentation;
- Adopte des pratiques favorisant sa santé et sa sécurité.

### **1.3 La direction**

#### *Son rôle*

La direction assure la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation à l'égard de l'implantation, de l'application et de la pérennité de la politique alimentaire 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, plus particulièrement lorsqu'il s'agit de personnel occasionnel, lors des changements de groupe, d'une nouvelle inscription ou d'un changement en cours d'année.
- Assure, au minimum annuellement, la mise à jour, des fiches d'allergies, d'intolérances, de restrictions alimentaires des enfants et une liste des allergies alimentaires sévères du personnel.
- Encourage au besoin, par des moyens concrets, les employées à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutiens dans leurs démarches de recherches d'informations sur le sujet;
- 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.).

#### **1.4 Le conseil d'administration**

##### *Son rôle*

Le conseil d'administration définit les orientations et les objectifs du service alimentaire et statue sur l'adoption d'une politique interne.

##### *Ses responsabilités*

- Place la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'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 la limite du budget disponible.

#### **1.5 Le parent**

- Prends 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, auprès de la direction, lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires et remet une copie de l'avis médical à cet effet;
- Informe de l'absence de son enfant sur la plate-forme Amisgest.

## **2. Quantité et qualité nutritive**

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

### ***La quantité***

Les enfants reçus au CPE, dépendamment de leur mode de fréquentation, y consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens. Comme chaque enfant est unique et que son appétit varie beaucoup selon ses stades de croissance et son niveau d'activités, il reste le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit (le désir de la nourriture et le plaisir que l'on trouve à manger) et sa satiété (sensation qui, normalement, accompagne le besoin de manger) sont des facteurs importants de l'alimentation. L'acquisition de ces compétences est donc valorisée et encouragée.

### ***La qualité***

Mis à part les exclusions de cette politique à l'égard des fêtes annuelles ainsi que des événements spéciaux, le CPE offrira chaque jour une alimentation composée uniquement d'aliments faisant partie du Guide alimentaire canadien. Par cette initiative, le CPE souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

Une carence de certains nutriments, tels que le fer, le calcium et la vitamine D, peut nuire à la croissance et au développement des enfants. Au quotidien, il est ardu de calculer la valeur des nutriments de chaque aliment pour chaque portion. En offrant tous les jours des aliments variés des trois groupes alimentaires, le CPE s'assure de fournir à chacun des enfants la quantité adéquate de nutriments essentiels.

### **2.1 Portions selon le Guide alimentaire canadien**

La révision de 2019 du Guide alimentaire canadien a introduit un changement important : on ne quantifie plus, pour chacun des groupes alimentaires, ce qui doit être consommé en fonction de l'âge de l'enfant.

Il est plutôt maintenant question de proportion, comme le démontre l'image suivante :



La moitié de ce qui est offert à l'enfant (repas et collations) doit être des fruits et des légumes, un quart, des aliments protéinés et un quart, des aliments à grains entiers.

Puisque l'appétit des enfants varie beaucoup, une seconde portion sera servie à l'enfant qui le demande.

**Référence 3** vidéo de formation sur Cible petite enfance. L'assiette gagnante à quoi devrait-elle ressembler - Module 2B

## 2.2 Maximiser la consommation de légumes

- Les légumes présentés sont crus, blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive;
- Les légumes frais et/ou sous forme de crudités sont fréquemment servis;
- Tous les dîners comportent au moins deux variétés de légumes (un légume dans un plat composé ou un jus de légumes représentant une variété);
- Les légumes surgelés ou en conserve peuvent aussi être utilisés.
- Le jus de légumes est servi à l'occasion et la formule allégée en sodium est privilégiée.

### **2.3 Maximiser la consommation de fruits**

- Chaque jour, des fruits frais, surgelés ou en conserve (préférentiellement dans de l'eau ou du vrai jus) sont offerts aux enfants en collations, au dessert ou ajoutés aux salades;
- Les purées de fruits (bananes, pommes, abricots, dattes, etc.) remplacent, en tout ou en partie, le sucre dans les recettes de muffins ou de biscuits;
- Lorsque cela est possible, des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits et gâteaux;
- Occasionnellement, les jus de fruits purs à 100 % peuvent être servis à la collation.

### **2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres**

- Des aliments faits de grains entiers sont présents tous les jours au menu et représentent au moins 50 % des portions quotidiennes de produits céréaliers (pain, pâtes, couscous, riz, quinoa);
- Tous les pains, muffins ou biscuits maison sont composés d'au moins 50% de farines de grains entiers.
- Les légumineuses et les fruits constituent également une excellente source de fibres et contribuent donc efficacement à l'atteinte de l'apport recommandé.

### **2.5 Offrir des lipides de qualité**

Les lipides ont une valeur nutritive énergétique élevée; ils représentent un apport important d'énergie dans l'alimentation des enfants. Le régime alimentaire offert au CPE n'est pas réduit en matière grasse. Par contre, les gras utilisés sont de bonne qualité.

- Les sources de gras polyinsaturés et insaturés qui apportent aussi une valeur nutritive à l'alimentation sont utilisées, en voici quelques exemples :
  - Margarine molle non hydrogénée
  - Huile de canola ou de soya pour la cuisson

- Huile d'olive pour les vinaigrettes
- Des sources de gras riches en oméga-3 sont également choisies :
  - Huile de lin dans les vinaigrettes
  - Huile de carthame
  - Graines de lin broyées (qu'on ajoute à certaines recettes)
  - Poisson

Sachez qu'aucune espèce à risque de contenir du mercure n'est utilisée. En ce qui concerne le thon, seul le pâle en conserve est cuisiné, car sous cette forme, il n'y a aucune restriction.

## **2.6 Limiter la consommation de sel**

- L'utilisation de sel est limitée au minimum dans la préparation des recettes et il n'est jamais ajouté dans l'assiette;
- Les aliments commerciaux allégés en sel sont privilégiés;
- Pour rehausser le goût des aliments et des recettes, les vinaigrettes maison, les oignons, l'ail, le gingembre, le persil et d'autres fines herbes sont utilisés.

## **2.7 Limiter la consommation de sucre raffiné**

- Les recettes contiennent peu ou pas de sucre et nous favorisons les sucres naturels comme de la purée de fruits, du miel (pour les plus d'un an) et le sirop d'érable.
- Les aliments commerciaux contenant moins de sucre ajouté\* sont choisis au détriment d'autres aliments similaires qui en contiennent davantage.

\*Il ne s'agit pas d'aliments contenant des succédanés de sucre comme des édulcorants, mais bien d'aliments contenant moins de sucre ajouté.

### ***Les breuvages***

La soif est un réflexe déclenché par le cerveau indiquant que le corps manque d'hydratation pour fonctionner normalement. L'hydratation favorise entre autres une bonne circulation sanguine, ainsi, le transport des nutriments vers les cellules s'opère

efficacement. Elle permet également l'élimination des déchets et des toxines présents dans le corps.

Le breuvage par excellence pour s'hydrater est l'eau et on devrait en offrir fréquemment aux enfants. L'eau, en plus d'assurer le bon fonctionnement général du corps, permet d'assimiler les fibres. Il est fréquent que les jeunes enfants souffrent de constipation et la cause première se révèle souvent un manque d'hydratation. De plus, lorsqu'ils sont déshydratés, la température de leur corps augmente beaucoup plus vite que celle des adultes. Les risques de coup de chaleur sont donc beaucoup plus grands. En conséquence, il est important d'offrir de l'eau aux enfants avant même qu'ils ne ressentent la soif, et de même qu'avant, pendant et après la pratique d'une activité physique.

- L'eau est offerte à volonté à l'enfant tout au long de la journée;
- À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule à 3.25 % de matière grasse lui est offerte.
- Le lait de soya enrichi peut aussi être offert;
- Lors des collations, le jus de fruits à 100 %, sans sucre ajouté, peut être servi aux enfants. La consommation doit cependant se limiter à 175 ml par jour, parce qu'il favorise la carie et l'érosion dentaires.

## **2.8 Quelques aliments exclus**

En raison de leur faible teneur nutritive et d'une teneur excessivement élevée en sucre raffiné, en gras saturés, en cholestérol ou en sodium, les aliments suivants ne se retrouvent pas au service de garde :

- Charcuteries (bologne, viandes fumées, tous les types de saucisses sauf les saucisses de tofu, tous les saucissons de type pepperoni, salami, etc.)
- Pâtés et pains de viande en conserve
- Bacon et simili-bacon
- Fritures
- Aliments panés du commerce
- Shortening ou margarine dure
- Saindoux
- Margarine de soya ou d'huile végétale hydrogénée
- Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins, etc.)

- Frites ou pommes de terre rissolées surgelées
- Poudre pour gelée commerciale
- Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10 g de sucre ajouté, plus de 1 g de gras saturés (trans) et moins de 2 g de fibres
- Poudre pour pouding
- Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5 g de sucre ajouté
- Céréales sucrées avec fruits contenant plus de 10 g de sucre ajouté
- Rouleaux aux fruits
- Friandises commerciales, chocolatées et autres
- Sucettes glacées commerciales (popsicle)
- Friandises glacées commerciales (sauf le sorbet, la crème et le yogourt glacés)
- Croustilles et bretzels

D'autres aliments comportant des restrictions, en raison du risque d'étouffement qu'ils présentent, sont énumérés dans la section suivante.

## **2.9 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, 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;
- 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 :
  - Les rondelles de carottes et céleri crus

- Les graines de tournesol ou de citrouille entières
- Le maïs soufflé, les noix et les croustilles

NOTE : 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. De même, les morceaux coupés sont adaptés aux besoins et niveaux de développement des enfants.

Les précautions suivantes sont observées lorsque certains aliments sont offerts aux enfants selon le groupe d'âge :

<b>Aliment/Âge</b>	<b>Avant 12 mois</b>	<b>Entre 1-2 ans</b>	<b>2 ans et +</b>
<b>Légumes tendres (champignons, tomates, concombres et avocats mûrs)</b>	Bien cuits, coupés en petits morceaux ou en lanières	Cuits ou crus et coupés en petits morceaux	Cuits ou râpés ou coupés en lanières
<b>Légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.)</b>	Bien cuits, coupés en petits morceaux ou en lanières	Cuits ou crus et râpés ou blanchis et coupés en lanières	Cuits ou râpés ou blanchis et coupés en lanières
<b>Autres légumes (piment, etc.)</b>	Bien cuits, coupés en petits morceaux ou en lanières	Cuits ou râpés ou coupés en lanières	Cuits ou râpés ou coupés en lanières
<b>Pommes</b>	Crues, sans pelure et râpée		
<b>Raisins</b>	Sans pépin, coupés en 4	Coupés en 4	Coupés en 4
<b>Fruits</b>	Sans pelure, sans noyau, sans pépin et coupés en petits morceaux	Sans pelure, sans noyau et sans pépin et coupés en petits morceaux	Sans noyau
<b>Petits fruits frais</b>	Réduits en purée		
<b>Fruits séchés</b>		Hachés ou réhydratés	

### **3. Élaboration des menus**

L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, complément, 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 complément au repas (autrefois appelé dessert) peut être servi en même temps que celui-ci. Il n'est jamais présenté comme une récompense.

La texture des aliments et leur couleur sont une autre manière d'inviter l'enfant à découvrir la diversité de l'alimentation. Nos responsables à l'alimentation y portent donc une attention particulière.

#### **3.1 La structure des menus**

- Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du Guide alimentaire canadien et respectent les énoncés de la présente politique;
- Vingt-cinq menus journaliers différents sont présentés en rotation pendant quatre ou cinq semaines et renouvelés de deux à trois fois au cours de l'année;

#### **3.2 Les collations**

Une collation saine contribue à combler les besoins énergétiques des enfants. Une bonne collation, servie au moins deux heures avant le repas, vient compléter le repas précédent et non remplacé le suivant.

- Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant;
- Un fruit est servi en collation le matin et les collations de l'après-midi, quant à elles, sont composées d'au moins deux des trois groupes recommandés par le Guide alimentaire canadien;
- Le choix des collations tient compte du moment des autres repas. Généralement, le nombre d'heures séparant la collation du matin et le dîner est moindre que celui

séparant la collation de l'après-midi et le souper. La collation du matin sera plus légère tandis que celle de l'après-midi sera plus soutenante.

### **3.3 Affichage du menu**

Comme prévu au règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, le menu est affiché hebdomadairement pour consultation. La responsable de l'alimentation s'assure que les repas et collations servis aux enfants sont conformes au menu affiché.

## **4. Alimentation en pouponnière**

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

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

### **4.1 L'introduction des aliments complémentaires**

À la pouponnière, le rythme de l'enfant est respecté et l'introduction des aliments complémentaires se déroule en étroite collaboration avec le parent et l'éducatrice.

Il est recommandé de commencer à introduire les aliments complémentaires vers l'âge de 6 mois. L'ordre d'introduction varie selon les coutumes et la culture de chaque pays. Au Québec, on commence habituellement par les céréales. Suivent les viandes et substituts, puis les légumes, et enfin les aliments du groupe des fruits.

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

Le parent est encouragé à remplir 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 son enfant.

À cause des risques d'allergies alimentaires précoces (surtout lorsqu'il y a présence d'allergies alimentaires au sein de la famille immédiate), aucun aliment qui n'ait d'abord été intégré par le parent ne sera offert au poupon de moins de 9 mois.

## 4.2 Les bonnes pratiques au quotidien

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

- Lorsque le poupon commence à manger les aliments complémentaires, le personnel le nourrit à la cuillère. Dès qu'il démontre la volonté de saisir les petits morceaux avec ses mains ou avec la cuillère, le personnel encourage ces pas vers la découverte et l'autonomie et le supporte dans cet apprentissage;
- Le poupon peut avoir un appétit variable d'un jour à l'autre. Le personnel respecte l'appétit de l'enfant en étant attentif aux signes de faim ou de satisfaction;
- Lorsque de l'eau est donnée au nourrisson de moins de 4 mois ou utilisée dans l'alimentation, elle est bouillie pendant au moins deux minutes à gros bouillon, et ce, qu'elle soit traitée, de l'aqueduc ou embouteillée;
- Le miel pasteurisé ou non ne sera pas offert avant l'âge de 12 mois, que ce soit seul, ou ajouté à une recette;
- Mis à part l'eau et le lait, les breuvages seront offerts à l'enfant dans un gobelet à bec et non dans un biberon. Tout breuvage, même au gobelet, n'est jamais laissé à l'enfant sur une longue période de temps;
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucun breuvage ni aucun aliment n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée;
- Les boires sont toujours donnés par l'adulte au nourrisson, et ce, jusqu'à ce que ce dernier ait la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon.

## 5. Allergies et intolérances alimentaires

La présence d'allergies alimentaires est de plus en plus fréquente et nécessite de la part des intervenants en petite enfance une vigilance constante. Selon Allergies Québec, tous les aliments protéiniques peuvent engendrer des réactions allergiques potentiellement dangereuses chez les personnes sensibles. Les 10 types d'aliments suivants ont été identifiés par Santé Canada comme étant responsable de 90 % des réactions allergiques sévères :

œufs.	blé	graines de sésame
lait de vache	arachides	poisson, crustacés et mollusques
soya	noix	sulfites
moutarde		

La prévention des allergies et des intolérances alimentaires demeure le meilleur « traitement ». C'est pourquoi nous en faisons une priorité et une responsabilité partagée entre les différents intervenants qui œuvrent auprès des enfants. La prévention passe par une communication efficace entre ces intervenants et par la vigilance accordée dans la pratique.

À ce propos, le CPE se réfère aux recommandations de l'Allergies Québec qui offre de l'information et de la formation sur le sujet. Le présent chapitre expose les mesures générales prises par le CPE à l'égard de la prévention des risques liés aux allergies et intolérances alimentaires. Nous mettons des efforts particuliers à faire l'achat de produits garanti sans noix/arachides.

### 5.1 La prévention : 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, frère ou 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);
- Fournir, dans le cas de mesure préventive pour les enfants à risque (présence d'allergie dans la famille immédiate), la prescription préventive écrite et signée par un professionnel de la santé;
- Transmettre 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;
- Signer l'autorisation écrite afin de permettre au CPE de mettre en évidence les fiches d'identification dans le local fréquenté par l'enfant lors de la prise de repas et de collation, de même que dans la cuisine;

La direction s'assure d'utiliser différents moyens afin que :

- Le dossier de l'enfant contient toutes les informations et autorisations nécessaires, avant son entrée, que les mises à jour y soient effectuées au minimum annuellement et reportées sur les fiches d'identification du Gestionnaire, du Pharmagarde et celles présentes dans les différents locaux, dont la cuisine.
- L'information sur les mises à jour soit transmise à la responsable de l'alimentation ainsi qu'aux membres du personnel appelés à travailler auprès des enfants, y compris les remplaçantes;
- Tout le personnel incluant les remplaçantes possède, par le biais de la formation continue et de l'information provenant des associations spécialisées, les

connaissances relatives aux allergies : symptômes, contamination par les allergènes, utilisation de l'auto-injecteur d'épinéphrine;

- Les informations et les publications récentes disponibles sur le sujet soient remises au personnel;

***Le personnel éducateur :***

- Veille à ce que l'enfant présentant une ou des allergies ne soit pas en contact avec les matières allergènes;
- Assure une communication efficace et une bonne collaboration avec la responsable de l'alimentation afin de prévenir tout risque d'erreur à l'égard des allergies et des intolérances alimentaires;
- S'assure d'expliquer l'allergie ou l'intolérance aux autres enfants de son groupe dans le but de les sensibiliser, en prenant soin toutefois que l'enfant allergique ne soit pas exclu ou étiqueté;
- Voit à ce que le lavage de la bouche et des mains après le repas soit respecté;
- S'assure que les vêtements souillés de nourriture soient remplacés;
- Apprends aux enfants à ne pas échanger : les ustensiles, la vaisselle ou les aliments. Dans de tels cas, peu importe s'il y a présence ou non d'allergie ou d'intolérance, les objets ou les aliments sont retirés ou remplacés;
- S'assure de bien nettoyer les tables et de retirer toute trace d'aliments sur le sol et sur les chaises après le repas;
- Manipule avec attention les repas destinés aux enfants présentant des allergies afin d'éviter toute contamination avec les autres aliments;
- Prends soin de vérifier s'il y a présence d'allergies ou d'intolérances avant d'utiliser des aliments pour le bricolage;
- Assure une vigilance accrue lors d'activités spéciales ou de sorties et se tient prêt à intervenir rapidement au besoin;

- Informe systématiquement toute personne qui assure son remplacement ou une assistance auprès de son groupe, qu'il s'agisse d'un membre du personnel ou d'un bénévole, de la présence d'enfants ayant une allergie ou une intolérance;
- Range les médicaments d'urgence (auto-injecteur d'épinéphrine) dans un endroit facilement et rapidement accessible, et ce, en tout temps. Il doit être conservé à la température ambiante, soit entre 15-30 degré Celsius. Noter que les autres médicaments, comme les antihistaminiques (ex. : Benadryl), ne sont pas considérés comme des médicaments d'urgence et doivent être rangés sous clé;
- Apporte les médicaments d'urgence lors des sorties.

***La responsable de l'alimentation :***

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

\*Sous la recommandation d'un professionnel de la santé, le CPE pourra accepter que le parent apporte un repas à la condition qu'il ne représente aucun danger pour les autres enfants souffrant d'allergies ou d'intolérances. L'aliment ou les ingrédients doivent donc être facilement identifiables. Le repas doit respecter la présente politique et le Guide alimentaire canadien.

À ce titre, notons que ce choix représente un risque élevé puisque certains ingrédients allergènes peuvent se retrouver dans un plat, sans aucune possibilité de l'identifier (huile d'arachides, gluten, etc.)

## **5.2 Allergies et intolérances alimentaires du personnel**

Afin d'offrir un bon modèle de saines habitudes alimentaires, le repas est fourni au personnel. Considérant la complexité actuelle, pour la responsable de l'alimentation, de traiter l'ensemble des allergies, des intolérances et des restrictions alimentaires des enfants (volet régi légalement), le menu ne sera pas modifié pour le personnel.

## 6. Restrictions alimentaires

En tant qu'établissement de services à la famille, le CPE est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle. Cette politique alimentaire prévoit des options d'accompagnement qui pourront être proposées aux parents, selon la situation.

### 6.1 Les obligations légales

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

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

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

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

Par conséquent, le CPE s'engage à :

- Veiller à la santé, à la sécurité et au bien-être des enfants dont il a la garde;
- Fournir aux enfants des repas et des collations qui sont équilibrés et conformes au Guide alimentaire canadien;
- Évaluer toutes les possibilités raisonnables, dans le contexte où 80 enfants doivent être nourris quotidiennement, afin de proposer un accommodement qui conviendra le mieux à chaque cas d'espèce; cela sur demande écrite à la direction

de la part du parent souhaitant qu'un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant pour des motifs médicaux diagnostiqués ou liés au respect de la charte des droits et liberté.

Le CPE privilégie :

- D'offrir un autre plat à l'enfant ou remplacer l'aliment qui pose problème.

*Toutefois, malgré cet engagement, le CPE pourra fournir à l'enfant le repas régulier servi aux autres enfants dans la situation suivante, notamment lorsqu'une situation imprévue survient et nécessite un changement dans le menu quotidien et qu'une contrainte excessive empêche le respect de l'entente portant sur l'accommodement.*

## **7. Anniversaires, fêtes annuelles et 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. En plus de respecter ces valeurs, cette exclusion permet de démontrer à l'enfant que les aliments sains sont des aliments de tous les jours, tandis que les aliments moins sains sont des aliments d'occasions.

### **7.1 Anniversaires**

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

### **7.2 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, la Saint-Valentin, etc., ainsi que d'autres événements spéciaux, comme la fête de fin d'année, une inauguration, des présentations aux parents, 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.

## **8. Approvisionnement**

Le fait de choisir des aliments régionaux ou, du moins, de la province offre des avantages économiques et écologiques importants pour toute la société. Cependant, l'aspect sécurité alimentaire doit toujours primer. À ce sujet, il est utile de lire les recommandations du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Les règles de base suivantes doivent être respectées afin de s'assurer que les produits utilisés soient sécuritaires :

### **8.1 La provenance des produits**

- Le CPE s'approvisionne chez les marchands autorisés qui peuvent garantir la provenance de l'aliment et qui sont en mesure d'informer leurs clients sur les conditions dans lesquelles il s'est développé et a été conservé;
- Le CPE privilégie, dans la mesure du possible, les produits régionaux et provinciaux.

### **8.2 La sécurité alimentaire**

- Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisés (ex. : jus de pommes fait maison);
- Le CPE n'accepte aucune conserve maison, aucun mets préparé à la maison ou de confection artisanale, sauf pour des conditions particulières prévues, liées aux allergies (voir texte 5.1);
- Le CPE n'accepte aucun produit de la chasse ou de la pêche récréative;
- Les aliments qui présentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé sont jetés ou retournés au marchand;
- Le CPE est inscrit sur la liste d'envoi de l'Agence canadienne d'inspection des aliments afin de recevoir les rappels d'aliments et alertes à l'allergie ([www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca));

Lorsqu'un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l'information à la responsable de l'alimentation qui vérifie sa présence dans l'inventaire et le retire le cas échéant.

## **9. Hygiène et salubrité**

Dans la vie de tous les jours, et malgré des règles d'hygiène de base, le jeune enfant est exposé à différents types de bactéries ou de virus en raison de la proximité avec les autres à travers les jeux et les objets partagés. Cette réalité contribue sans aucun doute à la construction et au renforcement de son système immunitaire.

Toutefois, parce que ce système immunitaire est en plein développement, il fait partie de la population dite vulnérable, sensible à certaines bactéries potentiellement dangereuses, dont quelques-unes sont associées à la salubrité alimentaire. Des moyens de prévention et des méthodes de travail adéquates sont prévus par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Ce chapitre énumère les principales mesures recommandées à cet effet.

### **9.1 Hygiène dans les aires de repos**

Les règles d'hygiène recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation sont respectées :

- 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.
- 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, comme la laine d'acier, 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 millilitres d'eau de javel;
- Les fenêtres sont munies de moustiquaires.

## **9.2 Hygiène du personnel**

Le personnel qui manipule l'équipement de la cuisine ou les aliments observe les mesures d'hygiène suivantes recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation :

- 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 chaque fois qu'il y a un risque de contamination;
- Se couvrir les cheveux avec une résille ou un bonnet et, s'il y a lieu, un couvre-barbe;
- Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail;
- Éviter de porter bijoux, montre ou vernis à ongles aux doigts de la main;
- 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, sans latex;
- S'abstenir de consommer des aliments dans la cuisine;
- S'abstenir de manipuler des aliments en cas de maladie contagieuse, comme la gastro-entérite ou utiliser des équipements de protection (masque, gants, etc.);

- 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 de mains;
- Maintien des règles d'hygiène lors des déplacements entre les locaux du CPE et la cuisine;
- 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;
- La présence d'animaux domestiques dans la cuisine est interdite;
- Un contrôle doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs.

## **9.3 Salubrité**

### **9.3.1 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, plus particulièrement en ce qui concerne les viandes.

### **9.3.2 Préparation des aliments**

- Les fruits et légumes pourris sont mis au compost;
- 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 avec un produit prévu à cette fin, ou encore, au lave-vaisselle, 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 pelure ferme comme les oranges, le cantaloup, les pommes de terre et les carottes 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 des légumes sont retirées, car des 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.

## **10. 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 de 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.

### **10.1 Au réfrigérateur**

- Des thermomètres sont installés en permanence dans les réfrigérateurs et contrôlés quotidiennement, 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 inhabituelle sont jetés;
- Les dates de péremption sont vérifiées et la rotation des aliments est effectuée;
- Les aliments et les surplus sont conservés dans les contenants hermétiques sur lesquels sont inscrits le contenu ainsi que la date de fabrication.

## 10.2 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, provenant du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, sont appliquées;
  - 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 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.

## 10.3 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.

## **10.4 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.

## **10.5 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 les contenants hermétiques transparents, identifiés et certifiés par le logo du MAPAQ;
- 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**

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES. Les Mets-sages, vol.9, S-2, septembre 1998.8 p.

DORÉ, Nicole, et Danielle LE HÉNAFF. Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans : Guide pratique pour les mères et les pères, Québec, Institut national de la santé publique du Québec, 2007, 496 p.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DE L'ENFANCE. La santé des enfants... en service de garde éducatif, Publications du Québec, 2000, 288 p. (Collection petite enfance).

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA. L'essentiel de la nutrition des tout-petits, Numéro 1, 2007, 50p.

SANTÉ CANADA. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs, Ottawa, Publications Santé Canada, 2007, 50p.

SANTÉ CANADA. Valeur nutritive de quelques aliments usuels, Éd. rév., Ottawa, Les Éditions du gouvernement du Canada, 1999, 55p.

## Principales sources électroniques

### LA BONNE ALIMENTATION DES ENFANTS DE 0 À 5 ANS

- Santé Canada : Les politiques nutritionnelles et les lignes directrices en matière d'alimentation au Canada  
([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrion/diet-guide-nutri/nut\\_pol\\_diet\\_guid-pol\\_nut\\_lig\\_direct\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrion/diet-guide-nutri/nut_pol_diet_guid-pol_nut_lig_direct_f.html))
- Société canadienne de pédiatrie : La promotion de saines habitudes alimentaires  
(<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/alimentation/BonnesHabitudes.htm>)
- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine : Pour une croissance et un développement optimaux  
(<http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1149>)
- Ministère de la Santé et des Services sociaux : La nutrition et l'enfant  
([http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition\\_enfants](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition_enfants))
- Ministère de la Santé et des Services sociaux : Les éléments nutritifs  
([http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?elements\\_nutritifs](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?elements_nutritifs))
- Les diététistes du Canada : L'alimentation des enfants d'âge préscolaire  
([http://www.dietitians.ca/healthystart/content/fr\\_resources/fr\\_course.asp](http://www.dietitians.ca/healthystart/content/fr_resources/fr_course.asp))

### LES NUTRIMENTS CLÉS

- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine : Les éléments nutritifs  
([http://www.extenso.org/guides\\_outils/elements.php](http://www.extenso.org/guides_outils/elements.php))
- Santé Canada : recommandations sur l'apport en vitamines D  
([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/infant-nourisson/vita\\_d\\_supp\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/infant-nourisson/vita_d_supp_f.html))
- Santé Canada : Apports nutritionnels de référence  
([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref\\_elements\\_tbl\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref_elements_tbl_f.html))

### LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine : Précautions à prendre  
(<http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1455>)
- Ministère de la Santé et des Services sociaux : Prévenir l'étouffement  
([http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?prevenir\\_etouffement](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?prevenir_etouffement))

## LA NUTRITION DU NOURRISSON

- Ministère de la Santé et des Services sociaux : La nutrition du nourrisson et du bébé ([http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition\\_nourrissons\\_bébés](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition_nourrissons_bébés))
- Santé Canada : recommandations canadiennes sur la nutrition du nourrisson ([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/infant-nourrisson/nut\\_infant\\_term\\_1\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/infant-nourrisson/nut_infant_term_1_f.html))

## ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

- Association québécoise des allergies alimentaires : L'anaphylaxie (<http://www.aqaa.qc.ca/allergies/Lanaphylaxie.asp>)
- Société canadienne de pédiatrie : Réactions anaphylactiques alimentaires mortelles chez les enfants (<http://www.cps.ca/francais/enonces/AL/al94-01.htm>)

## LOI ET RÈGLEMENTS SUR LES SERVICES DE GARDE ÉDUCATIFS À L'ENFANCE

- Ministère de la Famille et des Aînés : (<http://www.mfa.gouv.qc.ca/ministere/lois-et-reglements/services-a-l-enfance>)

## HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation : Guide du consommateur : bonnes pratiques à adopter (<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/FR/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guidedeconsommateur/>)
- Partenariat canadien pour la salubrité des aliments : Conseils de salubrité (<http://www.canfightbac.org/cpcfse/fr/safety>)