



GAMINVILLE

centre de la petite enfance • bureau coordonnateur

Politique alimentaire

ADOPTÉE PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION LE 23 JANVIER 2018

RÉVISÉE LE 27 FÉVRIER 2025

Introduction

L'élaboration d'une politique alimentaire vient du désir de travailler en collaboration avec les familles qui fréquentent notre CPE. Notre mission est de favoriser un développement global et harmonieux des enfants que nous accueillons au CPE, mais également de répondre aux besoins physiologiques et de les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

Pour bâtir cette politique, nous avons utilisé différents outils, tels que :

- Le programme éducatif en service de garde au Québec;
- La santé des enfants en service de garde éducatif;
- Le guide de l'éducatrice;
- Le guide alimentaire canadien;
- Gazelle et Potiron;
- Politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation;
- Papille : guide sur l'alimentation du poupon

Outre l'obligation légale des CPE de fournir deux collations, un dîner aux enfants et d'afficher le menu, l'alimentation au CPE Gaminville occupe une place importante dans le quotidien de nos journées.

Une alimentation saine, variée et équilibrée apporte à l'enfant les éléments essentiels à sa croissance et à son développement, un renforcement de son système immunitaire ainsi qu'un apport énergétique fondamental lui permettant d'être actif tout au long de la journée.

S'alimenter est aussi primordial pour le développement moteur, cognitif et affectif de l'enfant (Programme éducatif des services de garde du Québec). L'enfant détecte le goût, le toucher, les odeurs, les sensations des aliments et enfin l'alimentation lui procure un bien-être de satiété, de réconfort et de plaisir.

Source d'apprentissages multiples, l'alimentation permet à l'enfant de façonner sa personnalité et son individualité. Il fait des choix (un peu, beaucoup...), se responsabilise (se sert seul, goûte l'aliment.). Ce sont aussi des moments propices pour développer l'autonomie et le sentiment de compétence.

Au centre de la petite enfance Gaminville, nous privilégions :

- Une consommation de fruits et de légumes aussi frais que possible, et ce, toute l'année.
- Une alimentation variée en réduisant les additifs, les colorants alimentaires ainsi que le sucre.
- Des menus qui permettent de développer de nouvelles saveurs méconnues des enfants.

Les menus d'hiver sont échelonnés sur cinq semaines et l'été sur quatre semaines. Ces derniers sont affichés à l'entrée du CPE.

Nous offrons aux enfants des menus comprenant :

- 1) Un repas avec de la viande
- 2) Un repas avec du poisson
- 3) Un repas végétarien
- 4) Un repas avec des pâtes
- 5) Un repas qui comprend des œufs

Cette formule permet de faire différentes combinaisons avec les accompagnements (Riz, pommes de terre, légumes, salades, couscous, quinoa, millet, orge, boulghour.)

Les protéines végétales sont offertes plusieurs fois par semaine et/ou sont souvent mélangées avec un repas contenant de la viande, des pâtes ou du poisson.

Nous servons aux enfants du lait 3.25% de matières grasses. Le jus est offert pour les occasions spéciales (Sorties, pique-niques à l'extérieur du CPE)

Par précaution auprès des enfants qui ont des allergies alimentaires, nous vous demandons de n'apporter aucune nourriture de l'extérieur.

*Si des friandises sont offertes par un parent ou par le CPE lors d'occasions spéciales. Ces dernières seront emballées et devront être mangées en dehors du service de garde sous surveillance parentale.

1. Les principales attitudes privilégiées :

Parce que ces moments sont aussi rassembleurs pour les enfants et l'éducatrice, nous nous attardons aussi à l'ambiance, aux comportements et aux interventions durant les repas. En voici quelques exemples :

- Se laver les mains avant et après les repas au lavabo avec de l'eau et du savon.
- Apprendre aux enfants à ne pas partager la nourriture, les ustensiles et les verres afin de diminuer les risques de transmission de microbes ou de protéger les enfants allergiques ou ayant une intolérance alimentaire.
- Encourager l'enfant à goûter, mais ne pas le forcer, car les dîners au CPE sont des moments propices à l'apprentissage, l'enfant explore, touche, sent, observe les formes, les couleurs et goûte. C'est une période d'échange avec l'éducatrice et les autres enfants. Le personnel éducateur l'encourage en mangeant lui-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, 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.
- Attendre que tout le monde soit servi avant de manger.
- Le dessert est servi en même temps que le repas principal, puisque ce dernier fait partie intégrante du repas.
- S'asseoir avec les enfants et partager le même repas, car c'est un moment d'échange et de convivialité.
- Pour favoriser l'autonomie, le sentiment de satiété et éviter le gaspillage, l'enfant est invité à se servir seul à partir de l'âge de 3 ans.

Les collations du matin et de l'après-midi :

Deux collations nutritives sont offertes aux enfants tous les jours pour leur permettre de combler leurs besoins nutritionnels. Celles-ci sont composées d'au moins deux groupes du Guide alimentaire canadien afin d'offrir un apport en glucides et en protéines.

- Une collation plus légère en avant-midi, composée d'un aliment du groupe légumes et fruits (source de glucides) et d'un aliment protéiné, est au menu.
- La collation de l'après-midi est plus soutenante, puisque le délai entre celle-ci et le souper est parfois long. Elle est composée d'un aliment du groupe grains entier (source de glucides) et d'un aliment protéiné.

Le personnel éducateur encourage les enfants à parler de leurs préférences, des aliments qu'ils aiment et de ceux qu'ils aiment moins, en les questionnant sur les raisons de ces choix. 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.

(Aimer certains aliments peut être plus long pour certains enfants et demande parfois de nombreuses répétitions de l'aliment avant que ce dernier l'apprécie.)

Les anniversaires :

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants. C'est pourquoi nous soulignons cette étape par un gâteau fait maison. Ce gâteau accompagné de bougies est offert aux enfants du groupe lors du dîner ou bien l'après-midi accompagné d'un verre de lait (vache ou soya). Une chanson de fête est chantée en chœur pour ponctuer ce bel événement.

La provenance des produits :

Le CPE Gaminville s'approvisionne chez des marchands autorisés qui peuvent garantir la provenance des aliments.

Nous privilégions le plus possible des produits locaux et/ou régionaux.

La sécurité alimentaire :

La responsable alimentaire suit les protocoles et les procédures selon les normes de la d'hygiène et de salubrité de la MAPAQ.

Réf :

mapaq.gouv.qc.ca/fr/Transformation/Qualitedesaliments/Hygienesalubrite/Pages/Manipulateuraliments.

Réf : https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service_de_garde/sante-securite/guide_gazelle_potiron.pdf

Heures des collations et du dîner :

Les collations sont servies entre 9h00 et 9h30, puis de 15h15 à 15h45.

Le dîner est servi entre 11 : 15 et 11 : 45 selon les âges des enfants, les activités en cours, la météo, les signes de fatigue, les besoins physiologiques des enfants.

À moins d'un régime alimentaire particulier tel que :

Allergie, problème de santé avec suivi médical, l'éducatrice se doit de manger la nourriture fournie par le CPE.

2. Alimentation des poupons

À la pouponnière, le respect du rythme du bébé et de ses besoins est primordial. Les besoins physiologiques, le rythme de croissance, l'âge varié des poupons, ainsi que leurs croissances rapides font en sorte que leur appétit et leurs besoins nutritionnels sont variables, les éducatrices doivent donc s'adapter aux routines et aux besoins des enfants.

Chez les tout-petits, l'exploration orale est une des premières caractéristiques de l'expression chez l'enfant : ils portent tout à la bouche et cela joue un rôle primordial dans le développement cérébral des enfants. L'enfant découvre le monde par les sens.

Les fonctions mises en jeu par l'alimentation (suction, mastication et déglutition) sont importantes pour le développement des fonctions pré linguistiques des tout-petits.

Le renforcement des muscles du visage, la mise en place de la dentition et le fonctionnement des mâchoires durant la phase de développement préoral constituent une étape préparatoire fondamentale au développement du langage.

Au quotidien, le personnel éducateur est accueillant, rassurant et discute avec les parents du déroulement de l'alimentation et de ses routines au cours de la journée.

Il est établi en lien avec le parent un plan individuel d'alimentation du poupon : rythme, type de lait, habitudes et comportements alimentaires, aliments introduits, préférences et aversions alimentaires.

Les poupons sont très sensibles aux sensations innées de faim et de satiété. Le personnel éducateur est particulièrement attentif à ces signaux afin de les respecter et de favoriser le développement d'une relation saine avec la nourriture. À la pouponnière, nous avons toujours une variété d'aliments disponibles (compote, yaourt, fromage, biscuit faible en sucre et en gras), qui sont rangés dans notre mini frigo ou dans une armoire dédiée à la nourriture.

Biberons :

Le lait maternisé

Tant que le bébé ne consomme pas de lait de vache, le parent **doit apporter le lait maternisé**, les biberons ou sacs ainsi que les tétines de leur enfant.

Les biberons seront préparés sur place.

Les biberons sont conservés au réfrigérateur et le lait est chauffé dans un chauffe-biberon.

Tous les biberons doivent être identifiés au nom de l'enfant.

Pour les pouspons, nous nous adaptons au rythme du bébé et le biberon est donné quand celui-ci manifeste de l'appétit.

Se référer aux soins relationnels de la pouponnière

Nettoyage du biberon et de la tétine :

Voici les étapes à réaliser après chaque utilisation :

- 1- Démonter le biberon.
- 2- Rincer à l'eau froide le biberon et la tétine.
- 3- La tétine étant plus difficile à rincer, faire couler beaucoup d'eau dans le petit trou. Avec une brosse propre, frotter toutes les parties du biberon et de la tétine à l'eau chaude savonneuse.
- 4- Bien frotter toutes les rainures du biberon et de l'anneau de plastique.
- 5- Rincer à l'eau chaude toutes les pièces.
- 6- Les égoutter et les laisser sécher sur une serviette propre ou un support à biberons. Lors du séchage, toujours recouvrir toutes les pièces d'un linge propre. Cela évitera que la poussière ou d'autres contaminants s'y déposent.
- 7- Si la tétine est craquelée, abîmée ou collante, elle doit être jetée. Cela évitera qu'elle devienne un milieu idéal au développement de microorganismes nuisibles.
- 8- La stérilisation des biberons et des tétines est nécessaire avant 4 mois.

Le lait maternel :

Voici les étapes pour préparer un biberon de lait maternel :

1. Mettre le contenant de lait maternel dans un récipient d'eau chaude pendant quelques minutes.
2. Secouer doucement le contenant. Les sacs jetables se réchauffent plus vite que les biberons en plastique ou en verre.
3. Vérifier la température avant de servir. Pour ce faire, faire couler quelques gouttes sur le dos de la main ou à l'intérieur du poignet. Le lait ne doit être ni chaud ni froid.

Temps de conservation du lait maternel

LAIT MATERNEL	TEMPÉRATURE DE LA PIÈCE	RÉFRIGÉRATEUR	CONGÉLATEUR
Tiré récemment, il est frais.	4 heures 26 °C (79 °F) 24 heures 15 °C (59 °F) Dans une glacière avec un bloc réfrigérant (Ice pack)	8 jours 4 °C (39 °F)	6 mois Congélateur du réfrigérateur, ne pas mettre dans la porte
Décongelé <i>Le lait maternel peut être décongelé au réfrigérateur ou en plongeant le contenant de lait maternel dans un bol d'eau tiède.</i>	1 heure	24 heures	12 mois Congélateur de type coffre, -18 °C (-0,4 °F)
			Ne pas recongeler

Temps de conservation du lait maternel chauffé

LAIT MATERNEL CHAUFFÉ	CONTACT AVEC LA BOUCHE DU POUPON	TEMPS	TEMPÉRATURE	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Frais	Non	4 heures	Température de la pièce : 26 °C (79 °F)	Le lait maternel pourra être utilisé au prochain boire (si le boire est dans moins de 4 heures), sinon le lait devra être jeté.
Décongelé	Non	4 heures	Au réfrigérateur entre 0 °C et 4 °C (32 °F et 39 °F)	Le lait maternel pourra être utilisé au prochain boire (si le boire est dans moins de 4 heures), sinon le lait devra être jeté.
Tout type de lait maternel	Oui			Le lait doit être jeté

Rappels :

- Conserver le lait maternel dans un contenant en verre stérilisé.
- Ne pas utiliser le micro-ondes pour chauffer le biberon.
- Chauffer le lait dans le contenant en verre stérilisé avant de le verser dans le biberon.
- Éviter d'utiliser une bouilloire en plastique, mais plutôt une bouilloire en acier inoxydable.
- Demandez aux parents si le lait maternel est frais, réfrigéré, congelé ou décongelé, et indiquez-le sur le contenant.

- En plus d'identifier à quel poupon est destiné le lait, notez la date et l'heure auxquelles il doit être jeté.
- Offrez en premier le lait dont la date de péremption est la plus proche afin d'assurer un bon roulement.
- N'oubliez pas de considérer le temps de transport du lait de la maison au SGEE. Proposez aux parents d'emporter le lait dans une petite glacière avec un bloc réfrigérant (ice pack). Demandez, si possible, un biberon de plus au cas où il y aurait un imprévu.

Suce :

Une suce neuve doit être nettoyée et stérilisée avant sa première utilisation. Par la suite, la suce mérite d'être bien nettoyée et entretenue régulièrement. Évitez par ailleurs de la tremper dans la nourriture pour ensuite la donner au poupon.

Utilisez de l'eau chaude savonneuse pour nettoyer la suce après chaque utilisation. Si la suce est abîmée ou fendillée, remplacez-la. Idéalement, la suce serait remplacée tous les 2 mois.

Les aliments :

Actuellement, on considère que le système digestif du bébé est prêt à recevoir de la nourriture solide vers 4 à 5 mois lorsqu'il s'assoit relativement droit et contrôle mieux les mouvements de sa tête. Son organisme commence également à nécessiter plus de calories et d'éléments nutritifs pour continuer sa croissance.

Le parent remplit une fiche d'information concernant l'introduction des aliments complémentaires et informe le personnel au fur et à mesure que de nouveaux aliments sont consommés par le poupon ou qu'il y a des changements dans ses habitudes, cela permet d'assurer une continuité entre la maison et le CPE.

En collaboration avec l'éducatrice de l'enfant, il est important de s'informer de part et d'autre des aliments solides qui sont ingérés.

Il est recommandé que l'introduction d'un nouvel aliment se fasse à la maison d'abord, en raison de la possibilité d'apparition de symptômes allergiques.

Il est recommandé de ne pas donner avant six mois des aliments riches en protéines, comme la viande, le yogourt, le fromage et le jaune d'œuf.

Les purées sont faites maison sans sucre ajouté ni sel.

À partir d'un an, l'enfant partage (dans la mesure du possible) le menu des enfants plus âgés du service de garde.

L'enfant est encouragé à manger seul, les petits dégâts font partie du repas.

Annexe A : Tableau d'introduction des aliments

Annexe A

Nom: _____

Date de Naissance: _____

Allergies: _____

Intolérance: _____

Restrictions: _____

PRODUITS LAITIERS	LÉGUMINEUSES	FRUITS	LÉGUMES		
Lait homogénéisé	Pois chiches	Canneberges	Citrouilles	Pomme de terre	
Fromage en grains	Lentilles	Bananes	Asperges	Tomates	
fromage mozzarella	Haricots rouges	Bleuet	Betteraves	Courges	
Yogourt	Haricots noirs	Cantaloup	Brocolis	Patates sucrées	
Fromage cottage	Œuf (blanc)	Cerises	Carottes	Persil	
Fromage cheddar	Œuf (jaune)	Dattes	Céleris	Ciboulette	
Crème glacée		Fraises	Champignons	Basilic	
Yogourt glacé	Poisson	Framboises	Choux		
	Merlu	Melon d'eau	Choux de Bruxelles	Céréales	
Parmesan	Aiglefin	Melon de miel	Chou-fleur	Biscuits :	
	Morue	Orange	Concombres	Soda-Ritz	
Lait de soya	Sole	Pêches	Courgettes	Arrowroot thé	
Beurre de soya	Thon	Poires	Épinards	Maison	
Viandes et substituts	Saumon	Pommes	Haricots jaunes	Craquelins	
PVT		Melon canari	Kale	Chapelure	
Poulet	Tilapia	Prunes	Haricots verts	Barres tendres	
Tofu	Crevette	Pruneaux	Laitue		
Veau		Raisins	Maïs	Pains	
Porc	Jus de fruits	Raisins secs	Navet	Pitas	
Dinde	Raisins	Ananas	Oignons	Tortillas	
Bœuf	Pommes	Clémentines	Panais	Blé entier	
Seitan	Oranges	Nectarines	Poivrons	Blanc	

<i>Céréales</i>					
All Bran	Jus de légumes	Camerises		Poireaux	Pâtes à pizza
Rice kripies	Tomates	Kiwis		Germes de soya	Pâtes
Corn Flakes	Légumes mélangés	Mangues		Pois verts	Riz
Just Right				Ail	Semoule de blé
Son de maïs				Coriandre	Graine de citrouille
Cheerios				Origan	Graine de tournesol
					Graine de chia
					Graine de lin