



Politique Alimentaire

INTRODUCTION

Manger, ce n'est pas seulement se nourrir.

L'alimentation chez l'enfant d'âge préscolaire est un élément déterminant dans le développement de l'enfant. Une alimentation variée et équilibrée apporte à l'enfant les éléments essentiels à sa croissance, au développement et au renforcement de son système immunitaire, elle lui apporte enfin un apport énergétique fondamental qui lui permet d'être actif tout au long de la journée.

Mais manger est aussi un élément majeur du développement moteur, cognitif et affectif de l'enfant.

L'alimentation joue un rôle essentiel dans l'exploration de l'enfant. Elle lui permet de développer ses sens (goût, odorat, vue, perceptions tactiles) car les aliments par leur couleur, leur goût et leur texture, leur variété et leur nouveauté sont autant d'éléments d'exploration, de jeu et de découverte chez les tous-petits. L'enfant découvre le monde qui l'entoure à partir de ses sens. L'exploration orale est l'une des premières à se développer (les petits mettent tout à la bouche!) et elle joue un rôle fondamental dans le développement cérébral des enfants.

Les fonctions mises en jeu par l'alimentation (suction, mastication, déglutition) sont déterminantes pour le développement des fonctions pré-linguistiques des tout-petites. Le renforcement des muscles du visage, la mise en place de la dentition, le fonctionnement



des mâchoires durant la phase de développement pré-oral constituent une étape préparatoire fondamentale au développement du langage.

Le temps des repas est également un moment particulier dans la journée des enfants. Ils y développent des habitudes sociales, ils apprennent à participer, à échanger, à développer leur autonomie et aussi à affirmer leur personnalité.

C'est pourquoi au CPE du carrefour, nous disons manger c'est magique!!!



UNE ALIMENTATION QUI RÉPONDE AUX BESOINS

L'enfant détermine ses besoins

La quantité d'aliments dont les enfants de 0 à 5 ans ont besoin varie selon leur âge, leurs goûts, leur taille, leurs activités, leur croissance. C'est cela qui détermine leur appétit! La quantité d'aliments dépend de l'enfant. Il faut lui faire confiance et respecter sa capacité de déterminer la quantité de nourriture dont il a besoin. Au CPE, ce sont les enfants qui déterminent eux mêmes la quantité de ce qu'ils mangent, ils choisissent leur portion. Si un enfant mange peu ou s'il mange des aliments à faible teneur en énergie, au prochain repas il aura tendance à manger davantage ou encore à choisir des aliments à teneur en énergie plus élevée. Ceci explique pourquoi certains enfants mangent davantage à un repas qu'à un autre.

Il est donc important de respecter les choix de l'enfant, de lui offrir une alimentation variée comprenant des aliments qui proviennent des quatre groupes alimentaires (voir *Annexe 2*) et de lui offrir des aliments riches en nutriments à teneur élevée en fer, des céréales à grains entiers, des légumineuses et des aliments riches en énergie, fromage, yogourt, lait entier, muffins. Bon nombre d'enfants aiment ces aliments à teneur plus élevée en matières grasses. (voir «Observation du Comportement alimentaire» à l'*Annexe 3*).

Leur appétit a tendance à augmenter au moment des poussées de croissance et des périodes d'activités intenses et il diminue lorsque les enfants sont épuisés ou excités. Leur consommation d'aliments varie également d'un jour à l'autre. Parce que les enfants ont un petit estomac et des besoins élevés en énergie, ils peuvent avoir besoin de manger de petites quantités à plusieurs reprises dans la journée. Il est donc important d'offrir trois repas par jour et des collations.



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 (voir Annexe 1). 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. Au CPE, nous recommandons aux parents d'utiliser des tétines de biberon orthodontiques qui mieux que des tétines ordinaires favorisent le développement correct des muscles de la bouche, favorisent la tenue de tête et permettent d'éviter des problèmes au niveau de la poussée dentaire. De plus, ces tétines qui imitent la forme du sein maternel et exigent une tétée vigoureuse combler plus facilement les besoins de succion des poupons et rend moins nécessaire le recours aux sucres.

Le passage aux aliments solides, les textures de purée et la continuité de l'utilisation du biberon à long terme varie 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 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. Les parents remplissent une feuille guide qui permet aux éducatrices de la pouponnière de suivre le rythme d'introduction des aliments.

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 permette 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. Ils sont identifiés adéquatement mentionnant le nom de l'enfant, la date d'utilisation et celle de péremption.



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 pasteurisé sont exclus de l'alimentation des poupons de moins de 1 an. Ceux-ci ont un potentiel allergène important.

Le CPE veille à la qualité

Au CPE, si l'enfant choisit la quantité de sa nourriture, nous veillons, nous, à la qualité des aliments que nous lui offrons.

Il est important d'offrir des aliments variés de chaque groupe d'aliments: produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts. Nous offrons chaque jour des aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires. Le repas du midi en particulier comporte toujours des éléments de chacun des groupes. De plus, nous sommes attentifs à offrir une gamme variée d'aliments dans chacun des groupes. L'équilibre alimentaire passe par une diversification des aliments. La variété favorise un apport adéquat en nutriments essentiels en plus de l'enrichissement et du plaisir que procure une alimentation comprenant un vaste éventail d'aliments dont la couleur, la saveur et la texture varient. Le groupe des viandes et substituts est composé de viandes, de poissons, de volailles, d'œufs et de légumineuses sans omettre le tofu.

Le CPE privilégie un approvisionnement en produits issus de l'agriculture biologique et de la production locale. Nous offrons des aliments entiers dont l'apport nutritif et énergétique est supérieur aux aliments raffinés. Ils contiennent plus de fibres et de vitamines. Notre sélection de qualité nous oriente vers des produits sans sel ajouté, sans gras trans, sans sucre ni colorant excessif (voir annexe 4). Par conséquent, nous n'offrons pas d'aliments déjà préparés tel que des mélanges à muffins, des garniture à tartes, des



barres tendres commerciales, des chocolats ou des bonbons (toutefois, lors de certaines fêtes thématiques exceptionnelles, nous les permettons pour souligner l'événement).

Nous sommes particulièrement vigilent quant à la composition d'un produit alimentaire. Elle nous permet de faire des choix éclairés, de connaître la valeur nutritive des aliments ainsi que la teneur en matière grasse, en sel et en sucre. Nous optons pour des produits frais, mais lorsque nous utilisons des fruits ou légumes en conserve qui ont la même valeur nutritive, ceux-ci sont rincés pour réduire la teneur en sel ou en sucre superflus.

L'eau joue un rôle vital dans l'alimentation car c'est par elle que se font le transport et l'absorption des nutriments. De plus, elle facilite l'élimination. Par conséquent, nous servons systématiquement un verre d'eau aux enfants avec le repas.

Une bonne alimentation pour une bonne santé

La qualité des aliments offerts est très importante pour renforcer le système immunitaire. Un système immunitaire optimal permet de lutter efficacement contre certaines maladies courantes en garderie, telles que le rhume ou la grippe. Ainsi, nous accordons une grande attention aux aliments à privilégier et ceux qu'il faut restreindre pour optimiser le système immunitaire des enfants du CPE.

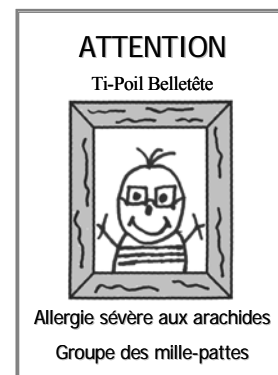
Chez les enfants de 6 ans et moins, les problèmes d'anémie sont répandus. En vue d'offrir aux enfants une bonne quantité de fer, nous offrons des repas permettant un apport en fer plus élevé. Nous avons donc introduit un repas comprenant du foie *biologique* aux deux semaines. Une panoplie d'aliments riche en fer, dont les algues, font également partie intégrante du menu. Nos barres tendres et muffins sont cuisinés avec une quantité de céréales de bébé (de type Pablum). L'ajout de ces céréales offre une bonne quantité de fer. De plus, ceux-ci sont servis avec un aliment riche en vitamines C pour favoriser au maximum l'absorption du fer.



De plus en plus d'enfants sont aux prises avec des allergies alimentaires. Cette situation n'est pas sans compliquer la tâche de la cuisine mais elle permet de relever de nouveaux défis. Nous devons adopter une règle de conduite des plus strictes afin d'éviter la négligence, les accidents ou les abus. Les parents doivent aviser le CPE des risques d'allergie de leur enfant. Ils doivent remplir un questionnaire détaillé conjointement avec leur médecin (voir *Annexe 6*). Si l'enfant n'a jamais eu d'allergie mais qu'il en existe dans sa famille, le CPE évitera de donner certains aliments à cet enfant sur recommandations écrites des parents.

Nous demandons au parent de s'assurer du suivi médical car l'allergie alimentaire est un problème sérieux pour l'enfant. En effet, à chaque réaction allergique, l'intolérance alimentaire augmente, certaines allergies pouvant même devenir mortelles. Cependant, l'allergie peut aussi diminuer et même disparaître si, avec un suivi médical régulier, on intervient adéquatement sur l'alimentation. À l'aide du dossier médical précisant le type d'allergie, nous sommes en mesure de collaborer à la mise en œuvre de la stratégie alimentaire appropriée. En premier lieu, nous photographions régulièrement l'enfant et inscrivons sur la photo son nom, son groupe, les jours où il est présent et l'allergie dont il souffre. Nous affichons sa photo bien en vue dans la cuisine et lorsqu'un repas contient l'aliment auquel l'enfant est allergique, nous lui préparons un autre repas ou modifions celui prévu.

Plus encore, si une personne du CPE est atteinte d'une allergie sévère qui peut se déclencher même si l'aliment n'est pas absorbé mais simplement respiré ou touché, nous bannissons complètement cet aliment de nos menus et nous avisons tout le personnel ainsi que les parents de ne pas en introduire dans l'installation. Les noix et arachides sont interdites en tout temps par mesure préventive.



De plus, si cette allergie disparaît, nous exigeons un papier médical pour réintroduire cet aliment dans nos menus. Concernant les réactions bénignes et les intolérances mineures, nous faisons confiance aux informations écrites des parents.

Nous sommes conduit à interdire les gâteaux d'anniversaire apportés par les parents du fait des risques importants pour les allergies. Les préparations faites à la maison ou acheter dans le commerce peuvent contenir des aliments potentiellement allergènes pour certains enfants.

Pour ce qui est des restrictions alimentaires, nous tenons compte des gastro-entérites en évitant de donner des produits laitiers aux enfants atteints de virus passager.

Le respect des habitudes alimentaires et culturelles de chacun

Notre centre regroupe des enfants issus de milieux culturels, religieux et sociaux variés. Nous tenons compte des habitudes alimentaires et des valeurs, religieuses ou autres, des parents. Par exemple, certaines religions ne permettent pas la consommation du porc ou certains parents sont végétariens. Lorsque nous en sommes avisés, nous procédons de la même façon que pour les allergies. Là encore, nous photographions régulièrement l'enfant et inscrivons sur la photo son nom, son groupe, les jours où il est présent et la restriction alimentaire concernée pour éviter de donner à cet enfant un repas non conforme aux valeurs de ses parents. Nous acceptons les choix alimentaires des parents, ceux-ci doivent nous aviser par écrit des restrictions alimentaires concernant leur enfant et ce document doit être signé et daté.

Lorsque les choix alimentaires sont restreints, nous nous assurons que l'apport alimentaire continue de satisfaire aux besoins en éléments nutritifs et énergétiques des enfants (par exemple pour un enfant végétarien, par un apport en protéines d'origine non animale).



Le système de communication doit permettre en tout temps une sécurité maximale. Chaque enfant avec restriction alimentaire dispose d'une vaisselle facilement identifiable. Un cartable est disponible pour chaque éducateur qui recueille les informations adéquates pour les enfants requérant des attentions particulières.



MANGER, C'EST MAGIQUE !

L'enfant d'âge préscolaire fait ses apprentissages par le jeu : tout est matière à jouer! L'enfant explore avec ses sens le monde qui l'entoure, il est donc normal qu'il procède de la même façon avec la nourriture. Il doit la toucher, la sentir, la regarder et, bien sûr, y goûter. Qu'un tout petit manipule ses aliments avec ses doigts pour découvrir les textures est donc tout à fait naturel !

Chez les petits de 2 à 3 ans, le repas est perçu comme une activité. Si l'enfant a faim, il y participe bien mais dès que ce besoin est comblé, il s'intéresse à autre chose. Sa capacité d'attention est limitée, son appétit satisfait, il sera davantage porté à jouer avec ses couverts ou avec ses amis qu'à poursuivre le repas.

Pour les plus vieux, la curiosité se manifeste par des questions sur la nourriture qu'on leur présente. Il est donc important de leur permettre de s'exprimer et de leur répondre. Les jeunes enfants découvrent très vite leur pouvoir de décision dans le domaine alimentaire. Ils sont rapidement en mesure de décider de ce qu'ils veulent manger ou non. Ainsi ils aimeront un jour un menu qu'ils refuseront la fois suivante. Ce choix fait partie intégrante de leur apprentissage de l'autonomie. Ils ont en outre envie de choisir, préparer et servir les aliments. En leur permettant de se responsabiliser au moment des repas, nous encourageons leur indépendance.

Le rythme de croissance des enfants et leur intérêt pour la nourriture varient avec l'âge. Leurs besoins changent à mesure qu'ils grandissent et très vite les enfants sont très occupés à explorer le monde qui les entoure. Le rôle de l'éducatrice au moment des repas est donc très important. La cohérence et la constance sécurisent les enfants. Il est donc essentiel qu'ils adoptent des routines, aient des points de repères dans le temps. Les repas et les collations sont donc servis à la même heure, dans le même local et avec les mêmes amis avec lesquels ils apprennent à aimer des aliments variés.



Les enfants saisissent très bien comment les autres apprécient les aliments offerts. Si l'éducatrice ou un ami du groupe n'aime pas un aliment et le rejette de son assiette, il y a fort à parier qu'un ou plusieurs autres enfants feront de même. Les enfants d'âge préscolaire apprennent beaucoup par imitation.

Une saine alimentation procure l'énergie et les nutriments nécessaires à la croissance et au développement. Mais il ne faut pas oublier qu'elle développe le goût, encourage l'exploration et la découverte de nouveaux aliments. Il est important que l'enfant associe le moment du repas à la notion de plaisir. Adopter une alimentation saine et équilibrée auprès des jeunes enfants permet d'inculquer des attitudes et des habitudes qui leur resteront pour le reste de leur vie. Nous encourageons les enfants à explorer et à goûter une grande variété d'aliments. Si nous choisissons une attitude stimulante durant les repas, nous respectons toujours les choix de l'enfant et ses refus.

Les préférences et les aversions des enfants face aux aliments changent rapidement. Au CPE nous tentons de valoriser les comportements positifs et d'ignorer les attitudes négatives. Si un enfant s'abstient de manger, nous nous assurons de son état de santé général. Nous notons nos observations et en faisons part aux parents. L'échange d'informations permet ainsi à chacun, éducatrice et parents, d'évaluer l'appétit et l'alimentation de l'enfant tout au long de sa journée.

Parce qu'ils sont préoccupés par la santé de leur enfant, les adultes ont tendance à croire qu'ils sont entièrement responsables de l'attitude de leur enfant face à la nourriture. C'est ainsi qu'ils se sentent rejetés si leur enfant refuse de manger ou, au contraire, ressentent du plaisir et de la satisfaction s'il mange bien. La nourriture devient alors l'outil rêvé pour attirer l'attention : l'enfant mangera trop pour faire plaisir à l'adulte et obtenir son affection ou il refusera de manger s'il éprouve trop de pression ou se sent dévalorisé.

On ne doit jamais souligner le comportement de l'enfant qui ne mange pas ou trop, ni ignorer les enfants qui mangent correctement. Il ne faut donc pas forcer un enfant à



manger pas plus qu'il ne faut utiliser la nourriture comme instrument de chantage. Il faut plutôt dédramatiser et évaluer plus simplement le refus de manger de l'enfant.

Le climat lors des repas se doit d'être convivial et propice à la détente et favoriser ainsi les échanges. Ce moment privilégié ne doit en aucun cas être utilisé pour régler des situations conflictuelles. Au moment des repas ou de la collation, il faut toujours créer un climat agréable pour que l'enfant aime cette activité et y retrouve du plaisir à chaque fois. Les enfants peuvent donc, au moment du dîner, échanger avec leurs pairs et leur éducatrice, qui évite toute confrontation ou punition, les silences et les remontrances, en fait un moment "magique". Il est primordial de prendre son temps, d'être à l'écoute des besoins des enfants pendant les repas.

Il est vrai qu'un horaire quotidien au CPE est assez chargé mais il faut surtout éviter de manger rapidement parce que la prochaine activité s'en vient. Le respect est de mise pour maintenir les principes d'une bonne alimentation. De plus, nous utilisons ces moments magiques pour encourager et développer l'autonomie des enfants en leur permettant de se servir seul, de servir le reste du groupe, de manger avec ses ustensiles et, surtout, d'apprécier la quantité d'aliments consommée par ceux-ci.

Les enfants découvrent et explorent l'alimentation avec leurs 5 sens. Une attention particulière est accordée pour rehausser la présentation des mets. Certains enfants préfèrent les mets combinés, d'autre, les mets simples. De plus, nous offrons des mets individuels, l'enfant a le choix de combiner lui-même sous la supervision bienveillante de son éducatrice.

Lorsqu'un nouveau repas est introduit, il est important de bien préparer les enfants. Avant de l'introduire, il faut discuter avec les enfants de sa composition, de sa texture, de sa couleur, de son arôme et de son goût et, surtout, il faut nommer les ingrédients du repas par leur nom (du foie c'est du foie, si les enfants aiment ça, c'est le foie qu'ils aiment...). Nous ne pouvons pas évaluer si un repas est apprécié par les enfants avant



qu'on leur ait servi au moins six fois. Par contre, le met proposé peut être amélioré pour permettre à l'ensemble des enfants de l'apprécier davantage. Pour ce faire, une fiche d'évaluation est complétée par les éducatrices. La qualité globale du met porte sur l'apparence, la consistance, la texture et la saveur. Ces commentaires guident le responsable en alimentation pour améliorer la recette.



CE MIDI, AU MENU...

Il existe deux menus types au CPE (voir *Annexe 5*).

Le menu « Automne-Hiver » se compose de collations consistantes (permettant un apport énergétique élevé) ainsi que de repas chauds servis tous les jours. Ce menu offre une variété de fruits et de légumes des plus colorées, diversifiés et saisonniers. Il est offert entre le début de septembre et la mi-mai. Toutefois, le menu d'automne est rédigé en fonction de l'accueil des nouveaux enfants, la formation des nouveaux groupes. La cueillette et la mise à jour des informations et particularités des enfants sont très importantes. De plus, les quantités d'aliments préparés doivent constamment être ajustées et adaptées pour correspondre à cette nouvelle réalité.

Le menu « Printemps-Été » comprend surtout des fruits et des légumes frais pour les collations et des salades, des sandwiches et des repas frais pour le dîner. Pour permettre aux groupes de sortir et de faire des pique-niques, deux lunches par semaine, habituellement les mardis et les vendredis, sont préparés et ce, pour les mois de mai à août. Ces lunches sont constitués de sandwiches, de crudités, de jus de fruit, de fruits frais et d'un produit laitier. Les pains entiers sont variés et garnis avec des protéines diversifiées.

D'une année à l'autre, les menus restent globalement les mêmes mais nous y apportons quelques petits changements. Notre menu est fortement inspiré du calendrier thématique du CPE. La cuisine s'adapte très bien aux thèmes pédagogiques du CPE et peut ainsi préparer un nouveau repas. Les thématiques font vibrer le CPE, notre menu en témoigne lui aussi par une touche de couleurs, une présentation différente sans oublier le nom du plat !



EN CUISINE, ON S'OCCUPE AUSSI DE ...

L'hygiène

Nous sommes conscients que les enfants sont plus fragiles aux maladies causées par des aliments mal préparés. Le système immunitaire peu développé des enfants peut augmenter la gravité des cas d'intoxication alimentaire. Il existe plusieurs maladies qui se transmettent aux personnes par les aliments et les causes sont presque toujours liées à leur manipulation, à leur conservation et à leur qualité (voir le «Guide d'entretien de la cuisine à l'Annexe 7). Nous devons donc être vigilants pour que l'hygiène de la cuisine soit assurée.

De ce fait, seul les responsables de l'alimentation sont autorisés à circuler dans la cuisine lors des heures de préparation et du service des aliments. Par conséquent, les employés de soutien, les éducatrices en libération pédagogique et les cadres attendront la fin du service pour être servis par le cuisinier.

La qualité des aliments

Le choix d'aliments frais et de qualité s'impose donc. Il faut toujours acheter des aliments qui ont été inspectés chez des fournisseurs de bonne réputation. Nous évitons d'acheter trop à l'avance des aliments périssables et le tableau de conservation des aliments est toujours affiché dans la cuisine (Voir Annexe 8)

La manipulation des aliments

Avant toute manipulation d'aliment, il est important de bien se laver les mains avec un savon antiseptique, de bien laver, désinfecter les surfaces de travail et d'utiliser des



ustensiles et un équipement propre et en bon état. Il faut bien recouvrir ses vêtements (uniforme, sarrau, etc.) et ses cheveux (résille).

Il faut se laver les mains et désinfecter les surfaces de travail et les ustensiles pour chaque sorte d'aliments traités (viande, légumes, crus, cuits). Les aliments cuits ne doivent jamais être mis en contact avec les aliments crus. Et puisqu'il faut faire décongeler les aliments au réfrigérateur, les responsables de la cuisine doivent y penser plusieurs jours à l'avance.

- Tous les fruits doivent être lavés avant d'être parés et servis aux enfants pour éviter les traces de pesticides.
- Les légumes et légumineuses doivent être également lavés avant d'être cuisinés.
- Il faut laver les dessus de boîtes de conserves avant de les ouvrir.
- La cuisson des légumes est appropriée afin que ceux-ci conservent leurs vitamines et leurs apparences attrayantes. Une cuisson trop prolongée cause une perte importante de vitamines.

La conservation des aliments

Les surplus seront rapidement réfrigérés ou congelés afin d'éviter une contamination bactérienne causée par un refroidissement trop lent. Il faut bien identifier les contenants appropriés (sac ziploc) du surplus avec le nom du produit, la date de congélation et la date d'expiration. Des étiquettes seront disponibles à cet effet.

La gestion des surplus se fera comme suit : Les surplus qui ne peuvent être congelés seront mis dans des contenants appropriés et offerts aux parents et employés du CPE. Le responsable en alimentation indique sur le tableau le repas disponible et les intéressés pourront se servir et déposer 2\$ dans la caisse prévue à cet effet. Aucun restant ne sera réservé pour qui que ce soit par le responsable de l'alimentation.



Une attention particulière est accordée lors de la réception des marchandises. La vérification des commandes en fonction des quantités, de la qualité et du prix. La fraîcheur des denrées et l'aspect conforme des contenants sont examinés également.

L'entreposage des aliments non périssables doit se faire dans un endroit frais, bien aéré (réservé à cet effet) où ne sont rangés aucun produit de nettoyage ou toxique. La rotation des aliments s'impose, quel que soit le lieu d'entreposage des aliments. Il faut également éviter de placer les nouveaux produits devant les anciens (même les conserves ont une durée de conservation limitée) Bien entendu, il faut laver et désinfecter tous les appareils ménagers, garde-manger et armoires de la cuisine régulièrement.(voir l'horaire à l'Annexe 8).

- Les produits laitiers et les fruits et légumes sont reçus chaque lundi.
- Les viandes sont congelées, elles sont mises au réfrigérateur 2 à 3 jours pour la décongélation.

Les étiquettes sont lues attentivement et les aliments allergènes en lien avec notre clientèle sont surlignés. La date de péremption est également surlignée avec un marqueur de couleur.



Ajout à la section ATTENTION DANGER

Les barres tendre nutri-grains aux fruits de différentes saveurs sont acceptées.

Cet outil fera l'objet d'une vérification systématique annuelle pour en valider les informations, le contenu et d'en faire une mise à jour selon les allergènes potentiels.

Ne pas donner des aliments solides et ronds car ils peuvent causer l'étouffement et l'aspiration.

Par conséquent, les raisins seront coupés en deux avant d'être servis aux enfants de moins de 4 ans. Les saucisses et les carottes seront tailler sur le sens de la longueur.

Le maïs soufflé (pop corn) est interdit pour les moins de 4 ans.



BIBLIOGRAPHIE ET SOURCES

Le guide Vitalité

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *Mieux vivre avec son enfant*, Montréal, 2001.

LAMBERT-LAGACÉ, Louise. *Comment nourrir son enfant, de la naissance à 6 ans*. Montréal, Éd de l'Homme, 1980.

LAMBERT-LAGACÉ, Louise. *La sage bouffe de 2 à 6 ans*, Montréal, Éd de l'Homme, 1988.

SCHEIDER, WL. *La nutrition*. Mc Graw-Hill Éditeurs, 1985.

SANTÉ CANADA ET SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE, *Recommandations sur la nutrition*. Ministre des Approvisionnements et Services Canada, Ottawa, 1993.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA ET SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Alimentation du bébé*. Ministre des Approvisionnements et Services Canada, Ottawa, 1998.

PARTENAIRE SANTÉ;

www.hc-sc.gc.ca

www.heinzbaby.com

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

www.becelcanada.com

www.fmcoeur.ca

www.vasy.gouv.qc.ca

www.servicevie.com

www.10parjour.net

www.radio-canada.ca/jeunesse/boitealunch/menus



Le guide alimentaire

CANADIEN

**POUR MANGER SAINEMENT
À L'INTENTION DES
QUATRE ANS ET PLUS**

Savourez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun de ces groupes.

Choisissez de préférence des aliments moins gras.



Produits céréaliers

Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

Légumes fruits

Choisissez souvent des légumes vert foncé et fruits orange.

et Produits laitiers

Choisissez plus des produits moins gras.

Viandes et substituts

Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et des légumineuses.



<p>Produits céréaliers</p> <p>5 à 12 PORTIONS PAR JOUR</p>	<p>1 portion</p> <p>Céréales prêtes à servir 1 tranche</p> <p>Céréales chaudes 175 mL 3/4 tasse</p> <p>30 g</p> <p>2 portions</p> <p>Pâtes alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse</p> <p>1 bagel, pain pita ou petit pain</p>	
<p>Légumes et fruits</p> <p>5 à 10 PORTIONS PAR JOUR</p>	<p>1 portion</p> <p>Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 1 légume ou fruit de grosseur moyenne</p> <p>155 mL 1/2 tasse</p> <p>Salade 250 mL 1 tasse</p> <p>Jus 125 mL 1/2 tasse</p>	
<p>Produits laitiers</p> <p>PORTIONS PAR JOUR Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3 Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4 Adultes : 2 à 4 Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4</p>	<p>1 portion</p> <p>Lait 250 mL 1 tasse</p> <p>Fromage 3 po x 1 po x 1 po 50 g</p> <p>2 tranches 50 g</p> <p>175 g 3/4 tasse</p>	<p>Autres aliments</p> <p>D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.</p>
<p>Viandes et substituts</p> <p>2 à 3 PORTIONS PAR JOUR</p>	<p>1 portion</p> <p>Viandes, volailles ou poissons 50 à 100g</p> <p>Poisson Haricots 125 à 250 mL</p> <p>1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g</p> <p>1 à 2 oeufs</p> <p>100 g 1/3 tasse</p> <p>Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL</p>	



OBSERVATION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Nom de l'enfant :

1. Quels aliments l'enfant refuse-t-il de manger ?

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="radio"/> fruits et légumes crus | <input type="radio"/> Les soupes | <input type="radio"/> la viande |
| <input type="radio"/> fruits et légumes cuits | <input type="radio"/> produits céréaliers | <input type="radio"/> mets composés (ragoût) |
| <input type="radio"/> les jus de fruits | <input type="radio"/> produits laitiers | <input type="radio"/> les sandwiches |
| <input type="radio"/> les jus de légumes | <input type="radio"/> les sucreries | <input type="radio"/> |

2. Quels aliments l'enfant aime-t-il ?

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="radio"/> fruits et légumes crus | <input type="radio"/> les soupes | <input type="radio"/> la viande |
| <input type="radio"/> fruits et légumes cuits | <input type="radio"/> produits céréaliers | <input type="radio"/> mets composés (ragoût) |
| <input type="radio"/> les jus de fruits | <input type="radio"/> produits laitiers | <input type="radio"/> les sandwiches |
| <input type="radio"/> les jus de légumes | <input type="radio"/> les sucreries | <input type="radio"/> |

3. Comment l'enfant se montre-t-il difficile sur la nourriture ?

- l'enfant s'assied calmement sans manger;
- il exprime verbalement son dégoût pour certains aliments;
- il fait des grimaces ou bruits à la vue de certains aliments;
- il a l'air attristé lorsque que certains aliments sont dans son assiette;
- il tente de donner sa nourriture à un autre enfant;
- il garde longtemps la nourriture dans sa bouche;
- il joue avec sa nourriture;
- il essaie de lancer de la nourriture par terre;
- il se plaint que la nourriture est mauvaise.
- il recrache sa nourriture.

4. Qu'arrive-t-il lorsque l'enfante se comporte ainsi ?

- l'enfant mange peu;
- il mange de façon sélective;
- les éducatrices disent à l'enfant qu'il faut manger;
- les éducatrices cajolent l'enfant;
- il est souvent le dernier à finir son repas;
- il ne finit généralement pas son assiette;
- il prend le dessert sans avoir terminé son repas;
- il parle beaucoup pendant les repas;
- il parle peu ou pas du tout pendant les repas.

L'éducatrice doit en premier lieu observer l'enfant et sa propre réaction envers celui-ci.

- ◆ Mesure-t-elle sa compétence à la quantité d'aliment mangé ?
- ◆ Est-elle déçue par l'enfant ? Paniquée ?
- ◆ Pourquoi refuse-t-il de manger ?
- ◆ Les portions sont-elles trop grosses ? (voir *Tableau des portions*)



Lorsque cette fiche est complète nous sommes en mesure d'intervenir et consulter le CLSC.



Portions pour les enfants selon leur âge et les aliments

Aliments	1 AN	2-3 ANS	4-5 ANS
Lait	½ tasse	½ tasse	½ tasse
Viande	2 c. à table	3 c. à table	4 c. à table
Volaille			
Poisson			
Abats			
Légumineuses			
Œuf	1 petit	1 petit	1 petit
Jus	½ tasse	½ tasse	½ tasse
Fruits	¼ de fruit	½ fruit	1 fruit
Légumes	2 c. à table	3 c. à table	4 c. à table
Pain	½ tranche	½ tranche	½ tranche
Céréales cuites	¼ tasse	⅓ tasse	½ tasse
Céréales sèches	⅓ tasse	⅓ tasse	½ tasse

Le Guide alimentaire canadien est conçu pour répondre aux besoins des gens de 4 ans et plus. Ces portions doivent être adaptés pour les besoins des enfants de 1 à 4 ans

Ce tableau peut être utilisé à titre indicatif au moment de l'observation du comportement alimentaire pour établir la quantité ou la portion consommé par l'enfant. (Voir Annexe W)





Guide d'entretien de la cuisine

L'entretien de la cuisine se fait au quotidien, l'assainissement en profondeur ce fait selon l'horaire du menu.

SEMAINE 1

- ♦ Laver et désinfecter le réfrigérateur (intérieur et extérieur).
- ♦ Passer l'aspirateur sur le compresseur.
- ♦ Laver et désinfecter le garde manger.

SEMAINE 2

- ♦ Laver et désinfecter le robot, micro-onde et le bac à ustensiles.
- ♦ Laver et désinfecter les portes d'armoires et l'îlot central (extérieur)

SEMAINE 3

- ♦ Laver et désinfecter la cuisinière, le four.
- ♦ Laver et désinfecter les hottes.
- ♦ Laver et désinfecter le lave-vaisselle. *chaque jour*

SEMAINE 4

- ♦ Laver et désinfecter les armoires (intérieur)
- ♦ Laver et désinfecter l'îlot central (intérieur)
- ♦ Le congélateur sera dégivré, laver et désinfecter lors des changements de menu.

Il est important de respecter cet horaire, *d'inscrire la date et vos initiales*

***La liste des produits d'entretien pour chaque appareil**rangement*

Ce guide d'entretien doit être affiché dans la cuisine.



DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS

ALIMENTS	Garde-manger (20° C)	Frigo (4° C)	Congélateur (-18° C)	ALIMENTS	Garde-manger (20° C)	Frigo (4° C)	Congélateur (-18° C)
Fruits				Pain et céréales			
Pommes (août à janv.)		2 mois	1 an	Céréales	8 mois		
Pommes (févr. à juill.)		2 sem.	1 an	Craquelins	6 mois		
Raisins (frais)		5 jours		Gruau	6-10 mo		
Confitures	1 an			Pain blanc enrichi	1 sem.		3 mois
Gelées de fruits	1 an			Pâtes alim. cuites		3-5 jours	3 mois
Fruits en conserve	1 an			Pâtes alim. sèches	1 an		
Raisins secs	8 mois			Riz cuit		3-5 jours	6 mois
				Riz blanc cru	1 an		
Légumes				Viandes et substituts			
Asperges		4 jours	1 an	Agneau		3-5 jours	6-9 mois
Betteraves		3 sem.	1 an	Bacon		7 jours	1 an
Brocoli		5 jours	1 an	Beurre d'arachides	2 mois		
Carottes		3 mois	1 an	Bœuf		3-5 jours	6-12 mo
Céleri		2 sem.		Crevettes		1-2 jours	3 mois
Champignons		5 jours	1 an	Jambon cuit (entier)		7 jours	1-2 mois
Chou		2 sem.	1 an	Légumineuses sèches	1 an		
Chou-fleur		6 jours	1 an	Noix	1 mois		
Concombres		1 sem.		Œufs		3 sem.	
Courgettes		1 sem.	1 an	Pâtés à la viande		2-3 jours	3 mois
Épinards		4 jours	1 an	Poisson		1-2 jours	2-6 mois
Haricots jaunes et verts		5 jours	1 an	Porc		3-4 jours	4-6 mois
Mais		½ -1 jour	1 an	Saucisses fraîches		1-2 jours	1-2 mois
Laitue		1 sem.		Veau		3-4 jours	4-6 mois
Navet		1 sem.	1 an	Viandes froides		3-6 jours	1-2 mois
Oignons		3-4 sem.*		Volaille		1-3 jours	10-12 mo
Piments doux		1 sem.	1 an	Sauces à la viande		3-5 jours	4-6 mois
Pois verts		2 jours	1 an	Pétoncles		1-2 jours	3 mois
Pommes de terre	1 sem.	9 mois*					
Tomates		1 sem.	1 an				
Légumes en conserve	1 an						



DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS (suite)

ALIMENTS	Garde-manger (20° C)	Frigo (4° C)	Congélateur (-18° C)	ALIMENTS	Garde-manger (20° C)	Frigo (4° C)	Congélateur (-18° C)
Divers				Produits laitiers			
Bicarbonat de soude	1 an			Beurre salé		3 sem.	1 an
Fines herbes séchées	1 an			Crème glacée			3 mois
Farine blanche	2 ans			Fromage Cheddar		5 sem.	5 mois
Farine de blé entier	6 sem.			Lait		3-5 jours	5-6 sem.
Gelées en poudre	2 ans			Margarine		1 mois	
Huile végétale	1 an			Mayonnaise		2 mois	
Ketchup		1 an		Yogourt		2-3 sem.	1 mois
Marinades		1 an		Boissons			
Mélasses	2 ans			Cacao	10-12 mois		
Miel	18 mois			Café moulu	1 sem.		
Moutarde préparée		1 an		Jus de fruits		1-2 sem.	1 an
Poudre à lever	1 an			Jus de légumes		1-2 sem.	1 an
Relish	1 an			Jus de tomates		1-2 sem.	1 an
Sirop d'érable	1 an			Thé		1 an	
Soupes		3 jours	2-3 mois	Petites gâteries			
Sucre	2 ans			Chocolat à cuisson	7 mois		
Vinaigre	2 ans			Mélanges à pouding	18 mois		
				Croustilles	1 sem.		
				Mélanges à gâteaux	1 an		

* Chambre froide (7° C à 10° C)

**Tous les articles congelé et plats cuisinés doivent porter la date d'achat et de péremption. Des étiquettes sont disponibles.

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
SOURCE : Union des producteurs agricoles