

<b>Politique des saines habitudes alimentaires</b>	Centre de la petite enfance (CPE) ou Bureau coordonnateur (BC)
	Entrée en vigueur : 2021/ 04/26 Dernière révision : AAAA/MM/JJ

*Féminisation des textes : L'usage du genre féminin inclut le genre masculin, à moins que le contexte ne s'y oppose.*

## 1- Fondements

L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va au-delà du simple fait de se nourrir. L'alimentation touche toutes les dimensions du développement de l'enfant. Conformément à sa mission fondamentale, le CPE Joli-Cœur (ci-après le CPE) vise à favoriser le développement global, la santé et le bien-être des enfants 0-5 ans.

Ainsi, le CPE adhère à la définition québécoise de la saine alimentation :

« Une alimentation saine est constituée **d'aliments diversifiés** et **donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée** sur le plan de la fréquence et de la quantité. [...] La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception de même que par des **portions adaptées** aux besoins des personnes. »<sup>1</sup>

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

Cette politique s'appuie notamment sur le Guide alimentaire canadien (1992 et 2019), la Charte des droits et libertés de la personne (CDLP), le cadre de référence Gazelle et Potiron du ministère de la Famille (2017) et les diverses normes et règlements des ministères de la Famille (MFA), de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) et de la Régie du bâtiment (cuisine). Elle est également en cohérence avec la plateforme pédagogique du CPE.

## 2- Personnes visées

Cette politique s'applique à l'ensemble du personnel et stagiaires du CPE. Elle s'étend aux parents utilisateurs des installations.

---

<sup>1</sup> MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2010), *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé.*

### 3- Objectifs

La politique des saines habitudes alimentaires vise à donner des orientations et des repères permettant ainsi d'assurer la santé et le bien-être de l'enfant en créant **un environnement favorable à l'acquisition de saines habitudes alimentaires**.

#### Objectifs spécifiques

- Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et les 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 CPE ;
- 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 CPE ;
- Définir et uniformiser les procédures reliées aux restrictions alimentaires en présence d'allergies et d'intolérances reconnues médicalement ;
- Promouvoir l'action pédagogique, les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires et une uniformité des interventions.

### 4- Énoncés de la politique

#### 4.1 Les principes

Le CPE répond non seulement aux besoins physiologiques des enfants, mais aussi les **guide dans l'apprentissage du plaisir** d'une saine alimentation et le développement d'une relation positive avec tous les aliments. En effet, « Un enfant qui est exposé **quotidiennement à des aliments nutritifs, bons au goût et dégustés** dans une **atmosphère agréable en présence d'adultes signifiants** est plus susceptible d'associer la saine alimentation à des expériences positives, et ainsi de développer le goût de manger sainement. »<sup>2</sup>

Le CPE présente donc une offre alimentaire composée **majoritairement** d'aliments quotidiens, qui contiennent une **quantité moindre** d'aliments d'occasion et une **très faible quantité** d'aliments d'exception. Cette offre alimentaire est toujours proposée dans une ambiance agréable. Elle donne aux enfants le temps de déguster, d'apprécier les aliments ; l'adulte est responsable de la **qualité** des aliments présentés, l'enfant est responsable de la **quantité** d'aliments consommés. Également, l'enfant est amené à reconnaître les **signaux de faim, de soif ou de satiété**. Au CPE Joli-Cœur le concept de collation libre autonome est implanté<sup>3</sup>. Également, les enfants sont invités à boire de l'eau et le CPE met en place les mesures nécessaires pour leur faciliter l'accès.

---

<sup>2</sup> Ministère de la Famille. Gazelle et potiron, 2017, p. 25

<sup>3</sup> Plateforme pédagogique CPE Joli-Cœur 2021

<b>Aliments quotidiens</b>	<b>Aliments d'occasion</b>	<b>Aliments d'exception</b>
Aliments du Guide alimentaire canadien Hautes valeurs nutritives <u>Repère du bon aliment</u> 5 % et moins = c'est peu 15 % et plus = c'est beaucoup	Aliments du Guide alimentaire canadien  Avec des ajouts de sucre, de matière grasse ou de sel	Aliments transformés par l'industrie alimentaire, contenant peu d'éléments nutritifs (vitamines, minéraux, etc.) et beaucoup de sucre, matière grasse ou sel ajouté

Parce que tous les aliments font partie d'une saine alimentation et surtout, du développement d'une saine relation avec la nourriture, cette politique propose de nommer les aliments en fonction de leur fréquence de consommation et de leur valeur nutritive. Ainsi, **aucun aliment n'est catégorisé « bon », « mauvais » ou « interdit »** : il est d'ailleurs prouvé que l'interdiction entraîne l'obsession, laquelle peut mener à des problèmes de poids et à des troubles alimentaires.

Afin d'assurer la sécurité des enfants, seul le personnel éducateur peut manger des aliments provenant de l'extérieur en présence des enfants qui ne doivent contenir aucun allergène. De plus, les boissons chaudes consommées en présence des enfants sont celles servies par le CPE.

Le CPE étant investi dans une démarche de CPE Durable, des actions telles que le compostage et le contrôle du gaspillage alimentaire, l'achat en gros, la participation à la collecte des matières recyclables et putrescibles dans les municipalités qui offrent ces programmes, etc. sont prévues au plan d'action annuel.

## **4.2 Le menu**

Le menu du CPE est **semi-végétarien**, standardisé dans les 4 installations et il est cyclique (4 semaines en été et 5 en hiver). De cette manière, il assure la présence d'une **grande variété** d'aliments, il permet une exposition répétée encourageant ainsi la découverte, la familiarisation et l'appréciation de plusieurs aliments. Lors des sorties extérieures, de pique-nique dans la cour, en forêt ou lors de l'utilisation des services d'un traiteur, la même rigueur imposée par la politique sera observée.

### **4.2.1 La qualité des aliments**

Ainsi en raison du contenu différent en types de gras retrouvés dans les protéines d'origine animale et végétale et du fait des micronutriments essentiels au développement et à la santé des enfants, le CPE varie les sources de protéines animales et végétales. Seule l'utilisation des gras de qualité est permise ; une variété de protéines est mise en valeur chaque jour.

Le CPE optimise également l'utilisation de fruits et légumes frais de saison ou surgelés ainsi que des grains entiers.

Tous les repas et les collations sont cuisinés sur place. Afin d'éviter les risques liés aux allergies alimentaires, **toutes les noix et les arachides ou les aliments pouvant en contenir des traces sont exclus.**

L'utilisation des services d'un traiteur est faite en dernier recours et seulement lorsque le CPE est dans l'impossibilité de remplacer la responsable de l'alimentation lors de congés ponctuels ou de vacances de cette dernière.

## 4.2.2 Les portions

« Des aliments offerts en quantité adéquate permettent de satisfaire la faim aux repas et de compléter l'apport alimentaire aux collations. Le nombre total de portions qu'il est recommandé d'offrir aux enfants doit être réparti entre le dîner et les collations. »<sup>4</sup> Le CPE aborde cet aspect sous l'angle du terme « occasion », pour faciliter le calcul des quantités, le CPE se base sur le Guide alimentaire canadien<sup>5</sup>.

Les aliments que les enfants auront l'occasion de choisir lors du repas principal seront dans une proportion de 1/3 de légumes — 1/3 de produits céréaliers — 1/3 de produit protéiné. Malgré ce qui précède, l'adulte a en tête la division de cette assiette.

- Légume et fruit = 1 occasion/jour/chacun
- Protéine animale ou végétale = 1 occasion/jour — variée au fil de la semaine (un produit laitier pouvant compenser par exemple une protéine végétale) ;
- Produits céréaliers = 2 occasions/jour (dont une de grains entiers).

Les 2 collations nutritives sont composées d'une source de glucides (légumes, fruits ou produits céréaliers) et d'une source de protéines (lait ou autre protéine). L'enfant déjeunant à la maison et afin de ne pas nuire au repas principal, la collation en avant-midi est plus légère, plus soutenante en après-midi.

Au CPE Joli-Cœur, le lait et l'eau sont les boissons privilégiées.

- L'eau est offerte également lors des repas et des collations ;
- Un verre (1/2 tasse) de lait sera offert au moins 1 fois/jour.

## 4.2.3 Les fêtes

Les événements spéciaux du CPE et les fêtes commerciales (ex. : l'Halloween) peuvent être soulignés, mais en respectant les orientations de cette politique qui maximise l'utilisation des aliments à haute valeur nutritive. Il en est de même pour la fête d'un enfant. Dans ce cas, seul l'enfant concerné aura une collation spéciale.

## 4.2.4 Les accommodements

Le CPE accueille tous les jours près de 320 familles dans l'une ou l'autre de ses installations. Dans un esprit de collaboration en regard de l'offre alimentaire aux enfants, des accommodements raisonnables basés sur la religion ou un handicap<sup>6</sup> sont possibles dans la mesure où il n'y a pas de *contrainte excessive* et où le CPE et le parent font chacun leur part.

La *contrainte peut être considérée comme excessive* dans les cas où l'accommodement crée une dépense difficile à absorber pour le CPE, une entrave induite au bon fonctionnement ou une

---

<sup>4</sup> Ministère de la Famille. Gazelle et potiron, 2017, p. 46

<sup>5</sup> SANTÉ CANADA. *Guide alimentaire pour manger sainement*, [En ligne], 1992. [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guidealiment/context/fg\\_history-histoire\\_ga-fra.php#a1992](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guidealiment/context/fg_history-histoire_ga-fra.php#a1992).

<sup>6</sup> Dans cette situation la notion d'handicap inclue par exemple : allergie, intolérance ou problème de santé confirmés par un médecin.

atteinte importante à la sécurité ou aux droits d'autrui. Toutefois, malgré ce qui précède, il n'y aura pas d'accommodement relié à des convictions ou des valeurs personnelles.

Dans le cas d'une diète spéciale, celle-ci doit être prescrite par un médecin. Afin d'assurer la sécurité de l'enfant le CPE peut, s'il le juge nécessaire, contacter directement le médecin.

En cas de diète spéciale, le CPE doit suivre les directives écrites du parent pour le repas et les collations à fournir à son enfant. La diète spéciale pour :

- Allergie ou maladie : devra être renouvelée par le médecin sur une base annuelle ou au renouvellement de l'entente de service.
- Intolérance : devra être renouvelée par le médecin aux 6 mois puisque les intolérances chez le jeune enfant peuvent disparaître entre 0 et 5 ans.

#### **4.2.5 Les poupons âgés 6 à 18 mois**

En raison de la possibilité d'apparition de symptômes allergiques, l'introduction de tout nouvel aliment se fait à la maison d'abord. De plus, le parent devra informer le personnel du CPE au fur et à mesure dès que de nouveaux aliments sont introduits.

Par ailleurs, au même titre que le CPE permet l'allaitement dans le local de l'enfant, l'approche de diversification menée par l'enfant (DME) adoptée par le parent est également permise.

### **5- Mise en application**

#### **5.1 Les responsabilités**

Le succès de cette politique repose essentiellement sur l'implication des personnes. Sa mise en place, son application au quotidien, le suivi et finalement sa pérennité requièrent une participation et une appropriation de toutes les parties.

##### **5.1.1 Conseil d'administration**

Le conseil d'administration définit les orientations et les objectifs du service alimentaire et statue sur l'adoption d'une politique interne. Il appuie les démarches et les initiatives de la direction visant à promouvoir de saines habitudes alimentaires. Il place la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions. Il s'assure que cette politique est appliquée et respectée. Il vote les budgets nécessaires à sa mise en application.

##### **5.1.2 Parent**

Au-delà d'être le premier responsable de l'éducation de son enfant, le parent agit comme partenaire de la mise en œuvre de la présente politique. En signant l'entente de service au CPE Joli-Cœur, il consent à l'offre alimentaire qui sera donné à son enfant. Il assure une constante collaboration avec le personnel pour tout ce qui a trait à l'alimentation de son enfant, et ce, particulièrement lors de l'introduction d'aliments (poupons de 6 à 18 mois) et si l'enfant a des allergies ou des intolérances alimentaires.

### **5.1.3 Direction générale**

La direction collabore avec le conseil d'administration pour déterminer les orientations et les objectifs de cette politique. Elle en assure la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation de l'ensemble du personnel à l'égard de son application et de sa pérennité.

### **5.1.4 Responsable de l'alimentation**

Bien qu'elle travaille en étroite collaboration avec les autres responsables de l'alimentation du CPE, chacune est la première répondante de la politique et le centre de l'offre alimentaire de son installation. Elle prépare les repas et les collations 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.

Elle assure la sécurité des enfants allergiques ou intolérants en étant constamment à jour, en informant le personnel, sa remplaçante ou le traiteur pour que leur soit offerte, en tout temps, la nourriture adéquate. À ce propos, elle collabore avec la superviseure pédagogique qui porte la responsabilité de la gestion de ce dossier.

Enfin, elle agit à titre de personne de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel et des parents.

### **5.1.5 Personnel éducateur**

Le personnel éducateur porte la pleine responsabilité de l'enfant puisque celui-ci lui est confié en premier lieu. En cohérence avec la plateforme pédagogique du CPE, 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.

Il s'assure également que l'enfant ait du plaisir à manger et qu'il ait une image positive de son corps, soit une appréciation de celui-ci à sa juste valeur. Afin d'assurer la sécurité des enfants allergiques ou intolérants de son groupe, il applique à la lettre les consignes du CPE à cet égard.

### **5.1.6 Superviseure pédagogique**

Bien qu'elle travaille en étroite collaboration avec sa collègue de l'autre secteur, la gestion des diètes spéciales étant un élément de sécurité fondamental, chacune porte l'entière responsabilité de la gestion des allergies et des intolérances de chacun des enfants de son secteur.

En collaboration avec la responsable de l'alimentation, elle rencontre la famille, analyse les demandes et valide la capacité du CPE à répondre aux besoins de l'enfant en assurant sa sécurité et celle des autres, notamment en s'assurant du respect des pratiques par tout le personnel concerné.

Elle est responsable d'apporter le soutien et l'outillage au personnel éducateur – permanent, contractuel, remplaçant, stagiaire – afin qu'il adhère, intègre et incarne au quotidien les orientations de la présente politique.

### **5.1.7 Adjointe administrative**

L'adjointe administrative soutient la superviseure pédagogique de son secteur dans la gestion des

documents à verser au dossier de chaque enfant notamment en regard des allergies et des intolérances. Elle se tient à jour sur ce dossier, car elle remplace la superviseure pédagogique lorsqu'elle est absente.

## **5.2 Révision**

La présente politique sera révisée aux 5 ans ou avant, au besoin. Dans le cadre de cet exercice, toutes les procédures qui en découlent devront alors être révisées par souci de cohérence.