



Mise à jour décembre 2022

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
Objectifs et fondements	4
Exclusions	5
Partie I – Rôles et responsabilités à l’égard de l’alimentation	6
1.1 Le personnel éducateur	6
1.2 Le personnel responsable de l’alimentation	8
1.3 La direction	9
1.4 Le conseil d’administration	10
1.5 Le parent	10
Partie II – Quantité et qualité nutritive	11
2.1 Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien	11
2.2 Maximiser la consommation de légumes	12
2.3 Maximiser la consommation de fruits	13
2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres	13
2.5 Offrir des lipides de qualité	13
2.6 Limiter la consommation de sel	13
2.7 Limiter la consommation de sucre raffiné	14
2.8 Les breuvages	14
2.9 Quelques aliments exclus	15
2.10 Les risques d’étouffement	15
Partie III – Élaboration des menus	16
3.1 La structure des menus	16
3.2 Les collations	16
Partie IV – Alimentation en pouponnière	17
4.1 L’introduction des aliments complémentaires	17
4.2 Les bonnes pratiques au quotidien	18
Partie V – Allergies et intolérance alimentaire	19
5.1 La prévention : une responsabilité partagée	19
Partie VI – Restrictions alimentaires	22
6.1 Les obligations légales	22
6.2 La Charte des droits et libertés de la personne	22
Partie VII – Anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux	24
7.1 Anniversaires	24
7.2 Fêtes annuelles et événements spéciaux	24

INTRODUCTION

L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va bien au-delà du simple fait de se nourrir. Elle touche toutes les dimensions du développement de l'enfant. Le centre de la petite enfance, 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 centre 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 des choix sains, à lui en faire prendre conscience et à le soutenir dans cette démarche, laquelle saura influencer positivement son avenir.

OBJECTIFS ET FONDEMENTS

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 de vie 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 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 du 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 Février 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.

EXCLUSIONS

Exclusions

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme l'Halloween, la Saint-Valentin ou autres, les événements spéciaux tels les spectacles de la semaine des CPE ou la fête des finissants, font l'objet d'une exclusion. Bien que les repas et collations servis lors de ces journées doivent respecter les orientations de la présente politique, il se peut que des aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire s'ajoutent au menu habituel.

I - RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION

Le succès d'une politique alimentaire repose essentiellement sur la participation des personnes impliquées. Toutes les personnes, dans chacun des champs d'emploi en CPE, sont interpellées. Toutes ont un rôle fondamental 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 appropriation 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 en ayant recours à des chansons, des histoires et en donnant de l'information pertinente sur ces aliments, comme leur valeur nutritive, afin de les rendre amusants et intéressants;
- ⊗ Prévoit à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation;
- ⊗ Communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant la journée;
- ⊗ 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;
- ⊗ Respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments;
- ⊗ Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;

- ⊗ Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table;
- ⊗ 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 et 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 du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains et à se brosser les dents;
- ⊗ Ne peut consommer un repas différent en présence des enfants;
- ⊗ Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et est actif dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités;
- ⊗ Communique et collabore avec le ou 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;
- ⊗ Respecte les ententes d'accommodement prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires.

1.2 Le personnel responsable de l'alimentation

Son rôle

Le personnel responsable de l'alimentation est le premier répondant de la politique et le centre de l'offre alimentaire. Il prépare les repas et les collations selon le menu établi et les quantités recommandées en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence. Il 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, il agit à titre de personne de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel. Il peut être appelé à répondre aux questions des parents et des enfants portant sur l'alimentation offerte au CPE ou sur des notions de nutrition. Il dirige les parents vers le personnel éducateur pour toute question spécifique liée à leur enfant.

Ses responsabilités

- ⊗ S'assure que tous les aliments servis soient 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;
- ⊗ Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante;
- ⊗ S'assure que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène;
- ⊗ S'assure de respecter les exigences relatives à l'hygiène, à 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;
- ⊗ Communique avec les parents concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires;
- ⊗ Avise le personnel éducateur et la direction des mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires;

- ⊗ Affiche le menu et avise le personnel lorsqu'un changement survient;
- ⊗ Conseille ou informe le personnel sur des questions liées à l'alimentation.
- ⊗ Met à jour ses connaissances concernant les nouvelles tendances en matière de saine alimentation.
- ⊗ S'assure de servir des aliments frais en tout temps.

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. Le rôle de la direction représente donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants.

Ses responsabilités

- ⊗ S'assure que le personnel éducateur et le ou 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;
- ⊗ Encourage, par des moyens concrets, les employés à participer à la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutient dans leurs démarches de recherche d'informations sur le sujet;
- ⊗ Mets en place, au besoin, des mécanismes qui favorisent le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres décisionnelles avec le ou la responsable de l'alimentation, mise sur pied d'un comité alimentaire, réunions d'équipe avec le ou 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 les limites du budget disponible.

1.5 Le parent

Ses responsabilités

- ⊗ Prend 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 lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires.

II – 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. Le centre évalue le nombre et la taille des portions selon le Guide alimentaire canadien. Cependant, comme chaque enfant est unique et que son appétit varie beaucoup selon son stade de croissance et son niveau d'activité, il reste le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un facteur important de l'alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée.

La qualité

Mises 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 centre souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

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 sous forme de crudités sont fréquemment servis;
- ♣ Tous les dîners comportent au moins deux variétés de légumes

2.3 Maximiser la consommation de fruits

- ♣ Chaque jour, des fruits frais en majorité, surgelés ou en conserve sont offerts aux enfants en collation, 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;
- ♣ Tous les gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farines mélangées (ex. : moitié farine blanche et moitié farine de grains entiers).

À propos des fibres : 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 sources de gras polyinsaturés et insaturés qui apportent aussi une valeur nutritive à l'alimentation sont utilisés. 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

2.6 Limiter la consommation de sel

- ♣ L'utilisation du 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 utilisées.

2.7 Limiter la consommation de sucre raffiné

- ♣ Les recettes qui exigent une grande quantité de sucre raffiné sont modifiées, de sorte qu'une partie du sucre soit remplacée par de la purée de fruits ou simplement soustraite;
- ♣ Les aliments commerciaux contenant moins de sucre ajouté sont choisis au détriment d'autres aliments similaires qui en contiennent davantage.

2.8 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, 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 matières grasses lui est offerte jusqu'à l'âge de 18 mois et ensuite le 2% lui est offert
- ♣ Lors des pique-niques, le jus de fruits pur à 100%, sans sucre ajouté, peut être servi aux enfants.

2.9 Quelques aliments exclus

En raison de leur très 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 :

- Pâtés et pains de viande en conserve
- Bacon
- Saucisses
- Fritures
- Aliments panés du commerce
- Shortening
- Saindoux
- Margarine hydrogénée
- Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins, etc.)
- Frites ou pommes de terre rissolées surgelées
- Céréales sucrées sans fruits
- Rouleaux aux fruits
- Friandises commerciales, chocolatées et autres
- Sucettes glacées commerciales
- Friandises glacées commerciales (sauf le sorbet, la crème et le yogourt glacés)
- Croustille et bretzel

2.10 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 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;

III – ÉLABORATION DES MENUS

L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, dessert, collation) sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire.

De plus, puisque l'enfant a un petit appétit, il doit combler ses besoins nutritifs en plusieurs petites quantités d'aliments au cours de la journée. Les collations offertes au bon moment sont essentielles; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs des repas. Peu importe les circonstances, les collations doivent être offertes en tout temps.

Le dessert, pour sa part, est considéré comme un complément au repas. Il possède donc une valeur nutritive puisque les aliments qui le composent font partie du Guide alimentaire canadien. Il n'est jamais présenté comme une récompense.

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;
- ♥ De vingt à trente menus journaliers différents sont présentés en rotation pendant quatre semaines.

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 remplacer le suivant.

- ♥ Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant;
- ♥ Les collations sont composées d'aliments provenant de 2 groupes alimentaires;

IV – 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 des 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 et se révèle donc une expérience en soi qui inclut le plaisir de porter des aliments à 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.

Selon le Guide Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans, réalisé par l'Institut national de santé publique du Québec, il est recommandé de commencer à introduire les aliments complémentaires vers l'âge de 6 mois. À partir de ce moment, l'ordre d'introduction ne semble pas très important. En fait, il varie selon les coutumes et la culture de chaque pays. Au Québec, on commence habituellement par aliments riches en fer comme les céréales enrichies de fer pour bébé, la viande et les substituts. Les légumes et les fruits sont riches en vitamine C, ce qui aide à absorber le fer, il est donc indiqué de les inclure rapidement au menu.

Ce qui compte, c'est d'offrir un aliment nouveau à la fois, sans faire de mélange avant l'âge de 9 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.

Le parent sera encouragé à remplir la fiche Nourrir mon BÉBÉ, de la naissance à 1 an afin d'informer le personnel éducateur de la pouponnière au fur et à mesure des nouveaux aliments intégrés dans l'alimentation de son enfant.

À cause de 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.

4.2 Les bonnes pratiques au quotidien

Les quelques principes suivants sont appliqués par les membres du personnel éducateur de la 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 satiété ;
- ♥ Lorsque de l'eau est donnée au nourrisson de moins de 4 mois ou utilisée dans l'alimentation, elle est toujours bouillie pendant au moins 2 minutes à gros bouillons, 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 verre ou un gobelet 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.

V – 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 l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA), tous les aliments protéiniques peuvent engendrer des réactions allergiques potentiellement dangereuses chez les personnes sensibles. Les 9 types d'aliments suivants ont été identifiés par Santé Canada comme étant responsables de 90 % des réactions allergiques sévères :

- ♥ Œufs
- ♥ Soya
- ♥ Arachides
- ♥ Blé
- ♥ Noix
- ♥ Sulfites
- ♥ Graines de sésame
- ♥ Lait de vache
- ♥ Poissons, crustacés, mollusques

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 oeuvrent auprès des enfants. La prévention passe par une communication efficace entre ces interventions et par la vigilance accordée dans la pratique.

5.1 La prévention : une responsabilité partagée

L'intolérance, tout comme l'allergie requiert un avis médical. En ce qui concerne les mesures de prévention pour les enfants à risque, c'est-à-dire dont un ou certains membres de la famille immédiate (père, mère ou frère, sœur) présentent des allergies, le centre 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 éducateur, le personnel responsable de l'alimentation et la direction 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 mesures préventives 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 ;

La direction s'assure :

- ♥ Que le dossier de l'enfant contienne toutes les informations et autorisations nécessaires ; que les mises à jour y soient effectuées et reportées sur les fiches d'identification présentes dans les différents locaux ;
- ♥ Que l'information sur les mises à jour soit transmise au ou à la responsable de l'alimentation ainsi qu'aux membres du personnel appelés à travailler auprès des enfants, y compris les remplaçantes ;
- ♥ Que 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 le ou 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 les 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 et remplacés ;
- ♥ S'assure de bien nettoyer les tables et de retirer toute trace d'aliments sur le sol et sur les chaises après les repas ;

- ♥ Manipule avec attention les repas destinés aux enfants présentant des allergies afin d'éviter toute contamination avec les autres aliments ;
- ♥ Prend 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. Noter que les autres médicaments, comme les antihistaminiques (ex. : Benadryl®), ne sont pas considérés comme des médicaments d'urgence et doivent donc 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. Les plateaux rouges ainsi que les plats à couvercle rouge doivent être utilisés lors de la manutention des 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.

VI – RESTRICTIONS ALIMENTAIRES

En tant qu'établissement de services à la famille, le CPE est sensible aux différences de cultures et de religion de sa clientèle. Cette politique alimentaire prévoit des options d'accommodements qui pourront être proposées aux parents, selon la situation. Ce chapitre a fait l'objet d'une consultation juridique afin de s'assurer que les choix offerts respectent les droits et responsabilités de tous en tenant compte des limites pouvant être rencontrées dans la pratique pour le CPE.

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'enfant se lisent comme suit :

Article 110. Le prestataire de services de garde doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes au Guide alimentaire canadien 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.

6.2 La Charte des droits et libertés de la personne

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 à 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 centre et le personnel s'engagent 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 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.

Le CPE accepte que le parent apporte un repas sous certaines conditions :

- Que le contenu du repas apporté ne représente aucun danger pour les autres enfants souffrant d'allergies ou d'intolérances;
- Que l'aliment ou les ingrédients soient facilement identifiables;
- Que le repas soit conforme au Guide alimentaire canadien.

Malgré cet engagement, le CPE pourra fournir à l'enfant le repas régulier servi aux autres enfants dans les situations suivantes, notamment :

- Lors de certaines sorties de groupe à l'extérieur du centre lorsque celui-ci ne peut contrôler facilement les repas servis;
- Lorsque le menu prévu ne permet pas d'appliquer l'entente portant sur l'accommodement sans que l'enfant puisse prendre un repas suffisant, équilibré et conforme aux dispositions du Guide alimentaire canadien;
- 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.

VII – ANNIVERSAIRES, FÊTES ANNUELLES et ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants. C'est pourquoi le centre tient à les souligner.

Pour leur part, les fêtes annuelles et autres évènements 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 évènements 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

- ♥ Lors de l'anniversaire de l'enfant, le gâteau est fourni par le CPE.

7.2 Fêtes annuelles et évènements 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 évènements 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.



Références

- Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs. ARCPEL.
- Guide d'alimentation pour l'enfant d'âge préscolaire. Le service de nutrition clinique du CHU Sainte-Justine et L'Équipe des diététistes des producteurs laitiers du Canada.
- SANTÉ CANADA. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs, Ottawa, Publications Santé Canada, 2007, 50 pages.
- PETIT, Jocelyne. Manger en service de garde, Un art de vivre au quotidien, 2^e édition, Montréal, Les éditions de la Chenelière, 2008, 222 pages.
- Gazelle et Potiron