

— Politique pour un —
MILIEU ÉDUCATIF
- favorable à la -
SAINÉ
ALIMENTATION





À nos marmites : 1, 2, 3... Santé!



Ce document est une initiative du Réseau des services à la petite enfance de l'Est-du-Québec (Respeq) dans le cadre du projet À nos marmites : 1,2,3... Santé!, intégré à la démarche COSMOSS. Il a été réalisé avec la collaboration de l'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQOCPE) dans le cadre du projet Petite enfance, grande forme. Petite enfance, grande forme est un projet coordonné par l'AQOCPE et déployé par les regroupements de centres de la petite enfance (RCPE).

(2015)



Les projets À nos Marmites : 1,2,3... Santé! et Petite enfance Grande forme ont été rendus possibles grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme.



Les cinq premières années de vie représentent une période cruciale pour le développement global des enfants ainsi que pour l'acquisition de saines habitudes de vie qui perdureront à l'âge adulte.

Durant les cinq premières années de vie, les enfants découvrent et développent leurs préférences alimentaires, et ce, dès l'introduction des premiers aliments. D'ailleurs, la saine alimentation, en plus d'influer sur la santé, contribue grandement au développement global.

Le service de garde éducatif constitue un milieu de vie important pour les enfants qui le fréquentent et principalement ceux qui le font à temps plein. La nourriture qu'ils y consomment comble la moitié, voire les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens.

Sachant que la présence de conditions optimales en matière d'alimentation joue un rôle déterminant dans l'acquisition de saines habitudes et dans leur plein épanouissement, il importe que le service de garde éducatif (SGÉ) se dote d'une politique définissant les pratiques à adopter pour assurer la création d'un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

Cette politique s'inspire des fondements de la mission et des valeurs dont le CPE Vire-Crêpe s'est doté, soit ; l'égalité des chances, l'estime de soi, le bien-être, la santé et la sécurité des enfants en offrant un environnement favorable aux saines habitudes de vie et en proposant un milieu propre à stimuler leur développement sur tous les plans.

Notons que cette politique est aussi en cohérence avec :

- » [La plateforme pédagogique](#) du CPE qui vise à soutenir des pratiques éducatives de qualité dans son service de garde ;
- » Le cadre de référence [Gazelle et potiron](#) qui vise la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance.

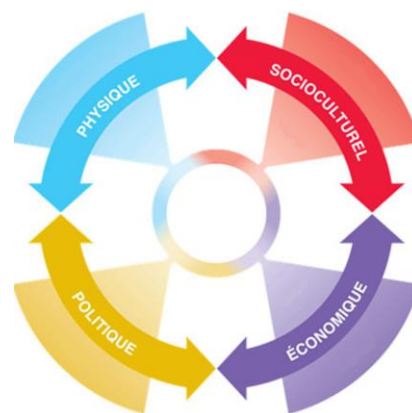
Environnements favorables

Outre la valeur nutritive des aliments qui composent le menu, cette politique précise l'ensemble des conditions qui définissent les environnements favorables à la saine alimentation au sein d'un service de garde. Celles-ci s'articulent autour de quatre environnements : physique, socioculturel, économique et politique. La synergie des actions sur chacun de ces environnements est garante de l'efficacité et de la pérennité des changements souhaités.

De plus, la vision des environnements favorables pour le développement [de saines habitudes de vie](#) est cohérente avec l'approche écologique, un des fondements du programme éducatif : [Accueillir la petite enfance](#), qui prend en compte l'enfant, sa famille et son service de garde dans une relation dynamique où l'influence est réciproque.

La collaboration entre le service de garde et les parents est donc essentielle à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation pour les enfants.

En misant sur l'adoption de mesures structurantes, comme une politique pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, le service de garde éducatif s'assure que les modifications apportées à ses pratiques seront durables.



Adapté de : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012), Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.

Objectifs de la politique



Objectif général de la politique

Définir les conditions et les pratiques à mettre en place pour assurer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation et ainsi favoriser le développement global des enfants.

Objectifs spécifiques de la politique

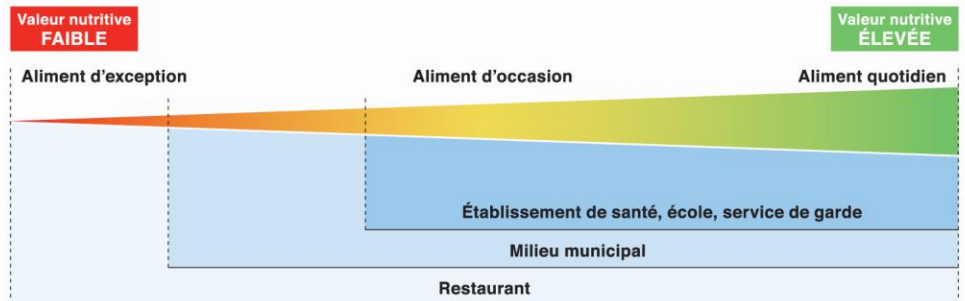
L'adoption de la politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation permet d'atteindre les objectifs suivants :

- Déterminer les rôles et les responsabilités à l'égard de l'alimentation de chacun;
- Préciser l'ensemble des conditions caractérisant un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, en se référant aux orientations de [Gazelle et Potiron](#);
- Définir les attitudes et les pratiques éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires;
- Définir les exigences encadrant l'offre alimentaire de manière à respecter les recommandations relatives aux besoins nutritionnels des enfants de 0-5 ans fréquentant un service de garde;
- Définir un cadre d'analyse permettant d'évaluer les pratiques éducatives adoptées;
- Définir les pratiques à privilégier pour prévenir les situations pouvant nuire à la santé.

Vision de la saine alimentation

Afin d'être en concordance avec sa mission éducative qui est de voir, entre autres, au bien-être et à la santé des enfants et de promouvoir les saines habitudes de vie, le SGÉ met l'accent sur les aliments quotidiens et sur une faible présence d'aliments d'occasion. Puisque le service de garde éducatif à l'enfance est considéré comme un milieu exemplaire, les aliments d'exception n'ont pas leur place dans son menu régulier (figure 3). Cependant, certains pourraient être jumelés à des aliments à valeur nutritive élevée lors d'événements spéciaux, tels que les anniversaires, puisque ceux-ci peuvent être associés à certaines coutumes et traditions qui contribuent

Figure 3



Source : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2010), Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé.

à la richesse socioculturelle de l'alimentation.

Nous visons donc un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

Un enfant qui est exposé quotidiennement à des aliments nutritifs, goûteux 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.

Pour en savoir plus sur la vision de la saine alimentation du MSSS :

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2010/10-289-06F.pdf>



Rôles et responsabilités

Afin d'assurer un environnement éducatif favorable à la saine alimentation et de répondre aux besoins des enfants, il va de soi que l'engagement de tous soit primordial.

Le conseil d'administration :

- Adopte la politique;
- Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre;
- Mandate le directeur général à la révision périodique de la politique et procède à l'adoption de la mise à jour.

Le directeur général :

- Soumet au conseil d'administration pour adoption le projet de politique ainsi que les projets d'amendements, le cas échéant ou au plus tard aux 10 ans;
- Assure l'application de la politique.

La directrice d'installation:

- Diffuse la politique auprès des parents;
- Assure l'adhésion de chacun à la politique;
- Assure la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au service de garde;
- Communique au personnel éducateur et à la responsable de l'alimentation les renseignements relatifs aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant, lesquels ont été recueillis auprès des parents;
- Possède la [certification du gestionnaire d'établissement alimentaire du MAPAQ](#)

La responsable de l'alimentation :

- Propose un [choix alimentaire](#) nutritif, varié, coloré et savoureux qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément aux énoncés de cette politique;
- S'assure d'offrir la nourriture en quantité suffisante pour les enfants et les adultes de l'installation;
- Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité ([allergies](#), [intolérances](#), [étouffement](#), toxi-infection alimentaire, etc.);
- Offre des repas adaptés à l'âge de l'enfant ainsi qu'à la grille d'intégration des aliments fournie par le parent
- Manipule les aliments selon les normes [d'hygiène de la MAPAQ](#) et doit avoir suivi la [formation obligatoire du MAPAQ](#) ;
- Porte une tenue vestimentaire hygiénique et sécuritaire, tel que décrit dans le [code vestimentaire](#) ;
- Offre des collations et des repas de qualité à des heures fixes;
- Offre un repas de 3 services selon les menus mis en place par le CPE et respecte les recettes qui y sont associées;
- Offre deux collations comprenant un minimum de 2 groupes alimentaires du [guide alimentaire canadien](#) ;
- Offre au moins un fruit frais par jour;
- Offre du lait à 3.25% de matières grasses à tous les enfants de moins de 36 mois et de 2% pour les autres enfants;
- Contribue activement à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments qu'elle présente aux enfants;
- Collabore avec le personnel éducateur afin que chaque enfant bénéficie d'un contexte propice pour découvrir les aliments et développer ses préférences, et ce, à son propre rythme;
- Collabore avec le parent pour [l'intégration des aliments](#);
- Effectue le suivi avec le personnel éducateur sur l'évolution de [l'intégration](#) pour chaque poupon.

Rôles et responsabilités

Le personnel éducateur :

- S'assure que ses pratiques éducatives à l'égard de l'alimentation sont fidèles aux orientations choisies par son milieu (se référer à la présente politique);
- Adopte une approche démocratique au moment des repas et des collations, telle que préconisée dans la [plateforme pédagogique](#) du CPE Vire-Crêpe;
- Représente un modèle positif et favorise une ambiance agréable aux repas et aux collations;
- Collabore avec les parents quant à l'alimentation des enfants;
- Effectue le suivi avec la responsable de l'alimentation sur l'évolution de l'[intégration](#) pour chaque poupon;
- Informe la responsable de l'alimentation et l'équipe de travail lorsqu'un enfant a une particularité alimentaire;
- S'assure, auprès de la responsable de l'alimentation, de la sécurité des aliments offerts aux enfants qui ont des allergies et des intolérances alimentaires;
- Manipule de façon sécuritaire le lait maternel et le lait maternisé afin d'éviter la contamination, selon [Le Guide Mieux vivre avec notre enfant](#) ;
- S'assure que la nourriture servie est sécuritaire pour [les risques d'étouffement](#);
- Chauffe le lait et la nourriture de façon sécuritaire, selon [Guide Mieux vivre avec notre enfant](#) ;
- Respecte l'appétit et les goûts de l'enfant. L'enfant est responsable de la quantité d'aliments qu'il consomme. Le personnel invite l'enfant à goûter, mais il ne force jamais un enfant à consommer un aliment, car cela pourrait nuire à la relation qu'il a avec la nourriture. Il est normal qu'un enfant refuse certains aliments. Nous acceptons les goûts et les variations d'appétit de l'enfant et, lorsqu'il a terminé son repas, nous lui retirons son assiette (peu importe ce qu'il reste dans l'assiette) sans passer de remarques négatives;
- Offre des petites quantités de nourriture pour encourager l'enfant à goûter et pour qu'il se considère compétent au niveau de l'alimentation;
- Permet au poupon de manger selon son rythme et ses besoins;
- Facilite l'accueil des mamans qui souhaitent venir allaiter leur enfant.

Le parent :

- Coopère à l'application de la politique du CPE;
- Comprend qu'il est le premier éducateur de son enfant et le premier à intervenir en matière d'alimentation;
- Collabore avec le service de garde pour assurer un suivi des habitudes alimentaires et des besoins spécifiques de leur enfant;
- Introduit les nouveaux aliments à la maison et avise le CPE dès que les aliments sont parfaitement intégrés;
- Informe régulièrement le CPE de tout changement ou évolution dans le suivi alimentaire de son enfant que ce soit pour l'intégration d'un nouvel aliment pour poupons ou pour une particularité alimentaire;
- N'apporte aucun aliment de l'extérieur à l'exception de ceux prévus pour l'intégration des aliments des poupons, conformément à la [régie interne du CPE](#) ;
- Participe conjointement avec le service de garde à la création d'un [environnement favorable à la saine alimentation](#).

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

En offrant un environnement favorable à l'allaitement et à l'utilisation du lait maternel, le SGÉ peut avoir une influence positive sur la poursuite de l'allaitement, même après le retour au travail de la mère. Ainsi, les parents qui le désirent peuvent suivre les recommandations des experts en la matière qui le recommandent de manière exclusive de la naissance à l'âge de 6 mois et prônent sa poursuite jusqu'à 2 ans.

Pendant la première année de vie, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons constituent l'aliment de base du poupon. Vers l'âge de 6 mois, l'introduction des aliments vient compléter son alimentation sans toutefois remplacer le lait. Le rôle d'introduire de nouveaux aliments revient aux parents.

L'étape d'introduction des aliments, en plus d'être essentielle pour satisfaire les besoins nutritionnels grandissants du nourrisson, contribue grandement à divers apprentissages, notamment la découverte des aliments. Les repas et collations sont des moments privilégiés pour développer son autonomie et son sentiment de compétence. Respecter le rythme et répondre aux besoins de chaque enfant demande beaucoup de souplesse, particulièrement à la pouponnière. Néanmoins, le fait de laisser un poupon explorer les aliments avec les doigts, puis avec la cuillère est indispensable pour favoriser le développement de ses habiletés motrices, de son autonomie et de son sentiment de fierté. Il contribue aussi à la découverte des aliments.

Guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans

Le service de garde s'appuie sur le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. Ce dernier présente les pratiques à privilégier concernant l'allaitement, la manipulation du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons, les méthodes de nettoyage et de désinfection des biberons et des tétines ainsi que les plus récentes recommandations en matière d'introduction des aliments.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de qualité et de quantité en sont des facteurs clés. Le service de garde s'appuie sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien* pour déterminer son offre alimentaire. En effet, chacun des groupes (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts) apporte des éléments nutritifs spécifiques, tous essentiels au développement et à la croissance des enfants. Il se réfère également au cadre de référence *Gazelle et Potiron* qui précise les éléments déterminant une offre alimentaire de qualité, en quantité adéquate pour les enfants de 0 à 5 ans et ce, en accord avec la *Vision de la saine alimentation* du MSSS. Ainsi, le service de garde favorise la santé des enfants et fait la promotion de l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

De façon générale, les enfants consomment un repas et deux collations pendant leur journée au service de garde, ce qui correspond à environ la moitié de leurs besoins nutritionnels quotidiens. En se référant aux portions de référence du *Guide alimentaire canadien* et en considérant le concept de l'assiette équilibrée (voir *Guide d'élaboration ou de révision*, page 27), le service de garde s'assure de produire des aliments en quantité suffisante pour répondre à ces besoins. Ayant de petits estomacs, les enfants peuvent difficilement combler tous leurs besoins uniquement par les repas. La répartition de l'offre alimentaire au cours de la journée par l'ajout de deux collations leur offre autant d'occasions de combler leurs besoins.

Adoptée à Lévis, par le conseil d'administration du Centre de la Petite Enfance Vire-Crêpe le 23 mai 2017, et amendée le 22 novembre 2017.

Jessica Dubuc, présidente du conseil d'administration