

Politique alimentaire

Garderie Des Moissons

Table des matières

Introduction.....	4
Les fondements de la politique alimentaire.....	4
Objectif général	5
Objectifs spécifiques.....	5
Quelques principes de base.....	5
Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation	5
Le personnel éducateur.....	6
Son rôle.....	6
Ses responsabilités	6
La responsable de l'alimentation	7
Son rôle.....	7
Ses responsabilités	7
La direction	8
Son rôle.....	8
Ses responsabilités	8
Le parent.....	8
Son rôle.....	8
Ses responsabilités	8
Comportements à adopter par le personnel et les enfants lors des repas.....	9
Les attitudes suivantes seront favorisées :.....	9
Les comportements suivants seront favorisés :	9
Alimentation des poupons de 0 à 18 mois	10
Pratiques quotidiennes	10
Offre alimentaire pour les enfants de 18 mois à 5 ans	11
Contexte des repas et découverte des aliments	11
Les portions pour une journée	11
Repas servis aux enfants	11
Repas servis aux adultes.....	12
L'élaboration des menus	12
Respect du menu préétabli	12
Breuage.....	13
L'eau	13
Le lait	13
La routine des repas et des collations	13

Les collations	13
Déjeuner à la garderie	13
Les événements spéciaux	13
Alimentation assurant la santé et la sécurité	14
Les allergies et intolérances alimentaires	14
Les risques d'étouffement.....	15
Mesures à adopter en cas d'étouffement.....	16
Les restrictions alimentaires.....	16
Les restrictions alimentaires religieuses.....	17
Hygiène du personnel.....	17

Introduction

La garderie Des Moissons a trouvée important de concevoir sa propre politique alimentaire. Chaque enfant accueillie est unique ainsi que son milieu familial. Il est donc très important de rédiger une politique qui met de l'avant les saines habitudes de vie. Nous devons nous montrer soucieux de répondre aux besoins physiologiques des enfants, mais aussi de guider les enfants dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie. La garderie reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, notre collaboration avec le parent constitue un facteur déterminant qui contribue certainement à guider l'enfant vers des choix sains, qui aura une influence positive sur son avenir.

Depuis plusieurs années, la saine alimentation est au centre des préoccupations de la garderie et du ministère. Selon la loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et son règlement, la garderie a comme obligation de :

- s'assurer que les repas et collations fournis aux enfants sont conformes au Guide alimentaire canadien
- 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***
- d'afficher le menu hebdomadaire pour consultation par le personnel et les parents et s'assurer que les repas et les collations servis aux enfants sont conformes au menu affiché
- conserver et servir, dans des conditions sanitaires et à la température appropriée, les aliments préparés et apportés.

Mais nous sommes dans un milieu dont la clientèle change et les besoins aussi donc notre politique mise à mettre en place des mesures structurantes pour tous.

Les fondements de la politique alimentaire

La politique alimentaire proposée 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
- 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;
- Guide d'élaboration : Politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, AQCPE
- Cadre de référence : Gazelle et potiron
- INSPQ : Institut national de la santé publique du Québec

Objectif général

Offrir des services alimentaires sécuritaires et de qualité, de manière à affirmer la mission éducative, et le rôle actif du service de garde à l'enfance dans le développement optimal et la promotion de saines habitudes de vie chez les enfants de 0 à 5 ans.

Objectifs spécifiques

Mettre en place des environnements favorables à la saine alimentation;

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;

Favoriser le maintien et l'amélioration de la santé des enfants;

Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation en garderie;

Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire;

Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants en 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.

Quelques principes de base

Les bienfaits d'une saine alimentation

L'alimentation joue un rôle important dans la croissance et la santé du jeune enfant. Les bienfaits d'une saine alimentation sont nombreux. On énumère souvent la favorisation des capacités d'apprentissage, le développement physique et l'éveil des sens des enfants.

La période de la petite enfance

La petite enfance est une période de croissance et de développement intense et rapide. C'est une période cruciale, car c'est à ce moment précis que l'enfant forge ses habitudes alimentaires pour toute sa vie. Les experts mentionnent même que plus les habitudes sont acquises tôt, plus grands et durables seront les bénéfices.

Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation

Le succès d'une politique alimentaire repose essentiellement sur l'implication des personnes. Toutes les personnes dans chacun des champs d'emploi de la garderie sont interpellées. Toutes ont un rôle fondamental et sont inter reliées 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.

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

- Éveiller la curiosité et susciter l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains;
- Prévoir à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation;
- Communiquer efficacement avec les parents sur l'expérience vécue de l'enfant ainsi que sur la nature et la quantité d'aliments qu'il a consommés durant la journée;
- Utiliser les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu;
- Prendre les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances;
- Respecter les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments;
- Adopter une attitude positive relativement à l'alimentation et faire preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;
- Favoriser une ambiance détendue et agréable autour de la table;
- Adopter un style démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire;
- Aider l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété;
- Encourager l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer;
- Éviter de faire des commentaires négatifs ou des reproches;
- N'utiliser à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition, ou encore comme poids de négociation;
- Préparer les enfants à la prise du repas en établissant une routine et un rituel (ranger, se laver les mains avant de manger, nettoyer la table avant et après le repas du midi et les collations, se laver les mains après avoir mangé, etc.);
- Éviter de consommer un repas différent en présence des enfants;
- Profiter des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et être actif dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités tout en respectant la politique alimentaire;
- Collaborer avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Participer aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire;
- Respecter les ententes d'accommodement prises entre nous et les parents relativement aux restrictions alimentaires.

La responsable de l'alimentation

Son rôle

La responsable de l'alimentation est la première répondante de l'offre alimentaire. 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, et en offrant la nourriture adéquate aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires et de restrictions alimentaires. Elle peut être appelée à répondre aux questions des parents et des enfants portant sur l'alimentation offerte à la garderie ou sur des notions de nutrition.

Ses responsabilités

- Proposer des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien;
- S'assurer que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives, et qu'ils soient préparés et distribués selon les règles sanitaires établies;
- Collaborer avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Collaborer avec le personnel éducateur lors des activités pédagogiques;
- Cuisiner des aliments de qualité dans une variété intéressante;
- S'assurer que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires ou d'intolérances alimentaires soient exempts de toute contamination allergène ou autre;
- S'assurer de respecter les accommodements établis concernant les restrictions alimentaires des enfants;
- S'assurer de respecter les exigences relatives à l'hygiène, à l'entretien, à la conservation et à l'entreposage des aliments telles que décrites dans cette politique;
- Élaborer des présentations colorées et appétissantes;
- Appliquer des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties;
- S'assurer d'afficher et de consulter en tout temps, les fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires, et apporter les corrections nécessaires dans l'affichage;
- Afficher le menu et aviser le personnel lorsqu'un changement survient.

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'assurer que le personnel éducateur et 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'assurer de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant;
- Encourager, par des moyens concrets, les employées à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation, et les soutenir dans leurs démarches de recherche d'informations sur le sujet;
- S'assurer, au besoin, de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en nutrition, une nutritionniste ou une diététiste;
- Mettre en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire.
- Placer la qualité de l'alimentation et la sécurité des enfants au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions;
- Appuyer les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires, cela dans les limites du budget disponible.

Le parent

Son rôle

Le parent collabore avec la garderie et le personnel éducateur afin de promouvoir chez l'enfant l'acquisition de saines habitudes de vie.

Ses responsabilités

- Prendre connaissance des menus et, s'il y a lieu, informer la direction des besoins alimentaires spécifiques de son enfant;
- S'assurer d'effectuer les suivis auprès de la direction, lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires;
- Respecter les règles établies

Afin de favoriser la saine alimentation, d'offrir un cadre sécuritaire à tous les enfants et de respecter l'équité entre eux, il est strictement interdit d'apporter toute nourriture ou breuvage sauf sur invitation spéciale de la garderie.

Comportements à adopter par le personnel et les enfants lors des repas

L'éducatrice se doit d'adopter des attitudes et comportements favorisant une ambiance propice à l'apprentissage et à l'échange.

Les attitudes suivantes seront favorisées :

- 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 : les chansons seront réservées pour un autre moment;
- Encourage l'enfant à faire ses propres choix en adoptant un style démocratique;
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété;
- Encourage les enfants à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer;
- Évite de faire des reproches ou commentaires négatifs;
- N'utilise en aucun temps les aliments en guise de récompense ou punition ou comme objet de négociation. Les fruits complètent le repas et sont toujours offerts aux enfants.

Les comportements suivants seront favorisés :

- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains, mettre la bavette...);
- Voir à ce que les enfants ne partagent pas la nourriture ou les ustensiles;
- S'assoie avec les enfants et communique avec eux plutôt que de converser avec les autres éducatrices ou autres adultes;
- Les éducatrices qui apportent un repas de la maison doivent s'assurer que celui-ci respecte le guide alimentaire canadien et qu'il est exempt de traces d'allergènes;
- L'éducatrice pourra manger en présence des enfants lors des moments prévus pour les collations et le dîner (soit lorsque les enfants mangent eux aussi);

Seront cultivés, en autres :

Le plaisir de bien se nourrir
La souplesse
La persévérance
L'affection des repas
La communication et la socialisation
Le bon exemple des adultes
Le rythme bien adapté
La découverte et le plaisir des sens

Seront évités, entre autres :

La pression
Les menaces
Les récompenses
Les punitions
La dramatisation
Le mauvais exemple des adultes
La sévérité
La nourriture comme expression des émotions

Alimentation des poupons de 0 à 18 mois

Introduction

L'introduction de nouveaux aliments est la responsabilité des parents. Aucuns aliments non présenter à la maison sera donné au poupon, même avec avis contraire du parent. Afin d'éviter les risques d'accidents reliés aux allergies, tout aliment devra avoir été servi à l'enfant, à la maison, au moins 3 fois, pour que l'éducatrice puisse le faire. Cependant, le parent étant reconnu comme le premier éducateur de son enfant, la garderie respecte les décisions de celui-ci à cette étape de la petite enfance, si les parents introduisent certains aliments et pas d'autres nous respectons cela.

Toutefois le parent devra comprendre la limitation du menu offert si des aliments clé ne sont pas introduits à la maison. Le menu est créé spécialement pour chaque enfant de façon individuel car chaque enfant n'a pas les mêmes aliments introduits.

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 sensorielle et active en soi, ce qui inclut le plaisir de porter des aliments à la bouche et de les découvrir.

Le parent étant le mieux placé pour connaître les besoins et le rythme de leurs enfant, les recommandations du parent quant à l'introduction des aliments complémentaires (céréales, fruits, légumes, viande etc.) seront respectées. **Le parent, devra fournir à la garderie les purées, céréales, le lait maternisé et tout autre aliment, jusqu'à ce que son enfant puisse manger le repas servi au menu et consommer du lait de vache à 3,25%. (Voir Annexe A1)**

À cause des risques de botulisme infantile, le miel, qu'il soit pasteurisé ou non, ne sera pas offert.

Pratiques quotidiennes

Une fiche, affichée au-dessus des chaises murales dans la pouponnière, est utilisé pour inscrire les habitudes alimentaires de chaque poupon. L'éducatrice y note l'évolution de l'enfant afin que les éducatrices remplaçantes puissent être informées et intervenir pour le mieux-être de l'enfant. Lorsque le poupon commence à manger les aliments complémentaires, l'éducatrice le nourrit à la cuillère. Dès qu'il démontre la volonté de saisir les petits morceaux avec ses mains ou avec la cuillère, l'éducatrice encourage ce pas vers la découverte et l'autonomie et le supporte dans cet apprentissage.

L'appétit de l'enfant, variable de jour en jour, sera respecté, l'éducatrice étant attentive aux signes de faim ou de satisfaction de l'enfant.

- Lait maternisé : Peu importe le choix de lait que les parents font pour leur enfant, le service de garde soutiendra les parents. **Le parent est responsable d'apporter les préparations de lait. Les biberons devront être prêts à consommer et en quantité suffisante, identifiés au nom de l'enfant.** Les éducatrices rinceront et retourneront les biberons à la maison chaque soir.

- Lait maternel : Les mamans qui désirent allaiter leur poupon sont les bienvenues en tout temps. Un endroit tranquille où la mère pourra allaiter confortablement son enfant sera offert à la maman qui désire poursuivre l'allaitement maternel.

- **Lait 3,25%** : Le lait de vache à 3,25% de matière grasse est offert aux enfants à partir de l'âge de 9 mois. Avant cet âge, nous suggérons aux parents d'opter pour un lait maternisé ou maternel, car ce lait n'est pas adapté aux besoins de base du poupon. Les boires sont toujours donnés par l'éducatrice au nourrisson, et ce, jusqu'à ce que l'enfant ait la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon. Le lait pour les poupons est chauffé au four à micro-ondes dans un contenant de verre.

Le biberon sera offert au poupon pour boire du lait ou de l'eau seulement. Dès que l'enfant sera prêt on lui servira dans un verre à bec. Les boires seront toujours offerts sous surveillance constante du personnel. Afin de favoriser le lien affectif entre l'éducatrice et le poupon, l'éducatrice lui donnera elle-même le boire au bébé, dans la mesure du possible, jusqu'à ce que celui-ci soit en mesure de tenir son biberon seul. Les boires seront donnés dans un siège seulement lorsque le contraire est impossible, soit lors des repas ou des changements de couche. Aucun boire ne sera donné lorsque l'enfant est en position couchée, dans sa couchette. Le biberon sera retiré à l'enfant lorsque celui-ci ne boit plus ou commence à jouer avec celui-ci. Ces mesures sont utilisées afin de réduire les risques d'étouffement et la carie du nourrisson. Le boire de l'enfant étant un moment privilégiée l'éducatrice procèdera comme suit : Ne pas laisser le poupon boire seul dans un siège tant qu'il n'a pas la capacité de tenir son biberon sans aide, à moins de ne pouvoir faire autrement à cause du moment de la journée; Se laver les mains; Tiédir le biberon dans un pot d'eau chaude ou au four micro-ondes selon le désir du parent; S'asseoir avec le poupon et créer une atmosphère calme; Laisser la tétine se remplir de lait afin d'éviter que le poupon n'avale de l'air; Faire passer le rot quand l'enfant ressent de l'inconfort; Rincer le biberon et la tétine à l'eau courante.

Offre alimentaire pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Contexte des repas et découverte des aliments

Quantité et portions servies : L'enfant comblera entre la moitié et les deux tiers de ses besoins nutritionnels lors de sa journée à la garderie. Seulement des aliments faisant partie des groupes alimentaires leur seront servis lors des jours réguliers de fréquentation. Le menu diffèrera lors des activités spéciales, mais pour la majorité du temps rencontrera les critères de qualité suivants :

Les portions pour une journée

Les deux collations et le repas devront fournir au moins la moitié des portions recommandées par le guide alimentaire canadien, soit :

2 à 2 ½ portions de fruits et légumes;

1 ½ à 2 portions de produits céréaliers;

1 portion de lait ou produits laitiers;

½ portion de viande ou substituts.

Repas servis aux enfants

Lors du dîner, les enfants pourront reprendre du repas tant qu'ils ont faim. Cependant, lors de la collation, les enfants pourront manger une portion. La collation étant un complément du repas précédent, elle ne doit pas nuire au repas suivant. Les éducatrices devront aussi suivre les recommandations des parents quant aux portions à servir à leur enfant.

Repas servis aux adultes

Les éducatrices qui seront en présence des enfants lors de la collation pourront prendre une collation équivalente. La collation offerte est celle prévue au menu et non autre chose. Les éducatrices désirant manger le repas servi le midi devront en faire la demande à la direction. Les repas seront imposés au coût de 2,00\$. Un repas leur sera imposé pour chaque jour où elles étaient présentes à l'heure normale du dîner, qu'elles aient pris le repas ou non.

L'élaboration des menus

Selon plusieurs recherches, le menu cyclique représente le meilleur modèle de menu qui soit. Celui-ci permet la répétition et par le fait même, il permet aux enfants d'apprendre à apprécier différents aliments et à développer leur goût. C'est pourquoi notre menu est stable et change uniquement deux fois par an. Les deux menus sont présentés en fonction des saisons. Un menu automne/hiver et un menu printemps/été qui sont tous deux élaborés sur cinq semaines. Toutes les composantes du menu sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire. Le menu offre une fois par semaine chacun de ces aliments : la viande, les œufs, le poisson, les légumineuses et le tofu. Pour cette raison, aucun aliment provenant de l'extérieur n'est toléré. 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 santé offertes au bon moment sont essentielles; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs des repas. La collation du matin est plus légère, composée majoritairement de fruits, tandis que celle de l'après-midi est plus soutenant. Le dîner est composé d'au moins un aliment de chacun des quatre groupes alimentaires. Le dessert 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. Le lait généralement est offert au dîner. Les enfants de 0-18 mois reçoivent du lait 3,25 % et les enfants plus âgés reçoivent du lait 2 %. L'eau est offerte à volonté aux enfants. Une vigilance particulière est apportée durant les temps chauds.

Respect du menu préétabli

Afin de se conformer à la loi sur les services de garde à l'enfance, le menu est affiché à l'entrée et son contenu devra être respecté. En effet, selon l'article 11.2 : « Le prestataire de service de garde (...) doit afficher le menu hebdomadaire pour consultation par le personnel et le parent : il s'assure que les collations et repas servis aux enfants sont conformes au menu affiché. L'éducatrice devra servir aux enfants et à elle-même les repas et collations prévus au menu seulement, que l'enfant ou l'éducatrice aime ou non ce qui lui est offert. Lorsque des changements doivent être apportés au menu, pour diverses raisons, les changements doivent être inscrits le plus tôt possible sur le menu qui est affiché. Les cuisinières étant les mieux placées pour gérer la quantité de nourriture à produire chaque jour, elles seront occasionnellement appelées à modifier leurs recettes. Elles devront s'assurer que les changements sont clairement effectués sur les fiches de recettes. Les personnes qui prépareront les repas de façon occasionnelle pourront ainsi être assurées de produire une quantité suffisante de nourriture. Les portions prévues pour les adultes devront être définies afin d'offrir aux éducatrices une quantité de nourriture qui leur est suffisante.

Breuvage

L'eau

L'eau est offerte régulièrement à l'enfant par l'éducatrice dès qu'il en fait la demande au cours de la journée, une attention particulière étant portée par temps chaud ou lorsque l'enfant est très actif. Au moment des repas, on préférera en donner après que l'enfant ait mangé pour ne pas lui couper l'appétit et gêner la digestion. L'éducatrice doit porter une attention aux enfants à savoir s'il demande de l'eau pour jouer ou qui a vraiment soif qu'il le demande ou pas. L'eau est donc offerte à volonté tout au long de la journée.

Le lait

Le lait est un aliment de choix. Il est offert tous les jours à tous les enfants. À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule à 3,25% de matières grasses lui est offerte, et ce, pour toute la durée de son séjour à la garderie. Les autres breuvages Exceptionnellement, les jus de fruit peuvent être servis en collation ou lors de repas à l'extérieur (sorties, excursions, pique-niques, etc.).

La routine des repas et des collations

Loin d'être une routine ennuyeuse à expédier le plus rapidement possible, l'alimentation doit prioritairement être une activité qui favorise le développement chez l'enfant d'une relation harmonieuse avec la nourriture.

Les collations

Une collation saine contribue à combler les besoins nutritifs 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; Le choix des collations tient compte du moment des autres repas. Généralement, le nombre d'heures séparant la collation du matin et le repas du midi est moindre que celui séparant la collation de l'après-midi et le repas du soir. Considérant que l'enfant a profité d'un déjeuner complet avant d'arriver, les collations du matin sont surtout composées d'une variété de fruits frais. En après-midi, les collations sont plus élaborées et soutenantes.

Routine quotidienne type

Au cours d'une journée, tous les groupes d'aliments sont représentés. Les collations sont servies entre 9h00 et 9h45 ainsi qu'entre 15h00 et 15h45. Le repas du midi est servi entre 11h00 et 12h15. Plusieurs facteurs peuvent influencer l'heure de service; par exemple : l'âge des enfants, la planification des activités, la météo, les signes biologiques, etc.

Déjeuner à la garderie

Les enfants qui arrivent tôt le matin pourront prendre un déjeuner. Celui-ci sera servi jusqu'à 7h45.

Les événements spéciaux

Les sorties éducatives, l'anniversaire des enfants, les fêtes annuelles et d'autres événements spéciaux pourraient permettre l'ajout d'aliments qui sont habituellement exclus du menu. Ces décisions sont prises par la direction en collaboration avec la responsable de l'alimentation. L'anniversaire de chaque enfant est souligné par le personnel éducateur. Nous sommes soucieux que chaque enfant bénéficie des mêmes privilèges que les autres enfants de son groupe lors de cet

événement. Pour cette raison, nous demandons aux parents de ne pas apporter de surprises, gâteries, ballons, etc.

Alimentation assurant la santé et la sécurité

Les allergies et intolérances alimentaires

La présence d'allergies alimentaires étant de plus en plus fréquente dans la garderie, il est de la responsabilité de son personnel d'intervenir de façon à protéger les enfants d'accidents malencontreux qui pourraient survenir. La prévention étant le meilleur moyen d'intervenir lorsqu'un enfant allergique fréquente notre milieu, tous se doivent d'être extrêmement vigilants et aucune situation ne doit être prise à la légère.

TOUTE ALLERGIE COMPRENANT UNE DIETE SPÉCIALE DOIT ÊTRE CONFIRMÉE PAR UN DOCUMENT OFFICIEL D'UN MÉDECIN. (Voir Annexe A2)

Le rôle de la direction

- La direction doit tenir un dossier de l'enfant contenant toutes les informations et autorisations nécessaires en lien avec l'allergie ou l'intolérance alimentaire de l'enfant concerné. Les mises à jour doivent y être effectuées au besoin;
- Le personnel éducateur ainsi que la responsable de l'alimentation doivent être informées de la condition de l'enfant allergique et des mises à jour reçues par la direction;
- La direction se doit de s'assurer que son personnel soit formé concernant les mesures à prendre en cas d'urgence, notamment pour l'utilisation du médicament auto-injecteur;
- Lorsque de nouvelles publications sur le sujet sont reçues, la direction s'assure de les transmettre à son personnel.

Le rôle de la responsable de l'alimentation et sa remplaçante

- La responsable de l'alimentation doit offrir des repas sécuritaires;
- Les méthodes de travail utilisées à la préparation des repas doivent exclure tout risque de contamination de la nourriture destinée aux enfants ayant une allergie ou intolérance alimentaire;
- Des moyens efficaces doivent être utilisés lors du transport des aliments de la cuisine vers le local des enfants afin de ne pas contaminer le repas de l'enfant qui a une allergie;
- Lors du lavage de la vaisselle, on devra s'assurer qu'elle est bien lavée et exempte de résidus de nourriture ou de film gras avant de la réutiliser;
- La responsable de l'alimentation doit s'assurer que ses connaissances sont à jour.

Le rôle du personnel éducateur

- L'éducatrice veille à ce que l'enfant allergique ne soit pas mis en contact avec un élément allergène;
- Elle assure une communication efficace avec la responsable de l'alimentation afin de prévenir tout risque d'erreur;
- Elle sensibilise les autres enfants de son groupe à la condition de l'enfant concerné;
- Les mains et la bouche des enfants doivent être bien nettoyés après chaque repas;

- L'éducatrice doit apprendre aux enfants à ne pas échanger leurs ustensiles, plats de repas etc. avec les autres;
- Les tables, les chaises et le sol qui ont été en contact avec la nourriture doivent être bien nettoyés afin de retirer toute trace de nourriture;
- Les aliments réservés aux enfants qui ont une allergie doivent être manipulés de manière à ne pas les contaminer avec la nourriture prévue pour le reste du groupe;
- Lorsque des aliments sont utilisés pour faire du bricolage, l'éducatrice doit vérifier s'ils ne présentent aucun risque d'allergie pour un enfant de son groupe;
- Une vigilance accrue doit être observée lors des sorties et activités spéciales;
- Le personnel remplaçant doit être informé de la présence d'un enfant allergique;
- Les médicaments d'urgence doivent être gardés dans un endroit rapidement et facilement accessible et toutes les personnes qui ont à intervenir avec l'enfant doivent être tenues informées de l'endroit en question;
- Les médicaments qui ne sont pas considérés comme médicaments d'urgence doivent être gardés sous clé.

Mesures adoptées

Il est de la responsabilité de la garderie de protéger son personnel de toute faute risquant de mener à un accident grave, voir même le décès d'un enfant. C'est pourquoi des mesures rigoureuses seront adoptées :

- Un plan d'urgence sera rempli, que l'enfant ait une allergie ou une intolérance alimentaire ;
- Ce plan sera affiché dans le local de l'enfant et une copie sera tenue dans son dossier au secrétariat ainsi que dans le cartable de la cuisinière;
- Une fiche respectant le code de couleurs établis sera affichée dans la salle à manger;
- Le code de couleur utilisé sera celui-ci : vert pour la prévention, jaune pour les intolérances et rouge pour les allergies;
- La fiche d'identification de l'enfant devra être modifiée au besoin, selon l'évolution de la condition de l'enfant. Cette fiche devra au moins une fois par année être revue par l'éducatrice, soit au changement de groupe en septembre;
- L'Épinéphrine (Epipen) de l'enfant sera rangé dans le local où se prennent les repas, dans un endroit facilement accessible. Dans le cas où les repas et collations seraient pris dans des locaux différents, l'Epipen devra être transportée par l'éducatrice;
- Le protocole d'utilisation de l'Epipen est affiché dans la salle à manger. Pour plus de renseignements sur les comportements à adopter face à un enfant allergique, il faut se référer à la politique concernant les allergies.

Les risques d'étouffement

Les enfants sont à risque de s'étouffer en portant des jouets ou tout autre petit objet à leur bouche. Lors des repas, les risques d'étouffement sont d'autant plus élevés. Certains aliments

peuvent augmenter les risques d'étouffement. Les aliments à risque ne doivent pas être servis aux enfants:

- Les graines de tournesol ou de citrouille entières;
- Le maïs soufflé, les noix. Les moyens de prévenir les étouffements

Afin de prévenir les étouffements, les moyens suivants sont préconisés :

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 le poisson frais est servi, une attention particulière est accordée à la vérification des arrêtes;
- Les verres jetables en polystyrène ou en plastique mince sont évités, sauf durant les sorties et les occasions spéciales;
- Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché;
- Aucun aliment n'est servi sur un cure-dent ou sur une brochette.

Mesures à adopter en cas d'étouffement

L'enfant présente des signes d'étouffement lorsqu'il y a apparition soudaine des symptômes suivants :

- L'enfant refuse d'avaler sa salive : il bave ou crache sa salive;
- Il refuse de boire et de manger;
- Il a des douleurs au thorax;
- Il éprouve des difficultés respiratoires; il tousse. Il a une respiration bruyante;
- Il peut avoir les lèvres et le contour de la bouche bleutée.

Il est important de se rappeler qu'un enfant qui tousse, c'est bon signe. ON NE DOIT PAS INTERVENIR! On l'encourage plutôt à rester calme et à tousser. La toux permet d'expulser le corps étranger. À CE STADE IL NE FAUT SURTOUT PAS FRAPPER DANS LE DOS, car cela pourrait provoquer une obstruction totale. Par contre, si l'obstruction est complète, l'enfant sera incapable de tousser, parler, crier, pleurer ou émettre des sons... Il faut alors utiliser des techniques de désobstruction recommandées selon l'âge de l'enfant et l'évolution de la situation.

Les restrictions alimentaires

Certains enfants peuvent faire l'objet de restrictions alimentaires dues à leur religion ou pour des raisons de santé ou de convictions personnels. Il est de la responsabilité de la garderie de proposer un accommodement au parent, après que celui-ci en ait fait une demande écrite à la direction de la garderie. Cette demande écrite devra comporter le nom de l'enfant et du parent, la restriction alimentaire dont fait l'objet l'enfant ainsi que la raison de cette restriction. La garderie, pour accommoder le parent, offrira un autre plat à l'enfant ou remplacera l'aliment qui fait l'objet d'une restriction. (Voir Annexe A3)

Dans le cas où les contraintes seraient trop exigeantes pour la garderie, celui-ci acceptera que le parent apporte un autre repas, en autant que celui-ci ne représente aucun danger pour les autres enfants qui souffrent d'allergies ou de restrictions alimentaires. Le repas en question devra répondre aux normes du guide alimentaire canadien.

Les restrictions alimentaires religieuses

En tant qu'établissement de services à la famille, la garderie est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle.

Cette politique alimentaire prévoit ces modalités d'accommodements :

- Les viandes de bœuf, de veau et de poulet seront remplacées par un autre aliment si elles ne sont pas halal;
- La viande de porc sera remplacée par un autre aliment.

Pour des raisons de santé et sécurité, la garderie n'acceptera pas que le parent apporte un repas ou un ingrédient de remplacement pour son enfant.

La garderie assumera le remplacement de la viande par un autre aliment offrant un apport important en protéines. Il faut noter qu'en éliminant des viandes un menu moins varié sera offert.

Aucun autre accommodement tel que les dérivés ne sera pris en considération. La viande halal n'est pas priorisée dans les achats, mais nous pourrions l'acheter si le prix est égal ou moindre à la viande régulière.

Les accommodements religieux seront sérieusement pris en considération. Cependant, la garderie pourra fournir à l'enfant le repas régulier servi aux autres enfants dans les situations suivantes :

- Lorsque la garderie ne peut contrôler facilement les repas servis, par exemple lors de certaines sorties éducatives,
- Lorsqu'une situation imprévue survient et nécessite un changement dans le menu, par exemple une panne électrique qui obligerait la garderie à acheter de la nourriture d'un traiteur. Les parents qui bénéficient d'un accommodement alimentaire doivent être conscients que les membres du personnel éducateur ont déjà beaucoup de travail avec la gestion des allergies et des intolérances alimentaires et que celles-ci compte tenu de leur gravité pour la santé sont priorisées. En situation extraordinaire, des erreurs pourraient donc survenir. La garderie n'offre aucune garantie quant à l'application de ces restrictions.

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.

Que signifie « contrainte excessive »? La jurisprudence a établi qu'une impossibilité, un risque grave pour autrui et un coût excessif sont des situations qui constituent une contrainte excessive.

Hygiène du personnel

- Se laver les mains et les avant-bras avec de l'eau chaude et du savon avant de manipuler de la nourriture, après avoir fumé, s'être rendu aux toilettes, s'être mouché, avoir manipulé des aliments crus et chaque fois qu'il y a risque de contamination;

- Se couvrir entièrement les cheveux avec une résille ou un bonnet et s'il y a lieu, un couvre-barbe dès que l'on doit travailler dans la cuisine;
- Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail;
- Interdit de porter des bijoux, montre et vernis à ongles;
- Recouvrir toute blessure d'un pansement imperméable et dans le cas d'une blessure aux mains, recouvrir le pansement d'un gant à usage unique;
- S'abstenir de consommer des aliments dans la cuisine;
- Les personnes qui manipulent des aliments doivent être exclues jusqu'à 48 heures après l'arrêt des symptômes (vomissements, diarrhées et crampes abdominales) lorsque qu'elles ont contracté une maladie infectieuse;
- Si le sujet manipule des aliments et qu'il a des lésions aux mains, il devra s'abstenir de manipuler des aliments jusqu'à ce que les lésions soient sèches. S'il a des lésions aux bras, à l'avant-bras ou au visage, il pourra préparer des aliments uniquement si la lésion est bien couverte avec un pansement étanche et ne présente aucun écoulement.
- Lorsque les gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu'il y a manipulation d'aliments différents. Ils sont lavés ou jetés à la même fréquence que le lavage des mains;
- Les personnes qui entrent dans la cuisine doivent préalablement se couvrir la tête d'une résille et se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec une solution désinfectante sans rinçage;
- La présence d'animaux domestiques dans la cuisine est interdite;
- Un contrôle doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs.