



209 Rue Ste Catherine Est V-R 300  
Montréal, Québec  
H2X 1L2  
438 385-9111

Octobre 2017

Les rires éclatent mieux lorsque la nourriture est bonne

*Proverbe irlandais*



## **POLITIQUE ALIMENTAIRE**

### **Membres du comité**

Jennifer Bergeron, médecin et parent CPE Tortue tête

Marie-Joëlle Valiquette, nutritionniste et parent CPE Tortue tête

Annie Fortin, éducatrice CPE Tortue tête

Stéphanie Paré, éducatrice CPE Tortue tête

Mylène Thérooux, directrice adjointe CPE Tortue tête

Sylvie Martel, directrice générale CPE Tortue tête

Adopté par le Conseil d'administration le 23 novembre 2017 sous la résolution 003-CPE-2017

## **TABLE DES MATIÈRES**

<b>INTRODUCTION</b>	5
<b>OBJECTIFS</b>	5
<b>NOTRE APPROCHE</b>	5
<b>FONDEMENTS DES CHOIX ALIMENTAIRES</b>	6
Qualité	6
Structure du menu	6
Variété et équilibre alimentaire	7
Provenance	8
<b>RÔLES ET RESPONSABILITÉS</b>	8
Le conseil d'administration	8
La direction	9
La responsable de l'alimentation	9
Le personnel éducateur	10
Le parent	11
L'enfant	11
<b>PRATIQUES ET ATTITUDES GAGNANTES LORS DE MOMENTS D'ALIMENTATION CHEZ LES POUPONS</b>	11
Allaitement, lait maternel et lait maternisé	11
Vers l'autonomie	12
Qualité des aliments offerts	12
Attitudes du personnel	12
Protocole de l'introduction des aliments complémentaires chez les poupons	13
Ce que les parents doivent faire	13
Protocole pour la manipulation du lait maternel	14
Liste pour l'introduction d'aliments (poupons)	16
<b>UNE ALIMENTATION ASSURANT LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ</b>	17
Procédures d'hygiène et salubrité à la cuisine du CPE Tortue tête selon le MAPAQ	17
<b>LES ÉTOUFFEMENTS</b>	19
<b>INTOLÉRENCES, ALLERGIES ET MESURES PRÉVENTIVES</b>	20
<b>PÉDAGOGIE</b>	22

CETTE PAGE EST BLANCHE  
INTENTIONNELLEMENT

## **INTRODUCTION**

Il s'en passe des choses autour d'une table. Échanges d'idées, création de projets ou anecdotes partagées sont courants dans des moments conviviaux que sont les repas. Ce sont des instants où les conversations deviennent plus chaleureuses et empathiques.

Chez l'enfant, les cinq premières années représentent une période cruciale pour son développement global ainsi que pour l'acquisition de saines habitudes de vie.

Il y découvre et cultive ses préférences alimentaires, et ce, dès l'introduction des premiers aliments. D'ailleurs, la saine alimentation, en plus d'influer sur la santé, contribue grandement à toutes les sphères de développement.

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 centre de la petite enfance Tortue tête se dote d'une politique définissant les pratiques à adopter quant à la saine alimentation.

La présente politique s'appuie sur la mission des centres de la petite enfance qui visent, entre autres, à assurer 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.

## **OBJECTIFS**

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.

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

- Déterminer les rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation de chacun (gestionnaires, personnel éducateur, responsable de l'alimentation, conseil d'administration, parents et enfants) incluant les attitudes et les pratiques éducatives privilégiées ;
- 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 les pratiques à privilégier pour prévenir les situations pouvant nuire à la santé.

## **NOTRE APPROCHE**

Le CPE Tortue tête comprend bien l'importance de la table et de l'alimentation. Parmi les choix architecturaux, celui d'avoir la cuisine ouverte sur les locaux a été retenu. Cet aménagement est une invitation à tous les protagonistes, enfants, parents et membres du personnel à avoir un rapport direct avec la responsable de l'alimentation.

Ainsi, les échanges culturels gastronomiques contribuent aux découvertes gustatives que font nos petits. Les enfants peuvent s'informer du menu et voir de quoi il est composé. Les parents peuvent discuter avec la responsable pour planifier l'introduction de certains aliments et voir quels aliments peuvent être substitués dans le cas d'une restriction alimentaire.

La diversité culturelle de nos familles nous a fait opter pour une alimentation végétarienne. Outre les légumineuses comme source de protéines, nous servons les œufs et le poisson, et ce sur une base hebdomadaire. Ainsi, à moins d'une restriction alimentaire, chacun partage le même repas.

Bien manger commence bien avant le moment où l'on est assis devant son assiette. Il est donc important que chaque personne qui participe à l'offre alimentaire, que ce soit de près ou de loin, connaisse nos attentes aux différentes étapes, allant du choix des aliments, au service du repas, en passant par sa préparation.

## **FONDEMENTS DES CHOIX ALIMENTAIRES**

Les choix alimentaires de Tortue têtue suivent les recommandations du Guide alimentaire canadien. Vous pouvez consulter le menu sur le tableau adjacent à la cuisine.

L'acte de se nourrir est complexe et ne se limite pas à une simple réponse à l'appel physiologique de la faim dont le but est de fournir de l'énergie à notre corps. Une saine alimentation peut se définir comme *« les habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien d'un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie. La saine alimentation va donc bien au-delà de la valeur nutritive des aliments offerts aux enfants : elle comporte aussi des dimensions socioculturelles et économiques »*.<sup>1</sup>

Au CPE Tortue têtue la notion de « bons » et de « mauvais » aliments ne sont pas valorisés puisqu'elle véhicule une fausse croyance selon laquelle un aliment peut, à lui seul, contribuer à une meilleure santé ou avoir l'effet inverse.

Nos choix alimentaires se fondent sur :

### **Qualité**

La qualité de l'offre alimentaire est primordiale au CPE Tortue têtue. Elle inclut trois axes soit : la structure du menu, la variété et l'équilibre alimentaire, de même que la provenance des aliments. Ces trois piliers permettent d'atteindre l'objectif d'offrir ce qu'il y a de mieux en matière d'alimentation pour la petite enfance.

### **Structure du menu**

*L'élaboration des menus est une étape essentielle afin d'assurer l'équilibre alimentaire et d'offrir une variété dans les repas offerts. Ce travail de planification permet de répartir les aliments offerts tout au long de la journée afin de veiller à la répartition de l'énergie et à la satiété des petits estomacs des enfants fréquentant le CPE Tortue têtue.*

---

<sup>1</sup> Gazelle et Poitiron p.25 à 27

Les menus du CPE Tortue tête sont composés de quatre cycles qui alternent au gré des saisons. Chaque cycle a une fréquence de quatre semaines. Cette structure permet de favoriser la diversité alimentaire, de s'adapter à la température saisonnière et de refléter la disponibilité des récoltes. Le choix des recettes est fait en fonction de leur valeur nutritive. L'alimentation suit un horaire établi, en assurant une certaine souplesse, et inclue une collation en matinée, un dîner et une collation en après-midi.

### **Variété et équilibre alimentaire**

*Les saines habitudes de vie débutent dès la petite enfance. L'alimentation demeure un déterminant fondamental de la santé des enfants. Les enfants puisent à travers les aliments l'énergie, les protéines, les vitamines et minéraux nécessaires à leur développement optimal. Le CPE Tortue tête veille à offrir aux enfants des aliments qui assurent les besoins nutritionnels propres à chaque groupe d'âge.*

Les menus, de même que les aliments choisis reflètent les recommandations du Guide alimentaire canadien afin d'assurer les apports nutritifs correspondants aux enfants d'âge préscolaire.

Une attention particulière est portée à la consommation de sel. Ainsi, les aliments non transformés sont privilégiés, de même que l'utilisation des épices et fines herbes lors de l'assaisonnement. Également, la consommation de sucre est minimisée par la préparation des recettes par la responsable de l'alimentation. Aucun succédané de sucre n'est utilisé.

Les boissons offertes sont du lait 3,25 %, des boissons de soya enrichi nature ou de l'eau. L'hydratation par l'eau des enfants est encouragée tout au long de la journée.

Les menus du CPE Tortue tête sont végétariens. Plus précisément de type pesco-végétarien, l'alimentation inclut des œufs, du lait, du poisson, de même que tous les aliments d'origine végétale.

Les besoins en énergie des enfants sont comblés en offrant des aliments à haute valeur énergétique. Chaque repas du midi propose une source importante de protéines telles que les œufs, les légumineuses, le poisson, le tofu et les produits laitiers.

Les besoins en fer des enfants d'âge préscolaire sont élevés et les risques de déficience en fer sont donc accrus. Les menus favorisent des aliments riches en fer comme les légumineuses, le tofu et les légumes verts. Afin de maximiser l'absorption, la combinaison avec une source de vitamine C est assurée.

La vitamine B12 est absente du monde végétal. Cependant, les œufs et les poissons en contiennent et ces produits se retrouvent dans le menu du CPE Tortue tête. De plus, les produits laitiers et les boissons végétales enrichies permettent de combler les besoins en vitamine B12.

Les matières grasses constituent une partie importante d'une alimentation équilibrée. Elles aident le cerveau et le système nerveux à se développer de façon optimale. Les menus

doivent offrir des acides gras de bonne qualité compris dans les œufs, le poisson, les avocats ainsi que l'huile de canola et l'huile d'olive afin de satisfaire les besoins nutritionnels.

### **Provenance**

*L'environnement, de même que la santé est une préoccupation importante du CPE Tortue têtue. Nous savons aujourd'hui que la provenance des aliments est diversifiée, et même parfois bouleversée. Ce phénomène apporte des disparités quant à la qualité des aliments. Le CPE Tortue têtue se préoccupe de cet enjeu en favorisant l'achat de produits non-transformés.*

Par préoccupation environnementale, le CPE Tortue têtue, lorsque possible, encourage l'approvisionnement local et biologique des aliments. Une attention particulière est portée aux pesticides et autres contaminants. Le CPE Tortue têtue se réfère au document « Dirty Dozen et Clean 15 » en matière de fruits et légumes afin de minimiser la consommation de contaminants et d'effectuer des choix éclairés lors de l'achat des aliments. Avant chaque utilisation de fruits et légumes, un lavage approprié de ceux-ci est effectué.

La consommation de poissons issus de la pêche durable est privilégiée. De même, lors des achats, une attention particulière est portée vers les aliments portant la certification durable. Les aliments frais à l'état naturel sont favorisés lors des achats afin de permettre de minimiser les déchets provenant des emballages. Lors de la saison estivale, l'organisation des pique-niques se fait dans une perspective « zéro déchet », et ce, en misant sur de la vaisselle réutilisable.

## **RÔLES ET RESPONSABILITÉS**

Afin de s'assurer que l'environnement éducatif est favorable à la saine alimentation et qu'il répond aux besoins des enfants, il va de soi que l'engagement de tous les protagonistes est primordial. Qu'il s'agisse des membres du conseil d'administration, de la direction, du personnel éducateur, de la responsable de l'alimentation, des parents et du premier concerné, l'enfant, chacun joue un rôle fondamental et inter relié dans la création de cet environnement. L'adhésion de tous à la politique est un facteur de réussite.

### **Le conseil d'administration**

- Convient des orientations et appuie la direction dans sa démarche pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, cela dans les limites du budget disponible ;
- Adopte la politique ;
- Favorise les conditions nécessaires à la mise en œuvre de la politique alimentaire;
- Valorise les choix inclus dans la politique alimentaire ;
- Veille à assurer la pérennité de la politique.



### **La direction**

- Assure la mobilisation et la compréhension de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au CPE et cela dans les limites du budget disponible ;
- Assure l'adhésion de chacun à la politique ;
- Soutient toute personne ou tout comité dans ses responsabilités ;
- Assure la planification et la coordination de chacune des étapes de la démarche ;
- Diffuse la politique auprès des parents ;
- Communique au personnel les renseignements relatifs aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant tels que recueillis auprès des parents ;
- Effectue, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification des enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires ;
- S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en nutrition, une nutritionniste ou une diététicienne interne ou externe ;

### **La responsable de l'alimentation**

- Planifie son service en respectant cette politique alimentaire, et ce tant pour les enfants du service non-usuel que ceux du service régulier ;
- S'assure que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives décrites dans cette politique ;
- S'assure que tous les aliments soient préparés et distribués selon les règles sanitaires établies ;
- Communique et collabore avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants ;
- Privilégie les aliments de qualité pour cuisiner et assure une variété ;
- Élabore des présentations colorées et appétissantes ;
- 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, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments telles que décrites dans cette politique ;
- Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties ;
- Affiche le menu, identifie tout changement et en avise le personnel ;
- Tient un cartable contenant les menus et les recettes à jour ;
- Conseille ou informe le personnel sur des questions liées à l'alimentation ;
- Adhère à la politique alimentaire ;
- Fais la promotion de la politique alimentaire auprès des parents ;
- Respecte les procédures d'hygiène et salubrité à la cuisine telles que décrites dans le tableau de la MAPAQ

## **Le personnel éducateur**

- Stimule la curiosité et suscite l'ouverture des enfants à l'égard des aliments en donnant de l'information pertinente sur ceux-ci telle que leur provenance, la façon dont ils poussent, etc.;
- Prévoit à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant l'alimentation ;
- Est actif dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités ;
- Participe aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire ;
- 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 salubrité alimentaire ;
- 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 ;
- Amène l'enfant à mettre des mots sur les messages que lui envoie son corps et l'aide à reconnaître sa faim ou 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 ;
- Le personnel éducateur accepte les goûts et les variations d'appétit de l'enfant et, lorsqu'il a terminé son repas, lui retire son assiette (peu importe ce qu'il reste dans l'assiette) sans passer de remarque négative ;
- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine. Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à desservir la table et à se laver les mains et le visage ;
- Ne consomme rien provenant de l'extérieur en présence des enfants ;
- Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants ;
- Respecte les ententes prises entre le CPE et les parents relativement aux diètes restrictives et aux allergies ;
- Adhère à la politique alimentaire ;
- Fait la promotion de la politique alimentaire auprès des parents ;
- Applique la politique alimentaire auprès des enfants ;

## **Le Parent**

- Prend connaissance des menus et, s'il y a lieu, informe les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant ;
- S'engage à ce qu'aucune nourriture de l'extérieur n'entre dans les locaux.
- S'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires et s'assure que le personnel a en main le nécessaire afin d'intervenir adéquatement en cas d'urgence ;
- Adhère à la politique alimentaire;
- Met à jour la liste d'aliments intégrés par son poupon.
- S'assure que son enfant n'a aucun résidu de nourriture sur ses vêtements ou sur sa peau (mains, visage).

## **L'enfant**

- Apprends à respecter ses signaux de faim et de satiété ;
- S'assoit adéquatement ;
- S'exprime respectueusement ;
- Est calme ;
- Se lave les mains avant et après les repas
- S'essuie la bouche.

## **PRATIQUES ET ATTITUDES GAGNANTES LORS DE MOMENTS D'ALIMENTATION CHEZ LES POUpons (0-18 MOIS)<sup>2</sup>**

### **Allaitement, lait maternel et lait maternisé :**

- Offrir un environnement favorable à l'allaitement :
  - Espace confortable ;
  - Espace permettant une certaine intimité ;
  - Espace calme et sans surstimulation.
- Le lait demeure l'aliment de base des poupons avant un an :
  - L'introduction des aliments complète l'alimentation par le lait ;
  - Les parents introduisent d'abord à la maison les nouveaux aliments.
- Les contenants de lait maternel doivent être identifiés au nom de l'enfant et datés.
  - Voir protocole de préparation du lait maternel.
- Les boires sont donnés par une éducatrice dans ses bras jusqu'à ce que l'enfant manifeste son intérêt et sa capacité de boire seul en position assise ;
- Une éducatrice se trouve en tout temps dans l'espace repas lorsqu'un enfant s'y alimente.

---

<sup>2</sup> QUÉBEC EN FORME. *Politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation : Guide d'élaboration ou de révision*. À vos marmites : 1,2, 3 Santé ! pp.11-24.

## **Vers l'autonomie**

- Respecter le rythme de l'enfant lors des moments d'alimentation :
  - Lui offrir une cuillerée ou un autre morceau lorsqu'il démontre physiquement sa faim (avancer son corps, ouvrir la bouche, tendre la main vers la nourriture) ;
  - Offrir une ambiance agréable et calme.
- Laisser l'enfant explorer la nourriture en veillant à ce qu'il continue de s'alimenter.
- Offrir de l'eau aux repas et collations.
- Aucun horaire fixe n'est établi quant à l'alimentation des poupons. Ils mangent ou boivent lorsqu'ils ressentent la faim ou la soif ;
- L'accompagnement lors des moments de repas est individualisé. Chaque enfant peut vivre un moment privilégié avec son éducatrice.
  - Les poupons s'alimentent dans la posture qu'ils peuvent adopter eux-mêmes. L'éducatrice s'adapte à chacun (enfant dans les bras, chaise inclinée, chaise haute, tabouret et table).
  - Observer les signes de satiété et laisser le temps aux enfants de les ressentir (tourner la tête, repousse le biberon ou la cuillère) ;
  - S'en tenir aux aliments offerts par le service sans compléter avec des aliments supplémentaires (pain, tartine) ;
  - Verbaliser au poupon les gestes effectués lors des moments d'alimentation ;
  - S'adresser au poupon lorsqu'il faut s'interrompre ;
- Être à l'affût des besoins d'autonomie en évolution des poupons (tenir la cuillère, boire au verre régulier, etc.).

## **Qualité des aliments offerts**

- Les purées et repas offerts aux enfants sont exempts de sirop d'érable et de miel ;
- Les purées et repas offerts aux enfants sont variés, nutritifs et colorés ;
- Les purées offertes aux poupons varient selon l'introduction des aliments de chacun ;
- Les moments d'alimentation sont des moments propices à l'exploration sensorielle. Encourager les enfants à observer, remarquer les couleurs, textures, saveurs des différents aliments.

## **Attitudes du personnel**

- Respect des choix parentaux quant au mode d'alimentation, de l'introduction des aliments, de l'allaitement et des diètes particulières ;
- Montrer l'exemple lors des moments d'alimentation en savourant les aliments, nommer ce que l'on mange selon les textures, les couleurs, les saveurs et démontrer du plaisir à manger ;
- Respect des préférences alimentaires des enfants :
  - Questionner l'enfant sur sa préférence/réticence ou nommer des pistes pour les enfants qui ne peuvent l'exprimer verbalement ;

- Servir tout de même l'aliment rebuté en petite quantité afin que l'enfant se familiarise avec ce dernier sans l'obliger à goûter ou à manger toute la portion.
- Favoriser les activités d'éveil au goût ou les sorties pour entrer en contact avec les odeurs, les formes et couleurs des aliments (potager, marché, épicerie, recettes, espace de jeu symbolique, etc.).<sup>3</sup>

### **Protocole de l'introduction des aliments complémentaires chez les poupons**

Une collaboration étroite entre les parents et le service de garde est essentielle au moment de l'introduction des aliments complémentaires (l'expression traditionnelle « aliments solides » a été remplacée par « aliments complémentaires »). Les manières de procéder des parents et du service de garde doivent être similaires et se compléter pour le bien-être de l'enfant.

Les parents commenceront à la maison l'introduction de tout nouvel aliment. Cette mesure est d'autant plus nécessaire lorsque la famille a un historique d'allergies. Le service de garde sollicitera et obtiendra avant tout l'accord des parents avant d'offrir des aliments. En d'autres mots, le service de garde servira tout nouvel aliment que le parent aura pris soin d'offrir à l'enfant (à la maison), à raison de 2 ou 3 fois. Quel plus beau cadeau que celui d'un parent qui s'émerveille devant son enfant qui découvre de nouvelles saveurs !

Lors de l'inscription de l'enfant au service de garde, le parent aura à compléter la feuille « Tableau d'intégration des aliments ». Il aura à apposer ses initiales devant les aliments qu'il a donnés à son enfant. Cette feuille doit être mise à jour continuellement. Au fur et à mesure qu'un nouvel aliment est intégré dans l'alimentation de l'enfant, le parent doit nous avvertir et nous vous ferons apposer ses initiales devant l'aliment correspondant.

### **Ce que les parents doivent faire**

Planifier l'intégration des aliments chez son enfant et en parler avec les éducatrices de la pouponnière. Il est important qu'elles sachent que l'enfant est en intégration d'un nouvel aliment pour qu'elles puissent noter les réactions particulières.

S'il y a présence de réactions spéciales telles que des rougeurs, de l'œdème ou de l'urticaire, nous lui suggérerons alors de consulter un médecin pour faire préciser la nature de ces réactions et nous noterons les aliments qui sont en cause. S'il s'agit d'une intolérance ou d'une allergie alimentaire, nous appliquerons le protocole sur les intolérances et les allergies alimentaires.

---

<sup>3</sup> Les pratiques gagnantes ci-dessus énoncées sont tirées du document *Politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation : Guide d'élaboration ou de révision* de Québec en forme résumées par Annie Fortin.

Le parent doit mettre à jour, chaque semaine, la liste d'intégration des aliments.

Si l'enfant ne boit pas de lait de vache à 3,25 % de matières grasses, le parent doit apporter le lait pour son enfant.

En aucun cas, le service de garde ne peut prendre en charge l'intégration des aliments chez les enfants puisque cette période demande une minutie que seuls les parents peuvent offrir à leur enfant. Il faut comprendre qu'en collectivité, la meilleure protection que nous pouvons offrir à l'enfant est de lui permettre de passer cette étape de la façon la plus sécuritaire possible, en partenariat avec la famille.

### **Protocole pour la manipulation du lait maternel**

Afin de soutenir les parents dans leur choix de nourrir leur enfant avec leur lait maternel, le CPE Tortue tête accepte d'offrir au biberon ou au verre, ce lait aux enfants dont les mères ne peuvent pas venir allaiter à cause de leur horaire. Toutefois, afin de favoriser une meilleure santé des enfants qui nous sont confiés, nous croyons important d'incorporer des gestes à notre quotidien, et ce dans le but d'éviter les erreurs d'administration et la contamination du lait maternel. Nous, parents et personnel éducateur, avons une responsabilité qui est partagée.

Nous vous demandons que le lait soit transporté de la maison au CPE dans une boîte à lunch avec sac réfrigérant « ice-pack ». Il doit être contenu dans un biberon muni d'un couvercle étanche (la tétine du biberon n'est pas un couvercle adéquat) et étiqueté au nom de l'enfant. La date d'extraction, ainsi que la date et l'heure de la décongélation s'il y a lieu, doivent être indiquées. L'étiquette doit demeurer en place et être lisible, même après un contact avec de l'eau.

Ce lait sera conservé au réfrigérateur de la pouponnière dans lequel se retrouve l'enfant à qui il est destiné.

### **Afin d'éviter les erreurs d'administration et la contamination du lait maternel, les précautions suivantes seront respectées :**

1. Le personnel éducateur se lavera les mains avant toute manipulation ;
2. Le lait sera réfrigéré dès son arrivée ;
3. Il sera conservé au réfrigérateur ou au congélateur ;
4. Il sera isolé des autres aliments.

### **Il sera jeté :**

1. S'il a été à la température de la pièce pendant plus d'une heure, sauf s'il s'agit de lait maternel frais (le tableau ci-dessous nous servira de guide) ;
2. S'il a été réchauffé il y a plus d'une heure ;
3. S'il a été décongelé il y a plus de 24 heures ;
4. S'il n'est pas bien étiqueté.

## Temps de conservation du lait maternel :

	Température de la pièce	Réfrigérateur	Congélateur
<b>Lait maternel frais</b>	4 heures à 26 <sup>0</sup> C (79 <sup>0</sup> F) 24 heures à 15 <sup>0</sup> C (59 <sup>0</sup> C)	8 jours à 4 <sup>0</sup> (39 <sup>0</sup> F)	6 mois (congélateur du réfrigérateur, ne pas mettre dans la porte) 12 mois (congélateur coffre)
<b>Lait maternel décongelé</b>	1 heure	24 heures	Ne pas recongeler

## Pour tiédir le lait :

Le biberon sera mis dans un récipient d'eau chaude ou un chauffe-biberon. Nous éviterons d'immerger le couvercle du biberon.

Il sera secoué doucement.

Si le lait est congelé, nous commencerons par laisser couler de l'eau froide sur le contenant puis, petit à petit, nous ajouterons l'eau chaude.

L'eau bouillante ne sera pas utilisée.

Aucun micro-onde ne sera utilisé pour tiédir ou décongeler le lait maternel, et ce, en aucun temps.

## Si, par erreur un enfant reçoit le lait maternel d'une autre mère que la sienne :

- **Nous informerons les parents de l'enfant ayant reçu le lait et la mère-donneuse de l'erreur ;**
- **Pour évaluer les risques d'infection et les mesures de protection nécessaires, il vous sera demandé de vous assurer que l'enfant, ses parents et la mère-donneuse soient vus par un médecin ou à la même clinique, cela, tout en conservant la confidentialité ;**
- **Un rapport relatant l'incident en détail sera rédigé et mis au dossier de l'enfant. Au besoin, ce rapport sera remis au médecin.**

La santé et la sécurité de vos enfants sont ce qu'il y a de plus important pour nous. Nous vous remercions de votre collaboration habituelle.

Nicole DORÉ et Danielle LE HÉNAFF, *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : guide pratique pour les mères et pères*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2008, 2017, 656 pages

## Liste pour l'introduction d'aliments (poupons)

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

*Ci-dessous, une liste d'aliments que votre enfant pourrait manger éventuellement au CPE Tortue tête.*

Ceci est une liste assez exhaustive d'aliments qui risquent de se retrouver dans les menus du CPE Tortue tête.

Texture :

purée

écrasé

morceau

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aubergine          | <input type="checkbox"/> Raisin              | <input type="checkbox"/> Thon                 | <input type="checkbox"/> Avoine          |
| <input type="checkbox"/> Asperge            | <input type="checkbox"/> Abricot             | <input type="checkbox"/> Palourdes            | <input type="checkbox"/> Bagel           |
| <input type="checkbox"/> Avocat             | <input type="checkbox"/> Ananas              | <input type="checkbox"/> Saumon               | <input type="checkbox"/> Biscuit Graham  |
| <input type="checkbox"/> Carotte            | <input type="checkbox"/> Canneberge          | <input type="checkbox"/> Truite               | <input type="checkbox"/> Biscuit Ritz    |
| <input type="checkbox"/> Betterave          | <input type="checkbox"/> Banane              | <input type="checkbox"/> Poisson blanc        | <input type="checkbox"/> Biscuit soda    |
| <input type="checkbox"/> Brocoli            | <input type="checkbox"/> Bleuet              |   | <input type="checkbox"/> Biscuit thé     |
| <input type="checkbox"/> Céleri             | <input type="checkbox"/> Cantaloup           | <input type="checkbox"/> Fève de soya         | <input type="checkbox"/> Céréales        |
| <input type="checkbox"/> Champignon         | <input type="checkbox"/> Citron              | <input type="checkbox"/> Tofu                 | <input type="checkbox"/> Couscous        |
| <input type="checkbox"/> Fèves germées      | <input type="checkbox"/> Menthe              | <input type="checkbox"/> Fromage suisse, etc. | <input type="checkbox"/> Galettes de riz |
| <input type="checkbox"/> Chou               | <input type="checkbox"/> Clémentine          | <input type="checkbox"/> Haricot rouge        | <input type="checkbox"/> Muffin          |
| <input type="checkbox"/> Chou-fleur         | <input type="checkbox"/> Datte/Figue         | <input type="checkbox"/> Lentilles rouges     | <input type="checkbox"/> Muffin anglais  |
| <input type="checkbox"/> Concombre          | <input type="checkbox"/> Fraise              | <input type="checkbox"/> Pois chiches         | <input type="checkbox"/> Pain blanc/brun |
| <input type="checkbox"/> Courgette/zucchini | <input type="checkbox"/> Framboise           | <input type="checkbox"/> Lentilles vertes     | <input type="checkbox"/> Pain pita       |
| <input type="checkbox"/> Épinard            | <input type="checkbox"/> Fruit de la passion | <input type="checkbox"/> Haricot noir         | <input type="checkbox"/> Pâtes           |
| <input type="checkbox"/> Fenouil            | <input type="checkbox"/> Mangue              | <input type="checkbox"/> Fromage de chèvre    | <input type="checkbox"/> Riz             |
| <input type="checkbox"/> Haricot jaune      | <input type="checkbox"/> Melon d'eau, miel   | <input type="checkbox"/> Mélasse              | <input type="checkbox"/> Semoule         |
| <input type="checkbox"/> Haricot vert       | <input type="checkbox"/> Mûre                | <input type="checkbox"/> Moutarde             |  |
| <input type="checkbox"/> Jus de légumes     | <input type="checkbox"/> Nectarine           | <input type="checkbox"/> Sauce soya           |  |
| <input type="checkbox"/> Laitue             | <input type="checkbox"/> Orange              | <input type="checkbox"/> Haricot blanc        | <input type="checkbox"/> Margarine       |
| <input type="checkbox"/> Maïs               | <input type="checkbox"/> Pamplemousse        |   | <input type="checkbox"/> Mayonnaise      |
| <input type="checkbox"/> Navet              | <input type="checkbox"/> Pêche               | <input type="checkbox"/> Œufs                 | <input type="checkbox"/> Pouding au lait |
| <input type="checkbox"/> Oignon/Ail         | <input type="checkbox"/> Poire               |   | <input type="checkbox"/> Pouding au riz  |
| <input type="checkbox"/> Patate douce       | <input type="checkbox"/> Prune               | <input type="checkbox"/> Cottage              | <input type="checkbox"/> Tapioca         |
| <input type="checkbox"/> Poireaux           | <input type="checkbox"/> Noix de coco        | <input type="checkbox"/> Cheddar              |  |
| <input type="checkbox"/> Pois vert          | <input type="checkbox"/> Pomme               | <input type="checkbox"/> Feta                 | <input type="checkbox"/> Caroube         |
| <input type="checkbox"/> Poivrons           | <input type="checkbox"/> Pruneau             | <input type="checkbox"/> Fromage cottage      | <input type="checkbox"/> Chocolat        |
| <input type="checkbox"/> Pomme de terre     |  | <input type="checkbox"/> Fromage en crème     |  |
| <input type="checkbox"/> Poireaux           |  | <input type="checkbox"/> Lait 3.2 %           | <input type="checkbox"/> Lait de coco    |
| <input type="checkbox"/> Tomate/Jus/Sauce   | <input type="checkbox"/> Yogourt nature      | <input type="checkbox"/> Crème glacée         | <input type="checkbox"/> Lait de soya    |
| <input type="checkbox"/> Tomate             |  |   |  |



## UNE ALIMENTATION ASSURANT LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

De plus en plus d'enfants souffrent d'allergies alimentaires, la vigilance constante de la part du personnel éducateur et de la responsable de l'alimentation de même qu'une communication efficace avec les parents sont essentielles pour assurer la santé et la sécurité des enfants. Le CPE *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.*<sup>4</sup>

Les jeunes enfants ont un système immunitaire en plein développement, ce qui les rend plus vulnérables aux contaminants pouvant être présents dans les aliments. Ceux qui leur sont servis doivent être manipulés avec soin afin d'éviter les risques de toxi-infection alimentaire. En ce sens, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) réglemente la formation en hygiène et salubrité alimentaire et la rend obligatoire pour tout établissement qui prépare des aliments, incluant les services de garde.<sup>5</sup>

### Procédures d'hygiène et salubrité à la cuisine du CPE Tortue tête selon le MAPAQ

Quotidien	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vider et laver l'intérieur du lave-vaisselle et son filtre ;</li><li>• Laver, désinfecter les comptoirs, les chariots et les 2 éviers ;</li><li>• Nettoyer la plaque à induction et les fours à convection ;</li><li>• Prendre la température du réfrigérateur (4<sup>0</sup>) et le congélateur (-18<sup>0</sup>) à l'arrivée et au départ.</li></ul>
Au besoin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Changer les détergents, savons et papier à mains des distributeurs des deux éviers.</li></ul>
Hebdomadaire	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laver et désinfecter le réfrigérateur ;</li><li>• Balayer le congélateur ;</li><li>• Dégraisser les fours ;</li><li>• Nettoyer le dosseret de céramique ;</li><li>• Épousseter et nettoyer au besoin toutes les tablettes de cuisine et du garde-manger.</li><li>• Épousseter les hottes et ventilateurs</li></ul>
Tous les 6 mois	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nettoyer l'intérieur de toutes les armoires et la hotte de cuisine</li></ul>

### Entreposage des aliments<sup>6</sup>

La durée de conservation d'un aliment est la période pendant laquelle un fabricant garantit la fraîcheur de son produit. Des conditions minimales de conservation doivent toutefois être respectées.

<sup>4</sup> Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, article 111

<sup>5</sup> <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Transformation/Qualitedesaliments/Hygienesalubrite/Pages/Hygienesalubrite.aspx>

<sup>6</sup> <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/entreposage/Pages/entreposage.aspx>

### **Au réfrigérateur**

- Éliminez les aliments qui ont une odeur, une texture ou une couleur inhabituelle, ou dont l'aspect est douteux.
- Placez les aliments dans des contenants étanches afin d'empêcher l'écoulement des liquides qui pourraient contaminer les autres aliments.
- Faites hebdomadairement le lavage de votre réfrigérateur à l'aide d'un détergent, suivi d'un assainissement en utilisant une solution d'eau de Javel.
- Maintenez les aliments périssables au réfrigérateur entre 0 °C et 4 °C, car à cette température la multiplication des microorganismes est ralentie.
- Placez un thermomètre dans le réfrigérateur, près de la porte, puisque c'est l'endroit où la température est la plus élevée.
- Vérifiez la température régulièrement et ajustez-la au besoin.
- Entreposer les aliments prêts à manger au-dessus des aliments crus.

Avec les aliments emballés sous vide, il faut appliquer les mêmes précautions qu'avec les autres aliments périssables, car, même en l'absence d'oxygène, des bactéries dangereuses pour la santé peuvent se développer.

### **Au congélateur**

- Congelez les aliments lorsqu'ils sont encore bien frais pour limiter le nombre de bactéries déjà présentes au moment de la congélation.
- Utilisez des sacs ou des contenants conçus pour la congélation et assurez-vous d'en éliminer l'air de façon à éviter que vos aliments se dessèchent et que leur saveur, leur odeur, leur couleur ou leur texture soient altérées.
- Indiquez la date de congélation sur les sacs et tenir compte de la durée de vie de l'aliment avant de le servir
- Maintenez les aliments congelés à — 18 °C ou moins, car à cette température la multiplication des microorganismes à l'origine de la dégradation des aliments est arrêtée.
- Évitez de recongeler un aliment qui a été décongelé sans l'avoir cuit au préalable, car la congélation modifie la texture de l'aliment et cela implique que les microorganismes peuvent alors s'y développer plus rapidement.

### **Au garde-manger**

- Placez vos denrées sèches dans des contenants hermétiques pour les protéger de l'humidité et des contaminations que pourraient causer, par exemple, les insectes et la poussière.
- Soyez attentif à la mention « Garder réfrigéré après ouverture » que l'on trouve sur certains aliments

## LES ÉTOUFFEMENTS

L'absence de dents et le manque de force de la mâchoire font que l'enfant ne possède pas toujours la capacité nécessaire pour bien broyer et réduire les aliments en petits morceaux avant de les avaler. Ainsi, certains aliments représentent un risque d'étouffement s'ils ne sont pas présentés adéquatement à l'enfant de moins de 4 ans.

### Identification des risques :

- Aliments sont trop gros;
- L'enfant mange trop vite;
- L'enfant ne mastique pas suffisamment;
- L'enfant pleure/rit/court, avec des aliments dans la bouche.

Personnel doit demeurer vigilant lors des repas et des sorties et assurer une surveillance constante à tout enfant qui mange. Le CPE doit également s'assurer que tous les membres de son personnel ont une formation de premiers soins.

### Prévention :

Voici des aliments à ne pas offrir à des enfants en bas de 4 ans : arachides, noix, graines, bonbons durs, maïs soufflé, raisins secs, rondelles de saucisse, aliments piqués sur cure-dent.

De plus, il faut retirer arêtes de poisson, le cœur ou le noyau des fruits, couper des raisins frais entiers, râper des légumes crus durs (carotte, céleri, navet).

Il est important de sensibiliser l'enfant à l'importance de manger assis et calmement. S'alimenter/manger est un apprentissage comme celui de marcher et parler, il faut donc que l'enfant puisse le faire en se concentrant sur cette tâche unique.

### Protocole d'intervention en cas d'étouffement

Si l'enfant/nourrisson est capable de tousser et respirer, garder à l'œil.

S'il est incapable d'émettre son ou de respirer : obstruction grave des voies respiratoires :

- Nourrissons (moins d'un an) : 5 tapes dans le dos puis 5 poussées thoraciques à répéter jusqu'à résolution ou inconscience.
- Enfants : manœuvre de Heimlich jusqu'à résolution ou inconscience

### Inconscience

- Contacter les services d'urgence de l'UQAM **9-514-987-3131** ou **911**
- Débuter les manœuvres de réanimation cardio-respiratoire
- Vérifier dans la bouche si le corps étranger est visualisé avant les insufflations
- Transport en ambulance vers le centre hospitalier
- Contacter le parent

## **Résolution de l'obstruction grave des voies respiratoires**

- Contacter le parent
- Conseiller au parent de faire évaluer l'enfant par un médecin à la suite de manœuvres de désobstruction des voies respiratoires

## **INTOLÉRANCES, ALLERGIES ET MESURES PRÉVENTIVES**

### **Définition des termes et signes/symptômes associés**

- Réaction allergique sévère pouvant entraîner la mort;
- Symptômes touchent généralement 2 systèmes ou plus (ou chute de tension artérielle seule) : cutané, respiratoire, gastro-intestinal, cardiovasculaire, autres;
- Agir rapidement selon le protocole.

### **S'assurer que tout le personnel est apte à reconnaître les réactions allergiques : (concept pensez VITE créé par Allergies Alimentaires Canada)**

- **Visage** : urticaire démangeaisons, rougeur, enflure du visage, des lèvres ou de la langue;
- **Respiration** : difficulté à respirer, à avaler ou à parler, congestion nasale, éternuements;
- **Estomac** : douleur, vomissement, diarrhée;
- **Sensation générale** : faiblesse, étourdissement, sentiment de détresse, perte de conscience.

**Fiche nominale dans chaque local** : Afin que l'ensemble du personnel soit au courant des allergies de chaque enfant, ces fiches seront affichées dans tous les locaux.

**Épipen** : il faut s'assurer que chaque membre du personnel connaît son fonctionnement. Son remplacement est la responsabilité du parent, et ce avant la date de péremption. Il doit être entreposé dans un endroit facilement accessible et connu de tous. Il doit suivre l'enfant lors des sorties.

**Procédures de nettoyage** : Les chaises et les tables doivent être désinfectées après les repas et les collations. Les enfants qui sont visés par ce protocole ont une vaisselle exclusive.

**La formation et mise à jour des connaissances du personnel est obligatoire** : les premiers soins sont renouvelés à tous les trois ans et doivent comporter le volet de gestion des allergies sévères.

### **Prévention / procédure d'accueil :**

- Aliments bannis avec exclusion de certains allergènes : zone sans noix et arachides ;

- La direction s'assure que la formation des intervenants est à jour et que les fiches nominales sont à la vue et affichées dans les locaux et à la cuisine ;
- Les parents rencontrent toutes les personnes impliquées ;
- Le personnel se charge de sensibiliser les autres enfants et les parents de son groupe ;
- Aucune nourriture arrivant de l'extérieur n'est autorisée au CPE. Une exception est faite à la pouponnière où le parent peut apporter son lait et ses céréales.

### **Traitement d'urgence de l'anaphylaxie**

- Administrer immédiatement l'épinéphrine (EpiPen<sup>MD</sup>) dès les 1<sup>ers</sup> signes de réaction allergique
- Contacter les services médicaux d'urgence
- Administrer une 2<sup>e</sup> dose d'épinéphrine 5 min post-1<sup>ère</sup> dose si l'état se détériore, ou 10 min post-1<sup>ère</sup> dose s'il n'y a pas d'amélioration des symptômes
- Transporter par ambulance au centre hospitalier
- Aviser parents/responsables



### **PÉDAGOGIE – à l'intention du personnel éducatif du CPE Tortue têtue**

**Voici quelques suggestions pour permettre à l'enfant d'avoir une expérience active et agréable**

**Solliciter tous les sens** : prendre le temps de regarder, de sentir, de toucher, de goûter.

**Rapunzels Supermarket** : Utiliser un vocabulaire précis lorsque l'on parle d'aliments, d'alimentation, de saveurs, de couleurs, de textures, comparer les verts, jardin de fines herbes

**Développer une pensée analogique** : Achat de loupes de bijoutiers, Private eye, regarder de plus près

**Tâches en lien avec le service** : permettre aux enfants de participer aux tâches liées à l'heure du repas : distribution de la vaisselle, serviettes de table, ustensiles, créer le mode d'emploi, façon de faire/des repas spéciaux (à l'extérieur)

**L'heure du repas** : Rendre les repas attrayants en dressant la table, nappes, serviettes de table, fleurs à l'occasion/attention à l'éclairage !!!

**Avoir** une cuisine ouverte et multi sensorielle, multi culturelle (au niveau culinaire, mais également dans la façon de manger) offrir autant les baguettes, fourchettes, mets qui se mangent avec les mains ; créer des traditions

**Cuisiner** davantage avec les enfants, faire des biscuits pour une collation spéciale (barre à biscuits).

**Distribution** : permettre aux plus vieux de se servir eux-mêmes. Apprendre à reconnaître chez soi les signes de satiété.

**Consommation** : faire régulièrement des dégustations, des bars (à salade, légumes, fruits). Recettes sous forme de pictos

**Rayonnement (responsable de l'alimentation)** : diffuser la recette du mois.