



## CENTRE DE LA PETITE ENFANCE DU VILLAGE INC.

985, rue de la Rivière

Québec (QC) G1Y 1Z9

Tél : 418-877-9602 Fax : 418-877-8991

### POLITIQUE ALIMENTAIRE

Avoir de saines habitudes alimentaires, c'est bien plus que les aliments que nous consommons. Cela concerne aussi la manière, l'endroit, le moment et la raison pour laquelle nous mangeons.

Au CPE du Village inc., nous encourageons la variété d'aliments proposée dans l'assiette et la qualité des produits. Nous utilisons peu de sucre et de matières grasses. Tous les repas sont cuisinés sur place par une responsable à l'alimentation qui est présente tous les jours. Elle élabore, chaque semaine, des menus à base de poisson, d'œufs, de pâtes alimentaires, et de viande. Le tofu, les légumineuses ou la protéine végétale texturée (PVT) sont utilisés pour remplacer la viande dans plusieurs recettes. Elle s'assure qu'une grande variété de légumes soit proposée pour accompagner le repas du midi; qu'ils soient cuits, en crudités, en salade, en soupe ou en potage. Les légumes sont servis en grande quantité et colorent l'assiette de l'enfant.

Nous comprenons que l'enfant peut avoir des préférences alimentaires, c'est pourquoi nous offrons toujours un choix de trois (3) fruits différents lors de la collation du matin, ainsi qu'une céréale. L'enfant peut choisir d'en manger une (1) seule variété ou les trois (3). Des mesures d'accompagnements raisonnables peuvent également être prises avec le parent qui fait une demande<sup>1</sup>.

Le repas du midi comporte toujours une entrée et elle est suivie d'un plat principal équilibré. Nous ne servons pas de dessert. Nous garnissons bien les assiettes et nous nous assurons que la satiété de l'enfant soit comblée. Nous encourageons l'enfant à goûter les aliments, mais nous ne le forçons pas à manger ce qu'il n'aime pas.

Nous offrons à l'enfant l'occasion de boire beaucoup d'eau, et ce, tout au long de la journée.



### FONDEMENTS

Cette politique s'appuie sur :

- La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère de la Famille du Québec;
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien;
- Guide Gazelle et Potiron;
- Programme pédagogique du CPE.

<sup>1</sup> Il s'agit de prendre les mesures qui peuvent être raisonnables pour s'entendre, sans que cela n'entraîne indûment l'exploitation du CPE, et ne lui impose des frais supplémentaires.



## RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION

Afin de s'assurer que l'environnement éducatif soit favorable à la saine alimentation et réponde aux besoins des enfants, il va de soi que l'engagement de tous est primordial. Qu'il s'agisse des membres du conseil d'administration, des gestionnaires, du personnel éducateur, des responsables de l'alimentation ou des parents, chacun joue un rôle fondamental et interrelié dans la création de cet environnement favorable.

### Le conseil d'administration

- Convient des orientations et appuie la direction dans sa démarche pour créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.
- Adopte une politique alimentaire.
- Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre.
- Valorise les changements survenus.
- Veille à assurer la pérennité de la politique alimentaire.

### La direction du CPE

- S'assure que les décisions prises à l'égard de l'offre alimentaire s'appuient sur des références crédibles et reconnues en matière de saine alimentation à la petite enfance, et non uniquement sur des valeurs ou des croyances personnelles.
- Assure la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.
- Assure l'adhésion de chacun à la politique alimentaire.
- Soutient la responsable à l'alimentation.
- Diffuse la politique auprès des parents et les informe des changements en cours et à venir.
- Communique à la responsable de l'alimentation et au personnel éducateur les renseignements relatifs aux allergies et/ou intolérances alimentaires des enfants, lesquels ont été recueillis auprès des parents.
- Évalue les demandes d'accommodations raisonnables et/ou diète spéciale afin de déterminer la faisabilité, et les mesures à prendre.
- Communique à la responsable de l'alimentation et au personnel éducateur les informations relatives aux demandes d'accommodations raisonnables et/ou diète spéciale.
- Valorise la formation continue de la responsable à l'alimentation.
- Soutient toute l'équipe dans l'amélioration continue de leurs pratiques en lien avec l'alimentation.

### La responsable à l'alimentation

- S'assure que les décisions prises à l'égard de l'offre alimentaire s'appuient sur des références crédibles et reconnues en matière de saine alimentation à la petite enfance, et non uniquement sur des valeurs ou des croyances personnelles.
- Présente une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément aux énoncés de la politique alimentaire de son milieu.
- S'assure de respecter les demandes d'accommodations raisonnables et/ou diète spéciales.
- Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, intolérances, étouffement, toxicité alimentaire, etc.).
- 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.

### Le personnel éducateur

- Adopte une approche démocratique au moment des repas et des collations, tel que préconisé dans le programme pédagogique du CPE.
- Réalise que les repas et collations sont des moments éducatifs.
- 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).
- Représente un modèle positif et favorise une ambiance agréable aux repas et aux collations.
- Contribue à entretenir le plaisir de manger, entre autres, en favorisant la découverte des aliments et par le biais d'activités.
- Met à profit les différentes opportunités d'apprentissages pour les tout-petits.
- Collabore avec les parents quant à l'alimentation des enfants.

### Les parents

- Sont les premiers éducateurs de leur enfant et les premiers à intervenir en matière d'alimentation.
- Collaborent avec le service de garde pour assurer un suivi des allergies et/ou intolérances alimentaires de leur enfant.
- Fournissent au CPE les recommandations médicales d'un professionnel de la santé pour la gestion des allergies de son enfant.
- S'assurent que sa ou ses demandes d'accommodations et /ou de diète spéciale soient raisonnables, et qu'elles n'entraînent pas l'exploitation du CPE, et ne lui impose des frais supplémentaires.
- Contribuent à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation, tant au service de garde qu'à la maison.

### L'IMAGE CORPORELLE ET LA DIVERSITÉ CORPORELLE

*L'image corporelle, en pleine construction chez les enfants de moins de 5 ans, se construit sous le regard des autres, adultes et enfants y compris. Les valeurs et les messages véhiculés par la société qui influencent négativement le développement de leur image corporelle sont omniprésents. C'est pourquoi le service de garde s'efforce de représenter un milieu favorable au développement d'une image corporelle positive. Pour le personnel éducateur, cela implique, entre autres, être un modèle positif.<sup>2</sup>*

**Diversité corporelle :** Il est normal que nous soyons tous de format corporel différent : « As-tu remarqué que vous avez tous des cheveux différents, des yeux de couleurs et de formes différentes, que vous n'êtes pas tous de la même grandeur... ? C'est donc tout à fait normal que nos bras, nos jambes et tout notre corps ne soit pas pareil à celui des autres. C'est ce qui fait que nous sommes uniques et que personne n'est pareil à nous ».<sup>3</sup>

- Nous évitons, avec les enfants, mais aussi entre nous, tout commentaire ou intervention relativement au poids ou à l'apparence physique;
- Nous ne tolèrerons pas les moqueries sur l'apparence des enfants ou des adultes;

<sup>2</sup> Politique pour un MILIEU ÉDUCATIF favorable à la SAINTE ALIMENTATION Guide d'élaboration ou de révision - AQCP

<sup>3</sup> Politique pour un MILIEU ÉDUCATIF favorable à la SAINTE ALIMENTATION Guide d'élaboration ou de révision - AQCP

- Nous adoptons une approche démocratique à l'occasion des repas et des collations, notamment, en ne forçant pas l'enfant à manger, mais plutôt en l'encourageant à goûter;
- Nous respectons les signaux de faim et de satiété de l'enfant;
- Nous n'utilisons pas les aliments en guise de récompense, de punition ou comme moyen de négociation;
- Nous félicitons l'enfant qui a fait l'effort de goûter un aliment, mais nous n'entretenons pas un climat de compétition entre les enfants à savoir qui aura mangé le plus ou le plus vite;
- Nous ne faisons pas de commentaires négatifs ou des reproches sur ce que l'enfant a ou n'a pas mangé.

#### **L'ENFANT QUI REFUSE DE MANGER**

Nous abordons la situation en partant d'un principe simple : l'enfant ne se laissera pas « mourir » de faim! Il est fréquent, selon l'âge de l'enfant, les traditions familiales ou autres, que l'enfant refuse de manger. Nous réagissons comme dans n'importe quelle autre circonstance en utilisant les mêmes principes énoncés à la section « **LE PROCESSUS D'INTERVENTION ÉDUCATIVE** ». À la suite des observations de l'éducatrice, celle-ci essaiera, avec le parent, de comprendre pourquoi l'enfant refuse de manger et les moyens pouvant être entrepris afin de l'aider à développer une perception positive de la nourriture.

#### **COMMENT FAISONS-NOUS POUR CRÉER UN CONTEXTE PROPICE AU DÉVELOPPEMENT DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES ?**

Les collations et le repas sont des moments inscrits dans la routine quotidienne. Un temps de qualité suffisant y est consacré, puisqu'il permet à l'enfant de prendre un temps d'arrêt, de discuter autour d'une table avec ses pairs, de savourer pleinement les aliments proposés, de découvrir ses goûts et ses préférences, etc.

#### **ASSURER UN CONTEXTE DE REPAS PROPICE À LA SAINTE ALIMENTATION**

L'aménagement des lieux offre des tables et des chaises disposées pour faciliter la discussion entre les membres du groupe et l'éducatrice. Les repas sont pris dans une salle à manger permettant à plusieurs groupes de manger ensemble, mais dans un climat propice aux échanges et au développement d'habiletés sociales : l'enfant apprend à parler doucement afin de ne pas déranger les autres groupes, il apprend à attendre son tour et à respecter celui de l'autre, etc. Bien que la salle à manger dispose de jeux et de jouets, ceux-ci sont rangés lors du repas. Les collations du matin, et de l'après-midi sont servies dans les locaux. Les enfants sont libres de manger selon leur appétit.

#### **LES ATTITUDES FAVORISANT L'APPRENTISSAGE DE L'ACTE ALIMENTAIRE**

L'éducatrice mange avec son groupe et s'assoit avec eux à la table. Elle prend le temps nécessaire afin que le moment consacré aux repas soit exempt de stress et de contraintes de temps. Elle adopte une attitude calme et favorise la découverte des aliments. Pour les plus petits, l'éducatrice comprend que l'enfant développera ses habiletés motrices pour manger seul et proprement un peu plus tard ; elle lui permet donc de manger avec ses doigts tout en l'encourageant à utiliser l'ustensile approprié. Elle s'assoit à côté de l'enfant ayant besoin d'aide ou de stimulation, etc.

#### **LES CONSIGNES ET RÈGLES À RESPECTER**

L'éducatrice intègre des règles propres à la vie en collectivité lors des repas, telles que : laver ses mains avant de manger, rester assis, utiliser les ustensiles, ne pas lancer de nourriture, parler doucement et pas tous en même temps, attendre son tour pour être servi, dire « merci » et « SVP », remercier la cuisinière pour le bon repas, etc. Nous intégrons progressivement les collations de style ouvert, c'est-à-dire qu'elles sont offertes durant un certain laps de temps, et les enfants peuvent choisir de manger ou non.

#### **LA DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX ALIMENTS**

L'éducatrice comprend qu'elle est un modèle pour l'enfant et c'est pourquoi elle mange avec son groupe. Si elle aime moins un aliment, elle va faire l'effort de goûter à tout ce qu'il y a dans son assiette, tout comme elle demandera à l'enfant de le faire. Elle fera découvrir à l'enfant les nouveaux aliments présentés en mettant

l'accent sur ses caractéristiques, sa couleur, ses bienfaits, etc., et ce, afin de donner envie à l'enfant d'y goûter. S'il y a lieu, elle expliquera pourquoi un enfant à une diète spéciale (allergie, intolérance ou restriction alimentaire).

#### **DES ACTIVITÉS D'ÉVEIL AU GOUT**

À l'occasion, l'éducatrice proposera des activités culinaires à l'enfant. Que ce soit en passant par des expériences scientifiques avec des aliments, par des dégustations ou encore, par une activité culinaire où l'enfant est invité à cuisiner, elle favorisera l'éveil et l'intérêt de l'enfant envers la saine alimentation.

#### **LES ANNIVERSAIRES**

Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires et d'équité entre les enfants, aucun gâteau ou autre dessert d'anniversaire apporté par les parents n'est accepté. La responsable à l'alimentation prépare un gâteau d'anniversaire, qui est servi à la collation pour le groupe l'enfant fêté.

#### **ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX**

Le CPE, bien plus qu'un service de garde, est un milieu de vie qui accueille quotidiennement les enfants et leur famille. Les événements spéciaux font partie de ce milieu de vie, c'est pourquoi nous tenons à les souligner.

Cependant, ces occasions font l'objet d'une *exclusion de notre politique*. Bien que les collations, repas, buffets ou autres servis à ces moments soient composés d'aliments sains et nutritifs comme d'habitude, cette exclusion nous permet d'ajouter des aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire canadien ou encore d'ajouter des aliments habituellement exclus.

#### **ENTRÉE EN VIGUEUR**

La présente politique entre en vigueur le lendemain de son adoption par le Conseil d'administration.

#### **ADMINISTRATION DE LA POLITIQUE**

Responsable de l'adoption de la politique :

Conseil d'administration

Responsable de l'application :

Direction générale

Date d'adoption :

18 juin 2013

Fréquence de la mise à jour :

Aux quatre (4) ans ou selon le besoin

**Date de la dernière mise à jour :**

**5 février 2025**