



Politique de saine alimentation au CPE Manche de Pelle

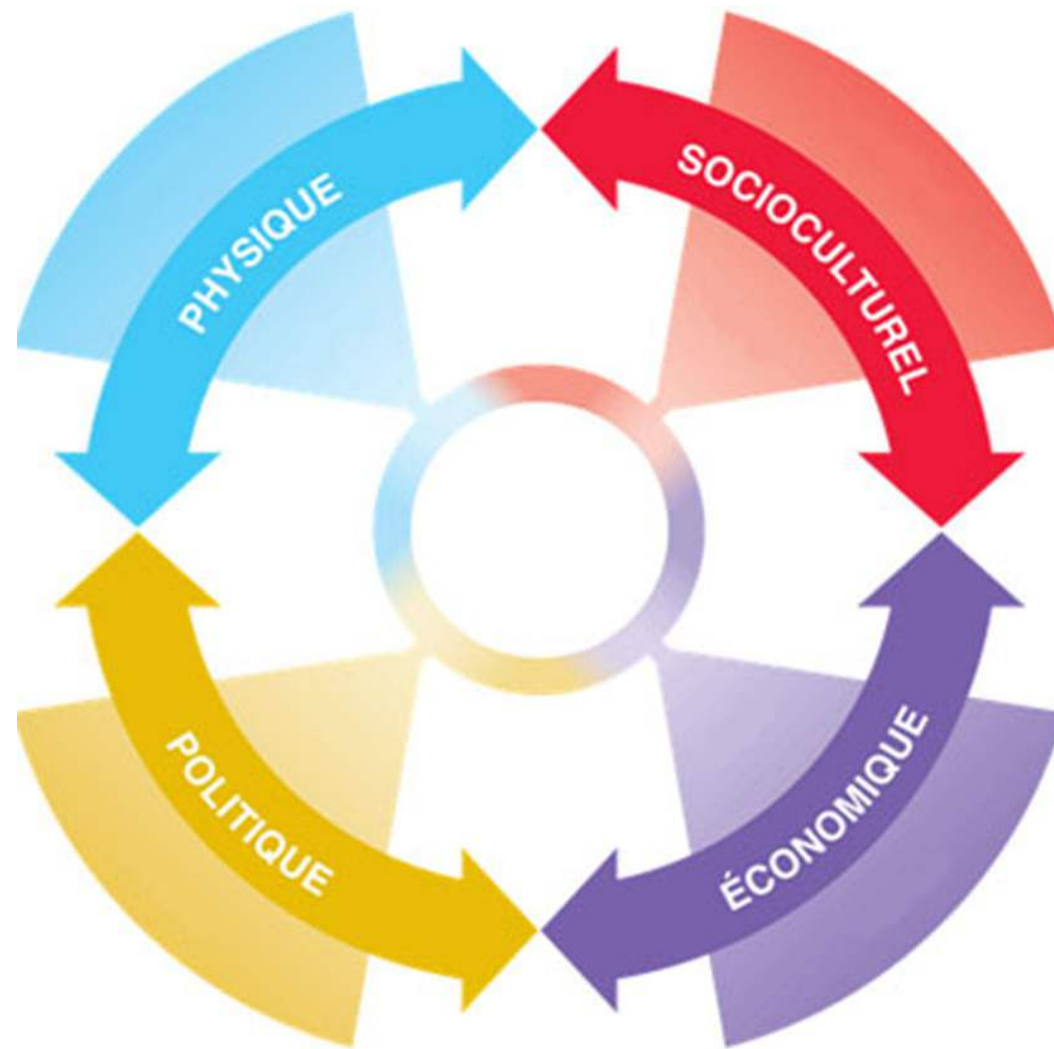


Importance des premières années de vie



- Ils y découvrent et développent leurs préférences alimentaires, et ce, dès l'introduction des premiers aliments. D'ailleurs, la saine alimentation, en plus d'influer sur la santé, contribue grandement au développement global.
- Le service de garde constitue un milieu de vie important pour les enfants qui le fréquentent, principalement ceux qui le font à temps plein. La nourriture qu'ils y consomment (repas et collation) comble la moitié, voire les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens.
- Sachant que la présence de conditions optimales en matière d'alimentation joue un rôle déterminant dans l'acquisition de saines habitudes et dans leur plein épanouissement, il importe que le CPE Manche de Pelle se dote d'une politique définissant les pratiques à adopter pour assurer la création d'un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.
- La présente politique s'appuie sur la mission et les objectifs du CPE 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. Notons qu'elle est aussi en cohérence avec :
- Les fondements et principes du programme éducatif Accueillir la petite enfance qui vise à soutenir des pratiques éducatives de qualité dans les SGÉ ;
- Le cadre de référence Gazelle et Potiron qui vise la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance.

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



Environnements favorables

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

De plus, la vision des environnements favorables pour le développement de saines habitudes de vie[1] est cohérente avec l'approche écologique, un des fondements du programme éducatif Accueillir la petite enfance[2], qui prend en compte l'enfant, sa famille et son service de garde dans une relation dynamique où l'influence est réciproque.

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

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

Objectif général

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



Objectifs spécifiques

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 (gestionnaires, personnel éducateur, responsable de l'alimentation, conseil d'administration et parents[JB(1) [KD2]);
- Préciser l'ensemble des conditions caractérisant un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, en se référant aux orientations de Gazelle et Potiron;
- Définir les attitudes et les pratiques éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires;
- Définir les exigences encadrant l'offre alimentaire de manière à respecter les recommandations relatives aux besoins nutritionnels des enfants de 0-5 ans fréquentant un service de garde;
- Définir un cadre d'analyse permettant d'évaluer les pratiques éducatives adoptées;
- Définir les pratiques à privilégier pour prévenir les situations pouvant nuire à la santé.



Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation

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 la politique.
- Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre.
- Valorise les changements survenus.
- Veille à assurer la pérennité de la politique



Gestionnaires



- Assurent la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au service de garde.
- Assurent l'adhésion de chacun à la politique.
- Apprécient les avantages de nommer une personne ou de créer un comité responsable de l'élaboration, de la mise en œuvre, du suivi et de l'évaluation de la politique.
- Soutiennent cette personne ou ce comité dans ses responsabilités.
- Assurent la planification et la coordination de chacune des étapes de la démarche.
- Diffusent la politique auprès des parents et les informent des changements en cours et à venir.
- Communiquent au personnel éducateur et à la responsable de l'alimentation les renseignements relatifs aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant, lesquels ont été recueillis auprès de ses parents.
- Assure au besoin de faire valider les menus par une nutritionniste-diététiste.

Responsable de l'alimentation

- Présente une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément à la Politique-cadre Gazelle et Potiron et aux énoncés de cette politique.
- Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, étouffement, toxi-infection alimentaire, exigences du MAPAQ, 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[JB(1) [KD2] .
- Affiche le menu et avise le personnel en cas de changement à celui-ci.
- Assure le respect du budget établi.



Personnel éducateur



- Adopte une approche démocratique au moment des repas et des collations, telle que préconisée dans le programme éducatif Accueillir la petite enfance.
- 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 par tous les sens et par le biais de différentes activités.
- Met à profit les différentes opportunités d'apprentissages pour les tout-petits.
- Collabore avec les parents et la responsable en alimentation quant à l'alimentation des enfants.
- Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés au menu.

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 habitudes alimentaires et des besoins spécifiques de leur enfant.
- Contribuent à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation tant au service de garde qu'à la maison.
- Informent les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de leur enfant.
- Assurent des suivis lorsqu'il y a des changements en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires.
- Informent les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de leur enfant.
- Assurent des suivis lorsqu'il y a des changements en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires.



- Écoutent les signaux de leur corps pour déterminer les quantités d'aliments à manger.
- Choisissent de ne rien manger ou de manger un ou plusieurs aliments parmi ceux offerts.
- Participent aux activités en lien avec l'alimentation.
- Contribuent à une atmosphère calme lors des repas.

Enfants



Alimentation des poupons 0-18 mois

Introduction des aliments

Lors de l'inscription, le parent complète une fiche de communication et d'information concernant l'introduction des aliments complémentaires. Il informe aussi la direction, la responsable en alimentation et le personnel éducateur au fur et à mesure que de nouveaux aliments sont consommés par le poupon ou lorsqu'il y a des changements dans ses habitudes. Il est à noter qu'aucun aliment qui n'a pas été consommé antérieurement [JB(1)] [KD2] par le poupon sous la supervision d'un parent ne lui sera offert au service de garde.

Afin d'assurer l'introduction de certains aliments peu communs qui sont au menu, de petites portions de ces aliments pourront, sur demande, être remis aux parents. De cette façon, ils pourront en faire l'introduction à la maison.





Allaitement au CPE

Une mère peut allaiter son enfant en tout temps au CPE. Le personnel éducateur se fera un plaisir de trouver un endroit calme et confortable afin de faciliter ce moment privilégié.



Boissons servies aux poupons



À la pouponnière, chaque parent peut choisir le type de lait qui sera servi à son enfant. Cela peut être du lait maternel, du lait maternisé, du lait de vache ou toutes autres sortes de lait, à l'exception du lait d'amande ou d'autres noix, pour des raisons de préventions des allergies. Cependant, le CPE fournit le lait de vache à 3,25% de matière grasse aux poupons d'au moins 9 mois et à l'occasion la boisson de soya enrichie nature. Pour les enfants qui ont des allergies ou des intolérances, le CPE fournira le lait nécessaire (Par exemple, le lait de riz, d'avoine) Le CPE fournit les gobelets pour tous les enfants. De plus, de l'eau (préparée selon l'âge de l'enfant) est offerte aux enfants de plus de 6 mois dans un gobelet à bec et ceux-ci sont disponibles afin que les enfants puissent y accéder de façon autonome.

Stérilisation des biberons

En fonction de l'âge du bébé, s'il est recommandé de stériliser les biberons ou tout autre instrument servant à la préparation, le parent doit apporter le nombre de biberons nécessaire pour son enfant afin qu'il en ait assez pour une journée. Le CPE s'occupera de stériliser les biberons à la fin de la journée afin qu'ils soient de nouveau prêts à l'utilisation le lendemain.

Préparation du lait

- Puisque la préparation du lait en formule nécessite plusieurs précautions, voici nos demandes selon les différentes variétés de lait :
- Lait maternel : Le parent doit apporter le lait dans un contenant ou un sac prévu à cet effet. Le lait peut être conservé jusqu'à 3 jours lorsque réfrigéré et il peut aussi être fourni congelé. La date d'extraction doit être inscrite sur le contenant et le CPE retournera les restes chaque vendredi.
- Lait maternisé en poudre ou en formule concentrée : Le parent doit apporter le mélange de lait au CPE dans son contenant original. Le personnel divisera selon les boires, soit dans des biberons, prêts à servir.
- Le lait maternisé « prêt à servir » : Le parent doit apporter le lait dans son contenant original.

Il est à noter que le personnel veillera à lire les instructions des contenants de lait apporté par le parent. De plus, nous privilégions le lait réchauffé dans de l'eau chaude ou dans un chauffe-biberon. Aucun lait ne sera réchauffé au four à micro-ondes. De plus, lorsque nécessaire (selon l'âge de l'enfant), nous utiliserons de l'eau préalablement bouillie.



Préparation des purées



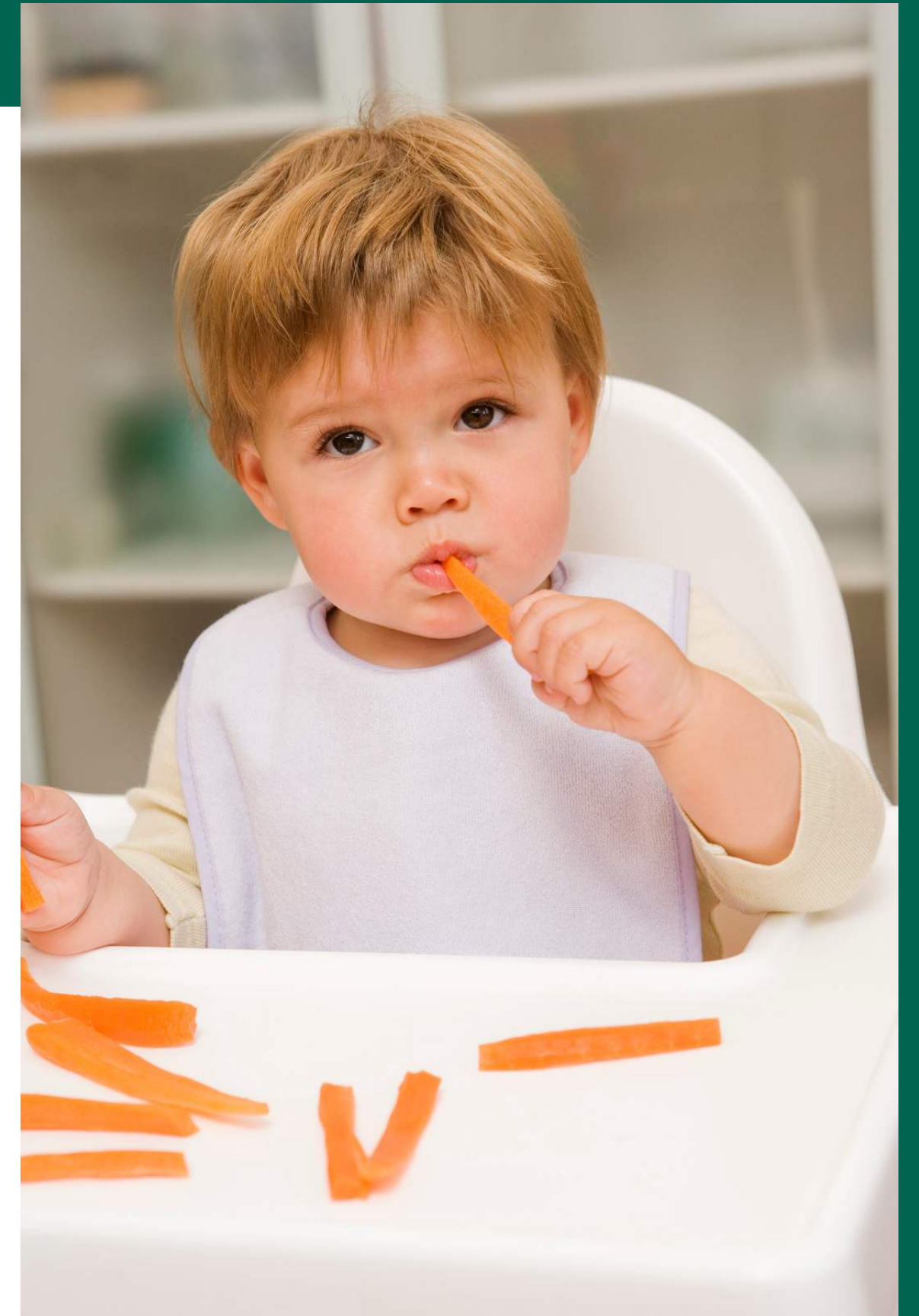
Apprendre à manger constitue une étape importante dans la vie d'un enfant. Cet apprentissage touche tous les aspects du développement qui relève donc d'une expérience en soi qui inclut de porter les aliments à sa bouche et de les découvrir. Le parent étant le premier éducateur de son enfant, le personnel du CPE respecte les décisions à cette étape. Ainsi, il est recommandé de suivre les indications quant à l'introduction des aliments qui se trouvent dans le guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans. Ainsi, les purées sont préparées par le CPE, sans ajout de sel, de sucre ni de fines herbes.

Signaux de faim

Au CPE, le personnel éducateur suit le rythme de chaque enfant. Ainsi, si un enfant manifeste des signaux de faim, le personnel va offrir le nécessaire selon la routine personnelle de l'enfant. (Par exemple, si un poupon est arrivé à 7h00 du matin et qu'il semble fatigué vers 7h15, son éducatrice lui offrira un temps de repos. Si cet enfant se réveille vers 10h00, une collation peut lui être offerte, s'il manifeste le besoin.)

Signaux de rassasiement

Au CPE, le personnel éducateur respecte le poupon qui démontre des signaux de rassasiement : tourne la tête, repousse le biberon ou la cuillère avec sa langue, démontre moins d'intérêt pour la nourriture, veut se lever, aller jouer. Ainsi, le biberon, le bol ou les aliments seront retirés sans obliger le poupon à boire ou à manger plus et sans faire de commentaires.



Autonomie alimentaire



Le personnel éducateur nourrit les poupons avec une cuillère en attendant les indications de celui-ci (il a terminé d'avaler et il ouvre la bouche) avant d'approcher la cuillère de sa bouche, respectant ainsi son propre rythme. Graduellement, le poupon est encouragé à saisir des morceaux d'aliments avec ses doigts ou avec la cuillère.

Pour ce qui est des boires, ils sont donnés par le personnel éducateur jusqu'à ce que le poupon ait la capacité de bien tenir son biberon seul. Une fois que le poupon a atteint son autonomie, dans la prise de son biberon, son gobelet ou un aliment, le personnel éducateur est toujours présent pour veiller à sa sécurité. Pour ce qui est de la position du corps du poupon lors des repas ou collations, ces derniers sont toujours donnés en position verticale et non pas en position couchées.

Manche
de
pelle

Ambiance agréable

Voici ce que le CPE met en place comme conditions favorables de sorte à créer une ambiance agréable respectant l'unicité de chaque enfant :

- Les repas et les collations font partie de la routine ;
- Nous proposons un endroit éclairé, aéré et agréable ;
- Les chaises et les tables sont adaptées aux enfants ;
- Nous favorisons un climat sans trop de bruit ni dans le silence : le juste milieu ! ;
- Nous favorisons des règles simples telles que :
 - Rester assis sur ses fesses ;
 - La nourriture reste dans son assiette ;
 - Parler calmement et doucement ;
 - Utiliser sa serviette pour essuyer ses mains ;
 - Utiliser ses ustensiles [JB(1)] [KD2] .
- Nous favorisons les discussions axées sur les intérêts des enfants ;
- Nous favorisons la politesse et le respect ;
- Nous respectons le rythme et le goût de l'enfant sans le forcer à goûter.
- Nous favorisons une approche sans pression.



Partage des découvertes



Le personnel éducateur favorise l'éveil au goût en discutant des odeurs provenant de la cuisine, en invitant les enfants à observer les formes, les textures, les couleurs, à identifier les saveurs des aliments qui sont servis à la collation et au repas. Le personnel éducateur encourage aussi les enfants à parler de leurs préférences, des aliments qu'ils aiment et de ceux qu'ils aiment moins, en les questionnant sur les raisons de ces choix. Malgré le refus d'un ou de plusieurs enfants envers certains aliments, tous les aliments prévus au repas sont servis dans l'assiette de l'enfant. L'aliment refusé est servi en plus petite portion afin de ne pas décourager l'enfant à la vue de celui-ci, mais cela permet tout de même de le mettre en contact avec l'aliment afin qu'il puisse se familiariser. En aucun cas un enfant n'est forcé de goûter un aliment. Le personnel éducateur l'encourage en mangeant lui-même l'aliment, en demandant aux autres enfants qui le consomment d'en parler positivement et en invitant l'enfant à le goûter s'il le souhaite. Si celui-ci refuse, on lui demande de le faire dans le respect.





Étapes pour manger un nouvel aliment

- 1-Tolérer
- 2-Sentir
- 3-Toucher
- 4-Goûter
- 5-Manger



Alimentation responsable

De façon graduelle, le CPE Manche de Pelle veut offrir un menu contenant davantage de végétaux, mettre l'accent sur les aliments locaux et saisonniers (par exemple, faire un partenariat avec les producteurs locaux pour nos fruits et légumes), choisir des poissons issus de sources durables, diminuer la consommation de viande rouge et veiller à continuer de cuisiner "maison" les repas et les collations. De plus, le CPE s'est doté de plusieurs façons de faire afin de réduire le gaspillage (par exemple, envoyer la nourriture dans les locaux en plus petites quantités, et au besoin, les éducatrices reviennent en chercher dans la cuisine. Cela évite de devoir jeter les restes.) Nous pouvons, la plupart du temps, récupérer les surplus dans d'autres recettes ou encore les congeler pour les réutiliser à un autre moment tout en respectant les recommandations du MAPAQ.

En saison, nous faisons pousser des fines herbes, des légumes et des petits fruits dans notre jardin. Les enfants sont sensibilisés à l'agriculture et ils participent aux étapes de culture et de cueillette.

Au niveau de la production et de la gestion des déchets, nous nous assurons de faire la rotation des stocks, nous faisons du compost et nous recyclons nos emballages. Nous sensibilisons les enfants à faire de même au quotidien. De plus, nous invitons les enfants à participer aux tâches en lien avec les repas (Par exemple, distribuer les ustensiles, préparer les bouteilles d'eau ou se servir eux-mêmes selon leur âge et niveau d'habileté).



Être un modèle

L'éducatrice ou tout autre adulte qui gravite autour de l'enfant est un modèle positif en ce qui à trait aux saines habitudes alimentaires. En tout temps, nous nous référons au Cadre de référence Gazelle et Potiron.



Menu

Le menu du CPE peut être consulté sur le site internet (à venir) ou à l'entrée du service de garde, près de la porte de la cuisine.

Le menu quotidien est composé d'aliments de valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, des aliments qualifiés d'occasion. Conformément à la mission de notre CPE, aucun aliment de faible valeur nutritive n'est offert dans le menu régulier. Au moins un aliment de chacun des groupes alimentaires est proposé à chaque dîner afin d'optimiser l'apport nutritif quotidien. Une variété d'aliments de chacun des groupes est offerte au menu. Deux menus cycliques (un régulier de 4 semaines l'automne et l'hiver et un de 4 semaines d'été) sont utilisés et révisés chaque année. Ces menus comprennent deux collations (une en avant midi et après-midi) et un dîner.

Dans la mesure du possible, la responsable de l'alimentation cuisine tous les mets offerts au service de garde à partir d'aliments de base. Sans éliminer l'utilisation d'aliments transformés ou déjà préparés, le service de garde évite ceux ayant subi des transformations occasionnant l'ajout de matières grasses, de sucre ou de sodium ou entraînant la perte de vitamines et de fibres alimentaires (ex : croquette de poulet avec friture préalable). Dans le cas où cette option est incontournable (ex : craquelins, céréales, bouillon, yogourt, jus de légumes, etc.), la responsable de l'alimentation choisit avec soin les produits commandés pour le service alimentaire afin de respecter les paramètres énoncés dans l'annexe du cadre de référence Gazelle et Potiron. Elle questionne les fournisseurs, lors de l'achat de nouveaux produits afin de connaître la liste des ingrédients et avoir accès au tableau de valeur nutritive. Elle fait aussi preuve de jugement dans la fréquence d'utilisation de tels produits.





Composition du menu

L'ajout de sel dans l'alimentation des enfants est limité. Les paramètres énoncés dans l'annexe de Gazelle et Potiron sont respectés, lors de la sélection des aliments qui seront achetés. Au moment de préparer les repas, la responsable de l'alimentation privilégie l'utilisation d'une grande variété d'épices et de fines herbes afin d'assaisonner les mets permettant ainsi la découverte de multiples saveurs, tout en limitant l'ajout de sel. Au CPE Manche de Pelle, les enfants ne sont pas exposés à une salière permettant l'ajout de sel dans leur repas.

Bien que la responsable de l'alimentation respecte un menu cyclique préétabli, elle peut y intégrer de nouveaux aliments et de nouvelles recettes nutritives, attrayantes et savoureuses dans le but d'amener de la variété pour les enfants qui fréquentent le service de garde. Dans un tel cas, la modification sera clairement inscrite sur le menu affiché. Lors de l'introduction de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments, la responsable de l'alimentation informe le personnel éducateur en leur décrivant le mets ou l'aliment en question. Un suivi est effectué par la responsable de l'alimentation auprès du personnel éducateur pour connaître le degré d'appréciation des enfants dans le but, s'il y a lieu, d'apporter des correctifs.

Les fruits sont très présents dans le menu du service de garde et au moins trois fruits différents par jour sont offerts. Ils sont présentés sous différentes formes (entier, en quartier, en purée, en salade, en smoothie, etc.) seuls, ou incorporés dans différents mets. Les fruits sont toujours offerts à la collation du matin et parfois inclus avec la collation de l'après-midi. Dans la mesure du possible, deux variétés de légumes différents sont offertes à tous les repas, afin d'en favoriser la consommation. Le plus souvent, un légume est intégré dans le mets et un légume est donné en accompagnement. Nous privilégions les fruits et les légumes frais et surgelés. Les fruits et les légumes en conserve égouttés et rincés sont parfois utilisés et contribuent à la variété. La saison, les coûts et la disponibilité déterminent le choix des légumes et des fruits frais servis.

GUIDE DE LA collation *soutenante*

pour faire le plein d'énergie entre les repas

Sources de glucides
pour nourrir mon cerveau
et combler immédiatement ma faim

+

Sources de protéines
pour calmer ma faim
jusqu'au prochain repas

-PAIN

- de blé entier
- de seigle
- kaiser
- à hamburger
- à sous-marin
- bagel
- galette de riz
- muffin anglais
- pita
- tortillas

-CRÊPES

- GAUFRES
- CRAQUELINS
- PÂTES ALIMENTAIRES
- MUFFINS PAINS AUX FRUITS OU AUX LÉGUMES
- CRUDITÉS
- LAIT
- BOISSONS VÉGÉTALES ENRICHIES
- YOGOURT

-CÉRÉALES

- riz
- bulghur
- couscous
- orge
- quinoa
- barre de céréales

-FRUITS

- frais
- séchés
- en compote
- en conserve
- en salade

-POISSON

-VIANDE ET VOLAILLE

- agneau
- boeuf
- porc
- dinde
- jambon
- poulet
- creton

-TOFU

- beurre de soya
- fèves de soya, grillées
- edamames, grillées

-OEUF

-GRAINES ET LEURS BEURRES

- de citrouille
- de tournesol

-LÉGUMINEUSES

- lentilles, grillées
- pois chiches, grillés
- houmous (tartina de pois chiches)
- fèves rouges

-LAIT

-YOGOURT

-FROMAGE

-BOISSONS VÉGÉTALES ENRICHIES

Quelques exemples de collations

- Fruits coupés + fromage cottage ou fromage en cubes ou bâtonnets
- Fruits coupés + smoothie
- Fruits coupés + tofu soyeux
- Fruits coupés + trempette à base de yogourt
- Fruits + graines de citrouilles ou tournesol
- Pommes tranchées + beurre de soya
- Crudités + fromage

- Crudités + trempette à base de yogourt
- Muffin + lait ou boisson végétale
- Muffin + yogourt
- Craquelin ou pita + houmous (tartina de pois chiches) ou tartina de tofu
- Muffin anglais + oeuf
- Crêpe + yogourt
- Craquelins + thon en tartina de
- Craquelins + beurre de soya



La collation

Les enfants dépensent beaucoup d'énergie au cours de la journée. Leur petit estomac peut difficilement tenir plus de 3 heures sans manger. La collation leur permet donc de patienter entre les repas!

Pour qu'une collation puisse remplir parfaitement sa mission, elle doit contenir :

Des glucides

Pour avoir de l'énergie rapidement. Nous les trouvons dans les :

- Produits céréaliers
- Légumes
- Fruits
- Lait de vache, boisson de soya enrichie nature et yogourt

Des protéines

Pour avoir suffisamment d'énergie entre les repas et les collations. Nous les trouvons dans les aliments protéinés :

- Viandes, volaille et poisson
- Légumineuses et tofu
- Lait de vache, boisson de soya enrichie nature et autres produits laitiers

Eau

De l'eau est offerte et disponible en tout temps autant à l'intérieur des locaux du CPE, dans la cour extérieure que lors de sorties. Les enfants peuvent s'en procurer de façon autonome tout au long de la journée.



Lait



En plus d'hydrater, le lait fournit l'énergie et de nombreux éléments nutritifs essentiels au développement des tout-petits. Avant l'âge de 2 ans, et lors de chaque repas[JB(1) [KD2] , nous offrons le lait entier (3,25%) car les matières grasses qu'il contient sont indispensables au développement du cerveau et à la croissance. Après deux ans, lorsque l'alimentation est variée, nous offrons le lait partiellement écrémé à 2% de m.g. à la place du lait entier. Lorsque la collation du matin est accompagnée d'un smoothie, le lait de vache n'est pas offert puisqu'il est contenu dans le smoothie.



Boissons végétales

À partir de deux ans, nous offrons les boissons de soya enrichies, natures ou originales[JB(1) [KD2] , a moins d'avis contraire par un professionnel de la santé.

Parce qu'elles contiennent peu de protéines et de matières grasses, les boissons végétales comme les boissons de riz, d'avoine ou de coco pourront être servies pour les enfants qui ont des allergies et/ou intolérances uniquement.



Reconnaissance des signaux

Faim et rassasiement



“Le corps envoie des signaux pour nous indiquer quand manger et quand arrêter de manger. En naissant, les bébés savent naturellement écouter ces signaux. On dit alors qu’ils respectent leurs signaux de faim et de rassasiement. En grandissant, cependant, il peut devenir plus difficile d’écouter et de respecter ces signaux, et ce, pour plusieurs raisons. C’est là que les adultes jouent un rôle important!”



Variations normales

La faim se manifeste lorsque le corps a besoin d'énergie pour continuer de bien fonctionner. Les enfants l'expriment de diverses façons. Selon leur âge, ils peuvent être irritables, avoir mal au ventre ou être moins concentrés. Et s'ils peuvent parler, ils diront... et rediront bien fort "J'ai faim!!". Au contraire, lorsqu'ils n'ont plus faim (rassasiement), ils adoptent d'autres comportements. Ils pourront par exemple manger moins vite qu'au début du repas, jouer avec la nourriture, ou encore dire qu'ils n'ont plus faim ou que leur ventre est plein!

L'appétit est plutôt un désir de manger. Il peut survenir en raison de l'apparence ou même de l'odeur d'un aliment. Par exemple, l'odeur de muffins qui cuisent au four peut nous mettre l'eau à la bouche. Mais cette envie de manger ne signifie pas nécessairement que nous ressentons des symptômes physiques de la faim.

Manche
de
pelle



Soutien de l'enfant



La faim et l'appétit varient d'une journée à l'autre, et même d'un repas à l'autre. En effet, ils peuvent être influencés par une foule de facteurs :

- L'ambiance à la table ;
- La croissance ; La fatigue ;
- L'état émotionnel ;
- Les goûts et préférences alimentaires ;
- La médication ;
- La maladie ;
- La pratique d'activité physique ;
- La quantité et la qualité des aliments consommés à la collation ou au repas précédent.

Le rôle de l'adulte est d'aider l'enfant à respecter ses signaux de faim et rassasiement et à manger dans le plaisir !

Rôle de l'adulte



En fonction de l'âge de l'enfant, le personnel éducateur utilise des mots pour aider les enfants à reconnaître leurs signaux de faim et de rassasiement avant, pendant et après le repas, et cela, en posant des questions. (Comment te sens-tu ? Est-ce que cela gargouille dans ton ventre ?) Les réponses à ces questions aident le personnel éducateur à respecter le message transmis par l'enfant quant à ses besoins.

Selon l'âge des enfants, le personnel éducateur offre un 2^e service après un délai de quelques minutes. Il questionne les enfants sur leur faim avant de les resservir. Le personnel éducateur sert alors, tous les aliments prévus au repas, mais en plus petites quantités.

Voici ce que le cpe mets en place pour soutenir l'enfant dans la reconnaissance des signaux de faim et de rassasiement :

Nous questionnons l'enfant pour savoir pourquoi l'aliment ne lui plaît pas :

- "Qu'est que tu n'aimes pas : la texture, le goût de cet aliment?"

Nous questionnons l'enfant afin de l'aider à écouter les signaux envoyés par son corps :

- "As-tu une petite, une moyenne ou une grosse faim?"
- "As-tu faim ou plutôt soif?"
- "Crois-tu que ton ventre est plein?"

Nous guidons l'enfant afin de l'aider à écouter ses signaux :

- "Mange plus lentement et mastique chaque bouchée"
- "Qu'est que ça goûte, a quoi te fait penser la texture, etc"

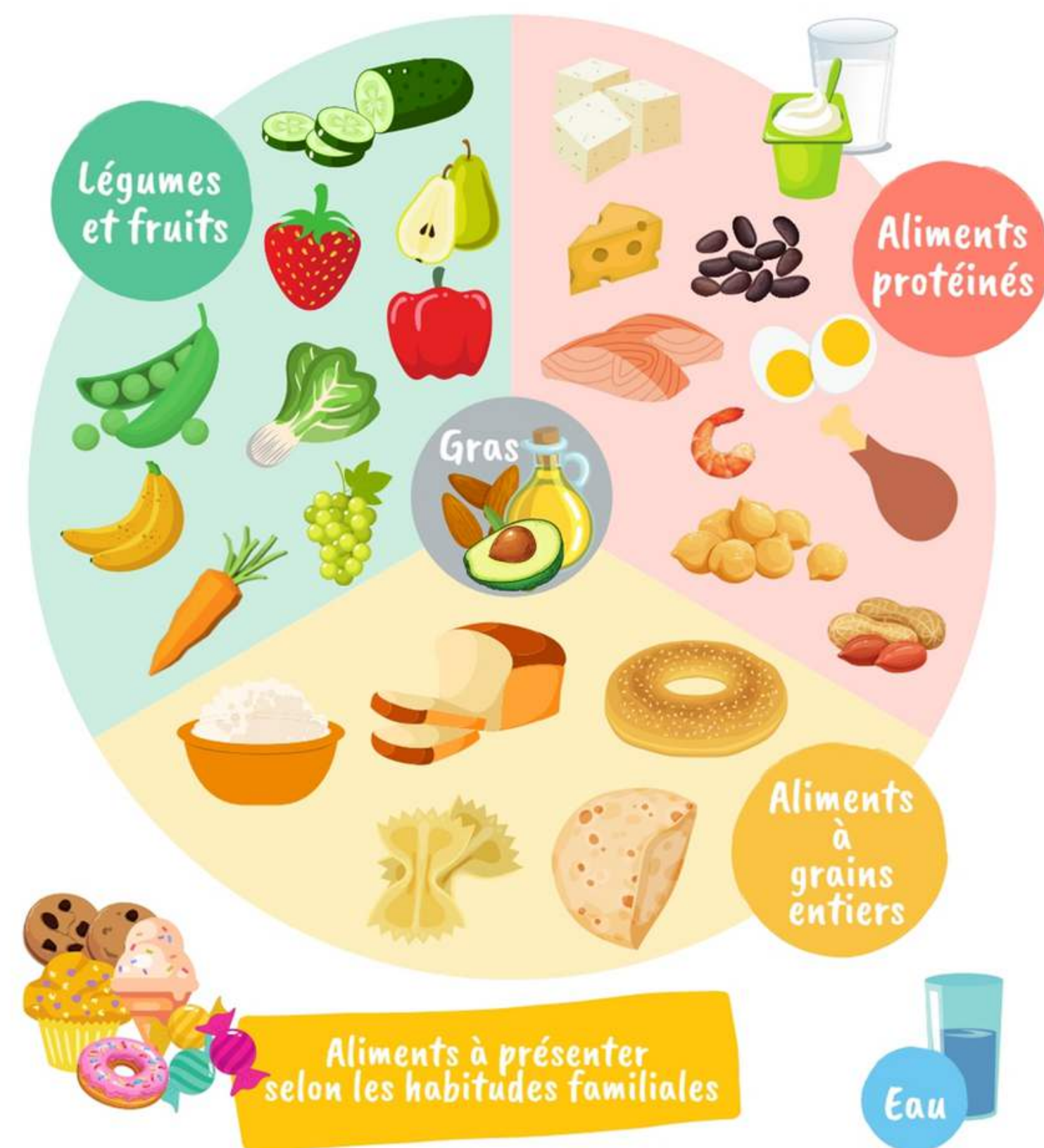


Pour réduire les risques d'étouffement alimentaire, voici ce que le CPE Manche de Pelle met en place :

- Nous veillons à ce que l'enfant mange assis calmement ;
- Nous incitons les enfants à prendre de petites bouchées et à bien mastiquer ;
- Nous nous assurons que l'enfant mange sous la supervision d'un adulte.



L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE *et colorée* 1-5 ANS





Gestion des allergies

Lors de l'inscription de l'enfant au CPE, si l'enfant a une allergie ou une intolérance ou s'il y a l'apparition d'une allergie alimentaire lors de la fréquentation de garde, le parent doit aviser la direction et le personnel éducateur. Le parent doit aussi transmettre toutes les informations nécessaires confirmant la ou les allergie(s) alimentaire(s), à l'aide d'un certificat écrit par un membre du Collège des médecins du Québec. Le parent doit aussi fournir les médicaments d'urgence (auto-injecteur d'épinéphrine), ainsi que la prescription relative à l'administration de ce médicament.

Le parent doit signer une autorisation écrite permettant au personnel du CPE d'administrer l'auto-injecteur ou tout autre médicaments en lien avec l'allergie en cas de besoin.



Accommodements alimentaires



Au CPE, nous accordons une grande importance à la santé et au bien-être de chaque enfant. Nous comprenons que certains enfants peuvent avoir des allergies alimentaires, des intolérances ou des restrictions religieuses spécifiques. C'est pourquoi nous nous engageons à offrir des repas adaptés à leurs besoins individuels.

Notre équipe de cuisine prépare tous les repas sur place, en tenant compte des exigences alimentaires de chaque enfant. Nous travaillons en étroite collaboration avec les parents pour comprendre les besoins spécifiques de leur enfant et pour garantir que les repas servis sont sûrs et appropriés. Voici comment nous procédons :

Allergies alimentaires : Nous prenons les allergies alimentaires très au sérieux. Notre équipe de cuisine suit des protocoles stricts pour éviter toute contamination croisée et prépare des repas spécialement conçus pour les enfants allergiques. Nous nous assurons que les ingrédients utilisés sont exempts des allergènes identifiés.

Intolérances alimentaires : Pour les enfants ayant des intolérances alimentaires, nous adaptons nos recettes et nos menus pour exclure les ingrédients problématiques. Nous veillons à ce que les repas soient nutritifs et équilibrés tout en respectant les besoins spécifiques de chaque enfant.

Restrictions religieuses : Nous respectons les croyances et les pratiques religieuses de chaque famille. Notre équipe de cuisine prépare des repas conformes aux restrictions religieuses, en utilisant des ingrédients appropriés et en suivant les directives alimentaires spécifiques.

Nous croyons que chaque enfant mérite de profiter de repas sains et délicieux, adaptés à ses besoins individuels. En offrant des accommodements alimentaires, nous contribuons à créer un environnement inclusif et bienveillant où chaque enfant peut s'épanouir.

Pour une image corporelle positive



Au CPE, nous croyons fermement en l'importance de promouvoir une image corporelle positive chez les enfants dès leur plus jeune âge. Une image corporelle positive signifie que l'enfant se sent bien dans son corps et en est satisfait, indépendamment de son poids, de sa silhouette ou de ses imperfections. Cette approche est essentielle pour favoriser une estime de soi saine et un bien-être général.





Pourquoi est-il important de soutenir le développement d'une image corporelle positive?

1 – Estime de soi

Les enfants qui développent une image corporelle positive sont plus satisfaits de leur corps et en prennent davantage soin. Ils sont capables de jeter un regard critique sur les idéaux de beauté qui prévalent au sein de la société et de développer leur propre perception de leur corps.

**Manche
de
pelle**



Pourquoi est-il important de soutenir le développement d'une image corporelle positive?

2-Bien-être émotionnel

Une image corporelle positive contribue au bien-être émotionnel des enfants en leur permettant de se sentir en confiance et en sécurité dans leur propre peau.

3-Santé physique

Les enfants qui ont une image corporelle positive sont plus enclins à adopter des comportements sains et à prendre soin de leur corps.



Comment promouvoir une image corporelle positive au CPE?



1- Valoriser la diversité corporelle

Il est important de valoriser la diversité corporelle en faisant preuve de respect et d'ouverture. Les éducateurs peuvent encourager les enfants à apprécier et à respecter les différentes formes et tailles de corps.

2- Encourager l'expression de soi

Les enfants doivent être encouragés à exprimer leurs sentiments et leurs pensées concernant leur corps. Les éducateurs peuvent créer un environnement où les enfants se sentent à l'aise pour parler de leur image corporelle et de leurs émotions.

Comment promouvoir une image corporelle positive au CPE?



3- Éducation et sensibilisation

Les éducateurs peuvent intégrer des discussions sur l'image corporelle positive dans le programme éducatif du CPE. Ils peuvent utiliser des ressources éducatives pour sensibiliser les enfants à l'importance de se sentir bien dans leur corps et de prendre soin de leur santé.

En adoptant ces pratiques, le CPE contribue à créer un environnement bienveillant et inclusif où chaque enfant peut développer une image corporelle positive et une estime de soi saine. Nous croyons que chaque enfant mérite de se sentir bien dans son corps et de grandir avec confiance et sécurité.

Références

- Programme éducatif Accueillir la Petite Enfance
Recommandations pour l'accueil des jeunes enfants
- Cadre de référence Gazelle et Potiron
- Règlement sur les services de garde éducatifs à
l'enfance - Article 111
- Hygiène et salubrité des aliments
Qualité des aliments

**Le CPE Manche de Pelle se réfère aux
recommandations du programme éducatif
Accueillir la Petite Enfance et au cadre de référence
Gazelle et Potiron en tout temps au besoin.**



Rédaction et révision



Rédaction

Mélissa Toupin, directrice adjointe
Kathy Lemelin, responsable en alimentation

Révision

Par l'Équipe de travail
Janie Blais-Bélanger, nutritionniste

Adopté en CA

2 avril 2025

