

A dark grey vertical bar runs down the left side of the page. A teal horizontal bar intersects it, extending to the right.

POLITIQUE ALIMENTAIRE

A series of thin, curved lines in dark grey and light grey originate from the bottom left corner and sweep upwards and to the right.

Centre de la Petite Enfance
Soleil Joyeux

TABLE DES MATIERES

Introduction.....	3
Privilégier l'achat d'aliments de valeur nutritive élevée, de provenance locale et responsable	4
Présentation	4
Les pratiques actuelles.....	5
Pratiques à améliorer	5
Multiplier les gestes pour favoriser un système alimentaire durable	6
Présentation	6
Les pratiques actuelles.....	7
Pratiques à améliorer	7
Offrir le lait aux poupons de manière sécuritaire et respectueuse du choix des parents	7
Présentation	7
Pratiques actuelles	8
Pratiques à améliorer	8
Offrir une alimentation variée et composée d'aliments à valeur nutritive élevée aux enfants âgés de 6 mois à 5 ans.....	9
Présentation	9
Pratiques actuelles	10
Pratiques à améliorer	11
Exclure les aliments et les boissons à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire quotidienne	11
Présentation	11
Les pratiques actuelles.....	12
Pratiques à améliorer	12
Prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé	12
Présentation	12
Les pratiques actuelles.....	14
Pratiques à améliorer	14
Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture	14
Présentation	14
Pratiques actuelles	15
Pratiques à améliorer	16

Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments	16
Présentation	16
Les pratiques actuelles.....	18
Pratiques à améliorer	18
Conclusion	19

INTRODUCTION

Le CPE Soleil Joyeux se dote d'une politique alimentaire, articulée autour de 8 orientations déterminées par le conseil d'administration, afin de développer de saines pratiques alimentaires dans son milieu de vie et d'orienter ses gestes vers une consommation durable et responsable. On retrouve dans ce guide l'élaboration des orientations, les pratiques actuelles et les pratiques à améliorer du CPE Soleil Joyeux. Les menus quotidiens du CPE sont donc conçus à partir de ces orientations. L'offre alimentaire du CPE est diversifiée avec une valeur nutritive élevée et n'inclut pas la viande. Néanmoins, les protéines, elles aussi de sources diversifiées, sont présentes en quantité suffisante à chaque jour. De plus, les menus sont exempts d'édulcorants, de sucre raffiné et avec peu de sodium. Nous n'offrons pas de desserts aux enfants du CPE Soleil Joyeux. La cuisine du CPE Soleil Joyeux est le plus possible exempte de produits transformés.

Au CPE Soleil Joyeux, nous croyons que le contexte du repas chez les enfants et les stratégies éducatives favorables de la part de l'équipe sont importantes dans le développement de saines habitudes de vie.

Finalement, le CPE Soleil Joyeux s'assure d'être vigilant quant à la sécurité entourant les allergies alimentaires et toujours à l'affût des pratiques sécuritaires du personnel éducateur.

PRIVILÉGIER L'ACHAT D'ALIMENTS DE VALEUR NUTRITIVE ÉLEVÉE, DE PROVENANCE LOCALE ET RESPONSABLE

PRÉSENTATION

La première orientation concerne non seulement le choix des aliments à intégrer dans le menu, mais également les choix de lieux d'approvisionnement. En effet, lorsqu'on parle d'aliments locaux, il s'agit d'aliments produits dans la province, dans un rayon de 50km. Afin de bien comprendre les actions possibles pouvant être menées en lien avec l'alimentation responsable, nous considérerons chaque catégorie d'aliments.

ALIMENTS PROTÉINÉS

Cette catégorie d'aliment englobe les sources de protéines animales et végétales. Les sources de protéines animales ont un impact plus significatif sur l'environnement (émission de gaz à effet de serre, utilisation des terres agricoles, etc.). Une des premières actions à poser afin de respecter une alimentation responsable est de réduire, voire de retirer l'offre de viande. Certaines sources de protéines animales ont un impact environnemental plus limité comme les œufs et le poisson. En plus des bénéfices sur le plan environnemental, cette action permet au CPE de faire des économies pour, entre autres, favoriser l'achat local.

Au CPE la viande est remplacée par différentes options végétales à forte teneur en protéines tel que le tofu, le tempeh, la protéine végétale texturée (pvt) et les légumineuses.

FRUITS ET LÉGUMES

Le CPE privilégie l'achat de fruits de saison pour ainsi éviter que les aliments choisis aient à parcourir de grandes distances (impact environnemental). Il est aussi possible de congeler les fruits et légumes de saison afin de pouvoir les intégrer au menu toute l'année.

GRAINS ENTIERS ET AUTRES CÉRÉALES

Le CPE offre quotidiennement une grande variété de grains entiers et autres céréales comme le quinoa, le boulgour, l'avoine à grains entiers, etc.

Les aliments à grains entiers ont une valeur nutritive plus élevée que les aliments raffinés. On favorise donc la farine de blé entier à la farine blanche ou encore le riz brun au riz blanc. Leur valeur nutritive est plus élevée car ils sont plus riches en fibres, en vitamines et en minéraux ce qui d'une part, contribue à la santé des enfants mais aussi aide à les rassasier.

BOISSONS

Le breuvage à privilégier pour les enfants est l'eau. Plusieurs stratégies peuvent être mises en place pour encourager la consommation d'eau, comme rendre l'eau accessible tout au long de la journée (verres réutilisables près des lavabos, pichet d'eau lors des repas et collations, etc.) Il est préférable de consommer l'eau du robinet plutôt que de l'eau embouteillée pour des raisons environnementales. Il est également possible pour les

enfants de boire du lait de vache ou une boisson végétale (ex : boisson de soya). Le CPE Soleil Joyeux évite d'offrir des jus aux enfants en raison du sucre qu'ils contiennent.

COLLATIONS

Les collations devraient respecter les principes énumérés ci-dessus. Ainsi, on peut y trouver différents aliments à grains entiers, des fruits et légumes de saison, des sources de protéines végétales ou encore des produits laitiers. Le CPE Soleil Joyeux offre des collations cuisinées sur place. On évite le sucre blanc, la cassonade, le sirop de maïs et les succédanés du sucre dans les collations.

DESSERTS

Le CPE Soleil Joyeux n'offre pas de dessert aux enfants.



Valeur nutritive faible



Valeur nutritive élevée

LES PRATIQUES ACTUELLES

- ❖ Le CPE Soleil Joyeux a complètement éliminé la viande rouge et la volaille de son menu. Celui-ci comprend d'autres sources d'aliments protéinés comme les œufs, le tofu, le poisson, le tempeh et les légumineuses.
- ❖ Lors de l'élaboration des menus, les fruits et légumes sont choisis en fonction de la saison.
- ❖ Des sources variées d'aliments à grains entiers se retrouvent au menu chaque jour.
- ❖ Les enfants sont encouragés à boire de l'eau. Ils ont également la possibilité de boire du lait de vache ou une boisson de soya. Aucun jus n'est offert.
- ❖ Le menu ne comprend pas de dessert.

PRATIQUES À AMÉLIORER

Établir un partenariat avec une ferme locale (pour les œufs) ou un producteur de fruits et légumes (fermes Lufa ou autres).

Congeler certains aliments pour les resservir plus tard dans l'année

MULTIPLIER LES GESTES POUR FAVORISER UN SYSTÈME ALIMENTAIRE DURABLE

PRÉSENTATION

D'autres champs d'action permettent la mise en place d'un système d'alimentation durable. Ceux-ci peuvent impliquer plusieurs acteurs du CPE Soleil Joyeux, et même les enfants.

PROCESSUS D'ACHAT



Le processus d'achat inclut le choix des distributeurs d'aliments et la provenance des aliments. Tel qu'indiqué précédemment, l'achat local est à favoriser tout en tenant compte de l'origine des produits, afin de privilégier des aliments de proximité. Le type d'emballage et le format des aliments sont aussi à considérer.

ÉDUCATION

Favoriser un système d'alimentation durable implique de sensibiliser et d'éduquer les enfants à ce qu'ils consomment. Il est aussi possible d'impliquer les enfants pour la gestion des déchets notamment en les amenant à poser des gestes à la fin des repas ou encore en animant des activités sur le compostage.

La culture des fruits, légumes et fines herbes peut servir de lieu d'apprentissage sur la provenance des aliments et d'activité d'éveil au goût.

PRODUCTION ET GESTION DES DÉCHETS

L'action la plus importante en matière de gestes environnementaux est de réduire la production de déchets. La réduction des déchets peut se faire au moment de l'approvisionnement, en favorisant les aliments qui contiennent le moins d'emballage possible par exemple, mais aussi au moment des repas en adaptant les portions aux besoins des enfants et en utilisant de la vaisselle réutilisable. Pour la gestion des déchets, le compostage et le recyclage peuvent contribuer à réduire l'impact environnemental. Finalement, il est important de lutter contre le gaspillage alimentaire. Ainsi, on favorisera l'utilisation complète des aliments (ex : tige de brocoli, zestes d'agrumes, etc.) et une disposition durable des surplus (ex : les offrir au lieu de les jeter).



MÉTHODES DE TRAVAIL

Il s'agit entre autres du mode de préparation des aliments. Ainsi, la cuisson à la vapeur des légumes est à favoriser afin de préserver leur valeur nutritive. Des gestes simples peuvent aussi contribuer à minimiser la consommation d'électricité liée à la cuisson des aliments (mettre un couvercle sur les casseroles, ne pas ouvrir la porte du four inutilement, etc.). Un autre élément concerne les produits de nettoyage et d'entretien. Il est préférable d'opter pour des produits biologiques et biodégradables offerts en grand format, avec possibilité de remplissage.

LES PRATIQUES ACTUELLES

- ❖ Environ 70% des aliments achetés au CPE Soleil Joyeux proviennent du Québec.
- ❖ Le CPE utilise principalement des contenants réutilisables, recyclables ou compostables.
- ❖ Le compostage des déchets est pratique courante et fait partie des initiatives pour lutter contre le gaspillage alimentaire.
- ❖ Le surplus des aliments est offert aux parents en fin de journée.
- ❖ Les éléments qui concernent l'éducation seront davantage traités dans les autres orientations de la politique alimentaire.



PRATIQUES À AMÉLIORER

Mettre en place des bacs de plantation sur la terrasse de l'installation De Vinci.

Utiliser des produits de nettoyage et d'entretien biodégradables.

Faire une meilleure utilisation complète des aliments

OFFRIR LE LAIT AUX POUPONS DE MANIÈRE SÉCURITAIRE ET RESPECTUEUSE DU CHOIX DES PARENTS

PRÉSENTATION

LE LAIT MATERNEL ET LES PRÉPARATIONS COMMERCIALES

Le lait maternel est le meilleur aliment pour assurer une protection immunologique et pour optimiser la croissance et le développement des poupons jusqu'à l'âge de six mois. La poursuite de l'allaitement est recommandée jusqu'à ce que l'enfant atteigne 2 ans ou plus. Les préparations commerciales pour nourrissons représentent un substitut sécuritaire pour répondre aux besoins des bébés jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois. Le mode d'alimentation du poupon varie selon les motifs personnels, médicaux ou sociaux des familles. Peu importe le mode d'alimentation (allaitement, lait maternel exprimé, préparations commerciales ou alternance entre les modes), le service de garde doit se montrer bienveillant et respectueux du choix des familles, d'autant plus que les mères qui retournent au travail sont souvent confrontées à diverses difficultés liées à la poursuite de l'allaitement.



LA MANIPULATION DU LAIT MATERNEL ET DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES

Qu'il s'agisse de l'identification, de la conservation ou de la préparation du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons, ou encore des méthodes de nettoyage et d'assainissement des biberons et des tétines, des pratiques rigoureuses doivent être appliquées afin d'assurer la santé et la sécurité des poupons

L'EAU

Les poupons âgés de moins de 6 mois n'ont pas besoin de boire de l'eau, même en période de chaleur. Le CPE s'adapte à la demande des parents en ce qui concerne l'eau à donner aux poupons.

LES AUTRES TYPES DE LAIT

Le lait de vache et le lait de chèvre, contrairement aux préparations commerciales, ne sont pas adaptés aux besoins de base du poupon de moins de 9 mois. Les boissons d'origine végétale (soya, riz, amande, etc.), qu'elles soient enrichies ou non, ne devraient pas être offertes régulièrement aux enfants de moins de 2 ans puisqu'elles ne contiennent pas suffisamment de calories, de matières grasses ou de protéines pour répondre adéquatement à leurs besoins.

PRATIQUES ACTUELLES

- ❖ Le CPE applique les pratiques sécuritaires en matière de manipulation du lait maternel et des préparations commerciales.
- ❖ Le CPE s'adapte aux demandes des parents en termes de choix de lait pour les enfants de la pouponnière.
- ❖ Le CPE offre occasionnellement de l'eau aux poupons âgés de plus de 6 mois qui ne sont pas allaités. Dans le cas des enfants allaités, le CPE s'adapte aux demandes des parents.

PRATIQUES À AMÉLIORER

Accompagner les mères pour l'allaitement à la demande et faciliter la gestion particulière des allées et venues de ces dernières.

Offrir un endroit tranquille et confortable où les mères peuvent allaiter et s'assurer que les parents soient bien informés des possibilités d'aménagement.

OFFRIR UNE ALIMENTATION VARIÉE ET COMPOSÉE D'ALIMENTS À VALEUR NUTRITIVE ÉLEVÉE AUX ENFANTS ÂGÉS DE 6 MOIS À 5 ANS

PRÉSENTATION

Cette orientation comprend l'ensemble des actes posés pour privilégier une alimentation saine et à haute valeur nutritive. Notre mission est de favoriser l'exploration d'une diversité d'aliments pour pouvoir établir de bonnes habitudes chez les enfants, dans le plaisir et la découverte.

SAINE ALIMENTATION

Selon le cadre de référence [Gazelle et Potiron](#), 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 vise également la sécurité alimentaire et doit être cohérente avec les principes de l'alimentation responsable.



PORTIONS À FAVORISER DANS LE MENU DU CPE

Au moins **1 ½ à 2** portions de **produits céréaliers** variés, dont la moitié ou plus sous forme de grains entiers.

Au moins **½** portion d'**aliments protéinés** variés.

Au moins **1** portion de **lait et substituts** variés, en évitant les produits laitiers contenant peu de matières grasses.

Au moins **2 à 2 ½** portions de **légumes et de fruits variés**, de préférence de couleur vert foncé ou orangée.

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Les menus sont conçus en respectant le [guide alimentaire canadien](#). Ainsi, tous les groupes alimentaires se retrouvent dans l'assiette de l'enfant, en proportions appropriées et avec une variété de textures, de saveurs et de couleurs. Voici l'image de la proportion de la consommation quotidienne des menus au CPE Soleil Joyeux.



LE LAIT ET L'EAU

L'eau et le lait sont les boissons à privilégier en toute circonstance. Les détails se trouvent dans les orientations 1 et 3.

LA QUANTITÉ ADÉQUATE

Une saine alimentation signifie également que la nourriture de qualité est disponible en quantité et en variété suffisantes. Offrir une alimentation saine au CPE est donc d'autant plus significatif pour les familles défavorisées. Les aliments sont offerts en quantité adéquate de façon à satisfaire la faim aux repas et de compléter l'apport alimentaire aux collations. Si l'enfant manifeste de la faim après avoir terminé son repas, le personnel éducateur s'assure de répondre aux besoins de l'enfant.

Les nouveaux mets sont offerts à 2 ou 3 reprises pour laisser le temps aux enfants de se familiariser avec ceux-ci.

DES REPAS ET COLLATIONS ATTRAYANTS ET SAVOUREUX

Les menus sont conçus pour favoriser les qualités organoleptiques (apparence, odeur, goût, etc.) et ainsi contribuer au plaisir d'une saine alimentation. Le responsable de l'alimentation s'informe auprès du personnel éducateur pour connaître ce qui est le plus apprécié par les enfants et ce qui l'est moins, dans le but de bonifier les recettes.

L'INTRODUCTION DES ALIMENTS

Les parents des poupons remplissent, dès leur intégration, une fiche d'introduction des aliments pour que le CPE présente graduellement une grande variété d'aliments (types, saveurs et couleurs) et selon une évolution progressive des textures.



PRATIQUES ACTUELLES

- ❖ Le menu est élaboré selon les proportions d'aliments recommandés et en se basant sur le guide alimentaire canadien.
- ❖ Le menu cyclique est composé d'une rotation de 5 semaines et ce, sur 2 menus différents (printemps/été et automne/hiver). Cela permet d'assurer l'offre quotidienne d'aliments à valeur nutritive élevée et l'offre moins fréquente d'aliments d'occasion (aliments à faible teneur nutritive).
- ❖ L'eau est offerte en tout temps aux enfants qui le désirent. Le lait (ou une boisson de soya) est offert à tous les enfants comme breuvage lors du dîner.
- ❖ La collation du matin est constituée d'une variété de fruit frais. Une collation équilibrée et faible en sucre est offerte chaque après-midi aux enfants.
- ❖ Les purées sont faites au CPE par le responsable en alimentation et ne sont pas assaisonnées (sucre, sel, épices ou fines herbes)
- ❖ L'alimentation autonome ou diversification menée par l'enfant (DME) est offerte aux parents qui le souhaitent.

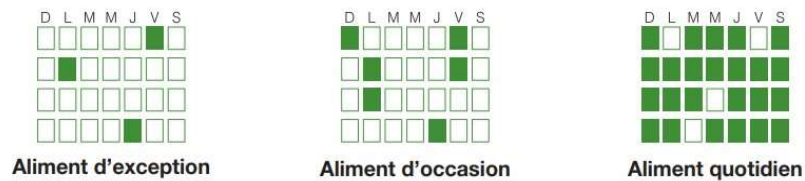
PRATIQUES À AMÉLIORER

Évaluer la
possibilité d'offrir
du lait de vache
3,25% aux
enfants de 18
mois.

EXCLURE LES ALIMENTS ET LES BOISSONS À FAIBLE VALEUR NUTRITIVE DE L'OFFRE ALIMENTAIRE QUOTIDIENNE

PRÉSENTATION

L'offre alimentaire au CPE Soleil Joyeux met l'accent sur les aliments quotidiens (à valeur nutritive élevée) et sur une plus faible présence d'aliments d'occasion. Les aliments d'exception (à faible valeur nutritive) n'ont pas leur place dans le menu régulier du CPE Soleil Joyeux.



LES ALIMENTS TRANSFORMÉS

Le sel, le sucre et le gras peuvent rendre les aliments plus savoureux, contribuant ainsi au plaisir de bien manger. Cependant, beaucoup d'aliments et de boissons disponibles sur le marché ont déjà subi l'ajout de sel, de sucre ou de gras. Dans cette perspective, il est judicieux de cuisiner la majorité des mets offerts car cela permet, entre autres, de choisir adéquatement les ingrédients qui les composent et d'éviter les aliments transformés.

Lorsque ce n'est pas possible, il est important de choisir judicieusement les aliments transformés qui seront achetés par le CPE, de limiter l'ajout de sel et de sucre et de choisir des gras de bonne qualité dans la préparation des recettes. Les jus de fruit 100 % purs ne devraient être offerts que rarement, tandis que les boissons à saveur de fruits ne devraient pas être servies aux enfants.

LE SUCRE RAFFINÉ

La personne responsable de l'alimentation éliminera des recettes le sucre blanc et la cassonade.

LES SUCCÉDANÉS DE SUCRE ou ÉDULCORANTS
Les succédanés de sucre entretiennent le goût pour les aliments sucrés et ne fournissent pas l'énergie dont les enfants ont grandement besoin.

LES PRATIQUES ACTUELLES

- ❖ Le CPE Soleil Joyeux suit le cadre de référence en mettant l'accent sur les aliments quotidiens. Dans notre milieu, les aliments d'exception n'ont pas leur place dans notre menu régulier.
- ❖ Le CPE Soleil Joyeux offre des aliments contenant le moins de sodium et de sucre ajouté possible.
- ❖ Il y a très peu ou pas d'aliments contenant des gras saturés ou trans dans le menu.
- ❖ Le CPE Soleil Joyeux n'offre pas de boissons contenant du sucre ajouté, à l'exception de la boisson de soya enrichie aromatisée et du lait aromatisé.
- ❖ Aucun aliment ou boisson ne contient des succédanés de sucre (édulcorants).
- ❖ Le CPE Soleil Joyeux limite l'ajout de sucre. Nous priorisons des alternatives telles que le sirop d'érable ou le miel.
- ❖ Le CPE évite de frire les aliments; aucun aliment pané ou préalablement frit ne se retrouve au menu.
- ❖ L'utilisation de sel dans la préparation des repas est limitée. Les fines herbes et les épices sont privilégiées. Aucun ajout de sel n'est fait au moment du service des repas et collations.

PRATIQUES À AMÉLIORER

Le crémage des gâteaux de fête qui sont servis à chaque fête d'enfant contient du sucre raffiné. Le CPE réfléchi à une solution alternative pour offrir un crémage sans sucre raffiné.

PRÉVENIR LES SITUATIONS SUSCEPTIBLES DE NUIRE À LA SANTÉ

PRÉSENTATION

Cette orientation consiste à privilégier les gestes et actions qui favorisent la santé et la sécurité des enfants. En tenant compte de variables telles que les allergies alimentaires, les risques d'étouffement, les toxi-infections alimentaires et la carie dentaire, nous pouvons prévenir les situations qui peuvent compromettre la santé des enfants. Il est donc nécessaire pour tous les membres de l'équipe du CPE d'être vigilants et de sensibiliser les parents.

LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Afin d'éviter des confusions, tous les parents d'enfants allergiques doivent fournir à la direction un billet du médecin qui spécifie l'allergie ou l'intolérance de l'enfant, ainsi que les recommandations et l'intervention prévue en cas d'absorption de l'aliment.

Pour assurer un suivi étroit des allergies, les enfants allergiques sont tous identifiés sur une fiche avec leur nom, photo, groupe et allergène dans la cuisine ainsi que dans les locaux de leurs éducatrices. Également, afin d'éviter toute confusion, les repas des enfants qui ont des allergies sont servis à part, dans des bols/assiettes rouges et identifiés.

Dans le même esprit de bienveillance, il est interdit d'apporter des aliments au CPE, en tout temps. Aucune nourriture n'est tolérée dans les casiers ou les sacs à dos des enfants. Finalement, la cuisine doit être exempte de noix et d'arachides en tout temps.

L'ÉTOUFFEMENT

Plusieurs pratiques sont mises en place afin de diminuer les risques d'étouffement, Ainsi, les aliments sont coupés de la bonne grosseur selon l'âge et/ou suffisamment cuits pour éviter que des morceaux d'aliments restent pris dans la gorge ou bloquent les voies respiratoires.

Certains aliments présentent un risque plus important d'étouffement et ne sont donc pas offerts aux enfants âgés de moins de 4 ans : arachides, noix, graines, bonbons durs, maïs soufflé, raisins secs, rondelles de saucisse, aliments piqués sur un cure-dent ou sur une brochette, etc. De plus, il est important de retirer les arêtes du poisson, le cœur et/ou le noyau des fruits, de couper les raisins frais entiers en quatre et de râper les légumes crus durs comme la carotte, le céleri et le navet.

LES TOXI-INFECTIONS ALIMENTAIRES

Le responsable de l'alimentation possède une certification MAPAQ et est sensibilisé au fait que le système immunitaire des enfants étant en plein développement, ces derniers sont plus vulnérables aux dangers des contaminants chimiques, physiques et microbiologiques.

Il faut éviter de servir aux enfants :

- × Miel ou produits qui en contiennent aux enfants de moins de 12 mois;
- × Jus de fruit non pasteurisés;
- × Lait cru et fromage de lait cru;
- × Œufs crus;
- × Germes crus ou mal cuits;
- × Viandes, volailles et poissons crus ou mal cuits

LES BLESSURES

Le matériel utilisé au moment du repas et des collations est sécuritaire et adapté. Le service de garde met à la disposition des enfants des chaises avec un dossier, des tables ajustées à leur taille et des chaises hautes pour la pouponnière. Les couverts sont incassables et adaptés aux capacités des enfants afin de promouvoir le développement de leurs habiletés motrices et de favoriser une prise alimentaire adéquate.

LES PRATIQUES ACTUELLES

- ❖ Les pratiques décrites précédemment sont toutes mises en place au CPE Soleil Joyeux.

PRATIQUES À AMÉLIORER

Mettre en place un protocole pour intervenir adéquatement en cas d'étouffement.

UTILISER DES STRATÉGIES ÉDUCATIVES FAVORABLES AU DÉVELOPPEMENT DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES, D'UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE ET D'UNE RELATION SAINNE AVEC LA NOURRITURE

PRÉSENTATION

En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle et affective. En effet, c'est toute la dimension du plaisir associé aux repas qui permet d'en retirer de la satisfaction, ce qui contribue à la santé dans son sens large. L'expérience positive peut être favorisée de différentes façons : les lieux et l'atmosphère des repas agréables, le respect des préférences culturelles, les bons souvenirs associés à certains mets, etc.

La petite enfance est une période propice pour sensibiliser les enfants à la diversité corporelle et au respect d'autrui. Offrir aux enfants une alimentation saine et diversifiée, dans un contexte de découverte et de plaisir, contribue à l'établissement d'un rapport harmonieux avec la nourriture.

L'attitude et les pratiques éducatives des personnes en relation quotidienne avec les tout-petits exercent une grande influence sur

L'image corporelle représente la relation qu'un individu entretient avec son corps et l'apparence de ce dernier. Elle est l'une des multiples

le développement de leur image corporelle de même que sur la relation qu'ils entretiennent ou qu'ils entretiendront plus tard avec la nourriture. Ainsi, les adultes se doivent d'être des modèles positifs, de sensibiliser les enfants à la diversité et d'éviter tout commentaire sur le poids et l'apparence.

Le respect des signaux de faim et de satiété est un facteur clé dans l'établissement d'une relation saine avec la nourriture.

Afin d'aider l'enfant à reconnaître ses signaux de faim et de satiété, plusieurs stratégies peuvent être mises en place. Ainsi, il est important de ne pas utiliser les aliments comme récompense ou comme punition. Une telle pratique entraîne bien souvent une consommation alimentaire au-delà des besoins réels de l'enfant et elle peut se traduire par une moins grande capacité à reconnaître ses signaux de satiété. Plus particulièrement, la restriction ou l'utilisation d'aliments comme récompenses semblent augmenter l'attrait et l'appréciation de ceux-ci, alors qu'il y aurait diminution des préférences alimentaires lorsque l'enfant est « forcé » à consommer des aliments qu'il refuse. Dans un même ordre d'idées, le personnel éducateur ne doit pas féliciter un enfant lorsqu'il termine son assiette ni l'obliger à terminer celle-ci.

Pour ce qui est de la gestion des portions, la stratégie aux repas demeure la même, c'est-à-dire lui donner la possibilité de manger en fonction de sa faim et ce, peu importe son poids. C'est la meilleure façon de s'assurer qu'il comble ses besoins en énergie.

PRATIQUES ACTUELLES

- ❖ Les membres de l'équipe du CPE Soleil Joyeux s'assurent que leurs paroles et leurs gestes ne reflètent pas leurs propres préoccupations à l'égard de leur poids et qu'ils ne suscitent pas d'inquiétudes chez l'enfant par rapport à son poids ou à son apparence. Le personnel valorise l'enfant par rapport à ses forces, ses talents, ses réalisations, ses qualités, etc., et respecte les goûts et les préférences de l'enfant.
- ❖ Le personnel éducateur amène l'enfant à observer que tous les enfants sont différents par leurs spécificités, comme la taille, la couleur des cheveux ou des yeux. Il est normal que nous ayons tous une forme corporelle différente. C'est ce qui fait que chaque personne est unique. La diversité corporelle est ainsi valorisée.
- ❖ Les moqueries ou les allusions à la taille ou au poids, à des régimes amaigrissants ou encore au mythe que certains aliments peuvent faire engraisser, s'adressant directement à l'enfant ou lors d'échanges entre adultes, n'ont pas leur place au CPE Soleil Joyeux. Le personnel éducateur sensibilise les enfants au fait que les commentaires sur le poids et l'apparence sont inacceptables et peuvent être blessants.
- ❖ Le personnel éducateur du CPE Soleil Joyeux respecte les sensations de faim et de satiété des enfants.
- ❖ Les aliments ne sont pas utilisés comme récompense ou punition.
- ❖ Les poupons et les enfants ne sont jamais forcés à boire ou à manger davantage lorsqu'ils sont rassasiés, et ce, même s'ils n'ont pas mangé tout ce qui se trouve dans leur assiette.
- ❖ Le personnel éducateur sert des portions aux enfants qui ne sont pas déterminées en fonction du poids des enfants.

Le personnel éducateur encourage l'enfant à goûter à tous les aliments mais sans insister. Un enfant n'est jamais forcé de goûter un aliment ou un mets et s'il refuse, aucun commentaire négatif, reproche ou menace n'est formulé. Lorsque l'enfant manifeste un refus de manger, peu importe le nombre de bouchées prises, l'assiette est retirée sans rien dire.

PRATIQUES À AMÉLIORER

Adopter un style encore plus démocratique à l'occasion des repas et des collations, par exemple, en laissant l'enfant choisir et déterminer ce qu'il veut mettre dans son assiette et la quantité d'aliments qu'il veut y mettre, selon son appétit et ses préférences du moment.

Porter une attention particulière à la quantité déposée dans l'assiette d'un enfant qui a peu d'appétit afin d'éviter que l'enfant vive un échec. Mieux vaut en mettre très peu et servir deux fois afin d'éviter que l'enfant soit découragé à la vue de son repas.

Proposer plus d'ateliers sur la diversité corporelle par le biais de livres pour enfants ou encore en offrant plus de matériel de jeu qui représente la diversité (poupées, figurines.)

ASSURER UN CONTEXTE DE REPAS PROPICE À LA SAINTE ALIMENTATION ET À LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS

PRÉSENTATION

Une saine alimentation va bien au-delà du contenu de l'assiette! Une ambiance agréable au moment des repas, le plaisir associé aux échanges avec les pairs, la joie de déguster des aliments savoureux, un contexte favorable à la découverte des aliments sont tous des exemples d'expériences positives contribuant à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation au service de garde. Une préférence pour des aliments sains peut s'acquérir si les aliments deviennent familiers à l'enfant, s'ils sont consommés par les adultes et les pairs, et s'ils sont associés à des expériences physiques et sociales positives.

Dans tous les cas, le personnel éducateur doit avant tout miser sur le plaisir associé à la découverte de nouveaux aliments, sur la perception par les sens et sur la provenance des aliments plutôt que sur leur valeur nutritive et leurs effets sur la santé. Les activités ayant pour objectif de classer les aliments comme « bons » ou « mauvais » doivent être évitées. De même, le personnel éducateur doit être sensibilisé au fait qu'il ne doit pas transmettre aux enfants ses propres croyances ou préoccupations à l'égard de l'alimentation.

Le contexte dans lequel s'inscrivent les repas et les collations contribue au plaisir de manger sainement.

L'AMÉNAGEMENT DES LIEUX

Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation passe par un aménagement des lieux en harmonie avec les besoins des tout-petits. Les tables et les chaises devraient être confortables et disposées pour faciliter la discussion. Les repas devraient être pris en petits groupes pour permettre des échanges détendus. En plus d'offrir des possibilités de communication et d'apprentissage sur l'alimentation, les conversations à table rendent les repas plus agréables.

LA ROUTINE

Les repas et les collations sont des activités de routine qui doivent être inscrites dans le déroulement de la journée afin de permettre aux enfants d'anticiper leur arrivée. On parle ici de l'horaire, du temps alloué ainsi que la fréquence de l'offre des repas et collations. Le service de garde détermine le moment des repas et des collations à des heures fixes tout en laissant place à une certaine flexibilité afin de respecter le rythme des enfants, lequel est notamment tributaire de leur âge et de leurs habiletés.

LES ATTITUDES FAVORISANT L'APPRENTISSAGE DE L'ACTE ALIMENTAIRE

Les repas et les collations sont des moments propices pour développer l'autonomie et le sentiment de compétence des poupons et des enfants ainsi que pour renforcer leurs habiletés motrices. Entre 6 et 18 mois, les poupons exploreront leur nourriture et essaieront peu à peu de se nourrir seuls, avec les doigts puis avec la cuillère, de peler un fruit, etc. Il est essentiel que le personnel éducateur laisse place à ces petits gestes qui favorisent la découverte des aliments et le développement de la motricité fine. Un contact privilégié s'établit lorsque l'adulte qui nourrit le poupon s'assoit en face de lui et démontre de l'enthousiasme en ce qui concerne les aliments. Prendre le temps de nourrir le poupon en s'asseyant en face de lui permet aussi de mieux capter les signaux de faim et de satiété qu'il envoie, et cela répond à la dimension sociale de l'acte alimentaire.

LA DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX ALIMENTS

Lorsque des personnes familières consomment un aliment en même temps que l'enfant, ce dernier est rassuré et apaisé, ce qui l'amène à être plus ouvert par rapport à cet aliment.

Plusieurs enfants hésitent beaucoup à goûter des aliments inconnus. C'est pourquoi, en complémentarité avec la famille, le personnel éducateur joue un rôle essentiel, à commencer par celui de modèle, en consommant avec intérêt, curiosité et enthousiasme les mêmes aliments que les enfants. Le personnel éducateur qui ne peut ou ne désire pas manger en même temps que les enfants a aussi la possibilité d'agir comme modèle en adoptant une attitude positive et enthousiaste à l'occasion des repas et collations.

Les enfants ont tendance à trouver mauvais tout nouvel aliment qu'ils acceptent de goûter. Pour atténuer cette réaction, le personnel éducateur devrait favoriser l'apprentissage des goûts en se basant sur l'expérience des enfants et la recherche du plaisir dans la découverte. Lorsqu'ils sont amenés à décrire ce qu'ils goûtent, les

enfants apprennent, entre autres, à se familiariser avec de nouveaux aliments et à se connaître comme mangeurs.

DES ACTIVITÉS D'ÉVEIL AU GOÛT

Au-delà de l'éveil au goût réalisé à l'occasion des repas et collations, des activités visant à éveiller la curiosité et à susciter l'ouverture des enfants à l'univers alimentaire sont partie intégrante du contexte propice à la saine alimentation. Décrire le menu, discuter des odeurs provenant de la cuisine, encourager les enfants à observer les formes et les couleurs des aliments (dans un livre, par exemple) ou à discuter de l'origine et de la provenance des aliments sont des exemples de sujets pouvant être exploités au cours de ces causeries. La saine alimentation est aussi un sujet inspirant pour guider le personnel éducateur dans la planification des activités quotidiennes comme un bricolage, un jeu de rôles, un jeu de table, une histoire, etc.

LES PRATIQUES ACTUELLES

Les pratiques décrites précédemment sont toutes mises en place au CPE Soleil Joyeux.

PRATIQUES A AMELIORER

Permettre la réalisation d'activités culinaires éducatives aux enfants afin de les initier à certaines techniques culinaires pour qu'ils associent la notion de plaisir et de convivialité à l'acte de cuisiner et de favoriser la découverte des aliments.

Offrir aux enfants des activités demandant une planification plus poussée pour exploiter une thématique avec davantage de profondeur, comme la réalisation d'un potager, la visite d'une ferme, d'un marché, d'un verger, etc.

Introduire un nouvel aliment dans un repas où les autres aliments offerts sont connus et déjà appréciés par la majorité des enfants.

CONCLUSION

En conclusion, afin de promouvoir dès la petite enfance de saines habitudes de vie en matière d'alimentation, le CPE Soleil Joyeux vise l'offre d'un menu varié composé d'aliments à haute valeur nutritive. Le CPE Soleil Joyeux privilégie l'utilisation d'aliments produits et distribués localement et adopte des pratiques qui tendent vers un impact écologique faible. Le personnel agit de manière sécuritaire lors de la manipulation et de la préparation des aliments. Aussi, le choix des parents est respecté en ce qui concerne le type de lait offert aux poupons.

De nombreuses bonnes pratiques liées à l'alimentation sont dès à présent mises de l'avant au CPE Soleil Joyeux. La présente politique précise des pistes d'amélioration et permettent de cibler des actions qui pourront être déployées par l'équipe.

Au CPE Soleil Joyeux, nous croyons que les repas sont des moments importants dans le développement de saines habitudes de vie. C'est pourquoi toute l'équipe s'assure que le contexte présent au moment des repas est agréable et propice à la découverte. Des stratégies éducatives sont aussi déployées afin de favoriser le développement de saines habitudes alimentaires ainsi qu'une image corporelle positive.

Nous croyons que l'alimentation est un des éléments clés du développement de l'enfant. L'équipe du CPE Soleil Joyeux continuera donc à mettre de l'avant les différentes pratiques indiquées dans cette politique en continuant d'intégrer les meilleures pratiques en lien avec l'alimentation des enfants.

L'équipe, le conseil d'administration et la direction du CPE Soleil Joyeux,

1^{ère} version : Décembre 2023