POLITIQUE pour un milieu éducatif favorable à la saine ALIMENTATION

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE
Les Petits Bonheurs

Septembre 2026

TITRE	
Politique d'alimentation	

NATURE ET APPROBATION	
Date d'approbation : **Niveau d'approbation :** ☒ Conseil d'administration ☐ Comité exécutif	**Nature du document :** ☐ Règlement ☒ Politique ☐ Directive administrative ☐ Procédure

SUIVI
Date d'entrée en vigueur de la politique: 23 septembre 2003 **Date (s) de révision : juin 2020 – Septembre 2026 ( )**

Table des matières

1. Objectifs 1
   - Raison d'être de la politique alimentaire 1
   - Objectifs de la politique 1
2. Rôles et responsabilités 2
3. Offre alimentaire pour les enfants de 18 mois à 5 ans 4
   - Élaboration, structure et affichage des menus 4
   - Qualité nutritionnelle des aliments et des ingrédients 4
   - Les repas du midi 6
   - Les collations 7
   - La présentation des plats 7
   - Les boissons 8
   - Les menus spéciaux et les fêtes 8
4. Contexte des repas et découverte des aliments 9
   - L'horaire et la durée des repas et des collations 9
   - L'ambiance au repas 9
   - Le développement du goût et la découverte des aliments 10
   - Le respect des signaux de faim et rassasiement 10
   - La relation saine avec la nourriture 11
   - Le développement d'une image corporelle positive 11
   - Les activités éducatives en lien avec les aliments 11
5. Alimentation des poupons 12
   - L'allaitement 12
   - Les laits 12
   - Les façons de nourrir les poupons 12
   - L'intégration des aliments 13
   - L'offre alimentaire à la pouponnière 14
   - Les façons de nourrir les poupons 14
   - Le déroulement des repas 15
6. Assurer la santé et sécurité 15

La gestion des allergies et des intolérances alimentaires 15
La prévention des risques d'étouffements 15
La prévention des risques de toxi-infections alimentaires 16
7. Collaboration, communication, mobilisation 17
Les demandes d'adaptations de l'offre alimentaire 17
Culture organisationnelle 18
Mesures structurantes 18
Développement professionnel 19
8. Annexes et références 20
Annexe X : Protocole pour la gestion des allergies 21
Fiche descriptive du poupon — portrait de l'alimentation 21

1. Objectifs

Raison d'être de la politique alimentaire

La présente politique vise à soutenir la création d'un environnement éducatif favorable au développement de saines habitudes alimentaires chez les enfants fréquentant le CPE.

Elle s'inscrit dans une vision où **l'alimentation constitue un levier essentiel de la mission éducative du CPE**. Chaque jour, elle contribue à favoriser la santé, la sécurité et le bien-être des enfants, tout en leur offrant des occasions riches d'apprentissage, de découverte et de plaisir.

Ainsi, le CPE considère l'alimentation comme **une composante essentielle de la qualité éducative,** contribuant au développement global des enfants et à l'égalité des chances pour tous les tout-petits.

Objectifs de la politique

- ✓ Définir les rôles et responsabilités des différents acteurs du CPE en matière de saine alimentation.
- ✓ Soutenir la mise en place de pratiques qui assurent une offre alimentaire de qualité, adaptée aux besoins des enfants.
- ✓ Favoriser l'adoption de pratiques éducatives qui soutiennent le développement de saines habitudes alimentaires chez les enfants, dans un contexte propice à la découverte des aliments, au développement du goût et au plaisir de manger.

2. Rôles et responsabilités

La réussite de la politique alimentaire repose sur l'engagement collectif. Chaque acteur du CPE contribue, à sa façon, à créer un environnement favorable à la saine alimentation.

Acteur	Rôle	Responsabilités clés
Conseil d'administration	Gardien des valeurs et de la mission	✓ S'assurer que la saine alimentation s'inscrit dans les valeurs et les priorités du CPE. ✓ Adopter une politique alimentaire et veiller à en assurer la pérennité. ✓ Allouer les ressources nécessaires et soutenir la direction dans sa mise en œuvre
Gestionnaires	Chef d'orchestre	✓ Veiller à la mise en place d'un environnement favorable au développement de saines habitudes alimentaires ✓ Fournir les ressources nécessaires pour appliquer la politique alimentaire ✓ Soutenir l'équipe au quotidien et dans l'amélioration continue des pratiques en alimentation ✓ Instaurer une culture collaborative au sein de l'équipe et avec les parents à l'égard de l'alimentation
Responsable de l'alimentation	Architecte de l'alimentation	✓ Élaborer des menus sains, équilibrés, sécuritaires et conformes aux références reconnues ✓ Offrir des repas variés, attrayants et propices à l'éveil au goût ✓ Assurer la gestion de la cuisine ✓ Collaborer avec l'équipe et participer activement à la mission éducative via l'alimentation
Personnel éducateur	Modèle et accompagnateur	✓ Accompagner l'enfant dans la découverte des aliments, le développement du goût et la construction d'une relation positive avec la nourriture ✓ Reconnaître et exploiter pleinement le potentiel éducatif des repas et collations comme des occasions de développement, d'exploration et d'interaction.

		✓ Collaborer avec les parents, la responsable de l'alimentation et les gestionnaires pour répondre aux besoins des enfants.
Parents	Partenaires essentiels	✓ Accompagner leur enfant dans le développement de ses habitudes alimentaires en collaboration avec le CPE, dans un esprit de confiance et de partenariat. ✓ Transmettre les informations pertinentes ✓ Maintenir une communication ouverte avec l'ensemble des acteurs du CPE
Enfants	Explorateurs	✓ Explorer les aliments avec tous leurs sens, en prenant plaisir à observer, toucher, sentir et goûter. ✓ Développer leur confiance et leur curiosité alimentaire, à leur rythme, dans un environnement bienveillant et sécurisant. ✓ Construire peu à peu leur relation avec la nourriture, en expérimentant, en observant et en interagissant avec leur environnement.

3. Offre alimentaire pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Élaboration, structure et affichage des menus

- Le CPE utilise deux menus cycliques par année, répartis selon les périodes suivantes:
    - Menu d'automne/hiver de 5 semaines d'octobre à mai
    - Menu d'été de 4 semaines de mai à octobre.
- Les menus sont élaborés et révisés chaque année par la responsable de l'alimentation, en collaboration avec la direction et l'équipe éducative, afin de s'assurer qu'ils demeurent conformes aux recommandations, ainsi qu'aux besoins des enfants et du CPE.
- Le menu est affiché à l'entrée du CPE ainsi que sur le tableau situé à côté de la cuisine. Les deux menus sont également disponibles sur le site web du CPE.
- Si des modifications doivent être apportées au menu le jour même, elles sont indiquées avant l'arrivée des enfants au CPE dans l'entrée et sur le tableau à côté de la cuisine.

Qualité nutritionnelle des aliments et des ingrédients

- En cohérence avec sa mission éducative, le CPE se positionne comme un milieu exemplaire en matière de saine alimentation, tel que le recommande le cadre de référence Gazelle et Potiron. Le menu est composé d'aliments à haute valeur nutritive, majoritairement non transformés ou peu transformés, et les aliments à faible valeur nutritive sont exclus de l'offre alimentaire quotidienne.
- Selon les ressources disponibles, le CPE privilégie la préparation de repas faits maison, à partir d'ingrédients simples et peu transformés. Certains produits transformés peuvent être utilisés au besoin, mais leur choix se fait toujours avec souci de qualité en limitant ceux contenant des ajouts importants de sucre ou de sel, et en s'assurant qu'ils répondent aux besoins des enfants.

Les repas du midi

- Tel que recommandé par le cadre de référence Gazelle et Potiron, le CPE vise à offrir chaque jour l'assiette équilibrée au dîner (figure 1), s'assurant ainsi de proposer une offre alimentaire de qualité et en quantité suffisante pour répondre aux besoins nutritionnels des enfants de 0 à 5 ans.

Figure 1 : Assiette équilibrée de Papille, inspirée de Gazelle et Potiron



Tirée de : Association québécoise des centres de la petite enfance et Les Producteurs laitiers du Canada. *Papille : guide sur l'alimentation du poupon à l'intention des services de garde éducatifs à l'enfance du Québec*, mai 2023, 352 p. Inspirée de : Ministère de la Famille, *Gazelle et Potiron : cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*, 2014, p. 47.

AQCPE

ÉducationNutrition
Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada

Droits d'auteur © 2023 L'Association québécoise des centres de la petite enfance et © 2023 Les Producteurs laitiers du Canada.

- Les repas du midi sont composés à parts égales d'aliments provenant des trois groupes alimentaires recommandés par le *Guide alimentaire canadien* : aliments protéinés, légumes et fruits et aliments à grains entiers.

  Aliments protéinés :

  - Une variété d'aliments protéinés est offerte au dîner en respectant les critères suivants sur une base hebdomadaire :
    - 1 à 2 repas à base de viande rouge
    - Un repas de poisson – à l'exception d'une semaine par menu
    - Un repas d'œuf par semaine
    - Au moins deux repas qui incluent des protéines végétales (ex. : légumineuses, tofu)
  - Le CPE privilégie des sources de protéine de qualité, peu transformés, et favorise les produits locaux lorsque possible.

  Légumes (et fruits) :

  - Une variété de légumes (et de fruits) est offerte au dîner en respectant les critères suivants :
    - Présenter deux à trois choix de légumes et/ou fruits par repas
    - Offrir plusieurs fois par semaine des légumes vert foncé, et quelques fois par semaine des légumes orangés
    - Privilégier les légumes (et fruits) frais et locaux lorsque possible. Le CPE se réfère au calendrier de disponibilité des fruits et légumes québécois.
    - Utiliser des légumes surgelés à l'occasion, notamment lorsque la disponibilité ou la qualité des produits frais est limitée, afin d'augmenter la variété.
    - Utiliser des légumes en conserve, bien rincés, en dernier recours.

  Produits céréaliers :

  - Le CPE veille à intégrer des aliments à grains entiers dans les repas du midi, en respectant les critères suivants:
    - Privilégier, lorsque possible, les aliments faits de grains entiers, plutôt que leur version raffinée, et en offrir au minimum un par jour.

        - Varier les sources de grains entiers au cours d'une même semaine (ex. : riz brun, pâtes de blé entier, orge, quinoa, avoine…)

- Le CPE offre chaque jour ½ fruit au dîner et considère celui-ci comme faisant partie intégrante du repas du midi.
- Tous les enfants reçoivent une portion de fruit, peu importe la quantité d'aliments consommée lors du repas. Il peut être servi pendant ou après le repas et il n'est jamais présenté comme une récompense.

Les collations

- Deux collations nutritives sont offertes aux enfants tous les jours. Elles sont composées de 2 groupes alimentaires afin d'offrir un apport en glucides et en protéines.
- La collation du matin est composée de fruits ou céréales (glucide) et de lait (protéine).
- La collation de l'après-midi est généralement plus soutenante puisque le délai entre celle-ci et le souper est parfois plus long. Elle est composée de fruits, de légumes ou d'un aliment du groupe grains entiers (source de glucides) combiné à un aliment protéiné.
- Toutes les pâtisseries (muffins, biscuits, pain, etc.) sont faites maison avec de la farine de blé entier et une quantité limitée de sucre (max : 10 ml par portion).

La présentation des plats

- La responsable de l'alimentation veille à proposer des repas qui éveillent les sens et contribuent au plaisir de manger. Elle s'assure notamment de :
    - Soigner la présentation des plats en misant sur des couleurs variées et attrayantes
    - Présenter les aliments de façon séparée aussi souvent que possible, afin de favoriser leur reconnaissance et encourager la découverte
    - Offrir des aliments aux textures diversifiées, notamment en limitant le nombre de plats en sauce par semaine
    - Varier les saveurs au fil du menu, notamment grâce à l'utilisation d'épices et d'herbes fraîches.
    - Ajouter au menu à l'occasion des aliments moins connus afin de favoriser la découverte alimentaire.

Les boissons

- L'eau, le lait et les boissons végétales nature et enrichies sont les boissons privilégiées au CPE. *(Pour les poupons, voir la section 5 : Lait.)*
- À l'égard de l'eau, elle est offerte en tout temps au cours de la journée. Des bouteilles d'eau sont disponibles tout au long de la journée. Les éducatrices encouragent les enfants à boire de l'eau, notamment entre les repas, après des activités physiques ou lors de temps chauds.
- Le lait est offert 2 fois par jour. Le lait 3,25% est offert à la pouponnière, et du 2% est offert pour les autres groupes.

Les menus spéciaux et les fêtes

- À l'occasion de certaines fêtes ou d'événements spéciaux, un menu différent peut être proposé, tout en demeurant le plus près possible aux principes de saine alimentation énoncés dans la présente politique. Ces moments incluent notamment l'Halloween, Noël, la Saint-Valentin, Pâques, journée cabane à sucre la fête des finissants.
- Ces occasions sont planifiées avec soin afin d'intégrer le plaisir de manger et la découverte d'aliments, tout en respectant les besoins des enfants. Les menus spéciaux sont élaborés par la responsable de l'alimentation et validés par la gestionnaire. Ils sont affichés sur le tableau à l'entrée, et l'information est transmise aux parents par courriel.
- Lors de la fête d'un enfant, des cup cake sont servis à l'ensemble du groupe lors de la collation de l'après-midi. Ils sont préparés maison, à partir de farine de blé entier et avec une quantité de sucre contrôlée.
- La nourriture provenant de la maison n'est pas permise pour la consommation au CPE lors des fêtes. (Voir section Allergies alimentaires.)

4. Contexte des repas et découverte des aliments

L'horaire et la durée des repas et des collations

- Les repas et collations sont habituellement servis aux heures suivantes :
  - Collation du matin : vers 9 h
  - Dîner : vers 11 h 30
  - Collation de l'après-midi : vers 15 h 30

- Ces horaires peuvent être adaptés selon l'âge des enfants et les besoins de chaque groupe.

- Le personnel éducateur veille à ce que les repas et collations se déroulent dans un cadre souple pour permettre aux enfants de manger à leur rythme et d'explorer les aliments, en prévoyant des transitions fluides afin de minimiser les temps d'attente et de soutenir un déroulement harmonieux des activités.

L'ambiance au repas

- Le personnel éducateur veille à créer une ambiance agréable, calme et sécurisante, propice au plaisir de manger et aux échanges autour de la table, dans un environnement sans distraction et doté d'une luminosité adéquate permettant aux enfants d'observer les aliments et d'en apprécier les couleurs et leur apparence.
- Les personnes éducatrices adoptent une posture de modèle positif. Elles démontrent de l'enthousiasme envers tous les aliments servis, même ceux qu'elles apprécient moins personnellement.
- Le personnel éducateur partage le même repas que les enfants afin de renforcer son rôle de modèle auprès des enfants. Il démontre de la curiosité et de l'enthousiasme envers les aliments présentés.
- Le CPE favorise l'autonomie des enfants à chaque étape du repas. Le mobilier et la vaisselle sont adaptés à leur âge et à leur taille, et les enfants sont encouragés à participer aux tâches de fin de repas, telles que vider les restes au compost et rincer leur vaisselle, selon leurs capacités.
- Le personnel éducateur privilégie, autant que possible, le service des aliments dans une assiette ou un bol. Il exerce son jugement en fonction des aliments servis et du stade de développement de l'enfant.

Le développement du goût et la découverte des aliments

- 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 n'oblige jamais un enfant à goûter un aliment. Il privilégie plutôt des approches positives, comme le jeu ou les intérêts des enfants, afin de rendre les aliments attrayants et de les amener à les découvrir par eux-mêmes. Lorsqu'un aliment est nouveau ou moins apprécié, il est offert en plus petite quantité afin d'encourager son exploration sans créer de pression ni de découragement.
- Tous les aliments sont présentés dans l'assiette, permettant ainsi à l'enfant d'être exposé à l'ensemble du menu. Toutefois, aucune pression n'est exercée pour qu'il consomme certains aliments.
- Dans la mesure du possible, les aliments sont présentés séparément dans l'assiette et dans les plats de service, afin de soutenir la reconnaissance et la découverte des aliments.
- Le CPE accorde une attention particulière à la présentation des aliments sous leur forme entière, lorsque possible, afin de stimuler la curiosité des enfants. Par exemple, un ananas peut être présenté entier aux enfants avant d'être découpé pour la collation.

Le respect des signaux de faim et rassasiement

- Le personnel éducateur accompagne les enfants dans l'écoute de leurs signaux corporels en encourageant les enfants à manger lentement et à prendre le temps de savourer les aliments. Il rassure les enfants qu'ils auront la possibilité d'avoir un 2e service s'ils ont encore faim dans quelques minutes évitant ainsi les courses et les compétitions.
- Le personnel éducateur respecte les signaux de faim et de rassasiement des enfants. Aucune pression n'est exercée pour terminer l'assiette ou manger un certain nombre de bouchées. L'adulte fait confiance à l'enfant, respecte son rythme et ne fait aucun commentaire sur la quantité consommée.
- Lorsque l'enfant souhaite être resservi, le personnel éducateur l'accompagne dans l'écoute de ses signaux corporels et peut lui offrir une portion supplémentaire, selon la disponibilité des aliments, les goûts des enfants et après un court délai entre les services.

- Le personnel éducateur encourage l'enfant à se servir seul, lorsque possible, en mettant à sa disposition des ustensiles et du matériel adaptés à son âge et à ses habiletés. Il met en pratique ses connaissances au niveau des stades de développement de l'enfant en fonction des aliments proposés et des capacités des enfants de son groupe.

La relation saine avec la nourriture

- Le personnel éducateur veille à multiplier les expériences positives en lien avec les aliments, afin de créer des souvenirs agréables et significatifs autour des repas.
- Aucune forme de négociation, de chantage ou de récompense n'est utilisée en lien avec l'alimentation.
- Aucun attribut ou message valorisant n'est associé aux aliments (ex. : « Si tu manges ceci, tu vas devenir fort »)

Le développement d'une image corporelle positive

- Aucun commentaire lié au poids, à la silhouette ou à la quantité de nourriture consommée ne sera formulé devant les enfants. L'accent est mis sur le plaisir de manger, l'écoute des signaux de faim et de rassasiement, et le respect du rythme de chaque enfant.

- Le personnel éducateur reconnaît son rôle de modèle auprès des enfants, qui sont en pleine construction de leur image corporelle. Ainsi, l'équipe s'abstient de discuter de régimes ou de diètes particulières, de poids (le leur ou celui des autres) ou de faire tout commentaire lié au poids en présence des enfants.

Les activités éducatives en lien avec les aliments

- L'équipe éducative s'engage à proposer régulièrement des activités sensorielles liées aux aliments (toucher, goût, odeur, vue, son) pour permettre aux enfants d'explorer les aliments de façon ludique et sans obligation de consommation.

- Des activités éducatives comme des ateliers de cuisine, des jeux d'association, des histoires ou des chansons portant sur les aliments seront intégrées à la programmation afin de stimuler la curiosité des enfants et développer leur vocabulaire alimentaire.

5. Alimentation des poupons

L'allaitement

- Le CPE reconnaît l'importance de l'allaitement pour le développement des poupons et soutient la poursuite de cette pratique au CPE, lorsque les parents le désirent.
- Les parents qui souhaitent allaiter ou donner le biberon à leur enfant sont les bienvenus et peuvent le faire dans l'espace où ils se sentent le plus à l'aise. Un endroit calme et confortable, muni notamment d'une chaise berçante, est mis à leur disposition à la pouponnière.
- En collaboration avec l'éducatrice, un plan d'alimentation est établi afin de déterminer les moments opportuns pour répondre aux besoins du poupon, tout en respectant le déroulement de la journée au CPE.

Les laits

- Avant l'introduction du lait de vache, le lait offert au poupon est celui choisit et apporté au CPE par les parents. Les familles qui souhaitent fournir du lait maternel pour leur enfant sont encouragées à le faire.
- L Lorsque le poupon a une alimentation variée et que le lait de vache a été introduit à la maison, les parents en informent le CPE. Le CPE fournit alors du lait de vache à 3,25 % M.G.
- Les boissons végétales ne sont pas offertes à la pouponnière puisqu'elles ne répondent pas aux besoins nutritionnels des poupons. En cas d'allergie au lait de vache, une alternative appropriée est déterminée en collaboration avec les parents.
- Chaque membre du personnel éducateur affecté à la pouponnière maitrise chacun des éléments décrits dans le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* : identification, préparation du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons, méthode de nettoyage et d'assainissement des biberons et des tétines. À cet effet, des fiches descriptives sont bien en vue à la pouponnière permettant au personnel éducateur de s'y référer au besoin.

Les façons de nourrir les poupons

- Le CPE respecte et privilégie l'approche d'introduction des aliments choisie par les parents, qu'il s'agisse des purées ou de l'alimentation autonome (DME).

- Le personnel s'engage à bien maîtriser les 2 différentes approches, afin d'appliquer les techniques adaptées selon les choix parentaux (DME ou purée). Des formations sont offertes au personnel concerné au besoin.
- Peu importe l'approche choisie, les enfants seront accompagnés dans l'évolution des textures afin de pouvoir intégrer le menu régulier du CPE vers l'âge d'un an.

Alimentation avec purée :

- L'équipe éducative adapte les textures en fonction des capacités des poupons et veille à les faire évoluer de façon progressive et soutenue, en s'assurant d'introduire les textures grumeleuses vers l'âge de 9 mois.
- Le personnel éducateur encourage les enfants à s'alimenter seuls progressivement en leur proposant des défis à la hauteur de leurs capacités.

Alimentation autonome (DME) :

- En collaboration avec la responsable de l'alimentation, l'équipe éducative s'assure d'offrir au poupon des aliments adaptés à son niveau de développement.

L'intégration des aliments

- Tout nouvel aliment doit d'abord être introduit à la maison avant d'être offert au poupon au CPE.
- Lors de la signature du contrat, la fiche d'introduction des aliments complémentaire est remise aux parents.
- Si le poupon intègre le CPE après l'âge de 12 mois, le parent s'engage à avoir introduit l'ensemble des aliments de la liste avant l'entrée au CPE. Advenant des défis ou des difficultés, le parent en informe le CPE afin que des solutions puissent être identifiées conjointement.
- Si le poupon intègre le CPE avant l'âge de 12 mois, les parents remplissent la fiche d'introduction des aliments lors de l'intégration et informent ensuite le personnel au fur et à mesure que de nouveaux aliments sont introduits. Les parents s'engagent à collaborer activement durant cette période afin de maintenir un rythme soutenu d'introduction permettant au poupon d'intégrer le menu régulier du CPE vers l'âge de 12 mois.

L’offre alimentaire à la pouponnière

- Entre 6 et 12 mois, l’offre alimentaire est adaptée en fonction des aliments déjà introduits à la maison et du développement du poupon.
- Vers l’âge 12 mois, le menu régulier du CPE est offert. Certains éléments peuvent toutefois être adaptés pour la pouponnière afin d’assurer la sécurité alimentaire des enfants. La responsable de l’alimentation s’assure de proposer des aliments adaptés à la pouponnière, conformément aux recommandations du Guide Papille (chapitre 17).
- Le miel et tout aliment contenant du miel ne sont pas offerts aux enfants de moins de 1 an.

Les façons de nourrir les poupons

- Le CPE respecte et privilégie la façon de nourrir le poupon choisi par les parents, qu’il s’agisse des purées ou de l’alimentation autonome (DME).
- Le personnel s’engage à bien maîtriser les 2 différentes approches, afin d’appliquer les techniques adaptées selon les choix parentaux (DME ou purée). Des formations sont offertes au personnel concerné au besoin.
- Peu importe l’approche choisie, les enfants seront accompagnés dans l’évolution des textures afin de pouvoir intégrer le menu régulier du CPE vers l’âge d’un an.

Alimentation avec purée :

- L’équipe éducative adapte les textures en fonction des capacités des poupons et veille à les faire évoluer de façon progressive et soutenue, en s’assurant d’introduire les textures grumeleuses vers l’âge de 9 mois.
- Le personnel éducateur encourage les enfants à s’alimenter seuls progressivement en leur proposant des défis à la hauteur de leurs capacités.

Alimentation autonome (DME) :

- En collaboration avec la responsable de l’alimentation, l’équipe éducative s’assure d’offrir au poupon des aliments adaptés à son niveau de développement.

Le déroulement des repas

- L'équipe éducative accorde une attention particulière au moment des repas afin de créer un lien d'attachement sécurisant avec chaque poupon. Pour ce faire, l'horaire et l'environnement sont adaptés et flexible de manière à permettre un contact individualisé et de qualité avec chaque enfant.
- Avant l'âge de 1 an, l'équipe éducative respecte le rythme individuel de chaque poupon dans ses prises alimentaires (repas, boires). Graduellement, une routine plus stable est instaurée à partir de l'âge de 1 an.
- Le CPE soutient le développement de l'autonomie alimentaire du poupon en lui offrant un aménagement et de l'équipement sécuritaires, adaptés à son âge et à ses habiletés.
- Dans la mesure du possible, l'éducatrice privilégie de donner le biberon de l'enfant dans ses bras.

6. Assurer la santé et sécurité

La gestion des allergies et des intolérances alimentaires

- L'ensemble du personnel du CPE applique rigoureusement le protocole de gestion des restrictions alimentaires. Les mesures de prévention et d'intervention sont détaillées à l'Annexe X.
- Les responsables de l'alimentation s'assurent de servir des aliments sécuritaires, exempts de toute contamination et conformes aux restrictions alimentaires des enfants.
- Le personnel éducateur veille à assurer un environnement sécuritaire pour les enfants présentant des restrictions alimentaires, en adaptant les mesures mises en place en fonction de l'âge des enfants, de la nature et de la sévérité de la condition, ainsi que du contexte du groupe.

La prévention des risques d'étouffements

- Les responsables de l'alimentation s'assure d'offrir des aliments sécuritaires, adaptés à l'âge des enfants. Pour ce faire, ils s'appuient sur les références suivantes :

    - Chapitre 17 du guide Papille pour les poupons
    - Outil de prévention des étouffements alimentaires en CPE (2025)

- Le personnel éducateur met en place différentes stratégies afin de réduire les risques d'étouffement chez les enfants, par exemple :
    - Assurer un environnement calme et sécuritaire lors des repas et collations
    - Maintenir une surveillance constante des enfants pendant qu'ils mangent
    - Inviter les enfants à adopter une posture adéquate, favorisant un bon alignement du corps
    - Encourager les enfants à manger lentement et à bien mastiquer leurs aliments

- Le CPE veille à ce que tout le personnel sache comment agir en cas d'étouffement et s'assure que la formation du personnel éducateur est mise à jour chaque 3 ans.

La prévention des risques de toxi-infections alimentaires

- Le CPE suit les recommandations du MAPAQ et du chapitre 19 du livre Papille en matière de préparation, conservation et salubrité des aliments.
- La responsable de l'alimentation est formée en hygiène et salubrité des aliments et détient sa certification du MAPAQ.
- Aucun aliment provenant de la maison, qu'il soit cuisiné ou acheté n'est partagé ou servi aux enfants.

7. Collaboration, communication, mobilisation

Les demandes d'adaptations de l'offre alimentaire

- Dans un esprit de collaboration à l'égard de l'offre alimentaire aux enfants, et conformément aux principes d'égalité et de non-discrimination reconnus par la Charte des droits et libertés de la personne, des accommodements raisonnables fondés sur la religion ou un handicap[1] peuvent être envisagés, dans la mesure où ils ne constituent pas une contrainte excessive et où le CPE et le parent collaborent activement à la recherche de solutions.

  Une contrainte peut être considérée comme excessive notamment lorsqu'elle entraîne :
  - une dépense difficile à absorber pour le CPE ;
  - une entrave importante au bon fonctionnement du service ;
  - une atteinte significative à la sécurité ou aux droits des autres enfants.

- La gestion des accommodements alimentaires représente une responsabilité importante pour la responsable de l'alimentation, tant sur le plan organisationnel que sécuritaire. Afin d'assurer la cohérence, l'équité et la sécurité pour l'ensemble des enfants, les accommodements sont limités aux motifs reconnus et ne s'appliquent pas aux préférences ou valeurs personnelles.

- Dans le cas d'un accommodement requis en raison d'un handicap ou d'un problème de santé (incluant les allergies et les intolérances alimentaires), une attestation médicale écrite est exigée afin de préciser la nature de la condition et les mesures à mettre en place.

- Les parents s'engagent à fournir, par écrit, des directives claires concernant les adaptations nécessaires pour assurer la sécurité de leur enfant. Ils reconnaissent également la complexité liée à la gestion de ces accommodements en service de garde et s'engagent à maintenir une communication régulière avec les membres du personnel concernés, notamment la responsable de l'alimentation et l'équipe éducative.

- Considérant que plusieurs allergies et intolérances peuvent évoluer ou disparaître au cours de la petite enfance, le CPE s'assure d'effectuer un suivi périodique, minimalement trois fois par année, afin de valider la pertinence et l'actualité des mesures en place. Cette démarche vise à assurer la sécurité de l'enfant tout en favorisant, lorsque possible, une évolution vers une alimentation plus diversifiée.

[1] La notion de handicap inclut notamment les allergies, intolérances ou problèmes de santé confirmés par un professionnel de la santé.

- Les parents s'engagent à informer par écrit rapidement le CPE de tout changement concernant la condition de leur enfant, notamment si une allergie disparaît.

Culture organisationnelle

Le CPE reconnaît que la qualité de l'offre alimentaire repose non seulement sur des pratiques, mais également sur une culture organisationnelle forte et cohérente. À cet effet, l'équipe de gestionnaire s'assure que :

- L'alimentation est reconnue comme une responsabilité collective et fait partie intégrante du projet éducatif du CPE.
- La RA est considérée comme une experte et son expertise est valorisée au sein de l'équipe.
- Les décisions liées à l'alimentation sont prises dans un esprit de cohérence avec les valeurs du CPE.
- Les succès, initiatives et améliorations en lien avec l'alimentation sont soulignés auprès de l'équipe.
- Un climat de collaboration est encouragé entre la responsable de l'alimentation, le personnel éducateur et l'équipe de gestion.
- Les enjeux liés à l'alimentation sont abordés de manière ouverte et constructive lors des rencontres d'équipe.
- L'innovation et l'amélioration continue sont encouragées en matière d'alimentation.

Mesures structurantes

Le CPE met en place des mécanismes concrets afin d'assurer la cohérence et la continuité de ses pratiques alimentaires. À cet effet, l'équipe de gestion s'assure que :

- La politique alimentaire est adoptée par le conseil d'administration et révisée minimalement aux cinq ans ou lors de changements majeurs.
- Un responsable ou un comité en saine alimentation est désigné afin d'assurer le suivi des orientations et de proposer des améliorations continues.
- L'alimentation est un sujet discuté au conseil d'administration, notamment par l'intégration d'un point à l'ordre du jour.

- La responsable de l'alimentation est invitée aux réunions d'équipe et qu'un point lié à l'alimentation est prévu à l'ordre du jour.
- Les réunions d'équipe incluent régulièrement des moments consacrés à la réflexion sur les pratiques alimentaires.
- La responsable de l'alimentation dispose annuellement d'heures dédiées, selon les besoins, à la révision des menus, à l'ajustement des outils de gestion et à la planification.

Développement professionnel

Le CPE soutient le développement des compétences de son personnel en matière d'alimentation. À cet effet :

- La responsable de l'alimentation bénéficie d'heures de perfectionnement chaque année, en fonction de ses besoins.
- Des formations, ateliers ou activités de perfectionnement sont proposés à l'équipe éducative en lien avec l'alimentation.
- Des objectifs liés à l'alimentation peuvent être intégrés aux processus de gestion du rendement ou de la contribution professionnelle.
- La politique alimentaire est présentée lors du processus d'accueil des nouveaux employés.

8. Annexes et références

- Protocole pour la gestion des allergies (annexe X)
- Fiche d'introduction des aliments
- Autres…

Annexe X : Protocole pour la gestion des allergies

Objectif

Assurer la sécurité des enfants présentant une allergie ou une intolérance alimentaire en mettant en place des mesures préventives visant à réduire les risques d'exposition aux allergènes.

Mesures mises en place au CPE

Afin de réduire les risques d'exposition à un allergène, les mesures suivantes sont appliquées :

- Un tableau des allergies et intolérances alimentaires des enfants est affiché :
    - À la cuisine, sur les armoires des locaux, sur les pharmacies de chacune des étages, dans la salle multi, dans la salle de bain extérieure.
    - Dans les locaux où il y a un enfant allergique, son allergie est affichée sur le comptoir ainsi que sur le bac de vaisselle avec sa photo et la description de sa particularité alimentaire ainsi que l'emplacement de son Épinéphrine si besoin.
- Les allergènes présents dans les recettes et les menus sont documentés dans les outils de travail de la responsable de l'alimentation.
- Les repas destinés aux enfants présentant une allergie ou une intolérance alimentaire sont :
    - préparés en cuisine;
    - servis dans de la vaisselle de couleur;
    - emballés;
    - identifiés au nom de l'enfant;
    - acheminés directement dans le local.
- L'équipe éducative sert uniquement les aliments préparés et identifiés au nom de l'enfant.

Responsabilités des parents

Les parents sont responsables de :

- informer le CPE de toute allergie ou intolérance alimentaire de leur enfant **par écrit**;
- fournir les documents requis, lorsque demandés par exemple, une lettre d'un médecin;
- aviser **par écrit** rapidement le CPE de tout changement concernant la condition de leur enfant.

Responsabilités de la direction

La direction veille à :

- transmettre l'information pertinente à la responsable de l'alimentation et au personnel éducateur;
- maintenir à jour les outils d'identification des enfants présentant une allergie ou une intolérance;
- s'assurer que les mesures prévues au présent protocole sont connues et appliquées.

Responsabilités de la responsable de l'alimentation

- La responsable de l'alimentation s'assure de servir des aliments sécuritaires, exempts de toute contamination et conformes aux restrictions alimentaires des enfants.

Responsabilités de l'équipe éducative

- Le personnel éducateur veille à assurer un environnement sécuritaire pour les enfants présentant des restrictions alimentaires, en adaptant les mesures mises en place en fonction de l'âge des enfants, de la nature et de la sévérité de la condition, ainsi que du contexte du groupe.

Portrait de l'alimentation du poupon

Portrait des habitudes alimentaires — à remplir par les parents avant l'intégration

Ce document permet d'offrir à votre enfant une transition en douceur et une continuité entre la maison et le CPE. Nous vous invitons à en discuter également de vive voix avec l'éducatrice, en plus de remplir cette fiche — plusieurs détails se précisent mieux en conversation qu'à l'écrit.

1. Renseignements généraux

Nom de l'enfant : _____

Date de naissance : _____

Date prévue d'intégration : _____

2. Boire

Quel type de lait votre enfant boit-il actuellement ?

- ☐ Lait maternel (allaitement)
- ☐ Préparation commerciale pour nourrissons
- ☐ Lait de vache 3,25 %
- ☐ Autre : _____

Marque et type de préparation commerciale (si applicable) : _____

Nombre de boires par jour et quantité approximative : _____

Horaire habituel des boires : _____

Méthode d'alimentation (cocher tout ce qui s'applique) :

- ☐ Au sein
- ☐ Biberon
- ☐ Gobelet ou tasse d'apprentissage
- ☐ Autre : _____

Façon de boire habituelle :

- ☐ Boit seul, tient son biberon/gobelet
- ☐ Doit être tenu dans les bras pour boire
- ☐ Assis dans une chaise haute ou un siège d'appoint pour boire
- ☐ Autre : _____

Température du lait (froid, tempéré, tiède) et/ou autres particularités liées aux boires (rituel, objet réconfortant, etc.) :

3. Introduction des aliments et textures – *à remplir si enfant < 1 an*

☐ Aucun aliment solide introduit pour le moment

Textures déjà offertes :

☐ Purées lisses

☐ Purées granuleuses ou grumeleuses

☐ Morceaux tendres

Approche privilégiée à la maison (enfant < 1 an) :

☐ Purées (à la cuillère, nourri par l'adulte)

☐ DME – diversification menée par l'enfant (aliments entiers, autonomie complète)

☐ Approche mixte (purées et DME combinées)

☐ Ne s’applique pas

Déglutition et réflexe nauséeux :

☐ Tolère bien les textures offertes jusqu'à maintenant

☐ Réflexe nauséeux ("gag reflex") encore présent ou sensible à certaines textures

☐ Toux, étouffements ou inconforts déjà observés — précisez ci-dessous

Tolérance aux textures :

☐ À l'aise avec la progression actuelle des textures

☐ Réticent ou sensible à certaines textures (préciser)

Précisions sur la déglutition, le réflexe nauséeux ou la tolérance aux textures :

4. Habitudes alimentaires

Aliments que l'enfant préfère :

Aliments refusés ou moins aimés jusqu'à maintenant :

_____

_

Nombre de repas et de collations par jour à la maison :

_____

Horaire habituel des repas : _____

Attitude générale à table (ex. : mange rapidement ou lentement, curieux ou peu réceptif à la nouveauté, facilement distrait, etc.) :

Moment de la journée où il mange le mieux (matin, midi, après-midi, soir) :

_____

Contexte habituel des repas (ex. : présence de musique, présence d'autres enfants ou de la fratrie autour de la table, assis sur les genoux d'un parent, assis dans une chaise haute, etc.) :

Niveau d'autonomie de l'enfant (mange seul, doit être nourri, aide partielle, etc.) :

Motricité fine :

- ☐ Mange avec ses mains
- ☐ Saisit les aliments avec ses doigts, en pince
- ☐ Utilise une cuillère de façon autonome

Signes que l'enfant utilise pour indiquer qu'il a faim (ex. : s'agite, pleure, ouvre la bouche, etc.) :

Signes que l'enfant utilise pour indiquer qu'il n'a plus faim (ex. : détourne la tête, ferme la bouche, pousse la nourriture, etc.) :

Autres observations sur le comportement de l'enfant à table :

5. Autres informations

Autres informations pertinentes pour l'équipe éducative :

6. Allergies, intolérances et restrictions alimentaires

- ☐ Aucune allergie ou restriction connue
- ☐ Allergie(s) alimentaire(s) diagnostiquée(s) — précisez ci-dessous
- ☐ Intolérance(s) ou sensibilité(s) — précisez ci-dessous
- ☐ Restriction religieuse — précisez ci-dessous

Précisez les aliments que l'enfant ne peut pas manger:

L’enfant présente-t-il un ou plusieurs des facteurs de risque suivants associés au développement d’allergies alimentaires? :

☐ L’enfant a ou a déjà eu de l’eczéma sévère.

☐ L’enfant a ou a déjà eu de l’eczéma léger à modéré

☐ Un parent, un frère ou une sœur de l’enfant a une allergie alimentaire, de l’eczéma, de l’asthme ou une rhinite allergique.

☐ Aucun de ces facteurs de risque

Signature du parent Date

Merci de remettre ce document à l'éducatrice ou à la direction avant la première journée d'intégration de votre enfant.

Intégration des aliments

Afin d'assurer une intégration des aliments de façon sécuritaire et graduelle, veuillez introduire les aliments nouveaux à la maison.

Veuillez cocher si l'enfant a intégré l'aliment (idéalement il faut que l'enfant en ait **mangé au moins deux fois**)

À noter que les noix et les arachides sont exclues du CPE. Elles ne figurent donc pas dans la liste des aliments ci-dessous.

Nom de l'enfant : _____

Fruits

- ☐ Pomme
- ☐ Poire
- ☐ Raisin
- ☐ Banane
- ☐ Mangue
- ☐ Ananas
- ☐ Papaye
- ☐ Kiwi
- ☐ Melon d'eau
- ☐ Melon miel
- ☐ Melon canari
- ☐ Cantaloup
- ☐ Pêche
- ☐ Prune
- ☐ Nectarine
- ☐ Abricot
- ☐ Orange / Citron
- ☐ Clémentine
- ☐ Fraises
- ☐ Bleuets
- ☐ Mûres
- ☐ Framboise
- ☐ Canneberge
- ☐ Dattes
- ☐ Noix de coco
- ☐ Avocat

Légumes

- ☐ Carotte
- ☐ Betterave
- ☐ Navet
- ☐ Panais
- ☐ Patate douce
- ☐ Pomme de terre
- ☐ Laitue
- ☐ Épinard
- ☐ Céleri
- ☐ Céleri rave
- ☐ Haricot vert / jaune
- ☐ Poivron
- ☐ Pois vert
- ☐ Fèves germées
- ☐ Brocoli
- ☐ Chou-fleur
- ☐ Oignon
- ☐ Poireaux
- ☐ Asperge
- ☐ Aubergines
- ☐ Maïs
- ☐ Champignon
- ☐ Courge / Citrouille
- ☐ Concombre
- ☐ Olive
- ☐ Tomate
- ☐ Zucchini
- ☐ Gingembre
- ☐ Ail

Aliments protéinés

Volailles

- ☐ Poulet
- ☐ Dinde

Poissons

- ☐ Poisson rose
- ☐ Poisson blanc
- ☐ Thon

Viandes

- ☐ Bœuf
- ☐ Porc et/ou jambon

Légumineuses et substituts

- ☐ Pois chiches
- ☐ Soya (tofu, edamame, PVT, beurre de soya…)
- ☐ Haricot rouge
- ☐ Haricot blanc
- ☐ Lentilles

Œufs

- ☐ Jaune d'œuf
- ☐ Blanc d'œuf

Produits laitiers

- ☐ Lait de vache
- ☐ Autres produit laitier (yogourt, fromage, crème…)

Graines

- ☐ Sésame
- ☐ Moutarde
- ☐ Lin
- ☐ Tournesol
- ☐ Citrouille

Grains

- ☐ Blé (couscous, pâtes alimentaires, pain…)
- ☐ Riz (galette de riz, vermicelle de riz…)
- ☐ Avoine (gruau…)
- ☐ Orge
- ☐ Quinoa

Autres
☐ Huile de canola ☐ Cacao (chocolat)

Commentaire / Allergie / Intolérance

_____

_____

_____

Nom du parent : _____

Signature du parent : _____ Date : _____