



Politique pour un
MILIEU ÉDUCATIF
favorable à la
SAINTE ALIMENTATION

Adopté par le conseil d'administration le 28 janvier 2026

Le gabarit de rédaction de ce document provient d'une adaptation de **Politique pour un milieu éducatif favorable à une saine alimentation : Guide d'élaboration ou de révision**. Un document rédigé à l'origine par :

À nos marmites : 1, 2, 3... Santé!



Réseau des services à la petite enfance de l'Est-du-Québec

2015 - Ce document est une initiative du Réseau des services à la petite enfance de l'Est-du-Québec (Respeq) dans le cadre du projet *À nos marmites 1,2,3... Santé !*, intégré à la démarche COSMOSS. Il a été réalisé avec la collaboration de l'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPE) dans le cadre du projet *Petite enfance, Grande forme. Petite enfance, Grande forme* est un projet coordonné par l'AQCPE et déployé par les regroupements de centres de la petite enfance (RCPE).

Un accompagnement pour l'élaboration de la politique a été offert au CPE par :



Introduction

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.

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, le CPE La sentinelle des petits a décidé de se doter d'une politique définissant les pratiques à adopter pour assurer la création d'un milieu éducatif favorable à la saine alimentation. En misant sur l'adoption de mesures structurantes, comme une politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, le service de garde s'assure que les modifications apportées à ses pratiques seront durables.

La présente politique s'appuie sur la mission et les objectifs du CPE La sentinelle des petits 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 (version révisée) 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;
- Le Guide alimentaire canadien révisé en 2019;
- Nos valeurs : l'engagement, l'ouverture d'esprit, le respect, le partenariat et la bienveillance.

Environnements favorables

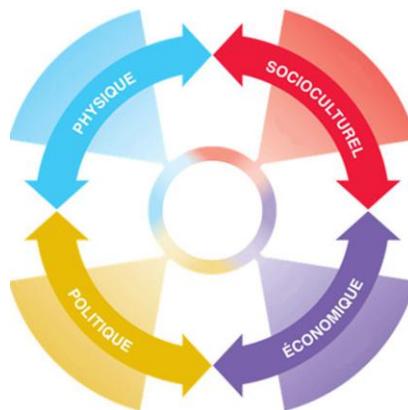
Outre la valeur nutritive des aliments qui composent le menu, cette politique précise l'ensemble des conditions qui définissent les environnements favorables à la saine alimentation au sein d'un service de garde. Celles-ci s'articulent autour de quatre environnements : physique, socioculturel, économique 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 est cohérente avec l'approche écologique, un des fondements du programme éducatif Accueillir la petite enfance, 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.

Adapté de : MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012), Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.



¹ <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2012/12-289-03.pdf>

² https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/programme_educatif.pdf



Objectifs

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 de chacun (gestionnaires, personnel éducateur, responsable de l'alimentation, conseil d'administration et parents);
- 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.

Facteurs de réussite

Le CPE La sentinelle des petits considère les facteurs suivants afin d'assurer le déploiement d'une politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

- S'appuyer sur un référentiel commun et reconnu : Gazelle et Potiron
- Chercher l'adhésion de chacun des acteurs du SGÉ : gestionnaire, responsable du soutien pédagogique, personnel éducateur, personnel éducateur spécialisé, responsable de l'alimentation, conseil d'administration et parents. Leur rôle est fondamental et « interrelié » dans ce processus de réflexion et d'uniformisation des pratiques.
- En effet, la mise en œuvre au quotidien, le suivi et finalement la pérennité des changements requièrent l'engagement de toute l'équipe.
- Mettre en œuvre une démarche réflexive et évaluative.

Sections de la politique

1	Rôle et responsabilité à l'égard de la qualité de l'alimentation.....	p.7
2	Alimentation des poupons de 0 à 12 mois	p.9
3	Contexte des repas et découverte des aliments	p.12
4	Offre alimentaire pour les enfants de 12 mois à 5 ans	p.14
5	Alimentation assurant la santé et la sécurité	p.19
6	Alimentation responsable	p.25
	Annexes.....	p.27



1 Rôle et responsabilité à l'égard de la qualité de l'alimentation

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

Le conseil d'administration

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

Les gestionnaires

- S'assurent que les décisions prises à l'égard de l'offre alimentaire s'appuient sur des références crédibles et reconnues en matière de saine alimentation à la petite enfance, et non uniquement sur des valeurs ou des croyances personnelles.
- Assurent la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.
- Assurent l'adhésion de chacun à la politique alimentaire.
- Assurent la planification et la coordination de chaque étape de la démarche.
- Diffusent la politique auprès des parents et les informent des changements en cours et à venir.
- Communiquent au personnel éducateur et aux responsables de l'alimentation les renseignements relatifs aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant, lesquels ont été recueillis auprès de ses parents.
- Valorisent la formation continue des employés en cuisine, notamment en hygiène et en salubrité, et des éducatrices en alimentation.
- Soutiennent toute l'équipe dans l'amélioration continue de leurs pratiques en lien avec l'alimentation.

La responsable de l'alimentation

- S'assure que les décisions prises à l'égard de l'offre alimentaire s'appuient sur des références crédibles et reconnues en matière de saine alimentation à la petite enfance, et non uniquement sur des valeurs ou des croyances personnelles.
- Présente une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément aux énoncés de la politique alimentaire de son milieu.
- Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, étouffement, toxi-infection alimentaire, etc.).
- Contribue activement à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments qu'elle présente aux enfants.
- Collabore avec le personnel éducateur afin que chaque enfant bénéficie d'un contexte propice pour découvrir les aliments et développer ses préférences, et ce, à son propre rythme.
- Propose une offre alimentaire respectant les demandes parentales en lien avec la religion/croyances.

Le personnel éducateur

- Adopte une approche démocratique au moment des repas et des collations, tel que préconisé dans le programme éducatif Accueillir la petite enfance.
- Réalise que les repas et collations sont des moments éducatifs.
- S'assure que ses pratiques éducatives à l'égard de l'alimentation sont fidèles aux orientations choisies par son milieu (se référer à la présente politique).
- Représente un modèle positif et favorise une ambiance agréable aux repas et aux collations.
- Contribue à entretenir le plaisir de manger, entre autres, en favorisant la découverte des aliments et par le biais d'activités.
- Met à profit les différentes opportunités d'apprentissages pour les tout-petits.
- Collabore avec les parents quant à l'alimentation des enfants.

Les parents

- Sont les premiers éducateurs de leur enfant et les premiers à intervenir en matière d'alimentation.
- Collaborent avec le service de garde pour assurer un suivi des 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.



2

Alimentation des poupons de 0 à 12 mois

En offrant un environnement favorable à l'allaitement et à l'utilisation du lait maternel, le CPE peut avoir une influence positive sur la poursuite de l'allaitement, même après le retour au travail de la mère. Ainsi, les parents qui le désirent peuvent suivre les recommandations des experts en la matière qui le recommandent de manière exclusive de la naissance à 6 mois et prônent sa poursuite jusqu'à 2 ans.

- Le parent remplit une fiche d'intégration des aliments à la pouponnière (voir annexe I) concernant l'introduction des aliments complémentaires, complétée au fur et à mesure selon les nouveaux aliments consommés et les changements dans ses habitudes. Le parent est responsable d'informer l'éducatrice, qui pourra ensuite transmettre l'information à la responsable en alimentation. La communication est constante entre toutes ces personnes. Les adaptations seront faites en fonction du rythme de l'enfant et des aliments introduits à la maison par les parents. L'introduction d'un nouvel aliment se fait à la maison d'abord, en raison de la possibilité d'apparition de symptômes allergiques.

NOTE

Il est souhaitable que le parent et le CPE exposent le poupon à une grande variété d'aliments pour lui permettre de répondre à ses besoins nutritifs grandissants et de favoriser le processus de développement du goût.

- Chaque membre du personnel éducateur affecté à la pouponnière maîtrise 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 (voir annexe II).
- Dans la pouponnière, une chaise est disponible pour allaiter ou donner le biberon.
- Le lait de vache entier (3.25% m. g.) est offert aux poupons prêts (âgés de plus de 9 mois) et jusqu'à l'âge de 2 ans. L'eau est proposée, entre les boires, aux poupons de plus de 6 mois.

- Les purées servies aux poupons sont préparées sur place et servies « nature », donc exemptes d'additifs et d'ajout de sel ou de sucre.
- Le menu quotidien est composé d'aliments de valeur nutritive élevée **et**, à moindre fréquence, des aliments qualifiés d'occasions. Conformément à la mission du CPE, aucun aliment de faible valeur nutritive (incluant les biscuits de dentition) n'est offert dans le menu régulier de la pouponnière, ni du reste du CPE.
- Le personnel éducateur respecte le poupon qui démontre des signaux de satiété : 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 commentaire négatif.
- Le personnel éducateur respecte le mode d'alimentation du poupon, que ce soit une alimentation diversifiée menée par l'enfant (DME) ou de manière traditionnelle avec des purées. Si le poupon a besoin d'assistance, le personnel éducateur nourrit les poupons avec une cuillère en attendant les indications de celui-ci (il a terminé d'avaler et 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. Si le poupon se nourrit selon l'approche de la DME à la maison, le personnel éducateur laisse l'enfant se nourrir de façon autonome tout en s'assurant que les aliments présentés respectent les recommandations des parents et sont adaptés selon son niveau de développement.

La DME : l'alimentation autonome ou diversification menée par l'enfant

Le soutien pour la DME doit se faire en étroite collaboration avec les parents et tout en respectant les règles de sécurité¹ suivantes, bébé doit :

- avoir 6 mois ;
- il est important d'utiliser l'âge corrigé pour les bébés prématurés ;
- se tenir assis, droit et sans aide, pendant plusieurs minutes ;
- contrôler sa tête et être capable de faire « non » ;
- maîtriser la coordination main-bouche ; et
- être capable de mordiller ses jouets.

*La DME n'est pas recommandée pour tous les bébés. Elle n'est pas recommandée pour les bébés avec une malformation de la bouche, un retard de développement musculaire ou un

¹ Règles de sécurité pour la DME tirées de : https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/alimentation-autonome-ou-dme/?gclid=EA1alQobChMI3fP23N7PiAMV0GhHAR1SaQCvEAAYASAAEgJsCvD_BwE

problème de coordination par exemple.

- Les boires sont donnés par une éducatrice jusqu'à ce le poupon ait la capacité de bien tenir son biberon seul et aucun boire, ni prise d'aliments ne se font sans supervision du personnel éducateur. Aucune boisson, ni aliment n'est donné à au poupon en position couchée.

NOTE

La dimension affective associée au geste de donner le biberon au poupon est tout aussi importante que les aspects techniques entourant cette activité. C'est pourquoi, il est recommandé que le personnel éducateur prenne le poupon dans ses bras pour donner le boire jusqu'à ce que le poupon ait la capacité de bien tenir son biberon seul.



3

Contexte des repas et découverte des aliments

Une saine alimentation va bien au-delà du contenu de l'assiette ! Elle comporte également d'autres dimensions, notamment socioculturelles. 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.

Il va de soi que le personnel éducateur joue un rôle primordial dans l'accompagnement de chacun des enfants afin qu'il développe de saines habitudes alimentaires, qu'il éprouve du plaisir à manger sainement et qu'il ait une image positive de son corps. Ainsi, le service de garde porte attention autant au contenu de l'assiette qu'aux stratégies éducatives et à l'attitude du personnel éducateur au moment des repas et des collations.

Lors des repas et collations, le service de garde préconise le style d'intervention démocratique en misant sur le partage des responsabilités qui implique de laisser l'enfant déterminer la quantité d'aliments qu'il mangera, selon son appétit et ses préférences du moment. La faim d'un enfant peut varier grandement d'une journée à l'autre et au cours d'une même journée selon sa croissance, son degré d'activité physique, la quantité et la qualité des aliments ingérés préalablement et de multiples autres facteurs. L'enfant est, de ce fait, le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments nécessaire pour répondre à ses besoins uniques et le personnel éducateur est appelé à le soutenir dans cette décision.

Certains enfants en bas âge acceptent aisément de goûter à de nouveaux aliments, mais pour plusieurs cela représente un réel défi. En effet, la plupart traversent une étape tout à fait normale du processus du développement du goût : la néophobie alimentaire ou peur envers la nouveauté alimentaire. Or, le service de garde représente un milieu très propice à la découverte et la familiarisation avec les aliments, par l'influence des pairs ainsi que l'enthousiasme et l'attitude positive du personnel éducateur quant aux aliments présentés.

- Le personnel éducateur valorise les enfants par des gestes ou des mots simples en utilisant des exemples basés sur leurs talents, leurs réalisations, leurs qualités, etc. Ainsi, l'emphase n'est pas mise sur l'apparence physique (vêtements, coiffure, etc.). Éviter tout commentaire ou intervention relativement au poids. Ne pas tolérer les moqueries sur l'apparence des enfants ou des adultes. Normaliser la diversité corporelle.

NOTE

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

- Respecter les signaux de faim et de satiété de l'enfant. Ne pas féliciter l'enfant qui a tout mangé (ou qui a mangé ses légumes, par exemple). Le dessert est plutôt vu comme une composante du repas et est servi en même temps que tous les autres aliments. L'enfant a donc la possibilité d'en manger, peu importe ce qu'il a mangé précédemment. Si l'enfant a encore faim, un deuxième service sera effectué lorsque l'éducatrice aura fini son assiette, laissant ainsi le temps à l'enfant de voir s'il a encore faim.
- Selon l'âge des enfants, le personnel éducateur utilise des mots pour aider les enfants à reconnaître leurs signaux de faim et de satiété, avant, pendant et après le repas. Comme par exemple, « Est-ce que cela gargouille dans ton ventre ? », « Comment sais-tu que tu as assez mangé ? », etc.
- L'éducation sensorielle est mise de l'avant en proposant des activités (p. ex. devinettes qui encouragent les enfants à explorer divers aliments, textures et saveurs). L'autonomie est favorisée par l'attribution de tâches confiées aux enfants en fonction de leur âge (p. ex. distribuer et débarrasser la vaisselle, nettoyer la table).
- Selon l'âge, les collations et les repas sont servis selon un horaire régulier (au moins 2h entre les prises alimentaires), pouvant être adapté aux besoins des enfants et de leurs activités, dans une ambiance agréable et calme favorisant le partage et les interactions sociales.
- La collation du matin est « ouverte », ce qui signifie que l'enfant mange s'il le souhaite et peut aller et venir. Toutefois, il mange uniquement lorsqu'il est assis afin de prévenir les risques d'étouffements.
- En aucun cas un enfant n'est forcé de goûter un aliment. Le personnel éducateur l'encourage en mangeant ou goûtant lui-même l'aliment, en demandant aux autres amis qui le consomment d'en parler positivement et en invitant l'enfant à le goûter s'il le souhaite. Aucun commentaire négatif ou reproche n'est formulé envers un enfant qui aurait refusé un aliment ou un mets ou encore pris seulement quelques bouchées dans l'assiette.
- Des activités liées à l'alimentation sont encouragées afin de favoriser l'éveil au goût en dehors des moments de repas et collations.



4

Offre alimentaire pour les enfants de 12 mois à 5 ans

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de qualité et de quantité en sont des facteurs clés. Le service de garde s'appuie sur les recommandations du Guide alimentaire canadien pour déterminer son offre alimentaire. En effet, chacun des groupes (légumes et fruits, grains entiers, aliments protéinés) apporte des éléments nutritifs spécifiques, tous essentiels au développement et à la croissance des enfants. Le CPE se réfère également au cadre de référence Gazelle et Potiron qui précise les éléments déterminant une offre alimentaire de qualité, en quantité adéquate pour les enfants de 0 à 5 ans et ce, en accord avec la Vision de la saine alimentation du MSSS. Ainsi, **le CPE favorise la santé des enfants et fait la promotion de l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.**

De façon générale, les enfants consomment un repas et deux collations pendant leur journée au service de garde, ce qui correspond à environ la moitié de leurs besoins nutritionnels quotidiens. En se référant aux proportions de l'assiette équilibrée (image à la page suivante), le service de garde s'assure de produire des aliments en quantité suffisante pour répondre à ces besoins. Ayant de petits estomacs, les enfants peuvent difficilement combler tous leurs besoins uniquement par les repas. La répartition de l'offre alimentaire au cours de la journée par l'ajout de deux collations leur offre autant d'occasions de combler leurs besoins.

Construction des menus

- Afin d'assurer la qualité, de varier l'offre et de proposer quotidiennement une quantité suffisante d'aliments, le menu est composé en fonction des recommandations de Gazelle et Potiron et du Guide alimentaire canadien, résumées au tableau suivant.

Tableau pour construction des menus : nombre de portions pour chaque groupe d'aliments

	# portion	Fréquence
Légumes et fruits *préférence couleur vert foncé, orangée	2 à 2,5	Chaque jour <ul style="list-style-type: none"> • dont 1 coll. • 2 variétés de légumes au dîner
Produits céréaliers *la moitié à grains entiers	1,5 à 2	Chaque jour <ul style="list-style-type: none"> • dont coll.
Lait et substituts *lait 2% après 2 deux ans, sinon donner 3,25 %	1	Chaque jour <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 125mL
Viandes et substituts <ul style="list-style-type: none"> • Poisson • Légumineuses ou tofu • Source protéines 	0.5 0.5 0.5	Chaque jour

- Le menu quotidien est composé d'aliments de valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, des aliments qualifiés d'occasions (contiennent des nutriments, mais peuvent être plus sucrés, salés ou gras, p. ex. un gâteau cuisiné sur place). Conformément à la mission du CPE, aucun aliment d'exclusion, soit de faible valeur nutritive n'est offert dans le menu régulier (p. ex. bonbons).
- 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 et saisonniers de 5 semaines sont utilisés et révisés chaque année. Ces menus comprennent deux collations (am et pm) et un dîner. Ils sont affichés pour que les parents puissent être informés des aliments consommés à la porte de la cuisine et sur la télévision à l'entrée du CPE. Les menus sont aussi disponibles sur le site internet du CPE.
- Les menus cycliques comprennent plusieurs recettes flexibles (p. ex. potage vert, sauté à l'asiatique) permettant d'économiser en profitant d'aliments en promotion et

de réutiliser les restes. Bien sûr, les modifications de recettes seront précisées au menu affiché à la porte de la cuisine pour les parents.

- Les repas et les collations servis présentent des couleurs, des textures et des saveurs variées. La responsable de l'alimentation s'assure que la présentation des mets soit attrayante dans les plats de services. Le personnel éducateur s'assure d'une présentation attrayante également dans les assiettes des enfants.
- L'assiette équilibrée pour les tout-petits est utilisée par la responsable de l'alimentation pour l'élaboration du menu et la production de chacune de ses composantes. Le personnel éducateur se fie aux proportions de cette référence au moment de servir les enfants. Ainsi, chacun des aliments se retrouve dans l'assiette en quantité adéquate, et ce, en fonction de la faim et de l'appétit de l'enfant.

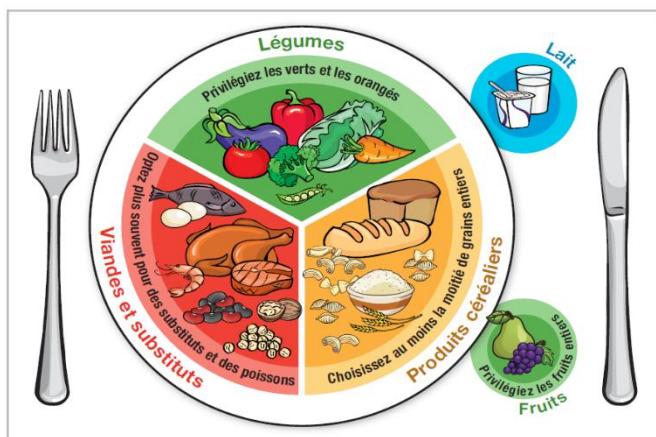


Image tirée de Gazelle et potiron, p.47

- Les fruits et les légumes frais et surgelés sont privilégiés. 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.
- Les enfants ont accès à de l'eau en tout temps (verres identifiés et gourdes lors de sorties) afin de satisfaire leurs besoins en matière d'hydratation.
- Lors de l'introduction de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments, la responsable de l'alimentation informe le personnel éducateur et les enfants 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.

- 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 avec friture préalable).
- Pour les aliments et les ingrédients à acheter, la responsable de l'alimentation se réfère aux critères nutritionnels des tableaux suivants (construits à partir de Gazelle et Potiron) :

Aliments	À vérifier dans le tableau de valeurs nutritives				
	Par portion	Sucres	Sodium (Na)	Fibres	Lipides Saturés + trans
Jus de légumes ou jus de tomates	125 mL		5 % et -		
Céréales à grains entiers	30 g	8 g et -		8 % et +	
Craquelins à grains entiers	30 g		15 % et -	8 % et +	5 % et -
Boisson de soya enrichie nature sans édulcorant	250 mL	20 g et -			
Yogourt nature ou aromatisé	175 g	20 g et -			2 % et +
Fromages*	50 g		15 % et -		
Poissons en conserve**	75 g		15 % et -		
Légumineuses en conserve	175 mL		15 % et -		

* Les fromages à tartiner, en tranches ou cottage sont des aliments occasionnels car plus salés et contenant moins de calcium et de protéines.

**Le thon blanc en conserve ne devrait être consommé qu'une fois par semaine maximum en raison de la teneur en mercure.

Aliments	À vérifier dans la liste d'ingrédients
Céréales, craquelins, pains, pâtes alimentaires à grains entiers	Rechercher l'un ou l'autre comme 1 ^{er} ingrédient : « farine intégrale », « blé ou autre céréale entière » ou « grains entiers.
Fruits et légumes en conserve, en compote ou purée	Éviter si possible : sucre et sel ajoutés
	Édulcorants éviter : l'aspartame, l'acésulfame-potassium, le sucralose, la thaumatine, le stévia, le glycoside de stéviol, l'érythritol, le néotame, le sorbitol, l'isomalt, le lactitol, le maltitol, le mannitol ou le xylitol.
	Autres additifs à éviter : essences et colorants naturels ou artificiels, et autres agents de conservation.
Boisson de soya enrichie nature sans édulcorant	Édulcorants éviter : l'aspartame, l'acésulfame-potassium, le sucralose, la thaumatine, le stévia, le glycoside de stéviol, l'érythritol, le néotame, le sorbitol, l'isomalt, le lactitol, le maltitol, le mannitol ou le xylitol.

- L'ajout de sel dans l'alimentation des enfants est limité. Lors de la préparation des 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 service de garde, les enfants ne sont pas exposés à une salière permettant l'ajout de sel dans leur repas. Pour les aliments achetés, les critères d'achats énoncés par Gazelle et Potiron (voir tableau plus haut), sont respectés.
- Les aliments offerts contiennent le moins possible de sucre ajouté. Les succédanés de sucre ne sont jamais utilisés pour cuisiner, ni le miel pour les poupons. Pour les aliments achetés, les critères d'achats énoncés par Gazelle et Potiron (voir tableau plus haut), sont respectés.
- L'utilisation et la présence de gras saturés et trans dans l'alimentation des enfants sont limitées (p. ex. utilisation très rare du beurre). Cependant, aucun produit allégé ou sans gras, tels que des yogourts, des fromages, du lait et autres, ne sont achetés pour les enfants considérant les besoins nutritionnels élevés de ceux-ci.
- La friture n'est pas utilisée comme méthode de cuisson et aucun produit frit ou pané commercialement n'est acheté. Lors de la préparation des repas, la responsable de l'alimentation privilégie l'utilisation de gras de qualité tels que l'huile de canola, l'huile d'olive et la margarine non hydrogénée.



5 Alimentation assurant la santé et la sécurité

De plus en plus d'enfants vivent avec des allergies alimentaires. La vigilance constante de la part du personnel éducateur et de la responsable de l'alimentation de même qu'une communication efficace avec les parents sont essentielles pour assurer la santé et la sécurité des enfants. D'ailleurs,

« Le prestataire de services de garde doit suivre les directives écrites du parent quant aux repas et collations à fournir à son enfant si celui-ci est astreint à une diète spéciale prescrite par un membre du Collège des médecins du Québec »¹.

Les jeunes enfants ont un système immunitaire en plein développement, ce qui les rend plus vulnérables aux contaminants pouvant être présents dans les aliments. Ceux qui leur sont servis doivent être manipulés avec soin afin d'éviter les risques de toxi-infection alimentaire. En ce sens, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) réglemente la formation en hygiène et salubrité alimentaires et la rend obligatoire pour tout établissement qui prépare des aliments, incluant les services de garde².

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

1 Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, article 111

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

Allergies et intolérances alimentaires

Lorsqu'il est question d'allergie ou d'intolérance alimentaire, un avis médical sera nécessaire pour que des mesures soient prises au CPE (ou des preuves de démarches pour obtenir un rendez-vous en attendant). L'intervention médicale a pour objectif l'obtention d'un diagnostic précis permettant de déterminer le type de réaction alimentaire et de nommer le ou les allergènes à éviter afin d'élaborer une diète spécifique appropriée à l'enfant. Elle permettra aussi de connaître la médication requise dans le cas d'ingestion accidentelle d'un allergène.

Gestion de l'auto-injecteur d'épinéphrine (Éipen)

Tout enfant à qui un auto-injecteur d'épinéphrine (Éipen) est prescrit se voit attribuer une pochette de transport de type *Breezy packs*.

- La pochette Breezy packs est laissée sur un crochet identifié, à l'entrée du CPE, hors de portée des enfants.
- Le parent a la responsabilité de :
 - Prendre la pochette Breezy packs au moment de l'arrivée, en même temps qu'il prend le porte-clé de son enfant;
 - Remettre la pochette directement à l'éducatrice responsable du groupe;
 - Reprendre la pochette Breezy packs au moment du départ de l'enfant et la remettre sur le crochet prévu à cet effet.
- L'éducatrice a la responsabilité de :
 - Conserver l'Éipen dans la pochette Breezy packs en tout temps lors des déplacements à l'extérieur de son local (ex. : périodes extérieures, déplacements à l'intérieur du CPE, sorties éducatives);
 - S'assurer que l'auto-injecteur est facilement et rapidement accessible en cas de réaction allergique;
 - Ne jamais laisser la pochette sans surveillance ni accessible aux enfants.

Cette procédure vise à assurer une gestion sécuritaire, constante et clairement définie de l'auto-injecteur d'épinéphrine, tout en favorisant une intervention rapide en situation d'urgence.

Registre des allergies et intolérances alimentaires

Tout enfant présentant une ou des allergies ou intolérances alimentaires est inscrit sur un registre des allergies.

- Le registre est disponible dans chaque local;
- Il est tenu à jour par la direction en collaboration avec les parents et le personnel éducateur;
- Le registre contient les informations essentielles, notamment :
 - Le nom de l'enfant;
 - La photo de l'enfant;
 - Le groupe de l'enfant;
 - La ou les allergies/intolérances alimentaires;
 - Les mesures de prévention et interventions à appliquer;

- La présence d'un plan d'intervention et, le cas échéant, d'un auto-injecteur d'épinéphrine.

Ce registre permet au personnel éducateur d'avoir accès à une information claire, rapide et cohérente, afin d'assurer la sécurité des enfants au quotidien.

Identification visuelle lors des repas et collations

Afin de renforcer les mesures de prévention et de faciliter la surveillance du personnel éducateur :

- Tout enfant présentant des allergies ou intolérances alimentaires se voit octroyer un verre de couleur bleue, utilisé en tout temps lors des repas et collations;
- Des bavettes identifiées par la lettre « A » sont également disponibles et utilisées au besoin pour les enfants concernés;
- Un porte-clé de couleur rouge est attribué à tout enfant ayant une allergie, afin de permettre une identification visuelle supplémentaire dès l'arrivée jusqu'au départ;
- Un porte clé de couleur jaune est attribué à tout enfant ayant une intolérance, afin de permettre une identification visuelle supplémentaire dès l'arrivée jusqu'au départ;
- Ces outils visuels visent à aider le repérage visuel rapide et à soutenir la vigilance du personnel éducateur lors des périodes de repas et de collations.

Ces mesures d'identification visuelle sont complémentaires aux autres mesures prévues au présent protocole et ne remplacent en aucun cas la surveillance active, le respect des menus adaptés et l'application du plan d'intervention individuel.

Rôle et responsabilités de la responsable à l'alimentation

La responsable à l'alimentation joue un rôle essentiel dans la prévention des réactions allergiques et la sécurité alimentaire des enfants présentant des allergies ou intolérances alimentaires. À cet effet, elle s'engage à appliquer les mesures suivantes :

- Identifier les repas contenant des allergènes ou nécessitant des adaptations;
- Apposer un collant orange portant la mention « Allergies » sur les repas concernés;
- Incrire clairement l'allergène présent dans le repas ou la substitution effectuée sur le collant;
- S'assurer que le collant est placé de façon bien visible sur le contenant ou l'assiette;
- Informer verbalement les éducatrices, au moment du service du repas, des allergènes présents ou des adaptations apportées;
- Favoriser une double vérification avec le personnel éducateur avant la distribution des repas.

Ces mesures permettent une communication efficace et constante entre la cuisine et les éducatrices, contribuant ainsi à réduire les risques d'erreurs et à assurer une prise en charge sécuritaire des enfants présentant des allergies ou intolérances alimentaires.

Réintroduction d'un aliment contenant un allergène

Lorsqu'un parent procède à la réintroduction d'un aliment contenant un allergène dans l'alimentation

de son enfant, les mesures suivantes doivent être respectées :

- Le parent doit en aviser la direction du CPE dans les plus brefs délais;
- La réintégration ne peut être effectuée au CPE sans autorisation préalable;
- Le parent doit compléter et signer un formulaire d'autorisation, confirmant que l'aliment peut être administré à l'enfant en milieu de garde;
- Ce formulaire est conservé au dossier de l'enfant et communiqué au personnel concerné;
- Tant que le formulaire n'est pas complété et approuvé, l'aliment demeure exclu de l'alimentation de l'enfant au CPE.

Cette procédure vise à assurer une gestion sécuritaire, encadrée et documentée des allergies et intolérances alimentaires, tout en respectant la santé et le bien-être de l'enfant.

NOTE

« La seule protection face aux allergies alimentaires est d'éviter tout contact avec l'allergène » (protocoles et procédures, coll. Le Casse-noisette, RCPEM et AQAA, p.6)

Religion et valeurs personnelles

En tant qu'établissement de services à la famille, le CPE est sensible aux différences de valeurs personnes, de culture et de religion de sa clientèle.

NOTE

La Charte des droits et libertés de la personne oblige les SGÉ à accommoder la demande d'un parent en lien avec la religion, sauf si la demande représente une contrainte excessive.

Le CPE évalue la demande du parent lorsqu'elle est lien avec la religion ou les valeurs personnelles, et est proactif pour trouver des solutions. L'arbre décisionnel du guide Papille (voir annexe III) est utilisé afin de trouver une solution en vue d'accommoder la demande des parents, tout en collaborant avec ces derniers et en évitant la contrainte excessive pour le CPE.

Le CPE évalue également les demandes de changements alimentaires liés à des raisons de santé. Par exemple, si recommandations émises par une nutritionniste ou un médecin, ou encore par le parent en cas de constipation, etc.

Étouffement alimentaire

Les moyens de prévenir les étouffements :

- L'enfant doit manger bien assis à la table ou dans une chaise haute et doit être surveillé par un adulte;
 - Ne laissez pas un enfant nourrir un autre enfant;
 - Ne bousculez pas les repas. Restez calme et faire des repas des moments agréables;
 - Apprenez-lui dès son jeune âge à manger lentement et à bien mastiquer les aliments avant de les avaler;
 - Il ne doit en aucun cas courir, marcher ou sauter avec des aliments dans sa bouche;
 - Apprenez à reconnaître les signes d'étouffement et sachez quoi faire en cas d'urgence.
- Servir des aliments qui ont été préparés de façon sécuritaire (voir tableau suivant) : ces instructions sont écrites et détaillées également dans les recettes comprenant les aliments concernés.

Source : *L'alimentation des enfants de 1 à 5 ans* p.23

LÉGUMES À CHAIR FERME (ex.: carottes, navet, céleri)	1 et 2 ans	• Cuire jusqu'à ce que le légume soit tendre. • Couper en morceaux. • Râper, si servi cru.
	2 à 4 ans	• Blanchir (cuire légèrement), couper en lanières. • Râper, si servi cru.
FRUITS FRAIS (ex.: pommes, pêches)	1 et 2 ans	• Couper le fruit mûr en morceaux. • Râper les fruits plus fermes.
	2 à 4 ans	• Retirer les pépins, le noyau ou le cœur du fruit. • Retirer les pelures épaisses.
FRUITS RONDS (ex.: raisins, gros bleuets, cerises, fraises)	1 à 4 ans	• Couper en deux ou en quatre, selon la grosseur. • Retirer le noyau s'il y a lieu.
FRUITS SÉCHÉS (ex.: dattes, figues, abricots, raisins)	1 et 2 ans	• Réhydrater et hacher.
	2 à 4 ans	• Hacher.
SAUCISSES	1 à 4 ans	• Couper dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux.
NOIX, GRAINES ET ARACHIDES ENTIÈRES	1 à 4 ans	• Moudre et ajouter dans les recettes.
BEURRE D'ARACHIDE OU DE NOIX	1 à 4 ans	• Utiliser les versions crèmeuses seulement.
		• Étendre une fine couche sur une rôtie chaude.
POISSONS	1 à 4 ans	• Retirer toutes les arêtes. • Servir en petits morceaux.
VIANDES ET VOLAILLES	1 à 4 ans	• Retirer tous les os. • Servir en petits morceaux.

Hygiène et salubrité alimentaires

- Le protocole de prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec – Guide d'intervention chapitre 4 – Pratiques de base hygiène à la cuisine et hygiène des aliments y compris administration du lait maternel (voir annexe IV) est disponible en tout temps pour la RA et ses remplaçant.es, ainsi que pour tout membre du personnel.
- L'ensemble des gestionnaires et la responsable à l'alimentation détiennent une formation reconnue du MAPAQ en matière d'hygiène et de salubrité alimentaires.
- Certains aliments potentiellement dangereux, tels que les fromages au lait cru, le lait cru, les jus non pasteurisés, les œufs crus, viandes, volailles et poissons crus ou mal cuits, les germes crus ou mal cuits, ne font pas partie des aliments servis aux enfants (voir tableau p.12 de l'annexe IV). La responsable de l'alimentation s'assure de la nature et de la provenance des aliments auprès des fournisseurs.
- Aucun aliment provenant de la maison, qu'il soit cuisiné ou acheté n'est partagé ou servi aux autres enfants du service de garde. Le personnel éducateur ne désirant pas manger la nourriture de l'établissement devra consommer ses repas à l'heure de la pause.

Prévention de la carie dentaire

- Les enfants sont encouragés à se brosser les dents après le repas, afin de prévenir la carie dentaire.



6

Alimentation responsable

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)³ : « Les régimes alimentaires durables sont des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations actuelles et futures. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines ».

Le concept d'alimentation responsable est d'autant plus important en SGÉ puisque le bien-être des enfants et des générations futures est au cœur des préoccupations. En effet, la Vision de la saine alimentation définit le développement durable comme étant la capacité à répondre aux besoins du présent sans compromettre celle des générations futures à répondre aux leurs. Puisque les SGÉ ont comme mission, entre autres, le bien-être des enfants, l'alimentation responsable y prend donc tout son sens.

Depuis 2019, le Guide alimentaire canadien reconnaît que nos choix alimentaires ont un impact sur l'environnement. Considérant que ce sont 300 000 repas et 600 000 collations qui sont produits dans les SGÉ chaque jour, ces derniers ont un impact important sur leur environnement, leur économie locale, la santé des tout-petits et sur les valeurs qui leur sont transmises.

- 3 Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). Recommandations alimentaires et durabilité.

<http://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/fr/>

- La viande rouge est offerte au maximum une seule fois par semaine (ou moins), donnant ainsi place aux autres protéines (volaille, poisson, légumineuses, tofu) qui ont un impact environnemental moindre. Dans certaines recettes, la viande est également combinée avec des protéines végétales ce qui permet d'en diminuer la quantité.

NOTE

Consommer des aliments d'origine végétale peu transformés et variés (fruits, légumes, produits céréaliers à grains entiers et graines) contribue à la préservation de la biodiversité.

- Les protéines végétales sont offertes plusieurs fois par semaine, au repas et aux collations. La responsable de l'alimentation s'assure d'une variété intéressante. Ainsi,

les légumineuses sont priorisées, mais d'autres protéines végétales, comme le tempeh, le tofu ou la protéine végétale texturée, sont intégrées au menu.

- Autant que possible, la responsable de l'alimentation choisit des poissons affichant les logos de Marine Stewardship Council (MSC), Aquaculture Stewardship Council (ASC) ou encore Ocean Wise. Le CPE s'assure d'offrir une variété de poisson dans le menu cyclique.
- Le menu est établi en fonction des saisons afin de maximiser l'offre de fruits et légumes locaux et saisonniers. Ainsi, selon la disponibilité, la responsable en alimentation privilégie l'achat de fruits et légumes locaux, comme lors de la commande des paniers maraîchers de juin à octobre.
- Autant que possible, les aliments produits dans la région, de même que ceux affichant les logos Aliments du Québec ou Aliments préparés au Québec sont choisis en priorité, pourvu qu'ils respectent les critères de qualités nutritionnelles du CPE.
- Bien que la quantité de sucre soit limitée dans les recettes, le sirop d'érable et le miel (pour les enfants de plus d'un an) sont les deux sucres priorisés par la responsable de l'alimentation.
- Du côté des matières grasses, les huiles locales comme l'huile de canola, de tournesol ou de soya sont principalement utilisées en cuisine. Pour certaines recettes, la margarine non hydrogénée est privilégiée plutôt que le beurre.
- Pour la gestion des déchets et la prévention du gaspillage alimentaire :
 - La RA cuisine en fonction du nombre d'enfants présents.
 - Le personnel éducateur sert et ressert au besoin les enfants en fonction de leur niveau de faim.
 - Les restants de nourriture sont congelés et réutilisés pour les recettes « anti-gaspi touski ».
 - La RA a un regard sur les emballages des aliments et produits qu'elle achète. Elle tente de réduire au minimum les produits offerts dans des emballages uniques ou non recyclables.
 - Le CPE privilégie l'utilisation de vaisselle réutilisable en tout temps. Cependant, l'utilisation de vaisselle jetable peut être permise exceptionnellement en cas de bris d'équipement, tel que le lave-vaisselle, ou lors de fêtes spéciales réunissant les familles, lorsque les ressources matérielles sont insuffisantes.
- Les produits d'entretien ménager biologiques et biodégradables sont privilégiés lorsque possible, pourvu qu'ils respectent les normes du CPE. Également, le CPE tente de commander de grands formats afin de pouvoir remplir les bouteilles de produits.
- Lorsque possible des activités éducatives entourant l'alimentation responsable sont réalisées dans le jardin du CPE. Les récoltes sont également cuisinées.

Annexe I

Fiche d'intégration des aliments à la pouponnière

Pour les enfants de 0 à 12 mois

Fruits	Légumes	Produits céréaliers	Viande et substitut	Produits laitiers
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Abricot <input type="radio"/> Banane <input type="radio"/> Bleuets <input type="radio"/> Cantaloup <input type="radio"/> Cerises <input type="radio"/> Clémentine <input type="radio"/> Fraises <input type="radio"/> Framboises <input type="radio"/> Kiwi <input type="radio"/> Mangue <input type="radio"/> Melon <input type="radio"/> Mûres <input type="radio"/> Orange <input type="radio"/> Pêche <input type="radio"/> Poire <input type="radio"/> Pomme <input type="radio"/> Prune, pruneau <input type="radio"/> Raisins 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ail <input type="radio"/> Asperge <input type="radio"/> Avocat <input type="radio"/> Brocoli <input type="radio"/> Carotte <input type="radio"/> Champignons <input type="radio"/> Chou-fleur <input type="radio"/> Choux de Bruxelles <input type="radio"/> Courge <input type="radio"/> Courgette <input type="radio"/> Haricots jaunes et verts <input type="radio"/> Maïs <input type="radio"/> Navet <input type="radio"/> Oignon <input type="radio"/> Patate douce <input type="radio"/> Pois verts <input type="radio"/> Poivron <input type="radio"/> Pomme de terre <input type="radio"/> Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Avoine <input type="radio"/> Soya <input type="radio"/> Orge <input type="radio"/> Riz <input type="radio"/> Multigrain <input type="radio"/> Pâtes alimentaires <input type="radio"/> Sésame <input type="radio"/> Quinoa <input type="radio"/> Biscotte et craquelin <input type="radio"/> Céréales d'avoine en forme d'anneau <input type="radio"/> Pain grillé <input type="radio"/> Millet <input type="radio"/> Gruau <input type="radio"/> Pain naan <input type="radio"/> Pain pita <input type="radio"/> Tortilla 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Poulet <input type="radio"/> Bœuf <input type="radio"/> Porc <input type="radio"/> Dinde <input type="radio"/> Veau <input type="radio"/> Poisson <input type="radio"/> Oeufs <p>Légumineuse</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Edamame <input type="radio"/> Haricots (blancs, noirs et rouges) <input type="radio"/> Lentilles <input type="radio"/> Pois chiches <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Beurre d'arachide <input type="radio"/> Beurre d'amande 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> lait 3.25% <input type="radio"/> Cottage <input type="radio"/> Ricotta <input type="radio"/> Cheddar <input type="radio"/> Kéfir <input type="radio"/> Yogourt

*L'éducatrice qui fait la modification ou un ajout au tableau a la **responsabilité** d'aviser la responsable en alimentation.

Date	Initiale éducatrice	Initiale du parent	Particularités

Annexe II

Temps de conservation du lait maternel

	Température de la pièce	Réfrigérateur	Congélateur*
Lait maternel frais	4 heures à 26 °C (79 °F) 24 heures à 15 °C (59 °F) (dans une glacière avec un <i>ice pack</i>)	8 jours à 4 °C (39 °F)	6 mois (congélateur du réfrigérateur, ne pas mettre dans la porte) 12 mois (congélateur coffre)
Lait maternel décongelé	1 heure	24 heures	Ne pas recongeler

Source : [Manipulation du lait maternel exprimé | Institut national de santé publique du Québec](#), 2024

Temps de conservation des préparations commerciales pour nourrissons

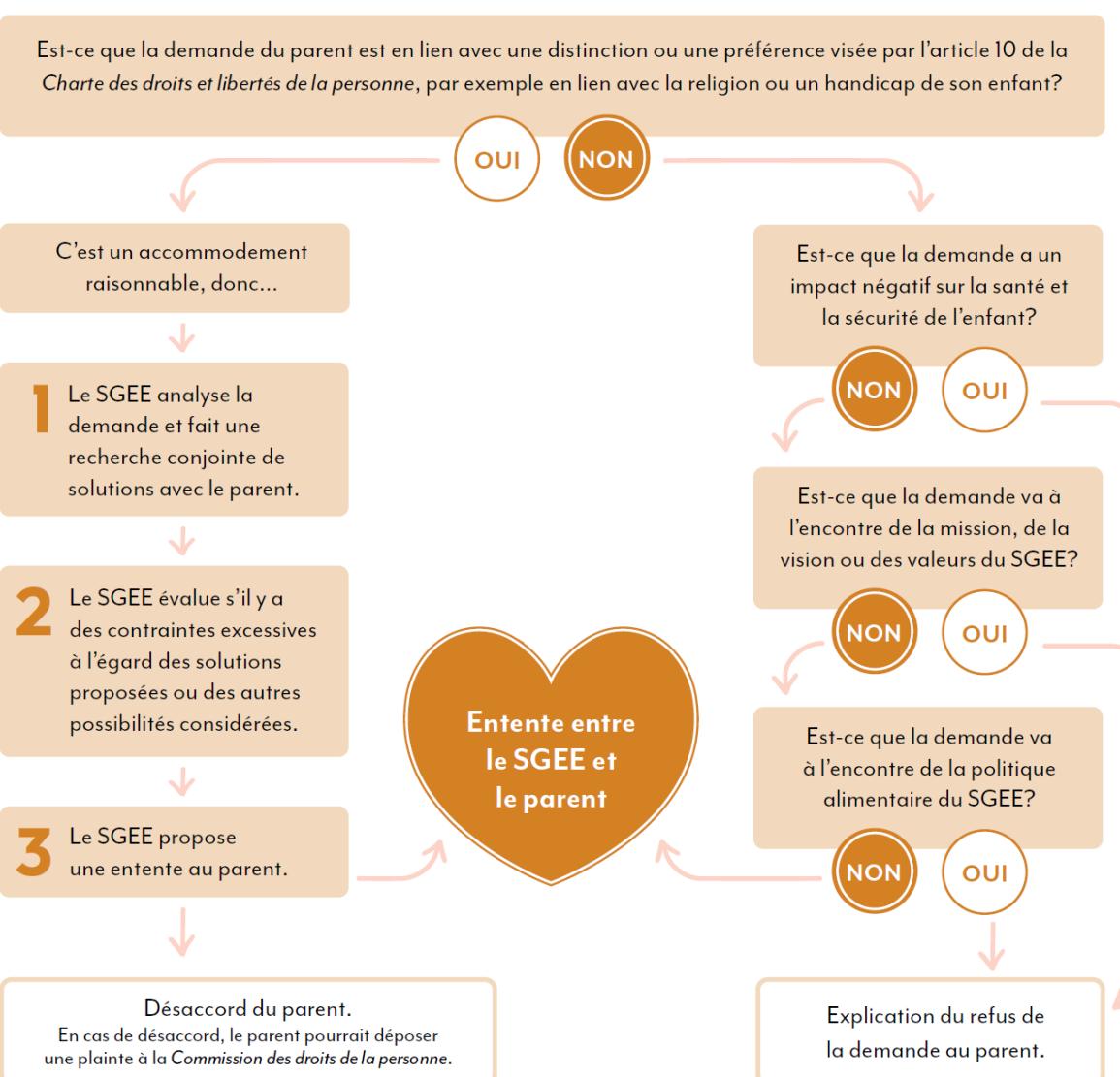
Type de préparation	Température de la pièce	Réfrigérateur	Congélateur
Lait reconstitué à partir de liquide concentré ou de poudre	Maximum 2 heures	24 heures Bien couvrir la boîte	Ne pas congeler
Boîte ouverte de préparation liquide (en liquide concentré ou prête à servir)	Maximum 2 heures	48 heures Bien couvrir la boîte	Ne pas congeler
Boîte ouverte de poudre	1 mois au sec	Pas nécessaire	Ne pas congeler

[Manipulation des préparations commerciales pour nourrissons | Institut national de santé publique du Québec \(inspq.qc.ca\)](#)

Annexe III

L'arbre décisionnel de Papille Guide sur l'alimentation du poupon à l'intention des services de garde éducatifs à l'enfance du Québec, p.49

Aide décisionnelle concernant une demande du parent à l'égard de l'alimentation de son enfant



Annexe IV

PRÉVENTION ET CONTRÔLE DES INFECTIONS DANS LES SERVICES DE GARDE ET ÉCOLES DU QUÉBEC – GUIDE D'INTERVENTION

CHAPITRE 4 –

PRATIQUES DE BASE HYGIÈNE À LA CUISINE ET HYGIÈNE DES ALIMENTS

(Y COMPRIS ADMINISTRATION DU LAIT MATERNEL) HYGIÈNE À LA CUISINE



ACCÈS À LA CUISINE

En service de garde, l'accès des enfants à la cuisine ne doit être permis que sous supervision. Qu'elle soit de type ouvert ou fermé, la cuisine ne doit pas servir d'aire de jeu. En effet, selon le [*Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance*](#), « le titulaire d'un permis doit disposer, dans son installation, d'une cuisine si les repas sont préparés par le personnel sinon une cuisinette fermée ou isolée au moyen d'une porte, d'une demi-porte ou d'un demi-mur empêchant les enfants d'y avoir accès librement ».

De plus, en général, selon le [*Règlement sur les aliments*](#), « toute personne responsable de préparer des aliments doit suivre une formation en hygiène et salubrité alimentaires ». Pour connaître les exigences relatives aux différents milieux, consulter la page [*Établissements visés par la formation en hygiène et salubrité alimentaires*](#).

NETTOYAGE ET ASSAINISSEMENT DES SURFACES ET DES OBJETS ALIMENTAIRES

À la cuisine, les surfaces et les objets doivent être nettoyés et assainis. Les surfaces de travail doivent être en bonne condition, sans dommage ni égratignure, afin de pouvoir être nettoyées et assainies efficacement. Le revêtement doit être non poreux et doit résister à l'humidité, à la corrosion, aux entretiens fréquents et aux produits d'entretien. Les surfaces de travail ne doivent pas avoir de joint ni d'aspérité, car cela exige une attention particulière au moment du nettoyage et de l'assainissement.

Pour les techniques de nettoyage et d'assainissement ainsi que pour les produits à utiliser, voir la section « [Nettoyage et désinfection des objets, des surfaces et des locaux](#) », et pour plus de détails, consulter [Votre carnet d'information – Nettoyage et assainissement dans les établissements alimentaires \(gouv.qc.ca\)](#).

Pour la fréquence d'entretien des surfaces et des objets, voir les calendriers d'entretien proposés aux [annexes 3 et 4](#).

OUTILS SERVANT AU NETTOYAGE ET À L'ASSAINISSEMENT

Comme le recommande le [ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation \(MAPAQ\)](#), les outils servant au nettoyage et à l'assainissement des surfaces et des objets alimentaires (brosses, instruments de récurage et lingettes) devraient être clairement désignés pour les surfaces auxquelles ils sont destinés et ils devraient être utilisés convenablement. Ils ne doivent pas être utilisés pour nettoyer et assainir d'autres surfaces. Par exemple, on ne doit pas se servir d'une lingette destinée au nettoyage des poubelles pour nettoyer des planches à découper. De plus, les outils doivent être nettoyés et assainis régulièrement. Dès qu'un instrument commence à se détériorer, il devrait être changé afin d'éviter qu'il devienne une source de contamination. Les linge de table doivent être lavés et rincés après leur utilisation. Il est possible de les conserver par la suite dans une solution comportant un assainisseur, de manière à éviter le développement d'agents infectieux et la contamination. Cette solution doit être maintenue propre en tout temps.

Sont à éviter :

- Les éponges, car elles sont facilement contaminées et difficiles à nettoyer.

Sont interdits :

- Les tampons ou brosses métalliques, car ils présentent un danger de contamination des aliments.

L'utilisation de tampons à récurer en nylon est recommandée.

POUBELLES

Les ordures doivent être déposées dans une poubelle munie d'un sac de plastique et recouverte d'un couvercle étanche qui s'ouvre sans les mains. Les poubelles doivent être vidées quotidiennement dans des contenants à l'extérieur. Elles doivent être nettoyées et désinfectées lorsqu'elles sont souillées. Si la poubelle n'est pas munie d'un sac de plastique, elle doit être nettoyée et désinfectée chaque fois qu'elle est vidée.

FENÊTRES

Les fenêtres de la cuisine doivent être munies de moustiquaires pour empêcher l'entrée des insectes.

INFESTATION

Si des traces d'insectes ou de rongeurs sont découvertes dans la cuisine ou dans toute autre pièce du service de garde ou de l'école, des mesures rigoureuses et adéquates doivent immédiatement être prises pour enrayer la situation. Jeter tout aliment rongé ou contaminé par des insectes ou des rongeurs. S'il y a des traces d'infestation dans la cuisine (ex. : insecte mort ou vivant, excréments d'insectes ou de rongeurs), les surfaces de travail devront être désinfectées chaque jour **avant** de commencer à cuisiner (en plus des nettoyages et assainissements réguliers). Les ustensiles, planches à découper, vaisselle et autres devront être protégés de la vermine (ex. : mis dans un tiroir fermé) lorsque la cuisine est inutilisée jusqu'à ce que l'infestation soit éradiquée avec l'aide d'une firme antiparasitaire.

MESURES D'HYGIÈNE À LA CUISINE

Les éviers qui servent à la préparation des aliments ne doivent pas servir pour le changement de couche, ni pour procéder à l'hygiène des mains des enfants ni pour vidanger l'eau ayant servi à nettoyer les locaux.

La vaisselle, les ustensiles, les lingettes et tout ce qui a été en contact avec les aliments doivent être lavés et assainis avec de l'eau potable, un agent nettoyant et un produit assainissant, approuvés pour usage alimentaire.

La vaisselle et les ustensiles utilisés doivent être nettoyés et assainis au lave-vaisselle ou à la main, en respectant les étapes suivantes :

Étapes du nettoyage et de l'assainissement à la main

1. Démonter les équipements démontables.
2. Rincer sous l'eau la vaisselle souillée (prélavage) afin de retirer les débris alimentaires.
3. Nettoyer (laver) en immergeant au complet l'instrument de travail dans une eau chaude d'au moins 43 °C et y ajouter un détergent approprié.
4. Récurer rigoureusement pour enlever toutes les particules d'aliments.
5. Rincer avec de l'eau chaude propre (autre que l'eau du prélavage et du lavage) d'au moins 43 °C.
6. **Assainissement thermique (ou à l'eau chaude)** : Mettre l'instrument en contact avec une eau chaude d'au moins 77 °C pendant au moins 30 secondes.
Assainissement chimique : Suivre les instructions du fabricant qui figurent sur l'étiquette. Rincer si cela est recommandé.
7. Laisser sécher l'objet ou la surface à l'air ambiant, car les linges à vaisselle pourraient les contaminer de nouveau.

Étapes du nettoyage et de l'assainissement au lave-vaisselle

1. Démonter les équipements démontables.
2. Rincer sous l'eau la vaisselle souillée (prélavage) afin de retirer les débris alimentaires ou utiliser le cycle de prélavage du lave-vaisselle.
3. S'assurer que l'approvisionnement en détergent est suffisant, que les orifices des bras de lavage ne sont pas obstrués et que la température de lavage est appropriée. L'eau de lavage doit être à une température d'au moins 60 °C.
4. Un assainissement thermique doit être prévu lors du cycle de rinçage. La température de l'eau de rinçage doit être d'au moins 82 °C ou conforme aux recommandations du fabricant.
5. Généralement, les lave-vaisselles offrent un cycle de séchage.

Les surfaces, les planches à découper et les comptoirs de cuisine doivent être lavés à l'eau savonneuse, rincés à l'eau claire et assainis avec un produit reconnu efficace après chaque usage, et en particulier :

- dès qu'un aliment cru d'origine animale (œuf, poisson ou viande) a été manipulé sur une surface de travail;
- entre chaque viande et/ou volaille lorsque différentes sortes de viandes sont manipulées successivement;
- lorsque la manipulation d'un aliment cru d'origine animale précède la manipulation d'un aliment prêt à manger;
- chaque fois qu'une contamination a pu se produire.

Si plusieurs aliments sont préparés en même temps, il faudra utiliser une planche à découper différente pour chaque catégorie d'aliment (ex. : volailles, viandes, poissons, légumes, produits laitiers, aliments cuits).

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

La salubrité alimentaire désigne l'ensemble des conditions et des mesures pour assurer la sécurité et l'innocuité des aliments à toutes les étapes de la chaîne alimentaire. La prévention de la transmission d'infections par les aliments est la responsabilité de tous. Il importe que tous connaissent et appliquent les mesures d'hygiène relatives à la manipulation des aliments.

En vertu de la [Loi sur les produits alimentaires](#), les services de garde en installation sont exemptés de l'obligation d'avoir un permis alimentaire. Néanmoins, ils sont tenus de se soumettre aux inspections régulières du Sous-ministériel à la santé animale et à l'inspection des aliments du MAPAQ ou de son mandataire (p. ex. : la Ville de Montréal).

Selon le [Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance](#), « le prestataire de services de garde doit conserver et servir dans des conditions sanitaires et à la température appropriée les aliments préparés ou apportés ».

MANIPULATION DES ALIMENTS

L'état de santé d'un manipulateur d'aliments peut être un facteur de risque pour la contamination des aliments. Un manipulateur d'aliments doit informer son employeur s'il est atteint d'une maladie susceptible de contaminer les aliments ou s'il présente des symptômes comme des diarrhées, des nausées, des vomissements, un ictère ou de la fièvre, ou encore des infections cutanées aux mains, aux avant-bras ou au visage. Si tel est le cas, il ne devrait pas être en contact avec des aliments, que ce soit lors de la préparation ou de leur service.

De plus, s'il présente une blessure non infectée à la main, au poignet ou à l'avant-bras, elle doit être recouverte d'un pansement propre. Le manipulateur d'aliment doit porter des gants propres, à usage unique, imperméable et suffisamment longs pour recouvrir entièrement le pansement.

S'il y a lieu, une consultation médicale est recommandée. Au regard du retrait et de la

réaffectation du manipulateur d'aliments, il faut respecter les recommandations formulées par le MAPAQ à la page [*Recommandations de retrait ou de réaffectation pour les manipulateurs d'aliments.*](#)

Le manipulateur d'aliments doit :

- Attendre 48 heures après la disparition complète des symptômes avant de reprendre le travail ou, le cas échéant, suivre les recommandations formulées par le médecin.
- Envisager un retour au travail s'il est porteur d'un agent infectieux et qu'il n'a pas de symptôme, à condition de suivre des mesures d'hygiène plus strictes, ou être réaffecté selon l'agent infectieux.
- S'abstenir de préparer ou de servir les aliments s'il a une maladie contagieuse comme une gastroentérite ou des infections cutanées aux mains, aux avant-bras ou au visage.
- Être réaffecté à d'autres tâches ou fonctions s'il a une plaie infectée sur les mains ou aux avant-bras. Il doit également être réaffecté s'il a une plaie infectée impossible à couvrir complètement sur d'autres régions du corps (ex. : paupière, cuir chevelu, visage).

RESPECTER LES ÉTAPES DE L'HYGIÈNE DES MAINS :

1. Ouvrir le robinet.
2. Se mouiller les mains et les poignets avec de l'eau tiède.
3. Prendre suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des deux mains et savonner vigoureusement toutes les surfaces des mains et des poignets pendant 15 à 30 secondes (ne pas oublier les espaces interdigitaux, le bout des doigts, les ongles et les pouces).
4. Rincer abondamment les mains à l'eau pour enlever tout le savon et les souillures.
5. Sécher soigneusement les mains en les épongeant avec des serviettes de papier à usage unique ou des serviettes en tissu lavable et à usage unique
6. Fermer le robinet avec les serviettes de papier ou la serviette en tissu lavable et à usage unique si le robinet n'est pas à déclenchement automatique.
7. Jeter la serviette de papier à la poubelle. Lors de l'utilisation d'une serviette en tissu, la mettre dans un panier à linge souillé.

Pour plus d'informations concernant l'hygiène des mains, se reporter à la section « [*Hygiène des mains*](#) » du présent chapitre.

PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES POUR LES MANIPULATEURS D'ALIMENTS

Dans le contexte de la manipulation des aliments, les solutions hydroalcooliques (SHA) ne remplacent pas l'eau et le savon. Les mains doivent en tout temps être lavées à l'eau et au savon.

Procéder à l'hygiène des avant-bras et des mains avec de l'eau et du savon liquide avant de commencer le travail, avant de toucher les aliments et entre chaque catégorie d'aliments, entre la manipulation d'aliments crus et cuits ainsi que chaque fois qu'il y a risque de contamination pour les aliments.

Procéder à l'hygiène des mains après être allé aux toilettes, après s'être mouché, après avoir toussé, éternué, touché une surface sale (comme un cellulaire) ou fumé.

Les manipulateurs d'aliments ne devraient pas changer les couches des enfants ni les aider à aller aux toilettes. S'ils ont à le faire, ils doivent retirer leurs vêtements de travail (ex. : sarrau ou tablier), relever leurs manches puis procéder à l'hygiène des mains à l'eau savonneuse et veiller à ne pas contaminer leurs vêtements. Après le changement de couche, procéder à l'hygiène des mains et des avant-bras, puis remettre le vêtement de travail pour cuisiner.

Le manipulateur d'aliments doit aussi veiller à son hygiène personnelle. Il doit, entre autres :

- porter un tablier propre;
- attacher ses cheveux ou, préféablement, les couvrir avec un filet;
- couvrir entièrement ses cheveux avec un filet et porter un couvre-barbe, s'il y a lieu. Cette mesure n'est pas obligatoire dans le cas d'un service de garde en milieu familial, mais les cheveux doivent être retenus ou attachés;
- avoir les ongles courts et propres;
- ne porter ni bague, ni bijoux, ni vernis à ongles, ni faux ongles;
- utiliser des ustensiles afin d'éviter de toucher les aliments.

Le respect des règles d'hygiène mentionnées précédemment permettra aux manipulateurs d'aliments de prévenir la contamination des aliments en réduisant la transmission des agents infectieux. Pour plus de détails, consulter le [Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaire](#) du MAPAQ.

PORTE DE GANTS POUR LES MANIPULATEURS D'ALIMENTS

Le port de gants est exigé lors de la manipulation des aliments seulement en présence de blessures non infectées sur les mains. En effet, le port de gants crée un faux sentiment de sécurité lorsqu'ils sont portés dans d'autres circonstances. Les manipulateurs d'aliments ont tendance à changer leurs gants moins souvent qu'ils procéderaient à l'hygiène des mains, car ils sentent moins la souillure sur leurs mains. De plus, s'ils enfilent les gants sans avoir fait une hygiène des mains préalablement, ils contaminent les gants en les manipulant. Les mains bien propres et sans blessures sont suffisantes pour la manipulation des aliments.

Les gants fabriqués ou saupoudrés de latex sont interdits pour les personnes en contact avec les aliments ou les équipements alimentaires.

Il faut changer de gants :

- S'ils sont souillés ou déchirés.
- Lors d'un changement de tâche ou lors de la préparation d'aliments de nature différente; particulièrement après la manipulation des aliments crus et avant de manipuler des aliments

- cuits ou prêts à manger.
- Après avoir touché une surface contaminée.
- Chaque fois qu'il y a un risque de contamination des aliments.

ACHAT DES ALIMENTS

Les aliments doivent provenir exclusivement d'une source reconnue, et les services de garde et les écoles doivent avoir un registre des fournisseurs et des factures afin d'être en mesure de connaître la provenance des produits alimentaires servis.

Il faut choisir des aliments frais et de bonne qualité ainsi que respecter la date de péremption des produits.

Une attention particulière doit être portée aux boîtes de conserve bossées, car elles peuvent représenter un risque pour la sécurité de l'aliment.

Il faut s'assurer que les températures de conservation des aliments sont adéquates. Après avoir fait l'épicerie, il est préférable de revenir au service de garde sans tarder; sinon, il faut prévoir une glacière pour les aliments altérables à la chaleur.

Il est recommandé d'acheter les aliments réfrigérés ou congelés juste avant de passer à la caisse.

Il faut séparer la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus des autres aliments dans le chariot d'épicerie pour limiter les risques de contamination des aliments prêts à manger. Les différents types de viandes doivent être emballés séparément dans les sacs de plastique transparents fournis sur les lieux de l'achat.

Si des sacs à provisions réutilisables sont utilisés pour transporter la nourriture, il est préférable de mettre les aliments crus dans un sac de plastique avant de les mettre dans le sac réutilisable ainsi que de rassembler dans un même sac les aliments crus. Il est recommandé de nettoyer et d'assainir fréquemment les sacs à provisions réutilisables, surtout s'ils servent à transporter de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus ou s'ils sont souillés.

ENTREPOSAGE ET CONSERVATION DES ALIMENTS

Pour l'entreposage et la conservation des aliments :

- Emballer les denrées dès leur réception au service de garde ou à l'école et y apposer une étiquette indiquant la date, puis surveiller leur durée de conservation pour bien faire la rotation. Pour la durée de conservation des aliments, consulter le [Thermoguide : frais c'est meilleur!](#) du MAPAQ.
- Réfrigérer ou congeler sans délai les aliments qui doivent l'être. Afin d'éviter la contamination directe, toujours entreposer les viandes crues en dessous des aliments prêts à manger.
- Garder la température du réfrigérateur à 4 °C au maximum et celle du congélateur à -18 °C. Un thermomètre doit être placé dans l'appareil (à l'endroit le plus chaud du réfrigérateur, par exemple à l'intérieur de la porte), et la température devrait être vérifiée régulièrement et

consignée dans un registre.

- Ne pas laisser d'aliments altérables à la chaleur séjourner à plus de 4 °C. À cette température, les bactéries se développent rapidement.
- Ne pas congeler de nouveau les aliments après les avoir décongelés, sauf s'ils ont été cuits après la décongélation.
- Réfrigérer les fruits et légumes frais coupés prêts à servir entre 0 °C et 4 °C.
- Vérifier si l'aliment doit être réfrigéré après l'ouverture.

PRÉPARATION DES ALIMENTS

Les toxi-infections alimentaires sont presque toujours le résultat d'une méthode de préparation ou de conservation inappropriée. Même si la plupart des toxi-infections alimentaires sont bénignes et ne durent que quelques jours, leurs conséquences peuvent être plus graves, surtout chez les personnes vulnérables, telles que les enfants, les personnes enceintes, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli.

Pour décongeler un aliment, l'une ou l'autre des façons suivantes est sécuritaire :

- Mettre l'aliment au réfrigérateur.
- Utiliser le four à micro-ondes suivi d'une cuisson immédiate de l'aliment.
- Cuire l'aliment congelé directement au four traditionnel.
- Immergé sous de l'eau potable froide en veillant à ce que le contenant dans lequel se trouve l'aliment soit complètement submergé. L'eau doit être changée régulièrement afin de rester à une température de 21 °C ou moins. Les aliments peuvent être emballés ou non.

Il ne faut surtout pas décongeler les aliments sur le comptoir, car la température à la surface de l'aliment devient et demeure trop longtemps propice à la multiplication des microorganismes.

Ces autres mesures sont aussi à suivre lors de la préparation des aliments :

- Toujours faire mariner les aliments au réfrigérateur.
- Veiller à ne pas contaminer les aliments cuits ou prêts à manger par un aliment cru ou par des mains, des ustensiles ou des surfaces de travail ayant été en contact avec un aliment cru.
- Pour le nettoyage et la préparation des fruits et légumes frais :
 - Jeter ceux qui sont altérés (odeur, couleur, texture);
 - Procéder à l'hygiène des mains avant et après leur manipulation;
 - Les nettoyer à l'eau potable avant de les manger, de les préparer ou de les couper. Nettoyer et frotter les fruits et légumes à surface rugueuse comme le cantaloup à l'aide d'une brosse propre avant de les couper;
 - Retirer les parties meurtries ou endommagées et nettoyer ensuite le couteau pour éviter de contaminer le reste du fruit ou du légume.
- Vérifier avec un thermomètre la température interne des viandes lors de la cuisson. La cuisson sert, entre autres, à détruire les agents infectieux. Pour connaître les températures de cuisson et de conservation sécuritaire des aliments, consulter l'outil [Températures de](#)

cuisson et conservation des aliments ou cette page [*Cuisson des aliments et températures internes / Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)*](http://www.quebec.ca/gouvernement/ministere/assainissement/consommation/conservation/aliments/cuisson.html) élaborée par le MAPAQ.

- Refroidir les aliments le plus rapidement possible à 4 °C selon l'une ou l'autre de ces deux méthodes :
 - Transférer la nourriture cuite dans de petits contenants à demi couverts et les mettre au réfrigérateur. Fermer les contenants lorsqu'ils sont bien refroidis;
 - Mettre le contenant ayant servi à la cuisson dans un bain d'eau froide ou glacée, puis remuer pour dissiper la chaleur et réfrigérer.
- Ne pas refroidir les aliments cuits à la température ambiante afin d'éviter les températures critiques (de 4 °C à 60 °C).
- S'il y a retard dans le service des aliments chauds, les garder au four afin qu'ils conservent une température de 60 °C ou plus.

Pour plus de détails sur les méthodes de refroidissement sécuritaires des aliments, consulter la page [*Refroidissement \(gouv.qc.ca\)*](http://www.gouv.qc.ca) du site Web du MAPAQ.

ALIMENTS À ÉVITER POUR LES ENFANTS

Étant donné que leur système immunitaire n'est pas complètement développé, les enfants âgés de 5 ans ou moins sont plus à risque de complications à la suite d'une intoxication alimentaire. D'autres personnes peuvent aussi être plus à risque, comme les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli. Il ne faut pas donner de miel à un enfant de moins de 1 an, même si cet ingrédient est utilisé dans les recettes ou dans la cuisson. Le miel, qu'il soit pasteurisé ou non, peut causer un grave empoisonnement alimentaire appelé botulisme infantile (*Clostridium botulinum*).

Le tableau 1 présente la liste des aliments à éviter pour les enfants âgés de 5 ans ou moins ainsi que des substituts. Même si les jeunes âgés de 6 ans ou plus sont moins à risque de complications, toute personne peut faire une toxi-infection alimentaire à la suite de la consommation d'aliments contaminés. C'est pourquoi, dans le cadre de leurs activités, les écoles ne devraient pas autoriser le service des aliments présentés dans le tableau 1.

Tableau 1 – Aliments à éviter pour les enfants âgés de 5 ans ou moins

Choisir des substituts plus sûrs		
Type d'aliment	Aliments à éviter	Substituts plus sûrs
Produits laitiers	Lait cru ou non pasteurisé et fromage fait de lait cru ou non pasteurisé.	Lait pasteurisé et fromage fait de lait pasteurisé.
Miel	Le miel, sous toutes ses formes, est dangereux pour les enfants de moins d'un an, car il peut causer le botulisme infantile.	Attendre que l'enfant soit âgé de plus d'un an.

Œufs et produits à base d'œufs	Œufs et produits à base d'œufs crus ou d'œufs cuits seulement un peu, y compris certaines vinaigrettes, les pâtes à biscuits, les pâtes à gâteau, les sauces et les boissons (comme le lait de poule maison).	Plats à base d'œufs bien cuits à une température interne sécuritaire de 74 °C (165 °F). Les œufs doivent être cuits jusqu'à ce que le jaune soit solide. Le lait de poule maison doit être chauffé à 71 °C (160 °F). Conseil : Dans les recettes qui demandent des œufs crus, utiliser des substituts d'œufs pasteurisés.
Viande et volaille	Viande et volaille crues ou pas assez cuites comme le steak tartare.	Viande et volaille cuites à une température interne sécuritaire. (Consulter le tableau sur les températures de cuisson internes du <i>Guide sur la salubrité des aliments pour les enfants âgés de cinq ans et moins</i> disponibles à l'adresse mentionnée sous ce tableau.)
Fruits de mer	Huîtres, palourdes et moules crues. Fruits de mer crus comme les sushis.	Huîtres, palourdes et moules cuites jusqu'à ce que la coquille s'ouvre. Fruits de mer cuits à une température interne sécuritaire de 74 °C (165 °F). Pour plus de détails, consulter ce lien : Huîtres crues Gouvernement du Québec (quebec.ca)
Germinations et pousses	Germinations et pousses crues comme les germinations de luzerne, de trèfle, de fèves germées et les pousses de radis ou de tournesol.	Germinations et pousses bien cuites. Pour plus de détails, consulter ce lien : Pousses et germinations Gouvernement du Québec (quebec.ca)
Jus de fruits	Jus de fruits non pasteurisés.	Jus de fruits non pasteurisés amenés à forte ébullition puis refroidis. Jus de fruits pasteurisés.

Source : CANADA, *Guide sur la salubrité des aliments pour les enfants âgés de cinq ans et moins*, [En ligne], publié en mars 2015. [<http://canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safetyalubrite/vulnerable-populations/children-under-5-moins-enfant-fra.php>] (Consulté le 30 juin 2022).

Les recommandations contenues dans ce guide tiennent uniquement compte du risque infectieux lié aux aliments. Pour connaître les politiques alimentaires en vigueur dans les services de garde, consulter le cadre de référence [Gazelle et Potiron \(gouv.qc.ca\)](#) et la politique-cadre [Pour un virage santé à l'école](#) pour le milieu scolaire.

MANIPULATION ET ENTREPOSAGE DES ALIMENTS À L'OCCASION D'UN PIQUE-NIQUE

RECOMMANDATIONS POUR DIMINUER LES RISQUES D'INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

Certains agents infectieux, dont les bactéries, peuvent être introduits dans les aliments lors de la manipulation ou se développer lorsque la température de conservation est inadéquate. Ils peuvent provoquer des maux de ventre, de la diarrhée, des vomissements ou de la fièvre. Les bébés et les jeunes enfants dont le système immunitaire est affaibli sont plus vulnérables aux aliments contaminés.

Pour diminuer les risques d'intoxications alimentaires :

- Utiliser une glacière de très bonne qualité fermant hermétiquement. Idéalement, utiliser deux glacières : une pour les boissons et collations, l'autre pour les aliments. Maintenir une température interne égale ou inférieure à 4 °C (40 °F) en tout temps afin d'éviter la croissance des agents infectieux. La remiser à l'ombre plutôt qu'en plein soleil et l'ouvrir seulement si nécessaire. Les aliments crus et les aliments cuits doivent aussi être séparés dans deux glacières distinctes. S'il n'est pas possible de le faire, placer les aliments crus au fond pour éviter que le jus ne s'égoutte sur les autres aliments.
- Utiliser des sachets réfrigérants (*ice packs*) pour conserver les aliments. Si des cubes de glace sont employés, les placer dans un contenant ou un sac hermétique.
- Placer les aliments périssables au fond et les sachets réfrigérants sur le dessus.
- Réfrigérer pendant quelques heures les sandwichs et aliments préparés avant de les placer dans la glacière. Sortir les aliments seulement au moment de les servir.
- Nettoyer l'intérieur et les plateaux de la glacière avant et après son utilisation afin d'éviter la multiplication des agents infectieux entre les utilisations.

Des ustensiles et une nappe propre sont aussi des outils essentiels. Enfin, l'hygiène des mains avant le repas demeure une mesure d'hygiène essentielle, même en pique-nique! Les SHA sont une bonne solution de recharge dans les endroits où il n'y a pas d'eau courante potable (pour la technique de l'hygiène des mains à l'eau et au savon ou avec une SHA, voir la section « [Hygiène des mains](#) » dans le présent chapitre).

BOÎTES À LUNCH

Conservation des aliments

La boîte à lunch doit préférablement être rigide, isolante et facile à nettoyer.

Il faut s'assurer que les contenants utilisés pour les aliments sont conçus pour le four à micro-ondes. Il ne faut pas utiliser les contenants de yogourt, de margarine, etc.

Les aliments altérables à la chaleur sont des milieux propices à la croissance des agents infectieux. Ils doivent être maintenus à une certaine température pour prévenir les infections alimentaires. Pour en savoir davantage sur les aliments potentiellement dangereux, consulter la page du MAPAQ [Aliments potentiellement dangereux et non potentiellement dangereux \(gouv.qc.ca\)](http://Aliments potentiellement dangereux et non potentiellement dangereux (gouv.qc.ca)).

La méthode de conservation pour les aliments froids est la suivante :

- Maintenir la température des aliments froids entre 0 °C et 4 °C.
- Utiliser une boîte à lunch isolante et mettre un sachet réfrigérant sur le dessus des aliments. Ce dernier conservera les aliments froids pour une période de 4 à 6 heures. Les jus congelés ne suffisent pas pour la conservation des aliments. Ils peuvent être utilisés en plus des sachets réfrigérants.
- Remiser la boîte à lunch loin des rayons du soleil ou d'une source de chaleur ou la ranger jusqu'à l'heure du midi dans le réfrigérateur, le cas échéant.

La méthode de conservation pour les aliments chauds est la suivante :

- Maintenir la température des aliments chauds à 60 °C ou plus.
- Utiliser une bouteille isolante (Thermos).
- La remplir d'eau bouillante avant de l'utiliser et la laisser reposer pendant 15 minutes. —

La vider et y mettre les aliments une fois réchauffés.

Cette méthode conservera les aliments chauds pendant environ 5 heures.

Entretien de la boîte à lunch

La boîte à lunch doit être nettoyée et assainie régulièrement et dès qu'elle est souillée (voir la section « [Nettoyage et désinfection des objets, des surfaces et des locaux](#) » dans le présent chapitre). L'ajout de bicarbonate de soude (soda à pâte) dans l'eau permet d'éliminer toutes les odeurs.

Pour plus d'information concernant l'hygiène à la cuisine et l'hygiène des aliments et pour consulter les documents cités, communiquer avec le Sous-ministériel à la santé animale et à l'inspection des aliments.

Téléphone : 1 800 463-5023, option 3 Hygiène et salubrité

Courrier électronique : smsaia@mapaq.gouv.qc.ca

Site Internet : www.mapaq.gouv.qc.ca

On peut aussi consulter le site Internet de l'Agence canadienne d'inspection des aliments à l'adresse www.inspection.gc.ca.

ADMINISTRATION DU LAIT MATERNEL ET DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS



Le service de garde doit mettre en place un environnement favorable à l'allaitement et à l'administration sécuritaire du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons.

La [Société canadienne de pédiatrie](#), [Santé Canada](#) et l'[Organisation mondiale de la Santé et l'UNICEF](#) recommandent l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois et de poursuivre celui-ci jusqu'à 2 ans ou plus, accompagné d'aliments complémentaires appropriés. L'allaitement maternel est important sur le plan nutritionnel. En plus d'assurer une protection immunologique, il favorise la croissance et le développement chez les nourrissons et les jeunes enfants. Les bébés qui ne sont pas nourris au lait maternel ont, entre autres, plus de risques d'avoir des otites, des gastroentérites, des bronchiolites et des pneumonies.

Selon le guide [Mieux vivre avec son enfant de la grossesse à deux ans](#), produit par l'INSPQ, actuellement, près de 85 % des Québécoises allaitent leur nouveau-né à la naissance, et près de 50 % continuent jusqu'à 6 mois ou plus. Plusieurs mères peuvent continuer d'allaiter avec succès après la reprise du travail ou le retour aux études grâce à l'appui de leur environnement social, notamment celui de leur milieu de travail et des services de garde. Ces derniers devraient :

- Offrir aux mères un endroit confortable où elles peuvent allaiter ou exprimer leur lait.
- Accepter de donner à l'enfant le lait que la mère a préalablement exprimé en prévision des besoins de l'enfant pour la journée.
- Prévoir un endroit réfrigéré pour conserver le lait maternel.

Avec près de 50 % d'allaitement à l'âge de 6 mois, les services de garde ont fréquemment à nourrir un enfant avec un biberon ou un contenant de lait maternel.

Certains enfants allaités et les enfants non allaités reçoivent habituellement des préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer, jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.

MANIPULATION DU LAIT MATERNEL ET DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

La manipulation du lait maternel ne comporte aucun risque pour le personnel des services de garde. Le port de gants n'est pas requis, sauf si la personne qui manipule le lait maternel a une lésion non couverte par un pansement imperméable sur les mains. Une quantité résiduelle de lait maternel dans un biberon peut être jetée dans le drain d'un évier.

Cependant, des précautions doivent être prises pour éviter de contaminer le lait maternel et les

préparations commerciales pour nourrissons : l'hygiène des mains doit en précéder toute manipulation. De plus, une conservation et une méthode de réchauffement adéquate du lait et des préparations commerciales pour nourrissons peuvent aussi prévenir leur contamination.

Des précautions doivent également être prises pour éviter des erreurs de destinataires. Le lait maternel, lorsqu'il est donné par erreur à un enfant à qui il n'était pas destiné, représente un risque de transmission d'infections (voir la section « [Erreurs d'administration du lait maternel](#) » du chapitre 5). De même, les enfants nourris avec des préparations commerciales pour nourrissons doivent recevoir la préparation qui leur est destinée, car il existe des préparations à base de lait de vache, de soya, d'acides aminés, des préparations de différentes valeurs caloriques ainsi que des préparations spécialisées, en fonction des besoins de l'enfant.

TRANSPORT DU LAIT MATERNEL ET DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

Les biberons et les contenants de lait maternel et de préparations commerciales pour nourrissons doivent être transportés de la maison au service de garde dans une boîte à lunch isolante avec un sachet réfrigérant pour qu'ils restent frais. Le nom de l'enfant et la date et l'heure de péremption doivent être indiqués sur les biberons et les contenants. Afin d'éviter que les éducatrices aient à transvider le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons, il est suggéré d'utiliser des contenants antifuites tels qu'une tasse à bec ou à couvercle.

Les biberons et les contenants doivent être fermés solidement avec un couvercle étanche. La tétine d'un biberon n'est pas un couvercle adéquat parce que ce n'est pas assez étanche pour éviter la contamination.

Les biberons et les contenants doivent être réfrigérés dès leur arrivée. Ils peuvent être conservés au réfrigérateur avec les autres aliments.

CONSERVATION DU LAIT MATERNEL ET DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

Tout comme les aliments préparés ou apportés de la maison, le lait maternel et les préparations commerciales pour nourrissons doivent être conservés et servis dans des conditions sanitaires et à la température appropriée.

Pour une conservation optimale du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons :

- Dès leur arrivée, conserver au réfrigérateur les biberons et les contenants de lait identifiés avec le nom de l'enfant ET la date et l'heure de péremption dans un autre récipient.
- Nettoyer régulièrement ce récipient, au moins chaque semaine.
- Rincer les biberons, y compris les tétines et les contenants après usage.
- Jeter le lait préalablement réchauffé (lait maternel exprimé ou préparations commerciales pour nourrissons) qui a été à la température ambiante pendant une période qui dépasse la durée de conservation recommandée par le guide [*Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*](#).

- Jeter les biberons et les contenants de lait sur lesquels aucun nom ou aucune date n'est indiqué.

En fin de journée, remettre aux parents qui le désirent les biberons et les contenants de lait non utilisés, à condition que ceux-ci n'aient pas été en contact avec la bouche de l'enfant et qu'ils aient été conservés au réfrigérateur. Les biberons et contenants de lait non utilisés peuvent aussi être conservés au service de garde à la fin de la journée, pourvu que la durée de conservation soit respectée* et que le nom de l'enfant ainsi que la date et l'heure de péremption soient clairement indiqués sur le contenant.

Afin que les principes de conservation du lait maternel et des préparations pour nourrissons soient bien connus des parents ou des personnes désignées responsables des enfants, les liens du paragraphe suivant peuvent être distribués.

* Pour connaître les durées de conservation sécuritaire du **lait maternel** ou des **préparations commerciales** pour nourrissons, consulter les tableaux [*Temps de conservation du lait maternel*](#) ou [*Temps de conservation des préparations commerciales pour nourrissons*](#) de l'édition en cours de [*Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*](#).

ÉTIQUETAGE

Chaque service de garde doit s'assurer que le nom de l'enfant est bien indiqué sur les biberons et les contenants. La date et l'heure de péremption du lait maternel ou des préparations commerciales pour nourrissons doivent être indiquées par les parents afin d'éviter les erreurs. L'étiquette doit demeurer en place et rester lisible au contact de l'eau utilisée pour réchauffer le lait.

APPARENCE DU LAIT MATERNEL

Le lait maternel prend différentes teintes de blanc (bleuâtre, jaunâtre, brunâtre) et différentes odeurs selon l'alimentation de la mère. Habituellement, comme il n'est pas homogénéisé, le gras se sépare du reste et remonte à la surface. Il suffit de l'agiter un peu avant usage afin de redistribuer le gras. Lorsque le lait maternel est trop fortement secoué, sa qualité peut être diminuée.

Le lait décongelé a parfois une odeur rance ou une odeur de savon. Cette odeur est normale et est due à l'activité de la lipase du lait maternel, qui digère les graisses pendant l'entreposage. Malgré l'odeur et le changement de goût qui y est associé, le lait est habituellement bien accepté par l'enfant.

MÉTHODE POUR TIÉDIR LE LAIT MATERNEL ET LES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

La plupart des bébés préfèrent leur lait tiède, bien qu'il n'y ait pas d'impact sur le plan nutritionnel. En général, les enfants commencent à boire des liquides réfrigérés comme le lait, l'eau et le jus à partir de 10 à 12 mois. Toutefois, certains enfants n'aiment pas le boire froid. Il est donc possible de continuer à réchauffer le lait après cet âge.

Pour tiédir le lait maternel et les préparations commerciales pour nourrissons :

- Procéder à l'hygiène des mains.
- Mettre le contenant de lait ou de préparation commerciale pour nourrissons réfrigéré dans un récipient d'eau chaude pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit tiède. Ne pas immerger le couvercle du biberon ou du contenant : l'eau servant à réchauffer le lait n'étant pas stérile, elle pourrait contaminer le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons en s'infiltrant par le couvercle. Secouer doucement.
- Pour réchauffer du lait maternel qui serait encore congelé, commencer par laisser couler de l'eau froide sur le contenant, puis, petit à petit, ajouter l'eau chaude courante jusqu'à ce qu'il soit tiède, ou encore le mettre au réfrigérateur pendant 10 à 12 heures et le faire ensuite tiédir à l'eau chaude.
- Ne pas utiliser d'eau bouillante.

Le four à micro-ondes et les chauffe-biberons ne devraient pas être utilisés pour décongeler ou tiédir le lait maternel ou pour tiédir les préparations commerciales pour nourrissons. Ces appareils chauffent le lait de façon inégale et augmentent les risques de brûlure. De plus, le four à micro-ondes détruit les anticorps contenus dans le lait maternel et en altère les propriétés anti-infectieuses.