

CPE L'Escale

Politique alimentaire et des saines habitudes de vie



Mise à jour
01/01/2021

Table des matières

1	ÉNONCÉ DE LA POLITIQUE.....	1
1.1	Objectif	1
1.1.1	Les objectifs spécifiques	1
1.2	Principes directeurs.....	2
2	VOLET ALIMENTATION-ALLERGIE.....	2
2.1	Les allergies	2
2.2	Symptômes à surveiller	2
2.3	Les aliments qui entraînent le plus souvent une réaction allergique grave	3
2.4	Entreposage.....	3
2.5	Prévention	3
2.6	Gestion du service des repas.....	3
2.7	Entreposage et conservation des aliments	3
2.8	Formation des intervenants	4
2.9	Intégration des aliments nouveaux à la pouponnière	4
2.10	Nourriture cuisinée à l'extérieure de l'installation	4
2.11	RÔLES ET RESPONSABILITÉS VOLET ALIMENTATION	4
2.11.1	Le personnel éducateur.....	4
2.11.2	Le responsable de l'alimentation	5
3	VOLET SAINES HABITUDES DE VIE	6
3.1	La quantité.....	6
3.2	La qualité	6
3.3	Choix alimentaires	7
3.3.1	Maximiser la consommation de fruits et légumes	7
3.3.2	Offrir des produits céréaliers riches en fibres	7
3.3.3	Offrir des lipides de qualité	7
3.3.4	Limiter la consommation de sel	7
3.3.5	Limiter la consommation de sucre raffiné	7
3.3.6	Exclure certains aliments.....	7
3.4	Précautions.....	8
3.4.1	Avant 12 mois.....	8
3.4.2	Entre 1 et 2 ans.....	8
3.4.3	Entre 2 et 4 ans.....	8

3.5	Élaboration des menus.....	8
3.5.1	La structure des menus	9
3.5.2	Les collations	9
3.6	Alimentation en pouponnière	9
3.6.1	L'introduction des aliments complémentaires.....	10
3.7	Accommodement	10
3.8	Anniversaire.....	10
3.9	Fêtes annuelles et événements spéciaux.....	10
3.10	Un mode de vie physiquement actif pour un apprentissage actif	10
3.11	Les moments de sieste et de détente	11
3.12	Les soins d'hygiène	11
3.13	RÔLES ET RESPONSABILITÉS VOLET SAINES HABITUDES.....	12
3.13.1	Le personnel éducateur.....	12
3.13.2	Le parent.....	12
3.13.3	La direction	13
4	RÔLES ET RESPONSABILITÉS RELATIFS À L'APPLICATION DE LA POLITIQUE	13
4.1	Le conseil d'administration.....	13
4.2	La direction du CPE.....	13
4.3	Les parents	14
4.4	L'éducatrice	14
5	RÉFÉRENCES PHOTOGRAPHIQUES	14

POLITIQUE ALIMENTAIRE ET DES SAINES HABITUDES DE VIE

INTRODUCTION

La loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance prévoit, entre autres, que leur programme éducatif comprenne des services de promotion et de prévention visant à donner à l'enfant un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie, de saines habitudes alimentaires et de comportements qui influencent de manière positive sa santé et son bien-être.

Le règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance édicte que "Le prestataire de service de garde doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils soient conformes au guide alimentaire canadien publié par Santé Canada" et que le prestataire (...) doit s'assurer que chaque jour, à moins de temps inclément, les enfants sortent à l'extérieur dans un endroit sécuritaire permettant leur surveillance".

Voici ce qui a motivé le centre de la petite enfance L'Escale à élaborer et faire adopter par le conseil d'administration une politique alimentaire et de saines habitudes de vie.

1 ÉNONCÉ DE LA POLITIQUE

1.1 Objectif

Établir des orientations stratégiques concernant les diverses mesures à mettre en place, sans discrimination ni privilège, afin d'offrir un environnement sain aux enfants fréquentant le CPE.

1.1.1 Les objectifs spécifiques

1. Informer l'ensemble des parents de la volonté du CPE L'Escale de contribuer à une saine alimentation chez les enfants.
2. Faire connaître les rôles et les responsabilités des différents acteurs impliqués dans l'alimentation et dans l'acquisition de saines habitudes de vie des enfants.
3. Collaborer de façon continue avec les parents des enfants fréquentant les installations de l'Escale dans la mise en œuvre de la présente politique.
4. Identifier clairement les intentions du CPE et inciter les parents à y adhérer.

1.2 Principes directeurs

Les principes directeurs qui orientent et qui permettent de mieux cerner les objectifs à atteindre sont inspirés du guide de référence *Gazelle et Potiron* élaboré par le ministère de la Famille du Québec, du nouveau guide alimentaire canadien, de l'aide des informations fournies d'une diététicienne, et du document protocole et procédures : Allergies et intolérances alimentaires en service de garde (Regroupement des CPE de la Montérégie). Sans oublier de promouvoir le plaisir de manger sainement dans le respect des besoins propres au développement des enfants.

2 VOLET ALIMENTATION-ALLERGIE

2.1 Les allergies

La présence d'allergies alimentaires est de plus en plus fréquente et nécessite une surveillance accrue et une vigie constante de la part de tous les intervenants. Contrairement à l'intolérance, l'allergie alimentaire implique une réaction excessive du système immunitaire. La réaction peut être soudaine et amener des conséquences graves, voire mettre la vie en danger.

La prévention des allergies et des intolérances alimentaires demeure la façon la plus sécuritaire de les traiter en CPE. C'est pourquoi nous priorisons la responsabilité partagée entre les différents intervenants qui œuvrent auprès des enfants. La prévention passe par une communication efficace entre ces intervenants et par une vigilance accordée dans la pratique.

Plusieurs signes sonnent l'alarme de la réaction sévère ou de l'anaphylaxie. Les symptômes ne se présentent pas toujours dans le même ordre. Il peut suffire de quelques minutes entre l'apparition des premiers symptômes et une réaction fatale si celle-ci n'est pas traitée immédiatement.

2.2 Symptômes à surveiller

Les lèvres	Enflure, démangeaison.
La peau	Démangeaison, urticaire, enflure, rougeur
Les yeux	Démangeaison, rougeur, enflure, larmoiement
Le nez	Écoulement, éternuements, démangeaison, congestion
La gorge et la langue	Démangeaison, enflure, serrement, difficulté à avaler, voix rauque
Les poumons	Toux, respiration rapide et difficile, sifflements, essoufflement, douleur ou serrement à la poitrine
Le cœur et la circulation	Couleur pâle ou bleutée, perte de connaissance, étourdissement, vertige
Système digestif	Nausée, vomissement, douleurs ou crampes, diarrhées
Autres	Mal de tête, anxiété, sentiment de détresse

2.3 Les aliments qui entraînent le plus souvent une réaction allergique grave

- 🍌 Le lait de vache et produits laitiers
- 🍳 Les œufs
- 🥒 La moutarde
- 🥜 Les arachides
- 🌰 Les noix
- 🐟 Le poisson, les crustacés et les mollusques
- 🌱 Le soya, le sésame, le blé et les sulfites



Lorsque les choix alimentaires sont restreints pour des raisons médicales, le CPE s'assure que l'apport alimentaire continue de satisfaire aux besoins en aliments nutritifs et énergétiques des enfants.

2.4 Entreposage

Le règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance demande, entre autres, que les médicaments soient entreposés dans un espace de rangement hors de portée et tenus sous clé ; les auto-injecteurs d'épinéphrine doivent être conservés à un endroit hors de la portée des enfants, mais **pas sous clé** pour accélérer l'administration en cas de besoin.

2.5 Prévention

Lorsqu'un enfant souffre d'une allergie ou intolérance confirmée par un médecin, sa fiche doit être affichée dans son local et dans la cuisine de l'installation. Cette fiche doit comprendre une photo de l'enfant récente, son nom, son allergie ou intolérance ainsi que le nom de son groupe et de son éducatrice. De plus, des précisions sur la médication, son administration et la posologie doivent y être inscrites.

2.6 Gestion du service des repas

Pour faciliter le service du repas, un ensemble de vaisselle de couleur (autre que celui utilisé habituellement) est octroyé à l'enfant ayant des particularités. Chaque plat est identifié au nom de l'enfant ainsi que l'allergène qu'il contient.

2.7 Entreposage et conservation des aliments

Les aliments préparés et entreposés au congélateur ou au réfrigérateur doivent être identifiés à l'aide d'une étiquette qui mentionne le nom du produit, la date de fabrication, le nombre de portions restant ainsi que l'identification de l'allergène inclus ou exempt du met préparé.

Étiquette d'identification à coller. ➔

Nom du produit :	_____	
Date de fabrication :	_____	
Allergènes(s) inclus:	_____	
Allergènes(s) exempts(s)	_____	
Nombre de portions :	_____	

2.8 Formation des intervenants

En plus d'avoir suivi et renouvelé ses cours de premiers soins comme l'exige la loi, le personnel du service de garde est tenu de suivre une formation spécifique sur la gestion des allergies et de l'anaphylaxie afin de connaître les signes et les symptômes des allergies, de pouvoir réagir de façon adaptée et d'utiliser correctement l'auto-injecteur. Cette formation sera à compléter dès l'embauche d'un ou une nouvelle responsable de l'alimentation et renouvelable aux 2 ans pour ce membre du personnel.

2.9 Intégration des aliments nouveaux à la pouponnière

Il est de la responsabilité du parent du poupon de faire l'introduction de tout nouvel aliment, à la maison.

Lors de l'accueil d'un nouvel enfant, et plus particulièrement à la pouponnière, le parent doit remplir une fiche concernant les aliments déjà introduits dans l'alimentation et la tenir à jour.

2.10 Nourriture cuisinée à l'extérieure de l'installation

Aucune nourriture préparée à l'extérieur du CPE l'Escale ne pourra être servie à l'installation, mis à part des repas fournis exceptionnellement par un traiteur, ou autre entreprise répondant aux exigences du MAPAQ.

2.11 RÔLES ET RESPONSABILITÉS VOLET ALIMENTATION

2.11.1 Le personnel éducateur

2.11.1.1 Rôle

Le personnel éducateur constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent. Il joue un rôle déterminant à commencer par celui de modèle.

2.11.1.2 Responsabilités

- 🍌 Favorise une ambiance détendue, agréable accompagnée d'interventions démocratiques lors des repas ou des collations.
- 🍌 Offre de l'eau aux collations et repas. L'eau est également accessible aux enfants à tout moment de la journée.
- 🍌 Permet et encourage l'enfant à effectuer ses propres choix et ainsi, à reconnaître sa faim ou sa satiété.
- 🍌 Offre de petites quantités de nourriture pour encourager l'enfant à goûter en portionnant l'assiette selon les recommandations du guide alimentaire canadien. (Voir image ci-contre)
- 🍌 Laisse le temps aux enfants de goûter aux différents aliments servis et espace le temps entre les services.



- 🍌 Consomme le même repas qui est servi aux enfants en leur présence.
- 🍌 Établit des routines qui préparent les enfants à la prise du repas et après le repas invite les enfants à observer de bonnes habitudes d'hygiène (lavage des mains, utilisation d'une débarbouillette, brossage des dents, etc.)
- 🍌 Inculque en collaboration avec le parent, les bonnes manières à table.
- 🍌 N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de conséquence ou encore comme un argument de négociation.
- 🍌 Prend les précautions d'hygiène nécessaires lors de la manipulation de la nourriture, assurant ainsi l'innocuité de ceux-ci.
- 🍌 Adopte une attitude positive lors de l'intégration de nouveaux aliments.
- 🍌 Communique aux parents la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant la journée.
- 🍌 Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu.
- 🍌 Éveille la curiosité et suscite l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains en ayant recours à des chansons, des histoires afin de les rendre amusantes et intéressantes.
- 🍌 Assure une communication efficace et une bonne collaboration avec le responsable de l'alimentation afin de prévenir tout risque d'erreur à l'égard des allergies et des intolérances alimentaires.
- 🍌 S'assure de respecter la diète de l'enfant relativement à ses allergies alimentaires.
- 🍌 En présence d'allergène, s'assure que les vêtements souillés de nourriture soient remplacés.
- 🍌 Apprends aux enfants à ne pas échanger les ustensiles, la vaisselle, les aliments. Dans de tels cas, peu importe s'il y a présence ou non, d'allergie ou d'intolérance, les objets ou aliments sont retirés ou remplacés.
- 🍌 S'assure de bien nettoyer les tables et de retirer toute trace d'aliment sur le sol et les chaises après le repas.
- 🍌 Informe systématiquement toute personne remplaçante ou assistante auprès de son groupe, qu'il s'agisse d'un membre du personnel ou d'une tierce personne, de la présence d'un enfant ayant une allergie ou une intolérance.
- 🍌 Range les médicaments d'urgence (épinéphrine) dans un endroit facilement accessible, et ce, en tout temps.
- 🍌 Apporte le médicament d'urgence lors des sorties.



2.11.2 Le responsable de l'alimentation

2.11.2.1 Rôle

Le responsable de l'alimentation est le premier répondant du volet alimentation de la présente politique. Le responsable de l'alimentation détient une formation complémentaire en hygiène et salubrité.

2.11.2.2 Responsabilités

- 🍴 Propose des menus équilibrés qui respectent le Guide alimentaire canadien.
- 🍴 Offre un seul menu afin de donner à l'enfant le message qu'il doit parfois se lancer vers l'inconnu et qu'il est important de développer ses goûts.
- 🍴 S'assure que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives décrites dans la présente politique et qu'ils soient préparés et distribués selon les règles sanitaires d'entretien et de conservation établies.
- 🍴 Communique et collabore avec le personnel éducateur relativement aux besoins et diètes alimentaires des enfants (allergies, intolérances, etc.)
- 🍴 Cuisine des aliments de qualité, variés en textures, couleurs et formes, utilise des aliments frais et congelés.
- 🍴 Prend les précautions nécessaires pour que les aliments servis aux enfants souffrants d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène.
- 🍴 Utilise des moyens efficaces pour isoler les repas destinés aux enfants présentant des allergies ou des intolérances lors du transport des repas vers les locaux, afin d'éviter toute possibilité de contamination avec les autres aliments.
- 🍴 S'assure que ses connaissances en matière d'allergies et d'intolérances alimentaires soient à jour.
- 🍴 Affiche les changements au menu lorsque requis.
- 🍴 Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties par le CPE.
- 🍴 Travaille en étroite collaboration avec la direction et les autres cuisiniers du CPE. Des rencontres entre les cuisiniers des différentes installations sont prévues 2 fois par an.

3 VOLET SAINES HABITUDES DE VIE

3.1 La quantité

⁴Les enfants qui fréquentent le CPE, y satisfont près de la moitié de leurs besoins nutritionnels quotidiens. À cet effet, le CPE évalue le nombre et la taille des portions selon le guide alimentaire canadien. Cependant, comme chaque enfant est unique et que son appétit varie beaucoup selon ses stades de croissance et son niveau d'activités, il déterminera la quantité d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un facteur important de l'alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée par le CPE L'Escale.



3.2 La qualité

Mises à part les exclusions de cette politique à l'égard des fêtes annuelles ainsi que les événements spéciaux, le CPE offrira chaque jour une alimentation composée exclusivement d'aliments faisant partie du Guide alimentaire canadien. Par cette initiative, le CPE met l'emphase et fait la promotion de l'importance de manger sainement au quotidien.

3.3 Choix alimentaires

3.3.1 Maximiser la consommation de fruits et légumes

Les fruits frais sont offerts quotidiennement d'une à 2 fois par jour.

Les légumes sont offerts en salades composées, en crudités ou cuits en une variété de formes, textures et goûts attrayants. À chaque repas, au moins une portion de deux légumes différents est servie dans l'assiette en accompagnement du plat principal.

3.3.2 Offrir des produits céréaliers riches en fibres

La grande majorité des gâteaux, galettes, biscuits et autres desserts céréaliers du CPE sont faits sur place à partir d'un mélange de farine de blé entier et de farine tout usage.

3.3.3 Offrir des lipides de qualité

Le CPE utilise l'huile d'olive, l'huile de canola et la margarine non hydrogénées. Le beurre est utilisé de façon occasionnelle.

3.3.4 Limiter la consommation de sel

Des herbes et des épices sont utilisées pour rehausser le goût des plats. Le sel de table est utilisé modérément dans les préparations, mais de manière à assurer la source d'iode nécessaire au bon développement de l'enfant.

3.3.5 Limiter la consommation de sucre raffiné

La consommation de sucres naturels contenus dans les fruits (purées de fruits nature, raisins secs, jus purs, dattes, etc.) est favorisée au CPE. La mélasse, le sucre blanc et la cassonade sont tout de même utilisés dans les préparations, mais de façon modérée.

3.3.6 Exclure certains aliments

Afin d'éviter les risques reliés aux allergies alimentaires, les noix et arachides ou tout aliment pouvant en contenir des traces sont exclus. En raison de leur très faible teneur nutritive et d'une teneur excessivement élevée en sucre raffiné, en gras saturé, en cholestérol ou en sodium, les aliments suivants ne sont pas offerts au CPE:

-  Charcuteries (Bologne, viande fumée, saucissons, simili-bacon, saucisses, pâtés commerciaux, etc.)
-  Shortening ou margarine dure, saindoux, margarine hydrogénée
-  Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins)
-  Frites, fritures, aliments panés du commerce
-  Biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10 grammes de sucre ajouté, plus de 1 gramme de gras saturé et moins de 2 grammes de fibres
-  Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5 grammes de sucre ajouté et céréales avec fruits contenant plus de 10 grammes de sucre ajouté
-  Rouleaux de fruits, friandises commerciales, chocolatées ou autres
-  Croustilles et bretzels

3.5.1 La structure des menus

Les menus sont présentés en fonction des saisons. Le menu automne-hiver est présenté en rotation pendant 4-5 semaines et se compose de collations consistantes (permettant un apport énergétique élevé) ainsi que de repas chauds servis tous les jours.

Le menu automne/hiver offre une variété de fruits et de légumes des plus colorés, diversifiés et saisonniers. Il est offert d'octobre à avril inclusivement. Le menu d'automne est rédigé en fonction de l'accueil des nouveaux enfants et de la formation des nouveaux groupes. La cueillette et la mise à jour des informations et particularités des enfants sont très importantes. De plus, les quantités d'aliments préparés doivent constamment être ajustées et adaptées pour correspondre à cette nouvelle réalité.

Pour sa part, le menu printemps/été est en rotation sur 4-5 semaines et comprend surtout des fruits et des légumes frais pour les collations, des salades et des repas frais pour les dîners. Un repas froid par semaine est au menu pour permettre les pique-niques. Ces lunchs sont constitués de sandwiches, de crudités de fruits frais riches en vitamines C et un produit laitier. Les pains entiers sont variés et garnis avec des protéines diversifiées. D'une année à l'autre, les menus restent globalement les mêmes, mais quelques petits changements peuvent y être apportés.

3.5.2 Les collations

Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant, deux heures avant le repas: elles viennent compléter le repas précédent sans toutefois remplacer le suivant. Les collations sont composées d'au moins deux des quatre groupes recommandés par le Guide alimentaire canadien.

Généralement, le nombre d'heures séparant la collation du matin et le dîner est moindre que celui séparant la collation de l'après-midi et le souper. La collation du matin sera plus légère, composée majoritairement de fruits qui contiennent des glucides simples, digérés plus rapidement et d'une protéine. Celle de l'après-midi sera plus rassasiante, contenant des glucides complexes qui se digèrent plus lentement, tels des produits céréaliers, des légumineuses et des produits du soya, ainsi qu'une source de protéine.

3.6 Alimentation en pouponnière

⁷Dans un premier temps, mentionnons que l'introduction des aliments est basée sur les recommandations issues des travaux du comité de nutrition de la société canadienne de pédiatrie, du groupe les diététistes du Canada et de santé Canada. Cependant, le CPE reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant et respecte ses décisions à cette étape. Apprendre à manger représente une transition importante dans la vie d'un enfant. Cet apprentissage touche tous les aspects du développement, dont une expérience qui inclut le plaisir de porter des aliments à sa bouche et de les découvrir.



3.6.1 L'introduction des aliments complémentaires

L'introduction des aliments se déroule en étroite collaboration avec le parent et l'éducatrice. Le parent a la responsabilité d'introduire chaque aliment à la maison (au moins trois fois) avant que l'enfant le consomme au CPE, ceci afin d'éviter tout risque de réaction allergique dans le milieu de garde. Le CPE offre des purées faites maison.

Le parent doit compléter une fiche d'informations déterminant ce qui a été intégré à l'alimentation de son enfant afin d'informer le personnel de la pouponnière.

Les biberons de lait maternisé doivent être préparés à la maison et apportés au CPE. Les préparations commerciales en poudre peuvent être apportées au CPE dans le contenant original et identifiées au nom de l'enfant pour être préparées par le personnel. Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucun breuvage ni aucun aliment n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée. Tout breuvage n'est jamais laissé à l'enfant sur une longue période de temps. Les biberons sont chauffés dans des contenants d'eau chaude, jamais au micro-ondes.

3.7 Accommodement

Le CPE L'Escale est un établissement neutre et laïc. Toutefois, il s'engage à tenir compte des demandes d'accommodement et d'en faire une analyse au cas par cas.

Le CPE ne permet pas que le parent apporte un repas ou un ingrédient de remplacement pour son enfant.

3.8 Anniversaire

⁸L'anniversaire de chaque enfant est souligné par le personnel du CPE. Un gâteau d'anniversaire est offert au groupe de l'enfant au moment du dessert. Par souci de contrôle des allergies, le parent ne peut pas apporter un gâteau d'anniversaire pour son enfant.

Le CPE est soucieux que chaque enfant bénéficie des mêmes privilèges dans son groupe lors de son anniversaire. Pour cette raison, les parents ne peuvent apporter de surprises, gâteries, ballons et des invitations pour une fête à l'extérieur du CPE.



3.9 Fêtes annuelles et événements spéciaux

Bien que les collations et les repas servis lors d'occasions spéciales soient composés d'aliments sains et nutritifs comme à l'habitude, ces occasions permettent l'ajout d'aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire canadien ou encore l'ajout d'aliments qui sont habituellement exclus (tire sur la neige durant la période des sucres, friandises pour souligner l'Halloween...).

3.10 Un mode de vie physiquement actif pour un apprentissage actif

Le contexte d'apprentissage idéal pour l'enfant doit laisser une grande place au jeu. Ce dernier est plus qu'une source de plaisir ou de divertissement pour l'enfant, il permet le développement d'habiletés motrices, affectives, sociales, cognitives et langagières, nécessaires pour assurer un développement global et harmonieux.

Le jeu constitue ainsi toute activité ludique qui entraîne un mouvement chez l'enfant. Le jeu actif peut prendre diverses formes en sollicitant différentes parties du corps de l'enfant selon des intensités variées.

Le développement moteur est un concept qui englobe un ensemble de fonctions anatomiques, physiologiques, neurologiques et psychologiques assurant les mouvements. Les habiletés motrices de base peuvent être regroupées ainsi:

- 🧸 Les habiletés de motricité globale, qui incluent les grands mouvements du corps comme les habiletés de locomotion (ramper, marcher, courir, etc.) et les habiletés fondamentales du mouvement (lancer, attraper, frapper du pied, etc.)
- 🧸 Les habiletés de motricité fine qui incluent les mouvements plus précis du corps, par exemple manipuler un crayon, manger à l'aide d'ustensiles ou utiliser des ciseaux.

La motricité est un pilier important, puisque c'est en se déplaçant et en manipulant que l'enfant explore son environnement physique et social, ce qui contribue à lui permettre de réaliser des acquisitions dans les autres dimensions de son développement.

Afin de favoriser leur croissance et un développement sain, les jeunes devraient être actifs au moins 180 minutes* quotidiennement. * http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ_Chap2.pdf

Le CPE L'Escale offre un environnement favorable aux jeux actifs qui permettra à l'enfant d'activer ses muscles afin d'augmenter les battements de son cœur et de hausser la température de son corps. Les jeux extérieurs sont très prisés afin de permettre à l'enfant de bouger librement et d'explorer une panoplie de jeux. C'est en jouant dans des espaces aménagés avec du matériel qui favorise l'exploration, la découverte, la manipulation et la participation active qu'un enfant apprend. L'enfant doit avoir un environnement qui lui donne la possibilité de prendre des risques calculés afin de développer ses propres compétences et d'ajuster ses stratégies aux besoins.

3.11 Les moments de sieste et de détente



⁹Apprendre à se détendre fait aussi partie des saines habitudes de vie. La sieste est un moment nécessaire en milieu de garde. Elle permet à l'enfant de trouver un temps où il est seul avec lui-même, un temps de quiétude et d'accalmie bénéfique à chacun et à l'ensemble du groupe pour la poursuite de la journée. Le CPE L'Escale dispose d'une politique sur la sieste et

le repos chez les enfants qui est remis au parent lors de l'inscription de l'enfant.

3.12 Les soins d'hygiène

Les soins d'hygiène occupent une partie importante dans la vie du poupon, c'est pourquoi l'éducatrice doit rendre ce moment agréable en prenant le temps de lui donner une attention particulière et de parler juste avec lui pendant son soin.

Pendant son passage au CPE, l'enfant vivra une étape importante de son développement:

- 🧸 L'apprentissage de la propreté.

Cet apprentissage se fait en collaboration avec les parents et en fonction des acquis de l'enfant. Le lavage des mains est intégré dans la routine de l'enfant et son éducatrice lui rappelle fréquemment quand et comment il doit le faire, de sorte qu'en quittant le CPE, le lavage des mains sera devenu un automatisme pour l'enfant.

Les éducatrices sont conscientes que le brossage des dents est une bonne habitude à prendre. Par contre, afin d'éviter la transmission de microbes, le brossage des dents se pratique seulement lorsque le personnel éducateur est disponible pour encadrer cette activité qui demande une grande supervision en milieu de garde. Cette routine n'est donc pas intégrée systématiquement de façon quotidienne. Elle sera plutôt proposée comme activité éducative et encadrée afin d'assurer la santé et les mesures d'hygiène nécessaires.

3.13 RÔLES ET RESPONSABILITÉS VOLET SAINES HABITUDES

3.13.1 Le personnel éducateur

Responsabilités

-  Sors jouer dehors avec les enfants tous les jours.
-  Crée un environnement favorable pour que l'enfant puisse bouger à sa guise.
-  Prévois de longues périodes continues de jeu libre et spontané.
-  Observe les enfants afin de planifier les activités permettant d'assurer le développement global de l'enfant.
-  Planifie des activités où l'enfant peut jouer de façon active.
-  Donne des occasions de relever des défis et de courir des risques appropriés à l'âge de l'enfant.
-  S'intéresse aux jeux de l'enfant en posant des questions, en formulant des suggestions et en y participant si l'enfant l'y invite.
-  Organise une période de sieste dont le moment et la durée sont variables en fonctions de l'âge des enfants.
-  Respecte les besoins individualisés de sommeil de chaque bébé à la pouponnière.
-  Permet à l'enfant qui ne dort pas ou qui s'éveille plus tôt d'avoir accès à quelques jeux calmes lorsque les autres enfants dorment encore (l'enfant qui ne dort pas doit quand même faire une détente de 30 minutes)
-  Évite de réveiller un enfant en plein milieu de son cycle de sommeil.
-  Collabore avec les parents pour intégrer l'apprentissage de la propreté chez l'enfant.
-  Rappelle à l'enfant l'importance du lavage des mains et lui rappelle quand et comment il doit se laver les mains.
-  Intègre le plus souvent possible ou lorsque les conditions sont présentes, une période supervisée pour le brossage des dents.

3.13.2 Le parent

Responsabilités

-  Prévois des vêtements confortables pour que l'enfant puisse bouger librement.
-  Prévois des vêtements adaptés au climat, un maillot de bain pour que l'enfant puisse jouer dans l'eau, des vêtements chauds pour l'hiver (mitaines, cache-cou, chapeaux, bottes chaudes, etc.) bottes et imperméables pour les jours de pluie, etc.

3.13.3 La direction

3.13.3.1 Rôle

En plus d'assurer un environnement favorable aux saines habitudes de vie, la direction assure la mobilisation, la coordination et le contrôle de la présente politique (volet relatif aux saines habitudes de vie) ainsi que son application et sa pérennité.

3.13.3.2 Responsabilités

-  S'assure que le personnel éducateur dispose des outils, des ressources et du temps nécessaires pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, en respectant le budget disponible.
-  S'assure de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins spécifiques de chaque enfant.
-  S'assure de motiver le personnel à l'importance d'adopter de saines habitudes de vie.
-  Mets en place, au besoin, des processus qui favoriseront le suivi et la pérennité de la présente politique.

4 RÔLES ET RESPONSABILITÉS RELATIFS À L'APPLICATION DE LA POLITIQUE

4.1 Le conseil d'administration

Le conseil d'administration s'assure que la gestion des ressources humaines, financières, matérielles et informationnelles du CPE respecte la Politique alimentaire et des saines habitudes de vie. Pour ce faire, il doit:

-  Adopter par résolution la politique alimentaire et des saines habitudes de vie qui est révisée annuellement pour s'assurer de sa conformité.
-  Prendre la décision de maintenir ou de retirer l'enfant lors de non-adhésion de ses parents à la présente politique.

4.2 La direction du CPE

-  Intégrer la présente politique à son offre de services et veiller à son respect par les parents-utilisateurs.
-  Veiller au maintien constant de la qualité des services offerts à tous les enfants du CPE.
-  Superviser l'ensemble du personnel relativement à l'application de la présente politique.
-  Planifier les besoins en ressources humaines et matérielles.
-  Assurer le lien avec les différents intervenants.
-  Avoir une bonne communication verbale et écrite avec les parents et les éducatrices concernant les besoins spécifiques de l'enfant souffrant d'intolérance ou d'allergies alimentaires.
-  Informer toutes les éducatrices concernées (rotation ou autres) de tout détail pertinent.
-  Cerner les besoins en matière d'alimentation de saines habitudes de vie en collaboration avec les différents intervenants.
-  Veiller à l'application de la présente politique.

4.3 Les parents

- 👤 Collaborer avec le CPE et les divers intervenants afin d'atteindre les objectifs communs.
- 👤 Faciliter les communications entre les divers intervenants par son implication et par des échanges fréquents sur le vécu de l'enfant (acquisition, objectifs, problématiques, suivis, etc.).
- 👤 S'impliquer dans l'alimentation des enfants (intégration, allergie, etc.) et relativement aux saines habitudes de vie proposée par le CPE.
- 👤 Respecter les orientations et les valeurs du CPE en la matière.

4.4 L'éducatrice

À titre de responsable de groupe, elle entretient des liens privilégiés avec l'enfant et les parents et donc, devient l'agente principale dans l'application de la présente politique.

- 👤 Adapter le matériel, les routines et les activités pour permettre plaisir, découvertes ainsi que des expériences sociales. Elle assure ainsi du soutien continu à l'enfant dans sa découverte de la nourriture et dans l'intégration de saines habitudes de vie.
- 👤 Entretenir une bonne relation avec les parents et la direction avec qui elle travaille en collaboration.

5 RÉFÉRENCES PHOTOGRAPHIQUES

¹ <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/analyses-medicales/Fiche.aspx?doc=analyse-allergies-alimentaires>

² <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

³ <https://www.uncuisinierpouvous.com/garderies/>

⁴ https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-enfant-acquerir-bonne-habitude-alimentaire

⁵ <https://www.educatout.com/edu-conseils/alimentation/l-alimentation-autonome-d-un-bebe-ou-finies-les-purees-.htm>

⁶ <https://www.mangerfute.org/5etapespourcreerunmenusante/>

⁷ <http://www.nospetitsmangeurs.org/nourrir-les-poupons-de-la-maison-au-service-de-garde/>

⁸ <https://fr.sputniknews.com/sante/201910271042329542-les-erreurs-a-eviter-dans-l'alimentation-des-jeunes-enfants-dressees-par-des-nutritionnistes/>

⁹ https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/garderie/fiche.aspx?doc=sieste-garderie