

**Centre de la petite enfance  
Le Petit Réseau inc.**

**Politique alimentaire**

*Avril 2010*



# Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>Objectif général et objectifs spécifiques</b>	<b>3</b>
<b>Fondements et exclusions</b>	<b>4</b>
<b>1.-Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation</b>	<b>5</b>
1.1-Le personnel éducateur	5
1.2-La responsable alimentaire	6
1.3-La direction	7
1.4-Le conseil d'administration	8
1.5-Le parent	8
<b>2.-Quantité et qualité</b>	<b>9</b>
2.1-Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien	9
2.2-Maximiser la consommation de légumes	10
2.3-Maximiser la consommation de fruits frais	10
2.4-Offrir des produits céréaliers riches en fibre	11
2.5-Les nutriments clés	11
2.6-Offrir des lipides de qualité	11
2.7-Limiter la consommation de sel	12
2.8-Limiter la consommation de sucre raffiné	12
2.9-Les breuvages	12
2.10-Quelques aliments exclus	13
2.11-Les risques d'étouffement	13
<b>3.-Élaboration des menus</b>	<b>15</b>
3.1-La structure des menus	15
3.2-Les collations	15
<b>4.-Alimentation en pouponnière</b>	<b>16</b>
4.1-L'introduction des aliments complémentaires	16
4.2-Les bonnes pratiques au quotidien	17
<b>5.-Allergies et intolérances alimentaires</b>	<b>18</b>
5.1-La prévention : une responsabilité partagée	18
<b>6.-Restrictions alimentaires</b>	<b>21</b>
6.1-Les obligations légales	21
6.2-La chartre des droits et libertés de la personne	21
<b>7.-Anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux</b>	<b>23</b>
7.1-Anniversaires	23
7.2-Fêtes annuelles et événements spéciaux	23
<b>8.-Approvisionnement</b>	<b>24</b>
8.1-La provenance des produits	24
8.2-La sécurité alimentaire	24
<b>9.-Hygiène et salubrité</b>	<b>25</b>
9.1-Hygiène dans les aires de préparation	25
9.2-Hygiène personnel	26
9.3-Salubrité	26
<b>10.-Conservation et entreposage</b>	<b>28</b>
10.1-Au réfrigérateur	28
10.2-Refroidissement	28
10.3-Au congélateur	28
10.4-Décongélation	29
10.5-Au garde-manger	29

## **Introduction**

L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va bien au-delà du simple fait de se nourrir. Elle touche toutes les dimensions du développement de l'enfant. Le centre, dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 0 à 5 ans, doit non seulement répondre à leurs besoins physiologiques, mais aussi les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

Le centre reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, sa collaboration avec le parent constitue un facteur déterminant qui contribue à guider l'enfant vers des choix sains, à lui en faire prendre conscience et à le soutenir dans cette démarche, laquelle saura influencer positivement son avenir.

## **Objectif général**

Offrir des services alimentaires de qualité, de manière à affirmer, tant à l'interne qu'à l'externe, la mission éducative et le rôle actif du CPE dans le développement et la promotion de saines habitudes chez les enfants de 0 à 5 ans.

## **Objectifs spécifiques**

- Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie;
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation en centre de la petite enfance;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire;
- Déterminer les rôles et responsabilité des divers intervenants au centre à l'égard de l'organisation du volet alimentation;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

## **Fondements**

Cette politique s'appuie sur :

- La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et le règlement du Ministère de la Famille et des Aînés du Québec;
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien, version mise à jour en mai 2007;
- Les recommandations de Santé Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec;
- Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs, de l'Action régionale des CPE de Lanaudière (ARCPEL), 2008.

## **Exclusions**

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme l'Halloween, la Saint Valentin, la fête des enfants ou autres, les événements spéciaux tels qu'un spectacle de fin d'année ou une inauguration, font l'objet d'une exclusion. Bien que les repas et collations servis lors de ces journées doivent respecter les orientations de la présente politique, il se peut que des aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire s'ajoutent au menu habituel.

# **1-Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation**

Le succès de notre politique alimentaire repose essentiellement sur l'implication des personnes. Toutes les personnes, dans chacun des champs d'emploi au CPE, sont interpellées. Toutes ont un rôle fondamental et inter relié dans ce processus d'uniformisation des pratiques en alimentation. En effet, l'adoption, la mise en place, l'application au quotidien, le suivi et finalement la pérennité de la politique requièrent une participation et une appropriation de la part de toute l'équipe.

## **1.1-Le personnel éducateur**

### **Son rôle**

Le personnel éducateur porte la responsabilité global de l'enfant, puisqu'il lui est confié en premier lieu. Il constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent. Il joue un rôle déterminant, à commencer par celui de modèle, puisque au-delà de la présentation des aliments, une attitude positive, une ouverture d'esprit et le maintien d'une ambiance agréable autour de la table influenceront grandement l'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires. De plus, en développant des activités interactives qui favorisent la découverte de bons aliments, il contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive au quotidien.

### **Ses responsabilités**

- Veille à ce que l'enfant présentant une ou des allergies ne soit pas en contact avec les matières allergènes;
- Éveille la curiosité et suscite l'ouverture d'esprit des enfants à l'égard des aliments sains en ayant recours à des chansons, des histoires et en donnant de l'information pertinente sur ces aliments, afin de les rendre amusants et intéressants;
- Prévoit à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation;
- Communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant sa journée;
- Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu;
- Prend les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances;
- Respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments;
- Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;
- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table et non dans le silence;
- Adopte un style démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire;
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété;

- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer; évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches;
- N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation. Le dessert complète le repas et est donc toujours offert à l'enfant;
- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, mise du tablier, s'il y a lieu, etc). Après le repas du midi tous les enfants sont invités à se laver les mains de nouveau;
- Évite de consommer un repas ou un aliment différent en présence des enfants et ce en tout temps;
- Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et est actif dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités;
- Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Participe aux échanges, aux travaux de réflexion et de consultation sur la dimension alimentaire;
- Respecte les ententes d'accommodements prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires.

## **1.2-La responsable alimentaire**

### **Son rôle**

La responsable de l'alimentation est la première répondante de la politique et le pilier de l'offre alimentaire. Elle prépare les repas et les collations selon les menus établis et les quantités recommandées en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence. Elle assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments. Elle offre également la nourriture adéquate aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires. Enfin, elle agit à titre de personne de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel. Elle dirige les parents vers le personnel éducateur pour toute question spécifique liée à leur enfant.

### **Ses responsabilités**

- Applique des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien;
- S'assure que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives décrites dans cette politique et qu'ils soient préparés et distribués selon les règles sanitaires établies;
- Communique et collabore avec le personnel relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante;

- S'assure que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène dans une assiette identifiée au nom de l'enfant;
- S'assure de respecter les exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments telles que décrites dans cette politique;
- Élabore des présentations colorées et appétissantes;
- Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties;
- Affiche le menu et avise le personnel lorsqu'un changement survient;
- Conseille ou informe au besoin le personnel sur des questions liées à l'alimentation;
- Prépare les bacs de nourriture pour 11h15.

## **1.3-La direction**

### **Son rôle**

La direction assure la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation à l'égard de l'implantation, de l'application et de la pérennité de la politique alimentaire. Le rôle de la direction représente donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants.

### **Ses responsabilités**

- S'assure que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent d'outils, de ressources et du temps nécessaires pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, cela dans les limites du budget disponible;
- S'assure de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant;
- Effectue, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore ayant des restrictions alimentaires;
- S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une personne ressource professionnelle qualifiée en nutrition ou une diététiste externe;
- Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres avec la responsable de l'alimentation, discussions en réunions d'équipe, etc).



## **1.4-Le conseil d'administration**

### **Son rôle**

Le conseil d'administration définit les orientations et les objectifs du service alimentaire et statue sur l'adoption d'une politique interne.

### **Ses responsabilités**

- Place la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientation et de ses prises de décisions;
- Appuie les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires, cela dans les limites du budget disponible.

## **1.5-Le parent**

### **Son rôle**

Prend connaissance des menus et, s'il y a lieu, informe les membres du personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfants.

### **Sa responsabilité**

- S'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires.

## 2-Quantité et qualité

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de quantité et de qualité en sont les facteurs clés.

### La quantité

Les enfants reçus au CPE consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens.

Le centre 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 reste le mieux placé pour déterminer 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.

### La qualité

Mis à part les exclusions de cette politique à l'égard des fêtes annuelles ainsi que des événements spéciaux, le CPE offrira une alimentation composée uniquement d'aliments faisant partie du Guide alimentaire canadien. Par cette initiative, le centre souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

## 2.1-Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien

- Les deux tableaux ci-dessous indiquent respectivement le nombre quotidien de portions recommandé pour les enfants âgés de 2 à 8 ans pour deux collations et le repas du midi et la quantité d'aliments que représente une portion.
- Les deux collations et le repas du midi fournissent, chaque jour au moins la moitié des portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires, soit :

Tableau 1 : Nombre de portions quotidiennes

GROUPE	ÂGE	ÂGE
	2- 3 ans	4-8 ans
Légumes et fruits	4	5
Produits céréaliers	3	4
Lait et substituts	2	2
Viandes et substituts	1	1

Note :. Si l'enfant prend des repas supplémentaires au CPE (déjeuner) , ces valeurs augmentent. Les groupes fruits et légumes et produits céréaliers représentent les quantités les plus importantes, d'où la nécessité d'en inclure suffisamment au cours de la journée afin de s'assurer de combler les besoins nutritionnels des enfants

Tableau 2 : Quelques exemples de ce à quoi correspond une portion

GROUPE	NATURE DU PRODUIT	QUANTITÉ
<b>Légumes et fruits</b>	Légumes (frais, surgelés, en conserve)	125 ml (1/2 tasse)
	Fruits (frais, surgelés, en conserve)	125 ml (1/2 tasse) ou 1 fruits
	Jus 100%	125 ml (1/2 tasse)
<b>Produits céréaliers</b>	Pain	1 tranche (35g)
	Pâtes alimentaires, couscous	125 ml (1/2 tasse)
	Riz, boulgour	125 ml (1/2 tasse)
<b>Laits et substituts</b>	Lait	250 ml (1 tasse)
	Yogourt	125 ml (1/2 tasse)
	Fromage	50g (1 1/2 oz)
<b>Viandes et substituts</b>	Poisson, volaille, Viande maigre	75g (2 1/2 oz) 125 ml (1/2 tasse)
	Légumineuses, tofu	175 g (3/4 tasse)
	Oeufs	2

## 2.2-Maximiser la consommation de légumes

- Les légumes présentés sont blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive;
- Tous les dîners comportent au moins deux variétés de légumes un légume dans un plat composé ou un jus de légumes (la formule allégée en sodium est privilégiée représentent une variété).

## 2.3-Maximiser la consommation de fruits frais

- Chaque jour des fruits frais, surgelés ou en conserve (préférentiellement dans du vrai jus) sont offerts aux enfants en collation, au dessert ou ajoutés aux salades;
- La purée de fruits (bananes, pommes, abricots, dattes, etc.) remplacent, en tout ou en partie, le sucre dans les recettes de muffins ou de biscuits;
- Lorsque cela est possible, des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits et gâteaux;
- Occasionnellement, les jus de fruits purs à 100% peuvent être servis en collation.

## 2.4-Offrir des produits céréaliers riches en fibre

- Des aliments faits de grains entiers sont présents tous les jours au menu et représentent au moins 50% des portions quotidiennes de produits céréaliers;
- Tous les gâteaux, muffins ou biscuits sont composés de farines mélangées (ex. : moitié farine blanche et moitié farine de grains entiers).

*À propos des fibres : les légumineuses et les fruits constituent également une excellente source de fibres et contribuent donc efficacement à l'atteinte de l'apport recommandé.*

## 2.5 Les nutriments clés

Tous les nutriments jouent un rôle importants pour la santé, mais selon le ministère de la santé et des Services sociaux du Québec, une carence en fer, en calcium et en vitamine D peut nuire à la croissance et au développement des enfants. C'est pourquoi le centre met l'emphase sur ces éléments.

Au quotidien, il est ardu de calculer la valeur des nutriments de chaque aliment pour chaque portion. En offrant tous les jours au moins la moitié du nombre de portions recommandé par le Guide alimentaire canadien et en choisissant des aliments variés des quatre groupes le centre s'assure de fournir à chacun des enfants la quantité adéquate de nutriments essentiels.

## 2.6-Offrir des lipides de qualité

Les lipides ont une valeur énergétique élevée; ils représentent un apport important d'énergie dans l'alimentation des enfants. Le régime alimentaire offert au CPE n'est pas réduit en matières grasses. Par contre, les gras utilisés sont de bonne qualité.

- Les sources de gras polyinsaturés et saturés qui apportent aussi une valeur nutritive à l'aliment sont utilisées. En voici quelques exemples :
  - Margarine molle non hydrogénée
  - Huile de canola ou de soya pour la cuisson
  - Huile d'olive pour les vinaigrettes
- Des sources de gras riches en oméga-3 sont également choisies :
  - Huile de lin dans les vinaigrettes
  - Huile de carthame
  - Graines de lins broyées (qu'on ajoute dans certaines recettes)
  - Poisson\*

*\*Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer deux repas par semaine de poisson et de privilégier le hareng, le maquereau, les sardines, le saumon et la truite sauf le touladi.*

### **Nouvelles recommandations de Santé Canada concernant le mercure contenu dans le poisson :**

Pour les enfants de 1 à 4 ans, limiter la consommation des espèces suivantes à un maximum de 75g par mois : thon, requin, espadon, escolar, frais ou congelés.

Les recommandations diffèrent pour le thon en conserve : Le thon pâle ne fait l'objet d'aucune restriction, mais le thon blanc, aussi appelé germon, devrait être limité à une portion de 75g (40g pour les bébés de 6 mois à 1 an) ou moins par semaine.

## **2.7-Limiter la consommation de sel**

- L'utilisation du sel est limitée au maximum dans la préparation des recettes et il n'est **jamais ajouté dans l'assiette;**
- Les aliments commerciaux allégés en sel sont privilégiés;
- Pour rehausser le goût des aliments et des recettes, les vinaigrettes maison, les oignons, l'ail, le gingembre, le persil et d'autres fines herbes sont utilisés.

## **2.8-Limiter la consommation de sucre raffiné**

- Les recettes qui exigent une grande quantité de sucre raffiné sont modifiées, de sorte qu'une partie du sucre soit remplacée par de la purée de fruits ou simplement soustraite;
- Les aliments commerciaux contenant moins de sucre ajouté\* sont choisis au détriment d'autres aliments similaires qui en contiennent davantage.

*\*Il ne s'agit pas d'aliments contenant des succédanés de sucre comme des édulcorants, mais bien d'aliments contenant moins de sucre ajouté.*

## **2.9-Les breuvages**

La soif est un réflexe déclenché par le cerveau indiquant que le corps manque d'hydratation pour fonctionner normalement. L'hydratation favorise entre autres une bonne circulation sanguine. Ainsi, le transport des nutriments vers les cellules s'opère efficacement. Elle permet également l'élimination des déchets et des toxines présentes dans le corps.

Le breuvage par excellence pour s'hydrater est l'eau et on en offre fréquemment aux enfants. L'eau, en plus d'assurer le bon fonctionnement général du corps, permet d'assimiler les fibres. Il est fréquent que les jeunes enfants souffrent de constipation et la cause première se révèle souvent un manque d'hydratation. De plus, lorsqu'ils sont déshydratés, la température de leur corps augmente beaucoup plus vite que celle de l'adultes. Les risques de coup de chaleur sont donc beaucoup plus grands. En conséquence, il est important d'offrir de l'eau aux enfants avant même qu'ils ne ressentent la soif, de même qu'avant, pendant et après la pratique d'une activité physique.

- L'eau est offerte à volonté tout au long de la journée;
- À partir du moment où le poupon a intégré le lait de vache, la formule à 3,25% de matières grasses lui est offerte, et ce, jusqu'à l'âge de 5 ans.

## 2.10- Quelques aliments exclus

En raison de leur faible teneur nutritive et d'une teneur excessivement élevée en sucre raffiné, en gras saturés, en cholestérol ou en sodium, les aliments suivants ne se retrouvent pas au centre :

- Charcuteries (bologne, viandes fumées, tous les types de saucisses sauf les saucisses de tofu, tous les saucissons de type pepperoni, salami, etc.);
- Pâtés et pains de viande en conserve;
- Bacon et simili-bacon;
- Fritures et aliments panés du commerce;
- Shortening ou margarine dure et saindoux;
- Margarine de soya ou d'huile végétale hydrogénée;
- Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, muffins, etc.);
- Frites ou pommes de terre rissolées, surgelées;
- Poudre en gelée commerciale et poudre pour pouding;
- Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10g de sucre ajouté, plus de 1g de gras saturés (trans.) et moins de 2g de fibres;
- Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5g de sucre ajouté;
- Céréales sucrées avec fruits contenant plus de 10g de sucre ajouté;
- Rouleaux aux fruits, friandises commerciales, chocolatées et autres;
- Sucettes glacées commerciales (popsicle);
- Friandises glacées commerciales (sauf le sorbet, la crème et le yogourt glacés);
- Croustilles et bretzels.

D'autres aliments comportant des restrictions, en raison du risque d'étouffement qu'ils présentent, sont énumérés dans la section suivante.

## 2.11-Les risques d'étouffement

L'étouffement survient lorsque des objets ou des morceaux d'aliments prennent le mauvais chemin et viennent bloquer les voies respiratoires. Cela peut arriver si l'enfant mange des morceaux d'aliments trop gros, s'il mange trop vite, s'il ne mastique pas assez ou s'il pleure, rit ou court avec des aliments dans la bouche. Les tout-petits sont particulièrement à risque, car l'absence de molaires et le mouvement de leurs mâchoires ne leur permettent pas de broyer suffisamment les aliments. Le CPE est un endroit où la consommation d'aliments se présente à plusieurs occasions. Le personnel doit donc être vigilant et minutieux.

Les précautions suivantes sont observées afin de minimiser les risques d'étouffement :

- Pendant le repas, le personnel favorise une ambiance calme, assure une supervision constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer avant d'avaler;

- Lorsque du poisson frais est servi, une attention particulière est accordée à la vérification des arrêtes;
- Les verres en polystyrènes ou en plastique mince ne sont jamais utilisés pour servir les breuvages;
- Les aliments suivants ne sont pas servis aux enfants de moins de 4 ans :
  - Les rondelles de saucisse ou de carottes et céleri crus.
  - Les graines de tournesol ou de citrouille entières.
  - Le maïs soufflé, les noix et les croustilles.

*Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché. Aucun aliment n'est servi avec un cure-dents ou sur une brochette.*

Les précautions suivantes sont observées lorsque certains aliments sont offerts aux enfants selon les groupes d'âge :

#### **Avant 12 mois**

- Les légumes sont bien cuits, puis coupés en petits morceaux ou en lanières;
- Les pommes crues sont sans pelure et râpées;
- Les raisins frais sont sans pépins et coupés en quatre;
- Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- Les petits fruits sont réduits en purée et tamisés;
- Les saucisses de tofu sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

#### **Entre 1 an et 2 ans**

- Certains légumes très tendres tels que champignons, tomates, concombres, avocat mûr, sont coupés en petits morceaux;
- Les légumes à chair ferme (carotte, céleri, navet, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières;
- Les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières;
- Les fruits frais comme les pommes, pêches, prunes et poires sont coupés en petits morceaux, sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- Les raisins frais sont coupés en quatre;
- Les saucisses au tofu sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupés en petits morceaux.

#### **Entre 2 ans et 4 ans**

- Les légumes à chair ferme (carottes, céleri, navet, etc.) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières, tous les autres légumes crus sont râpés ou coupés en lanières;
- Les raisins secs et autres fruits séchés sont hachés;
- Les raisins frais sont coupés en quatre, les fruits à noyau sont dénoyautés; les saucisses au tofu sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupés en petits morceaux.

### **3-Élaboration des menus**

L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (plat principal, dessert, collation) sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire.

De plus, puisque l'enfant a un petit appétit, il doit combler ses besoins nutritifs en plusieurs petites quantités d'aliments au cours de la journée. Les collations offertes au bon moment sont essentielles; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs des repas.

Le dessert, pour sa part, est considéré comme un complément au repas. Il possède donc une valeur nutritive puisque les aliments qui le composent font partie du Guide alimentaire canadien. Il n'est jamais présenté comme une récompense.

#### **3.1-La structure des menus**

- Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du Guide alimentaire canadien et respectent les énoncés de la présente politique;
- Les menus journaliers sont présentés en rotation pendant six semaines et quatre semaines pour les menus d'été;
- Chaque jour, tel que le recommande le Guide alimentaire canadien, le repas du midi contient les quatre groupes\* et les collations en contiennent au moins deux.

*\*À l'origine, certains plats composés ne contiennent pas les quatre groupes alimentaires. Le pâté chinois, par exemple, ne contient aucun produit céréalier. On peut l'enrichir en le saupoudrant de germe de blé ou en ajoutant du millet à la viande. Sinon, on peut offrir en guise d'accompagnement une demi tranche pain de blé entier.*

#### **3.2-Les collations**

Une collation saine contribue à combler les besoins énergétiques des enfants. Une bonne collation, servie au moins deux heures avant le repas, vient compléter le repas précédent et non remplacer le suivant.

- Deux collations nutritives sont servies quotidiennement à chaque enfant;
- Le choix des collations tient compte du moment des autres repas. 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 et contiendra des glucides simples, digérés plus rapidement, comme des fruits, du lait ou du yogourt. Celle de l'après-midi sera plus rassasiant, 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 protéines et de lipides (acides gras essentiels et insaturés).



## **4-Alimentation en pouponnière**

Mentionnons dans un premier temps que l'introduction des aliments complémentaires 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 centre 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 et se révèle donc une expérience en soi qui inclut le plaisir de porter des aliments à sa bouche et de les découvrir.

### **4.1-L'introduction des aliments complémentaires**

À la pouponnière, le rythme de l'enfant est respecté et l'introduction des aliments complémentaires se déroule en étroite collaboration avec le parent et l'éducatrice.

Selon le Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, réalisé par l'Institut national de santé publique, il est recommandé de commencer à introduire les aliments complémentaires vers l'âge de 6 mois. À partir de ce moment, l'ordre d'introduction de semble pas très important. En fait, il varie selon les coutumes et la culture de chaque pays. Au Québec, on commence habituellement par les céréales. Suivent les légumes, puis les fruits et enfin les aliments du groupe Viandes et substituts.

Ce qui compte, c'est d'offrir un aliment nouveau à la fois, sans faire de mélanges jusqu'à l'âge de 9 mois, et de choisir des aliments nutritifs et variés. Pendant toute la première année de vie, le lait maternel ou les préparations pour nourrissons devraient constituer l'aliment de base de l'enfant. Les autres aliments viennent donc compléter le lait et non le remplacer. Il est conseillé de commencer à servir les aliments mous, écrasés à la fourchette ou en petits morceaux, au plus tard vers l'âge de 9 mois.

Le parent sera encouragé à remplir une fiche de communication afin d'informer le personnel de la pouponnière au fur et mesure des nouveaux aliments intégrés dans le régime de son enfant. Cette fiche contient des suggestions provenant du Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, dont le parent pourra tenir compte, s'il le désire.

À cause des risques d'allergies alimentaires précoces (surtout lorsqu'il y a présence d'allergies alimentaires au sein de la famille immédiate), aucun aliment qui n'ait d'abord été intégré par le parent ne sera offert au poupon.

## 4.2-Les bonnes pratiques au quotidien

Les quelques principes suivants sont appliqués par les membres du personnel éducateur en pouponnière :

- Lorsque le poupon commence à manger les aliments complémentaires, le personnel le nourrit à la cuillère. Dès qu'il démontre la volonté de saisir les petits morceaux avec ses mains ou avec la cuillère, le personnel encourage ces pas vers la découverte et l'autonomie et le supporte dans cet apprentissage;
- Le poupon peut avoir un appétit variable d'un jour à l'autre. Le personnel respecte l'appétit de l'enfant en étant attentif aux signes de faim ou de satisfaction;
- Lorsque l'eau est donnée au nourrisson de moins de 4 mois ou utilisée dans l'alimentation, elle est toujours bouillie pendant au moins deux minutes à gros bouillons, et ce, qu'elle soit traitée, de l'aqueduc ou embouteillée;
- Le miel pasteurisé ou non ne sera pas offert avant l'âge de 12 mois, que ce soit seul, ou ajouté à un recette;
- Les boires sont toujours effectués sous surveillance constante du personnel et aucun breuvage ni aliment n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée;
- Les boires sont toujours donnés par l'adulte au nourrisson, et ce, jusqu'à ce que ce dernier ait la capacité de tenir et de manipuler lui-même le biberon.

## 5-Allergies et intolérances alimentaires

La présence d'allergies alimentaires est de plus en plus fréquente et nécessite de la part des intervenants en petite enfance une vigilance constante. Selon l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA), tous les aliments protéiniques peuvent engendrer des réactions allergiques potentiellement dangereuses chez les personnes sensibles. Les neuf types d'aliments suivants ont été identifiés par Santé Canada comme étant responsable de 90% des réactions allergiques sévères :

<b>Œufs</b>	<b>Blé</b>	<b>Graines de sésame</b>
<b>Lait de vache</b>	<b>Arachides</b>	<b>Poissons, crustacés et mollusques</b>
<b>Soya</b>	<b>Noix</b>	<b>Sulfites</b>

La prévention des allergies et des intolérances alimentaires demeure le meilleur « traitement ». C'est pourquoi le centre en fait une priorité et une responsabilité partagée entre différents intervenants qui oeuvrent auprès des enfants. La prévention passe par une communication efficace entre les intervenants et par la vigilance accordée dans la pratique.

À ce propos, le centre se réfère aux recommandations de l'AQAA qui offre de l'information et de la formation sur le sujet. Le présent chapitre expose les mesures générales prises par le centre à l'égard de la prévention des risques liés aux allergies et intolérances alimentaires.

### 5.1-La prévention : une responsabilité partagée

Pour la sécurité de tous, il importe donc que les membres du personnel apprennent à reconnaître les différents symptômes, puissent identifier les allergènes et soient aptes à prendre les mesures qui s'imposent en cas de réaction allergique ou de choc anaphylactique.

Lors de l'inscription ou l'apparition d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire, le parent doit :

- Aviser la direction du centre et transmettre les informations sur l'allergie ou l'intolérance de l'enfant;
- Fournir les médicaments d'urgence (auto-injecteur d'épinéphrine), ainsi que la prescription relative à l'administration de ce médicament signée par un membre du Collège des médecins (les renseignements inscrits par le pharmacien sur l'étiquette du médicament prescrit font foi de l'autorisation du médecin);
- Fournir, dans le cas de mesures préventives pour les enfants à risque (présence d'allergie dans la famille immédiate), la prescription préventive écrite et signée par un professionnel de la santé;
- Transmettre à la direction du centre tout changement concernant l'allergie ou l'intolérance;

- Signer l'autorisation écrite afin de permettre au personnel du CPE d'administrer l'auto-injecteur en cas de besoin;
- Signer l'autorisation écrite afin de permettre au CPE de mettre en évidence les fiches d'identification dans le local fréquenté par l'enfant lors de la prise de repas et de collations, de même que dans la cuisine.

**La direction s'assure :**

- Que le dossier de l'enfant contienne toutes les informations et autorisations nécessaires; que les mises à jour y soient effectuées et reportées sur les fiches d'identification présentes dans les différents locaux;
- Que l'information sur les mises à jour soit transmise à la responsable de l'alimentation ainsi qu'aux membres du personnel appelés à travailler auprès des enfants, y compris les remplaçantes;
- Que tout le personnel incluant les remplaçantes possède, par le biais de formation continue et de l'information provenant des associations spécialisées, les connaissances relatives aux allergies; symptômes, contamination par les allergènes, utilisation de l'auto-injecteur d'épinéphrine;
- Que les informations et les publications récentes disponibles sur le sujet soient remises au personnel.

**Le personnel éducateur :**

- Veille à ce que l'enfant présentant une ou des allergies ne soit pas en contact avec les matières allergènes;
- Assure une communication efficace et une bonne collaboration avec la responsable de l'alimentation afin de prévenir tout risque d'erreur à l'égard des allergies et des intolérances alimentaires;
- S'assure d'expliquer l'allergie ou l'intolérance aux autres enfants de son groupe dans le but de les sensibiliser, en prenant soin toutefois que l'enfant allergique ne soit pas exclu ou étiqueté;
- Voit à ce que le lavage de la bouche et des mains après le repas soit respecté;
- S'assure que les vêtements souillés de nourriture soient remplacés;
- Apprend aux enfants à ne pas échanger les ustensiles, la vaisselle ou les aliments. Dans de tels cas, peu importe s'il y a présence ou non d'allergie ou d'intolérance, les objets où les aliments sont retirés et remplacés;
- S'assure de bien nettoyer les tables et de retirer toute trace d'aliments sur le sol et sur les chaises après les repas;
- Manipule avec attention les repas destinés aux enfants présentant des allergies afin d'éviter toute contamination avec les autres aliments;
- Prend soin de vérifier s'il y a présence d'allergies ou d'intolérances avant d'utiliser des aliments pour le bricolage.

### **La responsable de l'alimentation**

- Offre des repas sécuritaires aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires;
- Lors de la préparation des repas, adapte ses méthodes de travail pour exclure tout risque de contamination de la nourriture destinée aux enfants pour lesquels certains aliments représentent un danger;
- Utilise des moyens efficaces pour isoler les repas destinés à ces enfants lors du transport vers les locaux;
- Communique efficacement et collabore avec le personnel éducateur afin de prévenir toute possibilité d'exposition des enfants allergiques ou présentant une intolérance alimentaire aux aliments à risque;
- S'assure que ses connaissances en matière d'allergies et d'intolérances alimentaires soient à jour.

## 6- Restrictions alimentaires

En tant qu'établissement de services à la famille, le CPE est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle. Cette politique alimentaire prévoit des options d'accommodements qui pourront être proposées aux parents, selon la situation. Ce chapitre lors de son élaboration, a fait l'objet d'une vérification juridique afin de s'assurer que les choix offerts respectent les droits et responsabilités de tous en tenant compte des limites pouvant être rencontrées dans la pratique pour le CPE.

### 6.1-Les obligations légales

Tout d'abord, il est nécessaire de préciser les obligations des CPE découlant de leur loi constitutive et des règlements d'application. En vertu de cette loi, le CPE a l'obligation d'assurer la santé, la sécurité et le bien-être des enfants qu'il reçoit. Les articles 110 et 111 du *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance* se lisent comme suit :

*Article 110. Le prestataire de service de garde doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes au Guide alimentaire canadien pour manger sainement (Santé Canada, Ottawa 1997) ou toute autre édition ultérieure de ce guide pouvant être publiée par Santé Canada.*

*Article 111. 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.*

### 6.2-La chartre des droits et libertés de la personne

Les CPE doivent également respecter la Charte des droits et libertés de la personne et donc éviter toute forme de discrimination. À ce sujet, l'article 10 de la Charte se lit comme suit :

*Article 10. Toute personne a droit à la reconnaissance et à l'exercice, en pleine égalité, des droits et libertés de la personne, sans distinction, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi, la religion, les convictions politiques, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour palier ce handicap.*

*Il y a discrimination lorsqu'une telle distinction, exclusion ou préférence a pour effet de détruire ou de compromettre ce droit.*

**Par conséquent, le centre s'engage à :**

- Veiller à la santé, à la sécurité et au bien-être des enfants dont il a la garde;
- Fournir aux enfants des repas et collations qui sont équilibrés et conforme au Guide alimentaire canadien;
- Évaluer toutes les possibilités raisonnables afin de proposer un accommodement qui conviendra le mieux à chaque cas d'espèces; cela sur demande écrite à la direction de la part du parent souhaitant qu'un aliment figurant au menu ne soit pas servi à son enfant.

**Le CPE privilégie l'une ou l'autre de ces solutions :**

- Offrir un plat de remplacement ou remplacer l'aliment qui pose problème;
- Accepter que le parent apporte l'aliment de remplacement pour son enfant (ex. lait de soya) sous certaines conditions\*.

*\*Le centre pourra offrir la deuxième solution à condition que le contenu de l'aliment apporté ne représente aucun danger pour les autres enfants souffrant d'allergies ou d'intolérances. L'aliment ou les ingrédients doivent donc être facilement identifiable et remis à la direction du centre. En conséquence, tout plat transformé est interdit au CPE.*

## **7-Anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux**

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants. C'est pourquoi le centre tient à les souligner.

Les fêtes annuelles et autres événements spéciaux font également l'objet d'une exclusion de la politique. Le CPE, bien plus qu'un service de garde, est un milieu de vie qui accueille quotidiennement les enfants et leur famille. Les fêtes annuelles et les événements spéciaux font partie de ce milieu de vie. Ces occasions spéciales sont associées à certaines coutumes et traditions qui ont une valeur pour chaque milieu et constituent en elles-mêmes des possibilités d'apprentissage pour les enfants sous plusieurs aspects. En plus de respecter ces valeurs, cette exclusion permet de démontrer à l'enfant que les aliments sains sont des *aliments de tous les jours*, tandis que les aliments moins sains sont des *aliments d'occasions*.

### **7.1-Anniversaires**

- Pour souligner les anniversaires des enfants, le centre valorise davantage les accessoires qui entourent la fête que les aliments servis. Par exemple, bien qu'un gâteau soit prévu, on mettra plutôt l'accent sur la chanson, le chapeau et le couvert utilisé pour l'enfant fêté;
- Pour des raisons de sécurité liées aux allergies alimentaires aucun gâteau ou autre dessert d'anniversaire apporté par les parents ne sera accepté. Le centre pourra faire préparer par la responsable de l'alimentation un gâteau, à la demande du parent;
- Pour souligner la fête de l'enfant, les parents, s'ils le désirent, peuvent se joindre au groupe.

### **7.2 Fêtes annuelles et événements spéciaux**

Ces occasions font l'objet d'une exclusion de la présente politique. Cette exclusion concerne les fêtes annuelles telles l'Halloween, Pâques, la St-Valentin, etc., ainsi que d'autres événements spéciaux comme la fête de fin d'année, une inauguration, des présentations aux parents, etc. Bien que les collations et les repas servis lors de ces occasions soient composés d'aliments sains et nutritifs comme à l'habitude, cette exclusion permet l'ajout d'aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire canadien ou encore d'aliments qui sont habituellement exclus.



## **8-Approvisionnement**

Le fait de choisir des aliments régionaux ou de la province, offre des avantages économiques et écologiques importants pour toute la société. De plus comme le centre est membre de la coopérative d'achat William, dans la mesure du possible, les fournisseurs de la coopérative doivent être privilégiés. Cependant, l'aspect sécurité alimentaire doit toujours primer. À ce sujet, il est utile de lire les recommandations du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Les règles de base suivantes doivent être respectées afin de s'assurer que les produits utilisés soient sécuritaires :

### **8.1-La provenance des produits**

- Le CPE s'approvisionne chez des marchands autorisés qui peuvent garantir la provenance de l'aliment et qui sont en mesure d'informer leurs clients sur les conditions dans lesquelles il s'est développé et a été conservé;
- Le CPE privilégie, dans la mesure du possible, les produits régionaux et provinciaux;
- Le CPE privilégie, dans la mesure du possible, des fournisseurs de la Coop William.

### **8.2-La sécurité alimentaire**

- Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisés;
- Le CPE n'accepte aucune conserve maison, aucun mets préparé à la maison ou de confection artisanale;
- Le CPE n'accepte aucun produit de la chasse ou de la pêche récréative;
- Les aliments qui présentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé sont retournés au marchand ou jetés;
- Le CPE est inscrit sur la liste d'envoi de l'Agence canadienne d'inspection des aliments afin de recevoir les rappels d'aliments et alertes à l'allergie;
- Lorsqu'un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l'information à la responsable de l'alimentation qui vérifie sa présence dans l'inventaire et le retire le cas échéant.

## 9-Hygiène et salubrité

Dans la vie de tous les jours, et malgré des règles d'hygiène de base, le jeune enfant est exposé à différents types de bactéries ou de virus en raison de la proximité avec les autres à travers les jeux et les objets partagés. Cette réalité contribue sans aucun doute à la construction et au renforcement de son système immunitaire.

Toutefois, parce que ce système immunitaire est en plein développement, il fait partie de la population dite vulnérable, sensible à certaines bactéries potentiellement dangereuses, dont quelques-unes sont associées à la salubrité alimentaire. Des moyens de prévention et des méthodes de travail adéquates sont prévus par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Ce chapitre énumère les principales recommandations à cet effet :

### 9.1-Hygiène dans les aires de préparation

- Les surfaces de travail, les ustensiles et les accessoires de cuisine sont nettoyés et désinfectés entre chaque usage;
- Les comptoirs sont lavés et désinfectés au début et à la fin de chaque journée de travail;
- Les surfaces de travail, l'équipement et les ustensiles sont vérifiés quotidiennement, Ils sont facile à nettoyer, exempt de fissures et de particules détachables;
- Chaque désinfection est précédée d'un nettoyage en profondeur;
- Les produits de nettoyage et d'assainissement sont approuvés pour un usage alimentaire et utilisés selon le mode d'emploi prescrit par le fabricant. L'eau de Javel est diluée (1/10) peut aussi être utilisée (solution économique et très efficace);
- Tous les produits de nettoyage et d'assainissement sont rangés sous clé à l'écart des aliments et hors de la portée des enfants;
- L'équipement, les ustensiles et la vaisselle sont bien asséchés pour éviter la développement de micro-organisme;
- L'usage de tampons à récurer métallique, comme la laine d'acier, est interdit puisqu'ils se désagrègent et constituent un risque pour la santé. L'utilisation de tampons à récurer en nylon est privilégiée;
- Les torchons et guenilles sont lavés et désinfectés après chaque usage. Pour les assainir de façon simple et efficace, on les fait tremper dans un litre d'eau et 5 millilitres d'eau de javel;
- Les fenêtres sont munies de moustiquaires.

## 9.2-Hygiène personnel

Le personnel qui manipule l'équipement de la cuisine ou les aliments observe les mesures d'hygiène suivantes recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec :

- Se laver les mains et les avant-bras avec de l'eau chaude et du savon avant de manipuler la nourriture, après avoir fumé, s'être rendu aux toilettes, s'être mouché, avoir manipulé des aliments crus et chaque fois qu'il y a un risque de contamination;
- Se couvrir entièrement les cheveux avec une résille ou un bonnet et, s'il y a lieu, porter un couvre barbe;
- Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail;
- Éviter de porter bijoux, montre ou vernis à ongles;
- Recouvrir toute blessure d'un pansement imperméable et dans le cas d'une blessure aux mains, recouvrir le pansement d'un gant à usage unique;
- S'abstenir de manipuler des aliments en cas de maladie contagieuse, comme la gastro-entérite;
- Lorsque des gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu'il y a préparation d'aliments différents. Ils sont jetés à la même fréquence que le lavage des mains;
- Les déplacements entre les locaux du CPE et la cuisine, sans respect des règles d'hygiène sont à proscrire;
- Un contrôle est exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs.

## 9.3 Salubrité

### 9.3.1 Récupération des surplus

- Considérant les risques de contamination (air, manipulations diverses, contamination croisée lors du service, mets laissée à la température de la pièce), les surplus provenant des locaux ne sont pas conservés;
- Les mets qui ont été maintenus à une température de 60°C pendant la période du service sont refroidis, puis congelés. Pour réutiliser les surplus, il faut les décongeler au réfrigérateur, puis les réchauffer à une température de 63°C pendant 3 minutes;
- Lorsque réchauffés au four à micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74°C pour s'assurer une remise en température sécuritaire.

### 9.3.2 Préparation des aliments

- Les fruits et légumes pourris sont jetés;
- Avant et après la manipulation des fruits et des légumes frais, le personnel se lave les mains à fond durant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon;
- Tout équipement de cuisine qui a été en contact avec les produits frais, comme les surfaces de travail, les planches à découper et les ustensiles, est lavé à fond, à l'eau chaude et au savon. Il est ensuite rincé et désinfecté dans une solution d'eau de Javel diluée (5 millilitres ou 1 cuillère à thé dans 750 millilitres ou 3 tasses d'eau), puis séché à l'air libre;

- Les fruits et légumes sont lavés à fond, à l'eau potable, sous le robinet. À moins d'avis contraire, aucun savon ni détergent n'est utilisé;
- Les fruits et légumes à pelure ferme comme les oranges, les pommes de terre et les carottes sont lavés avec une brosse à légumes; la chair des fruits ou des légumes mal lavés, une fois qu'ils ont été coupés, peut provoquer une contamination;
- Les parties meurtries ou endommagées des fruits et légumes sont retirées, car les bactéries nuisibles peuvent s'y développer. Le couteau est ensuite nettoyé pour empêcher que le reste des fruits ou des légumes soit contaminé;
- Les fruits et légumes pelés ou coupés sont immédiatement placés dans un contenant propre pour éviter la contamination croisée;
- Les éponges ou autres articles de nettoyage que l'on peut difficilement maintenir propres et secs sont à éviter, car ils peuvent propager des bactéries.

## **10-Conservation et entreposage**

La conservation et l'entreposage des aliments sont essentiels pour s'assurer de leur fraîcheur et de leur comestibilité. À ce sujet, l'Agence canadienne d'inspection des aliments, le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec dictent des règles très claires.

Que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou sur une tablette à la température de la pièce, tous les aliments sont entreposés de manière à ce que la rotation d'utilisation soit assurée : l'aliment le plus récent est placé au fond.

### **10.1-Au réfrigérateur**

- Des thermomètres sont installés en permanence dans les réfrigérateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments périssables sont conservés et entreposés dans les conditions optimales;
- Les aliments périssables ou potentiellement dangereux sont conservés à une température de 4°C ou moins. La réfrigération permet de ralentir la multiplication des bactéries;
- Tous les aliments placés au frigo sont couverts. Les viandes et les volailles sont placées dans un contenant afin d'éviter que leur jus s'écoule;
- Les aliments présentant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelles sont jetés;
- Les dates de péremption sont vérifiées et la rotation des aliments est effectuée;
- Les aliments et les surplus sont conservés dans des contenants hermétiques sur lesquels est inscrit le contenu ainsi que la date de fabrication.

### **10.2-Refroidissement**

- Les aliments sont refroidis le plus rapidement possible à 4°C;
- Puisque la température des aliments doit passer de 60°C à 21°C en 2 heures ou moins, puis de 21°C à 4°C en 4 heures ou moins, les recommandations suivantes, provenant du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, sont appliquées :
  1. Transférer les aliments dans de petits contenants ou dans des contenants peu profonds. Dès que la température atteint 60°C, mettre au réfrigérateur à demi couverts. Une fois qu'ils sont bien refroidis, les couvrir hermétiquement;
  2. Placer les gros contenants dans un bain d'eau froide ou glacée. Brasser pour faire sortir la chaleur, puis réfrigérer.

### **10.3-Au congélateur**

- Des thermomètres sont installés en permanence dans les congélateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments congelés sont conservés et entreposés dans les conditions optimales;
- Les aliments congelés sont conservés à une température de -18°C;
- Les sacs ou contenants conçus pour la congélation sont utilisés;

- La congélation permet d'arrêter la multiplication des bactéries mais ne les détruit pas. Les aliments décongelés ne sont jamais recongelés, à moins qu'ils n'aient été cuits après la décongélation.

#### **10.4-Décongélation**

Les aliments sont décongelés de l'une ou l'autre des façons suivantes :

- Au réfrigérateur, à 4°C ou moins;
- Au four à micro-ondes, cuits tout de suite après;
- Au four conventionnel, en même temps que la cuisson;
- Sous l'eau courante.

#### **10.5-Au garde-manger**

- Les denrées sèches telles que le riz, la farine, le gruau, la cassonade, le couscous, les pâtes alimentaires, le sucre, etc, sont entreposées dans des contenants hermétiques transparents et identifiés;
- Les produits périmés, les conserves endommagées, les produits qui ont une odeur et apparence anormale sont jetés. Les aliments sont entreposés à 10 cm ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.