

— Politique pour un —
MILIEU ÉDUCATIF
- favorable à la -
SAINÉ
ALIMENTATION



Adoptée par le conseil d'administration en juin 2022



À nos marmites : 1, 2, 3... Santé!



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).

(2015)



Les projets À nos Marmites : 1,2,3... Santé! et Petite enfance Grande forme ont été rendus possibles grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme.

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, il importe que le service de garde éducatif (SGÉ) se dote d'une politique définissant les pratiques à adopter pour assurer la création d'un milieu éducatif favorable à la saine alimentation.

La présente politique s'appuie sur la mission et les objectifs des SGÉ 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* 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.



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 vie¹ est cohérente avec l'approche écologique, un des fondements du programme éducatif *Accueillir la petite enfance*², 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 de la politique



Objectif général de la politique

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 de la politique

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.

Rôles et responsabilités

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 primordiale. 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 la politique.
- Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre.
- Valorise les changements survenus.
- Veille à assurer la pérennité de la politique.

Les gestionnaires :

- Assurent la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable à la saine alimentation au service de garde.
- Assurent l'adhésion de chacun à la politique.
- Assurent la planification et la coordination de chacune des étapes de la démarche.
- Diffusent la politique auprès des parents et les informent des changements en cours et à venir.
- Communiquent au personnel éducateur et à la responsable de l'alimentation les renseignements relatifs aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant, lesquels ont été recueillis auprès de ses parents.

La responsable de l'alimentation :

- Présente une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément aux énoncés de cette politique.
- 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.

Le personnel éducateur :

- Adopte une approche démocratique au moment des repas et des collations, telle que préconisée dans le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*.
- 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.

Rôles et responsabilités

- Contribue à entretenir le plaisir de manger, entre autres, en favorisant la découverte des aliments par tous les sens et par le biais de différentes 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

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

En offrant un environnement favorable à l'allaitement et à l'utilisation du lait maternel, le SGÉ 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 l'âge de 6 mois et prônent sa poursuite jusqu'à 2 ans.

Pendant la première année de vie, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons constituent l'aliment de base du poupon. Vers l'âge de 6 mois, l'introduction des aliments vient compléter son alimentation sans toutefois remplacer le lait. Le rôle d'introduire de nouveaux aliments revient aux parents.

L'étape d'introduction des aliments, en plus d'être essentielle pour satisfaire les besoins nutritionnels grandissants du nourrisson, contribue grandement à divers apprentissages, notamment la découverte des aliments. Les repas et collations sont des moments privilégiés pour développer son autonomie et son sentiment de compétence. Respecter le rythme et répondre aux besoins de chaque enfant demande beaucoup de souplesse, particulièrement à la pouponnière. Néanmoins, le fait de laisser un poupon explorer les aliments avec les doigts, puis avec la cuillère est indispensable pour favoriser le développement de ses habiletés motrices, de son autonomie et de son sentiment de fierté. Il contribue aussi à la découverte des aliments.

Guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans

Le service de garde s'appuie sur le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. Ce dernier présente les pratiques à privilégier concernant l'allaitement, la manipulation du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons, les méthodes de nettoyage et de désinfection des biberons et des tétines ainsi que les plus récentes recommandations en matière d'introduction des aliments.

Introduction des aliments

Les aliments sont introduits dans l'alimentation du poupon vers l'âge de 6 mois pour combler ses besoins grandissants que le lait maternel et les préparations commerciales ne peuvent satisfaire seuls. La période d'introduction des aliments représente une transition importante dans la vie d'un enfant. Elle constitue l'amorce du processus de découverte des aliments. Il est donc important de lui présenter, graduellement, une grande variété d'aliments (types, saveurs et couleurs), selon une évolution progressive des textures. L'ordre

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

d'introduction des aliments peut varier selon les cultures et les coutumes. Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* présente les recommandations les plus récentes en matière d'introduction des aliments au Québec.

Lors des rencontres d'accueil, à l'arrivée d'un nouvel enfant dans le milieu de garde, le parent est invité à compléter le calendrier d'introduction des aliments. Il informe ainsi le personnel des aliments qui ont déjà été consommé par son enfant. Il doit assurer un suivi au fur et à mesure que de nouveaux aliments sont consommés par son enfant ou qu'il y a des changements dans ses habitudes. Il est à noter qu'aucun aliment n'ayant pas été consommé antérieurement par le poupon, sous la supervision d'un parent ne lui sera offert au service de garde. Cependant, après un cycle complet de menu, c'est-à-dire quatre semaines, il sera considéré que l'enfant a intégré l'ensemble des aliments servis au CPE.

Des purées cuisinées au CPE, composées de très peu d'ingrédients et exemptes d'assaisonnement, sont offertes aux enfants qui débutent l'intégration des aliments ou qui ne tolèrent pas bien les différentes textures. À partir de 7 mois environ, les poupons commencent graduellement à manger des aliments mous, écrasés à la fourchette ou des aliments présentés en petits morceaux. Ces nouvelles textures seront toutefois introduites selon le rythme de chacun et en collaboration avec le parent.

Les poupons dépendent entièrement de l'adulte pour satisfaire leurs besoins physiologiques fondamentaux comme boire et manger, et ce, tout autant à la maison qu'au service de garde. Convenir, en collaboration avec les parents, d'un plan d'alimentation individualisé pour chaque poupon permet de mieux connaître ses habitudes alimentaires, de respecter la routine alimentaire instaurée à la maison et d'assurer une continuité entre la maison et le service de garde. On élimine ainsi une source potentielle de stress pour le poupon ; les périodes d'alimentation n'en seront que plus agréables. L'équipe éducative s'assure également d'un processus de communication efficace afin que les besoins spécifiques de chacun des enfants soient bien connus de tous.

La manipulation du lait maternel et des préparations commerciales

Qu'il s'agisse de l'identification, de la conservation ou de la préparation du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons ou encore des méthodes de nettoyage et d'assainissement des biberons et des tétines, des pratiques rigoureuses doivent être appliquées afin d'assurer la santé et la sécurité des poupons. Chaque membre du personnel éducateur affecté à la pouponnière maîtrise chacun des éléments décrits dans le guide *Mieux vivre avec mon 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.

Le lait de vache, contrairement aux préparations commerciales, n'est pas adapté aux besoins de base du poupon de moins de 9 mois. Ainsi, jusqu'à cet âge, le parent doit fournir le lait utilisé par son enfant. Pour les préparations commerciales, les biberons contenant la préparation doivent être amenés au CPE, en quantité suffisante pour une journée. Pour le lait maternel, il peut être amené congelé pour une utilisation prochaine, ou déjà dans les biberons. Les mères qui souhaitent allaiter leur poupon au CPE peuvent en aviser le personnel afin qu'un endroit dédié soit mis à leur disposition. Du lait de vache 3,25% sera offert aux poupons de plus de 9 mois, avec l'accord du parent.

Alimentation des poupons (0 à 18 mois)

Pratiques éducatives autour des repas favorisant le sentiment de compétence des enfants

Le moment du repas est un temps de relation où l'enfant apprend à communiquer ses besoins mais aussi à se sentir écouté et compris, si l'adulte qui lui donne à manger est suffisamment attentif à ce qu'il exprime, à son rythme et ses goûts. Ainsi, afin d'offrir cette disponibilité à chacun, les enfants sont nourris un à la fois, toujours dans le même ordre (tour de rôle). Cette façon de faire offre à l'enfant l'assurance que ses besoins seront répondus. Le tour de rôle lui permet d'anticiper le moment où il sera nourri, de se repérer dans le temps. Les repas sont offerts sur les genoux de l'éducatrice, ce qui lui permet de prendre davantage conscience des manifestations de l'enfant, souvent démontrées par son corps. La transition vers la table et le petit banc se fera en douceur, une fois que l'enfant pourra s'y installer de lui-même. Il pourra éventuellement partager son repas avec un autre enfant, toujours le même, lorsque son éducatrice jugera que les règles sociales entourant ce moment de vie sont bien acquises. Généralement, à cette étape, l'enfant utilise son ustensile de façon adéquate et est en mesure de boire au verre sans aide. Il est important de préciser qu'à tout moment, ce sont nos observations et le respect du rythme de chacun qui guident nos actions.

Contexte des repas et de 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 ait du plaisir à manger sainement et qu'il ait une image positive de son corps, soit une appréciation de celui-ci à sa juste valeur. 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 des 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.

L'heure des repas et des collations, où le plaisir de bien manger et celui de partager un bon repas prédominent, constitue un contexte propice au développement social et représente une occasion d'apprentissages divers. Ainsi, une attention particulière est portée à réunir toutes les conditions favorables, de sorte à créer une **ambiance agréable** respectant **l'unicité de chaque enfant**.

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 propice à **la découverte et la familiarisation avec les aliments**, de par l'influence des pairs ainsi que l'enthousiasme et l'attitude positive du personnel éducateur quant aux aliments présentés.

Organisation des repas

Le moment du repas est un temps de relation où l'enfant apprend à communiquer ses besoins mais aussi à se sentir écouté et compris, si l'adulte qui lui donne à manger est suffisamment attentif à ce qu'il exprime, à son rythme et ses goûts. C'est pourquoi les poupons sont nourris de façon individuelle. Chez les plus grands, un premier groupe d'enfants prendra son repas, alors que les autres pourront s'adonner à leurs activités. C'est une façon pour l'adulte de se rendre plus disponible au petit groupe d'enfants présents à la table. Pendant ce temps, les autres enfants jouent, expérimentent, socialisent, sous le regard de leur éducatrice. Afin de rendre ce moment de soin prévisible et ainsi permettre à l'enfant d'en être acteur, ce sont toujours les mêmes enfants qui sont nourris à la première et à la deuxième table. Ce tour de rôle est défini en fonction de nos observations et des besoins des enfants. Il est également possible, pour les plus petits, que plus de deux tables soient nécessaires. L'éducatrice doit s'adapter aux besoins de chacun et ainsi ajuster ses pratiques en fonction de ses observations.

Le respect des signaux de faim et de satiété

En fonction de 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. Ainsi, l'éducatrice peut utiliser plusieurs questions pouvant la guider sur le vécu de l'enfant lors de ce moment.

- Comment te sens-tu?
- Est-ce que cela gargouille dans ton ventre?
- Comment sais-tu que tu as faim?
- Est-ce que tu as une petite ou une grande faim?
- Je vois que tu avais beaucoup faim aujourd'hui.
- Je vois que tu n'avais pas beaucoup faim aujourd'hui.
- Comment est ton ventre? Est-ce que tu penses qu'il est plein?
- Comment sais-tu que tu as assez mangé?

Le personnel encourage les enfants à manger lentement afin de prendre le temps d'apprécier la saveur des aliments. Il rassure les enfants qu'ils auront la possibilité d'avoir un 2e service s'ils ont encore faim dans quelques minutes, évitant ainsi les courses et les compétitions.

Selon l'âge des enfants, le personnel éducateur offre un 2e service après un délai de quelques minutes. Il questionne les enfants sur leur faim avant de les resservir. Le personnel éducateur sert alors tous les aliments prévus au repas, mais en plus petite quantité.

En étant disponible et attentive au moment des repas, l'adulte peut reconnaître certains signes qui démontrent que l'enfant a moins faim ou a atteint la satiété :

- L'enfant ralenti son rythme d'alimentation, il joue plus avec sa nourriture qu'il ne mange.
- L'enfant mentionne : « Je n'ai plus faim ».
- L'enfant dit que son bedon est plein.
- L'enfant demande pour se lever, aller jouer ou sortir de table.

Il est important de respecter le message transmis par l'enfant lorsqu'il mentionne qu'il n'a plus faim et repousse l'assiette. Ainsi, l'adulte retire l'assiette de l'enfant tout en s'assurant de n'émettre aucun commentaire négatif.

Le personnel éducateur représente également un modèle pour le respect des signaux de faim et de satiété. Voici quelques exemples de paroles qu'il peut exprimer devant les enfants :

- Je n'ai plus faim ce midi, je ne prendrai pas d'autre portion.
- Je sens encore un petit creux dans mon ventre, je vais me servir à nouveau de ce bon plat.
- Ce fruit est très bon, mais je sens que mon ventre est assez rempli alors je vais arrêter d'en manger.

Gestion de l'appétit et des préférences alimentaire

Aimer certains aliments peut être plus long pour certains enfants et demander plus d'une exposition (voire jusqu'à 20 fois). Afin de favoriser le développement du goût, il est souhaitable que tous les aliments prévus au menu se retrouvent dans l'assiette de l'enfant. Celui-ci a ainsi plus d'occasions de « faire connaissance » avec l'aliment, contribuant positivement à la familiarisation

Le personnel éducateur encourage les enfants à parler de leurs préférences, des aliments qu'ils aiment et de ceux qu'ils aiment moins, en les questionnant sur les raisons de ces choix. Malgré le refus d'un ou de plusieurs enfants envers certains aliments, tous les aliments prévus au repas sont servis dans l'assiette de l'enfant. L'aliment refusé est servi en plus petite portion afin de ne pas décourager l'enfant à la vue de celui-ci, mais cela permet tout de même de le mettre en contact avec l'aliment afin qu'il puisse se familiariser. En aucun cas un enfant n'est forcé de goûter un aliment. Le personnel éducateur l'encourage en mangeant lui-même l'aliment, en demandant aux autres enfants 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.

Une image corporelle positive

L'image corporelle, en pleine construction chez les enfants de moins de 5 ans, se construit sous le regard des autres, adultes et enfants. 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, d'être un modèle positif. Les adultes s'assurent que leurs paroles et leurs gestes ne reflètent pas leurs propres préoccupations à l'égard de leur poids et qu'ils ne suscitent pas d'inquiétudes chez l'enfant lui-même par rapport à son poids ou son apparence.

Le personnel éducateur valorise les enfants par des gestes ou des mots simples et en utilisant des exemples basés sur leurs talents, leurs réalisations, leurs qualités, etc. Ainsi, l'accent n'est pas mis sur l'apparence physique (vêtement, coiffure, etc.).

Les desserts

La perception qu'un dessert doit être composé d'aliments plus sucrés est le résultat d'un apprentissage que les adultes enseignent aux enfants. Ainsi, les enfants exposés à des aliments nutritifs en guise de dessert (yogourt, fruit, galette à l'avoine, etc.) ont plus de chances de construire une représentation positive de la saine alimentation, en harmonie avec le plaisir partagé avec les autres.

Au CPE Chez Fanfan, aucun dessert n'est servi aux enfants lors du dîner, sauf exception. Cependant, un fruit est toujours offert, servi au même moment que les autres aliments constituant le repas. Lorsqu'il est prévu au menu, lors d'une fête par exemple, le dessert doit toujours être offert aux enfants, qu'ils aient mangé ou non le repas principal qui le précède.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 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, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts) apporte des éléments nutritifs spécifiques, tous essentiels au développement et à la croissance des enfants. Il 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 service de garde 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 portions de référence du *Guide alimentaire canadien* et en considérant le concept de l'assiette équilibrée (voir *Guide d'élaboration ou de révision*, page 27), 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.

Variété et qualité de l'offre alimentaire

Le menu quotidien est composé d'aliments de valeur nutritive élevée et à moindre fréquence, des aliments qualifiés d'occasion. Conformément à la mission du CPE, aucun aliment de faible valeur nutritive n'est offert dans le menu régulier. Au moins un aliment de chacun des groupes alimentaires est proposé à chaque dîner afin d'optimiser l'apport nutritif quotidien. Deux menus cycliques de 4 semaines (un régulier et un d'été) sont utilisés et révisés chaque année. Ces menus comprennent deux collations (a.m. et p.m.) et un dîner. L'utilisation d'un menu cyclique contribue à assurer la présence d'une grande variété d'aliments et favorise l'appréciation de plusieurs aliments en permettant une exposition répétée encourageant ainsi la familiarisation.

L'assiette équilibrée, présentée dans le *Guide alimentaire canadien*, en cohérence avec celle que l'on retrouve dans *Gazelle et Potiron*, 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 l'âge et de l'appétit de l'enfant.

Les fruits sont très présents dans le menu du service de garde et au moins un fruit différent par jour est offert. Ils sont présentés sous différentes formes (entier, en quartier, en purée, en salade, en smoothie, etc.) seuls, ou incorporés dans différents mets. Les légumes sont intégrés dans les mets et offerts en accompagnement. Au total, au moins 1 portion (125 ml) de fruit et une portion (125 ml) de légume sont prévues chaque jour pour chaque enfant. Nous privilégions les fruits et les légumes frais et surgelés. Les fruits et les légumes en conserve égouttés et rincés

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

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 collations permettent de compléter les repas, sans les remplacer. Elles doivent permettre aux enfants de refaire rapidement le plein d'énergie et les aider à patienter jusqu'au prochain repas. Deux collations nutritives sont offertes aux enfants tous les jours pour leur permettre de combler leurs besoins nutritionnels. Celles-ci sont composées d'au moins deux groupes du Guide alimentaire canadien afin d'offrir un apport en glucides et en protéines.

Bien que la responsable de l'alimentation respecte un menu cyclique préétabli, elle peut y intégrer de nouveaux aliments et de nouvelles recettes nutritives, attrayantes et savoureuses dans le but d'amener de la variété pour les enfants qui fréquentent le service de garde. Dans un tel cas, la modification sera clairement inscrite sur le menu affiché. Lors de l'introduction de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments, la responsable de l'alimentation informe le personnel éducateur 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, 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. Dans le cas où cette option est incontournable, la responsable de l'alimentation choisit avec soin les produits commandés pour le service alimentaire afin de respecter les paramètres énoncés dans l'annexe du cadre de référence Gazelle et Potiron. Elle questionne les fournisseurs, lors de l'achat de nouveaux produits afin de connaître la liste des ingrédients et avoir accès au tableau de valeur nutritive. Elle fait aussi preuve de jugement dans la fréquence d'utilisation de tels produits.

Fêtes annuelles et évènements spéciaux

Bien que les collations et les repas servis lors de ces occasions soient composés d'aliments sains et nutritifs comme à l'habitude, il est permis d'ajouter des aliments habituellement exclus. La responsable du service alimentaire travaille à créer des menus en lien avec les fêtes ou les occasions spéciales. L'achat des surprises (bonbons, chocolat, etc.) destinées aux enfants sera fait par le CPE, selon le budget disponible, en collaboration avec les éducatrices.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Favoriser l'alimentation responsable et le développement durable

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture : « 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 ».

La notion de « système alimentaire durable » est plus large que celle d'« alimentation durable » ou d'« alimentation responsable ». Elle dépasse le secteur alimentaire et considère les environnements physiques, économiques, socioculturels et politiques dans lesquels évoluent le domaine de l'alimentation et le cycle de vie des aliments dans leur ensemble. Un système alimentaire durable inclut la production, la transformation, la distribution et la consommation de produits alimentaires ainsi que la gestion des matières résiduelles.

Au CPE Chez Fanfan, cela se concrétise de mille et une manières, par exemple : offrir un menu contenant davantage de végétaux, mettre l'accent sur les aliments locaux et saisonniers, choisir des poissons issus de sources durables, diminuer la consommation de viande rouge, d'aliments transformés et de boissons sucrées, cuisiner davantage « maison » les repas et les collations et réduire l'emballage des aliments et le gaspillage alimentaire

Privilégier l'achat d'aliments de valeur nutritive élevée, locaux et responsables

Afin de favoriser une offre alimentaire responsable, la responsable de l'alimentation s'assure de faire des choix d'aliments judicieux et de suivre les recommandations spécifiques présentées dans le cadre de référence Gazelle et Potiron.

Viande

Pour un choix plus responsable d'aliments protéinés, il est recommandé de réduire l'offre de viande rouge en la mettant moins souvent au menu. Nous privilégions donc la volaille à la viande rouge. Nous réduisons également les portions de viande en la combinant à des protéines végétales. Cela permet de conserver la saveur connue tout en réduisant l'impact environnemental.

De plus, nous augmentons continuellement l'utilisation des protéines végétales, en particulier les légumineuses, les graines, le tofu et la protéine végétale texturée.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Concernant les poissons, nous privilégions les produits issus de la pêche durable et nous varions, dans la mesure du possible, les espèces servies.

Fruits et légumes

Les fruits et les légumes les plus durables étant ceux cultivés localement, la responsable de l'alimentation s'assure de créer des contacts avec les producteurs locaux et ainsi réduire les impacts négatifs associés au transport, en plus de réduire les coûts d'achat en saison. Elle privilégie les aliments locaux en suivant le rythme des saisons ce qui demande bien sûr une certaine flexibilité dans la planification des menus.

En vertu de l'article 112 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, les SGEE peuvent inscrire «légumes de saison» ou «fruits de saison» sur leur menu hebdomadaire. La responsable de d'alimentation indiquera sur le menu quel type de légumes ou de fruits sera offert, le matin ou la veille, avant l'arrivée des parents.

Grains entiers et autres céréales

Nous offrons une grande variété de grains et céréales, tel que le blé, l'avoine, l'orge, le sarrasin et le quinoa. Ces aliments, en plus d'offrir une valeur nutritive élevée, contiennent beaucoup de fibres, de vitamines et de minéraux qui contribuent à la santé des enfants, tout en calmant la faim.

Multiplier les gestes pour favoriser un système alimentaire durable

Processus d'achat

Plusieurs défis d'approvisionnement peuvent freiner l'élan des CPE souhaitant revoir leur processus d'achat dans le but de favoriser un système alimentaire durable. La responsable de l'alimentation effectue un exercice continu afin de dresser un portrait de la situation actuelle, en déterminant entre autres, la portion d'aliments locaux déjà présents dans les commandes. Elle établit également la liste des distributeurs et des entreprises qui offrent des produits québécois et étend ses recherches afin d'en trouver de nouveaux. Elle effectue également du réseautage avec les autres SGÉE afin d'échanger sur des solutions et des possibles partenariats. De plus, lors des achats, elle veille à privilégier les formats institutionnels qui utilisent moins d'emballage pour une quantité donnée d'aliments.

Offre alimentaire

pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Production et gestion des déchets

Au CPE chez Fanfan, plusieurs pratiques sont en place afin de réduire la production et améliorer la gestion des déchets. Ainsi, la responsable de l'alimentation, en collaboration avec le personnel éducateur, s'assure de :

- Produire la quantité de repas nécessaire en fonction des enfants présents;
- Contrôler quotidiennement les restes et ajuster les recettes en conséquence;
- Réduire le gaspillage en servant de plus petites portions et en resservant au besoin;
- Participer au recyclage des déchets;
- Composter certains déchets;
- Réduire l'achat de produits offerts dans des emballages à usage unique ou non-recyclable.

Méthode de travail

Des méthodes de travail favorisant un système alimentaire plus durable sont utilisées par la responsable de l'alimentation. Les méthodes de cuissons sont optimisées afin de réduire l'utilisation de ressources (eau, électricité, papier d'emballage à usage unique). Ainsi, la cuisson à la vapeur est favorisée, celle-ci permettant également de mieux préserver la valeur nutritionnelle des aliments que la cuisson à grande eau.

Des assiettes, bols et verres réutilisables sont utilisés en tout temps, même lors d'activités spéciales ou de repas à l'extérieur. L'utilisation de verres jetables a été complètement retirée et remplacée par des gourdes, identifiées au nom de chaque enfant et fournies par les parents.

L'utilisation de pellicules d'emballage est également réduite au minimum. Les aliments sont plutôt conservés dans des contenants réutilisables.

Une alimentation

assurant la santé et la sécurité

De plus en plus d'enfants souffrent d'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* »⁴.

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 garde⁵.

L'absence de dents et le manque de force de la mâchoire font que l'enfant ne possède pas toujours 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 s'ils ne sont pas présentés adéquatement à l'enfant de moins de 4 ans.

Allergies et intolérances alimentaires

La prévention : une responsabilité partagée

L'allergie ou l'intolérance alimentaire requière un avis médical. En ce qui concerne les mesures de prévention pour les enfants à risque, dont certains membres de la famille immédiate (père, mère ou frère, sœur) présentent des allergies, le CPE respectera les recommandations écrites et signées d'un professionnel de la santé (allergologue ou autre).

Les mesures de prévention sont appliquées de la même manière dans les deux cas, bien que les symptômes, le traitement et les conséquences diffèrent. Il importe pour la sécurité de tous que les membres du personnel soient en mesure de reconnaître les différents symptômes, identifier les allergènes et soient aptes à prendre les mesures nécessaires en cas de réactions allergique, ou de choc anaphylactique.

Responsabilités à l'égard des allergies et des intolérances

Le parent, ses responsabilités :

- Fournit le document médical attestant de l'allergie ou l'intolérance alimentaire;
- S'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires avec la personne responsable des procédures;
- Complète de façon précise et détaillée le formulaire écrit sur les allergies et intolérances afin d'informer adéquatement le personnel du CPE sur les particularités alimentaires de son enfant (allergies, manifestations, procédure à suivre, etc.);
- Informe le personnel de l'évolution des réactions allergiques de son enfant et de la procédure à adopter pour les prévenir, en apportant par écrit les modifications appropriées au dossier santé de son enfant et s'assure que les nouvelles informations sont précises et détaillées ;
- Prend les arrangements nécessaires avec un gestionnaire si son enfant présente des allergies complexes ;
- Si nécessaire, fournit l'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;
- Fournit, si possible, 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;
- Signe l'autorisation écrite afin de permettre au personnel du CPE d'administrer l'auto-injecteur en cas de besoin;
- Signe 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, le personnel de soutien pédagogique, ses responsabilités :

- Voit à ce que le dossier de l'enfant contienne toutes les informations et autorisations nécessaires;
- Voit à ce que les mises à jour soient effectuées et reportées sur les grilles d'identification présentes dans les différents locaux;
- Voit à ce que l'information sur les mises à jour soit transmise au personnel du CPE (cuisinières, éducatrices, remplaçantes);
- Voit à ce que tout le personnel, incluant les remplaçantes, possède les connaissances relatives aux allergies : symptômes, contamination par les allergènes, utilisation de l'auto-injecteur d'épinéphrine;
- Informe les parents des pratiques alimentaires du CPE et de la procédure de gestion des allergies et intolérances alimentaires et de l'importance de tenir à jour le dossier de l'enfant.

Le personnel éducateur, ses responsabilités :

- Vérifie la grille des allergies et intolérances alimentaires quotidiennement avant de prendre la responsabilité d'un groupe d'enfant;
- Veille à ce que l'enfant présentant des allergies ne soit pas en contact avec les matières allergènes;
- Assure une communication efficace et une bonne collaboration avec le service alimentaire 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 du groupe dans le but de les sensibiliser, en prenant soin que l'enfant allergique ne soit pas exclu ou étiqueté;
- Voit à ce que le lavage de la bouche et des mains après les repas soit respecté et fait de façon adéquate;
- S'assure que les vêtements salis de nourriture soient remplacés;
- Apprend aux enfants à ne pas se partager : les ustensiles, la vaisselle ou les aliments. Si la situation se produit, peu importe s'il y a présence ou non d'allergie ou d'intolérance, les objets ou les aliments sont retirés et remplacés;
- S'assure de bien nettoyer les tables, en respectant la procédure des produits d'entretien, et de retirer toute trace d'aliments sur le sol et sur les chaises après les repas;
- Distribue le repas aux enfants allergiques en premier et les manipule avec attention afin d'éviter toute contamination avec les autres aliments;
- Vérifie s'il y a présence d'allergies ou d'intolérances avant d'utiliser des aliments pour le bricolage;
- Assure une vigilance accrue lors d'activités spéciales ou de sorties ;

- S'assure que toute personne qui la remplace ou qui l'assiste auprès de son groupe, détient l'information de la présence d'enfants ayant une allergie ou une intolérance;
- Range les médicaments d'urgence (auto-injecteur d'épinéphrine) dans une armoire hors portée des enfants mais non verrouillée, et ce, en tout temps. Les autres médicaments, comme les antihistaminiques (ex. : Benadryl), ne sont pas considérés comme des médicaments d'urgence et doivent être rangés sous clé ET hors portée des enfants;
- Apporte les médicaments d'urgence lors des sorties extérieures. Le médicament doit être dans le sac-pochette conçu à cet effet;
- S'assure de recevoir le repas de l'enfant allergique dans de la vaisselle bleue ou dans un contenant de plastique hermétique identifiée au nom de l'enfant et comportant le sigle identifiant l'allergène, le nom du groupe et le numéro d'installation et ce, **EN TOUT TEMPS** ;
- Vérifie que l'enfant peut manger les aliments qui lui sont proposés, dans le doute, questionner la personne responsable du service alimentaire ;
- Informe du contenu des repas et des collations aux parents qui en font la demande.

Le service alimentaire, ses responsabilités :

- 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 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;
- Communique efficacement et collabore avec le personnel éducateur afin de prévenir tout risque d'exposition des enfants présentant une ou des allergies aux aliments allergènes;
- S'assure que ses connaissances en matière d'allergies et d'intolérances alimentaires soient à jour;
- Vérifie la grille des caractéristiques alimentaires à tous les jours, à chaque repas et chaque collation;
- Pour les enfants ayant des allergies et/ou intolérances alimentaires, détermine le menu de remplacement qui se rapproche le plus possible du menu original prévu et diversifie d'une journée à l'autre et le rend disponible aux parents ;
- Sert le repas et les collations des enfants ayant des allergies et/ou intolérances alimentaires dans une assiette, un bol, un verre bleu ou un contenant de plastique hermétique, identifiée au nom de l'enfant et sur lesquels sont apposé le sigle identifiant l'allergène, le nom du groupe et le numéro d'installation ;
- Répond aux questions concernant le contenu du menu fourni à l'enfant ayant des allergies et/ou intolérances alimentaires, s'il y a lieu.

Le soutien administratif, ses responsabilités :

- Aide le parent à compléter la fiche explicative « Allergies et intolérances » déterminant l'allergène, les différentes caractéristiques s'y rattachant et la procédure à suivre en cas de consommation de l'aliment ;
- S'assure d'obtenir l'information détaillée sur l'allergie de l'enfant afin de répondre le mieux possible à ses besoins et de compléter la grille des allergies de façon claire et précise ;
- Effectue les mises à jour des grilles des caractéristiques alimentaires avec photo pour les enfants présentant des allergies, des intolérances ou des restrictions alimentaires ;
- Crée les étiquettes d'identifications des enfants ayant des particularités alimentaires.

Restrictions alimentaires et diètes particulières

Les accommodements alimentaires font partie du quotidien d'un CPE. Une saine gestion des accommodements alimentaires passe d'abord par une meilleure compréhension de ce qu'ils sont et de ce qu'ils impliquent.

Le CPE est sensible aux différences de culture et de religion de sa clientèle. La politique alimentaire prévoit des options d'accommodement qui pourront être proposées aux parents, selon la situation.

Les obligations légales

Le devoir d'accommodement est une conséquence naturelle du droit de la personne à l'égalité. L'obligation d'accommodement sert à éviter la discrimination. Dans un contexte alimentaire, le CPE est obligé d'accommoder sur des motifs de :

- Religion (ensemble de croyances, de dogmes et de pratiques)
- Handicap (allergies, intolérances, altération d'une fonction et troubles de santé)

L'équipe de direction voit à assurer le respect des obligations légales du CPE. Elle discute avec la RA et les parents pour trouver une solution acceptable pour les deux parties : ce qui est primordial ou flexible pour eux, ce qui ne représente pas une contrainte excessive pour le CPE.

Contrainte excessive pour le CPE

Désigne le fardeau excessif que fait subir une demande d'accommodement raisonnable. Le CPE doit cependant démontrer que les accommodements demandés ne sont pas raisonnables parce qu'ils causeraient un préjudice grave au CPE, soit :

- Une dépense excessive, difficile à absorber, ex : devoir changer de fournisseur de viande, ce qui ferait grimper substantiellement la facture;
- Une entrave démesurée à l'exploitation, ex : réorganisation des horaires, car l'accommodement demande une heure de travail de plus pour pouvoir y répondre ;
- Une atteinte importante à la sécurité ou aux droits, ex : le parent désire qu'une alimentation halal soit servie à l'ensemble des enfants du service de garde éducatif.

Ajuster l'alimentation de l'enfant pour une demande en lien avec un handicap

Selon l'article 111 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, le SGÉ 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.

Ajuster l'alimentation de l'enfant pour une demande en lien avec la religion

Les religions véhiculent des valeurs et des croyances qui ont un impact sur le choix des aliments à consommer et les moments où ils sont ingérés. Voici des exemples de demandes d'accommodements possibles :

- Abstinence de viande les vendredis
- Type d'aliments défendus en tout temps (ex. porc, viande qui n'est pas certifiée halal, etc.)
- Certaines combinaisons d'aliments interdites
- Méthode spécifique de préparation de la nourriture
- Jeune ou repas léger en préparation à une fête religieuse

Quel est le rôle de la responsable de l'alimentation à l'égard des accommodements alimentaires ?

- Se référer à la politique alimentaire afin de connaître la vision du milieu et la procédure mise en place
- Mettre en œuvre les pratiques de saine alimentation
- Appliquer les orientations et décisions du CPE en faisant preuve d'ouverture et de non-jugement envers les choix des parents
- Évaluer la charge de travail relative à la demande d'accommodement

Références

Association québécoise des centres de la petite enfance du Québec. Site de la plateforme de Petite enfance, grande forme. [En ligne], 2015. <https://www.grandeforme.aqcpe.com>

Extenso – Centre de référence en alimentation à la petite enfance. Site de Nospetitsmangeurs.org. [En ligne], 2015. <http://www.nospetitsmangeurs.org>

Ministère de la famille. Gazelle et potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, [En ligne], 2014. https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Ministère de la famille et des aînés. Accueillir la petite enfance : le programme éducatif des services de garde du Québec, [En ligne], 2007, mise à jour. https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/programme_educatif.pdf

Ministère de la famille et des aînés. Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, [En ligne], 2006. http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=3&file=/S_4_1_1/S4_1_1R2.HTM

Ministère de la famille et des aînés. Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance, [En ligne], 2006. http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?file=/S_4_1_1/S4_1_1.htm&type=2

Ministère de la santé et des services sociaux. 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, [En ligne], 2012, document rédigé en collaboration avec Québec en forme et l'Institut national de santé publique du Québec, 24 pages. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2012/12-289-03.pdf>

Ministère de la santé et des services sociaux. Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé, [En ligne], 2010, 6 pages. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf>

Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie. Le Casse-noisette. 2008, 48 pages.

Réseau des services à la petite enfance de l'Est-du-Québec. Site de À nos marmites : 1, 2, 3... santé!. [En ligne], 2015. <http://anosmarmites.com>

Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, [En ligne], 2007. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>