

ALIMENTATION

Alimentation

Il est entendu que les repas et collations préparés à la garderie ou par un service de traiteur sont conformes aux exigences élaborées dans les Règlements de la Loi sur les garderies (version courante).



Alimentation

Plans-repas

Les repas et les collations qui sont préparés à la garderie ou par un service de traiteur doivent être conformes aux normes établies par les règlements actuels de la Loi sur les garderies. Lorsque vous planifiez des repas pour des jeunes enfants, il faut étudier la question des aliments qui peuvent causer la suffocation comme les : bâtonnets de légumes durs, raisins, fruits avec noyaux ou maïs soufflé. Ces aliments doivent être modifiés pour les jeunes enfants (c.à.d. couper les raisins en longueur, légumes étuvés).

La planification des repas santé implique de choisir et préparer la nourriture et les breuvages de façon à réduire l'exposition de l'enfant à des substances toxiques. Ces expositions aux substances toxiques peuvent inclure : accumulation de contaminants dans la matière grasse de la viande ou des produits laitiers, mercure dans certaines espèces de poissons, produits chimiques provenant de contenants en plastique ou de certaines casseroles de cuisson, et pesticides sur les fruits et légumes. L'exposition à long terme aux substances toxiques peut affecter le développement du cerveau, des poumons et le système hormonal des enfants.

Un enfant qui passe six heures ou plus à la garderie, se voit offrir de la nourriture au cours de la journée. Les repas et les collations énumérés ci-dessous, sont considérés comme les quantités minimales à offrir durant la journée. Un enfant qui est à la garderie pendant moins de six heures, se voit offrir la proportion de nourriture correspondant au temps qu'il passe à la garderie.

Lignes directrices par groupe alimentaire

(Basé sur "Bien manger avec le guide alimentaire canadien" et "Avancer la santé environnementale en milieu de garde à l'enfance")

DRI (Dietary Reference Intakes); Advancing Environmental Health in Child Care Settings (Canadian Partnership for Children's Health and Environment); and A Guide to Eating Fish for Women, Children and Families (Toronto Public Health)

Légumes et fruits

- Des légumes et fruits frais ou surgelés sont servis
- Les fruits et légumes sont lavés et taillés avant de les offrir aux enfants
- Des produits biologiques ou des aliments cultivés localement sont servis lorsque disponibles ou abordables
- On offre au moins un légume vert foncé ou orange chaque jour

Produits céréaliers

- Au moins la moitié des portions de produits céréaliers offerte quotidiennement est sous forme de grains entiers
- Les produits céréaliers devraient être plus faibles en lipides, sucre ou sel
- Les produits céréaliers devraient être sans acides gras trans (e.g. huile hydrogénée, graisse végétale)

Lait et substituts

Les bambins et jeunes enfants ont besoin de graisse en quantité suffisante, source d'acides gras et d'éléments nutritifs essentiels pour le développement du cerveau et pour leur croissance. Une transition progressive du lait entier au lait faible en gras est recommandée.

Besoins énergétiques approximatifs :
1-3 ans, 30-40% de consommation énergétique
4-12 ans 25-35% de consommation énergétique

- On devrait offrir aux enfants de 1-2 ans du lait 3,25% homogénéisé, du yogourt (3,25%), et du fromage à teneur en gras moyenne.
- Au-delà de 2 ans, les enfants peuvent progressivement passer des produits ou alternatives au lait entier à des produits laitiers ou alternatives contenant 2% de matières grasses. (Des alternatives laitières comprenant du yogourt, fromage ou des boissons au lait de soja fortifié peuvent être offertes à partir de 2 ans).

Viandes et substituts

- Choisissez des viandes maigres
- Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
- Cuisinez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Les repas comprenant du poisson offrent une variété de poissons contenant un taux faible en mercure et élevé en Omega 3 (ex : l'omble, le hareng, le maquereau, le saumon, les sardines, et la truite)
- Lorsque l'on sert du thon en conserve, le thon "pâle" est servi au lieu du thon "blanc"

Critères additionnels

- Il est entendu que les garderies offriront un menu qui ne contient pas de gras trans artificiels
- Des aliments frais ou surgelés sont servis
- On ne prépare ni ne réchauffe pas les aliments et breuvages au four à micro-ondes dans des bouteilles ou contenants de plastique. Le lait conservé dans des bouteilles de plastique est réchauffé en utilisant de l'eau chaude (cuisson au bain-marie) ou au four à micro-ondes dans un contenant qui n'est pas en plastique (ex. tasse à mesurer en verre)
- Les casseroles à revêtements incollables ne sont pas utilisées à températures élevées (au-delà de 350°C)

Adapté de : *La Loi sur les garderies Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*

Normes professionnelles des éducatrices et éducateurs à l'enfance (Tâche A.5, page 51, Comblant les besoins nutritionnels)

Nutrition Matters: Feeding Your Toddler 1-2 Years (Ressource du Département de santé, Ville de Toronto)

Adapté de la Loi sur les garderies*

Groupe alimentaire	Quantité contenue dans une portion pour enfants de 1 à 6 ans	Quantité contenue dans une portion pour enfants de 6 ans et plus
Produits céréaliers	Soit: ½ à 1 tranche 50 ml à 125 ml ¼ à ½ tasse	Soit: 1 tranche 125 ml à 175 ml ½ à ¾ tasse
Légumes	Soit: ¼ à 1 légume/ fruit complet 125 ml 1/3 à ½ tasse	Soit: 1 légume/et fruits fruit complet 175 ml 1 à 1 tasse ¼
Produits laitiers	Soit: de 125 ml à 175 ml ½ à ¾ tasse	Soit: de 250 ml à 375 ml ¾ à 1 tasse
Viande et substituts	Soit: 30 g to 60 g 1 to 2 oz	Soit: 60 g to 90 g 2 to 3 oz

Adapté de la Loi sur les garderies

Liens ressources

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

www.healthyenvironmentforkids.ca/fr/content/le-partenariat-canadien--canadien-pour-la-santé-des-enfants-et-l'environnement

city-dev.toronto.ca/health/fishandmercury/advice_eat_fish.htm

www.serviceontario.ca/publications (NutriSTEP)

Nom de la garderie: _____ No de la garderie: _____
 salle #: _____ date complétée: _____
 D/M/Y

Alimentation					
Section 6	①	②	③	④	Pointage
Alimentation	Ne satisfait pas aux exigences	Nécessite de l'amélioration	Satisfait aux exigences	Surpasse les exigences	
<p>1. Planification du menu/des repas</p> <p>Précision *: 1.4 Lorsque 3 enfants ou plus ont le même besoin alimentaire</p> <p>Cet item peut être compté comme Sans objet lorsque le repas du midi n'est pas offert e.g. Programme de demi-journée</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les menus ne sont pas planifiés selon la Loi sur les garderies <input type="checkbox"/> Les menus de la semaine courante et suivante ne sont pas affichés 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les portions d'aliments offertes aux enfants sont planifiées selon la Loi sur les garderies <input type="checkbox"/> 25% des aliments sont décrits sur le menu 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les repas et collations, y compris les sacs à repas et les aliments d'un service de traiteur, sont planifiés conformément aux normes de la Loi sur les garderies <input type="checkbox"/> On offre des aliments aux enfants en proportion du temps qu'ils passent à la garderie. On offre un repas et deux collations à un enfant qui passe six heures ou plus à la garderie <input type="checkbox"/> Les menus offrent une description claire des aliments en détaillant les ingrédients principaux (par exemple: Soupe aux tomates, thon pâle, carottes râpées et Pain Pita (ou type wrap) aux céréales complètes au fromage <input type="checkbox"/> Les fruits servis sont identifiés tous les jours (par ex. orange, mangue) <input type="checkbox"/> De l'eau est disponible en tout temps 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La garderie offre un/des menu/s alternatif/s (par ex. végétarien, Halal *) <input type="checkbox"/> Le Guide alimentaire canadien en vigueur est affiché dans un endroit public 	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>S/O</p>

Section 6	①	②	③	④	Pointage
Alimentation	Ne satisfait pas aux exigences	Nécessite de l'amélioration	Satisfait aux exigences	Surpasse les exigences	
<p>2. Exigences pour les repas</p> <p>Les programmes à mi-temps qui ne servent pas de repas peuvent compter cet indicateur comme étant Sans objet</p> <p>(Précisions : *2.1, 2.2, 2.3: Consulter l'introduction sur l'alimentation pour connaître les portions à servir en fonction de l'âge)</p> <p>(Précision : *2.4 Dans le cas ou la garderie utilise le service de traiteur)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les repas ne satisfont pas aux exigences énumérées dans l'introduction <input type="checkbox"/> Les repas ont une teneur élevée en : <ul style="list-style-type: none"> • sucre • lipides • sel* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La quantité d'aliments offerte aux enfants est appropriée à leur âge * 	<p>Le repas principal respecte au moins les exigences suivantes :*</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Une portion de produits céréaliers <input type="checkbox"/> Deux portions du groupe alimentaire légumes et fruits <input type="checkbox"/> Une portion de produits laitiers ou de substituts <input type="checkbox"/> Une portion de viande ou de substitut de viande <input type="checkbox"/> De la nourriture supplémentaire est disponible pour les enfants qui le demandent <input type="checkbox"/> La quantité d'aliments offerte aux enfants respecte leurs besoins individuels 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les menus sont passés en revue chaque année par un/e diététicien/ne qualifié/e <input type="checkbox"/> L'organisme a visité l'endroit où les mets sont préparés 	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>S/O</p>
<p>3. Exigences pour les collations</p> <p>Si l'on n'observe pas de collation, cela peut être noté par le menu affiché</p> <p>Précisions : * 3.1 Deux collations ou plus par semaine sont élevées en teneur de sucre, lipides ou sel</p> <p>Précisions : * 3.4 La 3ème collation doit être documentée et peut ne consister que d'un groupe alimentaire</p> <p>Note* : 3.4 Les programmes à mi-temps ne sont tenus que de servir une collation par session.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aucune collation n'est servie aux enfants* <input type="checkbox"/> Les collations ont une teneur élevée en <ul style="list-style-type: none"> • sucre • lipides • sel* <input type="checkbox"/> Les menus de collations de la semaine courante et suivante ne sont pas affichés 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les collations comprennent au moins deux groupes alimentaires (par exemple: yogourt et fruits, fromage et craquelins, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les collations comprennent des aliments qui favorisent et répondent aux besoins nutritifs de l'enfant <input type="checkbox"/> Les collations sont étalonnées de façon à répondre aux besoins de la majorité des enfants <input type="checkbox"/> Le menu de collations offre une variété d'aliments <input type="checkbox"/> De la nourriture supplémentaire est disponible pour les enfants qui le demandent 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Plus de deux collations planifiées sont servies chaque jour* <input type="checkbox"/> Les collations du matin et de l'après-midi comprennent plus que deux groupes alimentaires* 	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>S/O</p>

Section 6	①	②	③	④	Pointage
Nutrition	Ne satisfait pas aux exigences	Needs Improvement	Satisfait aux exigences	Surpasse les exigences	
<p>4. Adaptations au menu</p> <p>Une adaptation est planifiée à l'avance pour un enfant ayant des restrictions alimentaires ou des allergies</p> <p>Si aucune adaptation n'est requise cet item peut compter comme Sans objet</p> <p>Précision : 4.3 * On n'offre pas toujours le même aliment adapté, par eg. hamburger végétarien</p> <p>Précision : 4.3 * L'action prise peut comprendre d'informer le parent que l'enfant a été exposé(préférences/coutumes)</p> <p>Précisions : 4.4 Lors des adaptations au menu on tente de rendre les aliments similaires à ceux qui sont offerts aux autres enfants</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les adaptations aux menus pour la semaine courante et la semaine suivante ne sont pas affichées dans l'endroit de préparation des aliments <input type="checkbox"/> La liste des régimes spéciaux des enfants n'est pas affichée 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Une liste des régimes alimentaires individuels des enfants est affichée dans chaque classe <input type="checkbox"/> La consistance des aliments est modifiée selon les aptitudes des enfants 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les menus sont adaptés avec des substituts variés et appropriés afin d'accommoder les enfants qui ont un régime alimentaire spécial à cause d'allergies, besoins particuliers, intolérances, besoins médicaux ou respect des coutumes* <input type="checkbox"/> Les adaptations d'aliments sont étiquetées afin de s'assurer que la nourriture est servie au bon enfant <input type="checkbox"/> Toutes les adaptations au menu du jour sont retenues par écrit pendant 30 jours <input type="checkbox"/> Les adaptations aux menus sont similaires en valeur nutritive <input type="checkbox"/> La garderie offre des adaptations d'aliments ou breuvages lorsque requis <input type="checkbox"/> La liste des enfants inscrits qui ont un régime alimentaire spécial est affichée et comprend : <ol style="list-style-type: none"> 1. Nom de l'enfant 2. Description des restrictions alimentaires 3. Liste par groupe 4. Date à laquelle la liste a été mise à jour 5. L'aide médicale ou l'action requise après avoir été exposé* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les substitutions d'aliments ressemblent aux aliments qui sont servis aux autres enfants * 	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>S/O</p>

Section 6	①	②	③	④	Score
Nutrition	Does Not Meet Expectations	Needs Improvement	Meets Expectations	Exceeds Expectations	
<p>5. Substitutions alimentaires</p> <p>Les substitutions peuvent être pour le groupe – le poulet n'a pas été livré donc du poisson a été servi</p> <p>Les substitutions peuvent être pour un individu– le tofu n'a pas été livré donc des lentilles ont été servies</p> <p>Précision : 5.2 * On n'offre pas toujours le même aliment en substitution, par ex. hamburger végétarien</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aucun substitut n'est offert au groupe lorsqu'un aliment n'est pas disponible <input type="checkbox"/> Aucun substitut n'est offert pour accommoder un individu lors que l'aliment planifié n'est pas disponible (par ex. L'enfant a un régime alimentaire particulier) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les substitutions de menu se ressemblent toujours* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Toutes les substitutions au menu pour le groupe sont affichées et gardées pendant 30 jours <input type="checkbox"/> Toutes les substitutions faites au menu pour un individu sont gardées pendant 30 jours <input type="checkbox"/> La garderie offre des substitutions d'aliments et de breuvages 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les substitutions sont similaires en valeur nutritive 	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>S/O</p>
<p>6. La préparation, la manipulation et le transport des aliments</p> <p>(Précisions: * 6.1 Les planches à trancher sont lavées et désinfectées afin d'éliminer la contamination croisée, etc.)</p> <p>Précision : * 6.1 La préparation de lait pour bébé n'est pas servie plus de 2 heures après avoir été réchauffée</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La manipulation des aliments n'est pas sanitaire * <input type="checkbox"/> Les aliments et breuvages sont préparés au four à micro-ondes ou réchauffés dans des bouteilles ou contenants en plastique * <input type="checkbox"/> Des aliments ou breuvages chauds sont servis dans des récipients en plastique* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'aire de lavage des mains se trouvant dans l'aire de préparation des aliments est équipée de savon, essuie-tout, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les légumes et fruits sont lavés avant d'être servis aux enfants <input type="checkbox"/> Les aliments sont emballés et recouverts durant le transport de l'aire de préparation des aliments <input type="checkbox"/> La procédure de lavage des mains est affichée selon les exigences du Département de Santé Publique 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les préparateurs d'aliments suivent des formations sur la préparation sécuritaire des aliments tous les 5 ans au minimum <input type="checkbox"/> Le superviseur passe en revue les meilleures pratiques pour la préparation des aliments avec les préparateurs annuellement 	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>

Section 6	①	②	③	④	Pointage
Alimentation	Ne satisfait pas aux exigences	Nécessite de l'amélioration	Satisfait aux exigences	Surpasse les exigences	
7. Santé et sécurité Aires de cuisine/ préparation des aliments	<input type="checkbox"/> Dangers observés (par ex : plancher glissant, porte de placard cassée, rangement inapproprié de couteaux)	<input type="checkbox"/> Certaines aires de la cuisine/préparation des aliments sont sanitaires, en ordre et sans dangers pour la santé et la sécurité*	Toutes les aires de la cuisine/ préparation des aliments sont: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gardées en bon état de réparation et sans dangers <input type="checkbox"/> En ordre <input type="checkbox"/> Les aliments sont conservés dans des contenants bien fermés 	<input type="checkbox"/> Une liste identifiant le nettoyage et la désinfection est affichée et signée par le personnel	1 2 3 4

Feuille de pointage de la section des critères d'exploitation de Toronto:

Sections:	Pointage:
Planification du menu	
Total (Tous les items additionnés ensemble):	
Pointage moyen (Total divisé par le nombre de sections de pointage)	



Pointage moyen de la section Alimentation: _____

Commentaires: _____

