



Politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation

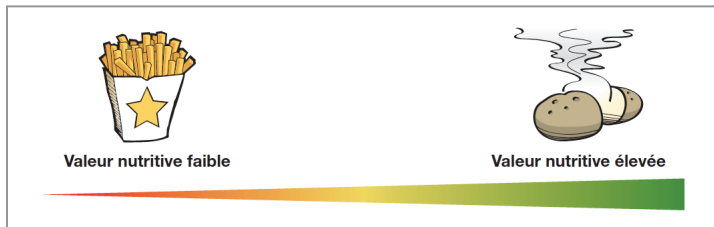
Vision de la saine alimentation

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 de nos établissements.

La saine alimentation va au-delà de la valeur nutritive des aliments. Elle vise également la sécurité alimentaire et doit être cohérente avec le développement durable. Il n'y a pas de bons ou mauvais aliments, la valeur nutritive se situe sur un continuum.

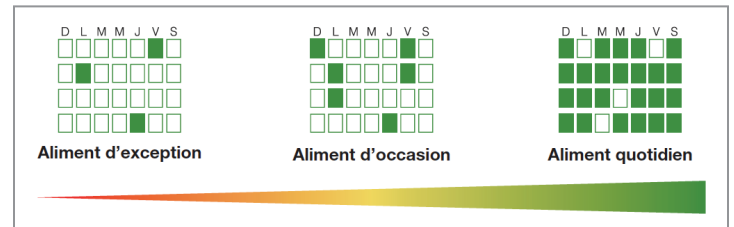
Une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments qui se situent sur un continuum allant de peu ou pas nutritifs à très nutritifs (figure 1).

Figure 1



Les aliments peuvent être offerts aux enfants de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive (figure 2).

Figure 2



*Le texte présentant la vision de la saine alimentation est extrait du cadre de référence Gazelle et Potiron p.25-27

Rôles et responsabilités des responsables de l'alimentation

Gestionnaire, service de traiteur, personnel éducateur et parents

Responsables de l'alimentation (traiteur/parents) :

- Présentent une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants;
- Offrent une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, intolérances et étouffements);
- Contribue à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments présentés.

Parents :

- Premiers éducateurs de leur enfant et premiers à intervenir en matière d'alimentation;
- Collaborent avec le service de garde pour assurer un suivi des habitudes alimentaires et des besoins spécifiques;
- Contribuent à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation tant au service de garde qu'à la maison.

Contexte des repas et de découverte des aliments

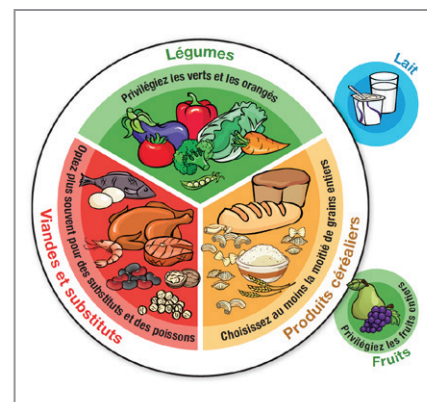
Le personnel éducateur, appuyé des parents, s'engage à favoriser une ambiance agréable et un contexte favorable à la découverte de nouveaux aliments, à respecter l'unicité de chaque enfant et à laisser l'enfant choisir sa collation et en déterminer la quantité selon son appétit. Il représente également un modèle pour le respect des signaux de faim et de satiété ainsi que lors de la présentation de nouveaux aliments (enthousiasme, curiosité et intérêt).

- Tous les aliments prévus au repas sont servis dans l'assiette de l'enfant.
- Le personnel éducateur encourage tous les enfants à goûter.
- L'enfant est encouragé à manger lentement.
- Un dessert nourrissant est offert à tous les enfants lorsque la majorité a mentionné ne plus souhaiter manger le repas principal.
- Lorsqu'un enfant mentionne avoir encore faim après le dessert, on lui amène à nouveau son repas principal.

Offre alimentaire (qualité et quantité adéquate)

Nous encourageons l'utilisation d'aliments de valeur nutritive élevée provenant des différents groupes alimentaires pour la composition des repas et des collations (valeur nutritive moyenne à élevée, aliments quotidiens et d'occasions, les aliments d'exceptions ne sont pas permis à moins d'évènements spéciaux).

- L'utilisation de l'assiette équilibrée est préconisée pour l'élaboration de la boîte à lunch ;
- Chaque enfant doit avoir au minimum 2 collations par jour (*fruits et *légumes entiers, en quartier, en purée non sucrée, en salade, en smoothie, accompagnés ou non de trempette à base de yogourt ou de légumineuses; *produits laitiers ou substituts de produits laitiers, **produits céréaliers idéalement composés de grains entiers);
- Chaque enfant doit avoir au minimum pour son diner, un repas principal à valeur nutritive élevée, une bouteille d'eau ou de lait/substitut de lait, une portion de fruits et/ou légumes en accompagnement, un dessert nourrissant (valeur nutritive moyenne à élevée);
- Nous vous demandons d'exclure : les aliments transformés de style restaurant-minute (présentant un excès de matières grasses, sucres ou sodium), les boissons/cocktails fruités ou autres breuvages additionnés de sucre, les aliments à valeur nutritive faible dans le menu régulier ;
- Les aliments de valeur nutritive faible seront acceptés lors d'évènements spéciaux seulement ;
- Les collations, repas et desserts de faible valeur nutritive vous seront retournés dans la boîte à lunch avec une note.



Une alimentation assurant la santé et la sécurité

(allergies et intolérances alimentaires et risque d'étouffement)

Allergies et intolérances alimentaires

Tous les enfants ayant une allergie et/ou une intolérance alimentaire sont identifiés à l'aide de photos et d'une fiche descriptive dans leur classe respective, les médicaments sont également à la portée du personnel et bien identifiés dans chacune des classes.

- Les tables et les mains sont nettoyées avant chaque repas/collation ;
- Les plats doivent être bien identifiés (plat et couvercle) afin d'éliminer les risques d'échange de nourriture, les plats du traiteur sont également bien identifiés dans la même optique ;
- Il est interdit aux enfants de partager leur nourriture avec les autres ;
- Les arachides sont strictement interdites ;
- Les noix sont interdites sauf avis contraire.

Étouffement alimentaire

- Le personnel éducateur s'assure que tous les enfants sont assis durant les collations et les repas.
- Le personnel éducateur encourage les enfants à manger lentement, de petites bouchées et à prendre le temps de vider leur bouche entre chaque bouchée.
- Le parent et le personnel éducateur s'assurent que tous les aliments servis aux enfants de moins de 4 ans sont :
 - coupés en petits morceaux ou en lanière dans le sens de la longueur ;
 - cuit et/ou râpés dans le cas des légumes à chair ferme ;
 - dénoyautés et/ou pelés au besoin.
- Certains aliments potentiellement dangereux, tels que les fromages au lait cru, le lait cru, les jus non pasteurisés, les œufs crus, viandes, volailles et poissons crus ou mal cuits, les germes crus ou mal cuits vous seront retournés à la maison avec une note.
- En cas d'étouffement, les procédures de premiers soins suivront leur cours et le parent sera avisé dès que possible.

Développement durable

« On définit le développement durable comme un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. Ce concept place l'être humain, en tant qu'individu, mais également en tant que membre d'une collectivité – puisqu'on parle de générations futures, au centre de ses préoccupations. »

Version de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé, p. 4.

- Dans tous les bâtiments de La petite école Vision Saguenay et de l'École trilingue Vision Saguenay, nous effectuons la collecte des matières recyclables ainsi que la collecte des matières compostables.
- Nous encourageons toutes les mesures prises afin de favoriser la diminution des déchets et des matières recyclables au profit des matières réutilisables, telles que :
 - Achat d'aliments en gros plutôt qu'en portions individuelles ;
 - Achat de contenants limitant le suremballage ;
 - Achat de contenants dont les emballages sont recyclables ou biodégradables ;
 - Utilisation de bouteille d'eau réutilisable ;
 - Utilisation de débarbouillettes pour le nettoyage du visage et des mains ;
 - Achat de produits frais et/ou saisonniers dont la production, le transport et la conservation requièrent moins d'énergie que les produits congelés.