
8. ALIMENTATION

8.1. Exigences concernant l'alimentation

95-100. Liste de vérification

**RÉFÉRENCES
LÉGISLATIVES****Articles 39 et 40 du
Règlement**

39. L'exploitant veille à ce que :
- a) chaque enfant de moins d'un an présent dans une garderie qu'il exploite ou dans un endroit où il fournit des services de garde d'enfants en résidence privée soit nourri conformément aux instructions écrites du père ou de la mère de l'enfant;
 - b) si de la nourriture ou de la boisson ou les deux sont fournies par le père ou la mère d'un enfant présent dans un endroit où l'exploitant offre des services de garde d'enfants en résidence privée ou dans une garderie qu'il exploite, leur contenant porte une étiquette indiquant le nom de l'enfant;
 - c) toute la nourriture ou la boisson soit rangée, préparée et servie de manière à conserver le maximum de valeur nutritive et à prévenir la contamination.
40. (1) L'exploitant veille à ce qu'on serve à chaque enfant d'un an ou plus présent dans un endroit où l'exploitant fournit des services de garde d'enfants en résidence privée ou dans une garderie qu'il exploite :
- a) sous réserve de l'article 43, si l'enfant est présent à l'heure des repas, un repas comprenant au moins une portion de lait et produits laitiers, une portion de viande et substituts, une portion de pains et céréales et deux portions de fruits et légumes, dans les quantités précisées à la colonne 2 ou 3, selon le cas, de l'annexe 1, pour chaque groupe d'aliments figurant en regard de chaque groupe à la colonne 1 de l'annexe 1, sauf dérogation approuvée par un directeur dans le cas d'un enfant âgé de 44 mois ou plus au 31 août de l'année;

**RÉFÉRENCES
LÉGISLATIVES****Articles 39 et 40 du
Règlement
(suite)****OBJECTIF**

40. (2) Si un enfant visé au paragraphe (1) est présent pendant une durée de six heures ou plus, l'exploitant veille à ce que, pendant cette durée, l'ensemble des aliments de chaque groupe figurant à la colonne 1 de l'annexe 2 qui sont servis à l'enfant corresponde aux quantités précisées en regard de chaque groupe à la colonne 2 de l'annexe 2.
39. a) Les habitudes et tolérances alimentaires sont très individualisées chez les nourrissons. Il faut leur donner de nouveaux aliments de manière judicieuse, car leur système digestif est encore immature. La quantité de nourriture et l'horaire d'alimentation doivent répondre aux besoins de chaque enfant pour être adaptés à son développement rapide. Les parents, généralement en suivant les conseils du médecin de l'enfant, doivent jouer un rôle actif dans la planification de l'alimentation pendant les heures où l'enfant est à la garderie. Les troubles gastro-intestinaux peuvent conduire à la déshydratation et avoir de graves conséquences chez les nourrissons.
- b) L'étiquetage des boissons et aliments fournis par les parents vise à ce que l'enfant reçoive la nourriture adaptée à ses besoins.
- c) Il faut utiliser uniquement de la nourriture de qualité nutritive supérieure afin que chaque enfant consomme le maximum de valeur nutritive, quelle que soit l'importance des portions. Les aliments doivent être de qualité nutritive supérieure quand ils sont consommés. L'utilisation de bonnes méthodes pour ranger, préparer et servir les aliments favorise la conservation des éléments nutritifs, de bonnes pratiques de manipulation des aliments et la prévention de l'empoisonnement alimentaire.

**OBJECTIF
(suite)**

40. (1) a) Les repas doivent être servis à des heures normales et renfermer les éléments nutritifs nécessaires pour la croissance et le développement de l'enfant. Les repas permettent aux enfants d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires et d'adopter une attitude positive à l'égard de toutes sortes d'aliments.
- Cette disposition permet à un directeur du ministère d'autoriser les sacs-repas pour les enfants âgés de 44 mois et plus au 31 août de l'année.
- b) Les collations doivent être nutritives et permettre à l'enfant de se rafraîchir au cours de la journée. Les aliments servis doivent être faciles à manipuler par l'enfant et ne doivent pas nuire à la santé dentaire.
- (2) Les enfants en bas âge qui passent toute une journée à la garderie sont très actifs et dépendent donc largement des aliments qui leur sont servis pour obtenir l'énergie nécessaire à leurs activités. Le soir, ils sont souvent trop fatigués pour manger un repas complet. C'est pourquoi il est essentiel que les enfants reçoivent une part suffisante de leur apport quotidien à la garderie.

MOYENS**Type de moyen :** Documentation

1. Il n'y a pas de plainte non réglée du médecin-hygiéniste concernant la manipulation et le rangement des aliments.
2. Le directeur a approuvé d'autres dispositions concernant l'alimentation des enfants âgés de 44 mois ou plus au 31 août de l'année.
3. Un échantillon de dossiers de nourrissons de moins d'un an comprend des instructions écrites du père ou de la mère de l'enfant concernant l'alimentation.
4. Le conseiller ou la conseillère de programme est d'avis que le type et la quantité d'aliments prévus pour les repas sont conformes aux quantités précisées à l'annexe 1 (voir page 5).
5. Le conseiller ou la conseillère de programme est d'avis que le

MOYENS
(suite)

type et la quantité d'aliments prévus pour les repas des enfants présents à la garderie pendant six heures ou plus sont conformes aux quantités précisées à l'annexe 2 (voir page 5).

Type de moyen : Inspection des lieux

1. On constate que les nourrissons sont nourris conformément aux instructions écrites figurant dans leur dossier.
2. On constate que toute nourriture ou boisson fournie par un parent se trouve dans un contenant avec une étiquette indiquant le nom de l'enfant.
3. On constate que de bonnes méthodes sont utilisées pour ranger, préparer et servir la nourriture.
4. Un repas comprenant les portions précisées à l'alinéa 40 (1) a) est servi à l'heure du repas.
5. Le conseiller ou la conseillère de programme est d'avis que les collations servies entre les repas sont favorables à la santé dentaire et à la nutrition et on constate qu'elles sont servies à des moments qui ne risquent pas de couper l'appétit des enfants à l'heure du repas.
6. On constate que les enfants présents à la garderie pendant six heures ou plus reçoivent la quantité d'aliments précisée à l'annexe 2 (voir page 5).

ANNEXE 1

GROUPE D'ALIMENTS	Quantité contenue dans une portion	
	Enfants de moins de six ans mais de plus d'un an	Enfants de six ans ou plus
Lait et produits laitiers	125 à 175 millilitres	175 à 250 millilitres
Viande et substituts	30 à 60 grammes	60 à 90 grammes
Pains et céréales	½ à 1 tranche ou 50 à 125 millilitres	1 tranche ou 125 à 175 millilitres
Fruits et légumes	¼ à 1 fruit entier ou 80 à 125 millilitres	1 fruit entier ou 125 millilitres

ANNEXE 2

GROUPE D'ALIMENTS	QUANTITÉ OFFERTE À CHAQUE ENFANT PRÉSENT PENDANT SIX HEURES OU PLUS
Lait et produits laitiers	250 à 375 millilitres
Viande et substituts	60 à 90 grammes
Pains et céréales	1 ½ à 2 ½ tranches ou 175 à 450 millilitres
Fruits et légumes	2 à 2 ½ fruits entiers ou 250 à 300 millilitres

BONNE PRATIQUE

Les services d'alimentation et les programmes de nutrition dans les garderies visent à :

- a) fournir des collations et des repas adéquats sur le plan nutritif;
- b) offrir aux enfants la possibilité de goûter à une grande variété d'aliments et d'acquérir une attitude positive à l'égard de ces aliments;
- c) donner aux enfants l'occasion de préparer des aliments;
- d) permettre aux enfants d'améliorer leurs relations sociales, leur esprit d'initiative et leur aptitude à parler.

PORTIONS

Le paragraphe 40 (2) exige que les enfants qui fréquentent la garderie pendant six heures ou plus reçoivent une quantité précise de nourriture provenant de chacun des groupes alimentaires. Étant donné que les portions données aux jeunes enfants sont petites, la façon la plus simple de respecter cette exigence est de servir deux collations en plus du repas.

Pour les sources de protéines autres que la viande, consulter la liste ci-dessous pour connaître les portions de substituts fournissant approximativement la même quantité de protéines.

60 grammes (2 onces) de viande maigre, de volaille, de foie ou de poisson cuits
60 millilitres (4 cuillerées à soupe) de beurre d'arachide
250 millilitres (1 tasse) de pois ou haricots secs cuits
125 millilitres (1/2 tasse) de noix ou de graines
60 grammes (2 onces) de fromage cheddar
125 millilitres (1/2 tasse) de fromage cottage
2 œufs

**PORTIONS
(suite)**

Cette liste permet de constater que, pour obtenir l'équivalent de 60 grammes (2 onces) de viande, il faut servir de grosses portions de haricots, de graines et de beurre d'arachide. Il faut donc faire attention de ne pas servir aux enfants moins que la quantité minimale d'aliments pour le groupe des viandes et substituts.

De même, lorsque de la viande, de la volaille ou du poisson sont utilisés dans des casseroles, il faut vérifier que les quantités indiquées dans la recette permettent de servir un minimum de 60 grammes (2 onces) de viande cuite à chaque enfant.

Le tableau ci-dessous fournit quelques équivalences faciles à consulter.

Approximativement

454 grammes (1 livre)	de viande ou de poisson crus donne, une fois cuit, donnent six portions de 60 grammes.
1,81 kilogrammes (4 livres)	de saumon en boîte donne 25 portions de 60 grammes
1,88 kilogrammes (66 onces)	de thon en boîte donne 28 portions de 60 grammes.

NOURRISSONS

Si la garderie accueille des enfants de moins de douze mois, il faut :

1. prévoir un endroit où l'on pourra tenir individuellement chacun de ces enfants pour le faire manger;
2. toujours prendre les nourrissons qui ne sont pas capables de tenir leur bouteille et ne pas relever la bouteille;
3. offrir aux nourrissons des aliments nouveaux ou contenant des morceaux de plus en plus gros en fonction de leur développement et des instructions des parents.

N.B. : Au moment de la sieste des nourrissons, éviter de leur donner des bouteilles renfermant des jus, ou encore des liquides sucrés ou des tétines trempées dans le sirop, car le sucre peut provoquer la carie dentaire.

**ENCOURAGER DE
BONNES
HABITUDES
ALIMENTAIRES**

Le plaisir de manger et des repas dépend dans une large mesure de la façon dont les aliments sont apprêtés. Pour encourager les enfants à adopter de saines habitudes alimentaires, on peut :

1. servir les repas dans une pièce claire, attrayante, bien aérée et confortable;
2. fournir des tables et des chaises adaptées à la taille des enfants;
3. utiliser des assiettes et des couverts (ustensiles) qui sont jolis, durables et de taille et de forme convenant aux petites mains;
4. s'assurer que les assiettes et les couverts correspondent aux aptitudes des enfants de façon à leur permettre de passer du bol et de la cuillère à l'assiette et à la fourchette;
5. prévoir un moment de tranquillité juste avant les repas de façon à ce que l'atmosphère soit cordiale et détendue pendant les repas;
6. éviter de retarder le service des repas pour que les enfants n'aient pas à attendre;
7. servir les aliments dans une ambiance familiale;

(On peut réunir les enfants en groupes de six à dix (selon leur âge) autour d'une table pour permettre à une personne adulte de s'en occuper. Dans la mesure du possible, il importe que cette personne mange avec les enfants et consomme le même repas qu'eux. La personne adulte devrait de préférence s'asseoir au milieu d'un côté d'une table rectangulaire plutôt qu'à l'extrémité de façon à pouvoir facilement bavarder avec les enfants pendant qu'ils mangent (et les surveiller). Les tables rondes favorisent les échanges.)
8. donner la possibilité aux enfants de quitter la table s'ils deviennent agités avant la fin du repas (p. ex. les laisser apporter leur assiette au comptoir et ramener leur dessert à table);
9. encourager les enfants à apporter leur aide (p. ex. en remplissant leur tasse ou leur verre eux-mêmes, en disposant des craquelins ou des fruits dans des assiettes, etc.);
10. donner le bon exemple;

**ENCOURAGER DE
BONNES
HABITUDES
ALIMENTAIRES
(suite)**

- (Étant donné que les enfants présentent les attitudes des adultes envers la nourriture, ils peuvent être influencés par un adulte qui montre qu'il aime les aliments nouveaux et a des manières agréables.)
11. être prêt à ramasser les dégâts et rassurer les enfants en pareil cas;
 12. encourager les conversations intéressantes à table pour favoriser une atmosphère détendue, cordiale et sans précipitation;
 13. éviter de profiter des heures de repas pour émettre des critiques ou faire part d'incidents désagréables;
 14. se rappeler que l'appétit des enfants varie d'un repas à l'autre et tenir compte des goûts et des différences personnels en ce qui concerne les quantités d'aliments consommés;
(Il ne faut pas forcer les enfants à manger.)
 15. conseiller aux parents ou au tuteur ou à la tutrice de consulter un médecin autorisé si un enfant refuse continuellement de manger.

COLLATIONS

L'alinéa 40 (1) b) du Règlement exige que « des collations nutritives entre les repas, consistant en aliments favorables à la santé dentaire » soient servis à des moments qui ne risquent pas de couper l'appétit de l'enfant pour le repas principal.

La collation du matin peut être servie très tôt compte tenu de l'heure d'arrivée des enfants et selon qu'ils ont pris ou non un petit déjeuner. Pour la collation de l'après-midi, il faut tenir compte du fait que de nombreux enfants d'âge préscolaire ne mangeront sans doute pas avant 18 h, ou même plus tard.

Il faut s'efforcer de servir la collation au moins deux heures avant le repas suivant et de présenter les aliments de façon intéressante, par exemple :

- a) servir les aliments sous forme de buffet pour permettre aux enfants de choisir leur collation (trois ou quatre légumes ou fruits frais par exemple);

**COLLATIONS
(suite)**

- b) ajouter des légumes crus que les enfants ont fait pousser eux-mêmes (les radis par exemple sont prêts à être mangés deux semaines seulement après avoir été semés);
- c) inviter les enfants à collaborer à la préparation des collations.

**COLLATIONS
PROPOSÉES**

Les aliments choisis pour les collations doivent appartenir à l'un des quatre groupes alimentaires de l'annexe 1 (lait et produits laitiers, viande et substituts, pain et céréales, fruits et légumes). Chaque collation doit comprendre des aliments provenant de deux groupes alimentaires de l'annexe 1.

Il est déconseillé d'offrir des collations à base de sucre, par exemple des bonbons, biscuits ou boissons sucrées, car elles ont une faible valeur nutritive et peuvent causer la carie. Les raisins et autres fruits séchés ne sont également pas conseillés, car ils renferment une forte concentration de sucre et ont tendance à coller aux dents. Éviter les collations salées comme les croustilles et les bretzels.

N.B. : Les membres du personnel des garderies doivent savoir que les enfants, en particulier les nourrissons et les tout-petits, peuvent s'étouffer s'ils mangent

SACS-REPAS

Dans les programmes où le directeur a autorisé les enfants âgés de 44 mois et plus au 31 août de l'année à apporter leur repas de la maison, il faut afficher et fournir aux parents des directives et modalités écrites comprenant notamment ce qui suit :

- a) lignes directrices concernant les aliments à inclure et exemples de sacs-repas contenant des aliments conformes aux exigences du Guide alimentaire canadien;
- b) modalités concernant les allergies;
- c) le cas échéant, les aliments habituellement fournis par la garderie pour le repas de midi (lait, soupe, etc.);
- d) modalités suivies lorsqu'un enfant oublie son sac-repas (suppléments nutritifs offerts).

Les sacs-repas des enfants doivent être placés dans le réfrigérateur. Il est tout particulièrement important de fournir des collations nutritives lorsque les enfants apportent leur repas. Le personnel doit surveiller le

**SACS-REPAS
(suite)**

contenu des sacs-repas et prendre les mesures nécessaires lorsqu'il pense que leur valeur nutritive est inadéquate.

**AIRE DE
PRÉPARATION DES
REPAS –
NOURRISSONS**

Il convient d'avoir une aire distincte où ranger les biberons et aliments pour bébés et les faire chauffer avant de les servir.

CUISINE

Toute garderie où l'on prépare et sert des aliments doit être équipée d'une cuisine dotée d'aires de rangement, de matériel suffisant, d'un comptoir et d'armoires suspendues et sur plancher pour permettre de bien ranger et de préparer les aliments et de laver correctement les assiettes et les couverts.

Dans le cas où la garderie est autorisée à utiliser un traiteur, l'aménagement de la cuisine variera selon le système retenu.

La cuisine ne doit pas servir comme couloir pour se rendre dans d'autres pièces. Seules les personnes autorisées doivent y avoir accès.

Les articles 55 à 63 du règlement 562, R.R.O. de 1990 (*Food Premises*, en anglais seulement), pris en application de la *Loi sur la protection et la promotion de la santé*, L.R.O. de 1990, chap. H-7, précisent en détail les exigences et les modalités à suivre pour l'entretien du matériel, la désinfection et la sécurité liés aux aliments.

TRAITEUR

Toute garderie qui fait affaire avec un traiteur ou un établissement quelconque pour la préparation et la livraison de repas, ou la livraison d'aliments individuels servant aux repas, reste responsable des services d'alimentation et doit faire en sorte qu'ils soient conformes aux règlements.

La garderie et le traiteur (ou un autre établissement) doivent toujours conclure un contrat écrit précisant les éléments de base suivants :

- a) les registres que la garderie demande au traiteur de tenir;
- b) l'interprétation des besoins nutritionnels;
- c) les exigences en matière d'hygiène et de désinfection;
- d) l'horaire de livraison et les heures de repas;

**TRAITEUR
(suite)**

- e) les modalités à suivre en cas de modification du nombre de repas commandés;
- f) la responsabilité en cas de détérioration d'aliments, etc.;
- g) la qualité des aliments;
- h) des menus répondant aux besoins nutritionnels;
- i) le prix des repas, les frais et les modalités de paiement;
- j) la durée et la date d'entrée en vigueur du contrat;
- k) les responsabilités de la garderie;
- l) les responsabilités du traiteur;
- m) la question des régimes et des allergies alimentaires;
- n) les assurances;
- o) les modalités de résiliation du contrat.