

## **ÉLABORATION DU MENU ET INTERVENTION DU PERSONNEL**

L'élaboration des menus (été et hiver) ont été faits en collaboration avec des nutritionnistes et chercheurs du groupe Extensio de l'Université de Montréal, suite à une étude/projet pilote sur l'alimentation dans les CPE du Québec, dont notre CPE a fait partie. Le menu est équilibré, varié et conforme au guide alimentaire canadien.

### **Variété du menu offert :**

- Le menu comprend 2 collations et 1 repas par jour.
- 5 semaines de menu sont offertes en rotation durant l'hiver de septembre à avril.
- 3 semaines de menu sont offertes en rotation durant l'été de mai à août.

### **Breuvage :**

- L'eau est servie avant et pendant chaque collation et dîner, ainsi qu'au courant de la journée.
- Le lait offert aux enfants est du lait « homo » à 3.25%.

### **Sel et sucre :**

- Une attention particulière est portée afin de diminuer les quantités dans toutes recettes.

### **Aliments « maison » :**

- Nous nous assurons de produire le plus d'aliments maison possible à la garderie. Exemple : vinaigrettes, creton, salsa de légumes ou fruits, dessert, barre tendre, muffin, mayonnaise, etc...

### **Gâteaux d'anniversaire :**

- Tous les anniversaires sont fêtés le vendredi lors du dîner communautaire. Anniversaire couvrant du lundi au dimanche.

### **Les pains :**

- Les pains tranchés qui accompagnent les repas sont toujours servis sans beurre sauf pain à l'ail.

### **Les crudités :**

- Les aliments durs ou pouvant causer des risques d'étouffement seront coupés et/ou blanchis de façon systématique dans les groupes de la pouponnière et des 18 mois.
- Le jugement de l'éducatrice rentre en ligne de compte lors de l'évolution et du développement en cours d'année pour chacun des enfants de son groupe et les groupes suivants.

### **Nourriture apportée de la maison :**

- Il n'est pas permis à un parent d'apporter de la maison un ou des repas à son enfant à la garderie à moins de raison médicale importante. Ceci afin de ne pas susciter d'envie chez les autres enfants, de créer des dynamiques de groupe difficiles, ou encore pour des raisons de sécurité face aux allergies existantes au CPE.

## **Le personnel éducateur est tenu de :**

- S'asseoir avec les enfants et manger avec eux ;
- Inculquer de bonnes habitudes alimentaires et de bonnes manières aux enfants ;
- Encourager les enfants à manger selon leur faim ;
- Encourager les enfants à goûter de nouveaux aliments ;
- Offrir le dessert nutritif aux enfants après le repas ;
- Offrir le breuvage aux enfants avant, pendant et après le repas ;
- Servir une deuxième portion aux enfants lorsque ceux-ci le demandent ;
- Inciter des discussions plaisantes entre enfants et entre adultes et enfants ;
- Donner suffisamment de temps à tous les enfants pour manger, tout en tenant compte de l'horaire ;
- Développer des moyens pour inciter l'entraide et l'autonomie des enfants (leur permettre de servir la collation, de verser le lait et/ou eau, se servir eux-mêmes de la salade, soupe, etc.)
- Adapter ses interventions en lien avec les besoins de l'enfant et selon les dynamiques de groupe.

## **Dîner communautaire:**

- À tous les vendredis, un dîner communautaire est organisé où tous les enfants et personnel du CPE mangent ensemble dans 2 salles connexes (portes ouvertes). Le Responsable en Alimentation apporte également ses « chaudrons » parmi nous et fait le service directement avec les enfants. C'est le « spécial » de la semaine et les enfants apprécient beaucoup ce genre de dîner où tous sont réunis car ils peuvent s'asseoir avec n'importe quel ami, frère/sœur, ou éducatrice(teur) du CPE.