

Annexe V : Menus types

Menus types sur 4 semaines

Processus de reconnaissance

Règlement sur les services de garde éducatif à l'enfance :

60. Une personne physique doit, pour obtenir sa reconnaissance, soumettre au bureau coordonnateur agréé pour le territoire où est située la résidence où elle entend fournir les services de garde, une demande écrite accompagnée des documents et renseignements suivants (...): **8°** les jours et les heures d'ouverture du service de garde comprenant les heures des repas et des collations dispensés aux enfants reçus ainsi que les jours de fermeture prévus;

6.9. Outre ce qui est prévu à l'article 5 de la Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance (chapitre S-4.1.1), le programme éducatif que le prestataire de services de garde éducatifs est tenu d'appliquer doit tenir compte des besoins et du niveau de développement des enfants qu'il reçoit et avoir pour buts de (...): **9°** favoriser les expériences qui soutiennent le développement de saines habitudes alimentaires.

110. Le prestataire de services de garde éducatifs doit, lorsqu'il fournit aux enfants des repas et des collations, s'assurer qu'ils sont conformes au Guide alimentaire canadien publié par Santé Canada.

111. Le prestataire de services de garde éducatifs 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 ou par une infirmière praticienne spécialisée.

112. Le prestataire de services de garde éducatifs, à l'exception de la responsable d'un service de garde éducatif en milieu familial, doit afficher le menu hebdomadaire pour consultation par le personnel et le parent; il s'assure que les repas et les collations servis aux enfants sont conformes au menu affiché. La responsable d'un service de garde éducatif en milieu familial doit informer le parent du contenu des repas et collations qu'elle fournit à l'enfant.

113. Le prestataire de services de garde éducatifs doit conserver et servir, dans des conditions sanitaires et à la température appropriée, les aliments préparés ou apportés.

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix



Choisissez des aliments à grains entiers





Références au programme éducatif *Accueillir la petite enfance* (2019):

Saines habitudes de vie : « Les SGEE offrent, par ailleurs, un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie afin que les enfants adoptent des comportements qui influencent de manière positive leur santé et leur bien-être. (Section Introduction : Assurer le bien-être, la santé et la sécurité des enfants ; Page 3)

Des routines et des transitions : Ces moments de la vie quotidienne constituent également des occasions de première importance pour explorer et expérimenter des gestes liés à l'habillage, à l'alimentation, etc. Ils contribuent grandement au développement de l'autonomie des enfants. (Section 2.2.4 Des routines et des transitions ; Page 38)

Orienter ses actions en matière de saines habitudes de vie : Le ministère de la Famille et ses partenaires ont élaboré le 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 *Gazelle* et *Potiron* afin de donner aux enfants, dès les premières années de leur vie, de saines habitudes de vie. Plus tôt ils apprécient une alimentation saine et bougent régulièrement, plus grands et durables seront les bénéfices. (Section 5.1 Le développement physique et moteur ; page 100)

Références au guide *Gazelle et Potiron* (2014) :

Qu'entend-on par « saine alimentation »? « Une saine alimentation peut se définir comme « les habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien d'un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie. La saine alimentation va donc bien au-delà de la valeur nutritive des aliments offerts aux enfants ; elle comporte plusieurs dimensions : biologique, socioculturelle, économique. Elle vise également la sécurité alimentaire et doit être cohérente avec les principes du développement durable. » (Section 3.2 Saine alimentation ; page 25)

Références au guide *Papille* (2023) :

Jouer un rôle positif dans le développement du goût : « Vous pouvez contribuer au développement du goût en étant un modèle positif. Les enfants apprennent principalement par observation et imitation. Ils observent vos gestes et réactions. Ainsi, si un poupon vous voit grimacer lorsque vous goûtez à un aliment, il n'aura pas envie de l'essayer. Si ce n'est pas bon pour vous, pourquoi voudrait-il lui-même y goûter? Votre attitude face aux aliments peut avoir une grande influence sur le désir des poupons de goûter. » (Développement du goût et découverte des aliments ; Page 192)

La santé des enfants en services de garde éducatif (2009) :

« Éviter d'offrir aux enfants âgés de moins de 4 ans des aliments avec lesquels ils risquent de s'étouffer. Les aliments qui sont durs, petits, ronds, collants et friables sont particulièrement risqués (ex. : arachides, noix, maïs soufflé, bonbons surs, pastilles contre la toux, gomme à mâcher) ;

Être attentif à la façon de présenter certains aliments. En changeant les caractéristiques physiques de certains aliments, on peut protéger les enfants d'un étouffement : (...) couper les saucisses dans le sens de la longueur, couper les pommes en morceaux, couper les raisins frais en quatre de manière à défaire la pelure (...) retirer les arrêtes ou les os des poissons et des viandes (...)

S'assurer que les aliments sont à la bonne température au moment de les servir. Porter une attention toute particulière à la nourriture réchauffée au four à micro-onde, car il arrive souvent qu'elle soit de température inégale. (Page 98)

Conseils pour un environnement sécuritaire :

Garder les couteaux, les ciseaux destinés aux adultes et les autres instruments coupants ou pointus hors de la portée des enfants (...) Surveiller les enfants quand ils mangent (...) Interdire aux enfants de jouer, de sauter ou de courir en mangeant ou en ayant un objet dans la bouche et leur en expliquer les raisons. (Page 98)

À considérer lors de la conception des menus :

1. Offrez de l'eau en tout temps (idéalement une gourde pour chaque enfant);
2. Offrez une variété d'aliments nutritifs à chaque repas et collation, tel que le recommande le Guide alimentaire canadien :
 - des légumes et des fruits en abondance;
 - des aliments à grains entiers;
 - des aliments protéinés, incluant notamment le lait et les boissons de soya enrichies.

3. Éviter les aliments hautement transformés (croquettes de poulets, frites, charcuteries), parce que ces aliments contiennent des additifs alimentaires, des colorants, des arômes ou saveurs artificiels, des édulcorants et ils sont souvent trop salés, trop sucrés et/ou trop gras.

4. Soyez consciente de l'importance de votre rôle dans les bonnes habitudes alimentaires des enfants et présentez aux enfants des éléments nutritifs afin de contribuer à leur plein développement :

- Glucides (fruits, produits laitiers, pâtes, etc.)
- Protéines (Œufs, poissons, poulet, tofu, etc.)
- Matières grasses (avocat, mayo, yogourt, etc.)
- Oméga-3 (saumon, maquereau, graines de chia, graines de lins, etc.)
- Source de fer (œufs, poissons, légumes vert foncé, légumineuses, etc.)
- Calcium (produits laitiers, légumes vert foncé (épinard, brocoli, etc.)
- Vitamine D (poissons gras, lait de vache, jaune d'œuf, etc.)
- Fibres alimentaires (fruits, légumes, noix et graines, céréales à grains entiers, etc.)

5. Planifier dans votre horaire un temps suffisamment long pour l'exploration des aliments lors des périodes de collations et de dîner.

6. Offrez des aliments sécuritaires (à éviter : les aliments surs, petits et ronds collants et lisses, ou qui collent aux voies respiratoires – tels que : bonbons, croustilles, cubes de glace, gommes à mâcher, guimauves et jujubes, maïs soufflé, arachides, noix et graines entières, aliments sur des cure-dents ou des brochettes). Vous pourriez :

- Cuire les légumes à chair ferme à la vapeur (betterave, carotte, haricot vert, chou-fleur, etc.)
- Râper certains aliments (concombre)
- Hacher les épinards ou la laitue, le chou, etc.
- Hacher les fruits séchés avant de les ajouter dans la recette (dattes, raisins, canneberges, etc.)
- Bien cuire l'ail, oignon, poireau, asperge, pois verts, etc.
- Couper certains aliments en morceaux (champignon, pomme, raisins, etc.)
- Retirer les pépins, le noyau ou le cœur d'un fruit (abricot, banane, melon, pêche, poire, etc.)
- Offrir en quartier avec la pelure (clémentine, orange, pamplemousse)
- Retirer les os de la viande ou la carapace et la queue (crevettes)
- Considérer les allergies des enfants dont vous avez la responsabilité.

L'ÉQUATION D'UNE COLLATION COMPLÈTE!

Aliment contenant des glucides + Aliment protéiné = Collation complète pour un poupon

Voici quelques exemples de collations nutritives et soutenantes pour les poupons de 1 an et plus :


GLUCIDES		PROTÉINES
Muffin anglais à grains entiers grillé	+	Tartinade d'œufs maison
Légumes blanchis	+	Trempe de tofu ou houmous
Craquelins à grains entiers (qui fondent bien dans la bouche)	+	Tranches minces de fromage (non réduit en matières grasses)
Tranche de pain à grains entiers grillée	+	Tartinade de fèves de soya grillées
Petits fruits coupés ou écrasés	+	Yogourt nature (non réduit en matières grasses)
Produit céréalier cuisiné fait de grains entiers (ex. pain aux courgettes, galette à l'avoine)	+	Lait entier (3,25 % M.G.)




MENU TYPE DE LA SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation am et breuvage					
Dîner et breuvage					
Dessert					
Collation pm et breuvage					

Eau en tout temps

 7225, boul. Laframboise
Saint-Hyacinthe QC J2R 1E3
450 796.4452

 375, route 137
La Présentation QC J0H 1B0
450 768.2848
www.cpebcnature.com

 910, rue Principale
La Présentation QC J0H 1B0
450 488.0073



MENU TYPE DE LA SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation am et breuvage					
Dîner et breuvage					
Dessert					
Collation pm et breuvage					

Eau en tout temps



MENU TYPE DE LA SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation am et breuvage					
Dîner et breuvage					
Dessert					
Collation pm et breuvage					

Eau en tout temps



MENU TYPE DE LA SEMAINE 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation am et breuvage					
Dîner et breuvage					
Dessert					
Collation pm et breuvage					

Eau en tout temps