

Chapitre 10

Repas, collations et menus



Chapitre 10

Repas, collations et menus

Ce chapitre porte sur les exigences relatives aux aliments servis dans les garderies. Il traite :

- des normes d'alimentation;
- des exigences pour la préparation des menus;
- de la manipulation sécuritaire des aliments;
- de la fréquence à laquelle les enfants devraient manger;
- des besoins alimentaires des bébés;
- des allergies et d'autres préoccupations particulières;
- de l'eau potable.

10

27

(1) L'exploitant, les parents ou le tuteur doivent fournir à chaque enfant qui fréquente la garderie des aliments respectant les directives fournies par un(e) diététicien(ne) diplômé(e).

(2) Les aliments visés par le présent article peuvent inclure des aliments traditionnels si l'exploitant a obtenu un permis pour servir de tels aliments du ministère responsable des ressources renouvelables.

31

(1) Les menus doivent être préparés et affichés une semaine à l'avance dans un endroit bien en vue dans la garderie.

(2) Tout changement au menu d'un repas doit être affiché avant que le repas ne soit servi.

Paragraphe 27(1) et (2)

Normes d'alimentation et aliments prélevés dans la nature

Paragraphe 31(1) et (2)

Affichage des menus et modifications signalées à l'avance

Pourquoi

- Pour s'assurer que la nourriture servie aux enfants est adéquate et nutritive.
- Pour veiller à ce que les parents soient informés des aliments prévus aux repas et collations.

Ce que cela signifie

- L'exploitant doit servir des aliments nutritifs qui respectent le *Guide alimentaire du Nunavut*.
- L'inspection annuelle réalisée par l'agent régional de la petite enfance comprendra la vérification des menus. Veuillez consulter l'encadré qui fait suite au chapitre sur le paragraphe 2(7), soit *Que faire si un inspecteur demande des améliorations*.
- La nourriture peut être fournie par l'exploitant ou par le parent.
- Les aliments prélevés dans la nature peuvent être inclus dans les menus.
- Les menus doivent être affichés au moins une semaine à l'avance. (Plusieurs semaines de menus peuvent être affichées à la fois.)
- Tout changement apporté au menu doit être affiché *au moins* un jour avant que la nourriture soit servie.

Comment

- Vous pouvez économiser du temps en planifiant les menus par écrit pour une période de quatre semaines ou plus, puis en les répétant.
- Demandez à un nutritionniste de vous aider ou de réviser les menus.
- Réviser les menus régulièrement et modifiez-les au besoin, par exemple, pour tenir compte des produits ou événements saisonniers, des chasses communautaires, etc.
- Affichez les menus sur le babillard au moins une semaine à l'avance, et jusqu'à plusieurs semaines à l'avance.
- Affichez dès que possible tout changement apporté au menu, mais *au moins* un jour à l'avance. Surlignez les changements afin d'attirer l'attention des parents sur ceux-ci.
- Servez des aliments traditionnels aussi souvent que possible.
- Tenez compte des allergies déclarées lors de la planification du menu. Si un enfant souffre d'allergies susceptibles de mettre sa vie en danger, il serait peut-être plus simple d'éliminer complètement ces aliments de vos menus plutôt que de risquer que les enfants y soient exposés, car même de simples traces de ces aliments peuvent s'avérer mortelles pour certains enfants.
- Vérifiez les aliments disponibles chaque semaine pour déterminer ce dont vous avez besoin ou si un changement de menu est nécessaire. Par exemple, si vous avez beaucoup d'oranges, vous voudrez vous assurer qu'elles figurent au menu.
- Si un parent apporte des aliments pour son enfant, demandez-lui d'étiqueter le contenant en indiquant le nom de l'enfant, comment l'aliment doit être entreposé (par exemple, au réfrigérateur) et comment il doit être servi (par exemple, réchauffé).
- Si un parent fournit des aliments non nutritifs (par exemple, des croustilles pour la collation), dites à l'enfant de ranger cette nourriture et de la rapporter à la maison. Donnez à l'enfant une collation saine et parlez-en au parent lorsqu'il viendra chercher l'enfant.
- Donnez aux parents des exemples et des idées de collations et de diners nutritifs, et indiquez-leur les aliments à éviter.

32

L'exploitant doit se conformer aux règlements sur la santé et aux directives relatives à la conservation, la manutention et le service des aliments.

Paragraphe 32

Sécurité en matière d'entreposage, de manipulation et de service des aliments

Pourquoi

- Pour s'assurer que les aliments sont entreposés, manipulés et servis de manière sécuritaire.
- Pour limiter les bactéries et la propagation des germes.

Ce que cela signifie

- Les procédures d'entreposage, de manipulation et de service des aliments doivent satisfaire à toutes les exigences des règlements et lignes directrices en matière de santé, ou les surpasser.
- Les inspections annuelles réalisées par l'agent régional de la petite enfance et l'ASE comprendront l'examen des procédures d'entreposage, de manipulation et de service des aliments. Veuillez consulter l'encadré qui fait suite au chapitre sur le paragraphe 2(7), soit *Que faire si un inspecteur demande des améliorations*.

Comment

- Vous pouvez demander à n'importe quel moment à l'agent régional de la petite enfance ou à l'ASE de vous fournir de l'information, des suggestions et des directives dont vous avez besoin. N'attendez pas l'inspection annuelle.
- Conservez les produits périssables comme le lait, le fromage, le yogourt, les œufs, la viande et le poisson au réfrigérateur, en vous assurant que le thermomètre fonctionne et que la température du réfrigérateur est maintenue à 4 °C (40 °F) ou moins.
- Conservez les produits congelés à une température de – 18 °C (0 °F) ou moins. Faites décongeler les aliments dans l'eau froide ou dans le réfrigérateur. Conservez les autres aliments en respectant les instructions sur l'emballage.
- Conservez les aliments dans leur emballage d'origine. Moins les aliments sont manipulés, moins il y a de risque de contamination croisée.
- Pour assurer une manipulation salubre des aliments, il est essentiel de se laver souvent les mains, en plus de laver et désinfecter régulièrement les surfaces comme les comptoirs et les planches à découper.

- Affichez des instructions sur le lavage des mains dans les aires de préparation et de service de la nourriture, et assurez-vous qu'elles sont suivies par les employés – eau chaude savonneuse pendant au moins 20 secondes avant la manipulation de la nourriture et après la manipulation de viande ou de volaille crues, après être allé aux toilettes, après avoir changé des couches, fumé ou touché un animal.
- Utilisez des planches à découper en plastique ou en bois. Utilisez des planches différentes pour la viande et les autres aliments.
- Lavez les planches à découper, les couteaux, les ustensiles et les comptoirs avec de l'eau chaude savonneuse après la préparation de chaque aliment et avant de passer au suivant. Désinfectez-les avec une solution douce à base de javellisant au moins une fois par jour.
- Tous les fruits et légumes crus doivent être lavés avant d'être préparés et servis. Frottez doucement les fruits et légumes sous l'eau froide courante.
- Gardez la viande crue à l'écart des aliments prêts à la consommation. Conservez la viande crue sur la tablette du bas du réfrigérateur afin d'éviter qu'elles ne coulent sur les autres aliments.
- Rangez la viande crue dans des contenants séparés pour réduire les risques de contamination croisée.
- Assurez-vous d'éliminer les bactéries nuisibles en cuisant les aliments jusqu'à ce qu'ils atteignent la température de :
 - 71 °C (160 °F) pour le bœuf haché;
 - 74 °C (165 °F) pour les restes de nourriture; et
 - 85 °C (185 °F) pour la volaille entière.
- Obtenez les viandes sauvages d'un chasseur expérimenté.
- Ne servez pas d'ours polaire ni de morse crus (non cuits) puisqu'ils pourraient être contaminés à la *trichinella*. Bien cuire la viande tuera la bactérie.
- Cuissez les restants d'aliments traditionnels qui avaient été servis crus.
- La nourriture cuite doit être consommée quand elle est encore chaude. Les bactéries peuvent se multiplier lorsqu'on laisse la nourriture refroidir lentement.
- Conservez les restants dans des contenants propres au réfrigérateur.
- En cas de doute, jetez-les.

28

Tout enfant de moins de 18 mois doit :

- (a) être surveillé par un adulte lorsqu'il mange;
- (b) ne manger que des aliments présentant de très faibles dangers de s'étouffer.

Paragraphe 28

Alimentation des bébés

Pourquoi

- Pour veiller à ce que les enfants en bas âge soient surveillés et en sécurité lorsqu'ils mangent.

Ce que cela signifie

- Un adulte doit accompagner les bébés lors des collations et des repas.
- Les aliments servis aux enfants de moins de 18 mois doivent être petits ou mous.

Comment

- Assurez-vous qu'un employé accompagne les bébés lorsqu'ils mangent.
- Choisissez des aliments mous autant que possible.
- Coupez les aliments en petites bouchées, environ de la taille du bout du pouce d'un adulte.
- Ne servez pas aux enfants de maïs soufflé, de noix, de raisins ou de bonbons ronds et durs.
- Tranchez les raisins en deux ou en quatre.
- Tranchez les hotdogs et les saucisses en lanières. Coupez les lanières en petites bouchées.
- Coupez les fruits en petites bouchées. Retirez les pépins et les noyaux.
- Étendez le beurre d'arachide en couche mince. Ne servez jamais de beurre d'arachide sur une cuillère. Évitez le beurre d'arachide croquant.
- Tous les os doivent être retirés de la nourriture.
- Les enfants doivent être assis droit à table ou dans une chaise haute lorsqu'ils mangent.

29

Lorsqu'un enfant qui fréquente une garderie est nourri au biberon, un adulte doit tenir la bouteille à tout moment durant le boire.

Paragraphe 29

Alimentation au biberon

Pourquoi

- Pour s'assurer que l'enfant est en sécurité et surveillé pendant le boire.

Ce que cela signifie

- Un adulte doit tenir le bébé et le biberon pendant tout le boire.

Comment

- Prévoyez un endroit calme et confortable où un employé pourra s'asseoir calmement avec l'enfant pendant qu'il boit au biberon.
- L'enfant âgé entre douze et quatorze mois devrait être sevré de la bouteille et boire dans un gobelet d'une taille adaptée aux enfants.
- Ne laissez jamais l'enfant boire seul.
- Ne placez jamais un enfant dans sa couchette avec un biberon.

30

Il ne doit pas y avoir plus de :

- (a) trois heures entre les repas ou les collations pour les enfants de plus de 10 ans;
- (b) deux heures et demie entre les repas ou les collations pour les enfants de 10 ans et moins.

Paragraphe 30

Horaire des repas et des collations

Pourquoi

- Pour assurer un délai adéquat entre les collations et les repas, en fonction de l'âge.

Ce que cela signifie

- Les enfants âgés de plus de 10 ans doivent prendre une collation ou un repas au moins toutes les 3 heures.
- Les enfants âgés de 10 ans ou moins doivent prendre une collation ou un repas au moins toutes les 2 heures et demie.

Comment

- Incluez dans l'horaire quotidien des périodes de collation le matin et l'après-midi, en plus du dîner, en suivant les intervalles de temps indiqués dans l'encadré.
- Fournissez une collation après l'école aux enfants d'âge scolaire.
- Assurez-vous que les enfants ont accès à de l'eau en tout temps durant la journée.

Paragraphe 31(1)

Affichez les menus une semaine à l'avance

Cet aspect a déjà été traité au paragraphe 27, *Normes
d'alimentation*.

Paragraphe 31(2)

Affichez les modifications au menu avant le service des repas

Cet aspect a déjà été traité au paragraphe 27, *Normes
d'alimentation*.

33(1)

Les enfants qui fréquentent une garderie doivent avoir facilement accès à une source d'eau potable pressurisée approuvée par l'agent de la santé.

33(2)

L'exploitant doit fournir des contenants individuels ou jetables pour boire qui satisfont aux exigences de l'agent de la santé.

Paragraphe 33(1) et (2)

Eau potable et gobelets

Pourquoi

- Pour s'assurer que les enfants ont facilement accès à de l'eau potable tout au long de la journée.
- Pour prévenir la propagation des germes, des maladies et des troubles de santé.

Ce que cela signifie

- L'approvisionnement en eau potable doit être approuvé par l'ASE.
- Les enfants doivent avoir accès à de l'eau en tout temps durant la journée, selon leurs besoins.
- Les gobelets doivent être jetables, à moins que l'exploitant fournisse un gobelet individuel pour chaque enfant, avec l'approbation de l'ASE. Désinfectez les contenants après chaque usage.
- Les inspections annuelles réalisées par l'agent régional de la petite enfance et l'ASE comprendront l'examen des procédures relatives à l'eau potable. Veuillez consulter l'encadré qui fait suite au chapitre sur le paragraphe 2(7), soit *Que faire si un inspecteur demande des améliorations*.

Comment

- Si l'eau de votre établissement est acheminée par camion, nettoyez et désinfectez régulièrement le réservoir d'eau potable. Demandez l'aide de l'ASE.
- Rangez les gobelets de façon à ce que les enfants puissent y accéder facilement et de manière autonome, pareillement pour l'eau.
- Enseignez aux enfants ce qu'ils doivent faire avec leur gobelet après avoir bu, afin de prévenir la propagation des germes. Par exemple, mettre les gobelets jetables à la poubelle ou déposer les gobelets réutilisables dans l'évier pour qu'ils soient lavés.
- Si les gobelets sont jetables, placez une poubelle près du robinet.
- Si vous utilisez des gobelets jetables, choisissez autant que possible des gobelets moins polluants faits en papier. Sinon, utilisez les gobelets en styromousse ou en plastique.
- Lavez les gobelets réutilisables dans l'eau chaude savonneuse après chaque usage.
- Plutôt que d'avoir un gobelet pour chaque enfant, assurez-vous d'avoir un grand nombre de gobelets propres. Enseignez aux enfants à prendre une tasse propre « ici » et à la placer « là » après usage.

Recommandation

Certains enfants nécessitent une attention particulière en raison d'allergies, de régimes particuliers ou de mesures d'alimentation spéciales. Affichez l'information relative aux allergies alimentaires dans l'aire de préparation et de service de nourriture.

Recommandation

Allergies, régimes particuliers et mesures d'alimentation spéciales

Pourquoi

- Pour protéger les enfants ayant des allergies connues.
- Pour répondre aux besoins des enfants ayant des régimes particuliers ou des mesures d'alimentation spéciales.

Ce que cela signifie

- Une allergie alimentaire est une réaction négative du corps à un aliment qu'il considère comme étranger. Les réactions allergiques peuvent être bénignes ou mortelles.
- Les signes courants de réaction allergique sont : nausée, vomissements, diarrhée, éruptions cutanées, urticaire, démangeaisons, inflammation des lèvres, des yeux et du visage, troubles de respiration, respiration sifflante, toux, état de choc ou collapsus.
- Demandez aux parents si leur enfant présente une ou des allergies. Renseignez-vous sur les allergies et les procédures d'urgence en cas de réaction allergique.
- Les régimes particuliers signifient que l'enfant a besoin de manger ou d'éviter de manger certains aliments. Par exemple, un enfant souffrant d'anémie a besoin d'aliments riches en fer, comme la viande de phoque; un enfant atteint de la maladie céliaque doit éviter le gluten, que l'on retrouve dans certaines céréales, comme le blé.
- Les mesures d'alimentation spéciales signifient que l'enfant a besoin de plus de temps, d'assistance, de surveillance ou d'un équipement spécial pour manger.

Comment

- Demandez aux parents si leur enfant souffre d'allergie, suit un régime particulier ou nécessite des mesures d'alimentation spéciales.
- Informez les employés au sujet des allergies, du régime particulier ou des mesures d'alimentation spéciales d'un enfant.
- Affichez l'information concernant les allergies, régimes particuliers ou mesures d'alimentation spéciales dans l'aire de préparation et de service des aliments.
- Affichez une liste comportant le nom et la photo (si possible) de l'enfant ayant une allergie, suivant un régime particulier ou nécessitant des mesures d'alimentation spéciales dans l'aire de préparation des aliments. De plus, affichez une liste des allergies (sans le nom ni la photo des enfants) dans l'aire de service des aliments et sur le babillard des parents.
- Si un enfant souffre d'une allergie susceptible de mettre sa vie en danger, il serait plus simple d'éliminer cet aliment de la garderie plutôt que de risquer une exposition à cet aliment. De simples traces de ces aliments peuvent s'avérer mortelles pour certains enfants. Si vous décidez de bannir un aliment de la garderie, par exemple, les noix, affichez un avis « pas de noix » à un endroit bien en vue pour les parents et le personnel.

