

# Papille



Guide sur l'alimentation du poupon à l'intention  
des services de garde éducatifs à l'enfance du Québec



Papille

Guide sur l'alimentation du  
poupon à l'intention des  
services de garde éducatifs  
à l'enfance du Québec



**Éditeurs :**

Association québécoise des centres de la petite enfance  
Les Producteurs laitiers du Canada

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen mécanique ou électronique que ce soit, y compris les systèmes de stockage d'informations ou de recherche documentaire, sans la permission écrite des éditeurs.

**Conception :**

Photos : Tango Photographie, iStock, Shutterstock  
Illustrations : Valérie Desrochers  
Réalisation et conception graphique : Attitude Marketing inc.  
Révision linguistique : Permutation inc.

Limitation de responsabilité/exonération de garantie. Bien que les éditeurs aient fait de leur mieux dans la préparation de ce livre, ils n'offrent aucune déclaration ou garantie quant à l'exactitude ou à l'exhaustivité de son contenu et nient expressément toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adaptation à un usage particulier. Les noms, les lieux et les événements sont soit le fruit de l'imagination des éditeurs, soit utilisés de manière fictive. Toute ressemblance avec des personnes, vivantes ou décédées, ou des événements réels est purement fortuite.

ISBN 978-1-989981-48-1 (Relié)

ISBN 978-1-989981-49-8 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2023

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2023

Imprimé par Offset Beauce  
1335, 2<sup>e</sup> rue du Parc-Industriel  
Sainte-Marie (Québec) G6E 1G9

Imprimé et relié au Québec.



**ÉducationNutrition**

Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada

# Fonctionnalités d'interactivité

Téléchargez ce document en format PDF et visualisez-le avec **Acrobat d'Adobe** pour avoir accès à toute l'interactivité offerte et détaillée ci-bas



- 🔖 Papille couverture
- 🔖 Fonctionnalités d'interactivité
- > 🔖 Pour débiter
- 🔖 Tableau des sections
- > 🔖 Section 1 - Collaboration, partenariat et obligations
- > 🔖 Section 2 - Développement de l'enfant de 0 à 24 mois
- ✓ 🔖 Section 3 - Allaitement et laits
  - > 🔖 Chapitre 8 - Allaitement et boires du poupon
  - > 🔖 Chapitre 9 - Endroit consacré à l'allaitement
- > 🔖 Section 4 - Premiers aliments
- > 🔖 Section 5 - Sécurité entourant l'alimentation
- > 🔖 Section 6 - Organisation des repas
- > 🔖 Le mot de la fin

## Signets

- ✓ Ouvrir les sections pour afficher les chapitres
- ✓ Ouvrir les chapitres pour afficher les sujets

🔖 ↶ < 103 >


**Pour le SGEE :**

- > Affiche - *Charte des services de garde favorables à l'allaitement du MAQ*
- > Affiche - *Manipulation du lait maternel*
- > Feuillelet d'information pour les responsables
- > Fiches thématiques pour le personnel éducateur

Certains croient à tort que l'allaitement augmente les difficultés d'intégration. Or, il contribue au contraire à renforcer le sentiment de sécurité affective de l'enfant. D'ailleurs, il existe plusieurs solutions pour concilier allaitement et fréquentation d'un SGEE. Discutez avec les parents et réévaluez régulièrement la situation, surtout dans les premières semaines.

Vous pouvez aider les parents à poursuivre l'allaitement. Pour ce faire, prévoyez un endroit qui convient au personnel éducateur ou RSGE et à la mère dans le SGEE. Consultez le chapitre 9 - *Endroit consacré à l'allaitement*, pour plus d'information à ce sujet. Vous pourriez aussi demander si le biberon est utilisé ou non à la maison. Si ce n'est pas le cas, il serait préférable de ne pas l'utiliser au SGEE non plus. Vous pourriez alors proposer la tasse ouverte. Il s'agit de la meilleure solution pour ne pas nuire à la prise du sein.

Il existe des ressources sur l'allaitement qui ont été conçues précisément pour les SGEE et les parents par le Mouvement allaitement du Québec.

 Consultez-les sur le site Internet [mouvementallaitement.org](http://mouvementallaitement.org)  
N'hésitez pas à les transmettre aux parents si nécessaire.

CHAPITRE 8 - ALLAITEMENT ET BOIRES DU POUPON

103

## Boutons de navigation

- ↶ Retour à la page précédente
- ↩ Accès à la page précédente ou suivante
- 🔖 Ouverture ou fermeture des signets

## Liens internes

Les textes italiques en couleurs dirigent vers d'autres chapitres du guide

## Liens externe

- 🖨 Cette icône représente des ressources externes cliquables

🔖 ↶ < 99 >

CHAPITRE 9	CHAPITRE 10	CHAPITRE 11
<b>Endroit consacré à l'allaitement</b>	<b>Salubrité du lait maternel et de la préparation commerciale pour nourrissons</b>	<b>Nettoyage et stérilisation des biberons et tétines</b>
114 Mesures simples et efficaces que vous pouvez mettre en place dans votre milieu	122 Étapes préalables à la préparation des boires	134 Règles générales
116 Mesures pour aider les mères à poursuivre l'allaitement	123 Lait maternel	135 Nettoyage du biberon et de la tétine
118 Rôles du SGEE concernant l'endroit consacré à l'allaitement	127 Préparations commerciales pour nourrissons	136 Stérilisation du biberon et de la tétine
	130 Rôles du SGEE dans la salubrité du lait maternel et de la préparation	138 Sucres
		139 Hygiène de la bouche du poupon

## Sommaire

- 👉 Tous les chapitres, sections et sujets présentés dans les sommaires sont cliquables et dirigent à la page de contenus sélectionnés



# Pour débuter





# L'alimentation... au cœur de la vie du poupon

---

Chaque année, des milliers de poupons de 0 à 24 mois font leur entrée dans un service de garde éducatif à l'enfance (SGEE). C'est là qu'ils poursuivent les apprentissages entamés à la maison. Et parmi ces apprentissages, il y a l'alimentation, qui joue un rôle central dans leur quotidien.

# Pourquoi proposer *Papille*?

---

Au SGEE, l'enfant apprivoise les aliments à son rythme pendant les repas et collations. Mais il fait aussi des découvertes lors d'expériences éducatives en lien avec les aliments. Il apprend à s'exprimer sur ce qu'il aime et n'aime pas, et découvre le plaisir de manger en bonne compagnie. À cet égard, le personnel de SGEE et les responsables d'un service de garde éducatif en milieu familial (RSGE) disposent d'occasions inouïes. En effet, de concert avec les parents, ils peuvent avoir une influence positive sur l'alimentation des poupons.

Mais accompagner les poupons dans le merveilleux monde des aliments apporte son lot de questionnements. Comment agir? Quelles sont les recommandations à respecter? Y a-t-il des étapes à suivre? Les questions sont tellement nombreuses! Évidemment, il n'existe pas de mode d'emploi ou de façon de faire unique. Et c'est dans cette optique que *Papille : guide sur l'alimentation du poupon à l'intention des services de garde éducatifs à l'enfance du Québec* a été conçu. Il s'agit d'un ouvrage de référence s'appuyant sur la science et présentant les recommandations les plus récentes. Grâce à son contenu pratique, ce précieux outil pourra soutenir les intervenantes et intervenants dans leur quotidien avec les poupons.

En fait, l'idée de *Papille* a germé à partir de plusieurs demandes de milieux éducatifs qui s'interrogeaient sur les meilleures pratiques en lien avec l'alimentation du poupon. En effet, plusieurs ressources crédibles existent pour outiller les parents au Québec quant à l'alimentation de leur enfant, mais aucun outil de référence n'avait été créé en contexte de services éducatifs. C'est alors qu'une idée en a fait mûrir une autre. En 2020, l'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPPE) et Éducation Nutrition, une initiative des Producteurs laitiers du Canada, ont recensé les défis quotidiens auxquels font face le personnel éducateur en installation et les RSGE. Nous nous sommes ensuite basés sur les données obtenues pour rédiger *Papille*.

L'alimentation est au cœur de la vie de l'enfant. Comme mentionné plus tôt, c'est pendant la petite enfance que se forment les apprentissages liés aux aliments et que beaucoup de questionnements surviennent. C'est donc à travers ces 24 chapitres que vous trouverez des pratiques à privilégier, des réflexions que vous pourrez explorer individuellement ou en équipe, mais aussi une multitude d'informations sur tout ce qui touche l'alimentation des poupons.

Ce guide a été rédigé avec la perspective de protéger l'allaitement, tout en respectant le choix des familles et en répondant à leurs besoins individuels, peu importe leur situation.



# Le guide en bref

---

## À QUI PAPILLE S'ADRESSE-T-IL?

L'ensemble du guide vise principalement le personnel éducateur des SGEE ainsi que les RSGE. Toutefois, le contenu peut également être intéressant et utile pour les responsables de l'alimentation, les agentes et agents de bureaux coordonnateurs, les étudiantes et étudiants appelés à travailler en SGEE ainsi que les gestionnaires. D'ailleurs, une section est consacrée à ces derniers à la fin de chaque chapitre.

## QUELS SONT SES PRINCIPAUX OBJECTIFS?

- Présenter du contenu objectif et pertinent, appuyé par les plus récentes données scientifiques à propos de l'alimentation des poupons
- Promouvoir un contexte favorisant la saine alimentation des poupons dans les SGEE
- Nourrir la réflexion des SGEE sur leurs pratiques en lien avec l'alimentation des poupons
- Proposer des mesures structurantes pour les gestionnaires de SGEE



# Que contient *Papille?*

---

6 sections, divisées en 24 chapitres pratiques  
et complets touchant les sujets suivants :



## COMMENT UTILISER PAPILLE?

Ce guide a été conçu pour être consulté en entier ou en partie.

Les différents acteurs des SGEE n'ont pas tous les mêmes besoins ni le même niveau de connaissances. Ainsi, certaines personnes pourraient consulter un chapitre pour se familiariser avec un sujet. D'autres, pour leur part, pourraient se référer à une section à la suite d'un questionnement. Bref, chaque lecteur adaptera son utilisation selon ses besoins, intérêts et questionnements.

## QUELS SONT SES LIENS AVEC LE CADRE DE RÉFÉRENCE GAZELLE ET POTIRON?

L'approche privilégiée dans cet ouvrage est basée sur plusieurs orientations du cadre de référence *Gazelle et Potiron* :

- 1** Offrir le lait aux poupons de manière sécuritaire et respectueuse du choix des parents
- 2** Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture
- 3** Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments
- 4** Offrir une alimentation variée et composée d'aliments à valeur nutritive élevée aux poupons âgés de 6 à 18 mois
- 5** Exclure de l'offre alimentaire quotidienne les aliments et les boissons à faible valeur nutritive
- 6** Prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé

# Remerciements

---

Bien que l'idée de *Papille* soit née au sein de nos deux équipes, ce guide n'aurait pas vu le jour sans la contribution de plusieurs personnes.

Tout d'abord, merci au **ministère de la Famille** d'avoir revu l'ensemble des chapitres afin de vérifier que les orientations du guide cadreraient avec les orientations ministérielles. Vous avez relu le tout et vos commentaires ont été précieux.

Merci aussi au **ministère de la Santé et des Services sociaux**, qui a effectué la relecture de plusieurs chapitres pour s'assurer de la cohérence du contenu avec les messages véhiculés sur l'alimentation du poupon. Nous vous remercions de votre contribution. Vos commentaires et suggestions ont assurément amélioré le contenu du guide.

Un remerciement va aussi au **ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation** qui ont relu certains chapitres spécifiques qui touchent davantage les sujets de la salubrité des aliments.

Merci à **Stéphanie Benoit**, diététiste-nutritionniste au Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine. Ton sens du détail a permis de rendre certaines sections plus claires.

Merci à **Mylène Duplessis Brochu**, diététiste-nutritionniste à la Fondation Olo. Merci pour tes lanternes sur certains sujets. Nos échanges ont aidé à prendre position, mais aussi à mettre en lumière des informations essentielles.

À **Andréanne Tremblay-Lebeau**, diététiste-nutritionniste chez Allergies Québec, merci de tes conseils pour ce chapitre où les questionnements des professionnels de la petite enfance sont nombreux. Tes connaissances en matière d'allergies et d'intolérances ont été fort précieuses.

Merci à **Marie-Ève Paradis**, ergothérapeute au CISSS des Laurentides, de nous avoir aiguillés sur le développement de l'enfant. Tes spécifications ont rendu le chapitre à ce sujet plus concret.

Un merci tout spécial à nos mannequins d'un jour, **Rose Therrien, Samuèle Néron Schneider, Simon Clément** et leurs adorables poupons, **Lionel** et **Eloi**, qui ont rendu les positions à adopter encore plus belles.

Sans la touche professionnelle et personnelle de toutes ces personnes, *Papille* ne serait pas le guide qu'il est. Grâce à leur expertise, elles ont contribué à rendre le contenu plus riche et nous les remercions du fond du cœur de leur engagement.

## **Éducation Nutrition,**

une initiative des diététistes-nutritionnistes  
des Producteurs laitiers du Canada

## **L'équipe de l'AGCPE**



CHAPITRE 1  
**Travail d'équipe  
et collaboration**

CHAPITRE 2  
**Partenariat et  
communication  
avec les parents**

CHAPITRE 3  
**Obligations  
légales en lien  
avec l'alimentation**



CHAPITRE 4  
**Établissement  
d'un contact privilégié  
avec le poupon**

CHAPITRE 5  
**Alimentation  
et développement  
du poupon**

CHAPITRE 6  
**Croissance et poids**

CHAPITRE 7  
**Faim et  
rassasiement**



CHAPITRE 8  
**Allaitement et  
boires du poupon**

CHAPITRE 9  
**Endroit consacré  
à l'allaitement**

CHAPITRE 10  
**Salubrité du lait  
maternel et de  
la préparation  
commerciale  
pour nourrissons**

CHAPITRE 11  
**Nettoyage et  
stérilisation des  
biberons et tétines**

CHAPITRE 12  
**Besoins nutritionnels  
des poupons**

CHAPITRE 13  
**Introduction  
des aliments  
complémentaires**

CHAPITRE 14  
**Approches pour  
l'introduction  
des aliments**

CHAPITRE 15  
**Développement  
du goût et découverte  
des aliments**

CHAPITRE 16  
**Menu : repas  
et collations**

CHAPITRE 17  
**Étouffements  
alimentaires**

CHAPITRE 18  
**Allergies et  
intolérances  
alimentaires**

CHAPITRE 19  
**Préparation,  
conservation  
et salubrité  
des aliments**

CHAPITRE 20  
**Intoxications  
alimentaires**

CHAPITRE 21  
**Aménagement  
de l'espace et  
équipements  
pour les repas**

CHAPITRE 22  
**Organisation  
et préparation  
des repas**

CHAPITRE 23  
**Planification  
de l'horaire  
en fonction  
du rythme  
des poupons**

CHAPITRE 24  
**Développement  
de l'autonomie  
en alimentation**

SECTION

# Collaboration, partenariat et obligations

# 1



## CHAPITRE 1

**Travail d'équipe  
et collaboration**

- 22 Responsabilités partagées à la pouponnière
- 30 Rôles du SGEE dans la gestion des rôles du personnel

## CHAPITRE 2

**Partenariat et  
communication  
avec les parents**

- 34 Responsabilités partagées
- 35 Pistes d'action pour un partenariat efficace
- 39 Méthodes et outils de communication
- 41 Rôles du SGEE dans le partenariat et la communication avec les parents

## CHAPITRE 3

**Obligations  
légales en  
lien avec  
l'alimentation**

- 46 Lois et règlements
- 47 Accommodements raisonnables : une obligation
- 48 Croyances ou valeurs religieuses
- 49 Aide décisionnelle concernant une demande du parent à l'égard de l'alimentation de son enfant
- 50 Choix alimentaires des parents
- 52 Rôles du SGEE dans la saine gestion des accommodements alimentaires



## CHAPITRE I

# Travail d'équipe et collaboration

---

Plusieurs personnes jouent un rôle dans l'alimentation du poupon au service de garde éducatif à l'enfance (SGEE) : parents, personnel éducatif, responsable d'un service de garde éducatif en milieu familial (RSGE) et responsable de l'alimentation. Sans oublier les directions et les autres acteurs, comme les membres du conseil d'administration et les agentes et agents des bureaux coordonnateurs.

Toutes ces personnes contribuent à créer un environnement éducatif favorable à la saine alimentation. Ensemble, elles assurent au poupon une alimentation sécuritaire qui répond à ses besoins nutritionnels et affectifs. Leurs bonnes relations avec les parents leur permettent de bien connaître les besoins du poupon, et une communication efficace entre collègues assure la constance dans les interventions.

Ce chapitre présente les rôles de chacun et chacune en mettant l'accent sur les possibilités de collaboration.

# Responsabilités partagées à la pouponnière

---

## PARENTS

### FAIRE DES CHOIX POUR LEUR ENFANT

Les parents sont les premiers responsables de l'alimentation du poupon. Ils choisissent par exemple si leur enfant recevra du lait maternel ou de la préparation commerciale pour nourrissons. Ils font leurs choix en fonction de leurs connaissances, de leur culture, de leurs préférences, etc.

### INTRODUIRE DE NOUVEAUX ALIMENTS

Cette responsabilité revient aux parents, surtout en raison des risques d'intolérance ou d'allergie. Les parents présentent au poupon une variété d'aliments. Cela leur permet de répondre aux besoins nutritifs et de favoriser le développement du goût chez leur enfant.

### FAIRE CONNAÎTRE LES BESOINS DE LEUR ENFANT

Les parents informent le SGEE des habitudes alimentaires de leur poupon. Ils mentionnent ses besoins, ses intolérances et allergies, etc. De plus, les parents communiquent leurs propres besoins, par exemple au sujet de l'allaitement.

### CONNAÎTRE LEUR SGEE

Les parents communiquent régulièrement avec le SGEE. Cela leur permet d'assurer une cohérence et une continuité entre la maison et le SGEE. Par exemple, ils s'informent des aliments offerts au SGEE et tentent de les introduire d'abord à la maison. Ils prennent connaissance de la politique alimentaire, des installations offertes pour l'allaitement, etc. Ainsi, ils créent pour leur poupon un environnement sécuritaire et favorable à la saine alimentation.



## RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION OU RSGE

### PRÉPARER DES ALIMENTS NUTRITIFS, VARIÉS ET COLORÉS

Les poupons ont besoin d'aliments variés à haute valeur nutritive. La ou le responsable de l'alimentation ou RSGE propose une offre alimentaire nutritive. Cette personne veille à la qualité des ingrédients utilisés dans la préparation des repas. Son menu est varié, coloré et savoureux, et répond aux besoins des poupons. De plus, il est conforme aux énoncés de la politique alimentaire de son milieu.

### SERVIR DES METS SAINS ET SÉCURITAIRES

Les jeunes enfants ont un système immunitaire en plein développement. Cela les rend plus vulnérables aux contaminants qui peuvent être présents dans les aliments. La ou le responsable de l'alimentation ou RSGE offre une alimentation assurant la santé et la sécurité des poupons. Tous tiennent compte des intolérances et allergies, des possibilités d'étouffement, des intoxications alimentaires, etc.

### CONTRIBUER À L'ÉVEIL AU GOÛT

Les préférences des enfants évoluent rapidement durant leurs deux premières années de vie. Ainsi, il est important de familiariser les poupons à une variété de saveurs et de textures. En misant sur la qualité et la variété, la ou le responsable de l'alimentation ou RSGE participe au développement du goût. Pour les poupons, le menu est donc adapté afin de faciliter la transition vers le menu habituel du SGEE.

### MAINTENIR DE BONNES RELATIONS AVEC LE PERSONNEL ÉDUCATEUR EN INSTALLATION

La ou le responsable de l'alimentation communique fréquemment avec le personnel éducateur en relation avec les poupons. Ensemble, ils peuvent ainsi connaître les besoins des poupons et l'évolution de leurs goûts. Cette étroite collaboration est précieuse. Elle offre à chaque enfant un contexte propice pour découvrir les aliments et développer ses préférences. Parce qu'il peut aller à son propre rythme, l'enfant développe une relation saine avec la nourriture. Par ailleurs, la ou le responsable de l'alimentation identifie les plats destinés aux enfants ayant une allergie ou intolérance. Finalement, la ou le responsable demande si les poupons apprécient les aliments offerts.



## PERSONNEL ÉDUCATEUR ET RSGE

### ASSURER LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DES POUpons

- Les biberons et tétines sont conservés, préparés, nettoyés et stérilisés selon les directives du SGEE.
  - Cela permet d'éviter la croissance et la multiplication de bactéries. Le chapitre 11 - *Nettoyage et stérilisation des biberons et tétines*, aborde d'ailleurs ce sujet.
- Le personnel éducateur ou RSGE installe les poupons confortablement et de façon sécuritaire pour les repas et collations.
- Le personnel éducateur ou RSGE demeure aussi alerte aux signes d'intolérance, d'allergie ou d'étouffement.



### OFFRIR DES OCCASIONS D'APPRENTISSAGES PLAISANTES ET VARIÉES

- Les repas, les collations et les boires des poupons sont de précieuses occasions d'apprentissages. Le personnel éducateur ou RSGE met à profit les occasions qui lui sont offertes lors de ces périodes. Ainsi, l'adulte favorise le développement de saines habitudes alimentaires, l'autonomie et les compétences motrices et sociales de l'enfant. Ces apprentissages se font dans le plaisir pour que le poupon en retire des expériences positives.
- Les enfants apprennent par le jeu. Ils développent leur goût et découvrent les aliments en utilisant leurs sens (ex. couleurs et formes, odeurs, saveurs, textures, sons). Avec des activités spontanées ou planifiées, le personnel éducateur ou RSGE peut favoriser l'éveil au goût et le plaisir de manger. D'ailleurs, la découverte des aliments ne se fait pas nécessairement que lors des repas et collations.
- Les interventions du personnel éducateur ou RSGE correspondent au programme éducatif ou à la politique alimentaire du SGEE.

## ÊTRE UN MODÈLE POSITIF

Les poupons développent de nouvelles habiletés par imitation. Ils reproduisent les comportements verbaux et non verbaux du personnel éducateur ou RSGE. Leurs comportements alimentaires sont influencés par les paroles, gestes et attitudes observés aux repas et collations. En fait, le personnel éducateur ou RSGE agit comme modèle en adoptant une attitude positive et enthousiaste envers l'alimentation et le corps. À cet égard, le chapitre 15 - *Développement du goût et découverte des aliments*, illustre l'importance d'agir tôt. Il propose également des astuces pour être un modèle positif.

## FAVORISER L'AUTONOMIE

Le personnel éducateur ou RSGE est attentif aux besoins et au rythme de développement de tous les poupons. L'adulte les encourage progressivement à s'alimenter seuls. Pour ce faire, l'adulte leur propose des défis à la hauteur de leurs capacités. Le chapitre 24 - *Développement de l'autonomie en alimentation*, aborde ce sujet plus en détail.

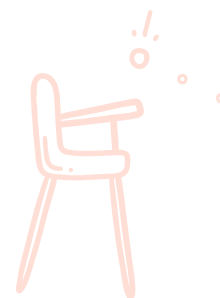
## ADOPTER UNE APPROCHE DÉMOCRATIQUE

Le programme éducatif *Accueillir la petite enfance* préconise le partage des responsabilités aux repas. Au SGEE, le ou la responsable de l'alimentation, le personnel éducateur ou RSGE et le poupon ont chacun leurs responsabilités. Ce partage permet au poupon de développer son autonomie et une relation saine avec les aliments et son corps. Voici, à la page suivante, comment sont réparties les responsabilités lors des repas et collations.

## RÉPARTITION DES RESPONSABILITÉS LORS DES REPAS ET COLLATIONS

### Où

**Le personnel éducateur ou RSGE** aménage un espace convivial adapté aux besoins des poupons (meubles, matériel, vaisselle, couverts).



### Comment

Des poupons confortables et en sécurité sont plus ouverts à la découverte des aliments. **Le personnel éducateur ou RSGE** leur accorde assez de temps pour qu'ils puissent manger à leur rythme. L'adulte favorise aussi une ambiance agréable afin de soutenir une relation saine avec la nourriture. Le chapitre 4 - *Établissement d'un contact privilégié avec le poupon*, propose quelques stratégies pour créer un environnement favorable.

### Quand

**Le personnel éducateur ou RSGE** détermine quand les repas et collations sont servis. Le chapitre 23 - *Planification de l'horaire en fonction du rythme des poupons*, de ce guide présente les horaires à favoriser selon l'âge des poupons.





## Quoi

### La ou le responsable de l'alimentation ou RSGE

détermine quels aliments sont servis aux poupons. Le menu des poupons est presque le même que celui des enfants plus vieux. Des ajustements sont apportés aux textures et ingrédients afin d'assurer la sécurité des poupons. Consultez le chapitre 16 - *Menu : repas et collations*, pour plus de détails.

## Combien

Les poupons sont les mieux placés pour déterminer la quantité d'aliments dont ils ont besoin. En effet, ils ont la capacité innée de respecter leurs signaux de faim et de rassasiement. Par ailleurs, l'appétit et les préférences des poupons peuvent varier d'une journée à l'autre. En fait, ils peuvent même varier au cours d'une même journée. Le personnel éducateur ou RSGE tient compte des signes montrant que le poupon a faim ou n'a plus faim. Le chapitre 7 - *Faim et rassasiement*, traite de ces signes et des pratiques à adopter pour bien y réagir.

## MAINTENIR DE BONNES RELATIONS

### Avec les parents

Le personnel éducateur ou RSGE entretient une communication efficace avec les parents.

Il peut ainsi assurer la personnalisation et la continuité des interventions auprès des poupons. Lors de l'introduction des aliments, ce partenariat lui permet d'assurer la santé et la sécurité (allergies, textures, etc.) des poupons. Le chapitre 2 - *Partenariat et communication avec les parents*, présente d'ailleurs des astuces pour faciliter les échanges.

### Entre le personnel éducateur à la pouponnière

Cette collaboration permet de :

- Respecter les habitudes des poupons
- Éliminer le stress pour les poupons
- Assurer la continuité des soins

### Avec la ou le responsable de l'alimentation

Ce partenariat vise à :

- Bien cerner les besoins des poupons et à y répondre
- Assurer leur sécurité



## FAIRE DES INTERVENTIONS APPROPRIÉES

### Pratiques à privilégier

- Favoriser l'apprentissage des goûts. Pour ce faire, se baser sur l'expérience du poupon plutôt que sur ses propres goûts.
- Être un modèle positif. Démontrer de l'enthousiasme et de l'ouverture envers tous les aliments offerts au SGEE. Les goûts se développent, même à l'âge adulte.
- Porter une attention particulière à ses propos. Éviter ceux qui peuvent provoquer un sentiment négatif envers les aliments ou le corps.
- Porter une attention particulière au non-verbal. Les poupons répètent ce qu'ils voient beaucoup plus que ce qu'ils entendent.

Voici quelques exemples de paroles intéressantes à utiliser :

« L'autre jour, ma langue n'a pas trop aimé les petits pois. Je vais lui demander aujourd'hui ce qu'elle en pense. Peut-être qu'elle a changé d'idée depuis? »

« J'arrête de manger. Mon ventre est plein, je n'ai plus faim. »

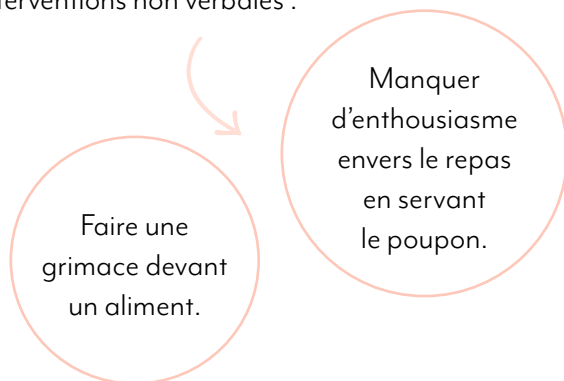
« Miam! Le melon est un de mes fruits préférés. Il goûte tellement bon! »

## Pratiques à éviter

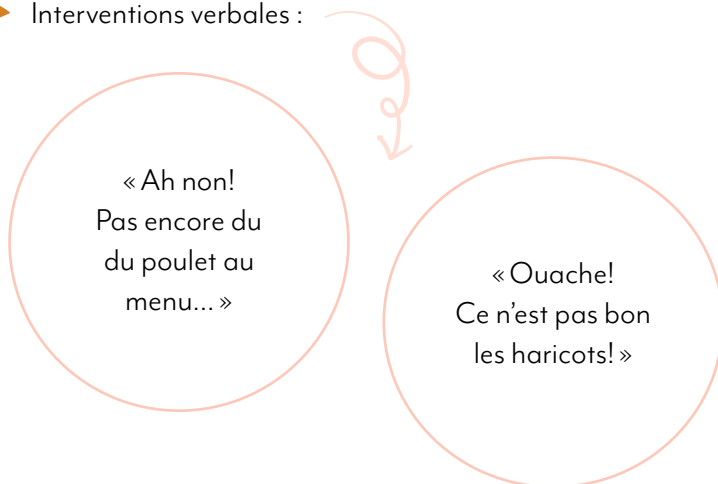
- Baser ses interventions uniquement sur ses valeurs, croyances ou préférences personnelles. Cela pourrait nuire au développement du goût et d'une relation saine avec les aliments chez le poupon.

Voici quelques exemples de paroles et de gestes à éviter :

- Interventions non verbales :



- Interventions verbales :



# Rôles du SGEE dans la gestion des rôles du personnel

Beaucoup d'intervenantes et d'intervenants (ex. personnel éducateur, responsable de l'alimentation, direction) assument diverses responsabilités en lien avec l'alimentation des poupons.

Votre rôle au SGEE est de :

- Assurer la sécurité des poupons
- Créer un environnement éducatif favorable à la saine alimentation
- Maintenir une bonne communication entre les intervenants



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ De quoi auriez-vous besoin pour être à l'aise avec vos responsabilités en lien avec l'alimentation? Qu'auriez-vous besoin de perfectionner?
- ♥ Quelles mesures structurantes permettraient d'améliorer les connaissances par tous des pratiques à privilégier au SGEE?
- ♥ Que pourriez-vous améliorer dans vos relations avec la ou le responsable de l'alimentation ou le personnel éducateur?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LA GESTION DES RÔLES DU PERSONNEL

- Se doter de mesures structurantes afin que chaque membre du personnel connaisse son rôle de même que les attitudes et pratiques attendues quant à la saine alimentation du poupon.
- Instaurer une culture collaborative entre les équipes et avec les parents.
- Rendre disponible au personnel des références crédibles et reconnues pour que les décisions soient basées sur de l'information fiable. Ce faisant, le SGEE aura tout en main pour communiquer aux parents et au personnel, permanent ou de remplacement, les pratiques à privilégier.
- Accompagner le personnel dans l'amélioration continue de ses attitudes et façons de faire en lien avec la saine alimentation du poupon.

### Exemples de mesures

- Rédiger et diffuser une politique alimentaire.
- Prévoir un programme éducatif ou des pratiques éducatives en lien avec les saines habitudes alimentaires.
- Prévoir des plans d'alimentation individuels au besoin.
- Mettre en place un protocole de gestion des allergies et intolérances.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.
- Organiser des rencontres entre les équipes multisectorielles.



## CHAPITRE 2

# Partenariat et communication avec les parents

# 2

---

Plusieurs facteurs interviennent dans l'alimentation du poupon au service de garde éducatif à l'enfance (SGEE). Le partenariat et la communication avec les parents font partie de ces facteurs importants.

D'ailleurs, la qualité de l'interaction avec les parents reflète la qualité éducative des services offerts à l'enfant. Et c'est le SGEE qui crée cette relation de partenariat et veille à la soutenir dans le temps.

Ce chapitre présente les fondements d'un partenariat et d'une communication efficaces.

# Responsabilités partagées

L'un des 5 principes de base du programme *Accueillir la petite enfance* est le suivant : « Le partenariat entre le SGEE et les parents est essentiel au développement harmonieux de l'enfant ». Ce partenariat permet de bien répondre aux besoins du poupon. De plus, il assure le maintien de sa sécurité et de son bien-être.

Pour sa part, la communication permet des échanges efficaces à propos du poupon. Elle aide le SGEE et les parents à bien se comprendre et à adopter des façons de faire complémentaires.

## RESPONSABILITÉS DES PARENTS

Le parent est le premier éducateur de son enfant. C'est la personne qui le connaît le mieux. C'est aussi celle avec qui le poupon maintiendra un lien d'attachement à long terme. C'est donc le parent qui fait les choix entourant l'alimentation du poupon. Il s'assure aussi de faire part au SGEE de toute information pertinente sur son enfant.

## RESPONSABILITÉS DU SGEE

De son côté, le personnel éducateur ou responsable d'un service de garde éducatif en milieu familial (RSGE) recueille l'information. Il s'en sert pour veiller à respecter la routine alimentaire du poupon. Cela assure également la continuité entre la maison et le SGEE. Par ailleurs, le SGEE informe les parents de ses politiques concernant l'alimentation. Il favorise de plus les échanges avec les parents à propos des repas du poupon au SGEE et à la maison.



### RESSOURCES POUR LA COMMUNAUTÉ

Plusieurs sites Internet présentent des bottins de ressources classées par région ou localité. N'hésitez pas à les consulter et à les recommander aux parents. En voici quelques exemples :

- Le ministère de la Famille
- Les municipalités
- Index Santé



# Pistes d'action pour un partenariat efficace

---

Le programme *Accueillir la petite enfance* mise sur l'approche centrée sur la famille. Cette approche propose 5 pistes d'action pour créer un partenariat efficace. Or, ces pistes d'action peuvent également s'appliquer à l'alimentation.



## 1 RECONNAÎTRE LES CONNAISSANCES ET L'EXPERTISE DE L'AUTRE

Les parents possèdent des connaissances et une expertise précieuse sur leur poupon.  
Ils connaissent :

- Ses habitudes alimentaires (horaire, rythme, textures, quantités)
- Ses capacités motrices
- Plusieurs autres éléments qui peuvent influencer sur sa sécurité et son bien-être

Ces connaissances facilitent et enrichissent les interventions du SGEE auprès du poupon.

De son côté, le SGEE possède des connaissances sur l'alimentation des poupons. Les parents demandent donc parfois l'avis du personnel éducateur, RSGE ou responsable de l'alimentation à ce sujet. Ces personnes leur fournissent alors de l'information pour les aider à prendre une décision éclairée. Ces échanges respectueux aident à bâtir la confiance et à solidifier le partenariat.

## 2

### FAVORISER UNE COMMUNICATION BIDIRECTIONNELLE

La communication bidirectionnelle (dans les deux directions) demande un engagement des deux parties. Les échanges quotidiens avec les parents permettent entre autres de parler :

- Des pratiques à privilégier auprès du poupon pour le nourrir
- De ses apprentissages alimentaires
- Du développement de ses goûts

C'est le SGEE qui crée ces moments d'échanges. Ceux-ci permettent de discuter d'idées, de questionnements ou de pistes de solutions. Ces moments contribuent ainsi au bien-être du poupon. En effet, ils favorisent la réflexion et l'amélioration continue des pratiques de part et d'autre. Le parent est rassuré de se savoir écouté et considéré. Il se sent soutenu dans l'exercice de son rôle parental.



## 3

### PARTAGER LE POUVOIR ET LES PRISES DE DÉCISION AVEC LE PARENT

Les parents et le personnel éducateur ou RSGE jouent des rôles différents et complémentaires auprès du poupon. Le parent étant le premier éducateur de son enfant, le SGEE respecte la limite de son rôle. Partager le pouvoir, c'est :

- Respecter le point de vue de l'autre
- Chercher ensemble les meilleures pratiques pour soutenir le poupon dans ses apprentissages
- Tenir compte des contraintes des parents et du poupon, par exemple :
  - Retour au travail
  - Aspect financier
  - Diète spéciale (ex. végétarisme, diète spécifique à une religion)
- Tenir compte des contraintes du SGEE, par exemple :
  - Disponibilité d'un local pour allaiter
  - Accommodements raisonnables
  - Menu offert

# 4

## RECONNAÎTRE ET RESPECTER LA DIVERSITÉ

Chaque famille est unique, possède sa propre composition, sa culture, son histoire, son statut socio-économique, ses forces et ses défis. Or, il est fréquent que les différences perçues donnent lieu à des généralisations, stéréotypes et préjugés. C'est que les différences peuvent confronter les valeurs, les habitudes et les pratiques. Mais les perceptions, souvent erronées, nuisent à l'écoute et à l'ouverture aux différentes familles.

Pour les nouveaux arrivants, vivre au Québec entraîne des bouleversements sur le plan de l'alimentation :

- Les aliments et les équipements de cuisine sont différents
- Les repas peuvent être pris à des heures différentes
- Les valeurs quant à l'alimentation diffèrent
  - L'introduction des aliments peut par exemple varier selon les coutumes et les cultures

Reconnaître et respecter la diversité demande des efforts d'adaptation de part et d'autre. Dans ce contexte, le rôle du personnel du SGEE est de :

- Demeurer ouvert et avoir des attentes réalistes
- Échanger avec les parents sur les éléments qu'il considère comme prioritaires
- Adopter une attitude positive, chaleureuse et exempte de jugement



### LE SAVIEZ-VOUS?

Un stéréotype est une idée toute faite. Un préjugé est une opinion adoptée avant de connaître.

Véhiculer un stéréotype ou un préjugé sur une personne encourage :

- La discrimination
- Le rejet
- Les inégalités sociales
- L'exclusion
- L'isolement

La personne visée par le stéréotype ou le préjugé peut vivre :

- Un sentiment de rejet
- De la souffrance
- Une diminution de l'estime de soi
- De la honte par rapport à sa condition
- Un sentiment d'injustice

# 5

## CRÉER DES RÉSEAUX NATURELS DE SOUTIEN

Dans ce contexte, le rôle du personnel éducateur ou RSGE consiste à :

- Créer des occasions pour les parents de tisser des liens entre eux. Ces occasions permettent de briser l'isolement et valorisent les réseaux naturels de soutien.
- Faire connaître aux familles les ressources de leur communauté qui répondent à leurs besoins : aide alimentaire, cuisine collective ou atelier de cuisine, services du CLSC, soutien à l'allaitement, Fondation Olo, jardin ou marché communautaire, paniers de Noël, etc.
- Transmettre des sources d'informations fiables et reconnues.
- Transmettre ces informations via différents moyens de communication : dépliants, affiches, courriels de promotion d'événements, capsule sur un sujet d'intérêt incluant des références ou la source d'information, etc.

Certaines familles du SGEE vivent en contexte de vulnérabilité sociale ou économique. À cet égard, il existe plusieurs facteurs de vulnérabilité :

- Disposer d'un revenu insuffisant pour acheter des aliments variés ou plus coûteux, de l'équipement, etc.
- Ne pas connaître les ressources de soutien offertes dans son milieu.

- Posséder des connaissances limitées sur la nutrition et la saine alimentation.
- Ne pas disposer de repères culinaires avec les aliments offerts à l'épicerie.
- Avoir de la difficulté à comprendre le français, l'anglais ou à lire.
- Avoir des connaissances mathématiques limitées ne permettant pas de gérer un budget.
- Vivre de l'isolement, un deuil, une maladie, etc.

L'ampleur de ces facteurs peut varier dans le temps, et certains sont temporaires. Cependant, ils peuvent affecter l'alimentation du poupon. Par exemple, un enfant pourrait refuser des aliments auxquels il n'est pas exposé à la maison. Ou encore, il pourrait avoir un plus gros appétit, car il ne mange pas à sa faim chez lui.

Un SGEE de qualité est un endroit favorable au développement de l'enfant. Et ce rôle du SGEE est particulièrement important en contexte de vulnérabilité. Le SGEE a la responsabilité d'offrir une éducation de qualité de façon précoce et continue. Il veille également à demeurer à l'affût des besoins du poupon et à agir en conséquence.

Doit-on agir différemment avec les familles qui vivent dans un contexte de vulnérabilité? En fait, les 5 pistes d'action sont encore plus pertinentes dans un tel contexte. Le rôle du SGEE est de comprendre la réalité de ces familles. En évitant les préjugés et stéréotypes, il répondra mieux à leurs besoins ainsi qu'à ceux du poupon.

# Méthodes et outils de communication

---

Souvent, les SGEE échangent de l'information oralement avec les parents. Ces communications aident à renforcer les liens entre le SGEE et les parents. Il est cependant très utile de noter certains renseignements par écrit pour ne rien oublier. Ainsi, tout le personnel concerné, permanent ou occasionnel, peut y avoir accès.

Voici des exemples de renseignements utiles à conserver par écrit :

- Fiche d'inscription
- Profil du poupon
- Questionnaire sur l'alimentation du poupon à la maison

Les communications doivent permettre de rejoindre une grande diversité de parents :

- Vivant avec un handicap visuel
- Allophones
- Pressés
- À la maison ou sur la route, etc.

Pour ce faire, le SGEE a avantage à diffuser un message simple à l'aide d'une combinaison de méthodes.



## DE L'INFORMATION À TRANSMETTRE ET À RECUEILLIR

De façon générale, le SGEE présente ce qui suit aux parents du poupon :

- Politique alimentaire ou règles du SGEE (accommodements offerts, règles du SGEE quant à la nourriture apportée de la maison, etc.)
- Menu cyclique et adaptations pour les poupons
- Installations disponibles pour l'allaitement
- Liste d'aliments à introduire à la maison

Le SGEE recueille les renseignements suivants auprès des parents :

- Horaire des boires ou des repas à la maison
- Recours ou non à l'alimentation autonome, appelée aussi diversification alimentaire menée par l'enfant (DME)
- Aliments servis ou introduits à la maison
- Allergies ou intolérances alimentaires du poupon
- Stade de développement (mange seul ou avec aide, textures utilisées, etc.)
- Comportements alimentaires du poupon (préférences, appétit, rythme, etc.)
- Aménagement à la maison (chaise, assis sur le parent, ustensiles, vaisselle utilisée, etc.)
- Particularités culturelles, croyances et traditions
- Contexte du repas (présence ou non d'écrans, durée du repas, les parents mangent avec le poupon, le poupon mange en tenant sa doudou dans une main, etc.)

Ces renseignements permettent au SGEE de :

- Connaître les habitudes alimentaires du poupon
- Diminuer le stress chez le poupon
- Rendre les périodes de repas et collations plus agréables



# Rôles du SGEE dans le partenariat et la communication avec les parents

---

L'alimentation du poupon nécessite un partenariat efficace avec les parents. Pour ce faire, plusieurs mesures peuvent faciliter la communication.

Votre rôle au SGEE est de :

- Créer une relation de confiance avec les parents
- Recueillir l'information pertinente auprès des parents
- Informer les parents des politiques du SGEE
- Tenir compte des facteurs de vulnérabilité
- Respecter la diversité



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Comment pourriez-vous améliorer la communication bidirectionnelle avec certaines familles au sujet de l'alimentation de leur poupon?
- ♥ Comment vos interactions avec les parents reflètent-elles que ceux-ci sont les premiers éducateurs de leur enfant?
- ♥ Quels préjugés ou stéréotypes à l'égard des parents, ou de certains parents, circulent dans votre SGEE? Comment ne pas les propager?
- ♥ Quel est le moyen le plus efficace de communiquer avec chacun des parents?





## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LE PARTENARIAT ET LA COMMUNICATION AVEC LES PARENTS

- Mettre en place des mesures pour accompagner et soutenir le personnel dans l'établissement et le maintien de relations partenariales de qualité avec les parents.
- Déterminer ce qui peut être amélioré et soutenu dans l'amélioration continue des pratiques du personnel sur la base des 5 pistes d'action de l'approche centrée sur la famille.

### Exemples de mesures

- Miser sur des moyens de communication variés.
- Rédiger et diffuser une politique alimentaire.
- Mettre en place des procédures pour la gestion des allergies et des intolérances alimentaires.
- Créer des fiches d'introduction des aliments.
- Mettre en place des procédures sur les accommodements raisonnables.
- Maintenir à jour et fournir la liste de coordonnées des ressources du milieu.



## CHAPITRE 3

# Obligations légales en lien avec l'alimentation

# 3

**Le service de garde éducatif à l'enfance (SGEE) est soumis à diverses obligations légales en lien avec l'alimentation. C'est l'équipe de direction ainsi que la ou le responsable d'un service de garde éducatif en milieu familial (RSGE) qui voient à leur respect. Pour ce faire :**

- ♥ Ils discutent avec les parents des politiques et pratiques alimentaires en vigueur au SGEE.
- ♥ Ils échangent sur les solutions possibles aux demandes d'accommodements raisonnables. Si une demande d'accommodement est refusée, une justification solide est fournie.

- ♥ La ou le responsable de l'alimentation et le personnel éducateur ou RSGE appliquent les pratiques propres à l'alimentation.
- ♥ Ils font preuve d'ouverture et de non-jugement quant aux choix des parents.

**Ce chapitre présente les principales obligations légales du SGEE en lien avec l'alimentation. Il traite également de la saine gestion des accommodements alimentaires.**

# Lois et règlements

L'article 5 de la *Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance* énonce que : « Le programme éducatif comprend également des services de promotion et de prévention visant à donner à l'enfant un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie, de saines habitudes alimentaires et de comportements qui influencent de manière positive sa santé et son bien-être. »

Quant à lui, le *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance* stipule que le SGEE est tenu de :

- Favoriser les expériences qui soutiennent le développement de saines habitudes alimentaires. (Article 6.9.9)
- Fournir aux enfants des repas et des collations conformes au *Guide alimentaire canadien* publié par Santé Canada. (Article 110)
- 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. (Article 111)
- Afficher le menu hebdomadaire pour consultation par le personnel et les parents, et s'assurer que les repas et les collations servis aux enfants sont conformes au menu affiché. La ou le responsable d'un service de garde en milieu familial doit informer le parent du contenu des repas et collations fournis à l'enfant. (Article 112)

- Conserver et servir, dans des conditions sanitaires et à la température appropriée, les aliments préparés ou apportés. (Article 113)
- Tenir pour chaque enfant une fiche d'inscription contenant, entre autres, les renseignements sur la santé et sur l'alimentation de l'enfant qui requiert une attention particulière et, le cas échéant, le nom, adresse et numéro de téléphone de son médecin ou du personnel infirmier praticien spécialisé. (Article 122.5)

En plus de Santé Canada, d'autres organismes proposent des ressources sur l'alimentation des enfants. Par exemple, le ministère de la Famille a publié le cadre de référence *Gazelle et Potiron*. Cette ressource présente des orientations dans le but d'offrir des repas et collations de qualité et de faire découvrir aux enfants une variété d'aliments.

# Accommodements raisonnables : une obligation

« L'obligation d'accommodement impose au SGEE une conduite proactive. Ce dernier doit faire des efforts significatifs en vue d'aider la personne victime d'une règle ou d'une norme qui la discrimine. » (AQCPÉ. *Les accommodements alimentaires*, 8 mars 2021)

Le devoir d'accommodement est une conséquence naturelle du droit de la personne à l'égalité. L'obligation d'accommodement sert à éviter la discrimination, laquelle est interdite par la *Charte des droits et libertés de la personne*. (Article 10)

L'obligation d'accommodement consiste à « prendre les mesures qui peuvent être raisonnables pour s'entendre sans que cela entrave indûment l'exploitation de l'entreprise de l'employeur et lui impose des frais excessifs (Simpsons-Sears Limited) ». Cela peut signifier de mettre en place une pratique, une règle de fonctionnement, une exemption, etc.



## EXEMPLES DE MOTIFS DE DISCRIMINATION EN ALIMENTATION

- Religion (ensemble de croyances, de dogmes et de pratiques)
- Handicap (allergies, intolérances, altération d'une fonction et problèmes de santé)

# Croyances ou valeurs religieuses

Les religions véhiculent diverses valeurs et croyances. Or, celles-ci peuvent avoir un impact sur le choix des aliments et sur les moments où ils sont consommés. Voici des exemples de demandes d'accommodements :

- Ne pas consommer de viande les vendredis
- Interdire en tout temps un type d'aliment
- Veiller à ce qu'un enfant jeûne ou prenne un repas léger en prévision d'une fête religieuse
- Valoriser le végétarisme
- Préparer les aliments selon une méthode particulière
- Interdire certaines combinaisons d'aliments

Devant de telles demandes, le SGEE discute avec les parents pour trouver une solution acceptable pour les deux parties. L'objectif est de déterminer ce qui est primordial ou flexible, et ce qui n'impose pas une contrainte excessive au SGEE.

## LE SGEE A-T-IL L'OBLIGATION D'ACCEPTER TOUTES LES DEMANDES D'ACCOMMODEMENTS?

Si le SGEE subit une contrainte excessive, il n'est pas tenu d'accepter la demande d'accommodement. Il doit cependant

démontrer que les accommodements ne sont pas raisonnables. C'est-à-dire qu'ils causeraient à l'entreprise ou aux autres un préjudice grave, soit :

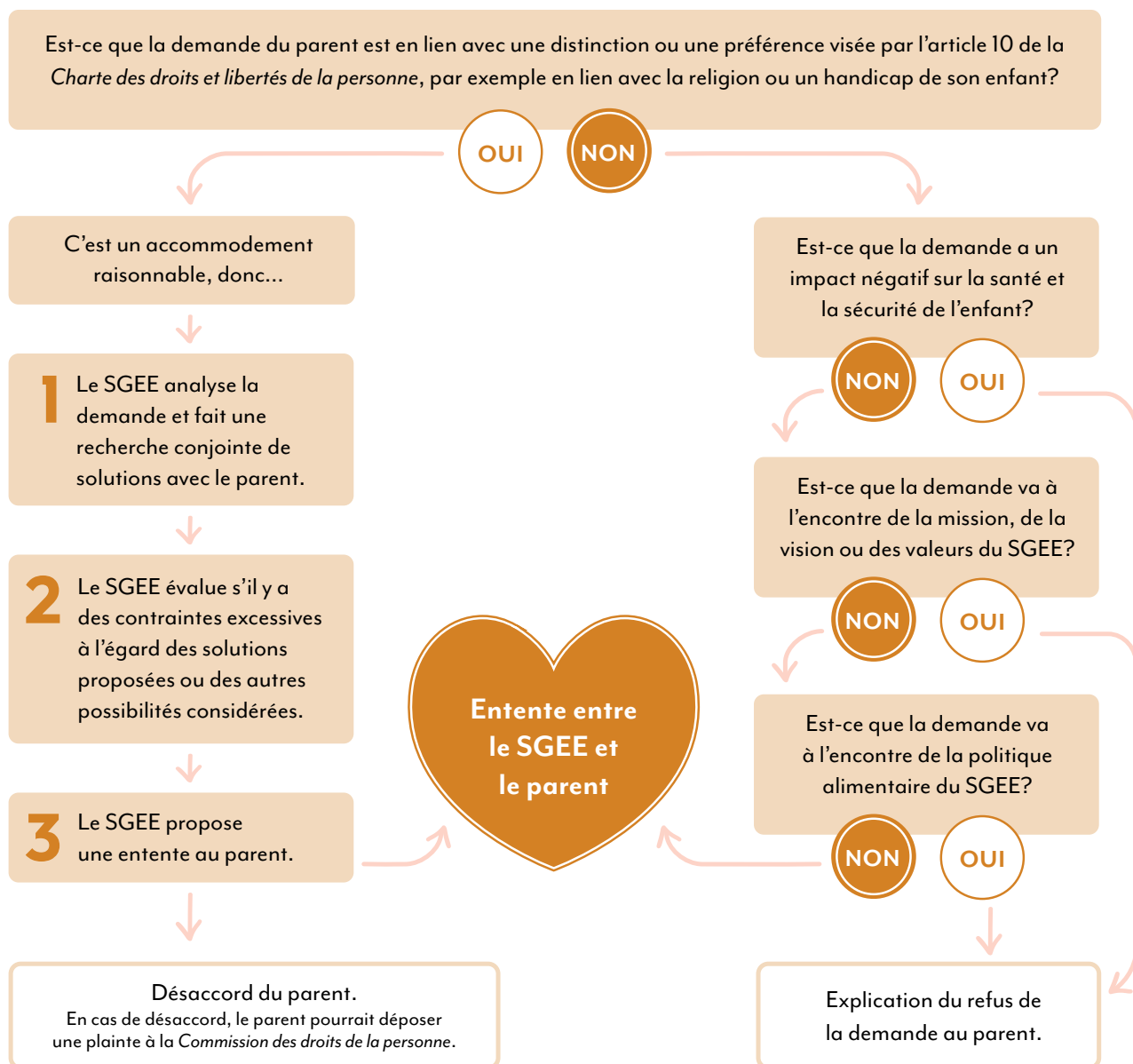
- Une dépense excessive, difficile à absorber (ex. devoir changer de fournisseur de viande, ce qui ferait grimper substantiellement la facture)
- Une entrave démesurée à l'exploitation (ex. devoir réorganiser les horaires, car l'accommodement demanderait une heure de travail de plus)
- Une atteinte importante à la sécurité ou aux droits (ex. devoir servir une alimentation halal à tous les enfants du SGEE à la demande du parent)

Le SGEE revoit les accommodements chaque année. Il évalue leur complexité et le nombre de cas liés aux religions et aux handicaps. À cet égard, il est important de savoir qu'un nombre élevé de demandes peut entraîner un risque d'erreurs. Or, ces erreurs pourraient porter atteinte à la sécurité des enfants ou du personnel.

Le schéma suivant a été créé afin de soutenir les gestionnaires dans l'évaluation des demandes d'accommodement alimentaire.



# Aide décisionnelle concernant une demande du parent à l'égard de l'alimentation de son enfant



# Choix alimentaires des parents

## CROYANCES OU VALEURS PERSONNELLES

Les parents peuvent faire des choix alimentaires sur la base de croyances ou valeurs personnelles. En principe, le SGEE n'est pas tenu de les accommoder. Néanmoins, il favorise la discussion afin de bien comprendre la demande et de préserver le partenariat avec les parents. Une solution simple ou un accommodement partiel satisfaisant peut être adopté.

Le personnel éducateur ou RSGE fait preuve d'ouverture et de non-jugement quant aux choix des parents. Ces choix peuvent concerner la méthode d'alimentation (allaitement, lait maternel, préparations commerciales pour nourrissons ou alternance entre ces modes) et le type d'aliments offerts au poupon.

Voici quelques exemples de demandes que pourraient faire les parents :

### 1

#### **Offrir une alimentation végétarienne (non associée à une religion) ou une autre diète**

Le SGEE présente habituellement aux parents sa politique et son offre alimentaires lors de l'inscription. Ceux-ci savent donc que leur enfant fréquentera un milieu non végétarien n'adhérant à aucune diète particulière. Dans une telle situation, un échange avec le parent est de mise.

### 2

#### **Offrir au poupon des purées faites à la maison**

Le SGEE est tenu de fournir les purées aux poupons. Il ne peut donc pas demander aux parents de les apporter. Cependant, si le parent désire faire lui-même ses purées, il peut les fournir au SGEE. Dans ce cas, le SGEE s'informerait du contenu et identifierait les contenants au nom du poupon, car les purées peuvent contenir des allergènes. Le SGEE peut aussi refuser les purées faites à la maison fournies par le parent en raison des risques pour la santé des enfants et des employés.

### 3

#### **Offrir au poupon des aliments sans allergènes fournis par les parents**

Le SGEE achète lui-même les aliments sans allergènes fournis aux enfants fréquentant son établissement. La raison est que le SGEE connaît l'ensemble des allergies présentes dans son milieu. Le SGEE peut donc refuser les aliments achetés ou faits maison fournis par le parent en raison des risques pour la santé des enfants et des employés. En revanche, il peut discuter avec le parent pour savoir quels aliments il aimerait que son enfant consomme au SGEE.



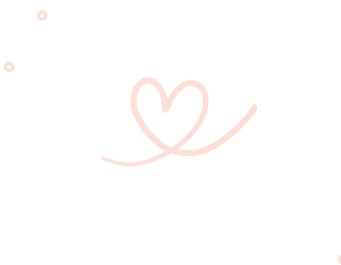
## CROYANCES OU VALEURS CULTURELLES

Certaines demandes de parents sont basées sur des valeurs et croyances culturelles. Or, celles-ci peuvent parfois entrer en conflit avec les valeurs et la culture du SGEE. Elles peuvent aussi mettre à risque la sécurité de l'enfant. Par exemple, les parents pourraient :

- Donner de la bière ou de la tisane aux poupons pour éviter ou soulager les coliques
- Utiliser une séquence différente d'introduction des aliments
- Offrir des aliments solides dès l'âge de 2 mois
- Considérer qu'un gros bébé joufflu est plus en santé
- Mâcher la nourriture avant de la donner au poupon
- Ne pas allaiter en public
- Ajouter de la purée dans le biberon

Le SGEE reconnaît l'importance de bien connaître sa clientèle. Dans de tels cas, il s'assure de :

- Connaître les habitudes alimentaires et culinaires des communautés culturelles formant sa clientèle
- Ouvrir une discussion avec le parent et être à l'écoute
- Sensibiliser le parent en communiquant par écrit sa politique alimentaire ou sa régie interne
- Respecter ce que le parent fait à la maison et accepter ses choix au SGEE s'ils ne contreviennent pas à la santé et à la sécurité du poupon
- Justifier les pratiques alimentaires du SGEE à l'aide de références crédibles axées sur la santé et la sécurité des enfants



# Rôles du SGEE dans la saine gestion des accommodements alimentaires

Le SGEE a diverses obligations légales en lien avec l'alimentation des enfants.

Votre rôle au SGEE est de :

- Connaître la *Loi* et le *Règlement* régissant votre milieu
- Être à l'écoute des parents
- Consentir aux demandes d'accommodements alimentaires lorsqu'elles sont raisonnables



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Que pourriez-vous améliorer quant à vos pratiques et attitudes pour faire preuve d'ouverture et de non-jugement face aux choix des parents?
- ♥ Comment réagissez-vous lorsque vos valeurs ou croyances sont différentes de celles des parents?
- ♥ Que pourriez-vous faire pour être à l'aise de discuter avec les parents d'une demande d'accommodement raisonnable?
- ♥ Quelles mesures structurantes pouvez-vous mettre en place afin de vous préparer aux demandes d'accommodements raisonnables?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LA SAINTE GESTION DES ACCOMMODEMENTS ALIMENTAIRES

- Connaître la *Loi* et le *Règlement* régissant le SGEE.
- Présenter aux nouveaux parents la politique alimentaire ou la régie interne entourant l'alimentation.
- En discuter avec eux à l'inscription et pendant la fréquentation par le poupon du SGEE.
- Mettre en place des mesures structurantes.
- Baser sa décision d'accepter ou de refuser une demande d'accommodement sur une justification solide (ex. loi, règlement, référence connue et reconnue, préjudice grave).
- Évaluer les situations au cas par cas.

### Exemples de mesures

- Rédiger et diffuser une politique alimentaire ou régie interne basée sur des données scientifiques et la garder à jour.
- Publier l'orientation alimentaire dans le site Internet du SGEE.
- Faire valider ses politiques alimentaires par des professionnels (ex. diététiste-nutritionniste, avocat).
- Prévoir des mécanismes de communication interéquipes (direction/responsable de l'alimentation/personnel éducateur).
- Prévoir des mécanismes de communication bidirectionnelle avec les parents (ex. offre alimentaire, responsabilités et fonctionnement du SGEE, intolérances et allergies, nouvelles informations).

SECTION

# Développement de l'enfant de 0 à 24 mois



CHAPITRE 4

## Établissement d'un contact privilegié avec le poupon

- 58 Impacts positifs  
d'un contact  
privilegié avec  
le poupon
- 59 Pratiques  
éducatives qui  
favorisent un  
contact privilegié
- 60 Aménagement  
favorisant un  
contact privilegié
- 60 Rôles du SGEE  
pour favoriser un  
contact privilegié  
avec le poupon

## CHAPITRE 5

**Alimentation et développement du poupon**

- 64 Développement physique et moteur
- 72 Développements cognitif, langagier, affectif et social
- 77 La période du repas : un moment privilégié
- 78 Rôles du SGEE concernant l'alimentation et le développement du poupon

## CHAPITRE 6

**Croissance et poids**

- 82 Courbes de croissance
- 84 Rôles du SGEE dans la croissance et le poids

## CHAPITRE 7


**Faim et rassasiement**

- 88 Définitions
- 89 Comment détecter les signaux de faim et de rassasiement
- 92 Facteurs d'influence
- 92 Importance de respecter les signaux de faim et de rassasiement
- 93 Pratiques à privilégier
- 94 Pratiques à éviter
- 95 Partage des responsabilités
- 96 Rôles du SGEE dans le respect des signaux de faim et de rassasiement



## CHAPITRE 4

# Établissement d'un contact privilégié avec le poupon



---

Les repas et collations sont une excellente occasion d'établir un contact privilégié avec le poupon en service de garde éducatif à l'enfance (SGEE).

Ce chapitre vous présente les impacts positifs de ce lien de proximité dans le contexte des repas. Il explore également les pratiques et aménagements qui vous aideront à créer ce lien privilégié.

# Impacts positifs d'un contact privilégié avec le poupon

---

## CRÉATION D'UN LIEN D'ATTACHEMENT

Le poupon crée des liens avec les personnes qui prennent soin de lui régulièrement. C'est à travers les moments de proximité, comme les repas, que ces liens se créent. En lui accordant toute l'attention dont il a besoin, vous l'aidez à développer sa confiance en lui et envers vous.



## APPRENTISSAGE DE LA SAINÉ ALIMENTATION

Lors des repas et collations, le poupon ne fait pas que répondre à ses besoins nutritionnels. Il interagit avec son environnement. Il explore les aliments avec tous ses sens et apprend à les apprécier. Il développe ses goûts et sa motricité. En créant un lien étroit avec lui, vous l'aidez à faire tous ces apprentissages.

## APPRENTISSAGE DE L'ACTE ALIMENTAIRE

Votre proximité avec le poupon vous permet de décoder ses besoins nutritionnels. Elle vous aide à comprendre plus facilement ses signaux de faim et de rassasiement. Elle vous permet aussi de suivre de près son développement, lequel peut évoluer rapidement. Ainsi, vous pouvez respecter sa progression et lui proposer des défis à la hauteur de ses capacités (ex. progression des textures, utilisation d'ustensiles).





# Pratiques éducatives qui favorisent un contact privilégié

---

Certaines pratiques vous aideront à créer un contact privilégié avec le poupon dans le contexte des repas :

- Nourrir les poupons un à la fois et non « à la chaîne », lorsque possible
- Donner le boire jusqu'à ce que le poupon soit capable de tenir son biberon seul
- Se placer devant le poupon, en position debout ou assise, pour avoir un contact visuel avec lui
- Établir un bon contact avec le poupon, avec les yeux, la voix, le toucher :
  - Être expressif, sourire, rire, chanter, etc.
- Parler au poupon et lui donner de la rétroaction :
  - Décrire le repas, ses expressions, ses réactions, etc.
  - Avoir des discussions calmes lors des repas pour amener le poupon à associer plaisir et alimentation
- Appliquer des mesures de surveillance constantes, surtout si l'alimentation autonome, appelée aussi diversification alimentaire menée par l'enfant (DME), est privilégiée
- Accorder assez de temps aux repas et collations pour permettre à chaque poupon de manger à son rythme
- Favoriser les interactions positives et bienveillantes :
  - Être disponible
  - Respecter les besoins des poupons et y répondre rapidement et de façon chaleureuse
- Être un modèle positif :
  - Manger avec intérêt, curiosité et enthousiasme les mêmes aliments que le poupon, dans la mesure du possible
  - Manger avec les poupons les encouragera à goûter aux aliments, les rassurera et les incitera à être plus ouverts et curieux

# Aménagement favorisant un contact privilégié

---

Un espace bien aménagé peut vous aider à créer un contact privilégié avec le poupon. Mettez tout en place pour que les repas et collations soient agréables pour vous et pour lui. Créez un environnement calme et agréable sans source de stress et sans distractions.

Consultez le chapitre 21 - *Aménagement de l'espace et équipements pour les repas*, et le chapitre 22 - *Organisation et préparation des repas*, pour toutes les informations en lien avec l'équipement et l'organisation des repas.




---

## Rôles du SGEE pour favoriser un contact privilégié avec le poupon

---

Créer un contact privilégié avec le poupon permet de l'aider dans ses nombreux apprentissages.

Votre rôle au SGEE est de :

- Prendre toutes les mesures pour créer un lien d'attachement avec le poupon dans le contexte des repas
- Offrir un horaire et un environnement qui favorisent un lien de proximité avec le poupon



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Quelles pratiques et attitudes favorisez-vous pour établir un contact privilégié entre le poupon et le personnel éducateur au moment du repas?
- ♥ Comment pourriez-vous adapter l'horaire et l'aménagement pour vous aider à établir un contact privilégié avec les poupons lors des repas?
- ♥ Qu'est-ce qui vous permet de confirmer que l'environnement que vous offrez au poupon est propice à l'établissement de contacts privilégiés avec lui?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE POUR FAVORISER UN CONTACT PRIVILÉGIÉ AVEC LE POUPON

- Accompagner le personnel dans la mise en œuvre des pratiques à mettre de l'avant pour favoriser un contact privilégié avec le poupon lors des repas.
- Accompagner et soutenir le personnel pour aménager un espace confortable, sécuritaire et propice aux interactions avec le poupon.
- Mettre en place des mesures structurelles et organisationnelles, notamment évaluer la possibilité qu'une deuxième personne soit présente pour la période du dîner. Cette mesure aura comme impact d'alléger la tâche du personnel éducateur pendant le repas et favorisera son contact avec le poupon.

### Exemples de mesures

- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter des stratégies à mettre en œuvre pour favoriser un contact privilégié avec le poupon.
- Inclure dans le programme éducatif les pratiques à favoriser pour un contact privilégié avec le poupon lors des repas.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.



## CHAPITRE 5

# Alimentation et développement du poupon



Chaque poupon est unique et se développe à son rythme selon ses capacités et habiletés. À cet égard, le développement de l'enfant comprend quatre domaines. Nous les explorerons dans ce chapitre en les divisant en deux grandes catégories :

- ♥ Le développement physique et moteur
- ♥ Les développements cognitif, langagier, affectif et social

Tous ces domaines se développent et interagissent entre eux et ont un impact sur le développement de saines habitudes alimentaires. De la même façon, l'alimentation a des impacts sur le développement global des poupons. Par exemple, une saine alimentation favorise la capacité d'apprentissage des poupons.

# Développement physique et moteur

La bouche, les mains et le tonus musculaire du poupon se développent à grande vitesse. Sa capacité de manger évolue donc constamment. Avec le temps, l'enfant devient capable de consommer des aliments solides, en plus de s'alimenter seul.



## DE LA NAISSANCE À 3 MOIS

### BOUCHE

Le poupon naît avec un réflexe de succion et le réflexe des points cardinaux. Grâce à ce dernier, lorsqu'on stimule sa joue avec un doigt ou un objet, le poupon se tourne et ouvre la bouche. Ces deux réflexes lui permettent de téter au sein ou au biberon. Petit à petit, le bébé développe un certain contrôle volontaire sur trois actions : téter, avaler et respirer. Ces actions semblent simples, mais elles sont en fait bien complexes à organiser.

Les aliments complémentaires, soit les premiers aliments offerts autres que le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons, ne peuvent pas être introduits durant cette période, parce que :

- Les habiletés orales et motrices du poupon lui permettent seulement de téter et d'avalier le lait maternel et la préparation commerciale
- Ses capacités motrices ne permettent pas une alimentation sécuritaire; il pourrait donc s'étouffer avec les aliments
- Le système digestif du poupon n'est pas prêt à accueillir des aliments solides

Ainsi, le poupon devrait consommer seulement du lait maternel ou de la préparation commerciale pour nourrissons. Ses boires comblent ses besoins nutritionnels et assurent son développement.

## MAINS

Le poupon utilise généralement ses mains pour indiquer qu'il a faim. Vous le verrez les porter à sa bouche et téter ses poings. Il peut également ouvrir la bouche à la vue du sein ou du biberon.

## TONUS MUSCULAIRE

Le tonus musculaire du poupon est insuffisant au niveau du cou pour bien tenir sa tête. Le poupon n'est pas capable de contrôler ses mouvements et de soutenir le poids de sa tête. Graduellement, il aura un meilleur contrôle de sa musculature et de son cou et parviendra à soutenir sa tête. Vous devez donc soutenir sa tête en tout temps. C'est seulement vers l'âge de 3 mois qu'il commence à mieux la soutenir. De plus, il n'est pas encore capable de se tenir assis seul.

À cet âge, le poupon n'est pas en mesure de manger. Avant de pouvoir consommer des aliments autres que le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons, le poupon doit être capable de :

- Se tenir assis, sans support et sans l'aide d'un adulte
- Soutenir sa tête et bien la contrôler

### CONCRÈTEMENT, À CETTE ÉTAPE, LE POUPON :

- Manifeste sa faim
- Tête au sein ou boit au biberon
- Consomme seulement du lait maternel ou une préparation commerciale

### VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Rester à l'affût de l'évolution du développement du poupon
- Surveiller les signes de faim et de rassasiement
- Respecter la quantité de lait que le poupon veut prendre

## VERS 4 À 5 MOIS

### BOUCHE

Le poupon coordonne mieux les trois actions qui l'aident à se nourrir, soit téter, avaler et respirer. Il peut donc téter plus longtemps sans prendre de pause. Au fil des semaines, les mouvements de haut en bas de sa langue sont de plus en plus efficaces.



### MAINS

Le poupon devient de plus en plus actif. Les muscles de ses doigts et de ses mains se développent. Il peut ouvrir et fermer la main volontairement. Sa coordination œil-main se développe tranquillement. Cela lui permet d'agripper et de manipuler des objets. Vous observerez qu'il les prend avec ses deux mains et les porte à sa bouche. Le fait de mâchouiller des objets stimule des réflexes et des mouvements dans sa bouche. En somme, toutes ces étapes le préparent à consommer des aliments.

Le poupon commence à être conscient des textures, surtout des textures douces et rugueuses. Tous ses sens sont en éveil. Pour le stimuler :

- Offrez-lui des jouets sécuritaires, légers, de différentes formes et textures, qu'il pourra porter à sa bouche
- Laissez-le toucher, tenir et sentir des aliments
- Aidez-le à reconnaître différentes textures et à découvrir ce qu'il aime et n'aime pas
- Réalisez des activités avec des aliments qui font appel à la vue, au toucher et à l'odorat



## TONUS MUSCULAIRE

La tête et le cou du poupon deviennent plus stables. Vers 4 mois, il peut garder sa tête stable, mais seulement en position assise et avec de l'aide. Cependant, vous verrez qu'il progresse rapidement! En effet, vers 5 mois, il peut demeurer assis seul si son dos est appuyé. Il acquiert graduellement le tonus nécessaire pour être prêt à manger des aliments autres que le lait maternel et la préparation commerciale pour nourrissons.

### CONCRÈTEMENT, À CETTE ÉTAPE, LE POUPON :

Se prépare à l'introduction des aliments complémentaires. Ceux-ci sont les premiers aliments offerts au poupon autres que le lait maternel ou la préparation commerciale. Ils sont facilement digérés et répondent aux besoins croissants du poupon.

### VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Stimuler sa curiosité en laissant le poupon manipuler et explorer les aliments pour qu'il les découvre et les reconnaisse
- Offrir des jouets de dentition permettant au poupon d'explorer le côté sensoriel de sa bouche

## VERS 6 À 9 MOIS

### BOUCHE

C'est le début du long processus de mastication qui commence. Le poupon peut ainsi mâchonner. De plus, sa langue peut faire des mouvements du haut vers le bas pour écraser les aliments. Ainsi, il peut, par la suite, déplacer plus facilement la nourriture vers l'arrière de sa bouche.

### MAINS

Les mouvements du poupon deviennent plus précis et plus rapides. Cela lui permet de prendre de petits objets et de les transférer d'une main à l'autre. Il observe et explore plusieurs objets, comme des bols et des morceaux de nourriture. Vous le verrez les manipuler et les tourner dans toutes les directions.

Au fil des semaines, le poupon progresse. Il commence à utiliser ses doigts pour porter des aliments à sa bouche. Le poupon arrive de plus en plus à ajuster l'ouverture de ses mains à la grosseur des objets. Bientôt, il pourra prendre une cuillère et tenir un verre ou son biberon.

Pour l'aider à développer son autonomie, laissez-le :

- Manipuler et explorer les aliments, même s'ils sont présentés en purées
- Essayer de se nourrir seul
- Tenir un ustensile ou un verre sans couvercle (initialement vide ou avec peu de liquide) adaptés à la taille de sa bouche et de ses mains
- S'exercer à boire avec un verre ou une tasse sans couvercle adaptés au poupon

### TONUS MUSCULAIRE

Le poupon a acquis le tonus nécessaire pour lui permettre de se tenir assis seul, sans appui. Il peut aussi mieux contrôler sa tête dans plusieurs positions.

## CONCRÈTEMENT, À CETTE ÉTAPE, LE POUPON :

Mange des aliments ayant une variété de textures :

- En purée
- Râpés
- Écrasés à la fourchette ou broyés
- Avec des grumeaux
- Cuits jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis finement hachés
- En morceaux facilement écrasables au palais – consultez le chapitre 17 - *Étouffements alimentaires*, pour plus d'information

## VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Vous assurer que le poupon est capable de se tenir assis droit, seul et sans l'aide d'un adulte
- Veiller à ce que les aliments offerts soient tendres et sécuritaires
- Offrir des aliments de différentes tailles et faciles à prendre avec les doigts
- Vous assurer que le poupon interagit avec l'adulte qui le nourrit
- Être un modèle et démontrer comment mastiquer et recracher un aliment s'il est trop difficile à mâchonner pour ses capacités
- Stimuler sa curiosité en lui présentant des aliments variés
- Exposer les poupons à différentes textures



## VERS 10 À 12 MOIS

### BOUCHE

Vers l'âge de 10 à 12 mois, la langue du poupon est capable de faire de plus en plus de mouvements. En plus des mouvements de haut en bas, elle peut faire des mouvements latéraux (gauche-droite). Ces derniers lui permettent de déplacer les aliments vers les gencives ou les dents afin de les écraser. Vous pouvez maintenant lui offrir des aliments qui ont des textures plus complexes. De plus, il contrôle mieux ses lèvres. Il peut les fermer plus facilement sur la cuillère.

### MAINS

Le poupon a une meilleure motricité fine. Il peut prendre et déposer des objets plus petits. Lors des repas, montrez-lui comment prendre les aliments qui sont placés devant lui. En se servant de sa main comme d'une pince, il arrivera de plus en plus facilement à prendre des morceaux.

Le bébé poursuit sa découverte des objets et des aliments en les mettant dans sa bouche. Il est maintenant capable de tenir une cuillère adaptée aux poupons et de la remuer dans un bol. Au fil des semaines, il arrive en plus à la porter à sa bouche. Le poupon parvient aussi à boire avec un verre adapté à sa taille, mais pas sans dégât!

### CONCRÈTEMENT, À CETTE ÉTAPE, LE POUPON :

- Mange avec ses doigts et peut tenir une cuillère
- Est plus à l'aise d'utiliser seul le gobelet et la tasse ouverte

### VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Veiller à ce que les aliments offerts soient tendres et sécuritaires
- Offrir des aliments de différentes tailles et faciles à prendre avec les doigts
- Vous assurer que le poupon interagit avec l'adulte qui le nourrit
- Vérifier qu'il est en mesure de recracher un aliment s'il est trop difficile à mastiquer pour ses capacités
- Stimuler sa curiosité en lui présentant des aliments variés
- Exposer les poupons à différentes textures



## VERS 13 À 24 MOIS

### BOUCHE

Les mouvements latéraux (gauche-droite) de la langue sont maintenant beaucoup plus faciles. Les premières molaires apparaissent. Le poupon peut donc croquer et broyer les aliments plus facilement. Sa capacité à manger continue de s'améliorer ainsi jusqu'à l'âge de 2 ans et plus.

### MAINS

Le poupon devient beaucoup plus habile avec ses mains. Il coordonne mieux ses mouvements. Ainsi, il réussit la plupart du temps à boire dans un verre sans le renverser. De plus, il est capable de défaire l'emballage des objets ou de certains aliments.

### CONCRÈTEMENT, À CETTE ÉTAPE, LE POUPON :

- Mange seul avec ou sans ustensile
- Est capable de bien s'asseoir à la table
- Mange les mêmes aliments ou repas préparés que le reste de sa famille
- Boit au verre plus habilement
- Se lave les mains seul avec une débarbouillette

### VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Encourager le poupon à utiliser des ustensiles et l'aider au besoin
- Stimuler sa curiosité en lui présentant des aliments variés



# Développements cognitif, langagier, affectif et social

Comme nous venons de le voir, le développement physique et moteur aide le poupon à manger. Pour leur part, les domaines de développement cognitif, langagier, affectif et social l'aident à découvrir les aliments.

Dès leur plus jeune âge, exposez les enfants à des expériences positives avec les aliments et suscitez leur curiosité. Vous les aiderez ainsi à développer leurs connaissances, leurs habitudes alimentaires et leurs goûts.

## DE LA NAISSANCE À 3 MOIS

Dès la naissance, le poupon pleure pour exprimer ses besoins. Par exemple, c'est de cette façon qu'il manifeste sa faim. Et lorsqu'il n'a plus faim, il le fait savoir en lâchant le sein ou le biberon.

Les enfants naissent avec la capacité de reconnaître leurs signaux de faim et de rassasiement. Soyez à l'écoute des signes que le poupon vous envoie. Nourrissez-le dès qu'il manifeste la faim et cessez dès qu'il est rassasié. Lorsque ses besoins sont satisfaits, le poupon se sent rassuré.

Dès l'âge de 3 mois, le poupon peut prévoir ce qui s'en vient, par exemple son boire. Il devient aussi de plus en plus curieux et observateur. Les boires sont donc parfois plus longs, car il prend des pauses pour regarder autour de lui.

### CONCRÈTEMENT, À CETTE ÉTAPE, LE POUPON :

- Arrive à exprimer ses besoins
- Commence à découvrir son environnement

### VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Porter attention aux signes de faim et de rassasiement du poupon
- Répondre à ses besoins

## VERS 4 À 6 MOIS

Le poupon exprime plus clairement ses besoins. Il les manifeste encore avec des pleurs ou des cris. Toutefois, vous pouvez maintenant faire plus facilement la différence entre la faim, la douleur, la peur ou la frustration.

À mesure que le poupon se développe, il s'exprime davantage avec des gestes. Surveillez les signes qu'il vous envoie. Pour vous indiquer qu'il n'a plus faim lors de ses boires, l'enfant pourrait :

- Détourner la tête
- Fermer sa bouche
- Repousser le biberon avec ses mains

Soyez toujours à l'écoute quand un poupon vous fait savoir qu'il n'a plus faim. Pour plus d'information sur la faim et le rassasiement, consultez le chapitre 7 - *Faim et rassasiement*.

### CONCRÈTEMENT, À CETTE ÉTAPE, LE POUPON :

- Exprime de mieux en mieux ses besoins
- Continue à explorer le plaisir associé aux boires

### VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Rendre les moments des boires agréables
- Être à l'écoute de ses besoins
- Observer le non-verbal lors des boires



## VERS 7 À 9 MOIS

Le poupon sait maintenant reconnaître certains mots en lien avec des situations familières, comme les repas.

### CONCRÈTEMENT, À CETTE ÉTAPE, LE POUPON :

- Commence à reconnaître certains mots

### VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Nommer les aliments, les textures et les couleurs pour aider le poupon à développer son langage et à reconnaître les aliments
- Encourager le poupon dans ses découvertes
- Agir comme modèle en goûtant aux aliments sans vous attendre à ce que le poupon goûte à son tour
- Exposer le poupon aux autres enfants qui mangent
- Proposer une variété d'aliments à découvrir
- Poser des questions et parler des aliments aux poupons



## VERS 10 À 12 MOIS

Le poupon commence à comprendre des phrases simples et certaines questions. Les chansons et les comptines sur les aliments sont un excellent moyen d'apprendre des mots et des gestes. Chantez-en souvent avec les enfants. Ils essayeront de vous imiter. Vous créez ainsi des expériences positives en lien avec l'alimentation. De plus, vous aiderez le poupon à développer ses connaissances et son langage.

Vers l'âge de 12 mois, le poupon prononce ses premiers mots. Il associe certains mots à des gestes. Par exemple, il pourrait agiter sa tête de gauche à droite pour dire non.

Grâce à ces progrès, le poupon peut mieux exprimer ses préférences alimentaires. Vos repas deviennent de plus en plus animés. Profitez de cette belle dynamique qui s'installe entre les enfants et agissez en tant que modèle.

Vous remarquerez que le poupon devient de plus en plus autonome. Certains refusent de se faire aider pour manger. Ils insistent pour utiliser une cuillère pour se nourrir eux-mêmes, même si c'est parfois difficile.

### CONCRÈTEMENT, À CETTE ÉTAPE, LE POUPON :

- Développe graduellement son autonomie
- Apprend à dire certains mots associés à l'alimentation

### VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Chanter régulièrement des comptines sur les aliments
- Pratiquer les mouvements de la bouche (ex. donner des bisous, souffler, imiter le poisson ou le cheval) lors de comptines
- Aider l'enfant à exprimer ses préférences alimentaires
- Montrer des images d'aliments et leur provenance
- Lire des histoires en lien avec les aliments



## PLUS DE 12 MOIS

La première année de vie du poupon se caractérise par une importante poussée de croissance. Le poupon vit plusieurs modifications et transformations dans son alimentation.

Le poupon développe encore plus ses préférences alimentaires. Il pourrait vous demander des aliments précis. Parfois, il refuse des aliments. Il pourrait vous le montrer en gardant sa bouche fermée ou en détournant sa tête de la nourriture. Il préfère davantage les aliments sucrés et salés.

Vers l'âge de 24 mois peut survenir la néophobie alimentaire ou la sélectivité alimentaire. Cela signifie que l'enfant ne veut pas goûter de nouveaux aliments de même que certains déjà connus. Ne vous inquiétez pas, ces étapes font partie du développement normal de l'enfant. Pour en savoir plus, consultez le chapitre 15 - *Développement du goût et découverte des aliments*.



### CONCRÈTEMENT, À CETTE ÉTAPE, LE POUPON :

- Exprime davantage ses préférences et aversions alimentaires
- Continue à développer son goût

### VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Présenter les aliments souvent, sans mettre de pression
- Montrer de la patience et avoir une attitude positive si le poupon ne veut pas goûter
- Parler des aliments et réaliser des activités éducatives en lien avec les aliments

# La période du repas : un moment privilégié

---

Plus le poupon avance dans son développement physique et moteur, cognitif, langagier, affectif et social, plus il devient facile pour lui de manger. La période du repas est un moment privilégié en service de garde éducatif à l'enfance (SGEE). Profitez-en pour discuter et faire des découvertes sur les aliments.

Créez un environnement positif et rassurant pour le poupon. Vous l'aidez ainsi à découvrir les aliments.

Plusieurs renseignements complémentaires sont présentés au chapitre 7 - *Faim et rassasiement*, au chapitre 13 - *Introduction des aliments complémentaires*, et au chapitre 24 - *Développement de l'autonomie en alimentation*.



# Rôles du SGEE concernant l'alimentation et le développement du poupon

Voici comment vous pouvez contribuer au développement de chaque poupon :

- Soutenir le poupon en connaissant son niveau de développement et ses besoins
- Créer un environnement favorable au développement de ses habiletés
- Proposer une alimentation qui correspond à ses besoins
- Accompagner le poupon dans ses apprentissages



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Que pourriez-vous modifier dans vos pratiques pour vous assurer que les poupons vivent des expériences positives avec les aliments ou lors des boires?
- ♥ Tout en respectant le développement du poupon, quels gestes, pratiques ou moyens pourriez-vous mettre en œuvre pour favoriser son autonomie et la progression de ses capacités à s'alimenter seul?
- ♥ Quels signes vous permettent de penser que le poupon est prêt à passer à l'introduction des aliments?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE CONCERNANT L'ALIMENTATION ET LE DÉVELOPPEMENT DU POUPON

- Voir à ce que le personnel connaisse bien :
  - Les étapes du développement du poupon et les besoins alimentaires correspondants.
  - Les impacts de l'alimentation sur le développement de l'enfant.
  - Les pratiques à privilégier afin d'assurer des expériences alimentaires positives.
- Accompagner le personnel dans la mise en œuvre des pratiques à privilégier pour favoriser le développement du poupon et ses apprentissages alimentaires.

### Exemples de mesures

- Mettre en place des procédures d'échange, de réflexion et d'accompagnement pour discuter du développement du poupon et de son autonomie ainsi que de la mise en œuvre des pratiques à privilégier.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.
- Proposer une bibliothèque de documents de référence reconnus sur le développement de l'enfant.
- Inclure des énoncés à ce sujet dans le programme éducatif et/ou la politique alimentaire.
- Communiquer avec les parents sur la manière de soutenir leur poupon dans son développement et ses apprentissages en lien avec la saine alimentation.



## CHAPITRE 6

# Croissance et poids



Chaque poupon est unique et a son propre rythme de croissance. À cet égard, plusieurs facteurs influencent la croissance :

- ♥ La génétique
- ♥ L'état de santé
- ♥ L'environnement
- ♥ L'alimentation
- ♥ L'activité physique

Il peut être tentant de faire des recommandations aux parents sur le poids de leur poupon fréquentant le service de garde éducatif à l'enfance (SGEE). Toutefois, seuls les professionnels de la santé qualifiés peuvent évaluer la croissance et émettre des recommandations. Pour ce faire, ils utilisent divers outils, comme les courbes de croissance. Ces courbes leur permettent de suivre l'évolution du poids et de la taille du poupon. Elles leur indiquent également si le poupon grandit bien et évolue bien.

# Courbes de croissance

Les courbes de croissance ont été élaborées par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Elles ont ensuite été adaptées pour le Canada. Les courbes ont été révisées en 2019.

Les courbes servent à évaluer la croissance et l'évolution de l'enfant de la naissance jusqu'à l'adolescence. Elles doivent être utilisées et interprétées par des professionnels de la santé qualifiés. Elles sont généralement interprétées lors d'un examen de l'état de santé de l'enfant.



## COMMENT LES COURBES ONT-ELLES ÉTÉ ÉLABORÉES?

Voici le processus qui a été utilisé pour créer les courbes :

- Un échantillon de milliers d'enfants a été formé. Il s'agissait d'enfants en santé élevés dans des conditions optimales et provenant de différents pays.
- On a mesuré la taille, le poids et la circonférence de la tête de ces enfants à différents âges.
- Une moyenne a été calculée pour chaque mesure et à chaque âge.
- Les résultats ont ensuite été présentés sous la forme de courbes de croissance.

Grâce à ces courbes, il est possible de comparer la croissance d'un enfant à un échantillon d'enfants du même âge et du même sexe.



## COMMENT COMPRENDRE LES COURBES?

Le médecin ou pédiatre mesure la taille, le poids et la circonférence de la tête du poupon à chaque visite. Chaque mesure est ensuite inscrite sur la courbe appropriée en fonction de l'âge et du sexe de l'enfant.

Le chiffre obtenu est un percentile. La courbe va du 1<sup>er</sup> au 100<sup>e</sup> percentile. Par exemple, un enfant pourrait se situer au 25<sup>e</sup> percentile pour son poids. Cela voudrait dire que 25 % des enfants ont un poids inférieur au sien et 75 % ont un poids supérieur.

Le professionnel de la santé suit l'évolution de la taille et du poids du poupon au fil du temps.

Les courbes de croissance peuvent bien sûr indiquer où se situe un enfant par rapport aux autres. Cependant, elles servent d'abord à suivre le profil individuel de croissance et de poids.

### COURBES DE CROISSANCE SPÉCIFIQUES

Des courbes de croissance spécifiques ont aussi été créées pour les enfants ayant des besoins particuliers afin de suivre leur propre développement.



### LE POIDS D'UN POUPON VOUS INQUIÈTE?

Discutez-en avec le parent et dirigez-le vers son médecin de famille ou son pédiatre. Il pourrait être tentant d'inciter un poupon à manger ou de le restreindre en raison de son poids ou de sa taille. Toutefois, ces pratiques ne favorisent pas son développement et sont à éviter. Consultez le chapitre 7 - *Faim et rassasiement*, pour connaître les attitudes et pratiques à privilégier.

# Rôles du SGEE dans la croissance et le poids

Chaque poupon a un rythme de croissance unique.

Votre rôle au SGEE est de :

- Éviter de baser vos interventions sur le poids ou la taille d'un poupon
- Discuter avec les parents si vous avez des inquiétudes sur la croissance d'un enfant



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Avez-vous l'impression que le poids ou la taille d'un poupon guident vos interventions?
- ♥ Que pourriez-vous améliorer dans vos pratiques et attitudes pour faire preuve d'ouverture et de non-jugement par rapport au rythme de croissance unique de chaque poupon?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LA CROISSANCE ET LE POIDS

- Valider que les pratiques et comportements attendus du personnel favorisent le respect de l'unicité de l'enfant ainsi que les notions de saine alimentation.
- Soutenir la reconnaissance et le respect par le personnel des signaux de faim et de rassasiement du poupon.
- Ne tolérer aucun jugement sur la taille ou le poids d'un poupon, mais répondre aux inquiétudes pouvant être énoncées par le personnel ou les parents.
- Diriger les parents vers des professionnels de la santé.
- Rendre disponibles des références crédibles et reconnues sur le sujet.

### Exemples de mesures

- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter :
  - Des inquiétudes relatives au poids ou à la taille du poupon.
  - Des stratégies à mettre en œuvre pour favoriser la reconnaissance et le respect des signaux de faim et de rassasiement ainsi que le partage des responsabilités.
- Inclure dans le programme éducatif ou la politique alimentaire du SGEE les attitudes attendues et les pratiques à favoriser concernant le respect des signaux de faim et de rassasiement.
- Communiquer avec les parents.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.



## CHAPITRE 7

# Faim et rassasiement



---

À la naissance, les bébés savent déjà réguler précisément leur apport alimentaire. Pour ce faire, ils utilisent leurs signaux de faim et de rassasiement.

Ce chapitre se veut bienveillant. Il vous aidera à comprendre les principes de la faim et du rassasiement afin d'accompagner les poupons lors des repas et des collations au service de garde éducatif à l'enfance (SGEE). Vous saurez ainsi que leurs apports alimentaires correspondent à leurs besoins.

# Définitions

---

## LA FAIM

Une sensation due à un besoin physiologique. Elle se manifeste par exemple par des gargouillis, une sensation de vide dans le ventre, de petites crampes dans l'estomac, des maux de tête ou une baisse d'énergie.

## L'APPÉTIT

Le désir de manger, mais sans nécessairement avoir faim. Il peut être influencé par l'odeur ou la vue d'un aliment. C'est un désir sélectif basé sur les goûts, les préférences et les expériences.

## LE RASSASIEMENT

L'état survenant à la suite de la consommation de nourriture. C'est la sensation de confort physique après avoir mangé. Il se manifeste par une sensation d'être juste assez rempli, sans être inconfortable. Les aliments peuvent devenir soudainement moins appétissants.

## LA SATIÉTÉ

L'absence de faim entre les repas.



### VRAI OU FAUX?

***La sensation de faim est plutôt inconfortable pour le poupon.***

### **Vrai.**


La sensation de faim est désagréable pour le poupon. En effet, son corps lui envoie des signaux inconfortables qui lui demandent de manger lorsqu'il a besoin d'énergie.

# Comment détecter les signaux de faim et de rassasiement

---

Les signaux de faim et de rassasiement peuvent sembler complexes chez les poupons qui ne s'expriment pas avec des mots. Toutefois, dès leur naissance, les bébés sont capables de ressentir ces besoins et de les manifester.

Pendant la période préscolaire, les enfants font de nombreuses découvertes alimentaires. Certaines sont négatives et d'autres, positives. Il est donc parfois difficile de savoir si un poupon n'a plus faim ou s'il n'aime pas les aliments servis. De plus, comme les adultes, les enfants ont parfois envie de manger même s'ils n'ont pas faim. Pour en savoir plus, consultez le chapitre 15 - *Développement du goût et découverte des aliments.*



Les poupons n'ont pas le même appétit d'un repas à l'autre, ni même d'un jour à l'autre. De même, leurs besoins varient d'une période à l'autre, entre autres lors des poussées de croissance.

## LES SIGNES

Certains signes peuvent vous indiquer si un poupon a faim ou s'il a assez mangé :

### LE POUPON QUI A FAIM



Bébé ouvre la bouche et montre ainsi son intérêt pour les aliments ou son boire.



Bébé tète, fait des mouvements de succion avec la bouche ou suce ses doigts. Il bouge activement ses bras et ses jambes.



Bébé est irritable ou pleure.





## LE POUPEON QUI A ASSEZ MANGÉ



Bébé repousse le sein, son biberon, son verre, sa cuillère ou la nourriture avec sa bouche ou ses mains. Il peut aussi recracher les aliments.



Bébé se désintéresse des aliments, il peut lancer la nourriture pour le démontrer.



Bébé tourne la tête.



Bébé ferme les yeux et la bouche.

# Facteurs d'influence

---

Plusieurs facteurs peuvent faire varier la faim et l'appétit chez les poupons. En voici des exemples :

- L'ambiance à la table
- La croissance
- L'état émotionnel
- Les goûts et les préférences alimentaires
- La médication
- La maladie
- La pratique d'activité physique
- La quantité et la qualité des aliments consommés à la collation ou au repas précédent

---

## Importance de respecter les signaux de faim et de rassasiement

---

En laissant le poupon suivre ses signaux, vous contribuez à son développement optimal.

Respecter ses signaux lui permet entre autres de maintenir sa courbe de croissance et d'apprendre à se faire confiance. À l'inverse, insister pour qu'un poupon termine son repas ou son biberon l'empêche d'écouter ses signaux de rassasiement et peut mener à des conséquences pour le poupon, comme :

- Des aversions alimentaires
- Des problèmes de comportements alimentaires
- Une relation malsaine avec les aliments

De plus, cela peut avoir des effets non souhaitables sur le groupe en créant une ambiance négative aux repas.

# Pratiques à privilégier

- Manger à côté des poupons pour assurer leur sécurité, mais aussi pour être plus attentif à leurs signaux de faim et de rassasiement, en plus de montrer l'exemple.
- Faire confiance aux poupons et respecter leurs signaux de faim et de rassasiement.  
Le poupon est le mieux placé pour savoir s'il a faim ou a assez mangé.
- Aider le poupon à reconnaître ses signaux de faim et de rassasiement en lui posant des questions et en nommant les signes qu'il émet.
- Offrir au poupon de petites quantités et le resservir s'il en redemande. De grosses portions pourraient pousser certains poupons à manger au-delà de leur faim ou au contraire, les décourager.
- Offrir au poupon un dessert ou une collation, peu importe ce qu'il a mangé précédemment.
- Créer une atmosphère positive pour les repas.
  - L'environnement des repas et collations a un impact sur l'appétit des poupons. Il influence aussi leur relation avec l'alimentation.
  - L'heure du repas devrait se passer dans le calme, sans écrans et sans distractions externes. En effet, la distraction attire l'attention du poupon sur autre chose que ses signaux de faim et de rassasiement. Ainsi, il peut manger moins ou plus que ce dont son corps a réellement besoin.
  - Un milieu stressant peut couper l'appétit.

« Est-ce que ton ventre fait des bruits de faim? »

« Est-ce que tu as encore faim pour manger? »

« Est-ce que ton ventre est plein? »

« Est-ce que tu as soif, voudrais-tu boire? »

# Pratiques à éviter

- Forcer le poupon à finir son biberon, son verre ou son assiette.
  - Cette pratique pourrait l'amener à ignorer son signal de rassasiement.
- Décider pour un poupon qu'il a assez mangé lorsqu'il signale qu'il a encore faim.
  - Cela lui apprend à ne pas respecter ses signaux de faim et de rassasiement. Le poupon pourrait aussi comprendre qu'il n'est pas convenable d'en demander encore.
- Servir des aliments au poupon pour le consoler, le calmer, le distraire ou le récompenser.
  - Une telle pratique ne lui permet pas de développer une relation saine avec les aliments.
- Commenter la quantité consommée par le poupon. Voici des exemples de phrases à éviter :

« Prends-en encore juste une gorgée ou une bouchée, je vais être fière de toi! »

« Tu as beaucoup trop mangé, c'est fini maintenant! »

« Tu es un champion. Tu as tout mangé! Tu vas devenir fort comme papa! »

« Encore quelques bouchées, il en reste encore dans ton assiette! »

« Regarde à côté de toi, Noé a tout mangé, lui. »

« Bravo, tu as TOUT bu ton biberon! »

« Tu n'as presque rien mangé, tu vas avoir faim dans deux minutes! »

# Partage des responsabilités

En résumé, l'adulte détermine quels aliments seront offerts ainsi que le « quand », le « où » et le « comment » du repas. De son côté, le poupon choisit la quantité d'aliments qu'il mangera. Il choisit aussi quels aliments il mangera parmi ceux offerts. Le chapitre 1 - *Travail d'équipe et collaboration*, aborde ce sujet plus en détail.

## RÔLE DE L'ADULTE

### QUOI

- Choisir des aliments et des boissons de qualité, c'est-à-dire favoriser les aliments quotidiens et offrir moins souvent les aliments d'occasion. Consultez le chapitre 16 - *Menu : repas et collations*, pour en savoir plus.
- Offrir les aliments en quantité suffisante selon les proportions de l'assiette équilibrée du cadre de référence *Gazelle et Potiron*.

### QUAND

- Établir un horaire stable.
- S'assurer de créer une routine sécurisante pour l'heure des repas et collations.

## RÔLE DE L'ENFANT

### COMBIEN

- Écouter les signaux de son corps pour déterminer les quantités d'aliments à manger.
- Choisir de ne rien manger ou de manger un ou plusieurs aliments parmi ceux offerts.

### OÙ

- Aménager le local pour qu'il soit éclairé et bien aéré.
- Favoriser les places assises pour tous, adulte comme enfant.

### COMMENT

- S'assurer de maintenir une atmosphère détendue.
- Faire preuve d'ouverture pour favoriser les découvertes.
- Promouvoir le plaisir de manger.
- Favoriser l'autonomie chez le poupon.
- Favoriser une routine quotidienne avant et après les repas et collations.
- S'assurer que les consignes de sécurité sont suivies.

### COMBIEN DE TEMPS

- Prévoir une durée réaliste pour le groupe afin de respecter les besoins des poupons.

# Rôles du SGEE dans le respect des signaux de faim et de rassasiement

Les poupons ont la capacité innée de reconnaître leurs signaux de faim et de rassasiement.

Votre rôle au SGEE est de :

- Laisser les poupons suivre leurs signaux afin que leurs apports alimentaires correspondent à leurs besoins



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Êtes-vous en mesure de détecter les signaux de faim et de rassasiement des poupons?
- ♥ Comment adaptez-vous vos pratiques en fonction des signaux observés chez les poupons?
- ♥ Comment adaptez-vous votre environnement pour que l'ambiance au repas soit agréable?
- ♥ Comment pourriez-vous modifier vos pratiques pour qu'elles cadrent avec les principes du partage des responsabilités?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LE RESPECT DES SIGNAUX DE FAIM ET DE RASSASIEMENT

- Valider que les pratiques et les comportements attendus du personnel pour favoriser la reconnaissance et l'écoute des signaux de faim et de rassasiement de l'enfant sont à jour dans les documents officiels du SGEE. Ces documents permettent au personnel de connaître les attentes du SGEE.
- S'assurer de leur mise en œuvre en accompagnant le personnel dans ses apprentissages et dans l'amélioration continue de ses façons de faire.
- Rendre disponibles des références crédibles et reconnues sur le sujet.

### Exemples de mesures

- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter des stratégies à mettre en œuvre pour favoriser la reconnaissance et l'écoute des signaux ainsi que le partage des responsabilités.
- Inclure dans le programme éducatif ou la politique alimentaire du SGEE les attitudes attendues et les pratiques à favoriser concernant le respect des signaux de faim et de rassasiement.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.

SECTION

# Allaitement et laits

# 3

CHAPITRE 8

## Allaitement et boires du poupon

102 Laits et boissons

107 Les boires

109 Rôles du SGEE dans  
l'allaitement et les  
boires du poupon



## CHAPITRE 9

**Endroit consacré à l'allaitement**

- 114 Mesures simples et efficaces que vous pouvez mettre en place dans votre milieu
- 116 Mesures pour aider les mères à poursuivre l'allaitement
- 118 Rôles du SGEE concernant l'endroit consacré à l'allaitement

## CHAPITRE 10

**Salubrité du lait maternel et de la préparation commerciale pour nourrissons**

- 122 Étapes préalables à la préparation des boires
- 123 Lait maternel
- 127 Préparations commerciales pour nourrissons
- 130 Rôles du SGEE dans la salubrité du lait maternel et de la préparation commerciale pour nourrissons

## CHAPITRE 11

**Nettoyage et stérilisation des biberons et tétines**

- 134 Règles générales
- 135 Nettoyage du biberon et de la tétine
- 136 Stérilisation du biberon et de la tétine
- 138 Sucres
- 139 Hygiène de la bouche du poupon
- 140 Rôles du SGEE dans le nettoyage et la stérilisation des biberons et tétines



## CHAPITRE 8

# Allaitement et boires du poupon

# 8

---

Les parents peuvent décider d'offrir du lait maternel ou une préparation commerciale pour nourrissons à leur poupon.

Ce chapitre présente les types de laits ou préparations commerciales pour nourrissons que vous pourrez rencontrer en service de garde éducatif à l'enfance (SGEE).

# Laits et boissons

## LAIT MATERNEL

L'allaitement exclusif est recommandé jusqu'à l'âge de 6 mois. Ensuite, l'allaitement peut être poursuivi de pair avec les aliments complémentaires jusqu'à l'âge de 2 ans et plus. C'est ce que conseillent l'Organisation mondiale de la Santé, Santé Canada et plusieurs autres organisations.



L'allaitement apporte plusieurs bienfaits. Le lait maternel est important, car il :

- Est l'aliment qui répond le mieux aux besoins du poupon
- Contient des substances actives qui aident le système immunitaire et digestif du bébé, dont des anticorps, des cellules immunitaires et des enzymes

De plus, l'allaitement :

- Diminue les risques d'infections, de syndrome de mort subite du nourrisson, de certaines maladies inflammatoires et d'autres maladies à long terme
- Entraîne des bienfaits physiques et mentaux pour la mère
- Contribue à l'attachement de l'enfant
- Est plus économique pour les familles
- Est une ressource naturelle, durable, locale et ne produisant aucun déchet
- Et plus encore...

Accueillir des poupons allaités peut être déroutant pour le personnel éducateur ou responsable d'un service de garde éducatif en milieu familial (RSGE). Cependant, l'allaitement présente aussi des avantages pour le SGEE, quel que soit l'âge de l'enfant. Par exemple, un poupon allaité a moins de risque de devenir un vecteur de transmission d'infections.

Certains croient à tort que l'allaitement augmente les difficultés d'intégration. Or, il contribue au contraire à renforcer le sentiment de sécurité affective de l'enfant. D'ailleurs, il existe plusieurs solutions pour concilier allaitement et fréquentation d'un SGEE. Discutez avec les parents et réévaluez régulièrement la situation, surtout dans les premières semaines.

Vous pouvez aider les parents à poursuivre l'allaitement. Pour ce faire, prévoyez un endroit qui convient au personnel éducateur ou RSGE et à la mère dans le SGEE. Consultez le chapitre 9 - *Endroit consacré à l'allaitement*, pour plus d'information à ce sujet. Vous pourriez aussi demander si le biberon est utilisé ou non à la maison. Si ce n'est pas le cas, il serait préférable de ne pas l'utiliser au SGEE non plus. Vous pourriez alors proposer la tasse ouverte. Il s'agit de la meilleure solution pour ne pas nuire à la prise du sein.

Il existe des ressources sur l'allaitement qui ont été conçues précisément pour les SGEE et les parents par le Mouvement allaitement du Québec.



Consultez-les sur le site Internet **[mouvementallaitement.org](http://mouvementallaitement.org)**

N'hésitez pas à les transmettre aux parents si nécessaire.



#### **Pour le SGEE :**

- Affiche - *Charte des services de garde favorables à l'allaitement du MAQ*
- Affiche - *Manipulation du lait maternel*
- Feuillet d'information pour les responsables
- Fiches thématiques pour le personnel éducateur

#### **Pour les parents :**

- Dépliant d'information - *Poursuivre l'allaitement après l'entrée au service de garde? C'est possible!*



#### **LE SAVIEZ-VOUS?**

Le lait maternel peut être manipulé sans problème par le personnel ou RSGE. De plus, il est important de savoir que l'aspect, la couleur et l'odeur du lait maternel peuvent varier. Consultez le chapitre 10 - *Salubrité du lait maternel et de la préparation commerciale pour nourrissons*, pour plus d'information à ce sujet.

**L'ÂGE DU POUAPON NOUS INDIQUE CE QUI DOIT LUI ÊTRE OFFERT.  
VOICI UN RÉSUMÉ :**

<b>CHOIX DU LAIT OU DE LA PRÉPARATION COMMERCIALE POUR NOURRISSONS EN FONCTION DE L'ÂGE DU POUAPON</b>	
<b>ÂGE</b>	<b>CHOIX DU LAIT OU DE LA PRÉPARATION COMMERCIALE</b>
De 0 à 9 mois	Lait maternel ou préparation commerciale pour nourrissons > Selon l'âge du bébé et la durée de ses journées au SGEE, un bébé allaité pourrait ne prendre aucun lait au SGEE.
De 9 à 12 mois	Lait maternel ou préparation commerciale pour nourrissons > Si le bébé a une alimentation variée et consomme au moins deux sources alimentaires de fer par jour, le lait de vache entier (3,25 % M.G.) peut être offert.
De 12 à 24 mois	Lait maternel ou lait de vache entier (3,25 % M.G.) > La préparation commerciale peut être offerte jusqu'à 24 mois en cas d'allergie au lait de vache.



### **BÉBÉ REFUSE DE BOIRE LA PRÉPARATION COMMERCIALE POUR NOURRISSONS?**

Il arrive que le bébé n'aime pas le goût de la préparation commerciale et refuse de boire. Même lorsque c'est le cas, il n'est pas recommandé d'aromatiser la préparation commerciale avec de la vanille, du sucre ou d'autres ingrédients. Si un enfant refuse la préparation, une discussion avec le parent est préférable afin de voir, par exemple, comment les boires se passent à la maison (ex. environnement, horaire, préférences du pouapon). Vous pourrez alors aborder avec le parent les divers facteurs pouvant avoir un impact sur les boires. Vous pourrez aussi le diriger vers un professionnel de la santé spécialisé en pédiatrie ou en allaitement.

## PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

Il existe plusieurs préparations commerciales sur le marché. Celles-ci sont toutes comparables du point de vue nutritif. Le choix de la préparation revient aux parents. Afin de pouvoir mieux les accompagner, apprenez à connaître les différentes formes de préparations commerciales.

### FORMES DE PRÉSENTATION

Il existe trois formes de présentation de préparations commerciales :

**Prête à servir** : elle ne demande aucune manipulation et est stérile à l'achat. C'est la plus chère.

**En liquide concentré** : elle est plus facile à utiliser que celle en poudre. Elle est stérile à l'achat, mais nécessite une dilution donc présente un plus grand risque de contamination que la prête à servir.

**En poudre** : elle nécessite plus de précautions, car elle est plus à risque d'être contaminée.

Consultez le chapitre 10 - *Salubrité du lait maternel et de la préparation commerciale pour nourrissons*, pour savoir comment les préparer de façon sécuritaire.

### CONTENU

Toutes les préparations commercialisées au Canada respectent des normes. Par ailleurs, divers éléments sont souvent mentionnés sur le contenant des préparations, par exemple oméga-3, oméga-6, prébiotiques, probiotiques

ou protéines faciles à digérer. Les études ne permettent toutefois pas d'affirmer qu'ils apportent des bénéfices supplémentaires à l'enfant.

### TYPES

Il existe trois grandes catégories de préparations commerciales pour nourrissons : **standards**, **spéciales** et « **de transition** ».

**Les préparations standards** peuvent être offertes jusqu'au moment de l'introduction du lait de vache.

**Les préparations spéciales** sont conçues pour les poupons qui ont des besoins particuliers. Par exemple, celle à base de soya s'adresse aux nourrissons atteints de galactosémie, une maladie héréditaire rare. Elle convient aussi aux poupons qui, selon le choix de la famille, ne consomment pas de produits laitiers pour des raisons culturelles ou religieuses. Certains poupons ont une intolérance ou une allergie aux protéines du lait de vache. Leur médecin leur prescrit alors une préparation spécialement adaptée à leurs besoins.

**Les préparations commerciales « de transition »** sont conçues pour les poupons de 6 à 12 mois. Elles s'adressent aux enfants qui ont commencé à manger des aliments complémentaires et qui ne prennent pas encore de lait de vache. Toutefois, ces préparations ne sont pas nécessaires. Elles n'apportent pas de bénéfices supplémentaires aux poupons. Et il est important de savoir qu'elles ne sont pas adaptées aux besoins des nourrissons de moins de 6 mois.



## LAIT DE VACHE

Le lait de vache entier (3,25 % M.G.) peut être introduit dans l'alimentation du poupon vers l'âge de 9 à 12 mois. Il est préférable de ne pas dépasser 750 ml (25 onces) par jour afin de ne pas nuire à la consommation d'autres aliments riches en fer.



**VRAI  
OU FAUX?**

***Une urine jaune est un bon indice de santé chez le poupon.***

**Faux.**

La couleur de l'urine est un bon indicateur de l'hydratation de l'enfant, mais pas de sa santé. Une urine jaune pâle ou claire démontre que le poupon boit assez et qu'il est bien hydraté.

## BOISSONS VÉGÉTALES

Les boissons végétales ne sont pas appropriées avant l'âge de 2 ans. En effet, même si elles sont enrichies, elles sont incomplètes et peu nutritives pour les nourrissons.

**Les boissons végétales** (ex. riz, amande, avoine) ne sont pas des choix adaptés au poupon, car elles ne contiennent pas assez de matières grasses, de calories et de protéines. Elles pourraient nuire à sa croissance et à son développement. Le poupon a un petit estomac, mais de grands besoins en énergie, en matières grasses et en protéines. D'ailleurs, les matières grasses sont essentielles au développement du cerveau, en particulier jusqu'à 2 ans, mais aussi jusqu'à 5 ans.

**La boisson de soya enrichie** contient moins de calories et de matières grasses que le lait de vache entier (3,25 % M.G.). Il est donc recommandé d'attendre que le poupon ait 2 ans avant de l'introduire. Si un parent désire l'introduire avant, il est possible de le faire à partir de 1 an. Cependant, le poupon ne doit pas avoir de problèmes de croissance et doit avoir une alimentation variée.

- Seule une boisson de soya enrichie, originale ou nature (non aromatisée) peut être offerte.
- Pour obtenir une boisson enrichie, des éléments nutritifs sont ajoutés, comme le calcium. Ceux-ci se déposent au fond du contenant. Afin de s'assurer de bénéficier d'une plus grande quantité d'éléments nutritifs, il faut bien secouer le contenant. Une certaine partie du calcium réussira alors à se mélanger pour être consommée lors du boire.



# Les boires

## QUELLE QUANTITÉ DE LAIT OU DE PRÉPARATION COMMERCIALE POUR NOURRISSONS DEVEZ-VOUS OFFRIR?

Chaque poupon est unique. Il n'y a donc pas de recommandations précises quant à la quantité de lait ou de préparation commerciale qu'il devrait boire en une journée. C'est particulièrement vrai pour le poupon allaité, car il est impossible de déterminer la quantité qu'il aura bue à chaque boire. Fiez-vous aux signaux de faim et de rassasiement du poupon ainsi qu'aux habitudes

du poupon décrites par les parents. Ce sont les meilleurs indicateurs pour savoir s'il a assez bu. En apprenant à connaître chaque poupon, vous comprendrez mieux comment il manifeste sa faim et son rassasiement. Consultez le chapitre 7 - *Faim et rassasiement*, pour en savoir plus.

Cela dit, l'Institut national de santé publique du Québec publie un tableau à ce sujet. Le tableau indique la quantité approximative de lait ou de préparation commerciale que boit un poupon en 24 heures selon son âge. Il est présenté ci-dessous.

QUANTITÉ APPROXIMATIVE À OFFRIR SELON L'ÂGE		
ÂGE	QUANTITÉ TOTALE PAR JOUR (24 HEURES)	
Moins de 1 semaine de vie	Augmentation progressive de 180 à 600 ml (6 à 20 onces)	En général, en SGEE, il y a un boire en matinée et un autre en après-midi. Les autres boires sont offerts à la maison, le matin et en soirée. Discutez avec les parents pour bien comprendre les besoins du poupon.
À partir de 1 semaine jusqu'à la fin du premier mois	450 à 800 ml (15 à 26 onces)	
Le 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> mois	500 à 900 ml (16 à 30 onces)	
Le 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> mois	850 à 1000 ml (28 à 33 onces)	
Du 7 <sup>e</sup> au 12 <sup>e</sup> mois	750 à 850 ml (25 à 28 onces)	
Du 13 <sup>e</sup> au 24 <sup>e</sup> mois	500 ml (16 onces)	

Source : *Mieux vivre avec notre enfant* de l'INSPQ



## COMMENT OFFRIR LE BOIRE

Le boire est un moment privilégié. Il permet à la personne qui l'offre d'établir un contact direct avec le poupon. Rendez le moment du boire agréable pour le poupon et la personne qui l'offre. Cette personne peut être la mère, qui vient allaiter son bébé, ou encore vous, qui offrez du lait maternel ou de la préparation commerciale. Lorsque vous donnez le boire, prenez le temps de prendre le poupon dans vos bras. Regardez-le affectueusement ou adressez-lui un sourire complice. Vous mettez ainsi en place des comportements alimentaires sains qui serviront au bébé tout au long de sa vie.

## DOIT-ON OFFRIR LES BOIRES AVANT OU APRÈS LES ALIMENTS?

Le lait maternel ou la préparation commerciale demeure la principale source alimentaire du poupon jusqu'à l'âge de 12 mois. Les aliments solides sont complémentaires au lait.

Vous pouvez offrir le boire avant ou après le repas. Vous pouvez aussi en donner une partie avant les aliments et une autre après. C'est le poupon qui est le mieux placé pour savoir dans quel ordre le lait et les aliments devraient être servis. Fiez-vous aux signes qu'il vous envoie ou à la routine établie à la maison.

L'important, c'est que les aliments ne fassent pas en sorte de diminuer la quantité de lait consommée, surtout avant l'âge de 9 mois.

## ET L'EAU?

Jusqu'à 6 mois, offrez seulement du lait maternel ou de la préparation commerciale, même s'il fait très chaud. Lorsque les aliments complémentaires sont introduits, vous pouvez offrir de petites quantités d'eau au verre ou au gobelet. Priorisez toutefois le lait maternel ou la préparation commerciale. L'eau ne doit pas les remplacer.

À partir de 6 mois, offrez de l'eau de 2 à 3 fois par jour. Trop d'eau pourrait donner mal au ventre au poupon, nuire à son appétit et ainsi diminuer son apport nutritif. Il est inutile de remplacer l'eau par le jus de fruits, même pur à 100 %. Le jus n'est pas recommandé puisqu'il peut causer la carie dentaire. De plus, il diminue l'appétit en prenant de la place dans l'estomac du poupon.

# Rôles du SGEE dans l'allaitement et les boires du poupon

---

Les poupons fréquentant le SGEE peuvent être allaités ou consommer de la préparation commerciale pour nourrissons.

Votre rôle au SGEE est de :

- Parler de la possibilité de poursuivre l'allaitement dès les premiers contacts avec les parents. Vous créez ainsi un lien privilégié et de confiance avec eux.
- Respecter le choix des parents en faisant preuve d'ouverture et de non-jugement.
- Offrir, en partenariat avec les parents, les boires que le poupon recevra durant la journée.
- Répondre aux besoins de l'enfant en vous fiant à ses signaux de faim et de rassasiement.





## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Comment communiquez-vous avec les parents pour établir un plan individuel d'alimentation (ex. rythme, type de lait, habitudes, quantité de lait maternel ou de préparation commerciale suffisante pour la journée)?
- ♥ Comment vous assurez-vous que l'eau ne nuit pas à l'appétit des poupons après 6 mois?
- ♥ Comment vos pratiques favorisent-elles le partenariat avec les parents? Que pourriez-vous améliorer?



## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS L'ALLAITEMENT ET LES BOIRES DU POUAPON

- Mettre à la disposition des parents différentes ressources et informations concernant l'allaitement et les préparations commerciales, selon les besoins.
- S'assurer que les signes de faim et de rassasiement du poupon sont connus et respectés par le personnel éducateur.
- Mettre en place des mesures pour accompagner et soutenir le personnel dans l'établissement et le maintien de relations partenariales avec les parents. Cela favorisera une connaissance approfondie du poupon et du milieu où il vit ainsi que le respect des choix alimentaires de la famille.

### Exemples de mesures

- Inclure la collaboration avec les parents dans le programme éducatif du SGEE.
- Prévoir des plans d'alimentation individuels au besoin.
- Mettre en place une politique alimentaire qui couvre aussi la disponibilité de l'eau.
- Miser sur des moyens de communication variés.
- Maintenir à jour et fournir la liste des coordonnées des ressources du milieu.



## CHAPITRE 9

# Endroit consacré à l'allaitement

# 9

Le lait maternel apporte plusieurs bienfaits pour la santé, la croissance et le développement des poupons. D'ailleurs, plusieurs organismes recommandent l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois :

- ♥ L'Organisation mondiale de la Santé
- ♥ Santé Canada
- ♥ La Société canadienne de pédiatrie
- ♥ Les diététistes du Canada
- ♥ Le Comité canadien pour l'allaitement

Ces organismes recommandent également de poursuivre l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus. En fait, l'allaitement peut se poursuivre tant et aussi longtemps que la mère et l'enfant veulent continuer.

Lorsque les mères retournent au travail, il peut être difficile pour elles de continuer à allaiter. En effet, l'entrée au service de garde éducatif à l'enfance (SGEE) est l'une des raisons pour lesquelles les mères arrêtent d'allaiter.

# Mesures simples et efficaces que vous pouvez mettre en place dans votre milieu

## OFFRIR UN ENDROIT PROPRE ET CONFORTABLE

Faites en sorte que la mère se sente à l'aise d'allaiter au SGEE. Si elle a un espace adapté à ses besoins, elle se sentira la bienvenue. Et si l'expérience est positive, elle sera encouragée à poursuivre l'allaitement.

Il n'est pas nécessaire de prévoir un endroit spécial pour l'allaitement. Cependant, cela pourrait être très utile. Il existe plusieurs options : la salle de la sieste, le coin lecture du local, un bureau libre ou encore la salle du personnel. Échangez avec les parents pour déterminer quel endroit leur convient le mieux.



## S'AFFICHER COMME UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À L'ALLAITEMENT

Plusieurs mères pensent qu'elles doivent arrêter d'allaiter parce qu'elles retournent travailler. Et par peur d'être jugés, certains parents évitent d'aborder le sujet lorsqu'ils inscrivent leur enfant. Voici ce que vous pouvez faire pour les aider à poursuivre l'allaitement :

- Aborder le sujet avec les parents dès les premiers contacts
- Parler des mesures en place pour favoriser l'allaitement ou l'utilisation du lait maternel
- Inclure une section sur l'allaitement dans votre politique alimentaire et votre site Internet

Le Mouvement allaitement du Québec (MAQ) offre différentes ressources pour les SGEE et les parents.



Consultez-les sur le site Internet  
[mouvementallaitement.org](http://mouvementallaitement.org)





## FORMER LE PERSONNEL ÉDUCATEUR

Vous pouvez sensibiliser le personnel éducatif à l'importance de l'allaitement.

Plus concrètement, vous pouvez :

- Insister sur l'importance d'avoir une attitude positive avec les mères qui continuent d'allaiter
- Offrir de la formation continue sur les enjeux, mythes et compétences entourant l'allaitement
- Établir un partenariat avec une ressource communautaire en allaitement de votre secteur

Certains chapitres du présent guide abordent divers sujets plus en détail. Pour plus d'information, consultez le chapitre 8 - *Allaitement et boires du poupon*, le chapitre 10 - *Salubrité du lait maternel et de la préparation commerciale pour nourrissons*, et le chapitre 11 - *Nettoyage et stérilisation des biberons et tétines*.

## METTRE EN PLACE UN PARTENARIAT AVEC LES PARENTS

Établissez une relation de confiance avec les parents. Dites-leur que vous les appuyez dans leur décision d'allaiter. En parlant avec eux, évaluez leurs besoins, préférences et préoccupations.

Ainsi, vous pourrez leur proposer des solutions personnalisées, tout en tenant compte des réalités de votre milieu.

Assurez-vous d'avoir sous la main de l'information provenant de sources reconnues. Vous pourrez la transmettre aux parents qui aimeraient en savoir plus. En fait, il existe une liste développée par le Mouvement allaitement du Québec qui présente les ressources pour chaque région du Québec.

Consultez-les sur le site Internet [mouvementallaitement.org](http://mouvementallaitement.org)

## ÉTABLIR UN PLAN D'ALLAITEMENT

Lors de l'intégration des poupons, établissez un plan d'allaitement avec les parents. Ce plan évoluera selon les besoins du poupon, mais il pourrait contenir ce qui suit :

- Les besoins des parents et du poupon
- L'horaire des visites d'allaitement
- Les disponibilités de la mère
- Les mesures que prend le SGEE pour aider les parents
- La façon dont le lait maternel ou d'autres liquides seront administrés à l'enfant

Les poupons évoluent vite! N'hésitez pas à faire régulièrement le point avec les parents pour vérifier si le plan est toujours adapté.

# Mesures pour aider les mères à poursuivre l'allaitement

## AMÉNAGER L'ESPACE

- Configurer l'espace pour éviter de devoir déplacer les meubles pour allaiter
- Choisir un endroit où la mère se sent à l'aise et qui évite de perturber la routine des autres enfants
- Prévoir un endroit (ex. tablette, table, crochets) pour les effets personnels ou les accessoires d'allaitement
- Prévoir un évier pour le lavage des mains, des bouteilles et des accessoires
- Prévoir un espace pour changer les couches ou les vêtements du poupon
- Mettre les articles suivants à la disposition des parents :
  - Couvertures
  - Lingettes
  - Débarbouillettes
  - Serviettes en papier
  - Poubelle

## CHOISIR UNE BONNE CHAISE D'ALLAITEMENT

- Privilégier une chaise avec des appuis-bras rembourrés pour augmenter le confort
- Opter pour un dossier assez haut qui permet de supporter la tête de la mère
- Privilégier un tissu ou du cuir agréable au toucher et qui se nettoie facilement
- Choisir un modèle avec un mécanisme pour arrêter le bercement afin de :
  - Réduire les risques qu'un enfant se coince les doigts
  - Permettre aux parents de se lever facilement avec un enfant dans les bras
- Sélectionner une chaise avec un appui-pied pour améliorer le confort



## CHOISIR UN BON COUSSIN D'ALLAITEMENT

Nourrir un poupon peut être fatigant et causer des douleurs aux bras et aux épaules. En effet, la mère doit supporter le poids du poupon pendant une longue période. De plus, il est difficile d'adapter la chaise à toutes les personnes qui vont s'en servir.

Un coussin d'allaitement peut donc être très utile. Il nécessite peu d'espace et permet de créer un accoudoir pour soulager le dos et les bras de la mère. Le coussin aide aussi à maintenir une bonne position pendant l'allaitement.



### CHOISISSEZ UN COUSSIN

- Sans produits toxiques
- Assez ferme pour assurer un bon maintien du poupon dans les bras de la mère
- Confortable et assez souple pour bien s'adapter au corps des différentes mères qui l'utiliseront
- Facile à entretenir, avec plusieurs housses lavables à la machine
- Antibactérien, antimoisissure et antiacarien

## ASSURER UN ESPACE SÉCURITAIRE

Pendant certaines périodes de l'année, plusieurs virus circulent, par exemple la gastroentérite ou l'influenza. Assurez-vous de respecter les mesures sanitaires suivantes :

- Valider l'état de santé des parents avant leur entrée dans le SGEE
- Prévoir un endroit pour allaiter à l'extérieur du local pour réduire les contacts
- Éviter que plusieurs personnes se trouvent dans le local au même moment
- Prévoir une station de lavage des mains
- Prévoir un recouvrement lavable pour la chaise si elle n'est pas facilement nettoyable
- Après l'allaitement :
  - Nettoyer les surfaces que la mère pourrait avoir touchées
  - Nettoyer et désinfecter les surfaces de la chaise (ex. appuis-bras, dossier)
- Appliquer les mesures spécifiques recommandées en temps d'épidémie ou de pandémie



# Rôles du SGEE concernant l'endroit consacré à l'allaitement

Le cadre de référence *Gazelle et Potiron* aborde le sujet de l'allaitement. Il invite les SGEE à offrir le lait aux poupons de manière sécuritaire et respectueuse du choix des parents.

Votre rôle au SGEE est de :

- Respecter la décision de la mère de poursuivre ou non l'allaitement
- Avoir une influence positive en transmettant de l'information sur le sujet et en faisant preuve d'ouverture et de non-jugement
- Offrir un environnement qui favorise l'allaitement et l'utilisation du lait maternel au SGEE
- Proposer un endroit accueillant et confortable pour allaiter
- Laisser les parents déterminer de quelle manière doit être donné le lait au SGEE



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Ce chapitre vous suggère diverses idées pour faciliter l'allaitement. Lesquelles pourriez-vous mettre en place ou améliorer?
- ♥ Comment pouvez-vous informer les parents des mesures liées à l'allaitement?
- ♥ Sentez-vous le besoin d'avoir de la formation supplémentaire?
- ♥ Que pourriez-vous faire pour créer un endroit spécial pour l'allaitement?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE CONCERNANT L'ENDROIT CONSACRÉ À L'ALLAITEMENT

- Faire connaître aux parents et au personnel les sites Internet reconnus listés précédemment qui traitent de l'allaitement maternel.
- Échanger avec les parents pour connaître leurs besoins, préférences et préoccupations.
- Mettre en place des mesures pour faciliter la poursuite de l'allaitement lorsque le poupon entre en SGEE.
- Accompagner et soutenir le personnel dans l'établissement et le maintien de relations partenariales de qualité avec les parents.

### Exemples de mesures

- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter, par exemple, des stratégies à mettre en œuvre pour l'introduction des aliments en partenariat avec les parents.
- Rédiger et diffuser une politique alimentaire.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.
- Mettre en place des moyens de communication adaptés à la clientèle.
- Proposer une bibliothèque de ressources connues et reconnues.





## CHAPITRE 10

# Salubrité du lait maternel et de la préparation commerciale pour nourrissons

# 10

---

**Il est primordial d'assurer  
la salubrité du lait maternel  
exprimé et de la préparation  
commerciale pour nourrissons.**

**Ce chapitre vous présente les  
meilleures pratiques pour leur  
préparation et leur conservation.**

# Étapes préalables à la préparation des boires

---

Peu importe le type de lait servi, la première chose à faire est de préparer le matériel nécessaire pour le boire. Voici les étapes :

- 1 Se laver soigneusement les mains.**
- 2 Nettoyer la surface de travail.**
- 3 Stériliser tout le matériel, si nécessaire**  
(consultez le chapitre 11 - *Nettoyage et stérilisation des biberons et tétines*, pour plus d'information).
  - Pour ce faire, utiliser le lave-vaisselle ou un appareil de stérilisation.
- 4 Nettoyer le contenant de la préparation commerciale à l'eau chaude savonneuse s'il y a lieu.**
- 5 Utiliser un biberon et une tétine préalablement stérilisés**  
(comme mentionné au point 3).



# Lait maternel

L'apparence du lait maternel change d'une femme à l'autre et même d'un boire à l'autre. Le lait maternel peut avoir une teinte de blanc, de bleu, de jaune ou de brun. Par ailleurs, après avoir reposé quelque temps, le lait se sépare. Le gras remonte à la surface, ce qui lui donne une apparence particulière. Pour lui redonner son apparence uniforme, vous n'avez qu'à le secouer. En résumé, peu importe son apparence, le lait qu'apportent les parents est bon à consommer s'il a été bien conservé.

En plus de l'apparence, il y a aussi l'odeur et le goût du lait maternel qui changent lorsqu'il est réfrigéré ou congelé. Certains poupons n'aiment pas le goût et peuvent refuser d'en boire. Pour s'assurer que le poupon acceptera le lait maternel au service de garde éducatif à l'enfance (SGEE), les parents peuvent faire des essais à la maison. Ils peuvent ainsi déterminer de quelle manière le poupon accepte le lait.

Vous pouvez donner les deux conseils suivants aux parents afin de minimiser le changement d'odeur ou de goût :

- 1 Congeler le lait sans le réfrigérer avant.**
- 2 Faire chauffer le lait juste sous le point d'ébullition (c'est-à-dire lorsque le lait frémit sans faire de bulles). Le refroidir immédiatement dans de l'eau froide, puis le congeler.**



## PRÉPARATION

Voici les étapes pour préparer un biberon de lait maternel :

1. Mettre le contenant de lait maternel dans un récipient d'eau chaude pendant quelques minutes.
2. Secouer doucement le contenant. Les sacs jetables se réchauffent plus vite que les biberons en plastique ou en verre.
3. Vérifier la température avant de servir. Pour ce faire, faire couler quelques gouttes sur le dos de la main ou à l'intérieur du poignet. Le lait ne doit être ni chaud ni froid.

## CONSERVATION DU LAIT MATERNEL

Les temps de conservation du lait maternel peuvent varier.

Voici deux tableaux résumant les recommandations :

TEMPS DE CONSERVATION DU LAIT MATERNEL			
LAIT MATERNEL	TEMPÉRATURE DE LA PIÈCE	RÉFRIGÉRATEUR	CONGÉLATEUR
Frais, venant d'être tiré	4 heures 26 °C (79 °F)  24 heures 15 °C (59 °F) > Dans une glacière avec un bloc réfrigérant (ice pack)	8 jours 4 °C (39 °F)	6 mois > Congélateur du réfrigérateur, ne pas mettre dans la porte  12 mois > Congélateur de type coffre -18 °C (0 °F)
Décongelé > Le lait maternel peut être décongelé au réfrigérateur ou en plongeant le contenant de lait maternel dans un bol d'eau tiède.	1 heure	24 heures	Ne pas recongeler

Source : *Mieux vivre avec notre enfant* de l'INSPQ

Les temps de conservation ne s'additionnent pas. Par exemple, on ne peut pas garder du lait pendant 4 heures sur le comptoir puis le réfrigérer pendant 24 heures.

## TEMPS DE CONSERVATION DU LAIT MATERNEL CHAUFFÉ

<b>LAIT MATERNEL CHAUFFÉ</b> Prêt à être offert aux poupons	<b>CONTACT AVEC LA BOUCHE DU POUPON</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPÉRATURE</b>	<b>INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES</b>
Frais	Non	4 heures	Température de la pièce 26 °C (79 °F)	Le lait maternel pourra être utilisé au prochain boire (si le boire est dans moins de 4 heures), sinon le <u>lait devra être jeté.</u>
Décongelé	Non	4 heures	Au réfrigérateur Entre 0 °C et 4 °C (32 °F et 39 °F)	
Tout type de lait maternel	Oui	Le lait doit être jeté.		

Source : *Mieux vivre avec notre enfant* de l'INSPQ



### UN MOT SUR LES BIBERONS EN PLASTIQUE

Les biberons en plastique, lorsque chauffés, libèrent des particules de microplastiques dans le lait. Les effets sur la santé ne sont pas bien connus. Cependant, certaines mesures peuvent diminuer la quantité de microplastique ingérée.

- Après la stérilisation du biberon, le rincer trois fois à l'eau froide.
- Faire le mélange avec la poudre dans un contenant en verre stérilisé.
- Conserver le lait maternel dans un contenant en verre stérilisé.
- Ne pas utiliser le micro-ondes ou une autre méthode pour chauffer le biberon directement. Chauffer le lait dans le contenant en verre stérilisé avant de le verser dans le biberon.
- Éviter d'utiliser une bouilloire en plastique pour faire chauffer l'eau. Utiliser une casserole ou une bouilloire en acier inoxydable.



## QUELQUES CONSEILS POUR BIEN CONSERVER LE LAIT MATERNEL

- Demandez aux parents si le lait maternel est frais, réfrigéré, congelé ou décongelé, et indiquez-le sur le contenant.
- En plus d'identifier à quel poupon est destiné le lait, notez la date et l'heure auxquelles il doit être jeté.
- Offrez en premier le lait dont la date de péremption est la plus proche afin d'assurer un bon roulement. N'oubliez pas de considérer le temps de transport du lait de la maison au SGEE.
- Suggérez aux parents d'apporter le lait dans une petite glacière avec un bloc réfrigérant (*ice pack*).
- Demandez, si possible, un biberon de plus au cas où il y aurait un imprévu. La gestion du lait est une belle occasion d'établir un lien de partenariat avec le parent.



### VRAI OU FAUX?

***La préparation commerciale pour nourrissons et le lait maternel doivent être réfrigérés rapidement après avoir été mis dans le biberon.***

#### **Faux.**

La durée de conservation d'un biberon diffère selon qu'il contient du lait maternel ou une préparation commerciale. Un biberon de lait maternel se conserve plus longtemps à la température ambiante et au réfrigérateur qu'un biberon de préparation commerciale. En effet, le lait maternel contient des anticorps et composantes qui peuvent empêcher la croissance des bactéries pendant un certain temps. De leur côté, les préparations commerciales n'en contiennent pas et peuvent avoir été contaminées pendant la préparation.

# Préparations commerciales pour nourrissons

## PRÉPARATIONS EN POUDRE OU EN LIQUIDE CONCENTRÉ

Les préparations commerciales en liquide concentré sont stériles à l'achat. Les préparations en poudre et en liquide concentré demandent toutefois une dilution. Elles présentent donc un plus grand risque de contamination. En effet, des bactéries peuvent s'y introduire.

Avant 4 mois, le système immunitaire du poupon n'est pas optimal. Il est donc essentiel de faire bouillir l'eau que vous utilisez pour préparer la préparation commerciale. Cela permet d'éliminer les bactéries dangereuses qui pourraient se trouver dans l'eau, et donc dans la préparation commerciale. Ainsi, faites toujours bouillir l'eau utilisée pour la préparation commerciale des poupons :

- De moins de 4 mois
- Prématurés (avant 4 mois d'âge corrigé, consultez le chapitre 13 - *Introduction des aliments complémentaires*, pour tous les détails)
- Ayant un système immunitaire affaibli
- Ayant un problème de santé particulier

## NOURRISSONS DE 0 À 4 MOIS

### Comment préparer une préparation en liquide concentré

1. Faire bouillir de l'eau froide pendant 1 minute.
2. Mélanger une quantité égale d'eau bouillie et de préparation en liquide concentré.
3. Bien mélanger la préparation.
4. Si le biberon est offert immédiatement au poupon, le refroidir sous l'eau froide. Sinon, le refroidir au réfrigérateur jusqu'au moment de l'offrir. Ne pas ajouter de glaçons à l'eau bouillie pour la faire refroidir, car l'eau utilisée pour faire les glaçons n'aura pas été bouillie.
5. Si la préparation est trop froide, mettre le contenant dans un récipient d'eau chaude pendant quelques minutes.
6. Secouer doucement le contenant. Les sacs jetables se réchauffent plus vite que les biberons en plastique ou en verre.
7. Vérifier la température avant de servir. Pour ce faire, faire couler quelques gouttes sur le dos de la main ou à l'intérieur du poignet. Le lait ne doit être ni chaud ni froid.
8. S'il reste du liquide concentré, l'entreposer dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

### Comment préparer une préparation en poudre

1. Faire bouillir de l'eau froide pendant 1 minute.
2. Mettre la quantité d'eau bouillie recommandée par le fabricant dans un biberon.
3. Mesurer la bonne quantité de poudre avec la mesurette fournie par le fabricant et l'ajouter au biberon.
4. Bien mélanger la préparation.
5. Si le biberon est offert immédiatement au poupon, le refroidir sous l'eau froide. Sinon, le refroidir au réfrigérateur jusqu'au moment de l'offrir. Ne pas ajouter de glaçons à l'eau bouillie pour la faire refroidir, car l'eau utilisée pour faire les glaçons n'aura pas été bouillie.
6. Si la préparation est trop froide, mettre le biberon dans un récipient d'eau chaude pendant quelques minutes.
7. Secouer doucement le biberon. Les sacs jetables se réchauffent plus vite que les biberons en plastique ou en verre.
8. Vérifier la température avant de servir. Pour ce faire, faire couler quelques gouttes sur le dos de la main ou à l'intérieur du poignet. Le lait ne doit être ni chaud ni froid.
9. Stériliser la mesurette (cuillère à mesurer) selon les indications du chapitre 11 - *Nettoyage et stérilisation des biberons et tétines*. Pour éviter la contamination, la placer dans un sac ou un contenant fermé.

### NOURRISSONS DE 4 MOIS ET PLUS

#### Comment préparer une préparation en liquide concentré ou en poudre

Les mêmes techniques que pour les nourrissons de moins de 4 mois sont recommandées, mais vous pouvez utiliser l'eau froide du robinet, sans la faire bouillir. Il faut simplement réchauffer l'eau légèrement. Pour ce faire, mettez le contenant dans un récipient d'eau chaude pendant quelques minutes. L'eau chaude du robinet est à éviter, car elle peut contenir du plomb, des bactéries et d'autres contaminants.



## PRÉPARATIONS LIQUIDES PRÊTES À SERVIR

Ce type de préparation commerciale est stérile à l'achat. Il suffit de la verser dans le biberon et de la chauffer. Pour ce faire, mettez le contenant dans un récipient d'eau chaude pendant quelques minutes. Puis, offrez-le au poupon. S'il reste de la préparation dans le contenant, conservez-la au réfrigérateur dans un autre contenant hermétique.

### ERREURS DE DILUTION

En cas d'erreur de dilution, si le biberon a déjà été donné au poupon, observez s'il a des réactions et avertissez le parent. Si l'erreur se produit une seule fois, il y a peu de risque que le poupon soit affecté. Toutefois, des erreurs répétitives peuvent entraîner des problèmes digestifs ou rénaux, de la déshydratation ou un gain de poids insuffisant.

## CONSERVATION DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

Les temps de conservation des préparations commerciales peuvent varier.

Voici un tableau résumant les recommandations :

TEMPS DE CONSERVATION DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES			
TYPE DE PRÉPARATION	TEMPÉRATURE DE LA PIÈCE	RÉFRIGÉRATEUR	CONGÉLATEUR
Biberon déjà préparé à partir de préparation commerciale en liquide concentré, en poudre ou en liquide prête à servir	Maximum 2 heures	24 heures	Ne pas congeler
Contenant de préparation commerciale liquide (concentré ou prête à servir) ouvert	Maximum 2 heures	48 heures Bien couvrir le contenant ouvert	Ne pas congeler
Contenant de préparation en poudre ouvert	1 mois au sec	Pas nécessaire	Ne pas congeler

Source : *Mieux vivre avec notre enfant* de l'INSPQ

Il demeure essentiel de vérifier la date d'utilisation sur les emballages des préparations commerciales. Avertissez les parents lorsque la date arrive à échéance. Ils pourront ainsi apporter de la nouvelle préparation commerciale au SGEE.

# Rôles du SGEE dans la salubrité du lait maternel et de la préparation commerciale pour nourrissons

La salubrité du lait maternel et de la préparation commerciale est extrêmement importante.

Votre rôle au SGEE est de :

- Prendre toutes les mesures nécessaires pour bien les préparer et les conserver
- Établir un partenariat avec les parents concernant le lait maternel et la préparation commerciale



## AUTORÉFLEXION

### Une bonne question à vous poser

- ♥ Vos pratiques de préparation et de conservation sont-elles sécuritaires et adaptées aux différents types de lait offerts à la pouponnière?



## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LA SALUBRITÉ DU LAIT MATERNEL ET DE LA PRÉPARATION COMMERCIALE POUR NOURRISSONS

- Mettre en place des procédures favorisant la salubrité.
- Voir à ce que le personnel de la pouponnière connaisse bien les étapes de préparation des différents types de préparation commerciale ainsi que le temps de conservation du lait maternel ou des préparations.
- Accompagner le personnel dans la mise en œuvre des pratiques à privilégier.

### Exemples de mesures

- Mettre en place des procédures pour la préparation et la conservation.
- Accompagner le personnel dans la mise en œuvre des procédures favorisant la salubrité.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.
- Échanger avec les parents sur le type de lait utilisé par leur poupon.



## CHAPITRE II

# Nettoyage et stérilisation des biberons et tétines



L'entretien des biberons et tétines est d'une importance capitale au service de garde éducatif à l'enfance (SGEE). Il permet d'éviter la croissance et la multiplication de microorganismes nuisibles à la santé du poupon. Par exemple, un biberon mal entretenu pourrait contenir des bactéries causant la diarrhée et des vomissements.

Il pourrait aussi renfermer des champignons pouvant causer le muguet buccal.

Ce chapitre vous présente les règles à suivre pour veiller à l'hygiène des biberons et tétines.

# Règles générales

---

L'entretien des biberons varie en fonction de leur contenu. En effet, les biberons contenant du lait maternel doivent seulement être nettoyés à l'eau chaude et au savon. En revanche, ceux contenant de la préparation commerciale pour nourrissons doivent être nettoyés et stérilisés. C'est que les anticorps présents dans le lait maternel réduisent ou empêchent le développement des bactéries. Ainsi, les biberons et tétines qui ont été en contact avec du lait maternel n'ont pas besoin d'être stérilisés.

Cependant, les tétines et biberons neufs doivent être nettoyés et stérilisés avant leur première utilisation. Cette règle s'applique aux biberons qui contiendront du lait maternel ou une préparation commerciale. Enfin, avant toute utilisation, faites une inspection visuelle de la tétine.



## LE SAVIEZ-VOUS?

Si la tétine est craquelée, abîmée ou collante, elle doit être jetée. Cela évitera qu'elle devienne un milieu idéal au développement de microorganismes nuisibles.

# Nettoyage du biberon et de la tétine

---

Voici les étapes à réaliser après chaque utilisation :

- 1 Démonter le biberon.**
- 2 Rincer à l'eau froide le biberon et la tétine.**
  - > La tétine étant plus difficile à rincer, faire couler beaucoup d'eau dans le petit trou.
- 3 Avec une brosse propre, frotter toutes les parties du biberon et de la tétine à l'eau chaude savonneuse.**
  - > Bien frotter toutes les rainures du biberon et de l'anneau de plastique.
- 4 Rincer à l'eau chaude toutes les pièces.**
- 5 Les égoutter et les laisser sécher sur une serviette propre ou un support à biberons.**
  - > Lors du séchage, toujours recouvrir toutes les pièces d'un linge propre. Cela évitera que la poussière ou d'autres contaminants s'y déposent.



# Stérilisation du biberon et de la tétine

Les biberons et tétines ayant contenu du lait maternel n'ont pas besoin d'être stérilisés. Ils doivent cependant être stérilisés s'ils sont nettoyés avec ceux ayant contenu une préparation commerciale. La stérilisation est nécessaire jusqu'à ce que le poupon ait atteint environ 4 mois. C'est que jusqu'à cet âge, son système immunitaire est encore fragile.

Il existe différentes méthodes pour stériliser les biberons et les tétines. La méthode peut différer d'un milieu à l'autre selon l'équipement disponible. Vérifiez quel équipement de stérilisation est accessible dans votre milieu. Vous pourrez ainsi vous familiariser avec la méthode adéquate.



## À NOTER!

Les tétines en caoutchouc ne vont pas au lave-vaisselle. La méthode par ébullition doit donc être utilisée pour ces tétines.

## MÉTHODE AVEC UN LAVE-VAISSELLE

- 1 Placer les biberons, les anneaux et les tétines en silicone dans le panier supérieur.**
- 2 Enclencher le cycle à haute température.**
  - Ne pas utiliser le cycle économiseur d'énergie, car l'eau ne sera pas assez chaude.
- 3 Se laver les mains adéquatement.**
- 4 Sortir toutes les pièces, les égoutter, puis les laisser sécher sur une serviette propre ou un support à biberons.**
  - Lors du séchage, toujours recouvrir toutes les pièces d'un linge propre.

## MÉTHODE PAR ÉBULLITION

- 1 Placer toutes les pièces dans une casserole et les couvrir entièrement d'eau.**
  - S'assurer qu'il ne reste pas d'air dans les biberons.
- 2 Placer le couvercle sur la casserole et porter à ébullition.**
- 3 Retirer le couvercle et laisser bouillir de 5 à 10 minutes.**
- 4 Laisser refroidir.**
- 5 Se laver les mains adéquatement.**
- 6 Sortir toutes les pièces, les égoutter, puis les laisser sécher sur une serviette propre ou un support à biberons.**
  - Lors du séchage, toujours recouvrir toutes les pièces d'un linge propre.



## MÉTHODE AVEC DES APPAREILS COMMERCIAUX

Certains appareils commerciaux de stérilisation pour le micro-ondes sont offerts sur le marché. Ces systèmes fonctionnent avec la vapeur produite quand l'eau est chauffée. Le temps de chauffage nécessaire diffère selon l'appareil et le fabricant. Avant toute utilisation, consultez le manuel d'instructions du fabricant. Suivez ensuite toutes les instructions à la lettre.

Il est difficile de contrôler les paramètres de stérilisation (chaleur du micro-ondes ou production de vapeur). Pour cette raison, ces appareils ne sont pas recommandés pour les SGEE. C'est aussi le cas pour les procédés de stérilisation utilisant des produits chimiques. En effet, les produits peuvent être instables et difficiles à contrôler.

Il existe aussi certains appareils commerciaux électriques. Toutefois, ils sont coûteux. Pour une option plus économique, il est aussi possible d'utiliser des sacs jetables conçus pour la stérilisation au micro-ondes. Cette option est cependant moins écologique.



### BONNES PRATIQUES!

- **Identifiez les biberons au nom de l'enfant.** Cela facilitera grandement la gestion du nettoyage.
- **Rangez séparément les biberons stérilisés et non stérilisés.** Vous éviterez ainsi le risque d'erreur et de contamination.

---

## Suces

Une suce neuve doit être nettoyée et stérilisée avant sa première utilisation. Par la suite, la suce mérite d'être bien nettoyée et entretenue régulièrement. Évitez par ailleurs de la tremper dans la nourriture pour ensuite la donner au poupon.

Utilisez de l'eau chaude savonneuse pour nettoyer la suce après chaque utilisation. Si la suce est abîmée ou fendillée, remplacez-la. Idéalement, la suce serait remplacée tous les 2 mois.



# Hygiène de la bouche du poupon

Une bonne hygiène buccale peut faire toute la différence pour les futures dents des poupons. En effet, il est possible de prévenir la carie dentaire bien avant l'apparition des dents. Ainsi, l'idéal est de nettoyer les gencives du poupon avec un linge doux après chaque boire. Dès l'apparition de la première dent, le brossage doit être débuté avec une brosse à dents à poils souples et un dentifrice fluoré. Le brossage des dents avec un dentifrice fluoré est efficace pour prévenir la carie. Pour les enfants de moins de 3 ans, il est recommandé d'utiliser une quantité de dentifrice fluoré correspondant à un grain de riz. Il est recommandé de brosser les dents des enfants au moins 2 fois par jour. Et après chaque repas, c'est encore mieux.



**VRAI  
OU FAUX?**

***Une dent de bébé cariée n'a pas besoin d'être traitée, car elle tombera de toute manière.***

**Faux.**

La carie dentaire doit être traitée, même sur des dents qui tomberont.

Si elle n'est pas traitée, une carie dentaire peut causer de la douleur. Elle peut avoir un impact sur le sommeil, l'alimentation, la croissance et l'apprentissage de l'enfant ou sur son comportement. Elle peut aussi causer un abcès, une infection ou des problèmes orthodontiques.

# Rôles du SGEE dans le nettoyage et la stérilisation des biberons et tétines

L'entretien des biberons et tétines est essentiel pour assurer la santé des poupons.

Votre rôle au SGEE est de :

- Bien nettoyer et stériliser les biberons et tétines
- Entretien des sucres
- Assurer l'hygiène de la bouche des poupons



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ À quels signes pouvez-vous reconnaître que la tétine est en fin de vie?
- ♥ Quel est le moyen le plus efficace de communiquer avec chacun des parents?
- ♥ Connaissez-vous les pratiques à privilégier pour nettoyer et stériliser les biberons et les tétines?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LE NETTOYAGE ET LA STÉRILISATION DES BIBERONS ET TÉTINES

- Voir à ce que le personnel de la pouponnière connaisse bien :
  - Les étapes de nettoyage des tétines et biberons.
  - La méthode de stérilisation utilisée au SGEE.
  - Les signes d'usure des tétines et sucés.
  - Les pratiques d'hygiène buccale à adopter auprès du poupon.
- Accompagner le personnel dans la mise en œuvre des pratiques à privilégier pour favoriser la santé et la sécurité du poupon.
- Mettre en place des mesures structurelles et organisationnelles afin de soutenir le personnel dans son travail.

### Exemples de mesures

- Mettre en place des procédures d'échange, de réflexion et d'accompagnement pour valider la compréhension et la mise en œuvre des pratiques à privilégier.
- Prévoir des procédures d'inspection et de nettoyage du matériel.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.
- Définir les critères d'achat du matériel.

SECTION

# Premiers aliments

# 4

CHAPITRE 12

## Besoins nutritionnels des poupons

- 146 L'alimentation  
des poupons  
au fil des mois
- 147 Importance des  
éléments nutritifs  
des aliments
- 155 En pratique
- 156 Végétarisme  
et végétalisme
- 158 Rôles du SGEE  
dans la saine  
gestion des besoins  
nutritionnels  
des poupons

## CHAPITRE 13

**Introduction des aliments complémentaires**

- 162 Âge d'introduction des aliments
- 164 Ordre d'introduction des aliments
- 165 Rythme d'introduction des aliments
- 166 Quantités à offrir
- 167 Solutions si les parents ne coopèrent pas à l'introduction des aliments
- 168 Rôles du SGEE dans l'introduction des aliments
- 170 Bébé a déjà mangé...

## CHAPITRE 14

**Approches pour l'introduction des aliments**

- 174 Alimentation avec les purées
- 178 Alimentation autonome ou DME
- 180 DME au SGEE
- 184 Rôles du SGEE dans la gestion des approches d'introduction des aliments

## CHAPITRE 15

**Développement du goût et découverte des aliments**

- 188 Évolution du goût
- 189 Papilles surprenantes
- 190 Développement du goût et saine alimentation : les deux font la paire
- 191 Néophobie et sélectivité alimentaires
- 192 Jouer un rôle positif dans le développement du goût
- 193 Expériences positives et répétées : un gage de réussite
- 196 Rôles du SGEE dans le développement du goût et la découverte des aliments

## CHAPITRE 16

**Menu : repas et collations**

- 200 Composition du menu
- 209 Vision de la saine alimentation
- 216 Collations
- 218 Rôles du SGEE dans la composition du menu



## CHAPITRE 12

# Besoins nutritionnels des poupons

# 12

---

Les poupons ont de grands besoins nutritionnels, particulièrement en énergie et en matières grasses.

Les éléments nutritifs présents dans les aliments sont essentiels à leur croissance et à leur développement.

Ce chapitre vous propose un survol des éléments nutritifs dont les poupons ont besoin.

# L'alimentation des poupons au fil des mois

## JUSQU'À ENVIRON 6 MOIS

Le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons répond à tous les besoins des poupons. L'introduction des aliments complémentaires n'est pas recommandée avant 4 mois. Si les aliments sont offerts trop tôt, ils risquent de remplacer le lait maternel ou la préparation commerciale. Cela pourrait nuire à la croissance du poupon.

## VERS 6 MOIS

Les aliments complémentaires deviennent nécessaires. Le lait maternel ou la préparation commerciale ne sont plus suffisants pour répondre aux besoins grandissants du poupon. Ainsi, introduire les aliments tardivement, c'est-à-dire après l'âge de 6 mois, risquerait de causer des carences en certains éléments nutritifs et des difficultés d'adaptation aux différentes textures et à certains aliments. Cependant, chaque poupon est différent et se développe à son propre rythme. Les âges mentionnés dans ce chapitre demeurent donc approximatifs.

## VERS 6 À 12 MOIS

Les poupons combinent leurs besoins nutritifs en combinant le lait maternel ou la préparation commerciale, et les aliments complémentaires.

### QU'EST-CE QU'UN ALIMENT COMPLÉMENTAIRE?

Les aliments sont dits « complémentaires », car ils « complètent » le lait maternel ou la préparation commerciale afin de fournir des apports nutritifs variés.

## À PARTIR DE 12 MOIS

Les aliments solides sont la principale source d'alimentation du poupon. C'est le lait qui complète alors l'alimentation.





# Importance des éléments nutritifs des aliments

Les aliments fournissent de l'énergie et une grande variété d'éléments nutritifs essentiels au développement des enfants : glucides, protéines, matières grasses, fer, calcium, vitamine D, fibres alimentaires et une panoplie d'autres vitamines et minéraux. Mais chaque aliment possède sa propre combinaison d'éléments nutritifs. Ainsi, le meilleur moyen d'offrir une alimentation adéquate aux enfants est de leur servir des aliments variés et nutritifs.

Voici donc quelques éléments nutritifs qui sont importants dans l'alimentation du poupon pour favoriser une croissance et un développement optimaux.



## GLUCIDES

Les glucides fournissent de l'énergie pour que les enfants puissent bouger, apprendre et s'amuser. Ils alimentent surtout le cerveau, les muscles et les organes. Les glucides se retrouvent dans les aliments des trois catégories du *Guide alimentaire canadien* en quantité variable.

### SOURCES DE GLUCIDES

- Aliments à grains entiers : céréales pour bébé enrichies en fer, céréales à déjeuner, couscous, pains, pâtes, riz, etc.
- Certains légumes
- Fruits
- Légumineuses : haricots rouges, pois chiches, soya, etc.
- Produits laitiers : lait entier (3,25 % M.G.) et yogourt

## PROTÉINES

Les protéines servent à construire les différentes parties du corps du poupon, comme les muscles, les os, les cheveux, les ongles et la peau. Elles servent aussi à réparer les blessures. Les protéines se retrouvent majoritairement dans la catégorie des aliments protéinés du *Guide alimentaire canadien*. Elles sont aussi une composante de *l'assiette équilibrée* du cadre de référence *Gazelle et Potiron*. Avec une alimentation variée, les besoins en protéines des enfants sont généralement rapidement comblés. Ils n'ont pas besoin de manger de grandes quantités de protéines à chaque repas.

### SOURCES DE PROTÉINES

#### Sources animales

- Œufs
- Poissons et fruits de mer : saumon, truite, crevettes, etc.
- Produits laitiers : lait entier (3,25 % M.G.), fromage, yogourt, etc.
- Viandes : veau, bœuf, porc, agneau, etc.
- Volailles : poulet, dinde, etc.

#### Sources végétales

- Légumineuses : pois jaunes, pois chiches, lentilles, haricots rouges/noirs/blancs, etc.
- Noix, graines et leurs beurres
- Soya : tofu, tempeh, edamames, protéines végétales texturées (PVT), tartinade de fèves de soya grillées, etc.



#### VRAI OU FAUX?

**Le yogourt grec ne peut pas être offert aux enfants de moins de 1 an, car il contient trop de protéines.**

#### Faux.

Le yogourt grec contient en effet plus de protéines que le yogourt brassé. Cependant, il peut être introduit au même moment que les autres produits laitiers. La quantité de protéines dans le yogourt grec n'entraîne pas de risques pour un poupon en bonne santé.

Le yogourt grec ne contient pas de fer. Ainsi, il peut être servi en collation ou en dessert lorsque l'enfant mange déjà des aliments contenant du fer deux fois par jour. Il peut également être offert au déjeuner, s'il est combiné avec des céréales enrichies en fer.

## MATIÈRES GRASSES

Les matières grasses sont essentielles, car elles contribuent à la croissance du poupon. Elles participent aussi au développement de son cerveau et à la santé de ses yeux, de son système immunitaire et de sa peau. Elles sont également une source importante d'énergie et aident le corps à absorber certaines vitamines. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à offrir au poupon des aliments nutritifs qui renferment des matières grasses. Voici quelques exemples :

### SOURCES DE MATIÈRES GRASSES

- Avocat
- Beurre
- Huiles végétales : de canola, d'olive, de tournesol, de soya, etc.
- Lait entier (3,25 % M.G.)
- Margarine non hydrogénée
- Mayonnaise
- Noix, graines et leurs beurres
- Œufs
- Poissons gras : saumon, truite, flétan, maquereau, hareng, etc.
- Produits laitiers (yogourt et fromage) à pleine teneur en matières grasses

Peu importe le poids de l'enfant, les matières grasses ne sont pas à limiter chez les moins de 2 ans.

Les enfants ont de grands besoins en matières grasses. Assurez-vous de leur servir des aliments contenant des matières grasses de grande qualité. Pour la cuisson des aliments et la préparation de vinaigrettes, privilégiez les matières grasses végétales, comme l'huile d'olive et de canola. Les aliments réduits en calories ou en matières grasses ne leur conviennent pas.

Aussi, évitez idéalement d'offrir aux poupons des aliments ultra-transformés du commerce, par exemple :

- Les aliments frits, comme les frites et les croquettes de poisson ou de poulet
- Les charcuteries, comme les viandes froides et les saucisses à hot-dog
- Les pâtisseries du commerce, comme les beignes, les muffins, les gâteaux et les biscuits



### À NOTER!

Un aliment ultra-transformé est un aliment auquel plusieurs ingrédients ont été ajoutés : sucre, huile, sel, agents liants ou de conservation, colorants, etc.

## OMÉGA-3

Les oméga-3 sont des matières grasses essentielles. On les dit « essentielles » parce que le corps n'en fabrique pas. Seule l'alimentation peut en fournir à l'organisme. Les oméga-3 jouent un rôle important dans le développement du cerveau et le développement moteur des poupons.

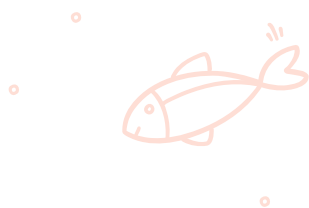
### SOURCES D'OMÉGA-3

Les poissons gras (généralement les poissons à chair colorée) sont les aliments qui offrent naturellement le plus d'oméga-3. Certains poissons sont à privilégier en raison de leur faible teneur en mercure. Voici les meilleurs choix de poissons riches en gras et faibles en mercure à offrir au service de garde éducatif à l'enfance (SGEE) :

- Hareng
- Maquereau
- Saumon
- Truite, non issue de la pêche sportive (car elle contient moins de mercure)

Il y a aussi naturellement des oméga-3 dans les aliments d'origine végétale. Cependant, ceux-ci sont moins bien absorbés par le corps que ceux contenus dans les poissons gras. Voici quelques sources d'oméga-3 d'origine végétale :

- Graines de chanvre
- Graines de chia moulues
- Graines de citrouille
- Graines de lin moulues
- Graines de soya
- Huile de canola et de lin
- Noix de Grenoble



## FER

Le fer est l'un des minéraux importants dans la composition du sang. C'est grâce à lui que s'accroche l'oxygène dans le sang. À la naissance, la majorité des nourrissons ont assez de réserves en fer pour combler leurs besoins jusqu'à l'âge de 6 mois. Toutefois, vers 6 mois, les réserves en fer commencent à être épuisées. C'est pourquoi des aliments riches en fer devraient être introduits en premier. Entre 6 et 12 mois, le poupon a besoin de beaucoup de fer parce que sa croissance est très rapide.

Le fer mérite une attention particulière. En effet, la carence en fer chez les enfants est la carence en vitamines et minéraux la plus observée dans le monde. Elle se développe progressivement et peut mener à l'anémie. Une carence sévère en fer peut avoir de graves conséquences. Elle peut par exemple ralentir la croissance et le développement intellectuel, et affaiblir le système immunitaire. De plus, l'anémie peut causer des retards irréversibles du développement cognitif de l'enfant.

### SOURCES DE FER

#### Sources animales

- Fruits de mer
- Œufs
- Poissons
- Viandes : bœuf, porc, veau, agneau, etc.
- Volailles : poulet, dinde, etc.



#### Sources végétales

Il y a également du fer dans les aliments d'origine végétale. Cependant, celui-ci est moins bien absorbé par le corps que celui contenu dans les sources animales.

- Céréales pour bébé enrichies en fer
  - Astuce : Remplacez 1 tasse de farine par 2 tasses de céréales pour bébé enrichies en fer dans les recettes de muffins maison. Les muffins deviendront une savoureuse source de fer.
- Légumes vert foncé (certains) : épinards, brocoli, asperges, choux de Bruxelles, pois verts, etc.
- Légumineuses : pois chiches, lentilles, haricots rouges, etc.
- Noix et graines : amandes, noisettes, noix du Brésil, graines de sésame, graines de citrouille, etc.
- Produits céréaliers enrichis en fer
  - Consultez la liste d'ingrédients pour vous assurer que le produit céréalier est enrichi.
- Tofu



## À NOTER!

Afin de réduire les risques de carence en fer, la Société canadienne de pédiatrie et Santé Canada ont émis les recommandations suivantes :

### Préparation commerciale pour nourrissons

- Poupons qui ne sont pas allaités exclusivement : offrir une préparation commerciale enrichie en fer jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.
- Si le poupon consomme déjà une préparation commerciale enrichie en fer, elle peut continuer de lui être offerte jusqu'à 12 mois.

### Aliments complémentaires riches en fer

- Vers l'âge de 6 mois : introduire les aliments complémentaires qui contiennent du fer en premier. Continuer de donner du lait maternel ou une préparation commerciale.
- Vers 6 à 12 mois : offrir des aliments riches en fer au moins deux fois par jour.
- Vers 12 à 24 mois : offrir des aliments riches en fer à chaque repas.

### Lait entier (3,25 % M.G.)

- Introduire le lait de vache vers l'âge de 9 à 12 mois.
  - Si le poupon consomme des aliments riches en fer, le lait de vache peut être introduit à 9 mois.
  - Si l'alimentation est faible en fer et que le poupon est allaité, par exemple, il est préférable d'attendre à 12 mois pour introduire le lait de vache.
- Offrir au maximum 750 ml (25 onces) de lait de vache par jour.
  - Le lait de vache peut réduire l'appétit pour les aliments riches en fer, s'il est consommé en trop grande quantité.



### VRAI OU FAUX?

***Le fer contenu dans la préparation commerciale pour nourrissons cause la constipation.***

### Faux.

Le fer présent dans la préparation commerciale ne cause pas la constipation.

Une erreur de dilution (causée par une quantité d'eau insuffisante) explique le plus souvent la constipation chez les poupons nourris à la préparation commerciale.

## CALCIUM ET VITAMINE D

Le calcium aide à la formation des os et des dents. La vitamine D, de son côté, aide entre autres à absorber le calcium et à renforcer le système immunitaire.

Le soleil est une importante source de vitamine D pour le corps humain. En effet, les rayons du soleil permettent à la peau de synthétiser de la vitamine D. Cependant, les poupons ont une peau mince et plus fragile. De plus, ils présentent un risque plus élevé de déshydratation, de coup de soleil, de coup de chaleur et de cancer de la peau. Ils ne devraient donc pas être exposés directement au soleil. Protégez-les du soleil en misant sur l'ombre, la crème solaire, les chapeaux et les vêtements. Puisque la crème solaire protège la peau, elle l'empêche de synthétiser la vitamine D. Ainsi, les aliments contenant de la vitamine D deviennent essentiels pour combler les besoins quotidiens du poupon.

### SOURCES DE CALCIUM

#### Sources animales

- Produits laitiers : lait, yogourt, fromage
- Saumon en conserve (avec les os)

#### Sources végétales

- Légumes vert foncé : épinards, brocoli, etc.
- Légumineuses : haricots blancs, rouges et pinto
- Tofu, préparé avec du calcium

### SOURCES DE VITAMINE D

Peu d'aliments contiennent naturellement de la vitamine D. Voici deux exemples :

- Jaune d'œuf
- Poissons gras

Toutefois, certains produits sont enrichis en vitamine D. Voici des exemples :

- Lait de vache
- Margarine du commerce
- Préparations commerciales pour nourrissons



**VRAI  
OU FAUX?**

**Comme le lait contient de la vitamine D, le yogourt et le fromage en contiennent aussi.**

**Faux.**

Au Canada, seul le lait de vache est obligatoirement enrichi en vitamine D. Cette vitamine joue plusieurs rôles bénéfiques pour le corps. Elle joue d'ailleurs un rôle dans la croissance de l'enfant.

Ce ne sont pas tous les yogourts qui contiennent de la vitamine D ajoutée. Lisez le tableau de la valeur nutritive pour savoir si le yogourt contient de la vitamine D.

Aucun fromage actuellement offert sur le marché ne contient de la vitamine D.

## FIBRES ALIMENTAIRES

Les fibres alimentaires entraînent de nombreux bienfaits pour la santé. Elles favorisent entre autres le transit intestinal et procurent une sensation de rassasiement, c'est-à-dire ne plus avoir faim. Toutefois, les poupons ont un petit estomac, mais de grands besoins. Ainsi, consommer trop de fibres pourrait nuire à leurs apports alimentaires, particulièrement en énergie.

La constipation peut parfois survenir chez le poupon. Souvent, elle est due à une hydratation insuffisante ou à un manque de fibres alimentaires.

### SOURCES DE FIBRES ALIMENTAIRES

- Fruits
- Légumes
- Légumineuses : pois chiches, lentilles, haricots rouges, etc.
- Noix et graines : amandes, noisettes, noix du Brésil, graines de sésame, graines de citrouille, etc.
- Produits céréaliers à grains entiers





# En pratique

---

Les aliments contiennent une variété d'éléments nutritifs. Ces derniers sont essentiels à la croissance et au développement du poupon. Suivez les conseils suivants pour offrir aux poupons tous les éléments nutritifs dont ils ont besoin :

- Introduisez les aliments complémentaires lorsque le poupon est prêt à manger, soit autour de l'âge de 6 mois. Commencez par les aliments qui contiennent du fer, puis introduisez les autres dans l'ordre désiré.
- Offrez une alimentation variée au fil de la semaine. Vers l'âge de 1 an, assurez-vous que chaque repas correspond aux catégories et proportions de *l'assiette équilibrée* du cadre de référence *Gazelle et Potiron*, illustrée au chapitre 16 - *Menu : repas et collations*.
- Privilégiez les aliments contenant des matières grasses peu transformés : huiles végétales, produits laitiers, avocats, beurres de noix, poissons gras, etc.
- Ne servez pas d'aliments allégés, faibles en calories ou faibles en matières grasses, peu importe le poids de l'enfant.
- Vers l'âge de 9 à 12 mois, si le poupon a une alimentation variée comprenant différents aliments et qu'il consomme au moins deux sources de fer par jour, le lait entier (3,25 % M.G.) peut être offert.



# Végétarisme et végétalisme

---

Le végétarisme et le végétalisme sont des régimes alimentaires qui préconisent les végétaux et excluent plusieurs ou tous les aliments d'origine animale. Mais sont-ils adaptés aux poupons en pleine croissance?

## VÉGÉTARISME

Le végétarisme est un régime alimentaire qui exclut certains aliments et produits d'origine animale, principalement la viande et la volaille. Il existe plusieurs types de végétarismes. Certaines formes incluent les œufs, les produits laitiers, les poissons ou les fruits de mer.

Une alimentation végétarienne équilibrée peut convenir à un poupon. Toutefois, si trop d'aliments sont exclus, certains éléments nutritifs peuvent manquer à son alimentation. Il est préférable de consulter un ou une diététiste-nutritionniste à ce sujet.

## VÉGÉTALISME

Le végétalisme est un régime alimentaire qui exclut tous les aliments et produits d'origine animale : viande, volaille, poissons, fruits de mer, produits laitiers, œufs, miel et gélatine.

Une alimentation végétalienne stricte peut entraîner des carences en énergie, en vitamines et en minéraux chez le poupon, en plus d'avoir un impact sur son développement et sa croissance. Ainsi, Santé Canada recommande aux parents de nourrissons ou de jeunes enfants végétaliens de consulter un ou une diététiste-nutritionniste. Cette personne pourra déterminer si leurs apports nutritionnels sont suffisants.



## ÉLÉMENTS NUTRITIFS À SURVEILLER

Le végétarisme ou le végétalisme peuvent entraîner des carences nutritionnelles. Les protéines, la vitamine B<sub>12</sub>, la vitamine D, les oméga-3, le fer, le zinc et l'iode sont des éléments nutritifs parfois plus difficiles à combler avec une alimentation végétale.

Le rôle du service de garde éducatif à l'enfance (SGEE) est de planifier une alimentation variée et équilibrée, adaptée au régime alimentaire de l'enfant. Pour ce faire, le SGEE peut se faire accompagner par un ou une diététiste-nutritionniste, au besoin. Pour vous inspirer, voici une liste d'aliments qui contiennent les éléments nutritifs à risque. Référez-vous aux pages précédentes pour les sources de protéines, de calcium, de vitamine D, d'oméga-3 et de fer.

Étant donné que les œufs, le poisson, les fruits de mer et les produits laitiers font partie de certains types d'alimentation végétarienne, ces aliments ont été inclus dans les exemples.

### VITAMINE B<sub>12</sub>

La vitamine B<sub>12</sub> joue un rôle essentiel dans la formation des globules rouges et le fonctionnement du système nerveux.

#### SOURCES

- Lait et produits laitiers
- Œufs
- Poissons
- Viandes et volailles
- Certains aliments enrichis (ex. substituts végétariens enrichis)

### ZINC ET IODE

Ces éléments nutritifs sont essentiels pour les hormones thyroïdiennes qui régulent la croissance et le développement de la plupart des organes, en particulier le cerveau.

#### SOURCES DE ZINC

- Céréales à déjeuner
- Céréales pour bébé enrichies (certaines marques seulement)
- Certains fromages (ex. Cheddar, Suisse, Mozzarella, Ricotta, Gouda)
- Germe de blé
  - Astuce : ajoutez du germe de blé à des muffins.
- Légumineuses (ex. haricots rouges, lentilles, pois chiches)

#### SOURCES D'IODE

- Fruits de mer
- Produits laitiers
- Sel iodé
  - N'ajoutez pas de sel dans l'alimentation du poupon de moins de 1 an.

Plusieurs modes alimentaires font leur apparition tous les jours. Elles ne sont cependant pas adaptées aux grands besoins des poupons. Le mot d'ordre, chez les poupons, demeure d'offrir une alimentation équilibrée. Mettez sur la variété pour offrir aux poupons le plus d'éléments nutritifs possible.

# Rôles du SGEE dans la saine gestion des besoins nutritionnels des poupons

---

Les poupons ont un petit estomac, mais de grands besoins nutritionnels.

Votre rôle au SGEE est de :

- Offrir aux poupons un menu adapté à leur âge
- Prévoir une alimentation équilibrée offrant aux poupons les éléments nutritifs dont ils ont besoin



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Quelles sont vos stratégies pour vous assurer que l'offre alimentaire est variée et adaptée aux besoins des poupons?
- ♥ Comment le menu est-il adapté dans un contexte de végétarisme ou de végétalisme?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LA SAINTE GESTION DES BESOINS NUTRITIONNELS DES POUpons

- S'assurer que tous possèdent la même vision de la saine alimentation.
- Faire connaître les pratiques et les attitudes attendues du personnel de la pouponnière et l'accompagner dans la mise en œuvre de ces pratiques.
- S'assurer que le menu contient des aliments renfermant une variété d'éléments nutritifs, tous essentiels à la croissance et au développement de l'enfant.
- Répondre aux besoins de formation du personnel.
- Mettre en place des mesures et des stratégies pour favoriser une bonne communication entre le ou la responsable de l'alimentation, le personnel éducateur et les parents.

### Exemples de mesures

- Inclure ce sujet dans le programme éducatif et/ou la politique alimentaire.
- Prévoir un menu cyclique adapté aux poupons.
- Créer des fiches d'introduction des aliments.
- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter de l'application de la vision de la saine alimentation en pouponnière.
- Communiquer avec les parents.
- Faire valider le menu par des diététistes-nutritionnistes.





## CHAPITRE 13

# Introduction des aliments complémentaires

# 13

Jusqu'à l'âge de 12 mois, le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons demeure la principale source alimentaire du poupon. Vers 6 mois, les aliments complémentaires viennent compléter son alimentation. Mais petit à petit, les aliments prennent de plus en plus de place. Vers 1 an, ils deviennent la principale source alimentaire.

En général, les aliments sont introduits à la maison avant que le poupon les mange au service de garde éducatif à l'enfance (SGEE).

Ce chapitre vous permettra de comprendre le processus d'introduction des aliments chez le poupon et ainsi de mieux collaborer avec les parents.

# Âge d'introduction des aliments

## QUAND INTRODUIRE LES ALIMENTS

Les besoins nutritionnels et le rythme de croissance varient d'un poupon à l'autre. Ainsi, l'âge d'introduction des premiers aliments peut varier, mais c'est autour de 6 mois que les poupons sont habituellement prêts. D'ailleurs, Santé Canada et la Société canadienne de pédiatrie ne recommandent pas d'introduire les aliments avant 4 mois.

En effet, avant cet âge :

- Le poupon n'est pas en mesure de mastiquer, d'avaler et de digérer des aliments
- Il ne produit pas suffisamment d'enzymes salivaires qui aident à la digestion
- Ses systèmes immunitaire, nerveux et musculaire ne sont pas assez développés
- Ses reins ne sont pas assez matures pour gérer une grande quantité de protéines
- Les aliments viendraient prendre la place du lait maternel ou de la préparation commerciale, qui doit rester la principale source alimentaire durant la première année

À l'inverse, l'introduction tardive des aliments, soit au-delà de 6 mois, est aussi déconseillée puisqu'elle risquerait de causer des carences en certains éléments nutritifs. De plus, le poupon pourrait aussi avoir de la difficulté à s'adapter aux aliments et aux textures.

Vers l'âge de 6 mois :

- Les besoins en énergie et en éléments nutritifs du poupon augmentent
- Il devient difficile de les combler uniquement avec le lait maternel ou la préparation commerciale
- La réserve en fer du poupon s'épuise et une carence en fer pourrait causer un retard de croissance et de développement

Il est recommandé d'introduire les aliments complémentaires vers 6 mois. Cependant, l'âge peut varier puisque chaque poupon est différent et se développe à son propre rythme. Par ailleurs, attendre à cet âge permet de privilégier l'allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois, comme le préconise la recommandation de Santé Canada et de la Société canadienne de pédiatrie.



Pour savoir si un poupon est prêt à manger des aliments solides, observez-le. Il montrera tous les signes suivants :

- Se tient et contrôle sa tête seul
- Se tient assis dans sa chaise sans aide
- Peut faire non de la tête et repousser les objets, ce qui lui permet de :
  - Refuser un aliment
  - Manifester qu'il n'a plus faim
- Tente d'attraper des aliments et de les porter à sa bouche



### LE SAVIEZ-VOUS?

La poussée de croissance qui arrive aux alentours du 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> mois peut semer la confusion. En effet, certains parents pensent à tort que cette augmentation temporaire de la faim signifie que le poupon est prêt à manger. Mais la prudence est de mise. Cette augmentation de la faim est momentanée. Elle n'indique pas que le poupon est prêt à manger.

## INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ LES BÉBÉS PRÉMATURÉS

L'introduction des aliments se fait de la même manière chez un bébé prématuré. Toutefois, on utilisera l'âge corrigé. L'âge corrigé est l'âge que le poupon aurait eu s'il était né à 40 semaines de grossesse. Pour faire le calcul, on prend l'âge réel de l'enfant et on soustrait les semaines de grossesse manquantes.

Pour un poupon né prématurément, l'introduction des aliments complémentaires se fait vers l'âge corrigé de 6 mois. L'utilisation de l'âge corrigé se fait jusqu'à ce que l'enfant ait 24 mois d'âge corrigé. Après 2 ans, ce n'est plus nécessaire.



### UN EXEMPLE D'ÂGE CORRIGÉ

Un bébé prématuré né le 1<sup>er</sup> janvier à 32 semaines aura 6 mois d'âge réel le 1<sup>er</sup> juillet. Cependant, il aura 4 mois d'âge corrigé si on soustrait les 8 semaines de grossesse manquantes.



# Ordre d'introduction des aliments

## ALIMENTS RICHES EN FER

La réserve en fer des nouveau-nés s'épuise autour de l'âge de 6 mois. Consultez le chapitre 12 - *Besoins nutritionnels des poupons*, pour tous les détails sur le fer. Lorsque le poupon est prêt à manger, les aliments riches en fer sont donc à introduire en premier.

La Société canadienne de pédiatrie et Santé Canada recommandent d'offrir des aliments riches en fer au moins deux fois par jour jusqu'à 1 an. Après cet âge, la recommandation est d'offrir ces aliments à tous les repas.

Lorsque le poupon mange des aliments riches en fer deux fois par jour depuis quelques jours, d'autres aliments peuvent être introduits petit à petit. L'ordre n'a pas d'importance. Toutefois, il peut être avantageux d'introduire rapidement les légumes et les fruits. En effet, ils contiennent plusieurs éléments nutritifs, dont la vitamine C, une vitamine qui favorise l'absorption du fer.

Attendez l'âge de 9 à 12 mois pour introduire le lait entier (3,25 % M.G.) afin d'éviter de diminuer les apports en fer. Lorsque le lait de vache est offert avant 9 mois, il pourrait prendre la place d'autres aliments contenant du fer. En ce qui concerne le yogourt et le fromage, ils peuvent être servis dès l'âge de 6 mois, s'ils sont non réduits en matières grasses, puisqu'ils sont souvent servis en petites quantités.

## ALIMENTS ALLERGÈNES

Il n'est plus nécessaire d'attendre pour introduire les aliments présentant plus de risques d'allergie. Les allergènes prioritaires peuvent donc être introduits en même temps que les autres aliments. Consultez le chapitre 18 - *Allergies et intolérances alimentaires*, pour plus d'information à ce sujet.



# Rythme d'introduction des aliments



## MÉTHODE D'INTRODUCTION DES ALIMENTS EN SGEE

En général, les aliments devraient être introduits à la maison, avant que le poupon les mange au SGEE. Les parents pourraient vous fournir une liste d'aliments déjà introduits. Vous pourriez aussi leur remettre une liste leur permettant d'indiquer quels aliments l'enfant consomme déjà à la maison.

Pour les nouveaux aliments, voici la méthode d'introduction à privilégier :

- 1 Les parents introduisent l'aliment à la maison.
- 2 Ils informent le SGEE que l'aliment est bien toléré.
- 3 Le SGEE ajoute l'aliment à la liste d'introduction des aliments du poupon.

Divers nouveaux aliments peuvent être introduits plusieurs jours de suite. Il en est de même pour les aliments allergènes courants. Les connaissances actuelles indiquent que cette introduction rapide n'est pas nuisible et n'augmente pas les risques d'allergies alimentaires. Toutefois, il n'y a aucun risque à attendre quelques jours entre l'introduction de chaque nouvel aliment. Cela permet de mieux cibler les aliments en cause si une réaction allergique survient. Une bonne collaboration avec le parent est la clé du succès.

Consultez le chapitre 18 - *Allergies et intolérances alimentaires*, pour en savoir plus sur l'introduction de ces aliments.

## LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Certains milieux utilisent des purées commerciales ou un service traiteur. Si c'est le cas dans votre milieu, assurez-vous de bien lire la liste d'ingrédients des aliments. En effet, des purées de viandes peuvent être mélangées à des légumes (ex. bœuf et carotte) ou à des céréales. Avant de les offrir au poupon, confirmez que tous les aliments présents ont déjà été introduits à la maison.

Par ailleurs, pour assurer la sécurité du poupon, restez toujours près de lui lorsqu'il consomme des aliments.

## INTRODUCTION DES ALIMENTS : UN PROCESSUS GRADUEL

L'introduction des aliments des trois catégories du *Guide alimentaire canadien* (légumes et fruits, aliments protéinés et aliments à grains entiers) se fait sur plusieurs mois. En général, lorsque le poupon a 12 mois, une grande variété d'aliments et de textures ont été introduits.

Si le poupon refuse un aliment ou ne semble pas l'apprécier, il n'est pas nécessaire d'insister pour le moment. Le poupon pourrait simplement être surpris par la texture ou la nouvelle saveur d'un aliment. Présentez-lui l'aliment à nouveau plus tard.

# Quantités à offrir

De façon générale, vous pouvez vous fier au poupon pour savoir quelle quantité d'aliments lui offrir. Au début, servez-lui de petites quantités. Demandez aux parents quelle quantité leur poupon consomme environ pour avoir une meilleure idée. Souvent, une cuillère à thé (5 ml) suffit dans les premiers jours. Ensuite, augmentez la quantité selon sa faim.

Le poupon montre souvent des signes clairs lorsqu'il n'a plus faim. Il n'est plus intéressé par les aliments, il ferme la bouche, tourne la tête, repousse les aliments avec la langue ou les recrache. L'un de vos rôles est d'observer et de respecter les signaux de faim et de rassasiement du poupon. Consultez le chapitre 7 - *Faim et rassasiement*, pour plus d'information.

Lorsque le poupon a environ 7 mois, sa routine et son horaire de repas sont généralement établis. Il vous sera donc plus facile de comprendre et de reconnaître les signes de faim et de rassasiement du poupon. S'il démontre de l'intérêt envers les aliments, vous pouvez lui offrir des collations entre les repas.



## LE SAVIEZ-VOUS?

La capacité à déterminer la quantité de nourriture dont le corps a besoin est innée chez le poupon.

# Solutions si les parents ne coopèrent pas à l'introduction des aliments

---

Comme mentionné, l'introduction des aliments se fait habituellement à la maison. Ainsi, invitez les parents à vous informer de la progression de leur enfant.

Si un nouvel aliment est servi au SGEE, informez les parents avant d'offrir l'aliment au poupon pour leur permettre de l'introduire d'abord à la maison. Vous établirez de cette façon les bases d'un bon partenariat avec eux.

Il peut cependant arriver que les parents refusent de collaborer. Par exemple, ils pourraient décider de ne pas fournir de liste des aliments introduits. Plusieurs solutions peuvent alors être envisagées. Par exemple, vous pourriez :

- Demander aux parents de signer un document qui autorise le SGEE à introduire les aliments
- Offrir aux parents de petites portions d'aliments offerts au SGEE à faire goûter au poupon avant que ce nouvel aliment soit de retour au menu dans les jours ou semaines qui suivront

Malgré vos efforts, la coopération peut demeurer difficile. Si vous travaillez en installation, demandez alors à la direction comment procéder. Vous éviterez ainsi des problèmes d'ordre juridique.



# Rôles du SGEE dans l'introduction des aliments

L'introduction des aliments est une étape importante du développement de l'enfant.

Votre rôle au SGEE est de :

- Établir un bon partenariat avec les parents. Consultez le chapitre 2 - *Partenariat et communication avec les parents*, pour tous les détails.
- Fournir des outils concrets aux parents, par exemple la liste d'introduction des aliments *Bébé a déjà mangé...* présentée à la fin du chapitre.
- Répondre aux besoins du poupon en observant les signes qu'il vous envoie.
- Assurer la sécurité du poupon.



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Quels sont les signes que montre un poupon prêt à manger des aliments complémentaires?
- ♥ Est-ce que votre menu offre une variété d'aliments riches en fer aux poupons?
- ♥ Comment pouvez-vous communiquer efficacement avec les parents au sujet de l'introduction des aliments?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLE DU SGEE DANS L'INTRODUCTION DES ALIMENTS

- S'assurer que le personnel de la pouponnière est formé sur le développement du poupon, sur ses besoins nutritionnels et sur l'introduction des aliments.

### Exemples de mesures

- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter, par exemple, des stratégies à mettre en œuvre pour l'introduction des aliments en partenariat avec les parents.
- Rédiger et diffuser une politique alimentaire.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.
- Mettre en place des moyens de communication adaptés à la clientèle.



# Bébé a déjà mangé...

Afin de faciliter l'introduction des aliments en SGEE, voici un exemple de liste d'aliments que vous pouvez utiliser à titre d'inspiration pour créer la vôtre en fonction de votre menu.

## ALIMENTS INTRODUITS

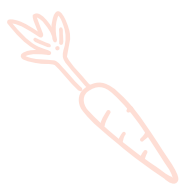
### Légumes et fruits

- |                     |                |                            |                   |                     |
|---------------------|----------------|----------------------------|-------------------|---------------------|
| ♥ Abricots          | ♥ Carottes     | ♥ Fenouil                  | ♥ Navets          | ♥ Pommes de terre   |
| ♥ Agrumes           | ♥ Cassis       | ♥ Figs                     | ♥ Oignons         | ♥ Prunes            |
| ♥ Ail               | ♥ Céleri       | ♥ Fraises                  | ♥ Olives          | ♥ Radis blancs      |
| ♥ Ananas            | ♥ Céleri rave  | ♥ Framboises               | ♥ Papayes         | ♥ Raisins           |
| ♥ Asperges          | ♥ Cerises      | ♥ Gombo (okra)             | ♥ Patates douces  | ♥ Tomate et son jus |
| ♥ Aubergines        | ♥ Champignons  | ♥ Goyaves                  | ♥ Pêches          | ♥ Topinambour       |
| ♥ Avocats           | ♥ Chou-fleur   | ♥ Haricots jaunes et verts | ♥ Poireaux        | ♥ Autres :          |
| ♥ Bananes           | ♥ Choux divers | ♥ Laitue                   | ♥ Poires          |                     |
| ♥ Bananes plantains | ♥ Concombres   | ♥ Litchis                  | ♥ Pois mange-tout |                     |
| ♥ Betteraves        | ♥ Courges      | ♥ Maïs                     | ♥ Pois verts      |                     |
| ♥ Bleuets           | ♥ Courgettes   | ♥ Mangues                  | ♥ Poivrons        |                     |
| ♥ Brocoli           | ♥ Dattes       | ♥ Melons                   | ♥ Pommes          |                     |
|                     | ♥ Épinards     |                            |                   |                     |

### Aliments protéinés

- |   |  |                          |  |
|---|--|--------------------------|--|
| ♥ Abats                                 | ♥ Fromage Ricotta                              | ♥ Lait entier ou évaporé | ♥ Tofu et dérivés de soya protéine végétale texturée, edamames, tempeh |
| ♥ Agneau                                | ♥ Fromage frais aux fruits type Minigo, Danino | ♥ Lentilles              | ♥ Veau   |
| ♥ Beurres d'arachides crémeux           | ♥ Fromages fermes Mozzarella, Cheddar          | ♥ Œufs                   | ♥ Yogourt nature et aux fruits   |
| ♥ Beurres de noix et/ou graines crémeux | ♥ Fruits de mer                                | ♥ Pois chiches           | ♥ Autres :   |
| ♥ Bœuf                                  | ♥ Graines de sésame                            | ♥ Poisson                |  |
| ♥ Canard                                | ♥ Haricots rouges ou blancs                    | ♥ Porc                   |  |
| ♥ Dinde                                 |  | ♥ Pouding au lait        |  |
| ♥ Fromage Cottage                       |  | ♥ Poulet                 |  |





## ALIMENTS INTRODUIITS

### Aliments à grains entiers

- |                             |   |                      |            |
|-----------------------------|---|----------------------|------------|
| ♥ Bagel                     | ♥ Céréales pour bébé enrichies de fer : | ♥ Muffin             | ♥ Autres : |
| ♥ Bannique                  | ♥ Avec légumes ou fruits                | ♥ Muffin anglais     |            |
| ♥ Barres de céréales        | ♥ Avoine                                | ♥ Pain               |            |
| ♥ Biscuits secs             | ♥ Blé                                   | ♥ Pain naan          |            |
| ♥ Boulgour                  | ♥ Mélangées                             | ♥ Pain pita          |            |
| ♥ Céréales à grains entiers | ♥ Orge                                  | ♥ Pâtes alimentaires |            |
|                             | ♥ Riz                                   | ♥ Quinoa             |            |
|                             | ♥ Couscous                              | ♥ Riz                |            |
|                             | ♥ Craquelins                            | ♥ Sarrasin           |            |
|                             | ♥ Millet                                | ♥ Seigle             |            |
|                             |   | ♥ Tortilla           |            |

### Autres

- |            |            |
|------------|------------|
| ♥ Moutarde | ♥ Autres : |
|------------|------------|



## CHAPITRE 14

# Approches pour l'introduction des aliments

# 14

Il existe deux approches pour l'introduction des aliments :

- ♥ L'approche où l'adulte nourrit l'enfant (souvent avec des purées)
- ♥ L'alimentation autonome, appelée aussi diversification alimentaire menée par l'enfant (DME), avec laquelle l'enfant s'alimente seul (souvent avec de gros morceaux)

L'une n'est pas meilleure que l'autre, et le choix revient aux parents. Les deux méthodes peuvent même être utilisées ensemble. L'essentiel est de mettre en place une bonne communication entre le service de garde éducatif à l'enfance (SGEE) et les parents.

Ce chapitre vous aidera à découvrir les grandes lignes de chaque approche.

# Alimentation avec les purées

---

Cette approche consiste à introduire les aliments sous forme de purées. L'idéal est de les cuisiner au SGEE pour pouvoir choisir les ingrédients qu'elles contiennent. On peut ainsi limiter le sucre, le sel ou d'autres additifs. De plus, les purées maison contribuent au développement du goût, car le poupon découvre la vraie saveur des aliments. Cela dit, des purées commerciales peuvent également être offertes dans certaines circonstances ou comme « dépanneur ».

Pour la viande, les purées simples, soit sans légumes, fruits ou céréales ajoutés, sont un meilleur choix puisqu'elles sont plus riches en fer. Par ailleurs, il est préférable de ne pas offrir des purées mixtes (ex. un mélange de bœuf, de carottes et d'orge) pour ne pas « camoufler » la saveur des aliments. Bien que les études montrent que cette ruse peut fonctionner à court terme, c'est-à-dire que le poupon mangera l'aliment qu'il n'aime pas, l'impact à long terme est plutôt négatif. En effet, le poupon ne saura pas qu'il mange l'aliment en question et pourrait devenir plus méfiant. De plus, il ne développera pas le goût pour cet aliment et ne pourra pas l'apprécier. Souvenez-vous : plusieurs expositions à un aliment sont souvent nécessaires pour que le poupon commence à l'apprécier.



## LES AVANTAGES DE L'ALIMENTATION AVEC LES PURÉES

Les purées présentent certains avantages perçus par l'adulte, comme :

- Temps des repas moins long
- Dégâts moins fréquents
- Meilleur contrôle sur le repas et le poupon
- Moins de craintes concernant des morceaux d'aliments qui peuvent causer des étouffements

Pour le poupon, l'avantage est qu'il peut combler sa faim rapidement.

## LES AJUSTEMENTS À PRÉVOIR POUR L'ALIMENTATION AVEC LES PURÉES

Certains ajustements sont à prévoir :

- Accepter que la progression des textures sera différente d'un poupon à l'autre
- Adapter les textures en fonction des capacités du poupon
- Être vigilant par rapport aux signaux de rassasiement du poupon

## LES DIFFÉRENTES TEXTURES

Lorsque cette approche est choisie, il est important d'offrir différentes textures. Mais aucune durée minimum n'est nécessaire pour chaque type de texture. Il suffit de suivre le rythme du poupon tout en s'assurant d'introduire les textures grumeleuses avant l'âge de 9 mois. En fait, un enfant peut même passer des purées lisses aux morceaux mous. L'objectif est que vers l'âge de 1 an, le poupon mange les mêmes textures que les autres membres de la famille.

L'exposition à différentes textures est nécessaire pour :

- Favoriser la découverte et l'acceptation des textures entre l'âge de 6 et 9 mois
- Stimuler le développement sensoriel et moteur



### PROGRESSION DES TEXTURES

La texture peut changer rapidement des purées lisses aux purées grumeleuses, puis aux petits morceaux mous. Pour que le poupon puisse passer des textures grumeleuses aux petits morceaux mous, il doit pouvoir écraser facilement les aliments avec ses gencives. Un petit truc est d'écraser les morceaux avec les doigts. Si vous pouvez les écraser facilement, vous savez que la texture est adéquate pour le poupon.

## DIFFÉRENTES TEXTURES POSSIBLES À OFFRIR AUX POUPONS

# 1

Purée lisse (ex. purée de pommes lisse, céréales pour bébé, potages épais)

# 3

Purée grumeleuse et aliments hachés (ex. gruau, fromage Cottage, fruits cuits écrasés à la fourchette, viande hachée)



# 2

Purée granuleuse (ex. compote de fruits commerciale, purée de pommes de terre ou de légumes plus épaisse)

# 4

Aliments mous (ex. cuits à la vapeur)

## ACCEPTATION DES TEXTURES

Les poupons peuvent être surpris par certaines textures, particulièrement les purées grumeleuses ou les morceaux.

Voici quelques petits trucs pour qu'ils les acceptent plus facilement :

- Favorisez la découverte des aliments avec les mains.
  - Laissez le poupon manipuler les aliments et les porter lui-même à sa bouche. En plus de stimuler l'autonomie, cela lui permettra d'aller à son rythme.
- Offrez les aliments connus et appréciés en morceaux ou râpés.
  - Puisqu'il connaîtra déjà le goût de l'aliment, le poupon ne sera pas face à l'inconnu. Il aura ainsi plus tendance à goûter l'aliment et à apprivoiser la texture.
- Créez un environnement agréable et calme. Profitez d'un moment où le poupon est bien reposé.
  - L'atmosphère au repas a un impact sur le niveau de stress du poupon. Une ambiance zen et positive, et surtout sans pression, motivera l'enfant à essayer les morceaux.
- Montrez l'exemple en mangeant un morceau, en montrant comment mastiquer, en exprimant du plaisir.
  - Le poupon aura beaucoup plus envie d'essayer l'aliment, car il apprend en vous observant et en vous imitant.

Il est très important d'offrir une variété de textures avant l'âge de 9 mois. Toutefois, il arrive que, même après plusieurs essais sur une longue période, le poupon refuse toujours certaines textures. Il pourrait alors être judicieux d'en discuter avec le parent et de l'inviter à consulter un professionnel de la santé (ergothérapeute, diététiste-nutritionniste, orthophoniste). Certains enfants peuvent avoir des difficultés sensorielles qui nécessitent un suivi adapté.



# Alimentation autonome ou DME

L'alimentation autonome est aussi appelée diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) ou *baby-led weaning* (BLW). Il s'agit d'une méthode qui gagne en popularité. Avec cette approche, les aliments entiers ou en gros morceaux sont offerts au poupon. L'enfant les mange seul au lieu de se faire nourrir par un adulte, et ce, dès l'introduction des aliments.

## LES CRITÈRES POUR APPLIQUER LA DME

La DME n'est pas conseillée avant 6 mois puisqu'elle nécessite des habiletés orales et motrices. Pour utiliser la DME, le poupon doit respecter les critères habituels d'introduction des aliments complémentaires. Le poupon doit pouvoir bien contrôler les mouvements de sa main, de sa bouche et de sa langue. Mais il n'a pas besoin de dents pour mastiquer. En effet, le poupon est généralement capable d'écraser les aliments mous avec ses gencives.

Cette approche devrait être discutée avec un professionnel de la santé pour les enfants :

- Ayant un retard de développement
- Ayant un trouble anatomique (ex. fente palatine, frein de langue trop court)
- Ayant un retard de croissance



### VRAI OU FAUX?

***Comme les aliments en morceaux se digèrent moins facilement que ceux mis en purée, les bébés pratiquant la DME sont plus susceptibles d'avoir des malaises gastro-intestinaux.***

#### Faux.

La digestion commence dans la bouche, où les aliments sont écrasés et mâchés. Les bébés pratiquant la DME gardent généralement les aliments plus longtemps dans leur bouche. Cela permet aux enzymes de la salive de commencer le processus de digestion.



## LES AVANTAGES DE LA DME

La DME présente certains avantages, comme :

- Le respect des signaux de faim et de rassasiement
  - Puisque l'enfant s'alimente lui-même, il contrôle la quantité d'aliments consommés et la vitesse à laquelle il mange
- La découverte et l'exploration des aliments à l'aide des sens
- Le développement de l'autonomie et des habiletés orales et motrices, particulièrement de la motricité fine
- Un sentiment de satisfaction et de fierté chez le poupon qui s'est nourri seul
- Une exposition précoce à une diversité de textures

## LES AJUSTEMENTS À PRÉVOIR AVEC LA DME

Certains ajustements sont à prévoir avec la DME :

- La période des repas pourrait être plus longue
- Il y aura peut-être plus de dégâts
- Il sera plus difficile d'évaluer les quantités consommées par le poupon

La DME ne prolonge pas le processus d'introduction des aliments. Les poupons qui pratiquent la DME mangeront, comme les autres enfants, le menu régulier du SGEE vers l'âge de 1 an.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Le risque d'étouffement n'est pas plus élevé avec la DME qu'avec l'approche où l'adulte nourrit l'enfant (souvent avec des purées). L'important est de suivre les recommandations quant aux textures et à la grosseur des morceaux.

Par ailleurs, le poupon a un réflexe nauséux (appelé *gag reflex* en anglais). C'est un mécanisme de défense naturel contre les étouffements. Si un aliment se retrouve involontairement dans le fond de la bouche de l'enfant, le réflexe nauséux se déclenchera. Cela lui permettra de ramener l'aliment dans la partie avant de la bouche et d'éviter un étouffement.



# DME au SGEE

---

Le choix de la méthode d'introduction des aliments revient aux parents. La DME n'est donc pas introduite au SGEE. Le SGEE peut cependant décider de pratiquer ou non la DME avec les enfants qui la pratiquent déjà à la maison. Peu importe la méthode pratiquée, il est judicieux de faire découvrir au poupon une variété de textures à partir de l'âge de 6 mois. Pour ce faire, les parents et le SGEE peuvent servir des aliments grumeleux, tendres, hachés, en purée, écrasés ou broyés, en plus d'aliments à manger avec les doigts.

## LE DÉROULEMENT DES REPAS

Au début, avec la DME, le poupon mange peu. Il est plus porté à explorer les aliments en jouant avec qu'en les mangeant. Mais il n'y a pas lieu de s'inquiéter, c'est tout à fait normal. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), les aliments complémentaires comptent pour environ 20 % des besoins énergétiques totaux des poupons de 6 à 8 mois. Et chez les 9 à 11 mois, ils comptent pour un peu moins de 50 %. Le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons demeure la principale source alimentaire jusqu'à l'âge de 12 mois. Progressivement, les quantités d'aliments mangés par le poupon augmentent. Bien que la DME puisse être plus salissante, voici quelques trucs pour faciliter le déroulement des repas au SGEE :

- Faites manger le poupon avec une grande bavette à manches longues
- Placez une nappe, un drap ou un couvre-sol en plastique sous la chaise haute
- Déposez un à deux morceaux d'aliments à la fois devant lui pour éviter que le poupon se décourage ou jette par terre tous les aliments d'un seul coup

## COMMENT OFFRIR LES ALIMENTS?

- Offrez les aliments en gros morceaux, en quartiers, en bâtonnets, en lanières, en gros cubes.
  - L'important est que les morceaux soient plus longs que la main du poupon et qu'il puisse les tenir. De plus, les aliments doivent être offerts en gros morceaux, soit plus gros que le poing du poupon.
- Servez des morceaux assez tendres.
  - Ils doivent pouvoir être écrasés entre les doigts d'un adulte ou mastiqués facilement par les gencives des bébés.
- Avec la DME, les aliments sont offerts en gros morceaux tendres. Cependant, tous les aliments susceptibles de provoquer un étouffement restent à éviter. Consultez le chapitre 17 - *Étouffements alimentaires*, pour plus de détails.



- Les premiers aliments à introduire demeurent les mêmes : les aliments riches en fer. La viande peut être cuisinée en gros morceaux tendres, en boulettes, en bâtonnets ou en pains, par exemple.
- Les céréales pour bébé enrichies de fer sont semblables à une purée. Elles peuvent être utilisées de plusieurs façons :
  - Cuisinez des recettes dont un des ingrédients est des céréales pour bébé enrichies de fer.
  - Trempez ou tartinez d'autres aliments avec des céréales pour bébé ayant une texture plus épaisse.
  - Remplissez la cuillère de céréales pour bébé et déposez-la devant le poupon. Celui-ci la prendra et pourra la porter à sa bouche. Cela stimulera l'autonomie de l'enfant.

Des aliments riches en fer devraient être offerts deux fois par jour au poupon. En SGEE, le repas du midi est un bon moment pour le faire.

## DME AU MENU DU SGEE

Le menu du SGEE peut facilement s'adapter à la DME.

Les possibilités sont nombreuses, mais voici quelques idées :

- Les quiches, pains aux lentilles, sautés de tofu, omelettes ou frittatas déjà cuisinés pour les plus grands sont d'excellents repas à offrir en DME.
- Les grosses pâtes alimentaires bien cuites avec une sauce et des boulettes à la viande peuvent convenir à tous.
- Les croquettes et boulettes maison sont déjà au menu? Elles peuvent être offertes aux poupons qui pratiquent la DME.
- Les macédoines de légumes cuits sont une bonne option, surtout à partir du moment où le poupon est capable de prendre de petits objets avec son pouce et son index, vers 9 mois.
- Les lanières de pain rôti avec une fine couche de tartinade de pois ou de soya sont pratiques si des rôties sont servies aux poupons plus vieux en collation.
- Le hoummos sur des craquelins de grains entiers sans sel, idéalement ceux qui ramollissent au contact de la salive, est aussi un excellent choix.
- Les galettes maison molles sont une idée intéressante de collation.

## CONDITIONS NÉCESSAIRES POUR APPLIQUER LA DME AU SGEE

Voici certaines conditions gagnantes pour appliquer la DME en SGEE :

- Avoir accès à de la formation
- Avoir un horaire flexible et une période plus longue pour les repas
- Avoir du personnel disponible et à l'aise avec l'approche pour accompagner le poupon dans la DME à ses côtés

Mais le SGEE doit d'abord évaluer s'il peut appliquer cette méthode en se posant ces quelques questions :

- Suis-je en mesure de servir des aliments sécuritaires, dans un format favorisant la prise des aliments avec les mains et diminuant les risques d'étouffement?
- Suis-je en mesure d'assurer un accompagnement individuel tout au long du repas du poupon?
- Ai-je la formation nécessaire et suis-je à l'aise avec cette méthode?

Les réponses à ces questions permettront de déterminer s'il est réaliste d'appliquer la DME au SGEE.

Si vous-même ou votre milieu décidez d'utiliser la DME, il est important de s'informer sur le sujet en :

- Discutant avec les parents
- Suivant de la formation par un ou une diététiste-nutritionniste
- Consultant des ressources créées par un ou une diététiste-nutritionniste, en considérant que les ressources ont été conçues pour les parents

Si vous-même ou votre milieu décidez de ne pas poursuivre la DME, il est préférable d'expliquer les raisons au parent. En effet, la communication est toujours la clé du succès. D'ailleurs, une approche où l'adulte nourrit l'enfant (souvent avec des purées) peut tout de même miser sur l'autonomie du poupon. On pourrait par exemple :

- Remplir une cuillère et la laisser devant le poupon
- Tremper des morceaux d'aliments dans la purée
- Tartiner la purée sur un autre aliment

# Rôles du SGEE dans la gestion des approches d'introduction des aliments

Il existe plusieurs façons d'introduire les aliments chez les poupons.

Votre rôle au SGEE est de :

- Former et rassurer le personnel concerné
- Établir une bonne communication avec les parents
- Évaluer si toutes les conditions gagnantes sont en place pour appliquer la DME, s'il y a lieu
- Assurer la sécurité des poupons



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Quelles sont vos attentes concernant l'introduction des aliments et la progression de chaque poupon?
- ♥ Avez-vous évalué dans quelle mesure vous pouvez appliquer la méthode préconisée par le parent?
- ♥ Quelles sont vos stratégies pour que le poupon accepte un aliment sous différentes textures?
- ♥ Comment votre menu peut-il s'adapter à la DME ou à l'alimentation avec les purées, ainsi qu'à l'offre d'aliments que les poupons pourront manger par eux-mêmes?
- ♥ Quelle approche serait la plus adaptée pour chacun des poupons du SGEE?
- ♥ Comment pouvez-vous améliorer les communications entre les responsables de l'alimentation, les parents et vous?
- ♥ Quelles sont les craintes concernant la DME ou l'alimentation avec les purées?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LA GESTION DES APPROCHES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS

- Respecter le choix des parents.  
Si, après évaluation, la DME ne peut pas se pratiquer au SGEE, échanger avec les parents pour faire connaître la décision et trouver une solution.
- Connaître les pratiques et les attitudes attendues du personnel et l'accompagner dans la mise en œuvre de l'introduction des aliments.
- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter des craintes et des difficultés vécues par le personnel.
- Répondre aux besoins de formation du personnel en lien avec la DME.

### Exemples de mesures

- Inclure des énoncés à ce sujet dans le programme éducatif et/ou la politique alimentaire.
- Prévoir un menu cyclique adapté aux poupons.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.
- Mettre en place des stratégies et moyens de communication variés.
- Proposer une bibliothèque de ressources reconnues.





## CHAPITRE 15

# Développement du goût et découverte des aliments

# 15

---

**Le développement du goût est un long processus qui peut être facilité par les expériences positives. Vous pouvez donc jouer un rôle important au service de garde éducatif à l'enfance (SGEE) en aidant les poupons dans la découverte des aliments.**

# Évolution du goût

---

## AVANT LA NAISSANCE

Le développement du goût commence bien avant la naissance. Dès la 13<sup>e</sup> semaine de grossesse, les cellules qui permettent de détecter les saveurs sont fonctionnelles. Cependant, ce n'est qu'à la 30<sup>e</sup> semaine que les papilles gustatives du fœtus commencent à être stimulées. Elles peuvent alors distinguer les différentes saveurs du liquide amniotique. La période prénatale serait donc la première étape du développement du goût du bébé.

## À LA NAISSANCE

L'enfant possède un goût inné pour le sucré et une aversion pour le goût amer. Mais même si les enfants naissent avec ces préférences, chacun possède des goûts uniques selon sa génétique.

## APRÈS LA NAISSANCE

Le développement du goût se poursuit, particulièrement avec l'allaitement. En effet, le lait maternel prend le goût des aliments que la mère mange. Il offre donc une expérience sensorielle remarquable au poupon et l'amène à apprécier différents goûts. D'ailleurs, plus le poupon est exposé tôt à différentes saveurs, plus elles restent familières et appréciées.



# Papilles surprises

Chaque bébé possède des papilles gustatives dans la bouche, sur la langue et dans la gorge. Ce sont ces papilles qui permettent de distinguer les différents saveurs : sucré, salé, acide, amer et umami.

Les enfants ont au moins deux fois plus de papilles gustatives que les adultes. Les saveurs détectées sont donc plus intenses chez les enfants.

Par ailleurs, environ le quart des gens seraient beaucoup plus sensibles à certaines sensations et saveurs : par exemple, la saveur amère, la saveur sucrée et la sensation brûlante causée par les piments forts. Il s'agit d'un trait génétique, tout comme la couleur des yeux. On appelle ces gens les super goûteurs. Certains sont plus sélectifs et aiment moins les aliments amers comme le pamplemousse, les épinards et le brocoli. Heureusement, la saveur d'un aliment n'est pas le seul facteur qui amène une personne à l'apprécier.



**VRAI  
OU FAUX?**

***Sur la langue, il y a des zones spécifiques à chaque saveur : sucrée, salée, acide et amère.***

**Faux.**

Chaque bourgeon gustatif sur la langue a la capacité de détecter plusieurs saveurs. Des bourgeons sont aussi présents dans le palais mou, les joues et la gorge.

Au-delà des 4 saveurs déjà connues, il existe une autre saveur qu'on appelle umami. C'est une saveur douce en bouche. Elle provoquerait la salivation et stimulerait la gorge, le palais et le dos de la langue.

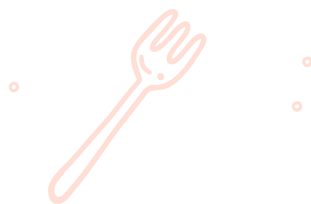
# Développement du goût et saine alimentation : les deux font la paire

---

Dès l'introduction des aliments complémentaires, les goûts du poupon se développent encore plus. Votre objectif est d'amener le poupon à apprécier la vraie saveur des aliments. Ainsi, les premiers aliments devraient être non additionnés de sucre, de sel, d'épices et de fines herbes.

Lorsque le poupon aura goûté aux aliments sans assaisonnements, l'ajout de fines herbes et d'épices contribuera à développer le goût pour les nouvelles saveurs.

Vers l'âge de 1 an, l'enfant mange les mêmes repas et collations que la famille. Toutefois, Santé Canada recommande d'offrir des aliments avec peu ou pas de sucre et de sel ajoutés jusqu'à l'âge de 2 ans. Cela permet de prévenir le développement d'un goût prononcé pour les aliments salés ou sucrés. De plus, cela contribue au développement de saines habitudes alimentaires. Consultez le chapitre 16 - *Menu : repas et collations*, pour des idées d'aliments à offrir aux poupons.



# Néophobie et sélectivité alimentaires

Jusqu'à 18 mois environ, le poupon est ouvert à la découverte et à la nouveauté. Il mange donc habituellement ce qu'on lui présente. C'est autour de 2 ans que l'enfant peut commencer à présenter de la néophobie alimentaire. C'est-à-dire qu'à cet âge, il peut commencer à avoir peur de goûter à de nouveaux aliments. En fait, il peut même commencer à refuser des aliments qu'il aimait auparavant.

Bien que moins fréquente chez les poupons, la néophobie alimentaire peut être observée avant 2 ans. Il est donc intéressant de savoir la reconnaître.

Vers 2 ans, l'enfant commence aussi à sélectionner davantage ce qu'il mange. Il entre dans une phase d'affirmation. Il recherche l'autonomie, l'indépendance et le contrôle. Les repas sont donc pour lui une occasion de manifester ses besoins.



La néophobie et la sélectivité alimentaires sont normales. Elles font partie du processus de développement du goût. On les observe souvent chez un enfant qui :

- Trie les aliments dans son assiette ou joue avec eux
- A une attitude négative envers les aliments, par exemple en faisant la grimace ou en ne montrant aucun intérêt
- Se cache les bras et les mains
- Ne regarde pas son assiette ou la repousse

Si un aliment a une texture ou une couleur peu habituelle, ou un goût marqué ou surprenant, les bébés peuvent être méfiants. D'ailleurs, des études ont montré que si une partie d'un objet change, l'objet devient totalement nouveau pour l'enfant. Par exemple :

- Si un peu de persil est parsemé sur les pommes de terre, le poupon pense que c'est un nouvel aliment. Il se montre alors méfiant et pourrait refuser d'y goûter, même s'il a déjà mangé et apprécie les pommes de terre. La néophobie alimentaire atteint un pic vers l'âge de 3 à 4 ans. Pour rassurer le poupon, offrez-lui les aliments nouveaux ou non appréciés avec des aliments familiers.

# 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.

Voici quelques pratiques à privilégier :

- Soyez enthousiaste par rapport aux aliments offerts et aux découvertes.
- Mangez les mêmes aliments que les poupons, dans la mesure du possible.
- Persévérez! Un même aliment peut devoir être présenté 10 à 15 fois, ou même plus, avant d'être accepté et apprécié.

Les poupons peuvent aussi s'influencer positivement entre eux. C'est une des raisons pour lesquelles les repas cuisinés au SGEE peuvent être mieux acceptés que ceux préparés à la maison.



## CAMOUFLER, UNE BONNE IDÉE?

Vous pourriez avoir envie de camoufler les aliments moins appréciés en les mélangeant avec des aliments aimés. Mais cette technique pourrait avoir des effets négatifs. D'abord, le poupon ne découvrirait pas le goût réel et naturel de l'aliment. Il pourrait aussi perdre confiance en vous et refuser de goûter aux autres aliments que vous lui proposerez. En effet, il pourrait avoir peur que des aliments inconnus y soient cachés. Le camouflage nuit donc au développement d'une saine relation avec l'alimentation. Il nuit aussi au développement du goût et n'aide donc pas l'enfant à apprécier une variété d'aliments.

# Expériences positives et répétées : un gage de réussite

---

Une grande partie des préférences alimentaires se forment à la petite enfance. Elles sont ensuite influencées par les expériences positives ou négatives vécues par l'enfant.

Toutes les expériences en lien avec l'alimentation peuvent aider le poupon à développer ses goûts et à accepter les aliments. Même si l'expérience n'implique pas de goûter un aliment, le poupon apprend à le connaître avec ses autres sens. De telles expériences positives lui donnent envie de goûter de nouveaux aliments. Et qui sait? Il pourrait même vouloir réessayer ceux qu'il avait initialement refusés.

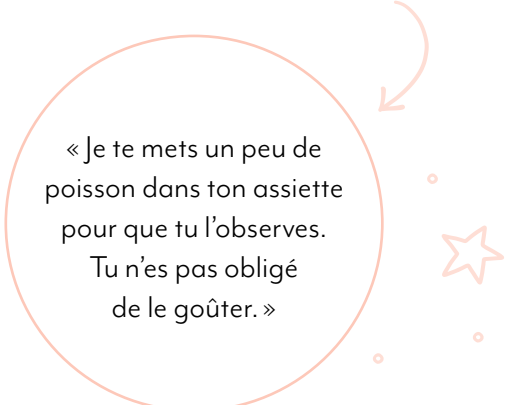
Le développement du goût est un processus qui évolue et fait appel à plusieurs sens. La vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût jouent tous un rôle. Habituellement, le poupon commence par observer l'aliment. Ensuite, il le touche, puis le sent avant d'y goûter. Il porte même attention aux sons que l'aliment peut faire dans sa bouche.



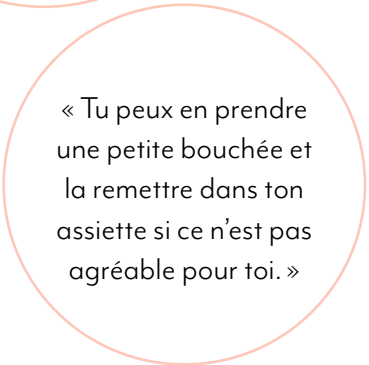
## QUELQUES PRATIQUES POUR FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DU GOÛT

### PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- Exposer régulièrement le poupon à différentes saveurs et textures.
- Laisser l'enfant découvrir les aliments avec ses sens (ex. formes, couleurs, odeurs, textures, températures, saveurs). Le poupon peut explorer les aliments avec ses yeux, son nez et ses mains avant même de vouloir y goûter.
- Encourager le poupon à apprivoiser les aliments. Le laisser les prendre avec ses mains, les porter à sa bouche, etc.
- Profiter de l'heure des repas pour faire vivre des expériences positives aux poupons. En mangeant, parler des aliments aux enfants s'ils se montrent intéressés. Même s'ils sont trop jeunes pour vous répondre, l'atmosphère agréable favorisera les découvertes.
- Tirer profit des nombreuses autres possibilités qui s'offrent à vous en dehors des heures des repas : histoires et comptines sur les aliments, manipulation d'aliments et de cuillères, dégustations, cherche et trouve, dessins, bricolages, etc.
- Respecter le rythme et les goûts des poupons. Les accompagner dans leurs apprentissages.
- Miser sur le plaisir à table (ex. faire de petites blagues, sourire).
- Servir une petite quantité de tous les aliments au poupon.
- Être un modèle positif. Les enfants répètent ce qu'ils voient beaucoup plus que ce qu'ils entendent.
- Faire preuve de patience et de persévérance. Des interventions constantes sécurisent l'enfant.
- Encourager le poupon à goûter tous les aliments, sans le forcer :



« Je te mets un peu de poisson dans ton assiette pour que tu l' observes. Tu n'es pas obligé de le goûter. »



« Tu peux en prendre une petite bouchée et la remettre dans ton assiette si ce n'est pas agréable pour toi. »



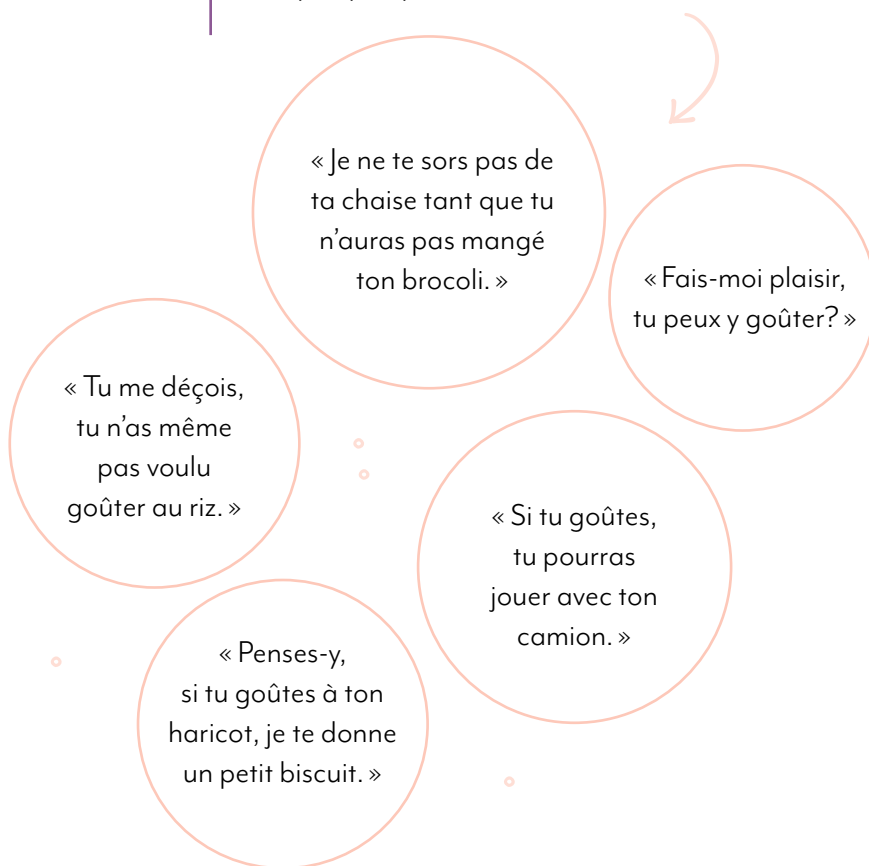


## UNE AMBIANCE POSITIVE

Créer une ambiance positive lors des repas et collations est essentiel. Les émotions positives associées aux découvertes incitent le poupon à goûter aux aliments. Elles lui donnent envie d'y être exposé. Ainsi, plus ses expériences seront positives, plus il aura envie d'explorer. Sourire à un poupon qui mange ou qui découvre de nouveaux aliments ou de nouvelles saveurs l'encourage dans son apprentissage. De plus, décrire avec enthousiasme les aliments et leurs caractéristiques envoie un message positif et rassurant.

## PRATIQUES À ÉVITER

- Servir uniquement au poupon les aliments qu'il aime. Cela pourrait nuire au développement du goût. Pour découvrir les aliments, le poupon a besoin d'y être exposé souvent. Il est possible qu'on lui serve un aliment plusieurs fois avant qu'il accepte d'y goûter.
- Utiliser les menaces, la négociation et des récompenses. Ces pratiques ne favorisent pas le développement du goût. En effet, le poupon pourrait penser que l'aliment qu'il n'aime pas est un obstacle à franchir pour obtenir un privilège. Il pourrait même développer une aversion pour l'aliment. Mettre de la pression pour goûter peut créer un climat désagréable aux repas. Au contraire, l'objectif est de créer une expérience positive et agréable. Alors voici quelques phrases à éviter :



# Rôles du SGEE dans le développement du goût et la découverte des aliments

La découverte des aliments est une facette importante du développement des poupons.

Votre rôle au SGEE est de :

- Comprendre le processus de développement du goût chez le poupon
- Exposer les poupons à une variété d'aliments
- Accompagner les poupons dans leurs découvertes et respecter leur rythme
- Favoriser les expériences positives avec les aliments



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Quelles sont vos pratiques en ce qui a trait à la saveur naturelle des aliments dans l'offre alimentaire du poupon?
- ♥ Quelles sont vos pratiques et votre attitude à l'égard d'une saine relation avec l'alimentation et au développement du goût du poupon?
- ♥ Quelles sont vos stratégies pour faciliter l'appréciation par le poupon d'une variété d'aliments?
- ♥ Comment pouvez-vous améliorer vos pratiques afin de faire vivre au poupon des expériences alimentaires positives?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LE DÉVELOPPEMENT DU GOÛT ET LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS

- S'assurer que le personnel de la pouponnière connaît l'évolution du développement du goût.
- Faire connaître les pratiques et attitudes attendues du personnel concernant le développement du goût et la découverte des aliments.
- Mettre en place des moyens de soutien à la mise en œuvre pour le personnel.
- S'assurer que les aliments offerts dans le menu quotidien favorisent le développement du goût.
- Voir à répondre aux besoins de formation du personnel.

### Exemples de mesures

- Inclure ce sujet dans le programme éducatif et/ou la politique alimentaire.
- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter des stratégies pour soutenir le développement du goût chez les poupons.
- Prévoir un menu cyclique avec des aliments variés.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.



## CHAPITRE 16

# Menu : repas et collations

# 16

Les repas et collations sont d'une importance capitale au service de garde éducatif à l'enfance (SGEE). En effet, l'enfant y comble environ la moitié de ses besoins nutritionnels quotidiens. Les aliments qu'il y mange jouent donc un rôle primordial dans son développement et son bien-être.

Avant 1 an, l'alimentation équilibrée passe d'abord par le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons. La composition du lait maternel ou de la préparation commerciale répond aux besoins du poupon.

Vers 6 mois, les aliments complémentaires devraient être introduits en complément au lait ou à la préparation commerciale.


Vers 1 an, l'enfant mange généralement la même chose que les autres membres de sa famille ou les enfants plus âgés du SGEE. C'est donc à cet âge que le concept de l'assiette équilibrée prend tout son sens. Effectivement, les aliments deviennent la principale source d'énergie et d'éléments nutritifs du poupon.

# Composition du menu

---

## DE 6 À 12 MOIS

C'est à cette étape que se déroule l'introduction des aliments. Consultez le chapitre 13 - *Introduction des aliments complémentaires*, pour tous les détails à ce sujet. Pendant cette période, les poupons progressent à leur propre rythme sur le plan alimentaire. Ainsi, il peut sembler complexe de prévoir un menu adapté à tous les poupons. Voici quelques suggestions pour y arriver :



### 1

Servez des aliments qui ont déjà été offerts au poupon. Pour ce faire, basez-vous sur un outil tel que la liste d'introduction des aliments *Bébé a déjà mangé...* disponible à la fin du chapitre 13 - *Introduction des aliments complémentaires*. En identifiant les aliments que tous les enfants mangent déjà et en intégrant ceux-ci directement au menu, le repas demandera moins de planification.

### 2

Proposez une variété d'aliments nutritifs. Veillez cependant à respecter le rythme d'introduction des aliments complémentaires de chaque poupon.

### 3

Afin de faciliter la reconnaissance des aliments, vous pouvez présenter les aliments séparément dans l'assiette. Parfois, des mets mélangés (ex. mijotés, plats en sauce) seront prévus au menu. Aidez alors le poupon en séparant les aliments dans l'assiette si vous voyez qu'il en ressent le besoin.



## 4

Si vous êtes en installation, prévoyez une communication avec le ou la responsable de l'alimentation et abordez les sujets ci-dessous. Si vous êtes responsable d'un service de garde éducatif en milieu familial (RSGE), questionnez-vous sur les sujets suivants :

- Le respect du rythme d'introduction
- L'introduction d'une nouvelle recette ou d'une nouvelle façon de présenter des aliments
- L'appréciation des enfants
- L'acceptabilité des textures selon le développement de l'enfant

## 5

Préparez des textures appropriées selon les capacités de chaque poupon. En restant flexible dans l'offre de textures, vous aiderez l'enfant dans sa progression. Consultez le chapitre 13 - *Introduction des aliments complémentaires*, pour plus d'information à ce sujet.

## 6

Lorsque le poupon aura goûté les aliments sans assaisonnements et qu'il commencera à manger les aliments offerts aux enfants du SGEE, misez sur les herbes et épices pour ajouter de la saveur et favoriser le développement du goût.

## 7

Évitez de servir des aliments ultra-transformés, soit des aliments auxquels des ingrédients artificiels ou industriels ont été ajoutés : additifs alimentaires, colorants, arômes ou saveurs, édulcorants, etc. Ces ingrédients sont ajoutés aux aliments afin d'en améliorer la conservation, la texture ou le goût (ex. aliments panés du commerce, charcuteries).

## À PARTIR DE 1 AN

L'assiette équilibrée de l'enfant de 1 à 5 ans montre les proportions d'un repas qui répond aux besoins des tout-petits. Cette assiette équilibrée, adaptée du cadre de référence *Gazelle et Potiron*, ressemble à celle du *Guide alimentaire canadien*. Toutefois, les proportions sont différentes. En effet, les trois catégories d'aliments occupent une part égale dans l'assiette :

$\frac{1}{3}$  DE LÉGUMES

$\frac{1}{3}$  D'ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

$\frac{1}{3}$  D'ALIMENTS PROTÉINÉS



L'assiette équilibrée du cadre de référence *Gazelle et Potiron* est le modèle à suivre pour les enfants de 1 à 5 ans qui fréquentent un SGEE. C'est en effet celui qui est le mieux adapté à leurs besoins.

Les aliments représentés dans l'assiette équilibrée de l'enfant de 1 à 5 ans sont des suggestions. L'objectif n'est pas de les offrir tous au même repas. L'illustration de cette assiette démontre qu'il est important de miser sur la variété alimentaire chaque jour, au cours d'un même repas, et même d'un repas à l'autre.



## L'ASSIETTE ÉQUILBRÉE DE L'ENFANT DE 1 À 5 ANS



### LÉGUMES ET FRUITS

Miser sur des légumes et des fruits colorés.



### ALIMENTS PROTÉINÉS

Offrir une variété dans un même repas et d'un repas à l'autre.

### ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Privilégier les aliments qui contiennent des fibres.

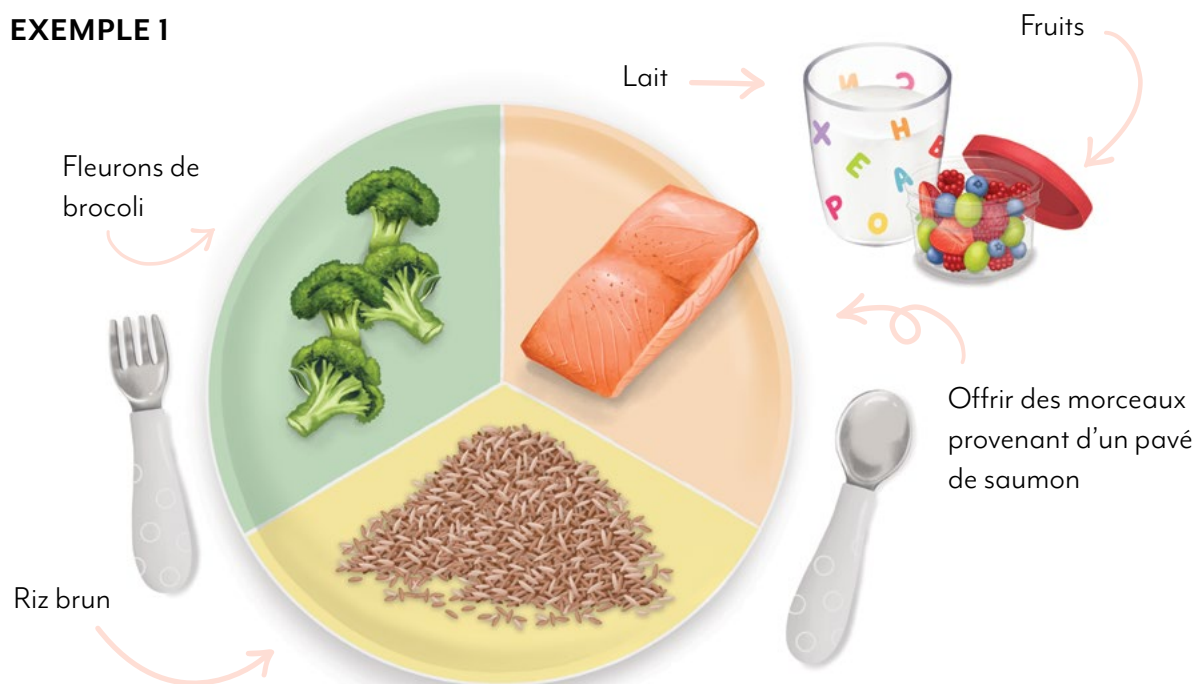


Permettre aux enfants de boire de l'eau aussi souvent qu'ils le souhaitent.

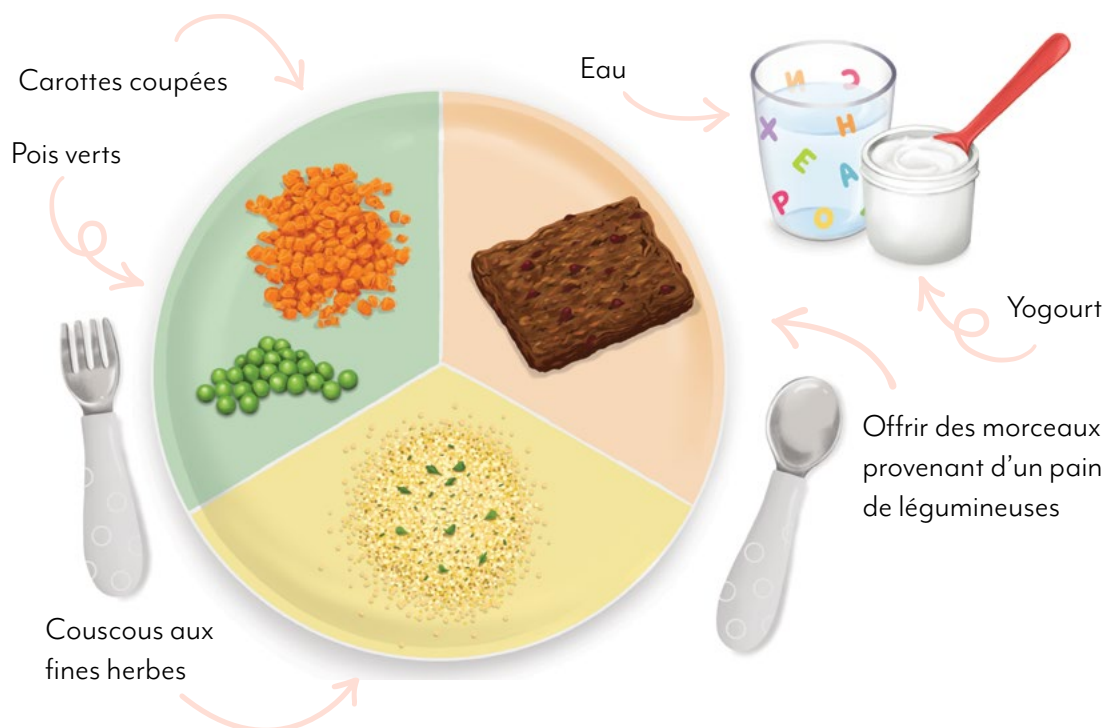
## QUELQUES EXEMPLES

Il existe une foule d'aliments. Les possibilités sont variées. En voici deux exemples :

### EXEMPLE 1



### EXEMPLE 2





## CATÉGORIES DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

### LÉGUMES ET FRUITS

Les légumes et les fruits regorgent de vitamines et de minéraux qui diffèrent d'un légume et d'un fruit à l'autre. Les légumes et les fruits contiennent aussi des fibres alimentaires, lesquelles sont nécessaires au bon fonctionnement de l'intestin. Les fibres peuvent également prolonger la sensation de satiété. Les fruits sont souvent offerts en collation ou pour compléter le repas. C'est pourquoi ils sont illustrés à l'extérieur de l'assiette équilibrée. Cependant, ils font bel et bien partie du repas. Voici quelques conseils :

- Varier les légumes et les fruits offerts dans une même journée et une même semaine.
- Privilégier les légumes de couleur vert foncé chaque jour et de couleur orange quelques fois par semaine. Cela permettra au poupon de consommer un éventail d'éléments nutritifs, dont le fer et la vitamine A.
- Offrir de 1 à 3 choix de légumes au poupon à chaque repas.



**VRAI  
OU FAUX?**

**Les légumes et fruits congelés sont aussi nutritifs que les frais.**

**Vrai.**

Ils sont cueillis à maturité et immédiatement congelés. Ils conservent donc un maximum d'éléments nutritifs.

### ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Cette catégorie comprend tous les aliments provenant de céréales comme le blé, le riz, le quinoa, l'avoine, le seigle, etc. Offrez des aliments à grains entiers. Ils sont plus nutritifs que ceux faits de grains raffinés. Optez par exemple pour le pain de grains entiers, les pâtes alimentaires faites de grains entiers et le couscous de blé entier, le riz brun, le quinoa, l'avoine entière, etc. Ils fournissent de l'énergie et une panoplie d'éléments nutritifs essentiels au fonctionnement du corps et du cerveau. Les produits à grains entiers contiennent également des fibres alimentaires.



#### LE SAVIEZ-VOUS?

Certains produits multigrains contiennent peu de fibres alimentaires ou n'en contiennent pas du tout. En effet, le terme « multigrains » n'est pas synonyme de grains entiers, mais plutôt de plusieurs grains différents. Portez donc attention aux produits sélectionnés. Pour qu'un aliment soit à grains entiers, les premiers ingrédients de la liste d'ingrédients doivent inclure le mot « entier » ou « intégral ». Voici des exemples : farine de blé entier, avoine entière ou farine intégrale.

## ALIMENTS PROTÉINÉS

Cette catégorie combine les anciens groupes alimentaires Viandes et substituts et Lait et substituts de la version précédente du *Guide alimentaire canadien* (2007). Les protéines sont importantes pour construire les tissus et les muscles. Elles sont donc essentielles à la croissance. Voici les principales sources de protéines :

- Fromage
- Fruits de mer
- Graines
- Lait
- Légumineuses
- Noix
- Œufs
- Poissons
- Tofu
- Viandes
- Volailles
- Yogourt

Il existe plusieurs façons de remplir le  $\frac{1}{3}$  de l'assiette avec des aliments protéinés. En effet, vous pouvez offrir une ou plusieurs sources de protéines dans l'assiette. Par exemple, un plat de pâtes pourrait contenir du poulet et des pois chiches, ou seulement des pois chiches.

Tout comme les fruits, le lait et le yogourt sont souvent offerts en collation ou pour compléter le repas. C'est pourquoi ils sont illustrés à l'extérieur de *l'assiette équilibrée de l'enfant de 1 à 5 ans*. Cependant, ils font bel et bien partie du repas.

Chaque aliment de cette catégorie est unique et fournit des éléments nutritifs qui contribuent au développement de l'enfant. Par exemple :

- La viande contient du fer.
- Le lait, le yogourt et le fromage contiennent du calcium. La vitamine D est présente dans le lait et certains yogourts.
- Les légumineuses sont riches en fibres alimentaires.
- Le poisson renferme des oméga-3.



Les protéines végétales et les protéines animales ont leur place dans l'assiette du poupon. Intégrez le plus souvent possible des protéines végétales au menu : légumineuses, tofu, fèves de soya (edamames), noix et graines. Étant donné les besoins élevés en fer des poupons, il est important de proposer une variété de sources alimentaires de fer. Les protéines végétales et les protéines animales peuvent également être combinées, ce qui facilite l'assimilation du fer présent dans les aliments d'origine végétale.

Comme pour la catégorie des légumes et fruits, il est important de varier chaque jour les aliments de la catégorie des aliments protéinés afin d'obtenir tous les éléments nutritifs disponibles.



#### VRAI OU FAUX?

**Consommer du lait augmente la production de mucus en cas de rhume, de grippe, de COVID-19 ou d'asthme.**

#### Faux.

C'est la texture crémeuse du lait qui donne une sensation de salive épaisse dans la bouche et la gorge. Aucune étude scientifique n'indique que consommer du lait ou d'autres produits laitiers augmente la production de mucus.

## LA PLACE DU DESSERT

Le dessert a une place aussi importante que le plat principal ou la collation dans l'alimentation du poupon. C'est pourquoi il est illustré avec *l'assiette équilibrée*. En effet, il contribue à combler les besoins de l'enfant. Le dessert n'est pas une récompense, une punition ou un moyen de négociation pour que les enfants mangent. Il fait partie intégrante du repas.

Souvent, le dessert est perçu comme étant nécessairement très sucré. Or, ce n'est pas le cas. Offrez un dessert composé d'aliments nutritifs, comme pour le reste du repas. Voici des exemples :

- Fruits frais, en salade ou en compote
- Pouding maison (ex. pouding au riz ou tapioca, mousse de tofu soyeux)
- Muffin maison, biscuit maison
- Yogourt nature ou avec compote de fruits sans sucre ajouté (maison ou du commerce)

Puisqu'il est un complément au repas, offrez le dessert à tous les enfants : peu importe la quantité mangée au repas.

Offrez une seule portion de dessert. Si, après avoir mangé son dessert, l'enfant a encore faim, proposez-lui à nouveau les aliments du plat principal.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Le yogourt nature n'a pas besoin d'être sucré ou aromatisé pour être accepté des poupons. C'est même une bonne façon pour eux d'apprendre à apprécier la saveur acidulée.



# Vision de la saine alimentation

---

Tous les aliments ont leur place dans l'assiette. Cependant, certains aliments devraient se retrouver moins souvent sur le menu, alors que d'autres ont davantage leur place dans l'assiette du poupon. Dans les pages suivantes, vous trouverez un classement plus ou moins exhaustif de 3 types d'aliments :

- Les aliments quotidiens (qui peuvent faire partie régulièrement de l'assiette du poupon)
- Les aliments d'occasion (offerts seulement quelques fois par semaine)
- Les aliments d'exception (offerts seulement quelques fois par mois)

Étant donné que le SGEE est un milieu éducatif, les aliments d'exception ne devraient pas être offerts aux enfants dans le milieu, mais seulement à la maison. Le niveau de transformation d'un aliment ou la manière de l'apprêter influence beaucoup sa valeur nutritive.

- Par exemple, une frite n'a pas la même valeur nutritive qu'une pomme de terre au four. Et une sauce à spaghetti du commerce n'a probablement pas une valeur nutritive aussi intéressante qu'une sauce maison.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux a publié la *Vision de la saine alimentation : pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé* il y a quelques années. Cette ressource oriente les efforts de toute personne qui offre des aliments, entre autres, aux enfants. L'objectif est de pouvoir offrir des repas et des collations de qualité et de faire découvrir aux enfants une variété d'aliments.

## QUELQUES EXEMPLES D'ALIMENTS POUVANT SE RETROUVER AU MENU QUOTIDIENNEMENT

Aliments recommandés par le *Guide alimentaire canadien* peu ou pas transformés, du commerce ou cuisinés avec des ingrédients de base pouvant être offerts régulièrement au menu du poupon.

### LÉGUMES ET FRUITS



- Compotes de fruits sans sucre ajouté
- Tous les légumes et fruits frais, congelés ou en conserve, dans leur jus

### ALIMENTS PROTÉINÉS



- Beurre d'arachides ou de noix du commerce de type « naturel »
- Fromages
- Hoummos maison
- Lait entier (3,25 % de M.G.)
- Légumineuses sèches ou en conserve sans sel ajouté
- Poisson en conserve sans sel
- Tofu nature
- Viandes, volailles, poissons et fruits de mer frais sans marinade du commerce
- Yogourt nature

### ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



- Boulgour
- Craquelins de grains entiers faibles en sodium
- Couscous de grains entiers
- Galettes ou biscuits cuisinés avec des grains entiers (ex. flocons d'avoine, farines entières ou intégrales)
- Millet
- Orge
- Pains
- Pâtes alimentaires
- Quinoa
- Riz brun

### AUTRES ALIMENTS



- Vinaigrette maison



## QUELQUES EXEMPLES D'ALIMENTS POUVANT SE RETROUVER AU MENU OCCASIONNELLEMENT

Aliments recommandés par le *Guide alimentaire canadien* peu transformés, et aliments du commerce ou cuisinés avec des ingrédients minimalement transformés pouvant être offerts à quelques reprises pendant la semaine au menu du poupon.

### LÉGUMES ET FRUITS



- Cocktails ou jus de légumes contenant moins de 5 % de sodium par portion de 125 ml (½ tasse)
- Fruits en conserve dans un sirop léger
- Jus de fruits purs à 100 %

### ALIMENTS PROTÉINÉS



- Beurre d'arachides du commerce qui n'est pas de type « naturel »
- Tofu assaisonné, tofu dessert
- Hoummos du commerce
- Yogourt aux fruits (ex. aux fraises), à boire ou aromatisé (ex. à l'érable)
- Poisson cuisiné maison sous forme de croquettes

### ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



- Craquelins non faits de grains entiers
- Pâtisseries cuisinées avec des farines blanches (non faites de grains entiers)
- Pains, pâtes alimentaires, riz et couscous « blancs » (non faits de grains entiers)

### AUTRES ALIMENTS



- Vinaigrette du commerce contenant moins de 5 % de sodium par portion de 15 ml (1 c. à soupe)

## QUELQUES EXEMPLES D'ALIMENTS POUVANT SE RETROUVER AU MENU EXCEPTIONNELLEMENT

Aliments transformés du commerce ayant une teneur élevée en sucre, en gras ou en sel. Ceux-ci ne devraient pas faire partie de l'offre au SGEE, mais peuvent être consommés à la maison.

### LÉGUMES ET FRUITS



- Compotes avec sucre ajouté
- Punchs ou cocktails de fruits
- Pommes de terre frites, croustilles de légumes
- Sorbet du commerce

### ALIMENTS PROTÉINÉS



- Poisson pané du commerce
- Tartinade chocolatée (Nutella®)
- Saucisses et charcuteries
- Tartinade de tofu assaisonnée du commerce

### ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



- Céréales à déjeuner sucrées
- Puffs® (collations du commerce)
- Pâtes alimentaires aromatisées prêtes à cuire (ex. macaroni au fromage en sachet)
- Viennoiseries (ex. croissants, petits gâteaux)
- Pâtisseries, biscuits et galettes du commerce

### AUTRES ALIMENTS



- Condiments non réduits en sodium
- Sauce soya non réduite en sodium
- Vinaigrette du commerce

En d'autres mots, adopter une saine alimentation, c'est opter pour des aliments le moins transformés possible. C'est aussi cuisiner la majorité des repas, collations et desserts au SGEE.



## PRODUITS DESTINÉS AUX POUpons

Sur le marché, plusieurs produits destinés aux poupons sont offerts. Toutefois, ce n'est pas parce que l'industrie les a conçus spécifiquement pour les poupons qu'ils sont adéquats et nutritifs. La vigilance est de mise, puisque bien souvent :

- La liste d'ingrédients est longue et contient du sucre, du sel, des colorants ou d'autres additifs. Autrement dit, ce sont des aliments transformés.
- Les compagnies utilisent certaines allégations (ex. biologique, fait avec du sucre naturel ou fait de vrais fruits). Celles-ci peuvent porter à croire que l'aliment est nutritif. Mais en consultant les ingrédients, on peut découvrir un aliment riche en sucre ou en sel. Même si un produit est biologique, il pourrait avoir une faible valeur nutritive.



## UN TRUC POUR RECONNAÎTRE UN ALIMENT NON TRANSFORMÉ, PEU TRANSFORMÉ OU ULTRA-TRANSFORMÉ

Vérifiez la liste d'ingrédients! Voici un exemple :

- |   |  |
|---|--|
| <p>➤ <b>Non transformé</b><br/>(aliment quotidien)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saumon cuisiné maison</li> </ul> <p><b>INGRÉDIENTS :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saumon congelé</li> <li>2. Fines herbes</li> </ol>   | <p>➤ <b>Ultra-transformé</b><br/>(aliment d'exception)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croquettes de saumon du commerce</li> </ul> <p><b>INGRÉDIENTS :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saumon rose et/ou kéta</li> <li>2. Pommes de terre (eau, pommes de terre, mono et diglycérides, phosphate de sodium, bisulfite de sodium, acide citrique, BHT)</li> <li>3. Chapelure de blé grillée</li> <li>4. Oignon</li> <li>5. Mayonnaise (huile de canola, œuf entier congelé, eau, jaune d'œuf congelé, vinaigre blanc, sucre, sel, jus de citron concentré, farine de moutarde, épices, EDTA de calcium disodique)</li> <li>6. Œuf entier</li> <li>7. Ail</li> <li>8. Fines herbes</li> <li>9. Sel</li> <li>10. Épices</li> </ol> |
| <p>➤ <b>Peu transformé</b><br/>(aliment d'occasion)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croquettes de saumon maison</li> </ul> <p><b>INGRÉDIENTS :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saumon congelé</li> <li>2. Œuf</li> <li>3. Purée de pommes de terre maison</li> <li>4. Chapelure du commerce</li> <li>5. Persil</li> <li>6. Huile végétale</li> <li>7. Sel</li> </ol> |  |

## EN PRATIQUE

Privilégiez les repas et collations faits au SGEE par rapport aux produits du commerce. Si vous optez pour des produits du commerce, voici quelques astuces pour faire de meilleurs choix.

### DE 6 À 12 MOIS

- Lisez les listes d'ingrédients :
  - Choisissez des produits sans sucre ajouté, succédané ou édulcorant
  - Évitez les purées commerciales de type dessert
- Évitez les produits avec du sodium (sel)
- Évitez les produits allégés ou faibles en matières grasses
- Prenez garde aux mentions « pur », « naturel » et « biologique » : elles ne sont pas synonymes de nutritif



### DE 12 À 24 MOIS

- Lisez les listes d'ingrédients :
  - Choisissez les produits contenant le moins d'ingrédients possible
  - Privilégiez les produits contenant le moins d'additifs possible
- Privilégiez les produits sans sucre, succédané ou édulcorant et sans sel ajoutés

Voici quelques synonymes utilisés pour désigner le sucre et le sel :

- Sucre : glucose, fructose, sucre de canne, jus de canne à sucre, cassonade, sirop, miel, sirop d'érable, jus de fruits
  - Sel : sel de mer, sel de l'Himalaya, sel iodé, sel d'ail, sel d'oignon, herbes salées, sodium, chlorure de sodium, glutamate monosodique, sauce soya
- Évitez les produits allégés ou faibles en matières grasses
  - Prenez garde aux mentions « pur », « naturel » et « biologique » : elles ne sont pas synonymes de nutritif

## TAILLE DES PORTIONS

Chaque enfant est unique et nécessite une quantité d'aliments adaptée à ses besoins. De plus, l'appétit peut varier d'une journée à l'autre et même d'un repas à l'autre. Certains mangeront plus ou moins que d'autres. N'oubliez pas : l'enfant est le seul à avoir la responsabilité de déterminer quelle quantité il mangera. Ainsi, la meilleure façon d'établir les portions est de se fier à lui. La période de 6 à 12 mois demande une certaine flexibilité. En effet, le poupon se familiarise avec les aliments complémentaires. Prévoyez des portions suffisantes pour en offrir à l'enfant jusqu'à ce qu'il manifeste qu'il n'a plus faim.

À partir de 1 an, composez l'assiette du poupon en suivant les proportions de *l'assiette équilibrée de l'enfant de 1 à 5 ans* présentée précédemment dans ce chapitre. Cette assiette ne devrait servir qu'à titre d'exemple. Parmi tous les aliments offerts, le poupon s'occupera de manger la quantité dont il a besoin.



# Collations

Les collations sont aussi essentielles que les repas pour assurer une croissance et un développement optimaux. Les poupons ont de grands besoins en énergie, mais un petit estomac. Il est donc nécessaire de leur offrir une collation nutritive entre les repas. Les collations sont en fait des compléments aux repas. Elles sont composées d'aliments contenant des glucides et d'aliments contenant des protéines.

- Les glucides sont une source d'énergie. Ils sont présents en quantité variable dans les aliments des trois catégories du *Guide alimentaire canadien* (légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés).
- Les protéines sont surtout présentes dans la catégorie des aliments protéinés, tout simplement.



## LA COLLATION SELON L'ÂGE

### DE 6 À 12 MOIS

Les moins de 1 an ne sont pas encore totalement habitués à la routine des repas et collations. Certains poupons auront besoin d'une collation pour combler leur faim et d'autres, non. Portez donc encore plus attention à leurs signaux de faim et de rassasiement afin de voir s'ils en ont vraiment besoin.

### DE 12 À 24 MOIS

Offrez la collation environ deux heures avant le repas. Ainsi, elle ne coupera pas l'appétit du poupon pour le repas suivant, mais lui permettra de ne pas y arriver affamé. Proposez des aliments seulement aux repas et collations. En effet, le grignotage devrait être évité. Par exemple, évitez d'offrir des craquelins aux enfants pour les faire patienter avant le repas. Cela nuirait à leur routine alimentaire, et ces aliments pourraient prendre la place des aliments nutritifs. De plus, ils pourraient accroître le risque de carie dentaire. Consultez le chapitre 11 - *Nettoyage et stérilisation des biberons et tétines*, pour plus de détails sur le sujet.

La routine des repas offre un cadre sécurisant pour l'enfant. Elle lui permet de savoir qu'une collation sera toujours servie le matin et l'après-midi, par exemple après la sieste. Si un poupon demande à manger, dites-lui que l'heure du repas ou de la collation approche. Vous pourriez aussi lui offrir de l'eau. Cela l'aidera à patienter.



## 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.)

# Rôles du SGEE dans la composition du menu

Les enfants comblent environ la moitié de leurs besoins nutritionnels quotidiens au SGEE.

Votre rôle au SGEE est de :

- Composer un menu basé sur le concept de *l'assiette équilibrée*
- Connaître et mettre en application la *Vision de la saine alimentation*



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Pourquoi est-il important de prévoir la composition du menu, des repas et des collations? Quelle est l'importance de cette planification pour vous et les poupons?
- ♥ Quelles sont vos pratiques et votre attitude à l'égard du dessert?
- ♥ Comment pourriez-vous améliorer vos pratiques afin de bien répondre aux besoins nutritionnels de chacun des poupons?
- ♥ Quelles sont vos stratégies pour vous assurer que l'offre alimentaire est adaptée aux poupons? Est-ce que le moment choisi et la quantité offerte sont adéquats?



## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LA COMPOSITION DU MENU

- S'assurer que tous possèdent la même vision de la saine alimentation.
- Faire connaître les pratiques et les attitudes attendues du personnel de la pouponnière et l'accompagner dans la mise en œuvre de ces pratiques.
- S'assurer que le menu répond aux besoins nutritionnels des poupons et aux particularités de leur alimentation.
- Répondre aux besoins de formation du personnel.
- Mettre en place des mesures et des stratégies pour favoriser une bonne communication entre la ou le responsable de l'alimentation, le personnel éducateur et les parents.
- Si la nourriture servie aux poupons ne provient pas du SGEE, s'assurer qu'elle répond aux besoins nutritionnels des poupons et aux particularités de leur alimentation en sensibilisant notamment le service traiteur.

### Exemples de mesures

- Connaître la *Vision de la saine alimentation*.
- Inclure des énoncés à ce sujet dans le programme éducatif et/ou la politique alimentaire.
- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter de l'application de la *Vision de la saine alimentation* à la pouponnière.
- Prévoir une procédure ou politique d'achat des aliments.
- Prévoir un menu cyclique adapté à l'introduction des textures pour les poupons.
- Créer des listes d'aliments à introduire comme *Bébé a déjà mangé...*, disponible à la fin du chapitre 13 - *Introduction des aliments complémentaires*.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.
- Prévoir des stratégies et moyens de communication variés.
- Proposer une bibliothèque de ressources reconnues.

## SECTION

# Sécurité entourant l'alimentation



## CHAPITRE 17

## Étouffements alimentaires

- 224 Différence entre  
réflexe nauséux  
et étouffement
- 225 Conseils pour un  
environnement et  
une alimentation  
sécuritaires
- 226 Pratiques à éviter
- 228 Alimentation  
sécuritaire
- 234 Alimentation  
autonome (DME)  
et risques  
d'étouffements
- 234 Rôles du SGEE  
dans la prévention  
des étouffements  
alimentaires

## CHAPITRE 18

**Allergies et  
intolérances  
alimentaires**

- 238 Les bases
- 240 Allergies  
alimentaires
- 248 Intolérances  
alimentaires
- 250 Rôles du SGEE  
dans la gestion  
des allergies  
et intolérances  
alimentaires
- 252 Fiches

## CHAPITRE 19

**Préparation,  
conservation  
et salubrité  
des aliments**

- 258 Aliments à risque
- 261 Règles de base
- 266 Rôles du SGEE  
dans la préparation,  
la conservation  
et la salubrité  
des aliments

## CHAPITRE 20

**Intoxications  
alimentaires**

- 270 Symptômes  
et causes des  
intoxications  
alimentaires
- 270 Aliments à risque
- 275 Rôles du SGEE  
dans la prévention  
des intoxications  
alimentaires



## CHAPITRE 17

# Étouffements alimentaires

# 17

---

Chez les poupons, le développement oral-moteur n'est pas terminé (consultez le chapitre 5 - *Alimentation et développement du poupon*). Ils peuvent donc s'étouffer plus facilement. Ainsi, la vigilance est la clé pour le personnel des services de garde éducatifs à l'enfance (SGEE).

Pour éviter les accidents, vous pouvez miser sur divers moyens de prévention et stratégies qui seront explorés dans ce chapitre. D'ailleurs, un cours de secourisme adapté à la petite enfance est obligatoire depuis avril 2016. Il s'adresse à tout le personnel des SGEE en installation et en milieu familial. Le cours porte entre autres sur le dégagement des voies respiratoires.

# Différence entre réflexe nauséux et étouffement

Les poupons naissent avec un réflexe naturel qui sert à protéger leurs voies respiratoires. On l'appelle le réflexe nauséux ou *gag reflex* en anglais. Ce réflexe ressemble à un haut-le-cœur. Il permet au poupon de ramener les aliments vers l'avant de sa bouche. Cette réaction est normale. Elle est même positive, puisqu'elle permet de prévenir les étouffements.

Un autre réflexe naturel est la toux. Un poupon qui tousse essaie de dégager ses voies respiratoires. Cela signifie qu'il est capable de respirer. À l'inverse, un poupon qui s'étouffe n'émet aucun son. C'est un signe qu'il est incapable de respirer. Si une telle situation se produit, voici les mesures à prendre :

- Réaliser immédiatement les manœuvres de dégagement des voies respiratoires
- Contacter les services d'urgence



## À NOTER!

**ÉTOUFFEMENT** : blocage complet des voies respiratoires

- Il n'y a plus du tout d'air qui peut passer par les voies respiratoires
- Vous n'entendez aucun bruit ou en entendez très peu
- Il n'y a pas de toux
- Les lèvres et la peau du poupon peuvent devenir bleues
- Une intervention immédiate doit être enclenchée

**RÉFLEXE NAUSÉUX** : réflexe que les poupons ont à la naissance et qui les aide à ramener les aliments vers l'avant de la bouche

- Vous entendez du bruit
- Souvent, l'enfant tousse
- Vous avez l'impression que le poupon va vomir
- Le poupon arrive généralement à dégager l'aliment par lui-même

# Conseils pour un environnement et une alimentation sécuritaires

Le SGEE a la responsabilité d'offrir une alimentation qui assure la sécurité des poupons. À ce sujet, il existe plusieurs recommandations sur la prévention des étouffements.

Voici les stratégies que vous pouvez mettre en place pour prévenir l'étouffement chez le poupon :

- Installer et attacher le poupon dans une chaise haute ou un siège adapté à son âge pour manger.
- Ne pas laisser un enfant se déplacer en mangeant. Cela inclut les déplacements en carrosse, poussette, poupon bus ou voiture.
- Superviser les enfants en tout temps pendant les repas.
- Offrir les repas dans une atmosphère calme, sans distractions.
- Laisser le poupon manger à son rythme.
- Éviter de laisser un autre enfant nourrir un poupon.
- Apprendre aux poupons à bien mastiquer, à prendre de petites bouchées et à manger lentement.

Le poupon doit être assis dans une chaise sécuritaire qui lui permet d'être attaché aux épaules ou à la taille.

- Son dos est droit. Le poupon n'a pas besoin d'aide ni de support pour tout le moment du repas.

Le poupon est constamment supervisé. Le contact visuel avec le poupon est essentiel pour favoriser les interactions.



# Pratiques à éviter

Il existe des situations lors des repas et collations qui peuvent mettre la sécurité des enfants en jeu. Plusieurs de ces situations se regroupent sous deux catégories : le positionnement et les distractions.

## LE POSITIONNEMENT

Le poupon est couché ou incliné vers l'arrière, car il n'est pas en mesure de tenir sa tête sur une longue période.



Le poupon est incliné vers l'avant, car il n'a pas le tonus nécessaire pour tenir son corps droit sans aide.



Le poupon est affaissé et incliné sur le côté dans la chaise haute, car il n'a pas le tonus pour tenir sa tête et son corps droits sans aide.



## LES DISTRACTIONS



Les écrans comme les tablettes, les téléphones et la télévision sont une source de distraction. Ils interfèrent avec les signaux corporels de l'enfant.



Les jouets, les livres, les toutous et les marionnettes empêchent les enfants de se concentrer sur les aliments qui leur sont servis.



Évitez de laisser un autre enfant nourrir un poupon. Un accident est si vite arrivé.



# Alimentation sécuritaire

Chaque poupon se développe à son propre rythme. Certains seront plus habiles que d'autres pour mastiquer et gérer les aliments dans leur bouche. Cependant, jusqu'à l'âge de 4 ans, la mastication n'est généralement pas pleinement développée. Certains aliments sont donc à éviter. De plus, d'autres ont besoin d'être adaptés afin de prévenir les risques d'étouffements. Les recommandations suivantes s'appliquent lorsque vous préparez des aliments pour des enfants de 2 ans et moins.

## ALIMENTS À ÉVITER

Certains aliments risquent de provoquer un étouffement. Ce sont les aliments durs, petits et ronds, collants et lisses, ou qui collent aux voies respiratoires. D'ailleurs, plusieurs aliments ne devraient pas être offerts au poupon, par exemple :

- Aliments sur des cure-dents ou des brochettes
- Arachides, noix et graines entières
- Bonbons durs
- Croustilles ou pitas grillés secs
- Cubes de glace
- Gommages à mâcher
- Guimauves et jujubes
- Mais soufflé



## CONSEILS POUR ADAPTER LES ALIMENTS CRUS DE FAÇON SÉCURITAIRE



### LÉGUMES À CHAIR FERME

<b>Betterave</b>	<b>Haricot vert</b>
<b>Brocoli</b>	<b>Navet</b>
<b>Carotte</b>	<b>Patate douce</b>
<b>Chou-fleur</b>	<b>Pois mange-tout</b>
<b>Courge</b>	<b>Poivron</b>
<b>Courgette</b>	<b>Pomme de terre</b>
<b>Haricot jaune</b>	<b>Radis</b>

- Cuire à la vapeur jusqu'à ce que le légume soit tendre (qu'il s'écrase facilement à la fourchette), puis le couper en morceaux.
- Râper les légumes, si c'est possible, pour ceux qui peuvent se servir crus.

- + Enlever les filaments des **pois mange-tout** et des **haricots verts et jaunes** avant de les faire cuire.
- + Le **poivron** peut être offert cru vers 18 mois s'il est coupé en fines lanières.

### Concombre

- Râper le concombre.
- Il peut être offert en lanières vers l'âge de 12 mois s'il est pelé.

### LÉGUMES FEUILLUS

**Bok choy**  
**Chou vert frisé (kale)**  
**Choux**  
**Épinards**  
**Laitue**  
**Rapini**

- Hacher et ajouter dans les recettes à cuire.



## AUTRES LÉGUMES



**Ail**  
**Oignon**  
**Poireau**

- Dans les plats cuisinés, faire très bien cuire.

**Asperge**  
**Céleri**

- Les couper finement avant de les faire cuire.
- Faire très bien cuire pour ramollir les filaments.

**Avocat**

- S'assurer que l'avocat est mûr avant de l'offrir. De longs filaments ont tendance à se former dans la chair de l'avocat très mûr. Si c'est le cas, les retirer.

**Champignon**

- Couper en morceaux.



**Maïs**

- **Maïs en crème**  
Offrir à partir de 6 mois.
- **Maïs en épi**  
Faire très bien cuire. Offrir à partir de 9 mois.
- **Maïs en grains**  
Faire très bien cuire et intégrer dans une recette. Offrir à partir de 12 mois.

**Pois verts**

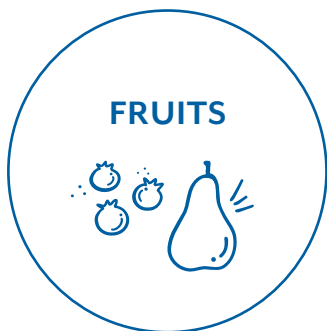
- Cuire les pois verts et les écraser s'ils sont aussi gros ou plus gros que le bout du petit doigt de l'adulte.



**Tomate**

- Faire attention à la fine peau de la tomate chez les poupons qui commencent à consommer des aliments.
- Couper les tomates mûres en morceaux. Pour les tomates cerises, les couper en 2 ou en 4 selon la grosseur.





## FRUITS À PELURE ÉPAISSE

**Abricot**  
**Banane**  
**Kiwi**  
**Mangue**  
**Melon**

**Nectarine**  
**Pêche**  
**Poire**  
**Pomme**  
**Prune**



- + Râper ou cuire les fruits plus fermes comme la **pomme**.

- Retirer les pépins, le noyau et le cœur du fruit, s'il y a lieu.
- Retirer les pelures épaisses.
- Couper le fruit mûr en morceaux.

## PETITS FRUITS

**Bleuets**      **Fraises**  
**Cerises**      **Raisins**

- Retirer le noyau ou les pépins s'il y a lieu.
- Couper en 2 ou en 4, ou bien écraser à la fourchette, selon la grosseur.

## AGRUMES

**Clémentine**  
**Orange**  
**Pamplemousse**

- Offrir en quartiers avec la pelure. L'enfant peut gruger la chair.
- Offrir en suprêmes (sans la membrane qui forme le quartier).

## FRUITS SÉCHÉS

**Abricots**  
**Canneberges**  
**Dattes**  
**Figues**  
**Raisins**

- Hacher et ajouter dans une recette qui sera cuite, comme les muffins.

## AUTRE FRUIT

**Ananas**

- Couper finement.



## VIANDES ET VOLAILLES



### VIANDES ET VOLAILLES

Agneau      Poulet  
Bœuf        Veau  
Dinde  
Porc

- Cuire et retirer tous les os et servir en petits morceaux.

### VIANDE TRANSFORMÉE

Saucisses

- Couper en 4 dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux.

Ces aliments ne sont pas recommandés par le cadre de référence *Gazelle et Potiron*.

## AUTRES ALIMENTS PROTÉINÉS



Beurre d'arachides  
Beurre de noix ou de graines

- Choisir les versions crémeuses sans morceaux.
- Étendre une fine couche.

Fromage ferme  
(ex. Cheddar, Mozzarella)

- Râper ou servir en tranches minces.

Crevettes

- Cuire et retirer la carapace et la queue.
- Couper en petits morceaux.

Légumineuses  
(cuites ou en conserve)

- **Pois chiches**  
Écraser puis retirer la petite peau qui se détache.
- **Haricots (ex. blancs, rouges)**  
Écraser.

Poisson

- Retirer toutes les arêtes et servir en petits morceaux.

Tofu ferme

- Servir râpé ou en fines lanières.

## ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



**Bagel**  
**Muffin anglais**  
**Pain tranché**

➤ Faire griller.

**Biscuits secs**  
**Craquelins**



+ Pour les **craquelins** et **biscuits secs**, choisir préférentiellement ceux qui ramollissent au contact de la salive.



Lorsqu'il est conseillé de couper les aliments en morceaux, coupez-les plus petits que le bout de votre petit doigt. Toutefois, la coupe des aliments devra être adaptée selon la progression du poupon et l'approche d'alimentation utilisée :

- L'approche où l'adulte nourrit l'enfant (souvent avec des purées)
- L'alimentation autonome ou DME

# Alimentation autonome (DME) et risques d'étouffements

---

L'alimentation autonome ou diversification menée par l'enfant (DME) est un mode d'alimentation qui consiste à offrir au poupon des aliments entiers ou en morceaux qu'il mangera seul sans que l'adulte le nourrisse. Le risque d'étouffement n'est pas plus élevé avec la DME qu'avec l'alimentation avec les purées. La méthode doit simplement être appliquée correctement et selon le développement de l'enfant. Pour en savoir plus sur la DME, consultez le chapitre 14 - *Approches pour l'introduction des aliments*.

---

## Rôles du SGEE dans la prévention des étouffements alimentaires

---

Il est possible de prévenir les étouffements chez les poupons.

Votre rôle au SGEE est de :

- Miser sur la prévention et minimiser les risques
- Veiller à ce que tout le personnel sache comment agir en cas d'étouffement





## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Quelles formations complémentaires ou quel encadrement pouvez-vous faire pour assurer un environnement et une alimentation sécuritaires?
- ♥ Que pouvez-vous améliorer dans vos pratiques pour prévenir les étouffements?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LA PRÉVENTION DES ÉTOUFFEMENTS ALIMENTAIRES

- Mettre en place des stratégies et moyens de prévention pour minimiser les risques.
- Prévoir un protocole de prévention et de gestion connu de tous afin de pouvoir intervenir rapidement et de façon adéquate en cas d'étouffement.
- S'assurer que la formation du personnel éducateur est conforme à la loi et est mise à jour aux 3 ans, conformément aux exigences.

### Exemples de mesures

- Inclure dans la politique alimentaire un protocole de prévention et de gestion des étouffements.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel, entre autres un cours de secourisme adapté à la petite enfance et des mises à jour.
- Mettre en place des moyens de communication.



## CHAPITRE 18

# Allergies et intolérances alimentaires

# 18

---

Les allergies alimentaires sont fréquentes et touchent environ 6 % des jeunes enfants. Elles sont plus courantes chez les poupons, car leurs systèmes digestif et immunitaire sont encore immatures. Ainsi, les poupons seraient plus sensibles aux allergènes et plus à risque de développer une allergie.

Les allergies et intolérances causent beaucoup de questionnements et d'inquiétudes pour les parents. Mais elles sont aussi préoccupantes pour vous au service de garde éducatif à l'enfance (SGEE).

Ce chapitre vous propose toute l'information nécessaire pour bien les comprendre et les gérer.

# Les bases

---

## ALLERGIES ALIMENTAIRES

Une allergie alimentaire implique le système immunitaire. Celui-ci réagit à une substance contenue dans un aliment, soit la protéine. On appelle « allergène » l'aliment qui cause la réaction allergique. Le système immunitaire détecte l'allergène et essaye de le combattre, ce qui déclenche une réaction.

Il existe deux catégories d'allergies alimentaires :

- 1** La première, qui est la plus grave, où le système immunitaire produit des anticorps, appelés IgE. La réaction se produit généralement instantanément ou jusqu'à quelques heures après l'ingestion de l'aliment. Ce type d'allergie peut provoquer l'anaphylaxie, une réaction allergique qui peut être mortelle.
- 2** La deuxième, où le système immunitaire ne produit pas d'IgE. La réaction peut se produire après quelques heures ou quelques jours après l'ingestion. Les symptômes touchent souvent le système digestif.





## INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

L'intolérance alimentaire est une réaction de l'organisme ou une incapacité du système digestif à digérer ou absorber complètement une composante d'un aliment : additif alimentaire (ex. colorant), sucre (ex. lactose, fructose, polyols), etc. Ce n'est pas une allergie puisque le système immunitaire n'est pas impliqué. Les réactions de l'intolérance ne sont pas mortelles.

L'apparition des symptômes est généralement rapide ou peut aller jusqu'à quelques jours après l'ingestion de l'aliment en cause. Les symptômes dépendent souvent de la quantité consommée. Ils sont principalement de nature digestive (ex. diarrhée, nausées, vomissements, ballonnements, crampes abdominales, gaz). Le diagnostic est complexe à obtenir. Il est donc difficile de déterminer combien d'enfants sont touchés.

## DIAGNOSTICS

Seuls les médecins peuvent diagnostiquer une allergie ou une intolérance alimentaire et déterminer la nature et la gravité de la réaction.

De plus, il est essentiel d'avoir un diagnostic clair pour ne pas exclure inutilement un aliment ou un groupe d'aliments.

Le diagnostic d'une allergie ou d'une intolérance est complexe; il demande une histoire clinique détaillée, et souvent, des tests, comme des tests sanguins et cutanés (sur la peau).

La gestion des allergies et des intolérances se fait toujours en collaboration avec les parents. Une approche empathique et bienveillante vous permettra d'établir une belle relation avec eux. D'ailleurs, la loi oblige le SGEE à suivre les directives écrites du parent. Ces directives précisent les repas et collations à fournir à l'enfant s'il suit une diète prescrite par une ou un médecin (membre du Collège des médecins du Québec) ou du personnel infirmier praticien spécialisé.



### VRAI OU FAUX?

***Une intolérance alimentaire peut se transformer en allergie alimentaire avec le temps.***

#### **Faux.**

L'intolérance alimentaire et l'allergie alimentaire sont deux problèmes distincts. L'allergie alimentaire est liée à une protéine d'un aliment. L'intolérance est quant à elle liée à un autre élément : un sucre (ex. lactose), un additif (ex. glutamate monosodique), un colorant, une bactérie, un insecticide, etc. Il est donc impossible que l'intolérance se transforme en allergie.

# Allergies alimentaires

## RÉACTION ALLERGIQUE ET ANAPHYLAXIE

La seule façon d'éviter une réaction allergique est d'éliminer strictement et totalement tous les aliments contenant la protéine allergène. Il faut éliminer aussi tous les aliments pouvant contenir des traces de l'allergène, par exemple en raison d'une contamination croisée. La gravité d'une réaction allergique est impossible à prédire. Ne sous-estimez jamais les symptômes, car ils peuvent se dégrader rapidement. De plus, ne vous fiez pas aux symptômes d'une réaction précédente pour prévoir la gravité d'une nouvelle réaction.

La réaction anaphylactique est une réaction sévère, souvent très rapide et imprévisible. Si elle n'est pas traitée immédiatement, elle peut être mortelle. Le stade le plus grave est le choc anaphylactique.

En cas de réaction anaphylactique, le seul traitement possible est l'injection d'épinéphrine (ex. EpiPen<sup>MD</sup>, Allerject®). Une injection immédiate est nécessaire s'il y a présence :

- D'un symptôme dans deux parties différentes du corps
- D'un seul symptôme grave

Consultez les *Fiches* à la fin du chapitre pour en savoir plus sur les symptômes, leur gravité et sur la prise en charge d'une réaction allergique.



## CONTAMINATION CROISÉE

La contamination croisée survient lorsqu'un aliment sécuritaire entre en contact avec un aliment allergène. Les mains, les ustensiles, les planches à découper, les linges à vaisselle, le matériel de cuisine (ex. les casseroles) et les comptoirs sont souvent des sources de contamination croisée. La contamination croisée ne se produit donc pas seulement quand deux aliments se touchent. Le contact peut passer par un « intermédiaire ».

Voici un exemple de contamination croisée :

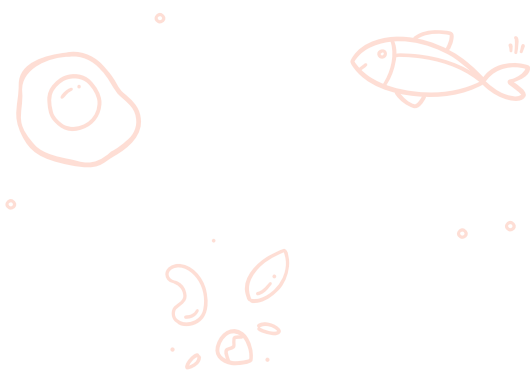
1. Vous préparez des sandwichs aux œufs pour le dîner.
2. Vous coupez vos concombres accompagnant les sandwichs avec le même couteau qui a coupé les sandwichs en morceaux.
3. Les morceaux de concombres deviennent contaminés. Ils causeront une réaction à l'enfant allergique aux œufs qui mangera les concombres.

## ALLERGÈNES

Plusieurs aliments peuvent déclencher une réaction allergique. Cependant, au Canada, il existe neuf aliments responsables de plus de 90 % des réactions allergiques. Ces aliments ainsi que les sulfites sont appelés les allergènes prioritaires :

- Arachides
- Blé ou triticales
- Graines de sésame
- Lait de vache
- Moutarde
- Noix
- Œufs
- Poissons et fruits de mer
- Soya
- Sulfites

La Société canadienne de pédiatrie ne recommande plus de retarder l'introduction des aliments allergènes. Cette règle s'applique même aux poupons considérés davantage à risque de développer des allergies alimentaires. Un enfant est considéré comme étant à risque si son père, sa mère, un frère ou une sœur souffre déjà d'allergies alimentaires, d'eczéma, d'asthme ou de rhinite allergique. De plus, l'enfant est aussi plus à risque s'il a lui-même un historique personnel d'atopie (ex. eczéma, allergie alimentaire, rhinite allergique ou asthme). Lorsqu'un poupon est inscrit au SGEE, demandez au parent s'il a des allergies connues ou des réactions à la suite de l'ingestion d'aliments et consignez l'information à son dossier.





## LE POINT SUR LA MALADIE CŒLIAQUE

La maladie cœliaque est une maladie chronique et auto-immune. Chez les personnes touchées, la consommation de gluten déclenche une réaction du système immunitaire. Cette réaction peut occasionner une inflammation du petit intestin.

### QU'EST-CE QUE LE GLUTEN?

Le gluten est une protéine contenue dans certaines céréales. Pour retenir les céréales qui en contiennent, le mot S.A.B.O.T. est un acronyme utile.

- **S** : Seigle
- **A** : Avoine régulière
- **B** : Blé (incluant l'épeautre et le kamut)
- **O** : Orge
- **T** : Triticale (croisement du blé et du seigle)

Une quantité aussi petite qu'une miette de pain peut provoquer une réaction. Les symptômes sont nombreux : diarrhée, maux de ventre, perte de poids, anémie, constipation, fatigue extrême, etc. Chez les enfants, les symptômes sont entre autres un retard de croissance, de l'irritabilité et des vomissements. Cependant, certains enfants ne présentent aucun symptôme. La réaction anaphylactique ne fait pas partie des symptômes associés à la maladie cœliaque.

La maladie cœliaque est une maladie sérieuse qui demande l'élimination complète du gluten.

Le diagnostic d'une ou un médecin est absolument nécessaire avant d'éliminer le gluten de l'alimentation.





## BONNES PRATIQUES POUR GÉRER LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

N'offrez aucun allergène, même en quantité infime, à un poupon allergique. En effet, une simple trace peut déclencher une réaction allergique grave. Évitez également de faire « goûter pour tester » ou de frotter la peau avec l'aliment pour voir si l'enfant est encore allergique. Vous risqueriez de provoquer une réaction allergique grave. Par ailleurs, chez les enfants non allergiques, qui n'ont jamais été exposés à l'aliment, une exposition sur la peau peut augmenter le risque de développer une allergie. Voici donc les bonnes pratiques à privilégier :



### Le parent :

- Introduit les aliments à la maison avant qu'ils soient donnés au SGEE
- Note l'ordre d'apparition des symptômes (s'il y a lieu) et les aliments ingérés
- Informe le personnel si son enfant réagit à un aliment
- Consulte une ou un médecin pour obtenir un diagnostic
- Dans l'attente d'un diagnostic, évite de donner le ou les aliments concernés à l'enfant
- Garde le SGEE informé de l'évolution des allergies de son enfant

### Le SGEE :

- Si un aliment est donné pour la première ou la deuxième fois au SGEE :
  - Surveillez les signes et symptômes de réaction allergique. Portez une attention particulière si le poupon est à risque de développer une allergie. Les signes peuvent se manifester de quelques secondes à quelques heures après l'ingestion de l'aliment. Une réaction ne survient pas nécessairement lors de la première exposition à l'aliment.
- Si le poupon a une réaction :
  - Restez calme pour ne pas augmenter le stress ou la peur du poupon
  - Cessez immédiatement d'offrir les aliments
  - Suivez le *Plan de gestion en cas de réaction allergique* présenté à la fin du chapitre
  - Notez les aliments ingérés ainsi que les symptômes et leur ordre d'apparition
  - Avisez le parent

## PRÉVENTION DES RÉACTIONS ALLERGIQUES

À l'heure actuelle, l'évitement des allergènes constitue la seule façon de prévenir l'apparition d'une réaction allergique. C'est pourquoi toutes traces de l'aliment ou de ses dérivés doivent être éliminées de l'alimentation du poupon allergique. Cependant, l'objectif n'est pas d'avoir un milieu complètement exempt de tout allergène. Votre rôle est plutôt de proposer un menu adapté au poupon et de minimiser le risque d'exposition.

Voici quelques pistes d'action :

### PRÉPARATION DES ALIMENTS

- Réservez de la vaisselle qui servira seulement à chaque enfant allergique.
- Utilisez un napperon d'une couleur différente ou identifié pour chaque enfant allergique.
- Préparez toujours les aliments exempts d'allergènes en premier.
- Cuisinez des repas sans allergènes en plus grande quantité puis congelez-les. Vous aurez ainsi toujours des repas nutritifs pour les enfants allergiques. Vous pourrez les utiliser lorsque des allergènes sont servis aux autres enfants.
- Éliminez les aliments en vrac, car ceux-ci présentent un risque de contamination croisée.
- Dans le réfrigérateur, réservez si possible une tablette, idéalement la plus haute, aux aliments destinés aux enfants allergiques.
- Identifiez clairement les aliments sans allergènes et assurez-vous qu'ils sont couverts ou placés dans des contenants hermétiques.
- Lavez les mains de tous les poupons à l'eau savonneuse avant chaque repas et collation.

### DURANT LE REPAS

- Lavez-vous toujours les mains à l'eau chaude savonneuse :
  - Avant de servir un enfant allergique
  - Chaque fois que vous avez touché à un allergène
- Apprenez aux enfants à ne pas lancer de nourriture.
- Enseignez-leur aussi à ne pas partager de la nourriture, que ce soit avec un enfant allergique ou non.

Les désinfectants pour les mains à base d'alcool (ex. Purell<sup>MD</sup>), bien qu'ils puissent diminuer le risque de transmission de microbes, ne peuvent pas éliminer les allergènes alimentaires.



## APRÈS LE REPAS

- Lavez les mains de tous les poupons à l'eau savonneuse après chaque repas et collation.
- Nettoyez et désinfectez les tables et les comptoirs après tous les repas et collations.
- Nettoyez à l'eau chaude et savonneuse la vaisselle, les ustensiles, les planches à découper, les chaudrons, etc.
  - Ne lavez pas la vaisselle réservée aux enfants allergiques en même temps que la vaisselle ayant été en contact avec des allergènes, sauf si elle est lavée au lave-vaisselle. L'eau de vaisselle peut être une source de contamination croisée. En effet, elle peut laisser des traces d'allergènes sur la vaisselle lavée.
  - Évitez d'utiliser une éponge ou une lavette, car elles peuvent laisser des traces d'allergènes sur la vaisselle lavée. Utilisez plutôt des linges et serviettes fraîchement lavés.
  - Idéalement, mettez tout au lave-vaisselle.

- Vérifiez le contenu des crèmes et autres produits d'hygiène. Ils peuvent être composés d'allergènes.
- Nettoyez régulièrement les jouets que les enfants se mettent dans la bouche. Portez une attention particulière afin de déloger les particules d'aliments.

Pour vous aider à gérer les allergies alimentaires, Allergies Québec a créé de nombreux outils et des formations. L'organisme propose d'ailleurs la liste de tous les ingrédients à éviter pour chaque allergène prioritaire.



Consultez le site Internet  
Allergies Québec :  
[allergies-alimentaires.org](http://allergies-alimentaires.org)

**Allergies**  
Québec



### LE SAVIEZ-VOUS?

Une allergie alimentaire peut disparaître avec le temps sans aucune intervention. On ne connaît pas encore tous les facteurs qui influencent la résolution d'une allergie. Cependant, on sait que certaines allergies ont tendance à disparaître avant l'âge adulte, par exemple, l'allergie au lait et l'allergie aux œufs. La réintroduction d'un aliment allergène doit toujours se faire sous recommandation médicale, dans un milieu contrôlé et sécuritaire.



## À LA SUITE D'UN DIAGNOSTIC D'ALLERGIE ALIMENTAIRE

Mettez tout en place pour assurer la sécurité et le bien-être du poupon.

- Informez-vous sur les recommandations médicales.
- Notez les allergies au dossier.
- Identifiez clairement les enfants allergiques à l'aide d'une fiche d'identification comme celle proposée à la fin du chapitre.
- Gardez l'auto-injecteur d'épinéphrine (ex. EpiPen<sup>MD</sup>, Allerject<sup>®</sup>) à proximité. Il ne doit jamais être sous clé.
  - Assurez-vous que chaque enfant allergique a son propre auto-injecteur.
  - Vérifiez régulièrement la date de péremption de chaque auto-injecteur.
  - Procurez-vous, si possible, un auto-injecteur pour enfant supplémentaire pour le SGEE. Aucune prescription n'est nécessaire pour posséder un auto-injecteur d'épinéphrine.
- Identifiez les risques de contamination croisée si l'allergène est offert aux autres enfants et évaluez si le retrait de l'allergène pour tout le groupe est nécessaire.
  - Le type d'allergène, la maturité du groupe, la disposition des aires de repas, et le niveau de confiance, d'anxiété et de connaissances des parents et du personnel sont quelques-uns des facteurs à considérer avant de prendre une telle décision.
- Avisez tout le personnel du SGEE des allergies.
  - Informez le nouveau personnel ou personnel remplaçant de votre groupe dès leur entrée à l'emploi des procédures en lien avec les allergies.
  - Participez à une formation sur l'administration d'un auto-injecteur d'épinéphrine.
- Offrez aux poupons des repas et collations sécuritaires.
  - N'offrez aucun aliment allergène à l'enfant allergique. Cela inclut tous les aliments pouvant contenir l'allergène ou des traces de l'allergène.
- Mettez en place une procédure pour prévenir la contamination croisée.



## SENSIBILISATION AUX ALLERGIES ALIMENTAIRES

Les allergies alimentaires peuvent être très éprouvantes pour les enfants qui sont affectés. Ces enfants peuvent se sentir exclus, différents, seuls, coupables, etc. Toutes les personnes qui s'occupent des poupons, c'est-à-dire, parents, famille, personnel éducateur ou responsable d'un service de garde éducatif en milieu familial (RSGE) ont donc un rôle à jouer. Celui-ci est de sensibiliser aux allergies alimentaires, sans exclure l'enfant.

- N'excluez jamais un enfant d'une collation, d'un repas ou d'une activité parce que des allergènes sont servis. Ne mettez pas non plus l'enfant à l'écart.
- Si vous faites une activité culinaire ou une autre activité avec des aliments, évitez les allergènes. Tous les enfants pourront ainsi y participer en toute sécurité.
- Ne définissez pas un enfant par ses allergies.
  - Évitez donc les phrases comme :
- N'identifiez pas un enfant allergique comme étant la cause d'un changement.
  - Évitez donc les phrases comme :
- Ne transmettez pas votre anxiété ou vos craintes à l'enfant.
- Ne tolérez aucune forme de moquerie envers un enfant allergique.

« Voici Eliot, c'est un enfant allergique. »

« On ne peut plus manger la bonne omelette de Mme Carole, parce qu'Éliot est allergique. »

Toutefois, ne passez pas sous silence les allergies alimentaires. Parlez-en ouvertement et objectivement avec les enfants. Vous pouvez expliquer que les aliments peuvent rendre l'enfant allergique très malade. Vous pouvez parler « d'aliments sécuritaires » et « d'aliments dangereux » pour l'enfant allergique. D'ailleurs, des livres sont spécialement conçus pour aborder les allergies alimentaires avec les enfants. Ils ne sont cependant pas nécessairement adaptés aux poupons. Toutefois, ils pourraient vous donner de l'inspiration pour parler de ce sujet.

Voici trois suggestions de livres destinés aux enfants :



***Moi, je connais ça, les allergies!***  
de Dominique Seigneur et Jacques Laplante

***Pas de noix pour Sara : une histoire sur... les allergies alimentaires***  
de Sylvie Louis et Romi Caron

***Allergies : stratégies pour gérer les allergies alimentaires***  
de Sylvie Cyr et Marie-Noël Primeau

# Intolérances alimentaires

Comme mentionné, l'intolérance alimentaire est une réaction du système digestif et non du système immunitaire. Pratiquement tous les aliments peuvent causer une intolérance. Elle est donc très difficile à diagnostiquer.

Le traitement consiste à :

- Éliminer l'aliment ou la composante qui pose problème, ou en réduire la consommation, selon les recommandations du médecin ou d'un professionnel de la santé. La contamination croisée n'est pas un risque.

L'intolérance la plus connue est celle au lactose. L'intolérance au lactose est l'incapacité à digérer le sucre naturel (lactose) contenu dans le lait. En fait, pour digérer ce sucre, une enzyme est nécessaire : la lactase. Généralement, l'humain naît avec la capacité à produire l'enzyme lactase puisqu'elle est nécessaire pour digérer le lactose du lait maternel. Cependant, avec le temps, et pour diverses raisons, certaines personnes perdent une partie ou la totalité de cette enzyme et l'intolérance apparaît.

Chez le poupon, l'intolérance au lactose peut survenir surtout après une infection du système gastro-intestinal. Toutefois, cette intolérance ne sera que temporaire. Il est à noter que l'intolérance au lactose touche rarement les enfants de moins de 3 ans et devient un peu plus courante à partir de l'âge de 5 ans.

Le degré d'intolérance au lactose varie d'un enfant à l'autre.

- Certains pourront consommer des produits laitiers réguliers une petite quantité à la fois.
  - La majorité des tout-petits intolérants peuvent boire jusqu'à 250 ml (8 onces) de lait répartis en petites quantités dans la journée, ce qui permet au corps de maintenir une production de lactase.
- D'autres enfants pourront consommer des produits laitiers en prenant oralement l'enzyme lactase qui aidera à digérer le lactose.
  - La lactase est offerte en pharmacie sous forme de liquide (ex. Lacteeze®).
- D'autres pourront opter pour des produits laitiers vendus sans lactose.



## BONNES PRATIQUES POUR GÉRER LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

### Le parent :

- Introduit les aliments à la maison avant qu'ils soient donnés au SGEE.
- Note l'ordre d'apparition des symptômes, s'il y a lieu, et les aliments ingérés, ainsi que les quantités.
- Informe le personnel si son enfant réagit à un aliment.
- Consulte une ou un médecin pour obtenir un diagnostic ou des recommandations.
- Dans l'attente de recommandations médicales, évite de donner le ou les aliments concernés à l'enfant.
- Garde le SGEE informé de l'évolution de l'intolérance de son enfant.



### Le SGEE :

Informez-vous sur les recommandations médicales s'il y a lieu. En l'absence de recommandations médicales, le milieu conserve la responsabilité d'offrir des aliments sécuritaires. Suivez alors les demandes du parent.

À la suite d'un diagnostic d'intolérance alimentaire :

- Mettez tout en place pour assurer la sécurité et le bien-être du poupon.
  - Notez les intolérances au dossier.
- Avisez tout le personnel du SGEE des intolérances.
  - Informez le nouveau personnel ou personnel remplaçant, dès leur entrée à l'emploi, des procédures en lien avec les intolérances.
- Demandez au parent si l'aliment doit être complètement évité ou si certaines quantités sont tolérées. Parfois, selon le degré d'intolérance, diminuer les quantités ou les répartir dans la journée permet de tolérer l'aliment.
  - Par exemple, pour l'intolérance au lactose, réduire les quantités de lait aux repas et aux collations, en plus de les répartir au cours de la journée, aide généralement à mieux tolérer le lactose.

# Rôles du SGEE dans la gestion des allergies et intolérances alimentaires

Les allergies et intolérances alimentaires sont fréquentes et causent beaucoup d'inquiétudes.

Votre rôle au SGEE est de :

- Assurer la sécurité des poupons en tout temps
- Vous informer sur les allergies et intolérances et former le personnel
- Établir une relation de collaboration avec les parents d'enfants allergiques et intolérants
- Mettre en place et appliquer un plan de gestion en cas de réaction allergique



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Quels symptômes indiquent qu'un poupon a une réaction allergique ou une intolérance à un aliment?
- ♥ Est-ce que le fonctionnement de l'auto-injecteur d'épinéphrine est bien compris?
- ♥ Quelles mesures sont mises en place pour offrir un milieu sécuritaire aux enfants allergiques ou intolérants?
- ♥ Est-ce qu'un protocole ou une marche à suivre est en place afin de réagir et prendre en charge un poupon ayant une réaction allergique ou une intolérance alimentaire?
- ♥ Quelles pratiques sont mises en place pour éviter la contamination croisée mettant à risque un poupon allergique?
- ♥ Comment s'assurer de bien collaborer et communiquer avec les parents d'un enfant allergique?



## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LA GESTION DES ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Les allergies et intolérances alimentaires sont fréquentes et causent beaucoup d'inquiétudes. Votre rôle au SGEE est de :

- Assurer la sécurité des poupons en tout temps.
- Prévoir une marche à suivre en cas de réaction allergique chez le poupon.
- S'assurer que chaque membre du personnel connaît son rôle ainsi que les attitudes et les pratiques attendues quant à la gestion des allergies ou des intolérances.
- Instaurer une culture collaborative et une bonne communication entre les équipes ainsi qu'avec les parents afin de maintenir la santé et la sécurité des poupons.
- Adapter les menus pour prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé des poupons.
- Accompagner le personnel dans l'amélioration continue de ses attitudes et de ses façons de faire.
- S'assurer que l'autorisation écrite du parent contient le nom de l'enfant, le nom du médicament à administrer, les instructions relatives à son administration, la durée de l'autorisation et la signature du parent. (Article 11 du *Règlement*)

- Conserver la fiche d'administration des médicaments ainsi que les protocoles d'administration et les autorisations, lorsqu'ils sont requis, dans un dossier constitué à cette seule fin. Ce dossier devra être conservé sur les lieux et disponible pour consultation par la personne qui administre le médicament. (Article 121.3 du *Règlement*)

### Exemples de mesures

- Mettre en place un protocole de gestion des allergies et intolérances.
- Mettre en place une politique alimentaire et des pratiques à privilégier pour les cas d'allergies et d'intolérances alimentaires.
- Maintenir, pour chaque enfant concerné, un plan individuel d'alimentation ou une fiche d'introduction des aliments.
- Obtenir l'autorisation parentale écrite pour administrer le médicament.
- Maintenir une fiche et un protocole d'administration des médicaments.
- Offrir des menus adaptés.
- Inclure les allergies et intolérances dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.
- Aborder le sujet lors des rencontres d'équipes multisectorielles.

# Plan de gestion en cas de réaction allergique pour les poupons possédant un auto-injecteur d'épinéphrine

S'il s'agit d'une première réaction et que le poupon n'a pas d'auto-injecteur, appeler le 911 et suivre les instructions fournies.

## ACTIONS À ENTREPRENDRE SELON LES SYMPTÔMES

SYMPTÔMES	ACTIONS
1 seul symptôme léger	Garder l'enfant en observation
Plusieurs symptômes légers d'une seule partie du corps	Garder l'enfant en observation
1 symptôme léger dans deux parties du corps différentes	Administrer l'épinéphrine (ex. EpiPen <sup>MD</sup> , Allerject <sup>®</sup> )
1 symptôme grave	Administrer l'épinéphrine (ex. EpiPen <sup>MD</sup> , Allerject <sup>®</sup> )



SYMPTÔMES D'UNE ALLERGIE	
PARTIES DU CORPS TOUCHÉES	SYMPTÔMES
	<b>Symptômes légers</b>
Nez	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Éternuements</li> <li>➤ Démangeaisons</li> <li>➤ Écoulements</li> </ul>
Peau	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Urticaire légère</li> <li>➤ Démangeaisons légères</li> </ul>
Système digestif	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faible nausée</li> <li>➤ Inconfort</li> </ul>
Yeux	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Démangeaisons</li> <li>➤ Écoulements</li> </ul>
	<b>Symptômes graves</b>
Bouche	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enflure marquée de la langue et/ou des lèvres</li> </ul>
Cœur	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pâleur</li> <li>➤ Faiblesse</li> <li>➤ Étourdissement</li> <li>➤ Peau bleutée</li> <li>➤ Pouls faible</li> </ul>
Gorge	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Serrement</li> <li>➤ Difficultés à respirer</li> <li>➤ Voix rauque</li> <li>➤ Difficultés à avaler</li> </ul>
Peau	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Urticaire importante sur le corps</li> <li>➤ Rougeur répandue</li> <li>➤ Enflure des paupières et/ou du reste du visage</li> </ul>
Poumons	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Essoufflement</li> <li>➤ Toux persistante</li> <li>➤ Respiration sifflante</li> </ul>
Système digestif	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vomissements à répétition</li> <li>➤ Diarrhée grave</li> </ul>
Autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sentiment de malheur imminent</li> <li>➤ Anxiété</li> <li>➤ Confusion</li> </ul>

# Plan de gestion en cas de réaction allergique grave

---

- 1 Injecter immédiatement une dose d'épinéphrine dans le côté de la cuisse à l'aide de l'auto-injecteur.**  
(EpiPen<sup>MD</sup> ou Allerject<sup>®</sup>).
  - Tenir en place 5 secondes. Il n'est pas nécessaire de retirer le vêtement avant.
  - Noter l'heure d'administration de chaque dose.
- 2 Appeler le 911.**
  - En cas d'étourdissement ou d'évanouissement : coucher l'enfant au sol et surélever ses jambes.
  - En cas de nausées, de vomissements ou de difficultés respiratoires : asseoir l'enfant ou le coucher sur le côté.
- 3 Si les symptômes ne disparaissent pas, administrer une deuxième dose d'épinéphrine.**
  - La deuxième dose peut être injectée 5 minutes après la première.
- 4 Faire transporter immédiatement l'enfant à l'hôpital en ambulance.**
- 5 Communiquer avec les parents ou la personne à aviser en cas d'urgence.**



# Identification de l'enfant



PLAN D'URGENCE INDIVIDUALISÉ																													
Photo	NOM DE L'ENFANT _____																												
	<p><b>Cet enfant présente une allergie grave nécessitant une intervention d'urgence aux allergènes suivants :</b> (Cochez les cases appropriées)</p>		<input type="checkbox"/> Aliment(s) : _____ <input type="checkbox"/> Piqûre d'insecte : _____ <input type="checkbox"/> Autres : _____																										
<p><b>Auto-injecteur d'épinéphrine</b></p> <p>➤ Date d'expiration : _____</p> <p>➤ Marque : _____</p> <p>➤ Où trouver les auto-injecteurs : _____</p> <p>➤ Autres remarques : _____</p>		<input type="checkbox"/> <b>Antécédents de réactions anaphylactiques :</b> L'enfant s'expose à un risque plus élevé.  <input type="checkbox"/> <b>Asthme :</b> Si, lors d'une réaction, il (elle) éprouve de la difficulté à respirer, lui administrer de l'épinéphrine avant de lui faire prendre ses médicaments contre l'asthme. L'enfant s'expose à un risque plus élevé.																											
<p><b>Communiquez avec une des personnes suivantes en cas d'urgence.</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nom</th> <th>Lien</th> <th>Cellulaire</th> <th>Téléphone maison</th> <th>Téléphone travail</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>					Nom	Lien	Cellulaire	Téléphone maison	Téléphone travail																				
Nom	Lien	Cellulaire	Téléphone maison	Téléphone travail																									
<p><b>Le soussigné, parent ou tuteur, autorise un adulte à administrer de l'épinéphrine à l'enfant susnommé(e) dans le cadre d'une réaction allergique sévère.</b> Ce protocole est recommandé par la ou le médecin traitant.</p> <p>➤ Signature du parent ou du tuteur : _____ Date : _____</p> <p>➤ Signature du professionnel de la santé au dossier : _____ Date : _____</p> <p><input type="checkbox"/> Des instructions particulières fournies par l'allergologue de l'enfant sont jointes au présent document.</p>																													



## CHAPITRE 19

# Préparation, conservation et salubrité des aliments

# 19

---

La préparation, la conservation et la salubrité des aliments font partie du quotidien du personnel éducateur en service de garde éducatif à l'enfance (SGEE). En milieu familial, les responsables d'un service de garde éducatif (RSGE) voient à toutes les étapes des repas. En installation, en revanche, la préparation revient le plus souvent au responsable de l'alimentation.

Toutefois, le personnel éducateur veille à la salubrité des aliments dans son local.

Ce chapitre est principalement destiné aux personnes qui préparent les aliments, mais il vous propose tout de même un survol des techniques à adopter pour minimiser les risques pour les poupons.

# Aliments à risque

Les intoxications alimentaires ou maladies d'origine alimentaire sont causées par des microorganismes (microbes) présents dans les aliments, sur les instruments de cuisine ou sur les surfaces de travail. Différents facteurs favorisent la croissance de ces microbes, entre autres une teneur élevée en eau ou en protéines dans les aliments et un faible taux d'acidité.

Ainsi, le nettoyage et la conservation des aliments à la bonne température sont essentiels. Ils permettent d'éviter que les microbes indésirables se multiplient et rendent les gens malades. Toute personne travaillant avec les aliments a la responsabilité d'appliquer les règles d'hygiène et de salubrité. C'est particulièrement le cas du personnel ou RSGE qui travaille avec des poupons. En effet, les tout-petits de moins de 5 ans sont plus vulnérables aux intoxications alimentaires.

## ALIMENTS DEMANDANT UNE ATTENTION PARTICULIÈRE

Les pages suivantes présentent les aliments pouvant causer une intoxication alimentaire s'ils sont mal préparés ou conservés. Il n'est pas nécessaire de les retirer du menu. Il s'agit seulement de les préparer et de les conserver de manière sécuritaire. Les prochaines sections vous présentent d'ailleurs des astuces pour y parvenir.



Toute personne responsable de préparer des aliments doit suivre une formation en hygiène et salubrité alimentaires.



Pour en savoir plus, consultez le site Internet du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ).



## LÉGUMES ET FRUITS



- Aliments constitués de germes crus, par exemple, fèves germées, luzerne, soya, cresson, radis, etc.
- Champignons frais
- Conserves maison qui n'ont pas subi un traitement à la chaleur suffisant pour atteindre la stérilité commerciale
- Jus de fruits et de légumes frais
- Légumes et fruits cuits
- Légumes et fruits frais coupés en salades de fruits et de légumes
- Mets préparés contenant des légumes cuits ou des fruits et légumes frais coupés



- Produits céréaliers cuits, par exemple, couscous, pâtes alimentaires, riz, céréales (ex. quinoa, orge, millet) ou mets préparés qui en contiennent
- Pâtes alimentaires fraîches

## ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



## ALIMENTS PROTÉINÉS



- Produits laitiers et mets préparés qui en contiennent
- Œufs et produits qui en contiennent
- Poissons et fruits de mer crus, cuits, fumés et transformés
- Viandes crues et cuites, charcuteries et autres produits de la viande, y compris les produits de volaille ou de gibier



- Huiles assaisonnées à l'ail frais ou aux herbes aromatiques fraîches qui n'ont pas subi de traitement commercial
- Bouillons et sauces

## AUTRES ALIMENTS



### VRAI OU FAUX?

***Le lait de la ferme peut être servi aux enfants ou être pasteurisé au SGEE.***

#### **Faux.**

En SGEE, seul le lait pasteurisé de façon industrielle peut être servi. De plus, la pasteurisation maison est déconseillée.

La température et la durée à atteindre sont propres à chaque aliment à pasteuriser. En conséquence, pour détruire les microorganismes, il faut suivre un protocole spécifique qui tient compte de la température et de la durée. Si une des deux variables n'est pas respectée, des microorganismes indésirables peuvent demeurer présents dans l'aliment. Également, si la température est trop élevée ou si le temps de pasteurisation est trop long, certains éléments nutritifs seront détruits.

# Règles de base

Votre objectif est de prévenir la prolifération des microorganismes dans les aliments ou de les éliminer. Pour ce faire, portez une attention particulière à toutes les étapes : conservation, entreposage, préparation, décongélation et cuisson des aliments. Mais d'abord, voici deux règles de base :

- Lavez-vous toujours les mains avant de manipuler des aliments ou de servir les repas.
- Changez régulièrement les brosses, instruments de récurage et chiffons de table. En effet, ces articles peuvent être une source de contamination.
  - Portez attention aux tampons métalliques communément appelés « laines d'acier ». Ils se dégradent et laissent des particules métalliques dans les aliments. De plus, ils contiennent des produits chimiques qui ne conviennent pas à une utilisation alimentaire.

## TEMPÉRATURES À RESPECTER

La température interne des aliments joue un rôle important dans la croissance des bactéries. Évitez de garder les aliments périssables ou préparés entre 4 °C et 60 °C ou entre 39 °F et 140 °F. À ces températures, les bactéries s'y développent très rapidement. Vérifiez chaque jour la température du réfrigérateur à l'aide d'un thermomètre.

## ALIMENTS FROIDS

Sortez uniquement les quantités nécessaires à la préparation d'un repas ou d'une collation. Ensuite, remplacez la nourriture au réfrigérateur dès que la préparation est terminée.

## ALIMENTS CHAUDS ET RÉCHAUFFÉS

Lors du service des aliments, appliquez la même règle. Conservez-les le moins longtemps possible à la température ambiante. Avec les poupons, l'horaire change parfois, par exemple, bébé n'a pas faim tout de suite ou s'endort. Lorsque cela se produit, réfrigérez les aliments rapidement afin qu'ils restent le moins longtemps possible à la température ambiante. Lorsqu'ils sont réchauffés à nouveau, ils doivent atteindre une température interne de 74 °C ou 165 °F ou encore de 63 °C ou 145 °F pendant 3 minutes. En installation, maintenez une bonne communication avec la ou le responsable de l'alimentation.

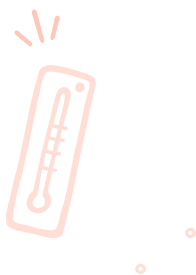
## CONSERVATION

L'étiquette ou l'emballage des aliments indique une date limite de conservation. Lorsque la date « meilleur avant » est dépassée, la qualité et la salubrité de l'aliment peuvent changer. Afin d'éviter les risques pour la santé des poupons, évitez de leur offrir des aliments dont la date est dépassée.

Le *Thermoguide* est un outil pratique élaboré par le MAPAQ. Il indique la durée de conservation au réfrigérateur et au congélateur des aliments périssables.



Vous pouvez le consulter au [www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Thermoguide.pdf](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Thermoguide.pdf)



## ENTREPOSAGE

### AU RÉFRIGÉRATEUR

- Évitez que les viandes, volailles et poissons crus entrent en contact avec les produits cuits ou prêts à manger. Vous éviterez ainsi la contamination croisée.
- Placez les viandes, volailles et poissons crus sur la tablette inférieure du réfrigérateur. Ainsi, si leur emballage coule, ils ne contamineront pas d'autres aliments.
- Conservez la température du réfrigérateur entre 0 °C et 4 °C ou 32 °F et 39 °F. Cela ralentira le développement des microorganismes.
- Évitez de trop remplir le réfrigérateur afin de permettre à l'air de circuler et d'éviter une augmentation de la température.

### AU CONGÉLATEUR

- Conservez la température du congélateur à -18 °C ou 0 °F.
- Utilisez des contenants et sacs conçus pour le congélateur et indiquez la date de congélation.

### AU GARDE-MANGER

- Évitez de déposer sur les comptoirs des contenants qui ont été en contact avec le sol.
- Entreposez les aliments dans les espaces de rangement prévus à cet effet et non sur le sol.
- Entreposez les aliments contenant des allergènes séparément de ceux qui n'en contiennent pas. Vous préviendrez ainsi le risque de contamination croisée.

Certains aliments se conservent à la température ambiante : certains jus, le lait UHT (ex. Grand Pré), les aliments en conserve, les bouillons, etc. Toutefois, une fois leur emballage ouvert, réfrigérez-les ou congelez-les.

## PRÉPARATION

Voici les règles à suivre en tout temps lorsque vous préparez des aliments :

- Lavez vos mains à l'eau chaude savonneuse pendant 20 secondes avant de manipuler les aliments.
- Jetez les aliments qui ont une allure ou une odeur suspecte.
- N'utilisez pas les œufs dont la coquille est fêlée.
- Évitez de laisser les aliments cuisinés à la température ambiante.
  - Évitez de laisser les aliments refroidir sur le comptoir.
  - Servez les aliments le plus tôt possible après les avoir préparés.
- Avant de manipuler des aliments cuits ou prêts à manger, nettoyez à l'eau chaude savonneuse tout ce qui a été en contact avec des aliments crus :
  - Équipement
  - Ustensiles
  - Surfaces de travail
- Nettoyez à l'eau la pelure des fruits et des légumes, même si elle sera retirée. Utilisez une brosse pour les fruits et légumes à surface ferme. Par exemple, la pelure du cantaloup est formée de plusieurs nervures. Celles-ci peuvent contenir des résidus de terre ou de poussière. Lorsqu'on la coupe, le couteau peut transporter des bactéries de la pelure vers la chair (contamination croisée).

Pour plus d'information sur la préparation des aliments à risque d'intoxication alimentaire, consultez le chapitre 20 - *Intoxications alimentaires*.



### QU'EST-CE QUE LA CONTAMINATION CROISÉE ?

La contamination croisée est le transfert de microorganismes entre un aliment cru et un aliment prêt à manger. Elle se produit quand des objets (ex. couteau, planche à découper), des aliments crus ou des mains mal lavées entrent en contact avec des aliments prêts à manger. Par exemple, il faut éviter d'utiliser de la marinade qui a fait mariner de la viande crue comme sauce pour la viande cuite.

## DÉCONGÉLATION

Lors de la décongélation, les bactéries présentes dans l'aliment se réveillent et commencent à se multiplier. Pour minimiser la quantité de bactéries, utilisez une des méthodes sécuritaires suivantes pour décongeler :

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Sortez l'aliment au moins 24 heures à l'avance. Pour la volaille, prévoyez 24 heures de décongélation pour chaque multiple de 2,5 kg (5 lb). Pour les autres viandes, 24 heures au réfrigérateur suffisent habituellement. Une fois décongelés, les aliments peuvent rester au réfrigérateur pendant le temps indiqué dans le *Thermoguide* (référence présentée précédemment dans ce chapitre). Par exemple :

- Une sauce à spaghetti (viande hachée cuite avec sauce) congelée pourrait être mise au réfrigérateur pendant 24 heures pour décongeler. Ensuite, elle pourrait être conservée pendant 3 à 4 jours avant d'être servie.

### AU FOUR À MICRO-ONDES

Déglez les aliments immédiatement avant leur cuisson. La méthode au micro-ondes est toutefois moins intéressante pour certains types d'aliments, comme la viande ou le poisson. En effet, certaines parties de la viande pourraient cuire alors que d'autres seront encore gelées.

### AU FOUR TRADITIONNEL

Combinez la décongélation et la cuisson en faisant cuire l'aliment alors qu'il est encore congelé. Prévoir toutefois un temps de cuisson plus long.

## DANS L'EAU FROIDE

Déposez le contenant avec l'aliment dans l'eau froide. Veillez à ce qu'il soit complètement submergé. Changez l'eau régulièrement pour qu'elle demeure toujours très froide et donc en dehors de la zone de danger.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Un aliment potentiellement dangereux décongelé ne doit pas être recongelé.  
Seuls les aliments crus décongelés qui ont ensuite été cuits peuvent être recongelés. Par exemple, vous ne pouvez pas recongeler de la viande hachée crue. Toutefois, une fois que vous l'avez fait cuire, vous pouvez la recongeler.

## CUISSON

C'est la chaleur qui permet de détruire les bactéries nuisibles. Ainsi, assurez-vous que les températures adéquates sont atteintes lors de la cuisson des aliments. Pour ce faire, utilisez un thermomètre. Le tableau suivant présente les températures de cuisson à atteindre. Celles-ci varient selon les aliments et les coupes.

TABLEAU DES TEMPÉRATURES DE CUISSON SÉCURITAIRES

ALIMENTS	TEMPÉRATURE INTERNE
<b>Viandes hachées et mélanges de viande</b> (saucisses, boulettes, pains de viande)	
Volaille, viande exotique, gibier	74 °C ou 165 °F
Bœuf, veau, agneau, porc, chèvre, cheval	71 °C ou 160 °F
<b>Coupe de viande et pièces entières</b>	
Bœuf, veau, agneau, chèvre	77 °C ou 171 °F
Bœuf ou veau attendri mécaniquement	63 °C ou 145 °F
Porc (côtelettes et rôtis)	71 °C ou 160 °F
Jambon à cuire	71 °C ou 160 °F
Volaille entière	82 °C ou 180 °F
Morceaux de volaille	74 °C ou 165 °F
Cheval	71 °C ou 160 °F
Gibier sauvage ou d'élevage (ex. sanglier, cerf, orignal)	74 °C ou 165 °F
<b>Poissons et fruits de mer</b>	
Poissons	70 °C ou 158 °F
Fruits de mer	74 °C ou 165 °F Crustacés : la chair est opaque Huîtres et moules : la coquille s'ouvre
<b>Œufs</b>	
Œufs entiers	Le blanc et le jaune sont fermes
Mets à base d'œufs	74 °C ou 165 °F

Source : MAPAQ

# Rôles du SGEE dans la préparation, la conservation et la salubrité des aliments

La préparation, la conservation et la salubrité des aliments des poupons sont d'une importance capitale.

Votre rôle au SGEE est de :

- Connaître les techniques appropriées de préparation, conservation et salubrité des aliments
- Mettre en place toutes les procédures pour assurer la santé et la sécurité des poupons



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Quelles procédures sont mises en place lors de la préparation et de la conservation des aliments pour assurer la santé et la sécurité des poupons?
- ♥ Comment pourriez-vous améliorer vos pratiques pour diminuer le risque d'intoxication alimentaire?



## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LA PRÉPARATION, LA CONSERVATION ET LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS

- Accompagner le personnel de la pouponnière dans la mise en œuvre des aspects à considérer pour assurer la salubrité des repas.
- Mettre en place des mesures structurelles et organisationnelles, par exemple en proposant :
  - Un accès à des équipements adaptés aux besoins du personnel éducateur et des poupons.
  - Des stratégies pour favoriser une bonne communication entre la ou le responsable de l'alimentation et le personnel éducateur.
- Si un service traiteur est utilisé, s'assurer de lui communiquer les besoins du SGEE et de le sensibiliser aux particularités de l'alimentation des poupons.

### Exemples de mesures

- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter de la salubrité des aliments.
- Prévoir une procédure pour conserver les aliments à la bonne température et les réchauffer sécuritairement avant le service.
- Inclure des énoncés écrits à ce sujet dans le programme éducatif et/ou la politique alimentaire.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.
- Proposer des fiches sur la préparation et la conservation des aliments.
- Mettre en place une procédure spéciale si des aliments sont fournis par un service traiteur.



## CHAPITRE 20

# Intoxications alimentaires

# 20

---

Les enfants de 5 ans et moins sont très fragiles aux bactéries, virus et parasites qui peuvent être présents dans les aliments et l'environnement. Ceux-ci peuvent entrer dans le système digestif par les aliments. La plupart sont détruits par l'acide contenu dans l'estomac. Toutefois, l'estomac des jeunes enfants produit moins d'acide. Ils sont donc plus à risque d'intoxication alimentaire.

# Symptômes et causes des intoxications alimentaires

---

Les symptômes d'une intoxication alimentaire peuvent ressembler à ceux de la gastroentérite de nature virale. Les plus fréquents sont des nausées, des vomissements, des crampes abdominales, de la diarrhée et de la fièvre. Ils peuvent apparaître de quelques heures à plusieurs jours après que l'aliment en cause a été mangé.

L'intoxication alimentaire se produit habituellement lorsque les aliments ne sont pas manipulés, préparés, entreposés, conservés ou cuits adéquatement. Ainsi, de bonnes pratiques d'hygiène avant, pendant et après la préparation des aliments sont essentielles en service de garde éducatif à l'enfance (SGEE). Le chapitre 19 - *Préparation, conservation et salubrité des aliments*, vous propose quelques stratégies pour assurer la santé et la sécurité des poupons.

---

## Aliments à risque

---

Certains aliments présentent un plus grand risque d'intoxication alimentaire. Ils sont à éviter chez les enfants de 5 ans et moins à moins d'être préparés de manière sécuritaire. Les pages suivantes présentent des conseils à propos d'aliments courants présentant un risque.



## CONSEILS À PROPOS D'ALIMENTS COURANTS PRÉSENTANT UN RISQUE

### LÉGUMES ET FRUITS



### JUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES NON PASTEURISÉS

Tous les jus non pasteurisés

- Porter à ébullition, puis laisser refroidir selon les méthodes sécuritaires.

### LÉGUMES ET FRUITS FRAIS

Tous



- Frotter sous l'eau froide, même si la pelure est non comestible, avant de les couper.

### GERMINATIONS

Fèves germées

Luzerne

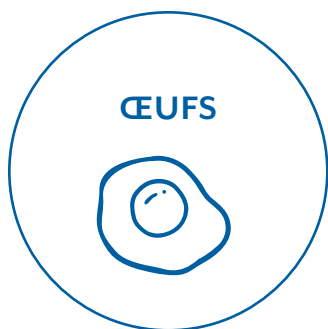
Radis germés

Trèfles germés

Etc.



- Faire bien cuire les germinations jusqu'à tendreté.
- Les germinations en conserve sont sécuritaires.



## ŒUFS

Œufs crus

Œufs mollets ou miroirs

- Cuire les œufs jusqu'à ce que le jaune soit solide.

## PRODUITS À BASE D'ŒUFS CRUS OU PAS ASSEZ CUITS

Certaines crèmes glacées artisanales

Mayonnaise maison

Mousse dessert

Pâte à biscuits crue

Préparation à gâteau crue

Sauce béarnaise ou hollandaise fraîche

Vinaigrette maison

- Utiliser les œufs liquides pasteurisés du commerce.
- Choisir des vinaigrettes, mayonnaises et sauces pasteurisées.
- Pour les vinaigrettes maison, utiliser des recettes sans œufs ou avec des œufs liquides pasteurisés du commerce.
- Pour les préparations ou pâtisseries qui peuvent être cuites, cuire adéquatement.



## POISSONS ET FRUITS DE MER CRUS OU PAS ASSEZ CUITS

Saumon fumé

Sushis

Tartare

Ceviche

- Faire bien cuire les poissons et les fruits de mer. Respecter la température interne requise pour chaque aliment. Voir le chapitre 19 - *Préparation, conservation et salubrité des aliments*.

## PRODUITS LAITIERS



### PRODUITS LAITIERS NON PASTEURISÉS

**Lait cru** (non pasteurisé)

**Fromage fait de lait cru**

- Ne pas consommer du lait cru et choisir des fromages pasteurisés.

## VIANDES ET VOLAILLES



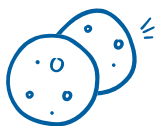
### VIANDES ET VOLAILLES CRUES OU PAS ASSEZ CUITES

**Tartare**

**Viande rosée ou pas assez cuite à l'intérieur**

- Faire bien cuire toutes les viandes et la volaille. Respecter la température interne requise pour chaque aliment. Voir le chapitre 19 - *Préparation, conservation et salubrité des aliments*.

## VIANDES TRANSFORMÉES



### CHARCUTERIES

**Viandes froides** comme le jambon, la dinde et le bologna (*baloney*)

**Saucisses à hot-dog crues**

- Réchauffer les charcuteries jusqu'à ce qu'elles soient fumantes.
- Les charcuteries séchées et salées peuvent être mangées sans cuisson préalable.

### AUTRES VIANDES

**Pâtés de viande du commerce** comme les terrines, les rillettes et les pâtés de foie

**Viandes à tartiner du commerce** comme les cretons

- Les pâtés et les viandes à tartiner sont sécuritaires s'ils sont vendus en conserves ou s'ils sont cuisinés maison selon les pratiques sécuritaires et conservés adéquatement.

Ces aliments ne sont pas recommandés par le cadre de référence *Gazelle et Potiron*.

## AUTRES ALIMENTS



### MIEL PASTEURISÉ ET NON PASTEURISÉ

**Muffins maison contenant du miel**

**Saumon laqué au miel**

**Vinaigrette contenant du miel**

- N'offrir aucun miel, peu importe la forme, aux enfants de moins de 1 an, car il peut causer le botulisme infantile.



### VRAI OU FAUX?

***Si le miel ajouté à une recette est cuit, il peut être sécuritaire, même pour les poupons de moins de 1 an.***

#### **Faux.**

Le miel peut contenir une bactérie résistante pouvant causer le botulisme. Cette bactérie est dite résistante, car elle n'est pas détruite par une simple cuisson.

Les enfants de 1 an et plus possèdent naturellement de bonnes bactéries dans leurs intestins qui les protègent contre le botulisme infantile. Toutefois, les enfants de moins de 1 an ne les ont pas encore développées. Le miel ne doit donc jamais être offert, d'aucune manière, aux enfants de moins de 1 an. Même les aliments préparés (ex. biscuits, craquelins, céréales à déjeuner) qui contiennent du miel pasteurisé ou non ne doivent pas leur être offerts. Sinon, les poupons pourraient souffrir d'une intoxication alimentaire grave.





# Rôles du SGEE dans la prévention des intoxications alimentaires

---

Les poupons présentent un risque élevé d'intoxication alimentaire.

Votre rôle au SGEE est de :

- Servir aux poupons uniquement des aliments présentant peu de risques
- Bien préparer les aliments afin de limiter les risques
- Savoir reconnaître les signes d'une intoxication alimentaire



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Est-ce que des aliments à risque figurent au menu de la pouponnière?
- ♥ Est-ce que les aliments sont préparés de façon à prévenir les intoxications alimentaires chez les poupons?
- ♥ De quelles informations supplémentaires à propos des intoxications alimentaires auriez-vous besoin afin de les prévenir à la pouponnière?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LA PRÉVENTION DES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

- Former le personnel sur la manipulation, la préparation, l'entreposage, la conservation et la cuisson sécuritaire des aliments.
- Accompagner le personnel dans la mise en œuvre des pratiques à privilégier.
- S'assurer que le menu est sécuritaire pour le poupon et adapté aux phases de son développement.

### Exemples de mesures

- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter des choix sécuritaires en fonction du développement de l'enfant.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel, par exemple en offrant de la formation sur l'hygiène et la salubrité alimentaires.
- Prévoir des moyens de suivi pour s'assurer que le personnel maîtrise les règles d'hygiène et de salubrité.



SECTION

# Organisation des repas



CHAPITRE 21

## Aménagement de l'espace et équipements pour les repas

- 282 Aire des repas
- 284 Espace consacré  
à la réception,  
à la préparation  
et au service  
du repas
- 285 Chaises
- 286 Tables
- 286 Espace pour  
le lavage des mains
- 288 Rôles du SGEE pour  
un aménagement  
optimal de l'espace  
et de l'équipement  
de l'aire des repas

## CHAPITRE 22

**Organisation et préparation des repas**

- 292 Aspects à considérer quant à l'organisation des repas
- 298 Équipements pouvant aider à organiser et à préparer les repas
- 300 Pratiques sécuritaires
- 301 Positions à éviter pour le soulèvement
- 304 Positions à privilégier pour le soulèvement
- 306 Positions à privilégier pour déposer un enfant au sol
- 308 Aliments provenant d'un service traiteur
- 309 Rôles du SGEE dans l'organisation et la préparation des repas

## CHAPITRE 23

**Planification de l'horaire en fonction du rythme des poupons**

- 314 Horaire des repas et collations
- 316 Rôles du SGEE dans la planification de l'horaire en fonction du rythme des poupons

## CHAPITRE 24

**Développement de l'autonomie en alimentation**

- 320 Apprentissages incontournables
- 321 Autonomie à petits pas
- 323 Vaisselle et ustensiles pour favoriser l'autonomie
- 331 Favoriser le développement de l'autonomie
- 332 Rôles du SGEE dans le développement de l'autonomie en alimentation



## CHAPITRE 21

# Aménagement de l'espace et équipements pour les repas

# 21

Plusieurs facteurs facilitent le déroulement des repas et collations. Parmi ceux-ci, l'aménagement de l'espace et le choix de l'équipement sont particulièrement importants.

En effet, des espaces bien pensés et adaptés aux besoins des poupons et du personnel éducateur ou responsable d'un service de garde éducatif en milieu familial (RSGE) créent une ambiance agréable, en plus de soutenir les poupons dans leurs apprentissages.

Ils permettent également d'établir un contact privilégié avec les enfants et d'assurer la sécurité et le confort de tous.

Vous trouverez dans ce chapitre les éléments à considérer pour prévoir un aménagement optimal en service de garde éducatif à l'enfance (SGEE).

# Aire des repas

---

Pensez aux aspects suivants pour vous simplifier la vie lors des repas et collations :

- Prévoir assez d'espace autour des poupons pour faciliter la circulation au moment de les servir et de les aider.
- Bien éclairer l'espace pour permettre aux poupons de reconnaître les aliments et leurs couleurs.
- Positionner l'équipement afin de :
  - Minimiser les déplacements des personnes et des meubles.
  - Donner au personnel éducateur ou RSGE une vue d'ensemble sur le groupe. Cela favorisera les échanges avec tous les enfants et évitera au personnel de faire constamment des torsions du dos ou du cou.
  - Pouvoir ramasser rapidement les dégâts de liquide et de nourriture au sol pour réduire les risques de chute.







## EST-IL UTILE DE SÉPARER L'AIRE DES REPAS DE L'AIRE DE JEUX?

L'utilisation d'une barrière pour fermer l'espace des repas présente des avantages et des inconvénients. Évaluez à quels besoins la barrière répond, et pour qui elle est avantageuse.

### Avantages

La barrière vous permet de :

- Séparer le groupe lorsque les repas sont pris à différents moments.
- Installer les poupons dans l'autre section pendant le balayage des restes au sol.
- Protéger les poupons des allergènes qui pourraient se retrouver au sol.

### Inconvénients

La barrière peut faire en sorte de :

- Limiter l'aire de jeu, selon l'espace disponible.
- Réduire les interactions et les occasions d'apprentissages (ex. apprivoiser des notions d'hygiène et de salubrité, reconnaître les aliments à ne pas manger en cas d'allergies).

## QUELQUES SUGGESTIONS SI UNE BARRIÈRE EST UTILISÉE

- Utiliser le système de barrière uniquement au moment des repas et collations.
- Choisir une barrière facile à ouvrir et à fermer.
- Placer la barrière de manière à ne pas devoir déplacer d'équipement.
- Éviter de passer par-dessus une barrière fermée.
- Éviter de soulever et de passer les poupons d'un côté à l'autre de la barrière.
- Veiller à ce que les poupons puissent se déplacer seuls, selon leur développement moteur. Cela vous évitera d'avoir à les soulever.

# Espace consacré à la réception, à la préparation et au service du repas

---

De l'équipement adapté vous évitera de vous pencher longtemps et ainsi de subir du stress au dos. Voici les éléments à considérer :

- Utiliser un meuble dont la hauteur est adaptée (91 cm ou 36 po) plutôt qu'une table basse pour la préparation et le service.

Voici d'autres options possibles :

- Une tablette rétractable ou un comptoir permettant de faire face au groupe.
  - Un chariot avec des roues qui se barrent pour la sécurité des enfants. Prévoir un espace de rangement pour le chariot lorsqu'il n'est pas utilisé.
  - Un module séparateur placé à un endroit stratégique du local permettant d'éviter de le déplacer à chaque fois.
- Prévoir un comptoir ou une desserte à proximité pour déposer les plats. Cela évitera d'être à bout de bras ou de devoir faire des torsions du tronc.



# Chaises

## POUR LES POUpons

- Prévoir des sièges de différents types et de différentes hauteurs adaptés au développement des poupons.
- Acheter de l'équipement facilement lavable.
- Assoir les poupons ayant besoin d'aide pour manger dans un siège (ex. banc au mur ou chaise haute) dont l'assise est à 76 cm ou 30 po du sol.
  - Cela diminue les efforts nécessaires pour les soulever et favorise une bonne posture de l'adulte pour les nourrir.
- Veiller au bon positionnement et au confort du poupon, en s'assurant que :
  - Le dossier est à environ 90 degrés pour que son dos soit droit et que ses bras se déposent naturellement sur la table à un angle de 90 degrés.
    - Cela assure entre autres une bonne respiration, aide l'enfant à voir les aliments qu'il mange et diminue les risques d'étouffements.
  - Les  pieds du poupon sont en appui.
    - Cela diminue le risque d'étouffements, car la toux sera plus efficace.
    - Si la chaise n'a pas d'appui-pieds, créez-en un avec des bandes élastiques d'entraînement, une table rétractable, des livres, des boîtes, des blocs, etc.

- S'assurer que dès que le poupon est capable de monter sur sa chaise et d'en descendre seul et qu'il mange avec ses mains ou avec un ustensile :
  - Les sièges au mur ne sont plus utilisés.
  - L'enfant monte sur sa chaise et en descend seul.

## POUR LE PERSONNEL ÉDUCATEUR OU RSGE

- Prévoir une chaise d'adulte basse et droite ou un banc ajustable à roulettes avec un siège à environ 25 à 33 cm ou 10 à 13 po du sol.
  - Cela permet de se placer au même niveau que le poupon et d'avoir une posture adéquate.



# Tables

---

- Lorsque l'espace le permet, organiser les tables de façon à faciliter les échanges avec et entre les poupons.
- Adapter la hauteur des tables aux poupons.
- S'assurer que leurs pieds touchent le sol afin d'assurer leur confort et leur sécurité.
- Veiller à ce que leurs bras se déposent sur la table à un angle de 90 degrés.
- Ajouter un cylindre hydraulique pour faciliter la montée et la descente si la table est rabattable.



## Espace pour le lavage des mains

---



L'endroit et l'équipement servant à cette activité fréquente sont des facteurs importants. Assurez-vous qu'ils sont adaptés à l'âge et au développement du poupon.

Si l'enfant est moins autonome, installez-vous face à lui sur un banc à roulettes ajusté à sa hauteur. Vous pourrez ainsi l'aider à se nettoyer le visage et les mains avec une débarbouillette avant et après les repas. Si le poupon est capable de monter et de descendre les escaliers, utilisez plutôt l'évier.

## VOICI QUELQUES AMÉNAGEMENTS TRÈS UTILES

- Placer l'évier, lorsque possible, au bout du comptoir, le plus près possible du bord, pour faciliter l'accès à l'eau par les poupons.
- Installer un escalier à deux marches d'environ 20 cm ou 8 po chacune :
  - Prévoir une porte pour en fermer l'accès lorsque l'escalier n'est pas utilisé.
  - Positionner l'escalier d'un côté de l'évier pour que le personnel éducatif puisse aider le poupon sans se blesser.



- Choisir un robinet à tête pivotante avec un bec assez long pour rapprocher le jet d'eau des mains du poupon. Un « œil magique » est très utile.
- S'il y a des marches rétractables sous l'évier, s'assurer que le mécanisme est facile à utiliser (roulettes et rails latéraux).

Les marches en plastique facilement déplaçables sont fréquemment utilisées dans les services de garde éducatifs en milieu familial. Il est important de les considérer comme un élément de plus à surveiller dans l'environnement actif du ou de la RSGE. En effet, les enfants peuvent avoir tendance à les déplacer ou à jouer avec. De plus, il convient de choisir un modèle qui peut supporter le poids des enfants. L'utilisation de ces marches devrait être réservée aux enfants car, souvent, elles ne supportent pas le poids des adultes.

# Rôles du SGEE pour un aménagement optimal de l'espace et de l'équipement de l'aire des repas

Un aménagement bien pensé facilitera grandement le déroulement des repas et collations.

Votre rôle au SGEE est de prévoir un espace et de l'équipement bien adaptés afin de :

- Faciliter le déroulement des repas et collations
- Faciliter les déplacements des poupons et du personnel
- Répondre aux besoins des poupons et assurer leur sécurité en tout temps
- Assurer le confort du personnel et éviter les douleurs et blessures



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Quelles pratiques pourriez-vous améliorer pour assurer votre sécurité et celle des poupons?
- ♥ Les équipements sont-ils adaptés au développement du poupon et à votre sécurité et confort?
- ♥ Parmi les mesures suggérées dans ce chapitre, lesquelles permettent déjà ou pourraient permettre de favoriser une ambiance agréable lors des repas et collations?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE POUR UN AMÉNAGEMENT OPTIMAL DE L'ESPACE ET DE L'ÉQUIPEMENT DE L'AIRE DES REPAS

- Accompagner le personnel de la pouponnière dans la mise en œuvre des aspects à considérer quant à l'aménagement de l'aire des repas dans le local de la pouponnière.
- Mettre en place des mesures structurelles et organisationnelles, par exemple :
  - Un accès à des équipements adaptés aux besoins du personnel éducateur et des poupons.
  - Des activités de transfert et d'utilisation des connaissances pour assurer des pratiques sécuritaires et des repas agréables pour tous.

### Exemples de mesures

- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter de l'aménagement de l'aire des repas.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.
- Mettre en place des procédures de travail.
- Prévoir des mécanismes de communication.
- Former un comité santé et sécurité au travail.
- Mettre au point une politique d'achat d'équipement.





## CHAPITRE 22

# Organisation et préparation des repas

# 22

**Il existe plusieurs façons de gérer les repas et collations au service de garde éducatif à l'enfance (SGEE). Mais peu importe l'approche choisie, une bonne organisation offre de nombreux avantages. Elle permet entre autres au personnel éducateur ou responsable d'un service de garde éducatif en milieu familial (RSGE) de :**

- ♥ Regrouper le matériel nécessaire pour la période des repas
- ♥ Être flexible
- ♥ Anticiper les prochaines étapes

- ♥ Être plus disponible pour les poupons
- ♥ Répondre adéquatement aux besoins de chacun selon son stade de développement

**Ce chapitre vous présente des pistes pour créer ou adapter la routine des repas et collations au SGEE. Basées sur la réalité et les besoins du SGEE, les pratiques proposées favorisent la santé et la sécurité de tous.**

# Aspects à considérer quant à l'organisation des repas



## ADOPTER DE BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE

### HYGIÈNE DES MAINS

Les mains jouent un grand rôle dans la transmission des infections (ex. rhume, grippe, gastroentérite). Une hygiène des mains fréquente et efficace demeure le meilleur moyen de prévention. L'hygiène des mains comprend notamment le lavage des mains avec de l'eau et du savon. Lorsque ce dernier est impossible, la friction des mains avec une solution hydroalcoolique est une autre option. L'hygiène des mains avec de l'eau et du savon doit durer au moins 15 à 30 secondes. Quand une solution hydroalcoolique est utilisée, il faut frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches sans utiliser de serviette de papier, soit pendant au moins 20 secondes. Ainsi :

- Effectuez l'hygiène des mains avant et après avoir manipulé des aliments
- Effectuez l'hygiène des mains des poupons avant et après les repas et collations
  - Lorsque l'eau n'est pas disponible, utilisez des serviettes humides pour un premier nettoyage, puis utilisez une solution hydroalcoolique
  - Pour diminuer vos risques de blessures, évitez de soulever les poupons pendant l'hygiène des mains à l'évier

### ESPACE DE PRÉPARATION ALIMENTAIRE

Pour éviter de contaminer la nourriture, utilisez idéalement l'espace de manipulation des aliments uniquement à cette fin. Pour nettoyer et désinfecter une surface, procédez de la façon suivante :

1. Nettoyez au préalable la surface pour enlever les saletés et souillures. Celles-ci sont souvent invisibles à l'œil nu. Le nettoyage est essentiel pour permettre ensuite au désinfectant de bien faire son travail.
2. Désinfectez. Il existe une panoplie de produits pour désinfecter les surfaces. Pour les SGEE, le ministère de la Famille recommande les produits dont l'étiquette indique les deux points suivants :
  - Le produit est un virucide général qui inactive le poliovirus de type 1
  - Il porte un numéro DIN attribué par Santé Canada

Lisez et suivez les instructions du fournisseur sur la dissolution et l'utilisation du produit. Vous assurerez ainsi l'efficacité du produit et la sécurité de l'utilisateur et des personnes exposées.

## GÉRER L'INTRODUCTION DES ALIMENTS

Consultez la liste d'introduction des aliments complémentaires *Bébé a déjà mangé...* présentée à la fin du chapitre 13 - *Introduction des aliments complémentaires*. Vous pourrez ainsi déterminer quels aliments du menu peuvent être servis au poupon. Faites également un suivi fréquent auprès du parent pour que la liste demeure à jour. En installation, transmettez l'information au ou à la responsable de l'alimentation. Le chapitre 13 - *Introduction des aliments complémentaires*, de ce guide peut être une bonne ressource pour plus d'information à ce sujet.



### QU'EST-CE QU'UN VIRUCIDE GÉNÉRAL?

C'est une solution capable de détruire les virus. Les enfants contractent souvent des infections virales. C'est pourquoi l'utilisation d'un virucide général est recommandée en SGEE.

## ADAPTER LES TEXTURES

Faire progresser la texture des aliments du poupon présente plusieurs avantages. Cela facilite :

- Le développement moteur, consultez le chapitre 5 - *Alimentation et développement du poupon*, pour tous les détails
- L'acceptation des textures
- La progression vers le menu standard

Maintenez vos connaissances à jour sur l'évolution des textures. Communiquez avec les membres de l'équipe et les parents à ce sujet. Cela évitera de servir au poupon des aliments dont la texture est inappropriée par rapport à son développement. Le chapitre 14 - *Approches pour l'introduction des aliments*, propose plus d'information à ce sujet. Si vous jugez qu'un aliment présente un risque quelconque, évitez de l'offrir. En installation, communiquez avec la ou le responsable de l'alimentation pour faire ajuster l'offre.



## SURVEILLER LA TEMPÉRATURE DES ALIMENTS

La température des aliments est un facteur important à surveiller. Dans le cas d'aliments trop chauds, la température élevée peut présenter un risque de brûlure pour les poupons. D'un autre côté, des aliments restés à la température ambiante peuvent favoriser la croissance des microorganismes.

Avec les poupons, l'horaire des repas est flexible et adapté aux siestes et aux signaux de faim. C'est pourquoi le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) recommande d'avoir une procédure à ce sujet. Celle-ci couvrira les sujets suivants :

- Température de conservation des aliments
- Température à atteindre lorsque les aliments sont préparés ou réchauffés
- Utilisation d'un thermomètre fiable et étalonné
- Utilisation du micro-ondes

➤ **Mélangez bien les aliments une fois réchauffés pour éviter les différences de température et donc les risques de brûlures.**

Le chapitre 19 - *Préparation, conservation et salubrité des aliments*, traite des pratiques visant à assurer la santé et la sécurité des poupons.

## MAINTENIR UNE BONNE COMMUNICATION AVEC LA OU LE RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION

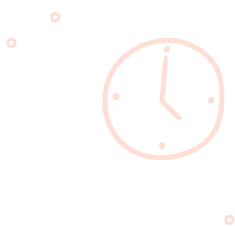
Les besoins alimentaires des poupons évoluent rapidement. Des rencontres régulières entre le ou la responsable de l'alimentation et le personnel éducateur sont donc très utiles. Elles permettent de mieux connaître les besoins des poupons et d'adapter l'offre en conséquence. Pour les plus petits, tenez ce type de rencontre chaque semaine. Le chapitre 1 - *Travail d'équipe et collaboration*, traite de l'importance de ce partenariat.



## PRÉPARER L'ESPACE AVANT LE SERVICE DU REPAS

Si l'espace utilisé pour manger sert aussi à d'autres activités pendant la journée :

- Libérez l'espace, puis nettoyez et désinfectez-le avant et après les repas et collations. En installation, assurez-vous que l'espace est libéré avant l'arrivée des plateaux de service. Cela évitera toute attente avec un plateau de service dans les bras.
- Libérez les aires de circulation de tout jouet ou matériel pour réduire les risques de chutes. Les poupons assez grands peuvent vous aider. Ils seront du même coup sensibilisés aux règles de sécurité.
- Veillez à ce que personne ne se déplace lorsque la nourriture est servie (pour éviter les risques de brûlure, d'échapper le repas, etc.).
- Prévenez les poupons de l'arrivée du repas. Cela les rassurera puisqu'ils pourront anticiper ce qui s'en vient.



## DÉPLACER LES REPAS D'UN ÉTAGE À L'AUTRE OU D'UNE PIÈCE À L'AUTRE

Le déplacement de charges dans les escaliers augmente le risque de chutes et de blessures. Le harnais est une bonne solution dans les SGEE non équipés d'un monte-charge. Il facilite le déplacement en répartissant le poids du plateau de service. De plus, il libère les mains, ce qui permet de tenir la main courante et d'ouvrir les portes, au besoin.

Quelques points à considérer concernant l'utilisation d'un harnais :

- Évitez d'utiliser un harnais si vous avez des problèmes au cou ou aux épaules. En effet, l'utilisation du harnais pourrait aggraver le problème ou retarder la guérison.
- Avant chaque utilisation, ajustez bien le harnais. Le plateau de service doit se retrouver près du corps, entre la taille et la hauteur de vos hanches.
- Inspectez régulièrement les œilletons et mousquetons pour confirmer qu'ils sont en bon état.
- Évitez de trop remplir les plateaux de service pour diminuer le nombre de voyages dans les escaliers. Cela annulerait les effets positifs du port du harnais.

Pour faciliter la distribution entre les locaux, déposez les plateaux sur un chariot à roulettes, si possible. En plus de faciliter les déplacements, le chariot réduit la charge physique associée à ce travail. Prévoyez un espace pour ranger le chariot lorsqu'il n'est pas utilisé.

## ÉTABLIR UN ORDRE DE RÉPONSE AUX BESOINS

Observez les signes de faim. Consultez le chapitre 7 - *Faim et rassasiement*, pour déterminer quels poupons sont prêts à manger. L'ordre d'arrivée des poupons le matin peut également vous donner un bon indice. Servez-vous-en pour établir l'ordre de service et l'adapter aux besoins de chaque poupon. Vous pourriez aussi demander aux parents ce que leur poupon a mangé et à quelle heure. Il sera alors plus facile de prévoir quel poupon pourrait avoir faim en premier.

Dans certaines situations, le SGEE pourrait devoir revoir son organisation et ses pratiques. Ce sera le cas si :

- Plusieurs enfants ont faim en même temps
- Certains poupons sont nourris avec l'approche de l'alimentation autonome, aussi appelée diversification alimentaire menée par l'enfant (DME)

En évaluant la fréquence de ces situations, le SGEE pourra offrir du soutien au personnel éducateur de la pouponnière.



## ATTENTE AUX REPAS ET AUX COLLATIONS

### Pratiques à éviter

- Servir des biscuits de dentition ou des craquelins pour faire patienter le poupon avant le repas.
  - Ils pourraient prendre la place des aliments servis au repas et avoir un impact négatif sur la santé dentaire.

### Pratiques à privilégier

- Bien planifier pour éviter l'attente ou les temps morts entre les repas et les collations.
- Créer une routine : jeux simples et variés, comptine des repas, lavage des mains, etc. Cela permet au poupon d'anticiper le repas ou la collation. Il apprendra ainsi que le repas s'en vient, ce qui le fera patienter.
- Maintenir une bonne communication avec le ou la responsable de l'alimentation pour réduire les temps d'attente.



## SERVIR LES ALIMENTS

Favorisez l'autonomie du poupon. Utilisez de la vaisselle et des ustensiles variés et adaptés à sa croissance et à son développement.

Le chapitre 24 - *Développement de l'autonomie en alimentation*, présente des stratégies pour l'aider à développer ses habiletés.

## ÉTABLIR UN CONTACT PRIVILÉGIÉ AVEC LE POUPON

Votre proximité avec le poupon favorise le lien d'attachement. Elle vous aide à décoder ses besoins nutritionnels, et ses signaux de faim et de rassasiement. Finalement, elle vous permet de suivre de près son développement. Consultez le chapitre 4 - *Établissement d'un contact privilégié avec le poupon*. Il propose des pratiques à mettre de l'avant pour favoriser ce contact privilégié lors des repas et collations.



# Équipements pouvant aider à organiser et à préparer les repas

Dans le local de la pouponnière, certains équipements aident à réduire les déplacements entre le local et la cuisine. Ils servent aussi à protéger la santé du personnel.

## POUR RÉCHAUFFER LES ALIMENTS

### LAIT MATERNEL ET PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

- Chauffe-biberon
  - Consultez le chapitre 10 - *Salubrité du lait maternel et de la préparation commerciale pour nourrissons*. Il présente les bonnes pratiques de conservation et de préparation du lait maternel et des préparations commerciales.

## ALIMENTS

- Micro-ondes
  - Positionner à 91 à 137 cm ou à 36 à 54 po du sol. Cela évitera les mouvements des bras au-dessus des épaules.
- Grille-pain





## POUR ADAPTER LES TEXTURES DES ALIMENTS

- Robot culinaire
- Mélangeur

### CONSEILS DE SÉCURITÉ

Voici quelques conseils pour l'utilisation de ces appareils :

- Toujours remettre les couvercles et s'assurer de ne pas avoir accès aux lames en mouvement
- S'assurer que le robot et le mélangeur ne sont pas faciles d'accès pour les enfants
- Veiller à toujours éteindre et débrancher les appareils avant l'entretien, le nettoyage ou la réparation
- S'assurer d'arrêter l'équipement pour effectuer des manipulations

## POUR CONSERVER LES ALIMENTS

- Armoire fermée
- Réfrigérateur et congélateur
  - Positionner à une hauteur adéquate afin d'éviter les flexions répétées et les blessures au dos.
  - Un réfrigérateur de 4 pieds cube peut être posé sur une base de 46 à 51 cm ou de 18 à 20 po de hauteur. Un réfrigérateur de 1,7 pied cube peut être installé sur un comptoir.

# Pratiques sécuritaires

Adaptez vos pratiques lors des repas et utilisez l'équipement de façon sécuritaire.

Vous limiterez ainsi les risques de blessures, et les repas seront plus agréables et confortables.

## POSITIONNEMENT

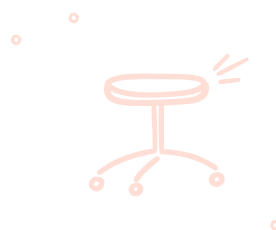
- Pour avoir un contact privilégié avec le poupon et éviter les positions contraignantes (flexion et torsion du tronc, mouvements au-dessus des épaules, etc.) :
  - Aidez un poupon à la fois.
  - Placez-vous devant lui.
  - Placez-vous à sa hauteur. Cela évitera au poupon d'incliner son cou vers l'arrière pour conserver un contact visuel avec vous. Un bon positionnement permet également de reconnaître plus facilement les signaux de faim et de rassasiement.
- En tout temps, maintenez le dos droit et les coudes près du corps, à 90 degrés.

## DÉPLACEMENTS

- Utilisez un banc à roulettes ajustable avec un cylindre court pour vous déplacer d'un poupon à l'autre. Il vous permettra de vous positionner à la hauteur du poupon sans devoir fléchir le dos vers l'avant.

## SOULÈVEMENTS

- Évitez le plus possible de soulever les poupons avant, pendant et après les repas.
- Évitez aussi de pencher le tronc de manière prolongée ainsi que les positions contraignantes comme les torsions du tronc et les courbures du dos en position assise.



# Positions à éviter pour le soulèvement



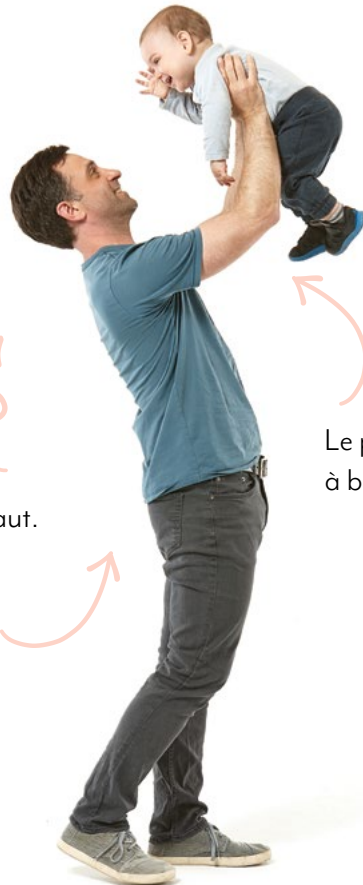
## 1

Flexion du tronc vers l'avant de plus de 60 degrés avec un poupon au bout des bras.

## 2

La tête vers l'arrière, avec le regard vers le haut.

Extension du tronc vers l'arrière sans soutien.



Le poupon est à bout de bras.

# 3

Rotation du tronc de gauche à droite  
ou de droite à gauche, avec le poupon  
à bout de bras.





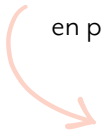
4

Flexion latérale du tronc, c'est-à-dire que le tronc est penché sur le côté afin de toucher le poupon qui est au sol.



5

Courbure du dos, soit le dos rond, en position à genou.



6

Courbure du dos, soit le dos rond, en position assise.



# Positions à privilégier pour le soulèvement

## SI L'ENFANT NE SE TIENT PAS DEBOUT



Mettez-vous à genou au sol. Ramenez l'enfant sur l'une de vos cuisses.



Relevez la cuisse qui porte l'enfant, en gardant le dos droit.



Utilisez la force de vos jambes pour vous relever en maintenant l'enfant contre votre corps.

## SI L'ENFANT EST CAPABLE DE SE TENIR DEBOUT

### > À PARTIR D'UNE POSITION ASSISE

Utilisez un banc ou une chaise. Gardez le dos bien droit.



Laissez l'enfant grimper seul sur vos genoux. Utilisez les muscles de vos jambes pour aider l'enfant à grimper sur vous.

### > À PARTIR D'UNE POSITION DEBOUT



Assurez-vous que l'enfant est debout devant vous et déposez un genou au sol.



Gardez le dos droit et amenez le poupon près de votre corps.



Toujours en gardant le dos bien droit, soulevez-vous en utilisant la force de vos jambes. Maintenez l'enfant près de votre corps.

# Positions à privilégier pour déposer un enfant au sol

## SI L'ENFANT NE SE TIENT PAS DEBOUT



Faites glisser le poupon le long de votre corps et maintenez-le sur votre cuisse.



Déposez un genou au sol en gardant le dos droit et maintenez le poupon près de votre corps.



Agenouillez-vous complètement au sol et déposez le poupon.



## SI L'ENFANT EST CAPABLE DE SE TENIR DEBOUT



Évaluez l'autonomie du poupon. Demandez sa collaboration, selon ses capacités, pour s'asseoir, se nettoyer, monter les marches, etc. En l'encourageant et en lui donnant des occasions de s'exercer, vous favorisez son développement.

# Aliments provenant d'un service traiteur

---

Les SGEE sont invités à cuisiner eux-mêmes la majorité des mets et collations offerts. Cela leur permet entre autres de choisir les ingrédients qui les composent. La cuisine maison a aussi un impact sur la qualité de l'alimentation, la santé des enfants et leurs habitudes alimentaires à long terme. Mais pour diverses raisons, certains SGEE utilisent un service traiteur.

Les traiteurs offrent habituellement plusieurs types de menus. Toutefois, ceux-ci ne sont pas toujours adaptés aux besoins particuliers des poupons. Si un service traiteur est utilisé, évaluez et adaptez les aliments afin qu'ils soient sécuritaires pour les poupons. Faites part des besoins au service traiteur pour voir quelles adaptations sont possibles. Vous pourriez mentionner certaines notions abordées dans ce guide :

- **Gestion des textures**  
Chapitre 14 - *Approches pour l'introduction des aliments*
- **Aliments à offrir aux poupons, qualité nutritive du menu et taille des portions**  
Chapitre 16 - *Menu : repas et collations*
- **Aliments pouvant causer un étouffement**  
Chapitre 17 - *Étouffements alimentaires*
- **Gestion des allergies**  
Chapitre 18 - *Allergies et intolérances alimentaires*
- **Aliments pouvant causer des intoxications alimentaires**  
Chapitre 19 - *Préparation, conservation et salubrité des aliments*  
Chapitre 20 - *Intoxications alimentaires*



# Rôles du SGEE dans l'organisation et la préparation des repas

---

Plusieurs aspects peuvent contribuer à faciliter la routine des repas et collations au SGEE.

Votre rôle au SGEE est de :

- Organiser et planifier pour que la période des repas et collations se déroule de façon optimale
- Assurer la sécurité de tous





## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Quelles sont vos stratégies pour organiser et préparer les repas des poupons?
- ♥ Quelles approches sont utilisées pour assurer la santé et la sécurité des poupons lors des repas et collations?
- ♥ Quelles pratiques mettez-vous en place, lors des repas et collations, pour assurer votre santé et votre sécurité?
- ♥ Comment pourriez-vous améliorer vos pratiques pour rendre ces périodes plus efficaces? Pour répondre aux besoins de chacun des poupons?



## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS L'ORGANISATION ET LA PRÉPARATION DES REPAS

- Accompagner le personnel de la pouponnière dans la mise en œuvre des aspects à considérer quant à l'organisation et à la préparation des repas et collations dans le local de la pouponnière.
- Mettre en place des mesures structurelles et organisationnelles, par exemple :
  - Une flexibilité à l'égard de la cuisine et de l'horaire des repas.
  - Un accès à des équipements adaptés aux besoins du personnel éducateur et des poupons.
  - Des ressources pour établir un contact privilégié avec les poupons lors des repas.
  - Des stratégies pour favoriser une bonne communication entre le ou la responsable de l'alimentation et le personnel éducateur.
- S'assurer de communiquer ses besoins au service traiteur, le cas échéant, et de le sensibiliser aux particularités de l'alimentation des poupons.

### Exemples de mesures

- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter de l'organisation et de la préparation des repas dans le local de la pouponnière.
- Prévoir des procédures pour conserver les aliments à la bonne température et les réchauffer sécuritairement avant le service.
- Prévoir des procédures pour adapter les textures.
- Inclure des énoncés à ce sujet dans le programme éducatif et/ou la politique alimentaire.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.
- Créer des fiches d'introduction des aliments.
- Mettre en place une procédure concernant les aliments du service traiteur, le cas échéant.
- Former un comité santé et sécurité au travail.
- Prévoir une politique d'achat d'équipement.



## CHAPITRE 23

# Planification de l'horaire en fonction du rythme des poupons

# 23

C'est le service de garde éducatif à l'enfance (SGEE) qui détermine à quels moments les repas et collations sont servis. Toutefois, il faut savoir que les besoins nutritionnels des poupons fluctuent énormément. Ainsi, afin de respecter leur rythme, leur faim demeure le meilleur guide pour établir l'horaire.

Pour plus d'information à ce sujet, consultez le chapitre 7 - *Faim et rassasiement*. Il détaille les signes de faim, de rassasiement et de satiété chez les poupons, et les pratiques à adopter pour les respecter.

Pour sa part, le présent chapitre traite de l'horaire des repas et collations des poupons.

# Horaire des repas et collations



## PRATIQUES À PRIVILÉGIER

### AVANT 1 AN

Nourrissez le poupon à la demande. Si un horaire est établi, veillez à ce qu'il demeure flexible. En effet, l'horaire doit pouvoir s'adapter aux siestes et aux signaux de faim de chaque poupon.

Vers l'âge de 7 mois, il devient plus facile de comprendre et reconnaître les signes de faim. L'horaire des repas se stabilise, mais suit toujours les besoins de l'enfant. Si des poupons montrent des signes de faim entre les repas, une collation peut leur être offerte.

Petit à petit, les aliments autres que le lait maternel et la préparation commerciale pour nourrissons prennent plus de place.

La routine est importante pour les poupons. Vos échanges avec les parents vous permettront de connaître leurs habitudes à la maison. Vous pourrez ainsi rassurer les poupons en leur offrant une routine à laquelle ils sont habitués. Le chapitre 2 - *Partenariat et communication avec les parents*, présente les informations à recueillir auprès des parents.

### ATTENTION!

Si le repas et la collation s'étalent sur une longue période, conservez les aliments au chaud ou au froid. Évitez de les garder à la température ambiante. Consultez le chapitre 19 - *Préparation, conservation et salubrité des aliments*, pour plus d'information sur le sujet.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Ajouter des céréales pour bébé au lait des poupons ou introduire les aliments avant 4 à 6 mois n'aide pas à les faire dormir plus longtemps ni à les calmer. Parfois, c'est même l'inverse qui se produit. En fait, lorsqu'on introduit les céréales et les aliments complémentaires, le sommeil du poupon peut être affecté. C'est que son système digestif s'ajuste et réagit à ces nouveautés.



## VERS 1 AN

C'est autour de cet âge que les aliments deviennent prioritaires. Le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons devient alors un complément aux repas et collations.

Offrez les repas et collations aux 2 à 3 heures en suivant un horaire plus régulier. Cette structure favorisera l'acquisition de saines habitudes alimentaires.

L'estomac des poupons est petit. Le fait d'avoir plusieurs occasions de manger permet de :

- Mieux combler leurs grands besoins en énergie et en éléments nutritifs
- Favoriser un niveau d'énergie plus stable
- Éviter les malaises qui pourraient survenir parce qu'ils auraient trop faim entre les repas

Par ailleurs, une routine pour les repas et collations est rassurante pour les enfants. Ils comprennent que de la nourriture leur sera offerte de façon répétée durant la journée. De plus, ils apprennent qu'il y a certains moments pour manger. Ils adaptent leurs apports alimentaires en fonction des signaux internes que leur corps leur envoie.

Vous pourriez afficher des images présentant la routine des repas et collations. Les poupons pourront ainsi se situer dans le temps et anticiper les prochaines étapes.

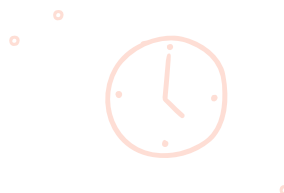
## DURÉE DU REPAS ET DES COLLATIONS

### PRATIQUES À ÉVITER

- Inciter le poupon à manger plus vite. Le repas ou les collations pourraient ainsi devenir une source de stress pour le poupon.
- Laisser le poupon dans sa chaise, même s'il ne démontre pas avoir envie de manger.
- Installer le poupon trop longtemps à l'avance dans sa chaise. Il pourrait alors montrer des signes d'impatience, ce qui rendrait le début du repas moins agréable.

### PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- Accorder assez de temps aux repas et collations. Chacun pourra alors manger à son rythme. De plus, le contexte sera propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments.
- Encourager le poupon à manger lentement et à bien mastiquer. En plus de diminuer les risques d'étouffement, cette pratique l'aidera à écouter ses signaux de faim et de rassasiement.
- Laisser le poupon sortir de sa chaise lorsqu'il démontre des signes de rassasiement.



# Rôles du SGEE dans la planification de l'horaire en fonction du rythme des poupons

L'horaire des prises alimentaires évolue énormément à mesure que le poupon grandit.

Votre rôle au SGEE est de :

- Adapter l'horaire des prises alimentaires en fonction des besoins des poupons jusqu'à l'âge de 1 an
- Établir tranquillement une routine plus stable vers l'âge de 1 an
- Créer une routine rassurante pour les repas et collations



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Est-ce que l'horaire du repas et des collations est flexible et respecte le rythme des poupons?
- ♥ De quelles informations supplémentaires à propos des poupons auriez-vous besoin afin de guider vos interventions lors des repas et collations?
- ♥ Comment pourriez-vous améliorer l'organisation du repas et des collations en fonction de l'horaire des poupons?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LA PLANIFICATION DE L'HORAIRE EN FONCTION DU RYTHME DES POUONS

- S'assurer que l'horaire des repas et des collations respecte le rythme des poupons.
- Soutenir et accompagner le personnel dans l'organisation de ces moments et dans la mise en œuvre des pratiques à privilégier.
- Soutenir les apprentissages sur le développement des poupons et l'amélioration continue des façons de faire.

### Exemples de mesures

- Prévoir un horaire flexible pour les repas et les collations.
- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter des avantages d'un horaire flexible et des stratégies pour y parvenir.
- Inclure dans le programme éducatif ou la politique alimentaire du SGEE, les attitudes attendues et les pratiques à favoriser concernant le respect des signaux de faim et de rassasiement de chaque enfant.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.



## CHAPITRE 24

# Développement de l'autonomie en alimentation

# 24

Les repas et collations sont des moments privilégiés pour le poupon. Ils lui permettent de développer son autonomie et son sentiment de compétence. Ils lui offrent des occasions d'apprentissages qui lui serviront toute sa vie.

Le service de garde éducatif à l'enfance (SGEE) peut l'accompagner dans ses apprentissages de l'autonomie en alimentation. La clé du succès? S'armer de patience, l'encourager et être un modèle positif.

Ce chapitre traite des étapes de l'autonomie en alimentation et de l'équipement utile pour la favoriser.

# Apprentissages incontournables

Pour pouvoir manger et boire seul, le poupon doit faire plusieurs apprentissages. En voici quelques-uns :

- Faire des mouvements différents avec sa langue et ses lèvres selon qu'il boit au verre ou tète.
- Développer sa coordination œil-main et main-bouche.
  - Son cerveau traite l'information qu'il perçoit avec les yeux. Cela lui permet d'adapter les mouvements de sa main pour attraper les aliments et les guider vers sa bouche.
- Développer sa motricité fine, par exemple apprendre à :
  - Former une pince avec ses doigts.
  - Prendre sa cuillère.
  - La tenir de façon à ce que la nourriture ne tombe pas.
- Se familiariser avec les aliments et leurs formes, textures et caractéristiques en les manipulant.



## LES BIENFAITS DE LA MANIPULATION DES ALIMENTS

En manipulant sa nourriture, le poupon obtient de l'information qu'il n'obtient pas s'il ne fait que la regarder. Par exemple, il découvre qu'un aliment (ex. un morceau de pêche) se tient bien et qu'il peut le prendre avec ses doigts. En revanche, un autre (ex. du yogourt) est mou et se prend mieux avec une cuillère. Il fait ainsi d'une pierre deux coups en développant à la fois son autonomie et son raisonnement!

# Autonomie à petits pas



L'autonomie progresse au fil du temps. Adaptez vos attentes et demandes en fonction des capacités et du rythme de l'enfant. Au début, un poupon dépendra complètement de vous pour se nourrir. Ensuite, il se nourrira avec votre aide. Finalement, il se nourrira seul.

## PREMIÈRES ÉTAPES DE L'AUTONOMIE

Dès 6 mois, un poupon peut commencer à s'alimenter seul. Pour ce faire, il doit avoir le tonus nécessaire pour rester assis et porter des objets à sa bouche. À ce sujet, le chapitre 14 - *Approches pour l'introduction des aliments*, traite du besoin d'autonomie de l'enfant.

Vous pouvez aussi nourrir le poupon avec une cuillère. Attendez qu'il ait terminé d'avalier et qu'il ouvre la bouche avant de lui proposer une autre bouchée. Vous respecterez ainsi son rythme.



## DÉVELOPPEMENT DE LA COORDINATION

Lorsque le poupon apprend à se nourrir seul, ses mains restent l'outil de choix. Il porte les aliments à sa bouche avec ses mains. Ainsi, il développe sa coordination œil-main, puis main-bouche. Ces étapes préalables facilitent l'utilisation des ustensiles.

Plus sa coordination et sa motricité se développent, plus il arrive à utiliser des ustensiles et un verre. Pour l'aider, choisissez de la vaisselle et des ustensiles adaptés à ses besoins et habiletés.

Laissez-le jouer avec une cuillère ou une fourchette pendant le repas. Cela l'aidera à développer ses habiletés motrices. Toutefois, il lui faudra peut-être quelques mois avant de pouvoir l'utiliser adéquatement. Chose certaine, il y aura des dégâts! Mais s'exercer est la seule façon de réussir à manipuler un verre et des ustensiles.

Avec de la pratique et des encouragements, il arrivera à harmoniser ses mouvements. Il pourra estimer la quantité de nourriture à prendre avec son ustensile. De plus, il arrivera à anticiper la texture et la température des aliments. Il réussira à mettre de la nourriture sur son ustensile, puis à la porter à sa bouche sans la faire tomber. Il apprendra à mastiquer et à avaler la nourriture avant de porter une nouvelle bouchée à sa bouche.

## LORSQUE LE POUPON ÉPROUVE DES DIFFICULTÉS

Si vous observez qu'un poupon a des difficultés, prévoyez des interventions adaptées et répétées. Mais si les difficultés se maintiennent dans le temps, parlez-en avec les parents. Une consultation en ergothérapie pourrait être suggérée pour aider le poupon dans son développement. L'ergothérapeute pourrait aussi recommander des ustensiles adaptés à ses besoins.



### VOUS CRAIGNEZ QUE LE POUPON NE MANGE PAS ASSEZ?

- Le poupon pourrait ne pas manger beaucoup lorsqu'il apprend à manger avec ses doigts ou la cuillère. Le poupon sait reconnaître ses signaux de faim et de rassasiement, il faut lui faire confiance. Rassurez-vous, le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons demeure l'aliment prioritaire jusqu'à 12 mois environ. C'est pour cette raison que l'on dit des autres aliments qu'ils sont « complémentaires ».
- Laissez-le expérimenter et adaptez vos interventions en fonction de ses capacités et de son rythme.



# Vaisselle et ustensiles pour favoriser l'autonomie

Plusieurs équipements favorisent l'autonomie et le développement du poupon. En voici un résumé :

## CUILLÈRES

Les cuillères offertes sur le marché sont généralement adaptées au développement des poupons.

- Celles ayant un manche rond, court et large peuvent faciliter la prise avec la main
- Celles peu profondes et étroites peuvent simplifier le mouvement des lèvres servant à vider le contenu
- Les cuillères en silicone sont idéalement à éviter
  - Elles plient et peuvent donc être difficiles à manier
  - Elles peuvent aussi provoquer une sensation désagréable dans la bouche du poupon



## FOURCHETTES

Selon plusieurs références, l'enfant pourrait manipuler la fourchette et piquer les aliments vers l'âge de 3 ans. Toutefois, selon le développement et les besoins du poupon, il n'est pas nécessaire d'attendre aussi longtemps.

La fourchette peut être une option intéressante :

- Elle est particulièrement utile pour les poupons qui ne veulent pas toucher la nourriture avec leurs doigts.
- Au début, le poupon aura probablement besoin d'aide.
  - Commencez par lui offrir des aliments que vous aurez préalablement piqués avec la fourchette.
  - Pour favoriser la sécurité, optez pour des fourchettes dont les pointes sont arrondies.
- Les fourchettes en métal sont plus solides que celles en plastique. Il y a donc moins de risque qu'elles se brisent.
- Les fourchettes en silicone ont tendance à ne pas piquer facilement les aliments. Les pointes plient au contact de l'aliment ou de l'assiette.



## ASSIETTES

Au début, présentez les aliments directement sur la tablette. Il s'agit d'une stratégie simple et rapide pour limiter la chute de vaisselle au sol.

Lorsque vous introduisez les assiettes, considérez ce qui suit :

- Les assiettes avec ventouse peuvent être utiles pour l'adulte, car elles limitent les dégâts. Toutefois, elles empêchent le poupon d'expérimenter le concept d'action-réaction. Cela dit, c'est un principe qu'il pourra découvrir à travers le jeu, en dehors des repas. Ce type d'assiette n'est donc ni à bannir ni à privilégier. Examinez les besoins de votre milieu afin de prendre une décision éclairée.
- Les assiettes compartimentées offrent un cadre rigide. Elles ne permettent pas au poupon de mélanger, tasser et regrouper les aliments s'il le désire. Ainsi, les assiettes non compartimentées avec un léger rebord arrondi sont à privilégier.
- Toutefois, certains poupons refusent de manger ou semblent inconfortables lorsque les aliments se touchent dans leur assiette. L'assiette compartimentée peut alors être une stratégie efficace. Elle aidera à diminuer l'anxiété et à éveiller la curiosité du poupon envers les aliments. Discutez-en avec les parents.
- Certaines entreprises offrent des modèles d'assiettes avec ou sans compartiments qui sont identiques, par la forme et la couleur, à la vaisselle habituelle utilisée au SGEE. Ce type de produit peut faciliter la progression vers une assiette sans compartiments. En effet, on peut changer d'assiette sans trop changer les repères du poupon.



## BOLS

Servir le dîner dans un bol favorise peu la découverte et l'exploration des aliments par le poupon. C'est que contrairement à la tablette ou à l'assiette, le bol offre peu de place. Il est donc plus difficile pour le poupon de toucher, déplacer, mélanger et trier la nourriture.

Pour les aliments mous (ex. yogourt, compote, potages), utilisez de très petits contenants que le poupon peut tenir à une main. Le poupon pourra tenir le contenant avec une main et s'alimenter avec l'autre.



## VERRES OU TASSES

Il existe une panoplie de verres sur le marché. Plusieurs favorisent le développement oral et moteur du poupon. Cela dit, il est bénéfique de le laisser explorer différentes techniques pour boire. Par ailleurs, le laisser s'exercer avec un verre ou une tasse sans couvercle favorisera son développement moteur.

## VERRE À BEC

Plusieurs verres à bec ou gobelets contiennent une valve anti-déversement. Ce type de verre est intéressant pour minimiser les dégâts. Cependant, le poupon doit téter pour réussir à boire. Cela ne l'aide donc pas à développer son aptitude à utiliser un verre. D'ailleurs, les orthophonistes et ergothérapeutes ne recommandent pas ce type de verre. Ils créent un positionnement non optimal de la langue lorsque l'enfant boit.

Les gobelets qui comprennent des valves anti-déversements ne sont pas les meilleurs choix.



## VERRE OU TASSE OUVERTE SANS COUVERCLE

Dès 6 mois, Santé Canada recommande d'introduire le verre ou la tasse sans couvercle. Servez-vous-en lorsque le poupon boit autre chose que du lait maternel ou une préparation commerciale pour nourrissons. L'Association dentaire canadienne indique par ailleurs que l'utilisation prolongée du biberon augmente le risque de carie dentaire.

La tasse ouverte et le verre favorisent le développement des habiletés motrices et de l'autonomie. Lors de ses premiers essais, le poupon tentera de têter le liquide. En effet, c'est la technique qu'il connaît le mieux. Il est aussi possible qu'il ait de la difficulté à contrôler le débit du liquide.

Voici quelques trucs pour l'aider :

- Choisissez la taille du verre ou de la tasse en fonction de la taille de la bouche et des mains du poupon.
- Mettez seulement l'équivalent d'une ou deux gorgées dans le récipient au départ. Ensuite, progressez graduellement pour atteindre les trois quarts du récipient.
  - Cela aidera le poupon et minimisera les débordements lorsqu'il inclinera le verre ou la tasse.
- Lorsque l'horaire le permet, invitez le poupon à s'exercer avec le verre ou la tasse ouverte.



### BÉBÉ FAIT UNE SUCCION OU TÊTE?

La position de sa langue vous l'indiquera.

Peu importe le type de verre ou de tasse utilisé, portez attention aux mouvements de sa langue. S'il met sa langue à l'extérieur de sa bouche, contre le verre, il est en train de têter. S'il garde sa langue dans sa bouche, il apprend à faire une succion.



## VERRE À BORD 360 DEGRÉS

Depuis quelques années, le verre à bord 360 degrés gagne en popularité grâce à son mécanisme antifuite. Le poupon peut y boire tout autour, comme avec un verre traditionnel. Selon des orthophonistes et ergothérapeutes, il peut être une option intéressante pour apprendre. Cependant, la transition vers le verre traditionnel est encouragée afin que le poupon développe de nouvelles habiletés.



## VERRE AVEC PAILLE INTÉGRÉE

Selon les orthophonistes et ergothérapeutes, boire à la paille peut être un excellent exercice. La paille permet le développement des lèvres, des joues, de la langue et de la mâchoire du poupon. Remplissez bien le récipient. Cela limitera l'ingestion d'air lorsque le poupon boira. Choisissez des pailles flexibles, courtes et réutilisables qui ne contiennent pas de BPA (bisphénol A, un type de plastique).



## AUTRES ÉQUIPEMENTS

### DÉBARBOUILLETES MOUILLÉES

Certains poupons n'aiment pas se sentir sales et collants. L'inconfort peut alors l'emporter sur le plaisir de manger. Les repas peuvent même générer de l'anxiété, car ils craignent d'avoir de la nourriture sur eux. Placez une débarbouillette mouillée près du poupon pour le rassurer. Avec votre aide et des démonstrations, il parviendra à l'utiliser pour se nettoyer le visage ou les mains.



### BAVETTES ET TABLIERS

Pensez à choisir des modèles qui sont faciles à attacher et à nettoyer. Attention aux longs cordons qui peuvent poser un risque d'étranglement. Un tablier à manches longues avec une pochette peut éviter de tacher les vêtements. De plus, les bavettes avec pochette peuvent aussi être une option intéressante si le poupon n'a pas accès à un tablier. La pochette est utile puisqu'elle permet au poupon de récupérer les aliments qui y sont tombés, ce qui lui permet de poursuivre ses apprentissages.



### PARTENARIAT AVEC LES PARENTS

Demandez aux parents quels types d'ustensiles et de vaisselle ils utilisent à la maison pour le poupon. Expliquez-leur que leur utilisation permet au poupon de développer ses habiletés et son autonomie. Parlez-leur des réussites de leur enfant. Aussi, échangez sur vos astuces pour faciliter les repas et collations. Tout le monde en ressortira gagnant : le poupon, les parents et vous également!





# Favoriser le développement de l'autonomie

---

Voici quelques pratiques qui favorisent le développement de l'autonomie alimentaire :

- Encouragez le poupon. Faites-lui sentir que vous croyez qu'il peut réussir à manger ou à boire seul. Grâce à vos encouragements, il apprendra à croire en ses capacités.
- Stimulez sa curiosité ou laissez-le satisfaire sa sienne en le laissant jouer avec un ustensile ou sa nourriture.
- Laissez-le explorer et manipuler. C'est par essais et erreurs, frustrations et réussites qu'il apprendra (en essayant de prendre du pouding maison avec ses mains, en écrasant ses morceaux de melon, etc.).
- Laissez-lui le temps d'apprendre à son rythme.
- Observez, faites preuve de patience et adaptez vos attentes. Il y aura des dégâts, des gestes maladroits, des repas plus longs et du gaspillage. Cela fait partie de l'apprentissage!
- Servez-lui de petites quantités à la fois pour éviter que tout se retrouve par terre.
- Offrez-lui des occasions de s'exercer.
  - Présentez-lui des aliments à manger avec ses doigts et encouragez-le à les prendre.
  - Lorsqu'il est à l'étape de la cuillère, offrez-lui un aliment qu'il sera difficile de manger avec les doigts (ex. soupe, compote de pommes).
  - En dehors des repas et collations, proposez-lui de jouer avec les ustensiles et la vaisselle. Par exemple, il pourrait faire semblant de nourrir un toutou, ou transférer de l'eau ou du sable d'un bac à un autre.
- Offrez-lui une variété d'aliments, de textures et de présentations (ex. carotte en cubes, en bâtonnets).
- Mettez sur le plaisir et les découvertes par le jeu.
  - Proposez-lui des défis qu'il sera en mesure de relever. Vous pourriez par exemple diviser le repas en deux parties : l'une où il s'alimentera avec une cuillère et l'autre, avec ses doigts.



# Rôles du SGEE dans le développement de l'autonomie en alimentation

Plusieurs aspects peuvent contribuer à développer l'autonomie du poupon lors des repas et collations au SGEE.

Votre rôle au SGEE est de :

- Soutenir le poupon dans ses apprentissages et le développement de son autonomie
- Lui fournir de l'équipement sécuritaire adapté à ses habiletés



## AUTORÉFLEXION

### De bonnes questions à vous poser

- ♥ Quelles sont les pratiques et l'attitude attendue pour encourager l'autonomie alimentaire du poupon?
- ♥ Quelles sont vos stratégies pour favoriser la progression du poupon du biberon au verre sans couvercle?
- ♥ Quels sont les critères du SGEE pour choisir la vaisselle et les ustensiles des poupons?
- ♥ Comment pourriez-vous améliorer vos pratiques pour aider le poupon à apprendre à se nourrir seul?

## ESPACE GESTIONNAIRES



### RÔLES DU SGEE DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'AUTONOMIE EN ALIMENTATION

- Veiller à ce que le personnel de la pouponnière connaisse bien :
  - Les étapes du développement du poupon.
  - La vaisselle et les ustensiles à utiliser en fonction de son développement.
  - Les pratiques et attitudes qui l'aident à apprendre à se nourrir seul.
- Accompagner le personnel dans la mise en œuvre des pratiques à privilégier pour favoriser l'autonomie du poupon.
- Prévoir des procédures d'échange avec les parents sur le développement de l'autonomie alimentaire.
- Convenir de critères de sélection, d'achat et d'inspection pour la vaisselle et les ustensiles destinés aux poupons.

### Exemples de mesures

- Mettre en place des procédures d'échange et de réflexion pour discuter du développement de l'autonomie et des stratégies à mettre en œuvre pour la favoriser.
- Inclure des énoncés écrits à ce sujet dans le programme éducatif et/ou la politique alimentaire.
- Inclure ce sujet dans le plan de formation et de perfectionnement du personnel.
- Transmettre des communications aux parents sur le soutien de l'autonomie.
- Convenir de critères d'achat pour la vaisselle et les ustensiles.
- Prévoir un système d'inspection du matériel.



**Le mot  
de la fin**





# Acquérir de saines habitudes alimentaires dès la petite enfance... un cadeau pour la vie!

---

**Vous pouvez poser plusieurs gestes pour aider les poupons à développer de saines habitudes alimentaires. Évidemment, les exposer régulièrement à une variété d'aliments nutritifs aux repas et collations est l'un d'entre eux.**

**Mais vous pouvez aussi créer des expériences éducatives positives en lien avec les aliments.**

# Faire vivre aux poupons des expériences positives en lien avec les aliments, c'est possible!

---

## LE PLUS TÔT, LE MIEUX

Les habitudes alimentaires s'acquièrent au fil du temps. Voyons le développement de saines habitudes alimentaires comme l'apprentissage d'un instrument de musique. Les enfants doivent être exposés à répétition pendant plusieurs années avant de devenir habiles. Et il y aura des hauts et des bas lors des apprentissages. Mais chaque petite expérience forge leurs compétences, leurs habiletés, leurs goûts et leurs connaissances.

Vous pouvez aider les enfants à acquérir de saines habitudes alimentaires dès leur arrivée au service de garde éducatif à l'enfance (SGEE). Ils seront ainsi plus susceptibles de les maintenir à long terme. Intégrez des expériences éducatives en lien avec l'alimentation. Vous aurez de cette façon une influence positive sur les comportements alimentaires des enfants qui les aidera pour le reste de leur vie.

Les aliments fascinent les enfants. Pourquoi donc ne pas profiter de cet intérêt? Saisissez toutes les occasions pour leur faire découvrir une variété d'aliments nutritifs. Malgré leur jeune âge, les poupons adorent participer, à leur manière, aux expériences liées à l'alimentation. Il suffit souvent d'adapter les activités pour qu'ils puissent participer et en profiter pleinement. L'enfant est le maître de son jeu. Il est impressionnant de voir comment un poupon trouvera une façon de se créer un jeu avec peu. La clé du succès restera toujours le plaisir. Quand l'expérience suscite du plaisir, l'enfant aura envie de recommencer encore et encore.





## VOTRE IMPLICATION, UNE ALLIÉE PRÉCIEUSE!

Votre implication et votre soutien sont essentiels à la réussite des expériences d'apprentissages des poupons. Par votre participation, mais aussi par votre approche à l'égard des activités, vous pouvez favoriser le développement de saines habitudes alimentaires :

- Priorisez la découverte et l'exploration des aliments. Mettez à la disposition des poupons du matériel éducatif varié (ex. ustensiles, vaisselle, images, livres, aliments en plastique ou en bois). Laissez les poupons explorer dans un contexte de jeux libres.
- Nommez les aliments. Parlez aussi de leurs caractéristiques sensorielles (ex. doux, piquant, dur, mou).
- Ayez toujours une attitude positive envers les aliments. Évitez de laisser transparaître vos croyances ou préoccupations en lien avec l'alimentation et le poids.

Grâce à ces occasions d'apprentissages, le poupon s'intéressera au merveilleux monde des aliments. De plus, ces expériences vous permettront de stimuler tous les domaines du développement de l'enfant. Et les activités auront un impact sur plusieurs aspects entourant la saine alimentation :

- Découverte des aliments
- Développement du goût
- Développement d'une saine relation avec les aliments
- Intérêt général envers l'alimentation



# Quand intégrer les expériences éducatives avec les aliments?

Les repas et collations sont de bons moments pour discuter des aliments et les découvrir. Cependant, les activités liées à l'alimentation n'ont pas besoin de se dérouler exclusivement à ces périodes. Certaines expériences peuvent être intégrées aux activités quotidiennes, aux activités organisées ou aux sorties éducatives.



## EXPÉRIENCES QUOTIDIENNES ET ORGANISÉES

Voici quelques idées :

- Dans l'espace jeu, mettez en tout temps à la disposition des poupons des images d'aliments et des aliments en plastique, en tissu ou en bois.
- Faites découvrir, sous supervision, les textures, les odeurs, les couleurs, les formes et les sons. La manipulation et l'exploration des aliments sont des activités simples et intéressantes pour les poupons.
  - **Pour le toucher** : Laissez-les manipuler librement des légumes et des fruits (avec la bouche et les mains). Vérifiez les risques d'allergies avant l'activité.
  - **Pour l'odorat** : Explorez les fines herbes fraîches.
  - **Pour la vue** : Explorez les couleurs ou les formes des aliments. Utilisez un *Cherche et trouve*, un livre, une affiche ou des aliments, tout simplement.
  - **Pour l'ouïe** : Expérimentez les sons, par exemple le bruit des grains, des graines ou des pâtes alimentaires dans des contenants hermétiques. Faites jouer des comptines sur le sujet des aliments ou parlez-en avec les enfants.
  - **Pour le goût** : Présentez une variété d'aliments adaptés et sécuritaires pour que les poupons puissent goûter s'ils le désirent.
- Présentez une affiche colorée qui représente le monde de l'alimentation. Affichez-la à un endroit que les enfants fréquentent. Ou encore, faites-en un *Cherche et trouve* ou servez-vous-en pour discuter des aliments.
- Lisez une histoire en lien avec l'alimentation.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Il existe beaucoup de livres d'histoire sur le sujet de l'alimentation. Toutefois, certains ont du contenu, des images ou des messages qui ne favorisent pas une relation positive avec les aliments.

Choisissez des livres qui :

- Font découvrir des aliments sains et nutritifs avec humour et plaisir
- Font valoir que les aliments donnent de l'énergie pour courir, sauter et jouer

Évitez les livres qui :

- Catégorisent les aliments comme étant bons ou mauvais pour le corps
- Font des liens entre les aliments et le poids ou la santé
- Glorifient ou dénigrent les aliments moins nutritifs



### LA RÈGLE D'OR : UNE VISION POSITIVE DES ALIMENTS!

En général, dans vos explorations et découvertes, évitez de catégoriser les aliments comme étant « bons » ou « mauvais ». Évitez aussi de les qualifier de « cochonneries, d'aliments poubelles ou de camelote ». Parler des aliments de cette façon crée une notion d'interdit. Et l'interdit est toujours plus attirant. Mettez plutôt sur les aliments nutritifs!

La « santé » est un terme trop abstrait pour les poupons. À leur âge, ils ne peuvent pas comprendre les notions complexes liées à ce mot. Ils sont encore trop jeunes pour faire des liens entre les aliments, la santé, le corps ou le poids. Laissons les enfants continuer de découvrir les aliments sans arrière-pensées, et dans le plaisir!

## SORTIES ÉDUCATIVES

Exposez les poupons à différents environnements pour nourrir leur curiosité.

Voici quelques exemples :

- Cueillette de pommes ou de fraises
- Visite d'une ferme
- Visite d'un marché ou d'un jardin communautaire

Même si le poupon ne participe pas directement à l'activité, il fera des découvertes et des observations. N'hésitez pas à lui :

- Présenter les fruits cueillis pour qu'il puisse les découvrir avec ses sens
- Pointer les animaux et imiter leurs sons
- Montrer des aliments au marché et les nommer

## VOTRE RÔLE LORS D'EXPÉRIENCES ÉDUCATIVES

Vous jouez un rôle inestimable en créant des expériences positives avec les aliments. Les aliments ne possèdent pas de super pouvoirs. En effet, les brocolis ne rendent pas les enfants plus forts. Mais vous, vous avez le pouvoir de rendre les aliments attrayants. Vous pouvez donner le goût aux poupons de les découvrir. Vous pouvez leur permettre d'apprendre et de s'ouvrir au monde des aliments en :

- Mettant en place du matériel adapté aux poupons
- Favorisant les découvertes
- Créant des moments agréables et amusants
- Permettant aux poupons d'utiliser leurs sens pour apprivoiser les aliments
- Adoptant une attitude et des messages positifs sur l'alimentation



**Tous les jours,  
vous offrez aux poupons le meilleur  
de vous-même par des interactions et  
interventions de qualité. Vous leur faites vivre  
des expériences éducatives enrichissantes,  
en plus de partager des moments d'échanges  
priviliégiés avec leurs parents.**

**Tous ces gestes, petits ou grands, forment un tout  
qui aura un impact significatif sur l'acquisition  
de saines habitudes alimentaires chez les poupons.  
Il s'agit d'un cadeau inestimable dont les enfants  
profiteront toute leur vie.**

**Bonnes découvertes!**



# Références

# Principales références

## A

**Agence de la santé publique du Canada.** *Protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement maternel : un guide pratique pour les programmes communautaires - 2<sup>e</sup> édition*, [En ligne], 2019. [<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/publications/protéger-promouvoir-soutenir-allaitement-maternel.html>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Agostoni, C., et D. Turck.** Is cow's milk harmful to a child's health?, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, vol. 53, n° 6, décembre 2011, p. 594-600.

**Allergies alimentaires Canada.** *Allergies alimentaires 101*, [En ligne]. [<https://allergiesalimentairescanada.ca/les-allergies-alimentaires/allergies-alimentaires-101/>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Allergies alimentaires Canada.** *Foire aux questions*, [En ligne]. [<https://allergiesalimentairescanada.ca/les-allergies-alimentaires/allergies-alimentaires-101/foire-aux-questions/>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Allergies Québec.** *Allergie ou intolérance alimentaire?*, [En ligne], 2015. [<https://allergies-alimentaires.org/allergie-ou-intolerance-alimentaire/>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Allergies Québec.** *Communiquer avec le jeune enfant allergique*, [En ligne]. [<https://allergies-alimentaires.org/communiquer-avec-le-jeune-enfant-allergique/>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Allergies Québec.** *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres milieux*, 3<sup>e</sup> éd., [En ligne], 2016. [<https://allergies-alimentaires.org/wp-content/uploads/2019/09/Guide-anaphylaxie.pdf>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Allergies Québec.** *L'entrée en garderie et les allergies alimentaires*, [En ligne]. [<https://allergies-alimentaires.org/garderie/>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Allergies Québec.** *Plan d'urgence individualisé*, [En ligne]. [<https://allergies-alimentaires.org/wp-content/uploads/2020/08/Plan-d'intervention-individualis%C3%A9-et-mesures-durgence-2020.pdf>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Allergies Québec.** *Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?*, [En ligne]. [<https://allergies-alimentaires.org/qu-est-ce-qu-une-allergie-alimentaire/>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Allergies Québec.** *Sensibilités alimentaires et intolérances*, [En ligne], 2015. [<https://allergies-alimentaires.org/sensibilites-alimentaires-et-intolerances/>] (Consulté le 17 mars 2023).

**American Academy of Pediatrics.** Breastfeeding and the use of human milk, *Pediatrics*, vol. 129, n° 3, 2012, p. e827-e841.

**American Academy of Pediatrics.** *Movement Milestones: Babies 4 to 7 Months*, [En ligne], 2021. [<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/Movement-4-to-7-Months.aspx>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Association dentaire canadienne.** *Alimentation des enfants*, [En ligne]. [[http://www.cda-adc.ca/fr/oral\\_health/cfyt/dental\\_care\\_children/nutrition.asp](http://www.cda-adc.ca/fr/oral_health/cfyt/dental_care_children/nutrition.asp)] (Consulté le 17 mars 2023).

**Association dentaire canadienne.** *Carie du jeune enfant*, [En ligne]. [[http://www.cda-adc.ca/fr/oral\\_health/cfyt/dental\\_care\\_children/tooth\\_decay.asp](http://www.cda-adc.ca/fr/oral_health/cfyt/dental_care_children/tooth_decay.asp)] (Consulté le 17 mars 2023).

**Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales.** La pouponnière – numéro spécial, *Sans pépins*, vol. 10, n° 3, décembre 2008, 32 p.

**Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales.** Repères pour l'évaluation des risques lors de la manutention de charges, *Objectif prévention*, vol. 37, n° 1, février 2014, p. 11-13.

**Association québécoise des centres de la petite enfance.**

*Échanger avec les familles – Petite enfance, grande importance* (PEGI), [En ligne], 2020. [<https://www.aqcpe.com/documentation/echanger-avec-les-familles-petite-enfance-grande-importance-pegil/>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Association québécoise des centres de la petite enfance.**

*Les accommodements alimentaires*, [Webinaire], 8 mars 2021.

**Association québécoise des centres de la petite enfance.**

*Outil d'analyse de l'alimentation dans mon milieu*, [En ligne], 2020. (Consulté le 17 mars 2023).

**Association québécoise des centres de la petite enfance.**

*Plateforme Petite enfance, grande forme : orientation 7*, [En ligne], 2021. [[https://www.aqcpe.com/wp-content/uploads/2021/06/portrait\\_pegf\\_8-5x14\\_dyn\\_vf.pdf](https://www.aqcpe.com/wp-content/uploads/2021/06/portrait_pegf_8-5x14_dyn_vf.pdf)] (Consulté le 17 mars 2023).

**Association québécoise des centres de la petite enfance.**

*Reconnaitre et valoriser la diversité des familles – Petite enfance, grande importance* (PEGI), [En ligne], 2020. [<https://www.aqcpe.com/documentation/reconnaitre-et-valoriser-la-diversite-des-familles-petite-enfance-grande-importance-pegil/>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Association québécoise des centres de la petite enfance**

**et RESPEQ.** *Politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation : guide d'élaboration ou de révision*, [En ligne], 2022. [<https://www.aqcpe.com/wp-content/uploads/2021/12/Politiquepour-un-milieu-educatif-favorable-a-CC%80-la-saine-alimentation.pdf>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Avila, W. M., et autres.** Breast and bottle feeding as risk factors for dental caries: a systematic review and meta-analysis, *PLoS One*, vol. 10, n° 11, novembre 2015, p. e0142922.

**B**

**Balfour-Lynn, I. M.** Milk, mucus and myths, *Archives of Disease in Childhood*, vol. 104, n° 1, janvier 2019, p. 91-93.

**Baroni, L., et autres.** Vegan nutrition for mothers and children: practical tools for healthcare providers, *Nutrients*, vol. 11, n° 1, décembre 2018, p. 5. doi : 10.3390/nu11010005.

**Bergeron-Gaudin, Marie-Ève.** *J'apprends à parler : le développement du langage de 0 à 5 ans*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2014, 180 p.

**Boswell, N.** Complementary feeding methods—a review of the benefits and risks, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, n° 13, juillet 2021, p. 7165. doi : 10.3390/ijerph18137165.

**Bouchard, Caroline.** *Le développement global de l'enfant de 0 à 6 ans en contextes éducatifs*, 2<sup>e</sup> éd., Presses de l'Université du Québec, 2019, 516 p.

**Brown, A.** No difference in self-reported frequency of choking between infants introduced to solid foods using a baby-led weaning or traditional spoon-feeding approach, *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, vol. 31, n° 4, août 2018, p. 496-504. doi : 10.1111/jhn.12528.

**Bukatko, Danuta, et Marvin W. Daehler.** *Child Development: A Thematic Approach*, 6<sup>e</sup> éd., Belmont, 2012, 752 p.

**Butte, N., et autres.** *Nutrient adequacy of exclusive breastfeeding for the term infant during the first six months of life*, Genève, World Health Organization, 2002, 47 p.

**C**

**Cameron, S. L., et autres.** How feasible is baby-led weaning as an approach to infant feeding? A review of the evidence, *Nutrients*, vol. 4, n° 11, novembre 2012, p. 1575-1609.

**Cantin, Gilles, et Carole Morache.** *Trousse Partenariat – Des outils pour l'enseignement de la compétence à établir une relation de partenariat avec les parents en éducation à l'enfance*, Montréal, Université du Québec, 2015.

**Centers for Disease Control and Prevention.** *Vitamin D*, [En ligne], 2021. [<https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/vitamin-d.html>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Centre d'excellence pour le développement des jeunes**

**enfants.** *L'activité physique chez les jeunes enfants : adopter très tôt des habitudes de vie durables*, [En ligne], 2011. [[https://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/etre\\_parent\\_2011-04.pdf](https://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/etre_parent_2011-04.pdf)] (Consulté le 17 mars 2023).

**CHU de Québec.** *Difficultés d'alimentation et de déglutition chez l'enfant : pour y voir clair*, Document du service d'orthophonie CHUL, 2013.



**CHU Sainte-Justine.** *ABCdaire suivi collaboratif des 0 à 5 ans. Un guide pour l'alimentation des enfants de 0 à 2 ans*, [En ligne], 2020. [<https://enseignement.chusj.org/ENSEIGNEMENT/files/94/94488af4-cf30-4ab2-847b-12e955e7bfca.pdf>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Coll, Jessica.** *La diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) : ce que les professionnels de la santé doivent savoir*, [Webinaire], 22 mars 2021.

## D

**Davault, Diane.** *L'émergence et le développement du langage chez l'enfant*, Montréal, Chenelière Éducation, 2011, 256 p.

**Direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux.** *Brossage des dents chez les enfants de 6 ans et moins : position du directeur national de santé publique*, Québec, Gouvernement du Québec, 2017, 32 p.

**Dispensaire diététique de Montréal et Fondation OLO.** *Découvrir le monde et ses diverses saveurs : profils alimentaires de régions du monde et de quelques aspects culturels liés à la périnatalité*, Québec, 2017, 212 p.

**Duval, S., et autres.** Perspectives théoriques à l'égard des fonctions exécutives en contexte éducatif chez les enfants d'âge préscolaire, *Neuroéducation*, vol. 5, n° 2, septembre 2018, p. 93-108.

## E

**EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA).** Scientific opinion on the appropriate age for introduction of complementary feeding of infants, *EFSA Journal*, vol. 7, n° 12, 2009.

**Ellyn Satter Institute.** *The division of responsibility in feeding*, [En ligne]. [<https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/>] (Consulté le 17 mars 2023).

## F

**Fangupo, L. J., et autres.** A baby-led approach to eating solids and risk of choking, *Pediatrics*, vol. 138, n° 4, octobre 2016, p. e20160772.

**Ferland, Francine.** *Le développement de l'enfant au quotidien : de 0 à 6 ans*, 2<sup>e</sup> éd., Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2018, 264 p.

**Fewtrell, M., et autres.** Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, vol. 64, n° 1, janvier 2017, p. 119-132.

**Forestell, C. A.** Flavor perception and preference development in human infants, *Annals of Nutrition and Metabolism*, vol. 70, n° Suppl 3, 2017, p. 17-25.

**Forestell, C. A., et J. A. Mennella.** Early determinants of fruit and vegetable acceptance, *Pediatrics*, vol. 120, n° 6, décembre 2007, p. 1247-1254.

## G

**Gouvernement du Canada.** *Guide sur la salubrité des aliments pour les enfants âgés de cinq ans et moins*, [En ligne], 2016. [<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-aliments-pour-populations-vulnerables/guide-salubrite-aliments-pour-enfants-ages-cinq-ans-et-moins.html>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Gouvernement du Québec.** *Intolérance alimentaire*, [En ligne], 2022. [<https://www.quebec.ca/sante/alimentation/allergies-alimentaires/intolerance-alimentaire>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Gouvernement du Québec.** *Intoxications alimentaires*, [En ligne], 2021. [<https://www.quebec.ca/sante/alimentation/intoxications-alimentaires/>] (Consulté le 17 mars 2023).

## H

**Hausner, H., et autres.** Differential transfer of dietary flavor compounds into human breast milk, *Physiology and Behavior*, vol. 95, n° 1-2, septembre 2008, p. 118-124.

## I

**Institut national de santé publique du Québec.** « Alimentation », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Anémie », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/les-problemes-lies-l-alimentation/anemie>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Comment introduire les aliments? », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/les-aliments/comment-introduire-les-aliments>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Dents de bébé », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/sante/bebe-en-sante/dents-bebe>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Étapes du développement », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/le-developpement-de-l-enfant/etapes-du-developpement>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « La vitamine D : une vitamine à part! », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/nourrir-notre-bebe/la-vitamine-d-une-vitamine-part>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Le lait et les produits laitiers », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/les-aliments/le-lait-et-les-produits-laitiers>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Le miel – pas pour les bébés de moins de 1 an », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/les-aliments/le-miel-pas-pour-les-bebes-de-moins-de-1>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Les autres laits », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/le-lait/les-autres-laits>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Les matières grasses », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/les-aliments/les-matieres-grasses>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Les préparations commerciales pour nourrissons (lait commercial) », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/le-lait/les-preparations-commerciales-pour-nourrissons-lait-commercial>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Les risques d'étouffement – à surveiller jusqu'à 4 ans », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/aliments/risques-d-etouffement-surveiller-jusqu-4-ans>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Les signes de faim », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/nourrir-notre-bebe/les-signes-de-faim>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Les viandes et les substituts », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/les-aliments/les-viandes-et-les-substituts>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Manipulation des préparations commerciales pour nourrissons », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/le-lait/manipulation-des-preparations-commerciales-pour-nourrissons>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Manipulation du lait maternel exprimé », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/le-lait/manipulation-du-lait-maternel-exprime>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Nettoyer les biberons, les tétines et les tire-lait », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/nourrir-bebe-au-biberon/nettoyer-les-biberons-les-tetines-et-les-tire-lait>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Prévention des infections d'origine alimentaire », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/grossesse/l-alimentation-pendant-la-grossesse/prevention-des-infections-d-origine-alimentaire>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Quand introduire les aliments? », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/les-aliments/quand-introduire-les-aliments>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Institut national de santé publique du Québec.** « Quantité de lait », dans *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, [En ligne], 2021. [<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/nourrir-bebe-au-biberon/quantite-de-lait>] (Consulté le 17 mars 2023).

## J

**Jeunes aventuriers, clinique d'orthophonie.** *Le verre à bec : bon ou pas?*, [En ligne], 2018. [<http://www.jeunesaventuriers.com/le-verre-bec-bon-ou-pas/>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Jeunes aventuriers, clinique d'orthophonie.** *Verre 360? Comment bien boire à la paille?*, [En ligne], 2018. [<http://www.jeunesaventuriers.com/verre-360-comment-bien-boire-la-paille/>] (Consulté le 17 mars 2023).

## K

**Kaléo.** *Plan d'urgence pour l'anaphylaxie*, [En ligne], 2020. [[https://allergies-alimentaires.org/wp-content/uploads/2020/06/Plan\\_urgence\\_pour\\_anaphylaxie\\_avec\\_instructions\\_ALLERJECT\\_mai2020\\_a.pdf](https://allergies-alimentaires.org/wp-content/uploads/2020/06/Plan_urgence_pour_anaphylaxie_avec_instructions_ALLERJECT_mai2020_a.pdf)] (Consulté le 17 mars 2023).

**Karine Gravel.** *Spéculation sur la dent sucrée et la dent salée*, [En ligne]. [<https://www.karinegravel.com/tag/saveur/>] (Consulté le 17 mars 2023).

## L

**La Presse.** *Des microplastiques dans les biberons*, [En ligne], 2020. [<https://www.lapresse.ca/societe/sante/2020-10-19/des-microplastiques-dans-les-biberons.php>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Lee, C., et A. J. Dozor.** Do you believe milk makes mucus?, *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, vol. 158, n° 6, juin 2004, p. 601-603.

**Les diététistes du Canada.** *Le guide d'utilisation des courbes de croissance de l'OMS pour le Canada à l'intention du professionnel de la santé*, [En ligne], 2014. [<https://www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/WHO%20Growth%20Charts/2014-A-Health-Professionals-Guide-to-using-the-WHO-Charts-French.pdf>] (Consulté le 17 mars 2023).

## M

**Mangels, A. R., et V. Messina.** Considerations in planning vegan diets: infants, *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 101, n° 6, juin 2001, p. 670-677.

**Martin, C. R., et autres.** Review of infant feeding: key features of breast milk and infant formula, *Nutrients*, vol. 8, n° 5, mai 2016, p. 279. doi : 10.3390/nu8050279.

**Mennella, J. A., et autres.** Preferences for salty and sweet tastes are elevated and related to each other during childhood, *PLoS One*, vol. 9, n° 3, mars 2014, p. e92201.

**Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.** *Avec quoi nettoyer et assainir?*, [En ligne], 2020. [<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Restauration/Qualitedesaliments/securitealiments/nettoyageassainissement/Pages/Avecquoinettoyeretassainir.aspx>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.** *Fiche d'information – Préparation des repas en service de garde*, [En ligne]. [[https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Fiche\\_info\\_servicegarde.pdf](https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Fiche_info_servicegarde.pdf)] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.** *Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires*, [En ligne], 2018. [<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.** *Thermoguide*, [En ligne]. [<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Thermoguide.pdf>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de la Famille.** *Accueillir la petite enfance – programme éducatif pour les services de garde du Québec*, Québec, Les Publications du Québec, 2019, 204 p.

**Ministère de la Famille.** *Allergies et intolérances alimentaires*, [En ligne], 2018. [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/rsg/sante-et-securite/Pages/allergies-intolerances.aspx] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de la Famille.** *Bye bye les microbes. Eau bouillie, déminéralisée, distillée... Les eaux ne sont pas toutes bonnes pour les bébés. Laquelle choisir?*, [En ligne], 2009. [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/cpe-garderies/sante-securite/bye-bye-microbes/bye-bye-microbes/no6-1/Pages/article2.aspx] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de la Famille.** *Bye bye les microbes. Le lavage des mains sans eau en service de garde*, [En ligne], 2009. [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/cpe-garderies/sante-securite/bye-bye-microbes/bye-bye-microbes/no7-2/Pages/article1.aspx] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de la Famille.** *Bye bye les microbes. Le nettoyage et la désinfection des surfaces dans les services de garde*, [En ligne], 2009. [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/cpe-garderies/sante-securite/bye-bye-microbes/bye-bye-microbes/no5-2/Pages/article1.aspx] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de la Famille.** *Gazelle et Potiron : 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*, [En ligne], 2017. [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\_gazelle\_potiron.pdf] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de la Famille.** *Lavage des mains*, [En ligne], 2003. [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF\_lavage\_mains.pdf] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de la Santé et des Services sociaux.** « Hygiène à la cuisine et hygiène des aliments », dans *Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec - Guide d'intervention*, [En ligne], 2016. [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/guide-garderie/chap4-hygiene-a-la-cuisine.pdf] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de la Santé et des Services sociaux.** *Initiative des amis des bébés : dix conditions pour le succès de l'allaitement maternel*, [En ligne], 2017. [https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/perinatalite/amis-des-bebes/dix-conditions-pour-le-succes-de-l-allaitement-maternel/] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de la Santé et des Services sociaux.** *Je brosse mes dents avec l'aide de mes parents! - Brossage des dents chez les enfants âgés de 6 ans et moins avec un dentifrice fluoré*, [En ligne], 2020. [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002149/] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de la Santé et des Services sociaux.** *L'allaitement maternel au Québec : lignes directrices*, [En ligne], 2001. [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2001/01-815-01.pdf] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère de la Santé et des Services sociaux.** *Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec - Guide d'intervention*, [En ligne], 2015. [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000374/] (Consulté le 17 mars 2023).

**Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale.** *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance*, [En ligne], 2020. [https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/s-4.1.1,%20r.%202] (Consulté le 17 mars 2023).

**Mouvement allaitement du Québec.** *Environnements favorables : services de garde*, [En ligne], 2020. [https://mouvementallaitement.org/environnements-favorables/services-de-garde/] (Consulté le 17 mars 2023).

## N

### **Nutritionnistes en pédiatrie, Cosette Gergès.**

*L'alimentation des enfants dans une approche bienveillante et positive*, [Livres numériques], 2021.

**Nutritionnistes en pédiatrie.** *Prévention de l'étouffement chez le nourrisson et le jeune enfant*, [En ligne], 2020. [https://nutritionnistesenpediatrie.com/prevention-de-letouffement-chez-le-nourrisson-et-le-jeune-enfant-en-collaboration-avec-catherine-st-pierre-ergotherapeute-pediatrique/] (Consulté le 17 mars 2023).





**Ordre des dentistes du Québec.** « La carie de la petite enfance », maboucheensanté.com, Troubles et maladies, [En ligne], 2006. [<https://www.maboucheensante.com/article/la-carie-de-la-petite-enfance/>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Organisation mondiale de la Santé.** *Alimentation du nourrisson et du jeune enfant*, [En ligne], 2021. [<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Organisation mondiale de la Santé.** *Maladies d'origine alimentaire : près d'un tiers des décès surviennent chez les enfants de moins de 5 ans*, [En ligne], 2015. [<https://www.who.int/fr/news/item/03-12-2015-who-s-first-ever-global-estimates-of-foodborne-diseases-find-children-under-5-account-for-almost-one-third-of-deaths>] (Consulté le 17 mars 2023).



**Paglia L.** Taste development and prenatal prevention, *European Journal of Paediatric Dentistry*, vol. 20, n° 4, décembre 2019, p. 257.

**Paul, Rhea, et autres.** *Language Disorders from Infancy through Adolescence: Listening, Speaking, Reading, Writing, and Communicating*, 5<sup>e</sup> éd., Elsevier, 2017, 832 p.

**Peres, K. G., et autres.** Impact of prolonged breastfeeding on dental caries: a population-based birth cohort study, *Pediatrics*, vol. 140, n° 1, juillet 2017, p. e20162943.

**Pfizer.** *Plan d'urgence pour l'anaphylaxie*, [En ligne], 2017. [[https://allergies-alimentaires.org/wp-content/uploads/2020/06/Plan\\_urgence\\_pour\\_anaphylaxie\\_avec\\_instructions\\_EpiPen\\_mai2020\\_a.pdf](https://allergies-alimentaires.org/wp-content/uploads/2020/06/Plan_urgence_pour_anaphylaxie_avec_instructions_EpiPen_mai2020_a.pdf)] (Consulté le 17 mars 2023).



**Québec.** *Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance, chapitre S-4.1.1, à jour au 1er janvier 2023*, [Québec], Éditeur officiel du Québec, 2023.

**Québec.** *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, chapitre S-4.1.1, r. 2, à jour au 1er octobre 2022*, [Québec], Éditeur officiel du Québec, 2022.

**Québec.** *Charte des droits et libertés de la personne, chapitre C-12, à jour au 1er janvier 2023*, [Québec], Éditeur officiel du Québec, 2023.



**Radio-Canada.** *Une multitude de microplastiques dans les biberons*, [En ligne], 2020. [<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1742259/biberons-microplastiques-bebes>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Richards, D.** Breastfeeding up to 12 months of age not associated with increased risk of caries, *Evidence-based Dentistry*, vol. 17, n° 3, septembre 2016, p. 75-76.



**Santé Canada.** *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : recommandations de la naissance à six mois*, [En ligne], 2015. [<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois.html>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Santé Canada.** *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois*, [En ligne], 2014. [<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Santé Canada.** *La vitamine D et le calcium : révision des Apports nutritionnels de référence*, [En ligne], 2019. [<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/vitamines-mineraux/vitamine-calcium-revision-apports-nutritionnels-reference.html>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Santé Canada.** *Nutrition des nourrissons*, [En ligne], 2014. [<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/soins-nourrissons/nutrition-nourrissons.html>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Santé Canada.** « Recommandations sur l'utilisation des substituts du lait maternel », dans *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : recommandations de la naissance à six mois*, [En ligne], 2014. [<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois.html#a11>] (Consulté le 17 mars 2023).

**SickKids.** *Intoxication alimentaire : protéger votre famille*, [En ligne], 2014. [<https://www.aboutkidshealth.ca/fr/Article?contentid=1914&language=French>] (Consulté le 17 mars 2023).

**SickKids.** *Réflexe nauséeux : transition aux aliments non homogènes*, [En ligne], 2009. [<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=31&language=French>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Simione, M., et autres.** Differing structural properties of foods affect the development of mandibular control and muscle coordination in infants and young children, *Physiology and Behavior*, vol. 186, mars 2018, p. 62-72.

**Société canadienne de pédiatrie.** *La prévention de l'étouffement et de la suffocation chez les enfants*, [En ligne], 2020. [<https://www.cps.ca/fr/documents/position/prevention-etouffement-suffocation-enfants>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** *La santé des dents de votre enfant*, [En ligne], 2021. [[https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/healthy\\_teeth\\_for\\_children](https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/healthy_teeth_for_children)] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** *La vitamine D*, [En ligne], 2021. [[https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/vitamin\\_d](https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/vitamin_d)] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** *L'alimentation de votre bébé jusqu'à un an*, [En ligne], 2020. [[https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/feeding\\_your\\_baby\\_in\\_the\\_first\\_year](https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/feeding_your_baby_in_the_first_year)] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** Programme canadien de surveillance pédiatrique. *L'anémie ferriprive chez les enfants*, [En ligne], 2011. [<https://pcsp.cps.ca/uploads/publications/AR-anemie-ferriprive.pdf>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** *Le développement de votre enfant : à quoi vous attendre*, [En ligne], 2019. [[https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/your\\_childs\\_development](https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/your_childs_development)] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** *Le moment d'introduire les aliments allergènes solides chez les nourrissons à haut risque*, [En ligne], 2019. [<https://www.cps.ca/fr/documents/position/allergenes-solides>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** *Le recours au fluor chez les nourrissons et les enfants*, [En ligne], 2019. [<https://academic.oup.com/pch/article/7/8/579/2654221>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** *Les besoins en fer des bébés et des enfants*, [En ligne], 2019. [[https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/iron\\_needs\\_of\\_babies\\_and\\_children](https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/iron_needs_of_babies_and_children)] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** *Les besoins en fer jusqu'à l'âge de deux ans*, [En ligne], 2019. [<https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-besoins-en-fer>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** *Les diététistes et les pédiatres incitent les parents à faire preuve de prudence en ce qui concerne les boissons à base de plantes*, [En ligne], 2017. [<https://www.cps.ca/fr/media/les-dietetistes-et-les-pediatres-incitent-les-parents-a-faire-preuve-de-pru>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** *Les régimes végétariens chez les enfants et les adolescents*, [En ligne], 2017. [[https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/preteens-and-teens/vegetarian\\_diets\\_for\\_children\\_and\\_teens](https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/preteens-and-teens/vegetarian_diets_for_children_and_teens)] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** *Les sucettes (sucres)*, [En ligne], 2017. [<https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/pacifiers>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** Les suppléments de vitamine D : recommandations pour les mères et leur nourrisson au Canada, *Paediatrics Child Health*, vol. 12, n° 7, septembre 2007, p. 591-598.

**Société canadienne de pédiatrie.** *L'exposition aux aliments et la prévention des allergies chez les nourrissons à haut risque*, [En ligne], 2021. [<https://cps.ca/fr/documents/position/lexposition-aux-aliments-et-la-prevention-des-allergies>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** *Promouvoir la surveillance optimale de la croissance des enfants au Canada : l'utilisation des nouvelles courbes de croissance de l'Organisation mondiale de la santé*, [En ligne], 2018. [<https://www.cps.ca/fr/documents/position/courbes-de-croissance-enfants>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Société canadienne de pédiatrie.** *Une saine alimentation chez les enfants*, [En ligne], 2020. [[https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/healthy\\_eating\\_for\\_children](https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/healthy_eating_for_children)] (Consulté le 17 mars 2023).

**Sunderland, Margot.** *La science au service des parents : comprendre et élever son enfant grâce aux récentes découvertes scientifiques*, Éditions Hurtubise, 2007, 288 p.

## T

**Talbot, Annie, et autres.** *Petites mains, grande assiette : la diversification alimentaire menée par l'enfant*, Montréal, Éditions La Semaine, 2016, 240 p.

**Tham, R., et autres.** Breastfeeding and the risk of dental caries: a systematic review and meta-analysis, *Acta Paediatrica*, vol. 104, n° 467, décembre 2015, p. 62-84.

**Thiara, G., et R. D. Goldman.** Consommation de lait et production de mucus chez les enfants asthmatiques, *Canadian Family Physician*, vol. 58, n° 2, février 2012, p. e98-e100.

## U

**Université de Montréal.** *Les étapes de développement de l'enfant de la naissance à l'adolescence*, [En ligne]. [<http://www.portailenfance.ca/wp/modules/developpement-de-lenfant/grandes-etapes-du-developpement/>] (Consulté le 17 mars 2023).

**Utami, A. F., et autres.** "Becoming an independent feeder": infant's transition in solid food introduction through baby-led weaning, *BMC Proceedings*, vol. 14, n° Suppl 13, décembre 2020, p. 18. doi : 10.1186/s12919-020-00198-w.

## V

**Van Winckel, M., et autres.** Clinical practice: vegetarian infant and child nutrition, *European Journal of Pediatrics*, vol. 170, n° 12, décembre 2011, p. 1489-1494. doi : 10.1007/s00431-011-1547-x.

**Ventura, A. K., et J. Worobey.** Early influences on the development of food preferences, *Current Biology*, vol. 23, n° 9, mai 2013, p. R401-R408.

## W


**Wright, C. M., et autres.** Is baby-led weaning feasible? When do babies first reach out for and eat finger foods?, *Maternal and Child Nutrition*, vol. 7, n° 1, janvier 2011, p. 27-33.

Droits d'auteur © 2023 L'Association québécoise des centres de la petite enfance  
et © 2023 Les Producteurs laitiers du Canada.

Veuillez noter que l'intérieur de ce guide est imprimé sur un papier 100 % recyclé.







Chaque année, des milliers  
de poupons de 0 à 24 mois font leur  
entrée dans un service de garde éducatif  
à l'enfance. C'est là qu'ils poursuivent  
les apprentissages entamés à la maison.

Et parmi ces apprentissages,  
il y a l'alimentation, qui joue un rôle  
central dans leur quotidien...