



Politique sur les saines habitudes de vie



Présentation au Conseil d'administration : Avril 2018

Adoption par le Conseil d'administration : Juin 2018

Révision : Octobre 2019

Adoption par le conseil d'administration : 2 décembre 2019

Présentation:

La présente politique s'appuie sur la mission du CPE qui est d'assurer le bien-être, la santé et la sécurité des enfants en offrant un environnement favorable aux saines habitudes de vie et en proposant un milieu propre à stimuler leur développement sur tous les plans. Notons qu'elle est aussi en cohérence avec :

- Les fondements et principes du programme éducatif *Accueillir la petite enfance* qui vise à soutenir des pratiques éducatives de qualité dans les SGÉ;
- Le cadre de référence *Gazelle et Potiron* du ministère de la Famille qui vise la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance.

De plus, la vision des environnements favorables pour le développement de saines habitudes de vie est cohérente avec l'approche écologique, un des fondements du programme éducatif *Accueillir la petite enfance*, qui prend en compte l'enfant, sa famille et son service de garde dans une relation dynamique où l'influence est réciproque.

La collaboration entre le service de garde et les parents est donc essentielle à la création d'un environnement favorable aux saines habitudes de vie pour les enfants.

En misant sur l'adoption de mesures structurantes, comme une politique sur les saines habitudes de vie, le CPE Les Loupiots s'assure que les modifications apportées à ses pratiques seront durables.

La cohérence au niveau de l'action pédagogique dans tous les aspects du développement de l'enfant est essentielle. Le CPE Les Loupiots favorise l'alimentation saine, variée et équilibrée ainsi que le jeu actif et le développement moteur optimal des enfants. La politique sur les saines habitudes de vie a pour but d'uniformiser les procédures, les attitudes et de favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie. Bien manger et bouger suffisamment sont des plaisirs que l'enfant se doit de découvrir et de vivre. De plus, ils entraînent de nombreux bénéfices sur le développement global et la santé des enfants.

Objectif général de la politique:

Définir les conditions et les pratiques à mettre en place pour assurer un environnement favorable à la saine alimentation et au jeu actif, ce qui favorise le développement global des enfants.

Objectifs spécifiques de la politique:

La politique sur les saines habitudes de vie du CPE Les Loupiots comporte deux volets : un sur l'alimentation et l'autre sur le jeu actif. Elle a pour objectifs :

- De soutenir l'offre d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif, et au développement moteur dans le CPE;
- De définir les attitudes et les pratiques éducatives favorables au développement de saines habitudes de vie;
- De définir les exigences encadrant l'offre alimentaire de manière à respecter les recommandations relatives aux besoins nutritionnels des enfants de 1-5 ans fréquentant le service de garde;
- De définir les exigences encadrant l'offre d'activités et de jeux actifs de manière à respecter les recommandations relatives au développement moteur des enfants de 1-5 ans fréquentant le service de garde;
- De clarifier les responsabilités et les rôles des différents intervenants dans l'application de cette politique.

LES PRINCIPES DIRECTEURS

Les principes directeurs de la politique découlent des valeurs du CPE Les Loupiots :

L'ESTIME DE SOI :

- En créant une relation de qualité avec l'enfant, par des interventions qui aident l'enfant à découvrir ses forces et soutiennent sa capacité à composer avec ses limites;
- En félicitant l'enfant pour ses talents, ses réalisations et ses qualités plutôt que pour son apparence physique;
- En soutenant les réussites physiques et motrices des enfants.

LE RESPECT :

- En respectant la personnalité, les besoins et le rythme de chaque enfant;

- En respectant les signaux de faim et de satiété;
- En offrant, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement.

LE PLAISIR :

- En reconnaissant l'importance du jeu et du plaisir dans les situations d'apprentissages;
- En misant sur le plaisir associé à la découverte de nouveaux aliments.

L'AUTONOMIE :

- En plaçant l'enfant en situation d'autonomie en expérimentant, en observant, en imitant et en parlant avec les autres.

LA SOCIABILITÉ :

- En favorisant les discussions et une atmosphère agréable à l'occasion des repas et des collations.

MODALITÉS D'APPLICATION

Cette politique s'adresse aux membres du personnel et aux parents du CPE.

RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES INTERVENANTS

Afin de s'assurer que l'environnement éducatif soit favorable aux saines habitudes de vie et réponde aux besoins des enfants, il va de soi que l'engagement de tous est primordial. Qu'il s'agisse des membres du conseil d'administration, de la directrice générale, du personnel éducateur, du responsable de l'alimentation ou des parents, chacun joue un rôle fondamental et interrelié dans la création de cet environnement favorable. Certes, l'adhésion de tous à la politique représente la clé de la réussite.

Le conseil d'administration :

- Convient des orientations et appuie la direction dans sa démarche pour créer un milieu favorable aux saines habitudes de vie.
- Adopte la politique.
- Favorise les conditions nécessaires à sa mise en œuvre.
- Valorise les changements survenus.
- Veille à assurer la pérennité de la politique.

La direction :

- Assure la mobilisation de chacun quant à l'importance de créer un milieu éducatif favorable aux saines habitudes de vie.
- Assure l'adhésion de chacun à la politique.
- Apprécie les avantages de nommer une personne ou de créer un comité responsable de l'élaboration, de la mise en œuvre, du suivi et de l'évaluation de la politique.
- Soutient cette personne ou ce comité dans ses responsabilités.
- Assure la planification et la coordination de chacune des étapes de la démarche.
- Diffuse la politique auprès des parents et les informe des changements en cours et à venir.
- Communique au personnel éducateur et au responsable de l'alimentation les renseignements relatifs aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant, lesquels ont été recueillis auprès de ses parents.

Le responsable de l'alimentation :

- Présente une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants, et ce, conformément aux énoncés de cette politique.
- Offre une alimentation assurant la santé et la sécurité (allergies, étouffement, toxi-infection alimentaire, etc.).
- Contribue activement à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments qu'il présente aux enfants.
- Collabore avec le personnel éducateur afin que chaque enfant bénéficie d'un contexte propice pour découvrir les aliments et développer ses préférences, et ce, à son propre rythme.

Le personnel éducateur :

- Adopte une approche démocratique, en lien avec les saines habitudes de vie, telle que préconisée dans le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*.
- S'assure que ses pratiques éducatives à l'égard des saines habitudes de vie sont fidèles aux orientations choisies par son milieu (se référer à la présente politique).
- Représente un modèle positif à l'égard des saines habitudes de vie par ses propos et ses actions.
- Met à profit les différentes opportunités d'apprentissages pour les tout-petits.
- Collabore avec les parents quant aux saines habitudes de vie des enfants.

Les parents :

- Collaborent avec le service de garde pour assurer un suivi des saines habitudes de vie et des besoins spécifiques de leur enfant.
- Contribuent à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation et au jeu actif tant au service de garde qu'à la maison.

CONTEXTE DES REPAS ET DE DÉCOUVERTE DES ALIMENTS

Une saine alimentation va bien au-delà du contenu de l'assiette! Elle comporte également d'autres dimensions, notamment socioculturelles. Une ambiance agréable au moment des repas, le plaisir associé aux échanges avec les pairs, la joie de déguster des aliments savoureux, un contexte favorable à la découverte des aliments sont tous des exemples d'expériences positives contribuant à la création d'un environnement favorable à la saine alimentation au service de garde.

Un enfant qui est exposé quotidiennement à des aliments nutritifs, bons au goût et dégustés dans une atmosphère agréable en présence d'adultes signifiants est plus susceptible d'associer la saine alimentation à des expériences positives, et ainsi de développer le goût de manger sainement.

Au CPE Les Loupiots, le personnel éducateur et le responsable de l'alimentation jouent un rôle primordial dans l'accompagnement de chacun des enfants afin qu'il développe de saines habitudes alimentaires, qu'il ait du plaisir à manger et qu'il ait une image positive de son corps, soit une appréciation de celui-ci à sa juste valeur. Ainsi, le service de garde porte attention autant au contenu de l'assiette qu'aux stratégies éducatives et à l'attitude du personnel éducateur au moment des repas et des collations.

Lors des repas et des collations, le CPE préconise le style d'intervention démocratique en misant sur le partage des responsabilités qui implique de laisser l'enfant déterminer la quantité d'aliments qu'il mangera, selon son appétit et ses préférences du moment. Aimer certains aliments peut être plus long pour certains enfants et demander plus d'une exposition (voire jusqu'à 20 expositions). Afin de favoriser le développement du goût, tous les aliments qui composent le repas sont servis aux enfants lors du premier service. L'enfant qui refuse de manger sera incité de façon positive à goûter. Une deuxième assiette peut être donnée à l'enfant qui en fait la demande. Lors du deuxième service, l'enfant peut choisir les aliments qu'il désire manger. La faim d'un enfant peut varier grandement d'une journée à l'autre et au cours d'une même journée selon sa croissance, son degré d'activité

physique, la quantité et la qualité des aliments ingérés préalablement et de multiples autres facteurs. L'enfant est, de ce fait, le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments nécessaires pour répondre à ses besoins uniques et le personnel éducateur est appelé à le soutenir dans cette décision.

OFFRE ALIMENTAIRE POUR LES ENFANTS DE 18 MOIS À 5 ANS :

Le service de garde s'appuie sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien* pour déterminer son offre alimentaire.

Il se réfère également au cadre de référence *Gazelle et Potiron* qui précise les éléments déterminant une offre alimentaire de qualité, en quantité adéquate pour les enfants de 1 à 5 ans, et ce, en accord avec la *Vision de la saine alimentation* du MSSS.

Au CPE, les enfants consomment un repas et deux collations pendant leur journée au service de garde, ce qui correspond à environ la moitié de leurs besoins nutritionnels quotidiens.

L'offre alimentaire :

- Le menu saisonnier est toujours affiché dans le corridor à l'entrée. Ce menu revient au quatre (4) semaines en été et aux cinq semaines (5) en automne, en hiver et au printemps.
- L'hydratation est très importante au CPE. Afin de favoriser l'hydratation optimale des enfants, chaque petit Loupiot possède une gourde d'eau. Les enfants ont donc accès à de l'eau en tout temps.
- Le CPE tente d'introduire les aliments du Québec ainsi que les fruits et légumes de saison.
- Le CPE souligne les anniversaires des enfants. A cette occasion, un muffin, cuisiné par le Responsable de l'alimentation, est servi à l'enfant ainsi qu'aux amis de son groupe. En guise de garniture, du pouding de soya est offert aux enfants. Le choix de la saveur (du pouding) est le privilège du jubilaire.
- Les repas sont offerts à des heures régulières :

09h15 **Collation** : Elle est composée de deux (2) groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien*. Par exemple: fruits et lait. Si l'enfant arrive après 9h15, aucune collation ne lui sera servi, car après cette période, les sorties extérieures sont prioritaires.

11h15 à 12h30 **Dîner** : Les dîners renferment des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires. Il n'y a pas de dessert après le repas.

15h15 **Collation** : Elle est composée de deux (2) groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien. Par exemple: tartines, yogourt, céréales, purée de fruits ou crudités avec fromage, servie avec eau ou lait.

Si l'enfant doit apporter un aliment au CPE car il n'a pas eu le temps de déjeuner, le yogourt et le fromage sont permis.

UNE ALIMENTATION ASSURANT LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ:

De plus en plus d'enfants souffrent d'allergies alimentaires. La vigilance constante de la part du personnel éducateur et du responsable de l'alimentation, de même qu'une communication efficace avec les parents sont essentielles pour assurer la santé et la sécurité des enfants. **Par ailleurs, le CPE ne peut accepter que le parent apporte un repas, un aliment ou un ingrédient de remplacement.**

A cet égard :

- **Aucun produit contenant des arachides, noix ou amandes n'est acheté et les parents sont informés de s'abstenir d'en apporter au CPE.**
- **Aucun aliment de substitution ne sera offert à l'enfant (à moins qu'il ne présente des allergies et qu'il ne puisse consommer ce qui est au menu).** A cet effet, le CPE suit 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 (tel que le prévoit l'article 111 du Règlement des services de garde éducatifs à l'enfance).
- Pour éviter la contamination croisée, le responsable de l'alimentation cuisine d'abord le repas de l'enfant allergique et le portionne de façon individuelle.
- Le repas et les collations de l'enfant allergique sont servis dans un couvert d'une couleur qui lui est propre.
- Une fiche d'allergies et d'intolérances alimentaires comportant la photo de l'enfant est affichée dans la cuisine et dans le local de l'enfant.
- Une prescription médicale ainsi que l'autorisation parentale sont requises pour l'administration du benadryl ou de l'Épipen.
- L'Épipen de l'enfant allergique est rangé dans son local, à la vue, et hors de la portée des enfants.
- **Les enfants ne doivent pas apporter de friandises au CPE.**

Exception :

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme l'Halloween, la Saint-Valentin, Pâques ou autres événements spéciaux font l'objet d'une exception. Bien que les repas et collations servis lors de ces journées respectent les orientations de la présente politique ainsi que les recommandations du Guide alimentaire canadien, il se peut que des aliments d'exception s'ajoutent au menu habituel (par exemple : du chocolat à Pâques). Par ailleurs, le CPE Les Loupiots souhaite trouver des façons originales de souligner ces moments autrement que par l'alimentation.



VOLET JEU ACTIF

« L'ENFANT NE JOUE PAS POUR APPRENDRE, IL APPREND PARCE QU'IL JOUE » - JEAN EPSTEIN

QU'ENTEND-ON PAR JEU ACTIF

Le contexte d'apprentissage idéal pour le jeune enfant doit laisser une large place au jeu. Le jeu est plus qu'une source de plaisir ou de divertissement pour l'enfant, il permet le développement d'habiletés motrices, affectives, sociales, cognitives et langagières, nécessaires pour assurer un développement global et harmonieux des jeunes enfants. Par exemple, c'est en situation de jeu que l'enfant apprend à négocier avec ses pairs (à quoi jouer, qui peut jouer, quand commencer ou quand s'arrêter et les règles communes du jeu), à faire des compromis, à coopérer et à régler les conflits qui peuvent survenir

Selon le programme éducatif *Accueillir la petite enfance* du ministère de la Famille, grandir et se développer est une démarche essentiellement « active » dont l'enfant est le maître d'œuvre. On utilise également l'expression « apprentissage actif » pour signifier que c'est en agissant que l'enfant construit sa connaissance de lui-même, des autres et de son environnement.

Dans la présente politique, le terme « actif » se réfère au mouvement, au fait de bouger et d'être physiquement actif. Selon le *cadre de référence Gazelle et Potiron*, le jeu actif constitue ainsi toute activité ludique qui entraîne un mouvement chez l'enfant. Le jeu actif peut prendre diverses formes en sollicitant différentes parties du corps de l'enfant et selon des intensités variées.

Au CPE Les Loupiots, nous tentons de favoriser le mouvement et de l'intégrer dans le quotidien de l'enfant à l'occasion des activités usuelles ou de transition et au cours des déplacements. L'important est que l'enfant ressente du plaisir à bouger.

Nos orientations qui favorisent le jeu actif sont les suivantes :

Orientation 1

Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible

Les pratiques à privilégier sont :

- ⚽ Jouer à l'extérieur plus d'une fois par jour, peu importe la saison et la température (en respectant les normes sur les conditions climatiques).
- ⚽ Prévoir des activités extérieures dans des lieux diversifiées (Parc du Musée, Parc Scott, etc...) afin que les enfants puissent vivre des expériences motrices et sensorielles variées.
- ⚽ Favoriser les déplacements actifs à l'occasion des sorties réalisées dans le quartier.
- ⚽ Demander aux parents d'apporter des vêtements de rechange adaptés aux différentes conditions climatiques.

Voici quelques exemples d'expériences motrices dans nos activités extérieures :

- ⚽ Courir dans la grande cour de l'école St-Patrick, une fois par semaine
- ⚽ Rouler sur la pente gazonnée de l'école
- ⚽ Grimper à l'échelle du bloc moteur
- ⚽ Jouer au soccer
- ⚽ Se déplacer sur un tricycle, une trottinette

Orientation 2

Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis

Les pratiques à privilégier sont :

- ⚽ Encourager le plus possible les enfants à prendre l'initiative de leurs jeux actifs et favoriser le risque calculé chez les enfants.
- ⚽ Soutenir l'autonomie des tout-petits dans leurs jeux actifs.
- ⚽ Soutenir les réussites physiques et motrices des enfants.

- ⚽ Intégrer des défis stimulants et variés aux activités proposées.

Voici quelques exemples de jeux actifs ponctués de défis au CPE:

- ⚽ Grimper dans le bloc moteur et sauter du méga roc
- ⚽ Réaliser un parcours moteur avec différents obstacles
- ⚽ Glisser tête devant dans la glissade
- ⚽ Utiliser les escaliers du CPE pour relever de nouveaux défis (chez les petits)

Orientation 3

Limiter le temps consacré aux activités sédentaires

Les pratiques à privilégier sont:

- ⚽ Éviter de prolonger les activités de nature sédentaire
- ⚽ Dynamiser les activités de nature sédentaire et les activités de transition
- ⚽ Entrecouper les activités sédentaires d'activités qui engendrent une plus grande dépense d'énergie
- ⚽ Faire participer les enfants aux tâches, selon leur capacité

Voici quelques exemples d'activités pour limiter les activités sédentaires au CPE:

- ⚽ Utiliser la salle de motricité après la sieste pour sauter et danser
- ⚽ Se déplacer comme des kangourous pour aller à la salle de bain
- ⚽ Transporter soi-même sa petite gourde d'eau
- ⚽ Se rendre au lavabo en utilisant une poutre d'équilibre
- ⚽ Aller courir dans la grande cour après la collation du matin

Orientation 4

Offrir, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement

Les pratiques à privilégier sont:

- ⚽ Réserver plusieurs périodes où l'enfant peut jouer activement au cours de la journée
- ⚽ Offrir des occasions de jouer activement où l'intensité est plus soutenue, en proposant des jeux de grande énergie
- ⚽ Proposer des activités et des jeux variés adaptés aux capacités et au stade de développement des enfants, tout en tenant compte de leurs préférences
- ⚽ Privilégier les activités et les jeux qui favorisent le développement des habiletés de motricité globale

Voici quelques exemples d'activités pour jouer activement au CPE:

- ⚽ Pédaler sur un tricycle ou une bicyclette (développe la coordination et la puissance des jambes)
- ⚽ Jouer au ballon avec les pieds et les mains
- ⚽ Faire des courses à obstacle
- ⚽ Marcher ou courir sur différentes surfaces (gazon, surface caoutchoutée) avec différents degrés d'inclinaison (pente dans la grande cour d'école)

Ces activités peuvent être modulées en intensité, et elles peuvent s'accomplir seul ou en groupe avec ou sans matériel.



Politique sur les saines habitudes de vie

J'ai pris connaissance de la politique sur les saines habitudes de vie du centre de la petite enfance Les Loupiots et je m'engage à la respecter.

Nom du parent responsable

Signature

Signature de la directrice

Date