

## 4. Les saines habitudes alimentaires

### 4a) Comment assurer la qualité et la variété des aliments offerts aux enfants lors des collations et des repas servis :

#### 18 mois et +

Un traiteur externe (LES PLATS DE PARIS) règlementé par la MAPACQ et une nutritionniste, nous livre un repas cyclique aux 6 semaines en le changeant 2 fois par année, soit un menu hivernal et un menu estival. Lors des événements spéciaux comme l'Halloween, les fêtes, la St-Valentin, etc., le traiteur nous apporte des repas et collations thématiques.

Le repas comprend l'entrée, le repas principal, le dessert et le breuvage (lait à 2%, du jus de légumes et/ou de fruit) ainsi que deux collations, conformes au Guide alimentaire canadien. Il y a une belle alternance de repas principal qui fait en sorte qu'un repas de viande, de volaille, de poisson, de pâte et de menu végétarien soit servi chaque semaine. Les repas sont sains, variés et adaptés au goût des enfants.



Des collations en avant-midi et en après-midi sont servies aux enfants. Celle de l'avant-midi est principalement des fruits et la collation de l'après-midi se veut un peu plus soutenant pour que l'enfant ait ce qu'il faut pour soutenir son énergie jusqu'au repas du souper avec sa famille. Par exemple : barre tendre maison, fromage et craquelin, légumes et trempette à l'humus, pain aux bananes, etc.

Dans la majorité des classes, une fontaine d'eau est à la disposition des petits. Les enfants peuvent donc aller boire de l'eau aussi souvent que le besoin s'y présente.

Si, pour des raisons de santé, un enfant est restreint à une diète spéciale (allergies, intolérance alimentaire, végétarien, accommodement religieux), les parents nous en avisent afin de pouvoir prendre les dispositions nécessaires. Pour des cas plus délicats au niveau médical, les parents peuvent contacter directement le traiteur pour les informer et pour se rassurer de la sécurité des repas servis à leur enfant.

Le repas et les collations sont servis aux enfants durant la journée tel qu'indiqué à l'horaire (voir section 9 dans la régie interne). Le menu de la semaine est affiché sur le babillard. (IL sera mis en ligne sur notre site internet bientôt).

## 0 à 18 mois

Dans la même philosophie que les 18 mois et + certains ajustements doivent se faire pour nos poupons.

Le traiteur livre les repas en plus petites bouchées pour ce groupe d'âge et le lait servi est à 3.25%. Leur biberon d'eau est offert aux poupons fréquemment.

Tant et aussi longtemps que le poupon mangera de la purée et sera en introduction alimentaire, les parents nous apportent les repas ainsi que leur préparation de leur lait maternisé. Le tout est bien identifié et gardé au froid dans le frigidaire de notre établissement qui se trouve à quelques pas de la classe des poupons.



### **4b) Comment assurer que les collations et les repas soient des moments agréables et éducatifs pour les enfants accueillis :**

#### 18 mois et +

À Montessori, on prône une ambiance calme et un climat de période de repas sain dans le plaisir d'être à la table tout en respect avec ses pairs. Dans les classes des grands, on profite de ce moment pour travailler l'autonomie et le sens des responsabilités auprès des enfants. Étant donné que nous avons des groupes multiâges, les plus vieux de la classe ont souvent la responsabilité, à chacun leur tour, de servir le repas avec l'aide de l'éducatrice, tandis que d'autres peuvent aider à la tâche de « débarrasser » la table par exemple.

On respecte la satiété de l'enfant, donc s'il désire une deuxième portion, nous l'invitons à attendre un peu, pour reconnaître sa satiété, à voir s'il a vraiment faim et si c'est le cas nous lui en servons d'autre portion. De même que si un enfant n'a pas faim, nous ne lui demanderons pas de terminer son assiette.

Les repas sont servis dans chaque groupe classe propre à l'enfant. Les enfants vont dîner à la table avec ses pairs (un milieu rassurant, chaleureux et calme). La collation est servie dans la ronde du matin et de l'après-midi.

Tout au long de l'année, on associe l'hygiène de vie au repas. Une routine est établie pour le lavage de mains avant chaque repas et aux collations. Dans la majorité des classes, les lavabos sont disposés à la hauteur de l'enfant. Des débarbouillettes sont offertes aux enfants pour le lavage de leur visage après chaque repas. Ses débarbouillettes sont lavées par le personnel chaque jour dans la laveuse-sécheuse de notre établissement.

Après chaque repas, une routine à la préparation de la sieste est instaurée pour être propice au repos. Pendant que le ménage d'après le repas se fait, une éducatrice s'occupe à lire une histoire aux enfants. Par la suite ils sont invités à passer aux toilettes à tour de rôle et par la suite à préparer leur lit. Ils s'installent sur leur lit avec un jeu calme jusqu'à l'heure de la sieste. Quand tous sont

endormis, ceux qui ne dorment plus peuvent prendre un jeu calme ou un livre durant le moment de la sieste.

### 0-18 mois

Toujours dans une ambiance calme, souvent avec une musique de fond, les enfants s'assoient sur des chaises adaptées à leur groupe d'âge. Les éducatrices nourrissent les plus jeunes poupons selon leur horaire de diner tandis qu'ensemble, les 10 mois et + , à l'heure du diner, peuvent commencer à se nourrir par eux même avec, soit par leurs mains et/ou tranquillement avec une cuillère. Nous l'encourageons à l'autonomie.



Les éducatrices vont soit laver les mains de chaque enfant et/ou à l'encouragent à le faire par lui-même avec une débarbouillette avec supervision, et ce, avant chaque repas et collation.

Le changement de couches se fait au besoin et le tout est noté, si nécessaire dans chaque agenda des poupons. La table à langer est désinfectée après chaque changement de couches et les éducatrices portent au moins un gant de protection.

### **4c) Le rôle du personnel éducateur pendant les repas :**

Les éducatrices profitent de cette période pour guider et sensibiliser les enfants aux saines habitudes alimentaires. Les éducatrices mangent à la table avec son groupe et tout comme à la maison, ils en profitent pour parler des groupes alimentaires auprès des petits en dictant le bon vocabulaire en français et intègre l'anglais et l'espagnol en expliquant d'où vient l'aliment.

Durant la ronde, à la période de la collation, des chansons et comptines et histoires se rapportant aux aliments y sont intégrées.

Les éducatrices utilisent ces bons moments pour permettre l'exploration sensorielle. Avec la texture autant dans la main que dans la bouche ainsi que le gout que de l'odeur et de la couleur du repas à « manipuler », développe entre autres le lien de sa mémoire alimentaire et le vocabulaire propre à chaque aliment.

Cette période est propice à l'enseignement aux bonnes manières et à la courtoisie :

- S'il vous plait, merci,
- être capable d'attendre chacun notre tour, etc.
- Aider son voisin et/ou un plus petit et/ou son éducatrice.



#### **4d) Les moyens et les types d'activités amenant l'enfant à être sensible à l'importance d'adopter de saines habitudes alimentaires :**

Manger, ce n'est pas seulement se nourrir! Nous avons dans chaque classe des activités reliées à l'alimentation et nous profitons de plusieurs moments pour discuter d'où vient les aliments ainsi que de classer les aliments par groupe alimentaire.

Manger est une activité sensorielle (gout, odorat, vue, perceptions tactiles) grâce aux couleurs, aux goûts et aux textures apportés par la variété des aliments qui lui sont proposés. Les aliments sont une belle plateforme de jeu et de découverte pour les enfants, les aliments permettent leurs développements moteurs, cognitifs et affectifs.

La période des repas est une expérience qui permet à l'enfant le développement de ses habitudes sociales; il apprend à participer, à échanger, à développer son autonomie et à affirmer sa personnalité.



#### **4e) Les moyens pour sensibiliser les parents à l'importance, pour les jeunes enfants, d'adopter de saines habitudes alimentaires :**

En début d'année, nous invitons les parents à venir participer à notre première réunion/rencontre pour discuter de notre mission globale, de la régie interne et de notre programme éducatif. Lors de cette rencontre, nous allouons un moment pour échanger nos objectifs pour les saines habitudes alimentaires.

Quotidiennement, les parents peuvent s'informer par le biais de l'agenda et/ou en échangeant avec une éducatrice à savoir comment c'est passé la période du repas pour leur enfant. En prenant connaissance de notre menu, les parents peuvent concilier avec un repas complémentaire et/ou différent pour s'assurer de la variété alimentaire à la maison.

Les parents en échange avec les éducateurs et le traiteur, peuvent nous informer des restrictions alimentaires de leur enfant pour des raisons de santé, ou pour diètes spéciales (allergies, intolérance alimentaire, végétarien, accommodement religieux).

#### **SOUTIEN EN ALIMENTATION**

Cliquez sur les liens pour obtenir des informations pour vous aider à mieux comprendre l'importance d'adopter de saines habitudes alimentaires pour vos enfants et pour la famille.

[Nos petits mangeurs](#)

[Gazelle et Potiron](#)

[Salubrité des aliments pour les enfants âgés de 5 ans et moins](#)