



Quelle nourriture est offerte à la garderie? Est-ce que mon enfant reçoit des repas sains et équilibrés tout au long de la journée?

Nous offrons une collation le matin, un dîner sain et une collation l'après-midi à tous les enfants de notre programme de pleine journée. La collation de l'après-midi est également offerte aux enfants participant au programme après l'école. Les repas servis dans les centres atteignent et vont au-delà des recommandations décrites dans les lignes directrices du ministère de l'Éducation, le Guide alimentaire canadien et une diététicienne de la région du Niagara afin d'assurer une variété d'aliments sains et équilibrés pour les dîners et les collations. La Boîte à soleil vise toujours à être un leader dans l'alimentation saine des enfants parce qu'on comprend comment important que c'est pour le développement de l'enfant. Des exemples des changements que nous avons fait pour atteindre ce but sont les suivants : l'élimination du jus, le remplacement de la farine blanchie par de la farine multigrain et la réduction de la quantité totale de sucre, de sel et de graisse dans nos aliments. L'eau est toujours disponible pour les enfants tout au long de la journée et au moment des repas, nous offrons du lait ou de l'eau.

Les poupons sont nourris en fonction de ce qu'ils mangent à la maison, cela peut comprendre le lait maternel, la formule ou une alternative à base de soja, en fonction des besoins de l'enfant. Si les poupons boivent autre chose que du lait, les parents sont responsables de fournir ces alternatives. Une fois qu'ils seront prêts à explorer la nourriture, ils le feront au centre et commenceront lentement à manger la nourriture fournie par La Boîte à soleil. Leur nourriture est également préparée de manière appropriée pour les poupons, que ce soit en purée, coupée en petits morceaux ou mélangée. La transition des poupons vers la nourriture solide (et vers le menu pour le reste de la garderie) se fait en fonction de leur développement individuel évalué par les éducatrices et en partenariat avec les parents.

Quelles lignes directrices suivez-vous pour créer les menus?

Afin de garder une belle variété dans nos menus, nous avons trois menus à rotation hebdomadaire constante. Ces trois menus sont également saisonniers. Dans ces menus, il existe certaines directives que nous essayons de suivre du mieux que nous pouvons tout en gardant des choses nouvelles et excitantes pour les enfants.

Certaines des lignes directrices que nous avons en place sont les suivantes:

- Changer la source de protéines quotidiennement (ex. Ne pas avoir de boeuf 3 fois par semaine)
- S'assurer que les jours dans leur ensemble sont équilibrés. Nous essayons d'éviter d'avoir un jour avec beaucoup de pain et le lendemain n'étant que des fruits et légumes.
- Nous assurons une variété et un équilibre quotidien dans les aliments que nous ne faisons pas (Ex. Fromage et craquelins ou légumes et trempette pour les collations).
- Pour réduire les déchets dans nos centres, la collation de l'après-midi du vendredi est toujours une «collation variée». C'est à ce moment que nous servons aux enfants les restes de la semaine.



Puis-je voir les menus actuels en cours d'utilisation?

Nos menus changent selon les saisons et pour chaque saison, nous avons trois menus à rotation hebdomadaire constante. Les menus qui sont présentement en rotation sont toujours affichés sur notre [site Web](#) et HiMama et sont disponibles en français et en anglais pour en assurer l'accessibilité à tous nos parents. Des informations supplémentaires concernant nos menus sont disponibles dans notre [Guide des parents](#) ou les menus sont affichés sur notre [site Web](#).

Comment la nourriture est-elle préparée?

La nourriture servie dans nos centres est préparée chaque jour dans notre cuisine centrale situées dans nos bureaux administratifs et livrées chaque matin dans nos centres où ils sont servis aux enfants. Nous assurons la qualité ainsi que la santé de la nourriture servis, les températures des aliments sont prises avant de quitter la cuisine centrale et à chaque garderie. Nous assurons toujours que la nourriture reste à la bonne température jusqu'à ce que c'est le temps de manger.

Mon enfant est un mangeur difficile, qu'est-ce que les éducatrices peuvent faire pour lui?

Notre politique explique que nous ne forçons aucun enfant à manger la nourriture, mais essayons plutôt de mettre en œuvre différentes stratégies pour encourager les enfants à essayer de nouveaux aliments. Nous insistons sur l'expérience de la nourriture avec plus d'un sens; les éducatrices demanderont aux enfants ce qu'ils voient, sentent, ressentent et bien sûr goûtent lorsqu'ils expérimentent de nouveaux aliments. Dans le cadre d'activité, les éducatrices vont parfois planifier la cuisson avec les enfants et les impliquer dans la préparation d'une recette et les aideront à déguster la nourriture préparée. Nous essayons également d'encourager l'indépendance dans les centres à l'heure des repas en leur donnant la possibilité de se servir (style buffet ou famille).

Quelles allergies/restrictions alimentaires pouvez-vous prendre en charge?

À La Boîte à soleil, nous essayons d'accommoder autant d'allergies et de restrictions alimentaires que possible. Il y a des accommodations que nous pouvons faire et qui ne sont pas écrites sur les menus parce qu'elles sont personnalisées pour chaque enfant. Des exemples de restrictions alimentaires que nous pouvons adapter sont: le porc (ou d'autres viandes), les œufs, le lait et le soja.

Même si nous aimerions pouvoir accueillir tout le monde, il y a des allergies/restrictions alimentaires qui ne peuvent pas être adaptées dans notre cuisine. En raison de la manière dont nos aliments sont préparés, nous ne pouvons pas accommoder les allergies au blé ou au gluten. Dans le cas où nous ne pouvons pas accepter une restriction alimentaire (mentionnée ci-dessus ou une allergie nécessitant un Epi-Pen), les parents ont toujours la possibilité de préparer un repas pour leur enfant. La Boîte à soleil continuera à fournir des collations appropriées pour l'enfant.



FOIRE AUX QUESTIONS ALIMENTATION SAINTE

Nous avons aussi développé un nouveau menu spécialement conçu pour les enfants souffrant d'allergies multiples ou graves. Les trois menus hebdomadaires se déroulent toute l'année et sont mis en œuvre dans tous nos centres. Le menu principalement composé d'aliments complets et de plantes a été spécialement conçu pour être exempt de tous les allergènes courants chez les enfants (œufs, produits laitiers, soja, poisson, miel). Même si ce menu ne contient pas d'allergènes communs, il reste néanmoins nutritif, délicieux et répond aux besoins alimentaires des enfants en croissance.

Que se passe-t-il si mon enfant a des allergies?

Les enfants avec des allergies ont des plans individualisés que la superviseure et les parents complètent ensemble. Si un Epi-Pen est requis, il existe un formulaire d'allergie séparé qui est affiché dans la cuisine principale et dans toutes les salles de la garderie afin de s'assurer que tout le monde est au courant des allergies graves.

Si un Epi-Pen est requis, le centre doit en avoir un qui n'a pas expiré. Si un Epi-Pen a expiré et que les parents n'en ont pas apporté un nouveau au centre, l'enfant ne pourra pas être accepté avant qu'un nouvel Epi-pen ait été amené au centre.