

# Lignes directrices

Le Club des petits déjeuners est heureux de pouvoir offrir son soutien aux services de garde qui souhaitent opérer un programme de petits déjeuners destiné aux enfants en s'efforçant de mettre en pratique les lignes directrices suivantes (\* = Critères essentiels de base qu'un programme de petits déjeuners doit appliquer):

## BÂTIR UNE FONDATION DURABLE

- Offrir le petit déjeuner chaque jour d'opération du service de garde \*
- S'assurer que le programme est universel et encourage la participation de tous les enfants. Intégrer les poupons au club dès que les aliments autres que le lait sont introduits dans leur alimentation\*
- Assurer la mise en place d'un système de reddition des comptes pour assurer la pérennité du programme\*
- Impliquer le leadership d'un responsable de programme et d'un comité de coordination bien informés et engagés
- Encourager la collaboration de tous les membres du personnel
- Évaluer le programme de façon continue

## ENCOURAGER DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

- Offrir un menu nutritif incluant des choix qui respectent le Guide alimentaire canadien et les politiques nutritionnelles provinciales ou territoriales \*
- S'assurer que le menu du petit déjeuner contient chaque jour une variété d'aliments sains, incluant des fruits et légumes, des aliments à grains entiers, des aliments protéinés et de l'eau. Se référer aux critères nutritionnels du Club\*
- Allouer suffisamment de temps aux enfants pour manger. Encourager l'attention aux signaux de satiété \*
- Faire la promotion de la saine alimentation par des exemples positifs et de l'éducation nutritionnelle\*
- Préparer les repas en utilisant des méthodes de cuisson saines et adaptées aux stades d'intégration alimentaire des enfants. Cuisiner avec peu ou sans sel ajouté, sucre/succédané ou gras
- S'assurer que les messages véhiculés sur la santé et la nutrition sont cohérents à l'ensemble du service de garde.

## CRÉER UN ENVIRONNEMENT SOCIAL ET PHYSIQUE SÉCURITAIRE

- Servir le petit déjeuner dans un lieu sécuritaire, accueillant et adapté à l'âge de l'enfant \*
- Préparer, entreposer et servir les aliments selon les normes provinciales ou régionales en matière d'hygiène et de salubrité alimentaire\*
- Se conformer aux politiques et recommandations en matière de santé, d'éducation, de sécurité et d'anaphylaxie du ministère de la Famille \*
- Créer un lieu agréable où les enfants et les jeunes peuvent socialiser en partageant le petit déjeuner

## OFFRIR AUX ENFANTS ET AUX JEUNES UNE PLACE DE CHOIX AU COEUR DU CLUB

- Accueillir, respecter et être à l'écoute de tous les enfants\*
- Offrir un menu inclusif qui tient compte des réalités culturelles des enfants et qui répond à leurs besoins en matière d'allergies ou d'intolérances alimentaires\*
- Favoriser la participation active des enfants en valorisant les aptitudes naturelles afin d'encourager le développement de diverses compétences, le leadership et la confiance en soi.
- Encourager les interactions sociales positives et nourrir l'estime de soi.

## MOBILISER LA COMMUNAUTÉ

- Promouvoir le programme de petits déjeuners afin de s'assurer que les enfants et leurs familles soient au courant de son existence\*
- Favoriser une approche globale en encourageant les partenariats avec la communauté
- Assurer le recrutement et la gestion des bénévoles, en incluant des parents et des membres de la communauté s'il y a lieu
- Bâtir des relations positives entre le service de garde, la communauté et entre les enfants et les adultes qui leur servent de modèles

## ÊTRE RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

- Utiliser de la vaisselle et des ustensiles lavables
- Réduire le gaspillage et l'utilisation de produits préemballés
- Recycler et composter en utilisant les programmes disponibles dans la communauté
- Considérer la possibilité d'avoir un potager sur le terrain du service de garde et choisir des produits locaux, lorsque possible