



Centre de la petite enfance  
Trois Petits Points

## **POLITIQUE ALIMENTAIRE**

### **🍎 Développer de saines habitudes de vie: les déjeuners au CPE 🍎**

Chers parents,

Étant donné que nous sommes un milieu d'éducation, que nous avons comme mission de développer de saines habitudes de vie chez les enfants et que nous devons favoriser le respect du Guide alimentaire canadien, nous désirons obtenir votre collaboration lorsque vous apportez un déjeuner pour votre enfant au service de garde. De ce fait, afin de vous informer et soutenir dans le choix des aliments à offrir à votre enfant pour un déjeuner sain, équilibré (contenant préférablement 3 des 4 groupes alimentaires) et sans allergènes, voici une liste des aliments qui sont permis au service de garde :

#### **🍎 Produits céréaliers :**

Pain, bagel, céréales froides ou chaudes en faible teneur en sucre (moins de 5g de sucre, par exemple; *Cheerios* avoine, *Fibre 1*, *Weetabix*, *Son*, *Life*), barre tendre (moins de 10g de sucre), muffin, pain plat.

#### **🍎 Lait et substituts :**

Lait, boisson de soya, yogourt, kéfir, fromage (par exemple : à pâte molle, dure, cottage, à la crème).

#### **🍎 Fruits et légumes :**

Frais, surgelés, en purée ou en conserve. Si les fruits sont en conserve, privilégiez ceux qui sont dans leur jus ou dans l'eau plutôt que le sirop.

#### **🍎 Viandes et substituts :**

Œuf dur ou brouillé (\*\*attention de vérifier auprès des éducatrices s'il y a ce type d'allergie à l'intérieur du CPE\*\*), tartinade de pois chiches ou de tofu, creton.

**Voici quelques aliments qui ne seront pas tolérés** au service de garde : arachides, noix, beurre d'arachides ou tout autre beurre ayant des traces de noix ou d'arachides, tartinade de noisettes et cacao (*Nutella*), chocolat, céréales sucrées, pâtisseries commerciales (beignes, *pop tarts*, chocolatines), pouding et gelée commerciale (*Jello*), rouleaux aux fruits, charcuterie (*Bologne*, *simili poulet...*)

Merci pour votre précieuse collaboration, et au plaisir de servir de bons déjeuners aux tout-petits afin qu'ils débutent leur journée « du bon pied »!

L'équipe du CPE Trois Petits Points 😊