
Centre de la petite enfance



Centre de la petite enfance Carrosse-Citrouille
1680, rue Garant Sherbrooke (Québec) J1J 1J2
Téléphone : 819-565-8295 Télécopieur 819-565-4736

POLITIQUE ALIMENTAIRE:

Adoptée le : 25 Juin 2014

POLITIQUE CONCERNANT L'ALIMENTATION

MANGER, CE N'EST PAS SEULEMENT SE NOURRIR.....

L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va bien au-delà du simple fait de se nourrir. Elle touche toutes les dimensions du développement de l'enfant. Le centre de la petite enfance, dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 0 à 5 ans, doit non seulement répondre à leurs besoins physiologiques, mais aussi les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

Le CPE reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, sa collaboration avec le parent constitue un facteur déterminant qui contribue certainement à guider l'enfant vers des choix sains, à lui en faire prendre conscience et à le soutenir dans cette démarche, laquelle saura influencer positivement son avenir.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Offrir des services alimentaires de qualité de manière à affirmer, tant à l'interne qu'à l'externe, la mission éducative et le rôle actif du CPE dans le développement et la promotion de saines habitudes alimentaires chez les enfants de 0 à 5 ans.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie ;
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation au CPE;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire ;
- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants au CPE à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentation ;
- Promouvoir l'action pédagogique et attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires;
- Développer l'autonomie de l'enfant.

EXCLUSIONS

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme les anniversaires de naissance, l'Halloween, la Saint-Valentin ou autres, les événements spéciaux tels qu'un spectacle de fin d'année ou une inauguration, font l'objet d'une exclusion. Bien que les

repas et collations servis lors de ces journées doivent respecter les orientations de la présente politique, il se peut qu'exceptionnellement des aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire canadien s'ajoutent au menu habituel.

1. RÔLES ET RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE L'ALIMENTATION

1.1 LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

SON RÔLE

Le conseil d'administration approuve les orientations et les objectifs du service d'alimentation et statue sur l'adoption de la politique interne.

SES RESPONSABILITÉS

- Place la qualité de l'alimentation au cœur de ses préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions ;
- Appuie les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires, cela dans les limites du budget disponible.

1.2 LA DIRECTION

SON RÔLE

La direction assure la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation à l'égard de l'implantation, de l'application et de la pérennité de la politique alimentaire. Le rôle de la direction représente donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants.

SES RESPONSABILITÉS

- S'assure que la responsable de l'alimentation offre aux enfants qui fréquentent le CPE, une alimentation saine et de qualité ;

- S'assure que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaire pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, cela dans les limites du budget disponible ;
- S'assure de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant ;
- Encourage, par des moyens concrets, les employés à participer à de la formation continue ou des ateliers portant sur l'alimentation et les soutient dans leurs démarches de recherche d'informations sur le sujet ;
- S'assure, au besoin, de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en nutrition, une nutritionniste ou une diététiste interne ou externe ;
- Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres décisionnelles avec la responsable de l'alimentation, réunions d'équipe avec la responsable de l'alimentation, etc.).

1.3 LA RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION

SON RÔLE

La responsable de l'alimentation est le premier répondant de la politique et le CPE de l'offre alimentaire. Elle prépare les repas et les collations selon les quantités recommandées en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence. Elle assure la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de la salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments et en offrant la nourriture adéquate aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires. Enfin, elle agit à titre de personne référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel. Elle peut être appelée à répondre aux questions des parents et des enfants portant sur l'alimentation offerte au CPE ou sur des notions de nutrition. Elle dirige les parents vers le personnel éducateur pour toute question spécifique liée à leur enfant.

SES RESPONSABILITÉS

- Propose des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien ;

- S'assure que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives décrites dans cette politique et qu'ils soient préparés et distribués selon les règles établies ;
- Communique et collabore avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants ;
- Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante ;
- S'assure que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène ;
- Élabore des présentations colorées et appétissantes ;
- Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties ;
- Affiche le menu et avise le personnel lorsqu'un changement survient ;
- Conseille ou informe le personnel sur les questions liées à l'alimentation.

1.4 LE PERSONNEL ÉDUCATEUR

SON RÔLE

Le personnel éducateur porte la responsabilité globale de l'enfant, puisqu'il lui est confié en premier lieu. Il constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent. Il joue un rôle déterminant, à commencer par celui de modèle, puisqu'au-delà de la présentation des aliments, une attitude positive, une ouverture d'esprit et le maintien d'une ambiance agréable autour de la table influenceront grandement l'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires. De plus, en développant des activités interactives qui favorisent la découverte des bons aliments, il contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive au quotidien.

SES RESPONSABILITÉS

- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table ;

- Éveille la curiosité et suscite l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains en ayant recours à des chansons, des histoires et en donnant de l'information pertinente sur ces aliments, comme leur valeur nutritive, afin de les rendre amusants et intéressants ;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer ; évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches et apprend à l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété ;
- N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation ;
- Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu ;
- Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés ;
- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, etc.). Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains;
- Respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments ;
- Prend les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances ;
- Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants ;
- Respecte les ententes d'accommodement prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires;
- Communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant la journée ;
- Prévoit la programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation (activité cuisine, thématique);

- Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et est actif dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités ;
- Ne consomme pas un repas différent en présence des enfants à moins d'une allergie ou d'une intolérance, mais doit autant que possible s'agencer au repas servit ou ne pas manger en présence des enfants.

1.5 LE PARENT

SES RESPONSABILITÉS

- Informe la direction du CPE ainsi que le personnel éducateur, des particularités alimentaires de son enfant (allergie, intolérance). Remplit et fournit les documents nécessaires ;
- Prend connaissance des menus et, s'il y a lieu, apporte les aliments de remplacement ;
- S'assure d'effectuer les suivis lorsque des changements surviennent en matière d'intolérances ou d'allergies alimentaires ;
- Assure à la maison, l'intégration de tous les nouveaux aliments.

2. UNE ALIMENTATION Saine ET APPROPRIÉE AUX BESOINS DE CHACUN

2.1 LES BESOINS DE L'ENFANT

La quantité d'aliments dont les enfants de 0 à 5 ans ont besoin varie selon leur âge, leurs goûts, leur taille, leurs activités, leur croissance. C'est cela qui détermine leur appétit ! La quantité d'aliments dépend de l'enfant. Il faut lui faire confiance et respecter sa capacité de déterminer la quantité de nourriture dont il a besoin. Au CPE, ce sont les enfants qui déterminent eux-mêmes la quantité de ce qu'ils mangent, ils choisissent leur portion et ce avec le soutien du personnel éducateur. Si un enfant mange peu ou s'il mange des aliments à faible teneur en énergie, au prochain repas il aura tendance à manger davantage ou encore à choisir des aliments à teneur en

énergie plus élevée. Ceci explique pourquoi certains enfants mangent davantage à un repas qu'à un autre.

Il est donc important de respecter les choix de l'enfant, de lui offrir une alimentation variée comprenant des aliments qui proviennent des quatre groupes alimentaires (produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts) et de lui offrir des aliments de haute valeur nutritive.

2.2 QUALITÉ ET VARIÉTÉ DES ALIMENTS

Si l'enfant peut choisir la quantité de nourriture qu'il va manger, il en revient au CPE de veiller à la qualité des aliments qui lui sont offerts.

Ainsi, chaque jour nous offrons des aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires; le repas du midi comporte toujours des éléments de chacun des groupes. De plus, nous sommes attentifs à offrir une variété d'aliments de chacun des groupes. La diversification des aliments permet un apport adéquat des nutriments essentiels au bon développement de l'enfant mais apporte aussi un intérêt éducatif de par la couleur, la saveur et la texture des aliments proposés aux enfants.

Nos menus sont conçus de façon à proposer chaque semaine des fruits et légumes différents, de la viande, du poisson, des œufs, des légumineuses et du tofu.

Dans le choix des aliments offerts, nous maximisons la consommation de légumes (cruautés, salades, cuits à la vapeur, jus de légumes), de fruits (fruits frais en morceaux, en compote, ajoutés dans les muffins, occasionnellement dans des smoothies). Nous proposons aussi des produits céréaliers riches en fibres (aliments faits de grains entiers, farines mélangées (moitié blanche, moitié blé entier), gâteaux, muffins et barres de céréales maison). Nous limitons la consommation de sel et la consommation de sucre (les recettes nécessitant une grande quantité de sucre sont modifiées, les aliments commerciaux contenant moins de sucre sont privilégiés (ex : céréales avec peu de sucre).

En ce qui concerne les breuvages, l'eau est offerte à volonté tout au long de la journée. Du lait est servi au repas, et lors de certaines collations (lait 3.25% pour les poupons et 2% pour les enfants âgés de 2 ans et plus).

Nous sommes particulièrement vigilants quant à la composition des produits alimentaires et essayons de faire des choix éclairés, des choix santé !

2.3 RESPECT DES HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULTURELLES DE CHACUN

Notre CPE regroupe des enfants issus de milieux culturels, religieux et sociaux variés. Nous tenons compte des habitudes alimentaires et des valeurs, religieuses ou autres, des parents. Lorsque nous sommes avisés, nous procédons de la même façon que pour les allergies (voir paragraphe concernant les allergies). L'enfant sera identifié et un repas adéquat lui sera offert. Nous demandons cependant aux parents de fournir au CPE certains aliments particuliers comme par exemple le lait de soya ou le yogourt au lait de chèvre.

3. LA STRUCTURATION DES MENUS

Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du Guide alimentaire canadien et respectent les énoncés de la présente politique.

Il existe deux menus types au CPE, soit le menu « Automne-Hiver » offert de septembre à mai et le menu « Printemps-Été » offert de mai à septembre.

La différence entre ces deux cycles de menus se situe surtout au niveau du choix des aliments de saison et de la consistance des repas. Par exemple, en hiver nous retrouverons régulièrement des potages alors qu'en été nous aurons des repas froids qui permettent la réalisation de pique-niques.

Le menu quotidien propose aux enfants :

- ✓ lors de la collation du matin un choix de deux fruits frais ;
- ✓ au repas principal une variété de crudités, un plat principal avec des légumes en accompagnement ou salade ;
- ✓ lors de la collation de l'après-midi, des préparations plus riches en fibres (muffin ou gâteau maison, yogourt avec céréales, pain, fromage, humus etc..)

Il est à noter que nous ne servons pas de dessert lors du repas de midi, cela permet entre autre de favoriser la prise de légumes et crudités en plus grande quantité.

4. REGARD PÉDAGOGIQUE SUR L'ALIMENTATION

L'enfant d'âge préscolaire fait ses apprentissages par le jeu : tout est matière à jouer ! L'enfant explore le monde qui l'entoure par ses sens, il est donc normal qu'il procède de la même façon avec la nourriture. Il doit ainsi pouvoir la toucher, la sentir, la regarder et bien sûr y goûter.

Par conséquent au CPE nous favorisons l'autonomie de l'enfant dans le cadre de son alimentation. Très jeune, l'enfant sera invité à manger seul (avec l'accompagnement de l'adulte) avec ses doigts, puis sa cuillère et enfin sa fourchette. Il sera sollicité à participer à certaines tâches affectées au repas (hygiène, service, nettoyage) et surtout il apprendra à se servir et découvrir les quantités de nourriture qui correspondent à ses besoins. C'est pourquoi, les enfants âgés de 3 à 5 ans, prennent leur repas principal sous forme d'un libre-service.

Il est certain qu'une saine alimentation procure l'énergie et les nutriments nécessaires à la croissance et au développement de l'enfant, mais il ne faut pas oublier qu'elle développe aussi le goût, encourage l'exploration et la découverte de nouveaux aliments.

Par conséquent il est fondamental que l'enfant associe le moment de repas à la notion de plaisir. Ainsi le temps du repas doit être un moment agréable. Le climat lors des repas se doit d'être convivial et propice à la détente et favoriser ainsi les échanges. Ce moment privilégié ne doit en aucun cas être utilisé pour régler des situations conflictuelles, par conséquent nous respecterons toujours les refus de l'enfant face à un aliment, en s'assurant qu'au fil du temps il puisse y goûter et l'apprécier.

5. L'ALIMENTATION A LA POUPONNIÈRE

À la pouponnière, nous respectons le rythme individuel de chaque enfant (réf : pédagogie de Loczy).

Cela implique que, lors de l'intégration de l'enfant dans notre CPE, le parent fournisse à l'éducatrice de référence :

- Une « feuille de rythme » qui mentionne les heures de repas de l'enfant.
- Le document intitulé « Nourrir mon bébé » qui indique les aliments déjà intégrés dans l'alimentation de l'enfant.

Le passage aux aliments solides varie selon chaque enfant, c'est pourquoi l'éducatrice travaille en étroite collaboration avec le parent afin d'assurer à chaque enfant une alimentation adaptée au besoin de chacun (ex : texture des purées/morceaux, quantité de lait, aliments particuliers, goût de l'enfant, etc....).

Cependant, le parent décide de l'ordre d'introduction des aliments solides et s'assure de tenir informé l'éducatrice de tous changements.

Par conséquent, l'introduction de nouveaux aliments est une responsabilité parentale. Et en raison des risques d'allergies alimentaires précoces, aucun aliment qui n'ait d'abord été intégré par le parent ne sera offert au poupon au sein du CPE.

En termes d'aliments, le CPE fournit :

- Le lait 3.25%
- Les purées et compotes (texture morceaux écrasés)
- Viande, poisson et substituts (texture morceaux écrasés)

Les parents doivent fournir tout autre aliment plus spécifique.

Dans nos pratiques lors des repas, nous favorisons la participation active de l'enfant. Ainsi, dès que l'enfant démontre la volonté de saisir des aliments avec ses mains ou une cuillère, l'éducatrice l'encourage positivement vers cette découverte et le supporte dans son nouvel apprentissage.

De plus, lorsque l'enfant boit encore un biberon de lait, celui-ci lui est offert par son éducatrice de référence, dans la chaise berçante et ce afin de privilégier une relation affective chaleureuse.

Lorsque le poupon démontre son besoin d'autonomie et sa capacité à manipuler lui-même son biberon, l'éducatrice le lui permet en assurant cependant une surveillance constante. Pour des raisons de sécurité, aucun aliment ni breuvage n'est donné à l'enfant lorsqu'il est en position couchée.

Enfin, une place privilégiée est offerte aux mamans qui allaitent encore leur poupon.

6. GESTION DES ALLERGIES ET DES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Notre CPE accueille régulièrement des enfants ayant des allergies ou intolérances alimentaires. C'est pourquoi il est nécessaire, afin d'assurer une sécurité maximale pour ces enfants, de considérer les points suivants.

6.1 DÉFINITIONS

- **Allergies** : Une allergie alimentaire survient lorsque le système immunitaire du corps confond l'aliment (protéine particulière) avec un envahisseur dangereux. Il tente donc de le combattre et de s'en débarrasser. Les symptômes se manifestent très rapidement mais parfois de façon retardée selon les individus. Elle a lieu même en présence d'une très petite quantité.
- **Intolérance** : Une intolérance alimentaire n'est pas une réponse du système immunitaire. C'est le résultat d'une incapacité du corps à digérer certaines parties de l'aliment ingéré. La sévérité des symptômes dépend de la quantité ingérée.

6.2 RESPONSABILITES DES PARTENAIRES

- **Le parent** :
 - Dès l'inscription de son enfant, informe la directrice des particularités de celui-ci;
 - Prend connaissance de la politique alimentaire;
 - Fournit par écrit toutes les informations pertinentes concernant l'état de santé et les besoins spécifiques de son enfant (fiche nominale). Si nécessaire, le CPE pourra exiger des recommandations médicales d'un allergologue;
 - Fournit 5 photos identiques et récentes de son enfant afin de permettre un affichage adéquat des pancartes de sécurité;
 - Fournit les médicaments d'urgence et prescriptions nécessaires. Le médicament (antihistaminique) sera conservé sous clé dans le local de l'enfant. En ce qui concerne l'auto-injecteur (Épipen), il n'a pas besoin d'être conservé sous clé, il sera entreposé dans un endroit identifié à cet effet, dans la cuisine;
 - Apporte au CPE, si nécessaire les repas ou aliments spécifiques;
 - Révise le dossier de son enfant 2 fois par an ou lors de tout changement;
 - Informe l'éducatrice et la cuisinière du CPE de toute modification.

- **Le CPE** :

- Transmet par écrit à l'ensemble de son personnel, les informations reçues par les parents de l'enfant concerné;
- Transmet aux parents de l'enfant présentant une allergie alimentaire ou une intolérance grave, les menus sur lesquels sont identifiés les aliments à proscrire;
- Offre à l'enfant concerné, lorsque possible, un repas de remplacement;
- Affiche dans le local de l'enfant, dans la salle de repas et dans la cuisine, une pancarte identifiant l'allergie ou l'intolérance de l'enfant, ainsi que les aliments proscrits;
- S'assure que les moyens préventifs soient pris lors des repas de l'enfant (identification de la vaisselle, place particulière à table, nettoyage des surfaces, lavage des mains et de la bouche, surveillance particulière, ect);
- Utilise un code de couleur (voir explication suivante).

6.3 MESURES DE PREVENTION

- **Code de couleur** : Un code de couleur sera attribué à l'enfant allergique ou intolérant. Il aura aussi sa propre vaisselle qui sera elle aussi de la couleur de son code. L'enfant mangera toujours dans cette vaisselle, afin que son allergie soit bien identifiée, marquant ainsi une différence visible entre son matériel et celui des autres enfants.
- **Préparation spécifique des aliments** : Lorsque nécessaire, les aliments de l'enfant seront préparés avant ceux du reste du service de garde afin d'éviter de les contaminer et seront placés dans un plat identifié à l'enfant et recouvert d'une pellicule transparente. Il est possible de lui offrir un menu de remplacement.
- **Interdiction de certains aliments** : Les arachides et les noix ne sont pas acceptées au CPE.
- **Sorties et activités spéciales** : Le risque d'exposition à un allergène augmente lorsqu'on sort l'enfant de son encadrement habituel. Pour parer à toute éventualité, il est nécessaire d'adopter les mesures suivantes :
 - Informer les parents de la sortie et vérifier avec eux la faisabilité de cette activité pour leur enfant. Inviter le parent à accompagner son enfant lors de la sortie;
 - Apporter les médicaments prescrits pour un traitement d'urgence (Bénadryl, Épipen...);

- Surveiller l'enfant afin de s'assurer qu'il ne consomme pas d'aliments autres que ceux préparés par ses parents;
- Laver les mains des enfants avant et après la consommation d'aliments;
- Nettoyer adéquatement la surface sur laquelle l'enfant doit consommer sa nourriture.

7. GESTIONS DES PARTICULARITES ALIMENTAIRES

7.1 RELIGION ET VEGETARISME

Afin de respecter les valeurs de chacun, le CPE s'assure, dans la mesure du possible, d'adapter le contenu des repas selon les particularités individuelles. Cependant, il est possible que le CPE demande aux parents concernés d'apporter un repas pour leur enfant (si possible un repas ressemblant à celui offert ce jour-là).

7.2 AUTRE

Pour tout autre problème physiologique ponctuel relié à l'alimentation, sans certificat médical, nécessitant un traitement particulier (constipation, eczéma, ect...) une entente sera prise entre les deux parties compte tenu de la particularité de chaque cas.



Fiche nominale de l'enfant avec restrictions alimentaires

" _____ " ||
 || **Nom de l'enfant :** _____ " ||
 " Groupe : _____ " ||
 ||
 " Éducatrice de référence : _____ " ||
 || _____ " ||



CONDITIONS PARTICULIERES :

- Allergique à :** _____
- Intolérant à :** _____

Éviter toute trace des aliments suivants (cochez)	Sources possibles
<input type="checkbox"/> Arachide <input type="checkbox"/> Noix <input type="checkbox"/> Lait <input type="checkbox"/> Œuf <input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Blé <input type="checkbox"/> Sésame <input type="checkbox"/> Poisson <input type="checkbox"/> Crustacés <input type="checkbox"/> Mollusques <input type="checkbox"/> Sulfites <input type="checkbox"/> Autres (compléter la section « autres allergènes)	

AUTRES ALLERGENES :

Allergène : _____

Autres noms utilisés pour cet allergène (retrouvés dans les listes d'ingrédients)

Dans quoi le retrouve-t-on régulièrement ? _____

Dans quoi le retrouve-t-on caché ? _____

Par quoi le remplacer ? _____

Notes :

SYMPTOMES A SURVEILLER (COCHEZ)

- La peau - démangeaison, sensation de chaleur et rougeur, urticaire, enflure
- Les yeux - démangeaison, rougeur, larmoiement, enflure
- Le nez - écoulement, éternuements, démangeaison, congestion
- La gorge - démangeaison, enflure, serrement, difficulté à avaler, modification de la voix, voix rauque

- Les poumons - toux, respiration bruyante, respiration rapide et difficile, sifflements, essoufflement, douleur ou serrement à la poitrine
- Le cœur et la circulation - couleur pâle ou bleutée, perte de conscience, étourdissement, vertige
- Le système digestif - nausées, vomissements, douleurs ou crampes, diarrhée
- Autres - mal de tête, anxiété, peur de mourir de façon imminente, sentiment de détresse

PLAN D'INTERVENTION LORS D'UNE REACTION ALLERGIQUE

Risque d'anaphylaxie

1. **Administrer immédiatement l'adrénaline** (Épipen ou Twinject) dès les premiers symptômes lorsqu'il y a eu ou qu'on soupçonne qu'il y a eu contact avec un allergène. Administrer une deuxième dose après 15 minutes ou avant si les symptômes persistent ou s'aggravent.
2. **Appeler 9-1-1.** Dites que l'enfant fait une réaction allergique et demandez une ambulance.
3. **Rendez-vous à l'hôpital le plus proche,** même si les symptômes sont légers ou se sont atténués.
4. **Communiquer avec une personne à aviser en cas d'urgence**
 Mère : Tél. _____ Cell. _____
 Père : Tél. _____ Cell. _____

Plan individualisé

MEDICATION

Médicament	Date de péremption	Dose	Où le trouver	Quand le donner

GESTION DE L'ALLERGENE

- Au service de garde :
- Retirer l'aliment du groupe
 - Servir l'aliment dans le groupe, mais pas à : _____
 - Réintégrer l'aliment dans le groupe (date : _____)

Signature du parent : _____ Date : _____

Dernière mise à jour : _____