

# Alimentation en SGÉE<sup>1</sup>

## Quelques conseils aux parents issus de l'immigration

**Lorsque votre enfant intègre son milieu de garde éducatif, vous pouvez rencontrer certaines préoccupations liées à son alimentation.**

■ La peur que l'enfant ne mange pas : Puisque les repas offerts aux enfants en service de garde peuvent être différents de ce vous cuisinez à la maison, vous pouvez être préoccupé.e par le fait que votre enfant n'aime pas le menu.

Vous pouvez nommer votre crainte à l'éducatrice ou à l'éducateur.

- Par exemple : Vous pouvez demander un suivi dans le cahier journalier pour vous rassurer concernant l'adaptation de votre enfant à l'alimentation, à l'intégration de nouveaux aliments, etc. Vous pouvez aussi demander de rencontrer l'éducatrice de votre enfant pour avoir un suivi sur son alimentation.
- Même si l'enfant doit parfois être exposé à un aliment à quelques reprises avant de se familiariser avec celui-ci, gardez en tête que l'enfant s'habitue rapidement et comprend que la routine en service de garde est différente de celle à la maison.
- Par exemple : Les enfants sont plus prédisposés à essayer de nouveaux aliments si leurs proches les mangent en même temps et montrent qu'ils les apprécient. Reproduire certains repas à la maison peut donc encourager cette ouverture.



■ La crainte que votre enfant ne mange pas selon vos croyances religieuses :

Chaque SGEE dispose d'une politique alimentaire, basée sur le Guide alimentaire canadien, où différentes situations sont prévues, comme l'offre de repas végétariens, par exemple.

■ Le défi de la transition alimentaire pour les poupons : Puisque les SGÉE ne peuvent pas introduire un nouvel aliment à un enfant qui n'en a pas déjà mangé à la maison (pour des questions d'allergies), les parents doivent remplir une fiche.

Dans cette fiche, vous devez cocher tous les aliments que votre enfant a déjà mangé à la maison. Par contre, il n'y a pas d'images des aliments, alors il est possible que vous ne connaissiez pas l'aliment ou que vous ne compreniez pas de quoi il s'agit puisque la liste est en français. N'hésitez pas à demander de l'aide à l'éducatrice ou à l'éducateur de votre enfant ou à votre entourage.

<sup>1</sup> SGÉE : Conformément à la Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et aux responsabilités qui leurs sont confiées de créer un environnement favorable à l'adoption de saines habitudes de vie, le SGEE privilégie des pratiques porteuses entourant, notamment, les repas, la découverte des aliments et contribue à l'acquisition d'un rapport sain à la nourriture. Pour plus de précisions, voir Gazelle et Potiron [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service\\_de\\_garde/sante-securite/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service_de_garde/sante-securite/guide_gazelle_potiron.pdf)

# Alimentation en SGÉE

## Autres suggestions pour faciliter l'intégration de vos enfants en SGÉE

- S'entourer et rechercher le soutien d'autres parents issus de l'immigration qui ont des enfants dans dans le même service de garde éducatif.
  - S'il s'agit de **parents qui parlent la même langue** que vous, il peut être facilitant de poser vos questions et d'être ainsi rapidement rassuré.
  - Si les **parents se trouvent au Québec depuis longtemps** et/ou s'ils ont déjà eu d'autres enfants en SGÉE, ils pourront peut-être vous donner quelques astuces à mettre en application pour faciliter cette étape pour vous.
  - Il existe des organismes qui offrent des espaces de soutien pour les parents Renseignez-vous sur les organismes de votre secteur en appelant au 211.
- Communiquer avec l'éducatrice ou l'éducateur de votre enfant : S'il y a un important roulement de personnel et que l'éducatrice ou l'éducateur de votre enfant change régulièrement, vous pouvez aussi aviser la direction des éléments importants concernant votre enfant.
 

Il peut s'agir de restrictions alimentaires, d'une condition de santé particulière ou simplement des demandes précises pour le mieux-être de l'enfant.
- Le menu est affiché dans toutes les installations : Vous pouvez donc le prendre en photo pour le traduire par la suite au besoin.
- Questionner l'enfant sur ce qu'il a aimé, moins aimé et faire un retour avec le personnel éducateur si nécessaire .
- Si vous ne parlez pas français, vous pouvez demander au personnel éducateur de vous partager des images pour faciliter votre communication.
  - Que ce soit pour communiquer au sujet de la nourriture ou autre, ces images ou pictogrammes peuvent être utiles.
  - Par exemple : Si votre enfant n'aime pas le poisson, vous pouvez envoyer l'image d'un poisson et celle d'un visage mécontent ou dégoûté. Si votre enfant est malade, vous pouvez envoyer la photo d'un petit enfant avec un thermo mètre dans la bouche.

**Surtout,  
n'oubliez pas ...**

N'hésitez pas à interroger le personnel éducateur sur toute situation qui pourrait vous préoccuper en lien avec l'alimentation de votre enfant. Une communication ouverte et bienveillante entre les parents et le service de garde éducatif est essentiel au développement harmonieux de l'enfant.

Avec la collaboration de :

Avec la participation financière de :