

Politique alimentaire de la base de plein air Bon départ

L'élaboration d'une politique alimentaire a pour objectif principal d'informer la clientèle sur le fonctionnement de notre service alimentaire. Il précise les choix de la Base de plein air Bon départ sur divers aspects reliés à l'alimentation et notre position face aux allergies alimentaires et aux régimes alimentaires particuliers.



Allergie, intolérance ou sensibilité?

L'allergie alimentaire :

- Elle touche 3 à 4 % des adultes et 5 à 6 % des enfants.
- Il s'agit de la réponse du système immunitaire face à ce qu'il considère comme un intrus menaçant.
- Les symptômes : démangeaisons, éruptions cutanées et difficultés respiratoires.
- Dans de rares cas, il peut survenir un choc anaphylactique qui peut mener à la mort (enflure de la gorge, oppression respiratoire et chute de la pression artérielle).
- La réaction se produit habituellement entre quelques minutes et une heure après l'absorption de l'aliment.

Les principaux aliments incriminés :

- Les principaux aliments coupables sont les noix, les arachides et leurs huiles, le lait, les œufs, les poissons, les fruits de mer, les mollusques, le soya, le blé, le sésame et la moutarde.

L'intolérance alimentaire :

- Il s'agit d'une réaction anormale de l'organisme suite à l'ingestion d'un aliment.
- Elle affecte principalement l'appareil digestif.
- Les symptômes peuvent se manifester plusieurs heures après l'ingestion.
- Les symptômes les plus courants sont : la diarrhée, les vomissements, les ballonnements, les crampes abdominales, la difficulté à digérer et les éruptions cutanées.

Les principaux aliments incriminés :

- Le lactose, le fructose et le gluten.

La sensibilité alimentaire :

- Les personnes atteintes peuvent ressentir des malaises digestifs, des sensibilités, des douleurs articulaires ou musculaires et des éruptions cutanées.

Les principaux aliments incriminés :

- Le gluten, les agents de conservation et colorants ajoutés aux aliments. Il est cependant difficile de déterminer lesquels.

Le menu

La base de plein air offre différents menus selon les clientèles desservies. Les groupes autonomes doivent choisir entre une vingtaine de plats. Pour les clientèles prises en charge par la base de plein air nous nous efforçons d'offrir un menu équilibré et varié composé de repas végétariens, de poisson et de repas à base de viande.

Durant la période estivale le menu du camp d'été, volet jeunesse, se présente sur 2 semaines. Pour tous les programmes estivaux le menu se compose de repas plus légers afin de tenir compte de la chaleur.

La base de plein air privilégie

- L'équilibre entre les repas à base de viande, de poisson et les repas végétariens.
- La consommation de légumes et de fruits frais en toutes saisons.
- La consommation de desserts et de collations réduits en additifs et en colorants alimentaires et autant que possible faibles en sucre et en gras.
- Maintenir un équilibre 80/20; 80 % d'aliments sains pour 20 % d'aliments moins sains.
- Les portions servies sont proportionnelles à l'appétit des enfants et des adultes. La base privilégie le service de petites portions pour éviter le gaspillage et le découragement de l'enfant. La quantité de nourriture préparée permet à l'enfant de reprendre une deuxième portion.
- L'enfant est encouragé à faire l'effort de goûter un aliment ou un repas qu'il apprécie moins ou qui est nouveau pour lui.
- Le dessert fait partie du repas, il n'est pas considéré comme une récompense.
- Du lait 2 % est offert à tous les déjeuners. Une tasse de chocolat chaud et un verre de jus d'orange par personne sont disponibles seulement au déjeuner. Lors des repas du midi et du souper, les clients jeunesse ont accès à du jus naturel en quantité limitée (2 verres par repas) et de l'eau à volonté. Pour la clientèle adulte et familiale il n'y a pas de limites.
- Les repas, desserts et collations servis à la base de plein air ne contiennent aucune noix, arachide ou dérivés de ces produits. Cependant, nous ne pouvons assurer l'absence de trace d'allergène dans tous les aliments achetés, donc préparés.
- La période des repas est un moment riche en apprentissage et une opportunité pour échanger, c'est pourquoi les moniteurs accompagnent les enfants lors de tous les repas.
- Les clients nécessitant un régime alimentaire particulier : religion, culture, végétarisme ou problèmes de santé (diabète, cholestérol...) doivent prendre connaissance du menu et de la politique alimentaire. La base ne peut s'engager à répondre aux besoins particuliers mais verra à faire les efforts qu'il faut à l'intérieur de ses moyens.
- Les clients nécessitant une transformation des aliments servis : en purée, hachés etc. seront accommodés.

La politique par rapport aux allergies et aux intolérances alimentaires

« Considérant le risque élevé d'accident relié aux allergies alimentaires graves dans un milieu fréquenté simultanément par plusieurs clientèles différentes et en grand nombre;

Considérant qu'aucune procédure ne peut garantir à 100% la sécurité totale d'une personne présentant une allergie grave;

Considérant la présence de nourriture amenée par les clients et donc sans contrôle de notre part;

Considérant que l'exclusion d'un client allergique n'est pas souhaitable;

Considérant la responsabilité de la base de plein air à l'égard de sa clientèle...»

Nous adoptons la politique suivante :

Concernant les programmes de camp d'été, de relâche scolaire et de répit

- La base de plein air ne peut accepter, sans risques, l'inscription d'un campeur souffrant d'une allergie grave (non d'une intolérance).
- Les parents ou tuteurs qui inscrivent un participant aux programmes de camp d'été, de répit ou de relâche scolaire doivent remplir le formulaire d'inscription de façon complète et honnête.
- En cas d'incertitude les parents ou tuteurs doivent contacter les responsables de la base.

Concernant les autres programmes (classes nature, accueil de groupes, camp de jour)

- Nous pourrions demander à certains participants ayant une allergie ou un régime alimentaire particulier, inscrits au programme de camp de jour ou de journée plein air, d'apporter leur lunch.
- Les clients des programmes accueil de groupes et de classes nature ne seront pas soumis à cette contrainte, mais il incombe aux responsables des groupes de bien prendre en charge les cas. Ceux-ci doivent également prendre connaissance de la politique et assurer le contrôle. Nous suggérons que les participants allergiques ne consomment pas la nourriture provenant de nos cuisines.
- En cas d'intolérance alimentaire le participant doit compléter son formulaire d'inscription ou remplir le document choix de menu de façon adéquate.

Concernant le personnel du service alimentaire de la base de plein air

- Connaît toutes les mesures à prendre afin d'éviter les contaminations (lavage, désinfection, nettoyage etc.).
- N'utilise pas les mêmes ustensiles, cuillères de service, les mêmes récipients qui ont été en contact avec des allergènes, des parfums différents sans les laver et les assainir.
- Isole les aliments allergènes lors de la préparation, la cuisson, l'entreposage.
- S'assure de prendre connaissance des informations concernant les allergies et les intolérances.
- Affiche dans la cuisine la liste des aliments défendus.
- Applique et connaît les procédures internes concernant le service de repas pour les personnes allergiques ou intolérantes.
- Connaît la politique alimentaire de la base.

Concernant le personnel des départements administratifs et de la programmation

- S'assure de faire circuler l'information concernant les participants allergiques ou intolérants.
- Connaît la politique alimentaire de la base.

Bon appétit!