



# Alimentation et petite enfance 0-3 ans

**Livret d'aide à l'élaboration des repas pour  
les structures de petite enfance et les  
assistantes maternelles**

Mai 2009

« Il est essentiel, dès le plus jeune âge, de construire des comportements alimentaires favorables, d'apprécier les moments d'échange et de convivialité des repas, de découvrir la subtilité et la diversité des goûts, d'éviter les excès de certains aliments. »

C'est une responsabilité collective et celle de chaque famille, dans une période où l'enfant construit sa personnalité.

C'est ainsi que le Conseil local de santé de la Ville de Bordeaux élabore et met en œuvre depuis 2001 un programme d'action local en partenariat avec divers services municipaux, les crèches, les écoles et les centres de loisirs de Bordeaux.

Au plan national, le premier Programme National Nutrition Santé (PNNS I : 2001-2006) a établi un socle de repères nutritionnels qui constitue désormais la référence officielle française.

Conformes à la culture alimentaire française, ces repères associent à l'objectif de santé publique les notions de goût, de plaisir et de convivialité.

Le deuxième programme (PNNS 2 : 2006-2010) reprend et étend les principes et recommandations du premier programme. Il insiste particulièrement sur l'activité physique. Il vise entre autres à renforcer la consommation de fruits et légumes ainsi que l'allaitement maternel.

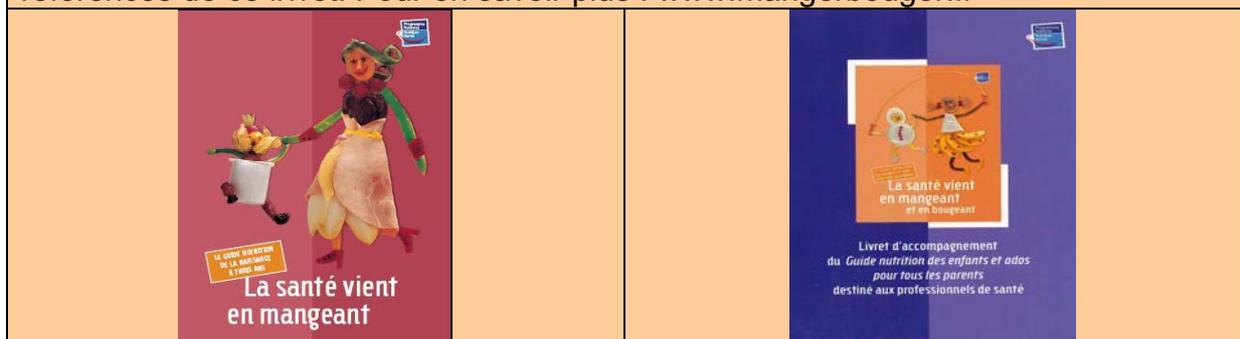
La Ville de Bordeaux, signataire de la Charte Ville Active du PNNS, s'est ainsi engagée à participer à l'atteinte des objectifs du PNNS en améliorant l'offre alimentaire et en menant des actions d'éducation nutritionnelle.

C'est dans ce cadre qu'en 2007, un groupe de travail réunissant des directrices et cuisinier(e)s de crèches volontaires s'est formé afin d'harmoniser les pratiques d'offre alimentaire sur l'ensemble des structures d'accueil de la petite enfance de la Ville de Bordeaux et diffuser les références nutritionnelles du PNNS.

Ce livret est le fruit du travail de ce groupe.

Il a vocation à être un guide pratique pour tous les professionnels de la petite enfance et leur permettre de disposer d'une base commune, essentielle à leur action. Il pourra aussi favoriser le dialogue entre les professionnels et les parents en apportant des éléments de réponse aux principales questions que chacun se pose.

Les Guides PNNS « Grand Public » et « Professionnels » sont les principales références de ce livret. Pour en savoir plus : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## Groupe de travail

Nous remercions les membres du groupe de travail de la ville de Bordeaux dont les noms suivent, pour leur contribution et les conseils apportés qui ont permis la réalisation de cet outil.

### Membres du groupe de travail :

- Marie France BIROT - Crèche Carle Vernet - cuisinière
- Marie France BORDELAIS - Crèche Magendie - directrice
- Madame BOURBON - Crèche Albert Barraud - directrice adjointe
- Christian CAPMAJO - crèche Albert Barraud - cuisinier
- Elina CASTAING - Crèche Claveau - directrice
- Béatrice CHAMAYOU - Direction de l'Education et de la Famille - Mairie de Bordeaux - coordinatrice petite enfance
- Raymonde ELUARD - Crèche Claveau - cuisinière
- Mireille HITIER - Crèche Jean Marquaux - cuisinière
- Virginie HOURTOLOU - Crèche Carle Vernet - directrice
- Armelle JEANDEAU - Crèche Ginestous - cuisinière
- Julien LAGARDE - Crèche Magendie- cuisinier
- Cathy LAMARQUE - Crèche Grand Parc - cuisinière
- Brigitte MONTION - crèche Albert Barraud - directrice
- Cathy RICHARD - crèche Magendie
- Nadège SOLDA - Crèche Gaspard Philippe - directrice

### Membres du Conseil Local de santé- Ville de Bordeaux

- Marion CLAIR - Direction du Développement Social Urbain - Coordinatrice du Conseil Local de Santé
- Pascaline LHERM - Direction du Développement Social Urbain - Diététicienne - Chargée de projet Conseil Local de Santé
- Christine PLAWINSKI - Direction de l'Education - Diététicienne - Responsable qualité et hygiène à la restauration

Ce document ne demande qu'à s'améliorer et s'enrichir de votre expérience professionnelle acquise au cours de toutes ces années.

Aussi, pour tous renseignements ou modifications à apporter à ce livret, vous pouvez contacter Madame Christine Plawinski, diététicienne à la Mairie de Bordeaux, au 05.56.10.34.17.

*Livret finalisé en mai 2009*



# SOMMAIRE

|  |      |
|--|------|
| 1 - LES INDISPENSABLES POUR L'ELABORATION<br>DES MENUS                     | p 3  |
| 1.1 - Plans alimentaires   | p 4  |
| 1.2 - Fréquences recommandées  | p 7  |
| 1.3 - Répertoire des recettes  | p 9  |
| 1.4 - Calendrier des fruits et légumes de saison en France                 | p 18 |
| 1.5 - Calendrier des festivités  | p 21 |
| 2 - LES REPERES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ<br>L'ENFANT DE 0 à 3 ANS  | p 23 |
| 3 - LES RECOMMANDATIONS PAR GROUPE D'ALIMENT                               | p 25 |
| 3.1 - Fruits et légumes  | p 26 |
| 3.2 - Pain, autres aliments céréaliers,<br>pommes de terre et légumes secs | p 26 |
| 3.3 - Viandes, poissons, produits de la pêche et œufs                      | p 27 |
| 3.4 - Matières grasses   | p 28 |
| 3.5 - Lait, fromage et produits laitiers                                   | p 28 |
| 3.6 - Produits sucrés  | p 30 |
| 3.7 - Boissons   | p 30 |
| 4 - LE SEL, LES EPICES ET LES AROMATES                                     | p 31 |
| 5 - LES RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES TEXTURES                            | p 33 |
| 6 - QUANTITÉS À SERVIR : PETITE ENFANCE (0 - 3 ANS)                        | p 35 |
| 7 - LES RYTHMES ALIMENTAIRES   | p 43 |
| 8 - L'ENVIRONNEMENT DES REPAS  | p 45 |
| 9 - L'EDUCATION AU GOÛT  | p 48 |
| 10 - ALIMENTATION ET DEVELOPPEMENT DURABLE                                 | p 59 |



# 1- LES INDISPENSABLES POUR L'ELABORATION DES MENUS

- 1.1 - Plans alimentaires « semaine paire et semaine impaire »
- 1.2 - Fréquences recommandées
- 1.3 - Répertoire des recettes
- 1.4 - Calendrier des fruits et légumes de saison en France
- 1.5 - Calendrier des festivités



## 1.1- Plans alimentaires

## Menus: "semaine impaire"

|                 | 8-9 à 12 mois  |  | 12 à 15-18 mois   | 15-18 mois à 3 ans   | goûters des 1 à 3 ans   |
|-----------------|--|--|---|--|---|
|                 | midi   | goûter   |   |  |   |
| <b>Lundi</b>    | <p>Volaille (rôti ou grillée) mixée +<br/>1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fruit cuit en compote (sans sucre)<br/>+<br/>(Pain/croûte)/eau</p>     |  | <p>Volaille (rôti ou grillée) hachée +<br/>1/2 légumes - 1/2 féculents tendres ou en purée (+ 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fromage à texture adaptée<br/>+<br/>Fruit cru à texture adaptée<br/>+<br/>(Pain)/eau</p>               | <p>Volaille (rôti, grillée ou cuisinée) tendre ou hachée<br/>+<br/>Légumes (+ 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Laitage 1/2 écrémé ou à 20% (+ 1c à c sucre)<br/>+<br/>Fruit cru<br/>+<br/>Pain/eau</p>                       | <p>Fromage (à texture adaptée)<br/>+<br/>Pain</p>   |
| <b>Mardi</b>    | <p>Boeuf (rôti ou grillé) mixé +<br/>1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fruit cuit en compote (sans sucre)<br/>+<br/>(Pain/croûte)/eau</p>          | <p>Biberon "lait croissance"<br/>+<br/>Fécules d'origines céréalières</p>  | <p>Boeuf (rôti ou grillé) haché +<br/>1/2 légumes - 1/2 féculents tendres ou en purée (+ 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fromage à texture adaptée<br/>+<br/>Fruit cru à texture adaptée<br/>+<br/>(Pain)/eau</p>                    | <p>Entrée féculents (+ fromage)<br/>+<br/>Boeuf (rôti, grillé ou cuisiné) tendre ou haché<br/>+<br/>Légumes (+ 1 noisette de beurre)<br/>+<br/>Fruit cru<br/>+<br/>pain/eau</p>  | <p>1 bol de lait croissance 1/2 écrémé<br/>+<br/>Céréales peu sucrées</p>                                       |
| <b>Mercredi</b> | <p>Veau ou agneau (rôti ou grillé) mixé +<br/>1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fruit cuit en compote (sans sucre)<br/>+<br/>(Pain/croûte)/eau</p> | <p>Laitage 1/2 écrémé ou à 20% (sans sucre)<br/>+<br/>Pain (croûte) ou Biscuit adapté ou Céréales instantanées non sucrées</p> | <p>Veau ou agneau (rôti ou grillé) haché +<br/>1/2 légumes - 1/2 féculents tendres ou en purée (+ 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fromage à texture adaptée<br/>+<br/>Fruit cuit (peu sucré)<br/>+<br/>(Pain)/eau</p>                | <p>Entrée légumes crus (+ fromage)<br/>+<br/>Veau ou agneau (rôti, grillé ou cuisiné) tendre ou haché<br/>+<br/>½ légumes - ½ Féculents (+ 1 noisette de beurre)<br/>+<br/>Fruit cuit (peu sucré)<br/>+<br/>Pain/eau</p> | <p>Laitage 1/2 écrémé ou à 20% (+ 1c à c sucre)<br/>+<br/>Pain</p>  |
| <b>Jeu</b>      | <p>Volaille (rôti ou grillé) mixé +<br/>1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fruit cuit en compote (sans sucre)<br/>+<br/>(Pain/croûte)/eau</p>       |  | <p>Poisson (au four ou poché) émietté +<br/>1/2 légumes - 1/2 féculents tendres ou en purée (+ 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fromage à texture adaptée<br/>+<br/>Fruit cru à texture adaptée<br/>+<br/>(Pain)/eau</p>              | <p>Entrée légumes cuits +<br/>Poisson (au four, poché ou cuisiné)<br/>+<br/>Féculents + (fromage)<br/>+<br/>Fruit cru<br/>+<br/>pain/eau</p>   | <p>1 bol de lait croissance 1/2 écrémé<br/>+<br/>Biscuit peu sucré ou gâteau maison</p>                         |
| <b>Vendredi</b> | <p>Porc (rôti ou grillé) mixé +<br/>1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fruit cuit en compote (sans sucre)<br/>+<br/>(Pain/croûte)/eau</p>           |  | <p>Porc (rôti ou grillé) haché +<br/>1/2 légumes - 1/2 féculents tendres ou en purée (+ 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fromage à texture adaptée<br/>+<br/>Fruit cru à texture adaptée ou cuit (peu sucré)<br/>+<br/>(Pain)/eau</p> | <p>Entrée légumes crus +<br/>Porc (rôti, grillé ou cuisiné) tendre ou haché<br/>+<br/>Féculents (+ 1 noisette de beurre)<br/>+<br/>Fromage<br/>+<br/>Pain/eau</p>  | <p>Laitage 1/2 écrémé ou à 20% (+ 1c à c sucre)<br/>+<br/>Fruit cru (à texture adaptée) ou cuit (peu sucré)</p> |

## Menus: "semaine paire"

|          | 8-9 à 12 mois   |  | 12 à 15-18 mois   | 15-18 mois à 3 ans  | goûters des 1 à 3 ans |
|----------|---|--|---|---|-----------------------|
|          | midi  | goûter   |   |   |                       |
| Lundi    | <p>Bœuf (rôti ou grillé) mixé +<br/>1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fruit cuit en compote (sans sucre)<br/>+<br/>(Pain/croûte)/eau</p> <p>Volaille (rôti ou grillé) mixé +<br/>1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fruit cuit en compote (sans sucre)<br/>+<br/>(Pain/croûte)/eau</p> <p>Porc (rôti ou grillé) mixée +<br/>1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fruit cuit en compote (sans sucre)<br/>+<br/>(Pain/croûte)/eau</p> | <p>Bœuf (rôti ou grillé) haché +<br/>1/2 légumes - 1/2 féculents tendres ou en purée (+ 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fromage à texture adaptée<br/>+<br/>Fruit cuit (peu sucré)<br/>+<br/>(Pain)/eau</p>   | <p>Bœuf (rôti, grillé ou cuisiné) tendre ou haché +<br/>Légumes secs (en purée) (+ 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Laitage 1/2 écrémé ou à 20% (1 c à c de sucre)<br/>+<br/>Fruit cru<br/>+<br/>Pain/eau</p> | <p>Pain +<br/>Beurre +<br/>Chocolat, confiture... +<br/>1 verre de lait croissance<br/>1/2 écrémé</p>         |                       |
| Mardi    | <p>Biberon "lait croissance"<br/>+<br/>fécules d'origines<br/>céréalières</p> <p><b>OU</b></p> <p>Laitage 1/2 écrémé<br/>ou à 20%<br/>(sans sucre)<br/>+<br/>Pain (croûte)<br/>ou<br/>Biscuit adapté<br/>ou<br/>Céréales instantanées<br/>non sucrées</p>   | <p>Poisson (au four ou poché) émiétié +<br/>1/2 légumes - 1/2 féculents tendres ou en purée (+ 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fromage à texture adaptée<br/>+<br/>Fruit cru à texture adaptée<br/>+<br/>(Pain)/eau</p>   | <p>Entrée légumes cuits (+ fromage)<br/>+<br/>Poisson (au four, poché ou cuisiné)<br/>+<br/>1/2 légumes - 1/2 féculents (+ noisette de beurre)<br/>+<br/>Fruit cru<br/>+<br/>Pain/eau</p>                 | <p>Laitage<br/>1/2 écrémé ou à 20%<br/>(+ 1 c à c sucre)<br/>+<br/>pain</p>                                   |                       |
| Mercredi | <p>Porc (rôti ou grillé) mixée +<br/>1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fruit cuit en compote (sans sucre)<br/>+<br/>(Pain/croûte)/eau</p>   | <p>Porc(rôti ou grillé) haché +<br/>1/2 légumes - 1/2 féculents tendres ou en purée (+ 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fromage à texture adaptée<br/>+<br/>Fruit cru à texture adaptée ou cuit (peu sucré)<br/>+<br/>(Pain)/eau</p>   | <p>Entrée légumes crus +<br/>Porc (rôti, grillé ou cuisiné) tendre ou haché<br/>+<br/>Féculents (+ 1 noisette de beurre)<br/>+<br/>Fromage<br/>+<br/>Pain/eau</p>   | <p>Laitage<br/>1/2 écrémé ou à 20%<br/>+<br/>Fruit cru<br/>(à texture adaptée)</p>                            |                       |
| Jedi     | <p>Volaille (rôti ou grillé) mixé +<br/>1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fruit cuit en compote (sans sucre)<br/>+<br/>(Pain/croûte)/eau</p>  | <p>Oeuf +<br/>1/2 légumes - 1/2 féculents tendres ou en purée (+ 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fromage à texture adaptée<br/>+<br/>Fruit cru à texture adaptée<br/>+<br/>(Pain)/eau</p>   | <p>Entrée féculents +<br/>Oeuf +<br/>Légumes (+ béchamel)<br/>+<br/>Fruit cru<br/>+<br/>Pain/eau</p>  | <p>Fromage<br/>+<br/>Pain</p>   |                       |
| Vendredi | <p>1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + fromage fondu ou râpé)<br/>+<br/>Fruit cuit en compote (sans sucre)<br/>+<br/>(Pain/croûte)/eau</p>   | <p>Poisson (au four ou poché) émiétié +<br/>1/2 légumes - 1/2 féculents tendres ou en purée (+ 1 noisette beurre)<br/>+<br/>Fromage à texture adaptée<br/>+<br/>Fruit cuit (peu sucré)<br/>+<br/>(Pain)/eau</p>  | <p>Entrée légumes crus +<br/>Poisson (au four, poché ou cuisiné)<br/>+<br/>Féculents (+ fromage)<br/>+<br/>Fruit cuit (peu sucré)<br/>+<br/>Pain/eau</p>  | <p>Laitage<br/>1/2 écrémé ou à 20%<br/>(+ 1 c à c sucre)<br/>+<br/>Biscuit peu sucré ou<br/>gâteau maison</p> |                       |
|          |   | <p>Mati - Midi - Goûters = biberon "lait maternel" ou "lait pour nourrisson" exclusivement</p> <p>Midi - Goûter = biberon "lait maternel" ou "lait pour nourrisson" ou "lait de suite", selon le choix du pédiatre</p> <p>Midi = 2/3 légumes et 1/3 pommes de terre en purée lisse (+ 1 noisette de beurre)<br/>+ Fruits cuits mixés (sans sucre)<br/>Goûter = biberon "lait de suite"</p> |   |   |                       |



## 1.2- Fréquences recommandées

| GEMRCN (2007) FREQUENCES RECOMMANDEES POUR NOURRISSONS ET JEUNES ENFANTS EN CRECHE,<br>HALTE GARDERIE OU STRUCTURE DE SOINS (1)<br>FEUILLE DE CONTRÔLE     |    |                     |        |                    |                                |                    |         |                          |                          |                 |                |
|--|----|---------------------|--------|--------------------|--------------------------------|--------------------|---------|--------------------------|--------------------------|-----------------|----------------|
| Période du   | au | (au moins 20 repas) | Entrée | Plat<br>protidique | Garniture ou<br>accompagnement | Produit<br>laitier | Dessert | Moins de 18 mois         |                          | Plus de 18 mois |                |
|  |    |                     |        |                    |                                |                    |         | Fréquence<br>recommandée | Fréquence<br>recommandée |                 |                |
| Entrées contenant plus de 15 % de lipides  |    |                     |        |                    |                                |                    |         |                          |                          |                 |                |
| Crudifés légumes ou fruits (à partir de 12 mois)   |    |                     |        |                    |                                |                    |         | 0 (2)                    |                          |                 | 1/20 maxi      |
| Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides  |    |                     |        |                    |                                |                    |         | 8/20 mini                |                          |                 | 8/20 mini      |
| Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1<br>(le critère P/L ne s'applique pas aux plats aux œufs)   |    |                     |        |                    |                                |                    |         | 0 (2)                    |                          |                 | 2/20 maxi      |
| Filets de poisson 100 % poisson  |    |                     |        |                    |                                |                    |         | 0 (2)                    |                          |                 | 0 (2)          |
| Viandes non hachées (à l'achat) de bœuf, de veau, d'agneau   |    |                     |        |                    |                                |                    |         | 4/20 mini                |                          |                 | 4/20 mini      |
| Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande,<br>de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de<br>70 % de viande, de poisson ou d'œuf |    |                     |        |                    |                                |                    |         | 4/20 mini                |                          |                 | 4/20 mini      |
| Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange,<br>contenant au moins 50 % de légumes  |    |                     |        |                    |                                |                    |         | 0 (2)                    |                          |                 | 0 (2)          |
| Pommes de terre, pâtes, riz, semoule<br>(ou blé et légumes secs à partir de 18 mois)   |    |                     |        |                    |                                |                    |         | 20 sur 20                |                          |                 | 10 sur 20 mini |
| Fromages contenant au moins 75mg (3) de calcium<br>par portion (à partir de 12 mois)   |    |                     | (5)    |                    |                                |                    |         | 20 sur 20                |                          |                 | 10 sur 20 maxi |
| Fromages contenant au moins 50mg (4) et moins de<br>75mg (3) de calcium par portion (à partir de 12 mois)  |    |                     | (5)    |                    |                                |                    |         | 10/20 mini               |                          |                 | 10/20 mini     |
| Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins<br>50mg (4) de calcium et moins de 5g de lipides par portion                                       |    |                     |        |                    |                                |                    |         | 8/20 mini                |                          |                 | 8/20 mini      |
| Desserts contenant plus de 15 % de lipides   |    |                     |        |                    |                                |                    |         | 2/20 mini                |                          |                 | 2/20 mini      |
| Desserts de fruits crus (à/c de 12 mois) ou cuits  |    |                     |        |                    |                                |                    |         | 1/20 maxi                |                          |                 | 1/20 maxi      |
| Desserts contenant plus de 20g de glucides simples par portion   |    |                     |        |                    |                                |                    |         | 19/20 mini               |                          |                 | 19/20 mini     |

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments ; seules les cases non grisées sont pertinentes.

(2) La mention 0 signifie que le plat est déconseillé pour cette tranche d'âge

(3) Correspondant à 150mg pour une portion adulte

(4) Correspondant à 100mg pour une portion adulte

(5) Fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée



## 1.3- Répertoire des recettes

## Répertoire de recettes

|                |                      | Type de produits            | Intitulé de la recette   |
|----------------|----------------------|-----------------------------|--|
| <b>Entrées</b> | <b>Légumes crus</b>  | Carottes                    | Carottes râpées vinaigrette<br>Carottes rapées et banane<br>Carottes et pommes rapées<br>Carottes et chou blanc râpé vinaigrette<br>Carottes aux raisins secs<br>Carottes et céleri râpés sauce au yaourt<br>Carottes et endives rapées<br><u>Carottes au jus d'orange</u> |
|                |                      | Céleri                      | Céleri râpé sauce au yaourt<br>Céleri râpé sauce au paprika<br>Céleri râpé et pamplemousse sauce au yaourt<br>Céleri et pomme rapés  |
|                |                      | Champignons                 | Champignons crus vinaigrette   |
|                |                      | Choux blanc et rouge        | Chou blanc rapé et raisons secs<br>Chou rouge et chou blanc râpés  |
|                |                      | Concombre                   | Concombre au fromage blanc<br>Concombre vinaigrette  |
|                |                      | Courgette                   | Courgettes rapées vinaigrette  |
|                |                      | Fenouil                     | Fenouil rapé au jus d'orange   |
|                |                      | Melon                       | Melon : en billes, cubes, tranches   |
|                |                      | Pamplemousse                | Pamplemousse en carpaccio (pelé et découpé en tranches fines) et sucre ou nature   |
|                |                      | Radis                       | Radis au beurre<br>Radis râpé sur toast avec une sauce au fromage blanc<br>Radis en salade composée  |
|                |                      | Salades composées           | Salades composées (limiter le nombre de composantes à 3 maximum)   |
|                |                      | Salade verte                | Salade verte et emmental vinaigrette   |
|                |                      | Tomates                     | Tomates et concombre<br>Tomates et feta ou mozzarella ou emmental<br>Tomates et maïs   |
|                | <b>Légumes cuits</b> | Asperges pique nique        | Vinaigrette ou sauce moutarde  |
|                |                      | Betterave                   | Vinaigrette<br>Avec pommes et endives<br>Avec maïs   |
|                |                      | Chou-fleur                  | Vinaigrette ou sauce moutarde  |
|                |                      | Cœurs de palmier            | Vinaigrette ou sauce moutarde  |
|                |                      | Fonds ou coeurs d'artichaut | Vinaigrette ou sauce moutarde  |
|                |                      | Haricots verts              | Vinaigrette<br>Avec tomates<br>Avec maïs<br>Ail ou échalotte   |
|                |                      | Poireaux                    | Vinaigrette ou sauce moutarde  |

|                |                  |  |  |
|----------------|------------------|--|--|
| <b>Entrées</b> | <b>Potages</b>   | Potages chauds                         | Potages chauds divers  |
|                |                  | Potages froids                         | Gaspacho à la tomate<br>Gaspacho aux 2 poivrons (jaune et rouge)<br>Gaspacho aux concombres et aux courgettes<br>Velouté de concombre  |
|                | <b>Féculents</b> | Pommes de terre<br>Riz<br>Blé<br>Pâtes | Pommes de terre, blé, riz, pâtes (coquillettes) peuvent être assortis avec une vinaigrette (+ échalottes) et :<br>du fromage<br>du thon<br>des tomates<br>des haricots verts<br>de la macédoine<br>des petits pois<br>du maïs<br>des carottes râpées |
|                |                  | Semoule                                | Taboulé  |
|                | <b>Sauces</b>    |  | Sauce au yaourt<br>Sauce au jus d'orange<br>Sauce au paprika<br>Sauce au fromage au blanc<br>Sauce moutarde<br>Vinaigrette (ail ou échalote)   |

|                |               | Intitulé de la recette |   |
|----------------|---------------|------------------------|---|
| <b>Viandes</b> | <b>Agneau</b> | rôti                   | Gigot   |
|                |               | grillé                 | Steak haché   |
|                |               | cuisiné                | Au thym<br>Blanquette (sauce blanche)<br>Navarin (sauce brune)<br>A la catalane (tomates)<br>Forestier (champignons)<br>Tajine (en cocotte)   |
|                | <b>Bœuf</b>   | rôti                   | Rôti (chaud ou froid)   |
|                |               | grillé                 | Steak haché (100% pur bœuf) à 5% M.G.<br>Steak  |
|                |               | cuisiné                | Braisé<br>Mode (aux carottes)<br>Pot au feu<br>A la catalane<br>A la lyonnaise (oignons)<br>Emincé de bœuf vinaigrette (avec des échalotes)<br>Hachis parmentier (à la purée de pomme de terre ou autres légumes)<br>Moussaka<br>Pâtes bolognaise<br>Lasagnes |
|                |               |                        |   |
|                | <b>Porc</b>   | rôti                   | Rôti de porc aux champignons<br>aux herbes<br>aux pommes<br>aux pruneaux<br>à la moutarde   |
|                |               | Jambon                 | Jambon blanc<br>Jambonneau<br>Jambon braisé à la moutarde<br>Jambon braisé à l'ananas   |
|                |               |                        | Colombo   |
|                |               | cuisiné                | Sauté de Porc   |
|                | <b>Veau</b>   | rôti                   | Aux herbes<br>A la moutarde   |
|                |               | grillé                 | Steak haché (galopin) à 5% M.G.   |
|                |               | cuisiné                | Sauté de veau<br>A la tomate<br>Aux champignons<br>A l'estragon<br>Orloff<br>Marengo<br>Normande<br>Aux pruneaux<br>Printanier<br>Fricassée de veau<br>Blanquette de veau   |
|                |               |                        |   |

|                 |   |                      |  |
|-----------------|---|----------------------|--|
| <b>Volaille</b> | <b>Dinde</b>  | rôtie                | Rôti de dindonneau   |
|                 |   | grillée              | Filet de dinde au zeste de citron<br>Escalopes   |
|                 |   | cuisinée             | Sauté de dinde<br>Blanquette de dinde  |
|                 | <b>Poulet</b>   | rôti                 | Poulet rôti  |
|                 |   | grillé               | Filet de poulet au zeste de citron<br>Escalopes  |
|                 |   | cuisiné              | Paëlla<br>Couscous<br>Poule au pot<br>Poule sauce suprême (béchamel légère, jaune d'œuf, citron)<br>Colombo  |
| <b>Œuf</b>      |   | durs                 | Béchamel<br>A la florentine (béchamel et épinards)<br>Mousseline de courgettes aux oeufs durs (en lamelles) avec ou sans semoule<br>Sauce basquaise (tomates, poivrons)<br>Sauce Mornay (béchamel et gruyère)<br>Sauce aurore (béchamel et ketchup)<br>Vinaigrette au cerfeuil |
|                 |   | omelette             | Nature<br>Au fromage<br>Aux champignons<br>Aux pommes de terre<br>Aux pâtes<br>Aux fines herbes<br>Basquaise   |
|                 |   | au plat              |  |
|                 |   | brouillés            |  |
| <b>Poisson</b>  | <b>Toutes sortes de poisson en qualité sans arête</b> | au four              | Parmentier de poisson<br>Gratin de poisson au riz  |
|                 |   | poché                | A la catalane (tomates, olives)<br>A la florentine (épinards)<br>Avec de la julienne de légumes<br>A la niçoise<br>A la moutarde<br>A la béchamel<br>Au safran   |
|                 |   | cuisiné en papillote | Avec des émincés de poireaux<br>Sauce citron   |
|                 |   | au court bouillon    |  |
|                 | <b>Sauces</b>   |                      | Citron<br>Basilic<br>Estragon<br>Orange<br>Paprika<br>Champignons<br>Basquaise<br>Au jus   |

|                        | Type de produits     | Intitulé de la recette   |
|------------------------|----------------------|--|
| <b>Féculents cuits</b> | Blé                  | A la tomate<br>Au beurre<br>Aux champignons<br>A la brunoise de légumes<br>A la ratatouille<br>Aux courgettes<br>Paëlla au blé   |
|                        | Pâtes (coquillettes) | A l'italienne<br>Arlequin (maïs, petits pois)<br>Au thon<br>"Façon carbonara" légère (petite quantité de crème fraîche complétée par du fromage blanc à ajouter après cuisson)<br>Au gruyère<br>A la tomate<br>Au Jambon<br>Au basilic<br>Au pistou<br>En gratin |
|                        | Pommes de terre      | A l'anglaise (vapeur)<br>Lyonnaise (en lamelles avec des oignons)<br>En gratin<br>Persillées<br>En robe des champs (sauce fromage blanc et ciboulette)<br>En purée ( mélangée aux légumes)<br>Avec des salsifis  |
|                        | Riz                  | Créole<br>Pilaf<br>Nature<br>A l'italienne<br>Aux épinards<br>Cantonnais<br>Risotto<br>Madras (avec ananas)<br>Ratatouille<br>A la tomate  |
|                        | Semoule              | En couscous<br>Au raisin<br>Gnocchi<br>Sauce à la tomate<br>Au curry   |
|                        | Légumes secs         | Purée "Façon Saint Germain" (pois cassés)<br>Lentilles à la tomate<br>Lentilles aux oignons<br>Lentilles au jus<br>Flageolets et Haricots verts  |

|                | Type de produits | Intitulé de la recette   |
|----------------|------------------|--|
| <b>Légumes</b> | Brocolis         | Vapeur<br>A la béchamel<br>Persillade<br>En purée<br>Aux champignons   |
|                | Carottes         | Au jus<br>Vichy<br>Persillade<br>En purée<br>A la béchamel<br>Braisées<br>En flan<br>A la crème<br>En gâteau |
|                | Céleri           | En purée (et aux pommes)   |
|                | Champignons      | Au pommes de terre<br>Aux marrons  |
|                | Chou-fleur       | Persillé<br>Gratin<br>En purée<br>Au jus<br>A la tomate<br>A la béchamel                                     |
|                | Courgettes       | Persillade<br>Gratin<br>A la béchamel<br>En purée<br>En flan<br>En tian<br>A la tomate<br>Au basilic         |
|                | Endives          | Au jambon<br>En gratin   |
|                | Épinards         | Hachés<br>En gratin<br>En purée<br>A la béchamel<br>A la crème   |

|                |                                   |   |
|----------------|-----------------------------------|---|
| <b>Légumes</b> | Fenouil                           | Aux petits légumes  |
|                | Fonds d'artichauts                | Au poisson et au safran gratiné<br>En purée<br>En dès à la tomate<br>Aux champignons et au jambon |
|                | Haricots beurre<br>Haricots verts | Persillés<br>A la tomate<br>Au jus<br>En purée  |
|                | Jardinière de légumes             | Au jus<br>En purée<br>En gratin   |
|                | Petits pois                       | A la française<br>Au jus<br>Et jeunes carottes<br>En purée  |
|                | Potiron<br>Potimarron             | En gratin<br>En purée<br>A la châtaigne   |
|                | Ratatouille                       |   |
|                | Salsifis                          | Au jus<br>A la crème<br>A la tomate<br>En gratin  |
|                | Tomates                           | Provençale  |

|                       |   | Type de produits | Intitulé de la recette   |
|-----------------------|---|------------------|--|
|                       |   | <b>Desserts</b>  | <b>Produits laitiers</b>   |
| Fromages              | A pâte dure<br>A pâte pressée cuite<br>Fondus   |                  |  |
| <b>Fruits crus</b>    | Abricots<br>Ananas<br>Bananes<br>Cerises<br>Clémentines<br>Fraises<br>Kiwi<br>Mangue<br>Melon<br>Nectarine<br>Orange<br>Pamplemousse<br>Pastèque<br>Pêche<br>Poire<br>Pommes<br>Prune<br>Raisin<br>Salade de fruits<br>Fruits secs (sauf à coque) |                  | Privilégier les fruits de saison et de proximité<br><br>Entiers, en quartiers, en segments, en jus   |
| <b>Fruits cuits</b>   | Compotes  |                  | De fruits variés, sans sucre   |
|                       | Fruits cuits au four  |                  | Pommes, poires, pêches, bananes  |
| <b>Gâteaux maison</b> |   |                  | Beignets pour Carnaval<br>Clafoutis<br>Crumble allégé<br>Cakes aux fruits<br>Crêpes<br>Gâteau au yaourt (et fruits)<br>Gauffres<br>Pain perdu<br>Tartes aux fruits |
| <b>Biscuits</b>       |   |                  | Biscuits<br>Boudoirs<br>Petites madeleines<br>Petits beurrés<br>Sablés<br>Cookies  |



## 1.4 - Calendrier des fruits et légumes de saison en France

|                    | Janv | Fev | Mars | Avril | Mai | Juin | Juill | Août | Sept | Oct | Nov | Dec |
|--------------------|------|-----|------|-------|-----|------|-------|------|------|-----|-----|-----|
| Artichauts         |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Asperges           |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Aubergines         |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Betteraves         |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Brocolis           |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Carottes           |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Céleris            |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Choux              |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Choux-fleurs       |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Choux de Bruxelles |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Concombre          |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Côtes de Blettes   |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Courges            |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Courgettes         |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Endives            |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Epinards           |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Fenouils           |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Haricots           |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Laitues            |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Maïs               |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Navets             |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Oignons            |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Poireaux           |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Petits pois        |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Poivrons           |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Radis              |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Salades            |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Tomates            |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |

 = périodes de récolte et de consommation

|            | Janv | Fev | Mars | Avril | Mai | Juin | Juill | Août | Sept | Oct | Nov | Dec |
|------------|------|-----|------|-------|-----|------|-------|------|------|-----|-----|-----|
| Abricots   |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Cassis     |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Cerises    |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Coings     |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Fraises    |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Framboises |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Groseilles |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Kiwis      |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Mandarines |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Melons     |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Mirabelles |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Mûres      |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Myrtilles  |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Nectarines |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Oranges    |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Pêches     |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Poires     |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Pommes     |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Prunes     |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Pruneaux   |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Raisins    |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Rhubarbes  |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |
| Tomates    |      |     |      |       |     |      |       |      |      |     |     |     |

= périodes de récolte et de consommation

A très bientôt sur [www.consodurable.org](http://www.consodurable.org) !



## 1.5- Calendrier des festivités

## Calendrier des festivités

| Mois                  | Date                     | Thème de la fête                     | Plats proposés  |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------------------|---|
| <b>Janvier</b>        | Semaine 1 ou 2           | Epiphanie                            | Galette des rois  |
| <b>Février</b>        | le 2 février             | Chandeleur                           | Crêpes  |
|                       | février                  | Nouvel an chinois                    | Repas chinois   |
| <b>Février - Mars</b> |                          | Carnaval (Mardi-gras)                | Gauffres, merveilles, pets de None, oreillettes, beignets de Carnaval, bugnes, chichis        |
| <b>Mars</b>           | le 20 mars               | Menu de printemps                    | Repas à base de fruits et légumes de saison (printanière, ...)                                |
| <b>Avril</b>          | le 1er avril             | Poisson d'Avril                      | Entrée à base poisson ou dessert en forme de poisson  |
|                       |                          | Vendredi Saint                       | Poisson ou œuf  |
|                       |                          | Pâques                               | Chocolats de qualité ou faits maison  |
| <b>Mai</b>            | mi-mai                   | Saint Honoré (Patron des boulangers) | Pains spéciaux + Atelier du goût  |
|                       | fin mai                  | Semaine fraîch'attitude              | Favoriser la consommation de légumes et de fruits frais + Atelier du goût                     |
| <b>Juin</b>           | le 30 juin               | Repas de fin d'année                 | Repas amélioré et festif  |
| <b>Juillet</b>        | fin juin - début juillet | Menu d'été                           | Pique-nique ou repas froid  |
| <b>Septembre</b>      | le 22 septembre          | Menu d'automne                       | Repas à base de fruits et légumes de saison ou menu de couleur marron.                        |
| <b>Octobre</b>        | mi-octobre               | Semaine du goût                      | Découverte de nouvelles saveurs   |
|                       | fin octobre              | Fête d'Halloween                     | Repas à base de citrouille, ou de couleurs orange et noir                                     |
| <b>Décembre</b>       | le 21 décembre           | Menu d'hiver                         | Repas à base de fruits et légumes de saison (œufs à la neige) ou de couleurs blanche et rouge |
|                       | Avant fermeture          | Menu de Noël                         | Menu amélioré et festif   |

**+ Possibilité de menus à thème**

- régionaux
- couleurs
- pays
- en fonction du projet d'établissement



## 2 - LES REPERES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE 0 à 3 ANS





## **3 - LES RECOMMANDATIONS PAR GROUPE D'ALIMENT**

### 3.1 - Fruits et/ou légumes

- A consommer selon le plan alimentaire, frais, surgelés, en conserves, 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> gamme.
- **Respecter les saisons** des fruits et légumes frais (cf calendrier pages 18-19).
- Tous les fruits peuvent être consommés, idéalement après 6 mois révolus. **Les kiwis, fraises, fruits exotiques et fruits rouges**, du fait de leur fort potentiel allergisant, ne seront consommés qu'après 1 an pour les enfants « à risque », et selon les recommandations du pédiatre.
- **Proscrire les fruits à coque** : noix, noisettes, amandes jusqu'à 3 ans pour éviter les allergies chez les enfants prédisposés et dans tous les cas, jusqu'à 4/5 ans pour éviter les risques de fausse route.
- Tous les légumes peuvent être consommés, idéalement après 6 mois révolus. **Le céleri**, du fait de son fort potentiel allergisant, ne sera consommé qu'après 1 an pour les enfants « à risque » et selon les recommandations du pédiatre.
- Les légumes à goût fort (choux, salsifis, poivrons, artichauts, verts de poireaux), quant à eux, seront consommés selon les recommandations du pédiatre et la tolérance digestive propre à chaque enfant. **Leur introduction peut, à ce titre, être retardée au-delà de 18 mois.**
- Les haricots verts et petits pois « extra fins » seront privilégiés.



### 3.2 – Pain, autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs



- Privilégier la variété des céréales : **alterner riz, pâtes, semoule, blé** (à partir du 8<sup>e</sup> mois), **pommes de terre** (à chair farineuse de préférence, à partir du 7<sup>e</sup> mois) et **légumes secs** (en purée à partir de 15-18 mois).
- **Limiter les formes de gâteaux très sucrés** (au chocolat, au miel...) ou gras et sucrés (fourrés, à la crème...) entre 1 et 3 ans. Déconseiller la consommation avant 1 an.
- **Préférer les céréales peu sucrées.**

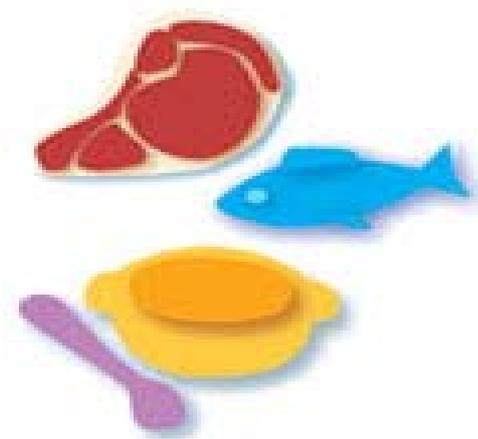
- Pour les enfants de moins de 12 mois, consommer des biscuits adaptés : boudoirs, baby biscuits, petits beurre.
- ➔ Dès le 8<sup>e</sup> mois, une portion de pain (dont la quantité peut être adaptée en fonction de la composition du menu) accompagne chaque repas.

### 3.3- Viandes, poissons, produits de la pêche et œufs

- ➔ Préférer les viandes maigres
- ➔ Les choix des viandes, poissons, œufs possibles sont :

**Remarque :** Concernant les poissons et les œufs, pas d'introduction avant 1 an pour les enfants à risque d'allergie, et selon les recommandations du pédiatre.

- **Bœuf:** steak haché à 5 % M.G.  
steak bavette  
rosbif  
bœuf braisé ou sauté (paleron, basse côte pour les 15-18 mois /3 ans)
- **Veau** steak haché à 5 % M.G.  
escalope  
rôti  
sauté de veau (pour les 15-18 mois /3 ans)
- **Porc** grillade  
rôti (filet)  
jambon blanc  
jambon braisé  
palette  
sauté de porc (pour les 15-18 mois /3 ans)
- **Agneau** gigot  
sauté d'agneau (pour les 15-18 mois /3 ans)
- **Volaille** poulet  
escalope de dinde ou de poulet  
aiguillette de poulet  
rôti dindonneau  
cuisse de lapin ou rôti de lapin  
pintade  
sauté de dinde (pour les 15-18 mois /3 ans)
- **Poissons** toutes les qualités, y compris les poissons gras (saumon, thon ...), sans arêtes et non panés.



- **Pas d'abats**

- **Œufs** Eviter les œufs en coquilles (risque de salmonellose). Privilégier les œufs liquides, en seau ou sous vide, pour des raisons d'hygiène. Dans le cas contraire, stocker les œufs dans une boîte hermétique fermée dans le bas du réfrigérateur. Casser les œufs dans un ramequin puis transvaser dans le saladier.

**Remarques :** ➔ Pour les enfants ne consommant pas de porc, remplacer cette viande par de la volaille, du bœuf, du veau, de l'agneau, des œufs ou du poisson.

Pour les enfants ne consommant pas de viande, la remplacer par des œufs ou du poisson.

➔ Le lavage des mains, avant et après chaque manipulation, doit être systématique quels que soient les aliments, et tout particulièrement lors de la manipulation d'œufs ou volaille fraîche.

### 3.4- Matières grasses

➔ Limiter les graisses cachées (charcuteries et panés) à une consommation maximum d'une fois par mois.

➔ Favoriser les cuissons sans graisse (grillades, rôtis, court-bouillon, papillotes).

➔ Cuire les légumes à la vapeur puis rajouter une noisette de beurre cru.

➔ **Privilégier les huiles de colza, olive, ou tournesol** (à mélanger ou à alterner) et les margarines. L'huile de tournesol étant particulièrement adaptée aux cuissons.

➔ **Proscrire l'huile d'arachide, trop allergisante.**

➔ Proscrire les plats cuisinés du commerce et les fritures.

➔ Limiter les viennoiseries aux évènements exceptionnels.

➔ Restreindre les plats cuisinés avec sauce à une fois par semaine maximum pour les 15 - 18 mois.



### 3.5- Lait, fromages et produits laitiers

➔ **Proscrire le lait de vache chez les enfants de moins de 1 an.**

➔ **Les laits d'autres animaux** (brebis, chèvre, jument, ânesse, etc...) ont une composition nutritionnelle ne correspondant pas aux besoins des enfants, et **ne doivent donc pas être utilisés en collectivité.**

➔ **Les jus ou lait de soja, tonyu et autres desserts à base de soja** sont des denrées alimentaires destinées aux adultes. Ces produits sont dépourvus de l'ensemble des minéraux et vitamines contenus dans le lait. Par ailleurs, en raison de leur teneur élevée en phyto-estrogènes, ils **sont déconseillés chez l'enfant avant 3 ans.**

(A ne pas confondre avec les préparations infantiles à base d'isolats de soja).



➤ Privilégier les laitages naturels, avant 1 an, puis rajouter au maximum 1 cuillère à café de sucre en poudre par portion pour les enfants entre 1 an et 3 ans.

➤ Privilégier les produits laitiers  $\frac{1}{2}$  écrémés.

➤ Privilégier les laitages et fromages dont le taux de calcium est  $\geq$  à 75mg par portion.

| <b>Liste des équivalences: produits laitiers, crèmes desserts et taux de calcium</b><br><b>"Privilégier les laitages et les fromages <math>\geq</math> 75mg de calcium par portion".</b>  |   |   |
|---|---|---|
| fromages $\geq$ 75mg de calcium par portion (20g de fromage ou 1 laitage)   | fromages entre 50-75mg de calcium par portion (20g de fromage ou 1 laitage)   | fromages < 50mg calcium par portion (20g de fromage ou 1 laitage)                                     |
| Fréquence recommandée   |   |   |
| 5 repas / 10<br>= 2 à 3 fois par semaine  | 4 repas / 10<br>= 2 fois par semaine  | 1 repas / 10<br>= 1 fois par quinzaine  |
| Emmenthal<br>Bonbel<br>Port Salut<br>Bouquet de France<br>Dorebel<br>Pastour<br>Tome noire<br>Cantal<br>Gouda<br>Vache Qui Rit<br>Fondu junior<br>Coupelle fromage fondu<br>Petit champanet<br>Cœur de nonette<br>Saint Paulin<br>Cœur de dame<br>Mini babybel rouge<br>Mini bonbel<br>Roquefort<br>Mozzarella etc... | Caprice des Dieux<br>Camembert<br>Six de Savoie<br>Kiri crème<br>Fraidou nature<br>Saint Moret<br>Petit louis coque<br>Mini babybel jaune<br>Croc'lait carré<br>Samos 99 etc... | Fromage de chèvre etc...  |
| Yaourt nature<br>Yaourt aromatisé<br>Yaourt aux fruits<br>Yoco pulpe fruits<br>Flamby<br>Fromage blanc<br>P'tit yoco panaché<br>Kid panaché vanille/chocolat<br>Crème dessert<br>Flan dessert lacté<br>Gâteau de riz<br>Gâteau de semoule<br>Œufs au lait etc...<br>.....<br>Lait $\frac{1}{2}$ écrémé                |   | Petits suisses<br>Liégeois<br>Viennois<br>Dany<br>Petit gervais<br>Petit musclé<br>Kid goûters etc... |

### 3.6 - Produits sucrés

- Déconseiller la consommation avant l'âge de 12 mois.
- Limiter la consommation et favoriser les produits peu sucrés entre 1 et 3 ans.
- Limiter les boissons sucrées aux seuls événements festifs (eau + sirop, boissons aux fruits, jus de fruits).
- Proscrire les sodas.
- Proscrire les bonbons à texture dure et limiter les bonbons mous aux seuls événements festifs.

### 3.7 - Boissons

- **Seule l'eau est indispensable au cours et en dehors des repas.**
- **Proscrire les boissons sucrées lors des repas.**
- Augmenter la fréquence de consommation de l'eau en dehors des repas si la température ambiante le justifie.





## 4- LE SEL, LES EPICES ET LES AROMATES

- Le sel est à proscrire avant l'âge d'un an, ensuite privilégier les modes de cuisson et assaisonnements peu salés.



- Utiliser les herbes et aromates pour varier les saveurs

### Utilisation des épices, aromates et condiments

| Aliments        | Épices                           | Aromates             | Condiments/Alliages                    |
|-----------------|----------------------------------|----------------------|--|
| Soupe           |                                  | Basilic              | Zeste de citron,<br>pointe de moutarde |
| Bœuf            | Cumin                            | Sauge et laurier     | Oignons                                |
|                 | Safran                           |                      |  |
| Veau            | Paprika                          | Romarin, thym, sauge | Zeste de citron                        |
|                 | Curry                            | Fenouil, laurier     | Olives, jus de citron                  |
|                 |                                  |                      | Câpres, jus de citron                  |
| Agneau          |                                  | Thym                 |  |
| Porc            | Cannelle                         | Sauge, fenouil       |  |
|                 | Cumin                            |                      |  |
| Volaille        | Curry                            |                      | Citron                                 |
|                 |                                  |                      | Oignons                                |
| Lapin           |                                  | Romarin              | Moutarde, fond de volaille             |
| Poisson         | Safran, paprika                  | Fenouil              | Oignons                                |
|                 |                                  |                      | Tomates                                |
|                 |                                  | Thym                 | Écorces d'oranges                      |
| Pommes de terre | Noix de muscade                  | Thym                 |  |
|                 |                                  | Persil               |  |
| Pâtes           | Safran                           | Basilic              |  |
|                 | Curry                            | Thym                 |  |
| Riz             | Safran                           |                      | Champignons                            |
|                 | Muscade                          |                      |  |
|                 | Curry                            |                      |  |
| Sauces          | Muscade, cannelle,<br>gingembre  | Laurier              |  |
| Sauces          | Cannelle, genièvre,<br>gingembre |                      |  |
| Sauces          | Muscade, curry,<br>gingembre     |                      |  |
| Œufs            |                                  | Cerfeuil             |  |
|                 |                                  | Ciboulette           |  |
|                 |                                  | Estragon             |  |



## 5- LES RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES TEXTURES

⇒ L'enfant passe de la succion (alimentation liquide) à la mastication. Ainsi, l'alimentation est d'abord liquide, puis mixée et hachée et/ou en petits morceaux.

⇒ Progression des textures à compter de la 1<sup>ère</sup> diversification (à adapter à chaque enfant) :

- **alimentation liquide** (jusqu'à 6 mois environ) : au sein ou au biberon. L'alimentation est fluide.



- **alimentation mixée** (de 6 à 12 mois environ) : à la petite cuillère. La texture est homogène, avec viande et légumes de consistance épaisse ; ils peuvent être soit mélangés, soit séparés dans l'assiette.

- **alimentation moulinée** (entre 12 et 15 mois environ) : la viande est moulinée, les légumes sont moulinés, ou non si très tendres. La viande et les légumes sont séparés dans l'assiette. C'est l'introduction des grumeaux et des petits morceaux.



- **alimentation hachée** (vers 18 mois à 2 ans) : la viande seule est hachée sauf si l'élément protidique est tendre.

⇒ Dans la majorité des cas, **texture ordinaire à compter de 24 mois**. Pour certains aliments particulièrement durs et présentant un risque de fausse route, une adaptation doit être prévue (ex : radis émincés, fruits dénoyautés, fruits ronds de petit diamètre coupés, etc). Ces mentions sont à stipuler dans l'intitulé d'un plat ou de la recette.



**6 - QUANTITÉS À SERVIR :**  
**PETITE ENFANCE (0 - 3 ANS)**

## QUANTITÉS À SERVIR PETITE ENFANCE (0-3 ANS)

| PRODUITS, prêts à consommer, en grammes<br>sauf exceptions signalées. | Enfants de<br>moins<br>de 18 mois | Enfants de<br>plus<br>de 18 mois |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| <b>REPAS PRINCIPAUX</b>   |                                   |                                  |
| <b>PAIN</b>   | 10                                | 20                               |
| <b>CRUDITÉS sans assaisonnement</b>                                   |                                   |                                  |
| Avocat (à l'unité)  | 1/4(1)                            | 1/4                              |
| Carottes, céleri et autres racines râpées                             | 40(1)                             | 40                               |
| Choux rouge et choux blanc émincé                                     | 30(1)                             | 30                               |
| Concombre   | 40(1)                             | 40                               |
| Endive  | 20(1)                             | 20                               |
| Melon, Pastèque   | 80(1)                             | 80                               |
| Pamplemousse (à l'unité)  | 1/4(1)                            | 1/4                              |
| Radis   | 20(1)                             | 20                               |
| Salade verte  | 0                                 | 0                                |
| Tomate  | 40(1)                             | 40                               |
| Salade composée à base de crudités                                    | 40(1)                             | 40                               |
| Champignons crus  | 30(1)                             | 30                               |
| Fenouil   | 30(1)                             | 30                               |
| <b>CUIDITES sans assaisonnement</b>                                   |                                   |                                  |
| Potage à base de légumes (en litres)                                  | 1/8(1)                            | 1/8                              |
| Artichaut entier (à l'unité)  | 1/2(1)                            | 1/2                              |
| Fond d'artichaut  | 30(1)                             | 30                               |
| Asperges  | 30(1)                             | 30                               |
| Betteraves  | 30(1)                             | 30                               |
| Céleri  | 30(1)                             | 30                               |
| Champignons   | 30(1)                             | 30                               |

## QUANTITÉS À SERVIR PETITE ENFANCE (0-3 ANS)

| PRODUITS, prêts à consommer, en grammes<br>sauf exceptions signalées.                            | Enfants de<br>moins<br>de 18 mois | Enfants de<br>plus<br>de 18 mois |
|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| Choux fleurs   | 30(1)                             | 30                               |
| Cœurs de palmier   | 30(1)                             | 30                               |
| Fenouil  | 30(1)                             | 30                               |
| Haricots verts   | 30(1)                             | 30                               |
| Poireaux (blancs de poireaux)  | 30(1)                             | 30                               |
| Salade composée à base de légumes cuits  | 30(1)                             | 30                               |
| Soja (germes de haricots mungo)  | 30(1)                             | 30                               |
| Terrine de légumes   | 0                                 | 0                                |
| <b>ENTRÉES DE FÉCULENT</b> (Salades composées<br>à base de P. de T., blé, riz, semoule ou pâtes) | 30(1)                             | 30                               |
| <b>ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES</b>  |                                   |                                  |
| Œuf dur (à l'unité)  | 0                                 | 1/4                              |
| Hareng/garniture   | 0                                 | 0                                |
| Maquereau  | 0                                 | 15                               |
| Sardines (à l'unité) sauf exception mentionnée   | 0                                 | 1/2                              |
| Thon au naturel  | 0                                 | 15                               |
| Jambon cru de pays   | 0                                 | 0                                |
| Jambon blanc   | 0                                 | 15                               |
| Pâté, terrine, mousse  | 0                                 | 0                                |
| Pâté en croûte   | 0                                 | 0                                |
| Rillettes  | 0                                 | 0                                |
| Salami – Saucisson – Mortadelle  | 0                                 | 0                                |
| <b>PREPARATIONS PATISSIERES SALEES</b>   |                                   |                                  |
| Nems   | 0                                 | 0                                |
| Crêpes   | 0                                 | 0                                |
| Friand, feuilleté  | 0                                 | 0                                |
| Pizza  | 0                                 | 0                                |

## QUANTITÉS À SERVIR PETITE ENFANCE (0-3 ANS)

| PRODUITS, prêts à consommer, en grammes<br>sauf exceptions signalées. | Enfants de<br>moins<br>de 18 mois | Enfants de<br>plus<br>de 18 mois |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| Tarte salée   | 0                                 | 0                                |
| <b>ASSAISONNEMENT HORS D'OEUVRE</b> (poids de la matière grasse)      | 3(1)                              | 5                                |
| <b>VIANDES SANS SAUCE</b>   |                                   |                                  |
| <b>BŒUF</b>   |                                   |                                  |
| Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf                              | 10 à 20                           | 20                               |
| Rôti de bœuf, steak   | 10 à 20                           | 20                               |
| Steak haché   | 10 à 20                           | 20                               |
| Hamburger   | 0                                 | 0                                |
| Boulettes de bœuf de 30g pièce crues (à l'unité)                      | 0                                 | 0                                |
| Bolognaise viande   | 10 à 20                           | 20                               |
| <b>VEAU</b>   |                                   |                                  |
| Sauté de veau ou blanquette (sans os)                                 | 10 à 20                           | 20                               |
| Escalope de veau, rôti de veau  | 10 à 20                           | 20                               |
| Steak haché de veau   | 10 à 20                           | 20                               |
| Hamburger veau, Rissolette veau                                       | 0                                 | 0                                |
| Paupiette de veau   | 0                                 | 0                                |
| <b>AGNEAU-MOUTON</b>  |                                   |                                  |
| Gigot   | 10 à 20                           | 20                               |
| Sauté (sans os)   | 10 à 20                           | 20                               |
| Côte d'agneau avec os   | 0                                 | 0                                |
| Boulettes d'agneau-mouton de 30g pièce crues (à l'unité)              | 0                                 | 0                                |
| Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)                               | 0                                 | 0                                |
| <b>PORC</b>   |                                   |                                  |
| Rôti de porc, grillade (sans os)                                      | 10 à 20                           | 20                               |
| Sauté (sans os)   | 10 à 20                           | 20                               |
| Côte de porc  | 0                                 | 0                                |

(1) ne concerne que les enfants de plus de 12 mois

## QUANTITÉS À SERVIR PETITE ENFANCE (0-3 ANS)

| PRODUITS, prêts à consommer, en grammes<br>sauf exceptions signalées. | Enfants de<br>moins<br>de 18 mois | Enfants de<br>plus<br>de 18 mois |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| Jambon DD, palette de porc  | 10 à 20                           | 20                               |
| Andouillettes   | 0                                 | 0                                |
| Saucisse chipolatas de 50 g pièce crue ( à l'unité)                   | 0                                 | 0                                |
| Saucisse de Francfort Strasbourg de 50 g pièce crue (à l'unité)       | 0                                 | 0                                |
| Saucisse Toulouse, Montbéliard, Morteau                               | 0                                 | 0                                |
| <b>VOLAILLE-LAPIN</b>   |                                   |                                  |
| Rôti de volaille, escalope de volaille, blanc de poulet               | 10 à 20                           | 20                               |
| Sauté   | 10 à 20                           | 20                               |
| Jambon de volaille  | 10 à 20                           | 20                               |
| Cordon bleu   | 0                                 | 0                                |
| Cuisse de poulet, de pintade, de canard                               | 20                                | 30                               |
| Brochette   | 0                                 | 0                                |
| Paupiette de volaille   | 0                                 | 0                                |
| Fingers, beignets, nuggets de 20 g pièce crus                         | 0                                 | 0                                |
| Escalope panée  | 0                                 | 0                                |
| Cuisse de lapin   | 20                                | 30                               |
| Lapin sauté   | 0                                 | 0                                |
| Paupiette de lapin  | 0                                 | 0                                |
| Saucisse de volaille de 50g pièce crue (à l'unité)                    | 0                                 | 0                                |
| <b>ABATS</b>  |                                   |                                  |
| Foie, langue, rognons, boudin   | 0                                 | 0                                |
| Tripes avec sauce   | 0                                 | 0                                |
| <b>OEUFS (plat principal)</b>   |                                   |                                  |
| Œufs durs (à l'unité)   | 1/4(1)                            | 1/2                              |
| Omelette  | 10(1)                             | 20                               |

(1) ne concerne que les enfants de plus de 12 mois

## QUANTITÉS À SERVIR PETITE ENFANCE (0-3 ANS)

| PRODUITS, prêts à consommer, en grammes<br>sauf exceptions signalées.            | Enfants de<br>moins<br>de 18 mois | Enfants de<br>plus<br>de 18 mois                  |
|--|-----------------------------------|---|
| <b>POISSONS (Sans sauce)</b>   |                                   |   |
| Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)      | 10 à 20                           | 20  |
| Brochettes de poisson  | 0                                 | 0   |
| Darne  | 0                                 | 0   |
| Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes,...)                 | 0                                 | 0   |
| Poissons entiers   | 0                                 | 0   |
| <b>PLATS COMPOSÉS</b> (denrée protidique et garniture)                           |                                   |   |
| Plat composé, choucroute, paëlla, etc. (poids minimum d'aliment protidique)      | 0                                 | 20(3)   |
| Hachis Parmentier, Brandade, Légumes farcis (poids minimum d'aliment protidique) | 10                                | 20(3)   |
| Ravioles, Cannellonis, Lasagnes ... (poids ration avec sauce)                    | 0                                 | 180(3)  |
| Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches)     | 0                                 | 60(3)<br>+ garniture<br>obligatoire de<br>légumes |
| Quenelle   | 0                                 | 40(3)<br>+ garniture<br>légumes<br>obligatoire    |
| <b>LEGUMES CUITS</b>   | 120(1)                            | 120   |
| <b>FÉCULENTS CUITS</b>   |                                   |   |
| Riz – Pâtes – Pommes de terre  | 120(1)                            | 120   |
| Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée                                 | 0                                 | 150   |
| Frites   | 0                                 | 100   |
| Légumes secs   | 0                                 | 120   |

(1) ne concerne que les enfants de plus de 12 mois  
(3) préparation maison uniquement

## QUANTITÉS À SERVIR PETITE ENFANCE (0-3 ANS)

| PRODUITS, prêts à consommer, en grammes<br>sauf exceptions signalées.  | Enfants de<br>moins<br>de 18 mois | Enfants de<br>plus<br>de 18 mois |
|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| Purée de légumes (légumes et pomme de terre)<br><b>pour les enfants mangeant mixé</b>  | 200                               | /                                |
| <b>SAUCES POUR PLATS</b> (jus de viande, sauce<br>tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème,<br>sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.)<br>Poids de la matière grasse | 3 (1)                             | 5                                |
| <b>FROMAGES</b>  | 20(1)                             | 20                               |
| <b>PRODUITS LAITIERS FRAIS</b>   |                                   |                                  |
| Fromage blanc, fromages frais  | 0                                 | 100                              |
| Yaourt   | 0                                 | 100-125                          |
| Petit suisse   | 0                                 | 60                               |
| Lait demi-écrémé en ml des menus 4<br>composantes  | 0                                 | 0                                |
| Lait infantile ou équivalent (en ml)   | 200 à 250                         | 200 à 250                        |
| <b>DESSERTS</b>  |                                   |                                  |
| Desserts lactés  | 0                                 | 100                              |
| Mousse (en cl)   | 0                                 | 12                               |
| Fruits crus  | 80(1)                             | 80 à 100                         |
| Fruits cuits   | 80 à 100                          | 80 à 100                         |
| Pâtisseries fraîches ou surgelées en portions  | 20                                | 20                               |
| Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner   | 30                                | 30                               |
| Pâtisserie sèche emballée  | 15                                | 15                               |
| Biscuits d'accompagnement  | 10                                | 10                               |
| <b>JUS DE FRUITS (en ml) (1)</b>   | /                                 | /                                |

(1) ne concerne que les enfants de plus de 12 mois

## QUANTITÉS À SERVIR PETITE ENFANCE (0-3 ANS)

| PRODUITS, prêts à consommer, en grammes<br>sauf exceptions signalées.                     | Enfants de<br>moins<br>de 18 mois          | Enfants de<br>plus<br>de 18 mois          |
|---|--|---|
| <b>GOUTER, COLLATION<br/>(enfants, adolescents et personnes âgées en<br/>institution)</b> | <b>Enfants de<br/>moins de 18<br/>mois</b> | <b>Enfants de<br/>plus<br/>de 18 mois</b> |
| Pain  | 10 à 20                                    | 30 à 40                                   |
| Biscuits secs   | 15(1)                                      | 20 à 30                                   |
| Céréales (enfants et adolescents uniquement)  | 10 à 20                                    | 30  |
| Pâtisseries sèches emballées  | 15(1)                                      | 20 à 30                                   |
| Confiture, chocolat, miel   | 10(1) (sans<br>urgence)                    | 15  |
| Fruit cru   | 80 à 100                                   | 80 à 100                                  |
| Fruit cuit  | 80 à 100                                   | 80 à 100                                  |
| Lait 1/2 écrémé (en ml)   | 0  | 150                                       |
| Jus de fruits (en ml) (1)   | 0  | 80  |
| Yaourt  | 0  | 100 à 125                                 |
| Fromage blanc   | 0  | 100                                       |
| Fromage   | 20(1)                                      | 20  |
| Petit suisse  | 0  | 60  |
| Lait infantile ou équivalent (en ml)  | 200 à 250                                  | 200 à 250                                 |

(1) ne concerne que les enfants de plus de 12 mois



## 7 - LES RYTHMES ALIMENTAIRES

**LE RYTHME DE L'ENFANT** (à compter de 4 mois environ) est basé sur 4 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, dîner et goûter.

**LA COLLATION DU MATIN** (à compter de 4 mois environ) n'est pas justifiée sur un plan nutritionnel si le petit déjeuner a bien été consommé. Elle apporte un excès de matières grasses et de sucre et risque de couper l'appétit de l'enfant pour le déjeuner (en effet, il faut 3 heures après un repas pour retrouver la sensation de faim).

### **LE PETIT DEJEUNER**

**Les problèmes rencontrés autour du petit déjeuner** peuvent se poser au moment de la diversification pour certains enfants qui refusent alors le biberon, ou les plus grands qui refusent de manger le matin.

Face à des parents qui disent « Mon enfant refuse de prendre un petit déjeuner », voici quelques suggestions pour aider les familles :

#### **« On n'a jamais le temps... »**

- ⇒ Avancez légèrement l'heure de son réveil.
- ⇒ Préparez la table la veille.
- ⇒ Organisez-vous différemment : toilette ou préparation des habits la veille, heure du coucher un peu plus avancée car il arrive aussi que les enfants, couchés trop tard, soient trop endormis le matin et n'aient pas envie de manger.
- ⇒ Si vous partez très tôt le matin, limitez le petit déjeuner à une boisson ou un laitage et la crèche lui donnera un petit en-cas à prendre dès son arrivée.
- ⇒ S'il a l'habitude de prendre des biscuits le matin, veillez à privilégier les biscuits secs riches en céréales, non chocolatés et sans confiture.

#### **« Il n'a pas faim au réveil »**

- ⇒ L'odeur du pain grillé ou un jus d'orange fraîchement pressé peuvent lui ouvrir l'appétit...Pensez-y !
- ⇒ Proposez-lui de déjeuner juste avant de partir à la crèche.
- ⇒ Donnez-lui un fruit, un yaourt à boire, un peu de pain qu'il prendra lorsqu'il aura faim, mais de préférence avant l'arrivée à la crèche.

La fourniture d'un petit en-cas à l'arrivée à la crèche est envisageable uniquement pour les enfants n'ayant pas pris de petit déjeuner à la maison et à titre exceptionnel ou si l'enfant a mangé très tôt le matin. Dans ce cas, il se composera d'eau, jus de fruits sans sucre, lait ou produit laitier  $\frac{1}{2}$  écrémé, pain ou céréales peu sucrées.

**LES GOÛTERS D'ANNIVERSAIRE** : les anniversaires sont regroupés (à mensualiser de préférence) et un gâteau « maison » est proposé.

**LE GOÛTER, QUOTIDIEN**, quant à lui se compose de lait ou d'un produit laitier  $\frac{1}{2}$  écrémé, d'un aliment céréalier peu gras et peu sucré ou d'un fruit. Il est consommé vers 16h, à la crèche ou à la maison.



## 8 - L'ENVIRONNEMENT DES REPAS

Le repas est un moment chaleureux de partage, de plaisir et de convivialité pour chaque enfant. Nous pouvons considérer qu'un repas bien consommé est dû pour 60 % à la qualité de ce qui est proposé dans l'assiette et à 40% à la qualité de l'accueil, de l'encadrement et de l'environnement. Il semble donc pertinent de proposer des critères de qualité relatifs à l'environnement du repas.

La crèche tient un rôle d'accompagnement et d'éducation au goût. En général, il est demandé aux enfants de goûter à l'ensemble de ce qui lui est proposé à chaque repas, mais on ne les force pas à manger ni à finir leurs plats. « *Inciter sans insister* ».

Le temps du repas est aussi le lieu des apprentissages de l'autonomie et de la socialisation.

Concernant les parents, il est proposé de les inciter à consulter le menu en l'affichant à l'entrée de la crèche, comme cela se fait souvent, et en précisant l'origine de la viande.



### La qualité de l'accueil et de l'encadrement

- L'encadrement qualitatif à échelonner sur le temps du repas :  
(A adapter selon l'autonomie de chaque enfant).
  - Pour les « petits » (0 à 15 mois) → 1 agent fait manger 1 enfant à la fois
  - Pour les « moyens » (15 à 20 mois) → 1 agent pour 4 voire 6 enfants
  - Pour les « grands » (20 mois à 3 ans) → 1 agent pour 6 enfants
- Constituer des tables de 6 enfants au maximum, à équilibrer selon les degrés d'autonomie. L'objectif étant d'être au maximum disponible pour l'enfant. Une présence assise à table est fortement recommandée.
- Au niveau de l'horaire des repas : faire manger, en priorité, les enfants qui arrivent tôt le matin. Privilégier la présence de l'adulte de référence auprès de l'enfant durant le repas.

La durée du repas se fait au rythme de chacun. Généralement, elle varie de 30 à 45 minutes. Lorsque l'enfant commence à être autonome, il faudrait prévoir un temps de repas autour de 30 minutes.

Il est important de donner un cadre nécessaire à la libre découverte de chacun et à l'apprentissage de l'autonomie. (ex : avoir une certaine souplesse concernant la découverte tactile de la nourriture mais amener l'enfant progressivement à l'utilisation des couverts).

- Favoriser un discours positif autour du repas ainsi que sur la composition et la présentation de celui-ci. Les agents de cuisine ont une place privilégiée dans l'éducation alimentaire des enfants (affichage des repas sous forme de photos, information des enfants sur la composition d'un plat...) et participent à la convivialité en salle.
- Le temps des repas est un moment favorable à la socialisation (notion de partage) et au respect des pratiques culturelles et alimentaires de chacun.

### La qualité de l'environnement

- Pour les futures crèches, prévoir un local dédié aux repas ainsi que du mobilier et des couverts adaptés aux enfants (ex : cuillère molle pour les petits, mobilier acoustique...). Proposer un coin repas agréable, coloré et accueillant.
- Pour une meilleure qualité d'accueil et pour un confort acoustique, il faudrait prévoir, si possible, de limiter à 18 le nombre d'enfants par service.





## 9 - L'EDUCATION AU GOÛT

Une éducation sensorielle commencée dès la petite enfance constitue les repères d'une alimentation saine. L'enfant a besoin d'être guidé pour diversifier son alimentation car celui-ci se dirige naturellement vers des aliments doux, sucrés, rassasiants. L'éveil sensoriel apprend aux enfants à apprécier des aliments variés, d'éprouver du plaisir en les mangeant. Plus la découverte est précoce, plus son déroulement sera facile.

### La construction du goût chez l'enfant : quelques éléments de compréhension

#### Chez le nourrisson

- On observe chez le nouveau né des réflexes innés de plaisir pour la saveur sucrée et d'aversion et de rejet pour la saveur amère et acide.
- Deux études menées auprès de bébés, montrent que la diversité des sensations olfactives et gustatives au cours de la 1<sup>ère</sup> année permet une plus grande ouverture ultérieure à la nouveauté.

#### Chez le jeune enfant

- Une idée admise est qu'il faut présenter les fruits ou légumes un à un et non pas dans une préparation mélangée.
- Adjoindre des féculents aux légumes permet à long terme une meilleure appréciation de ces derniers.
- Une idée fausse est que le jeune enfant ne peut accepter des goûts forts, l'ail par exemple.

#### Chez l'enfant après 2 ans

- Entre 2 et 6 ans, 75 % des enfants deviennent sélectifs dans leurs choix alimentaires. Cette sélectivité s'adresse en priorité aux légumes, parfois aux fruits. Cette phase qu'on appelle de **néophobie alimentaire** correspond à une phase normale du développement de l'enfant.

On voit l'enfant trier les aliments, les examiner attentivement, les flairer et ne les goûter qu'à contrecoeur et en très petite quantité, parfois les recracher.

- **La néophobie peut être progressivement atténuée, voire annulée par un apprentissage adapté. Comment ?**

- En recourant au processus de **familiarisation**. Un mécanisme très simple basé sur l'expérience visant à rendre familier un produit rejeté et inconnu. Plusieurs expérimentations menées auprès de l'adulte et de l'enfant ont montré que la familiarisation jouait en faveur de l'acceptation, voire du plaisir.

■ **Familiarisation à court terme** : Il s'agit de multiplier le nombre de contacts entre l'aliment et l'enfant avant que celui-ci ne soit présenté dans l'assiette. Ce contact

préalable à l'ingestion contribue à éveiller leur sensorialité : il peut toucher et goûter les aliments dans un contexte non contraignant, et souvent ludique.

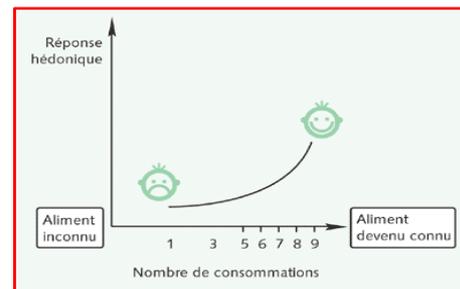
### Exemples concrets :

- Associer l'enfant à la réalisation du repas. D'après une étude, cette méthode est la plus efficace citée par les mères pour faire manger les légumes.
- Montrer l'aliment sous sa vraie forme et non pas déjà découpé.
- Montrer d'où provient l'aliment . La néophobie diminue quand l'enfant connaît l'origine des aliments.
- Associer les enfants à la cueillette des produits.
- Emmener l'enfant au marché et nommer avec lui les fruits et légumes.
- Culture de plantes aromatiques.

■ **Familiarisation à moyen terme :** Il s'agit de répéter la consommation du produit dans le temps.

Il ne faut pas s'arrêter sur un premier rejet, et refaire une tentative, une fois par mois, par exemple, sans jamais renoncer et en lui préparant l'aliment sous la même forme culinaire.

Enfin, cette consommation répétée doit se dérouler dans un contexte chaleureux. Toute pression exercée sur l'enfant renforce la néophobie pour l'aliment rejeté.



**EN PRATIQUE :** Pour une éducation alimentaire et au goût dès la petite enfance.

### Au moment du repas



- **Nommer les plats proposés.**
- Prêter attention à la **présentation des plats servis.**
- Présenter les plats dans une **atmosphère agréable, calme et chaleureuse.**
- Utiliser des **pratiques ludiques** pour l'inciter à goûter, à manger et éventuellement **faire référence à des contes, des personnages** (ex : Les brocolis sont des petits arbres, les carottes ont été cueillies par Aubépin le Lapin, il mange sa soupe dans le bol de petit ours (boucle d'or)...).
- Ne pas forcer l'enfant mais **demander à l'enfant de goûter** l'équivalent d'une cuillère à café pour dire s'il aime ou s'il n'aime pas, puis passer au plat suivant. Mais le jour du repas, ne remplacez pas l'aliment refusé par un autre. Ce rituel est important pour permettre au cerveau de stocker les informations gustatives.
- **A éviter :** « Mange c'est bon pour ta santé » / « Si tu manges tes légumes, tu auras du dessert » (éviter l'aliment récompense).

• **Rappel :** la grande majorité des enfants savent gérer les quantités. Ils ont une fonction d'auto-régulation sur plusieurs jours. Donc ne le forcez pas s'il mange peu, ne le

restreignez pas si un jour il mange trop. Pour les cas particuliers, il convient d'aider l'enfant à trouver cette régulation :

- horaires de repas réguliers,
- servir de petites quantités,
- ne resservir l'enfant que s'il le demande,
- le laisser manger lentement,
- ne pas le forcer à finir son assiette, mais ne pas lui proposer 2 desserts,
- distinguer une demande de nourriture d'une demande d'affection.

### En dehors des repas

- Travailler sur l'**origine des aliments** (cf. la bibliographie : « la carotte », « le jardin potager »...). Des études ont montré que le fait de présenter l'aliment entier et cru à l'enfant avant de le présenter cuit et en morceaux limitait les risques de rejet de l'aliment.
- **Elargir le répertoire alimentaire de l'enfant** : Nommer les aliments (cf. la bibliographie : imagiers, cueillette...)
- **Atelier des sens avec des aliments** : vocabulaire sensoriel
- **Lecture de contes, d'histoires autour des fruits et légumes et autres aliments** : permet une approche imagée, symbolique et réconfortante de la nourriture avec une identification aux personnages (cf. Contes sur les fruits et légumes dans la bibliographie).
- **Atelier cuisine** avec les enfants (cf. bibliographie).

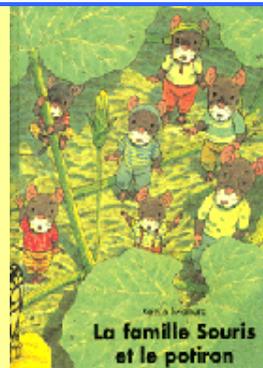
### Références

- « *La naissance du goût* », Natalie Rigal
- Livret d'accompagnement du guide "*Nutrition des enfants et ados pour tous les parents*" destiné aux professionnels de santé, PNNS

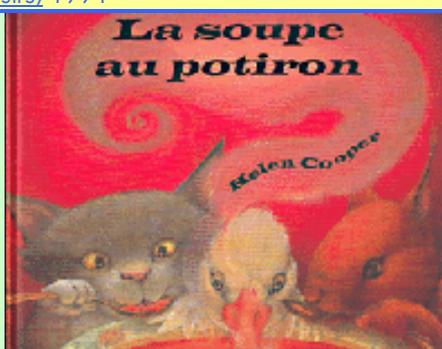
**CONTES ET HISTOIRES AUTOUR DES FRUITS ET LEGUMES**  
**PETITE ENFANCE 0-3 ans**



**Bonjour Citrouille**, Anno Mitsumasa, Ed. l'Ecole des loisirs, 1991



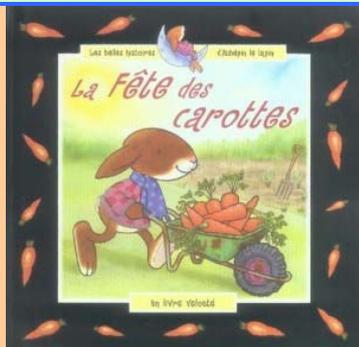
**La famille souris et le potiron**, Kazuo Iwamura, Ed. l'Ecole des loisirs, 1997



**La soupe au potiron**, Helen Cooper L'Ecole des loisirs, 1999



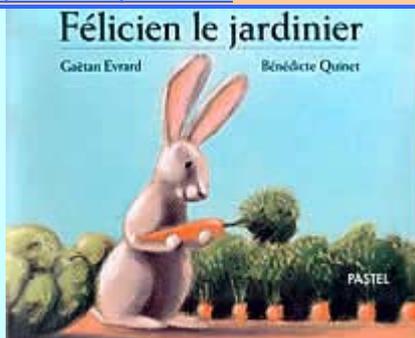
**Un délice ! : une histoire de soupe au potiron**, Helen Cooper, Kaléidoscope, 2007



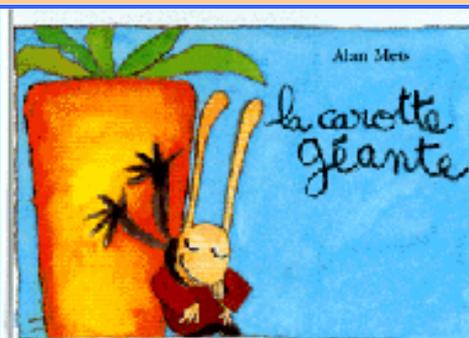
**La fête des carottes**, Lianne Payne, Quatre Fleuves Collection : Les Belles Histoires D'Aubepin Le Lapin, 2005



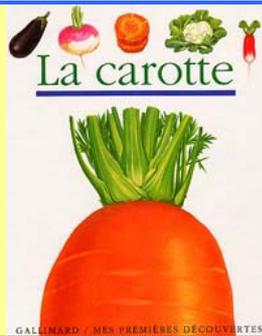
**Ti lapin et la carotte magique**, Gunter Segers, les Deux souris, 2007



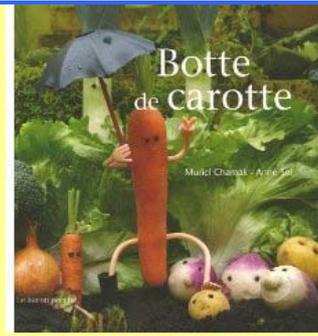
**Félicien, le jardinier**, Bénédicte Quinet, Gaëtan Evrard, L'Ecole des loisirs, 2004



**La carotte géante**, Alan Mets, L'Ecole des loisirs, 1998



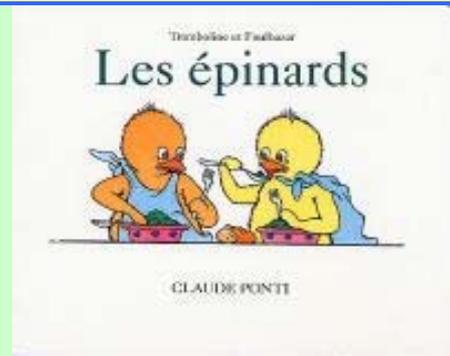
**La carotte**, Bourgoing Pascale, Houbre Gilbert, Gallimard Jeunesse, Coll. Mes Premières Découvertes



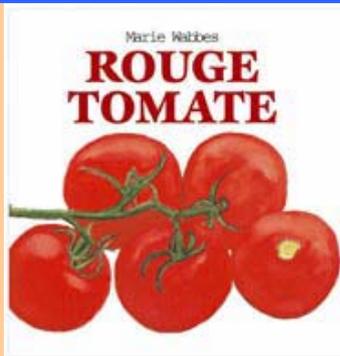
**Botte de carotte**, Anne Sol, Muriel Chamak Ed. Le Baron perché, 2006



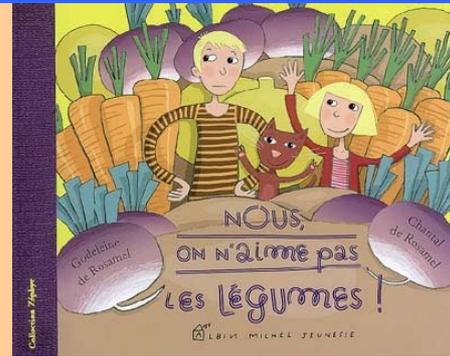
**Miam, les épinards !** Catharina VALCKX, éd. L'École des loisirs, 1999



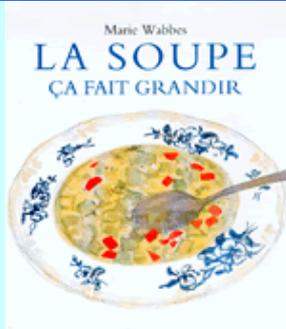
**Les épinards**, Ponti Claude, Lutin poche, 2001



**Rouge tomate**, Marie Wabbes, éd. L'École des loisirs



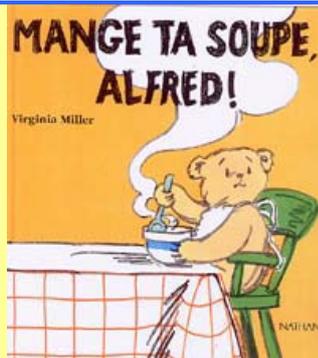
**Nous on n'aime pas les légumes**, Chantal de Rosamel - Godeleine de Rosamel, Albin Michel-Jeunesse, 2007



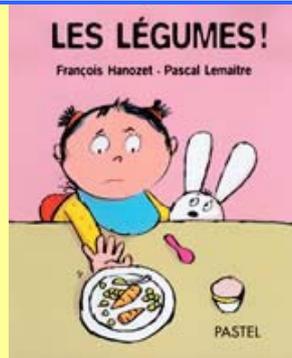
**La soupe ça fait grandir**, Marie Wabbes, éd. L'École des loisirs 2003



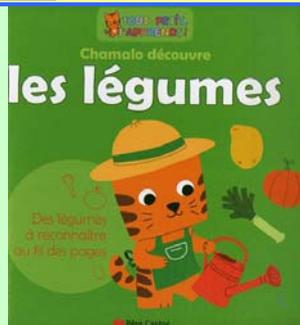
**Mange mon ange**, Christine Schneider, Hervé Pinel. Ed. Albin Michel Jeunesse, 2002



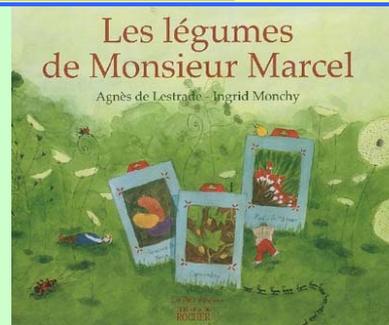
[Mange ta soupe Alfred](#) , Miller Virginia  
Nathan, 2/3 ans



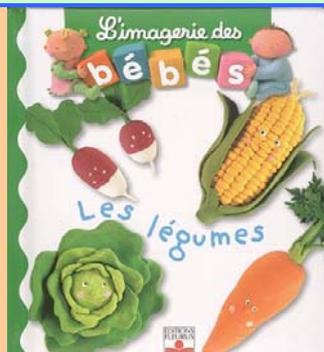
[Les légumes](#), François Hanozet, Pascal Lemaître,  
éd. L'École des loisirs, 2004



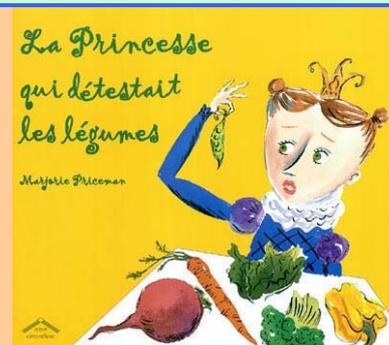
[Les légumes](#), Marion Billet, Père Castor-  
Flammarion, Collection Tout-Petit j'apprends !,  
2008



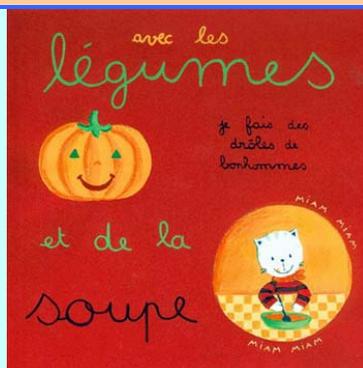
[Les légumes de Monsieur Marcel](#), Agnès de  
Lestrade - Ingrid Monchy, Rocher jeunesse, 2007



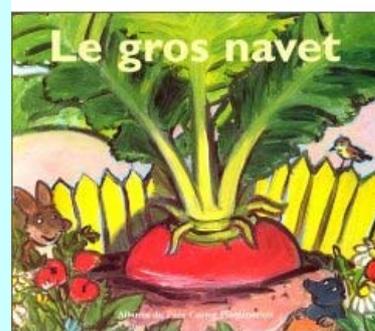
[Les légumes](#), Nathalie Bélineau, Éd. Fleurus,  
2005



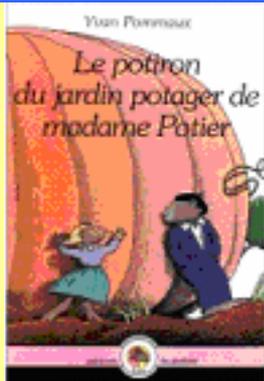
[La princesse qui détestait les légumes](#), Marjorie  
Priceman, Éd. Circonflexe,  
2004



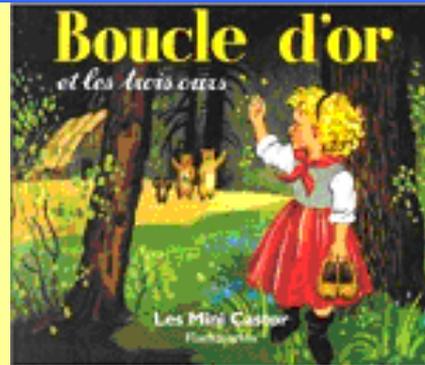
[Je fais des drôles de bonhommes avec les  
légumes et de la soupe](#)



[Le gros navet](#), Robert Giraud, Gérard Franquin,  
Ed. Père castor Flammarion



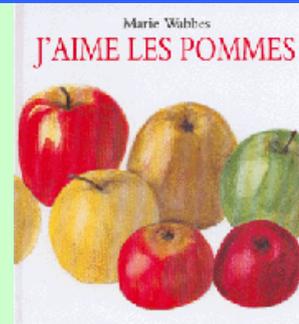
[Le potiron du jardin potager](#), Yvan Pommaux, Broché, 1993



[Boucle d'or et les 3 ours](#), Rose Celli, Gerda Muller, Ed père castor flammariion, 2004



[Dans la pomme](#), Claude Ponti, éd. L'École des loisirs, 2007



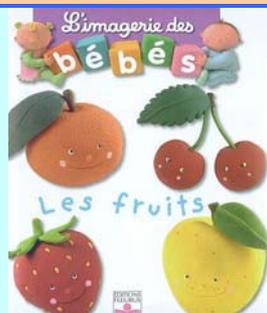
[J'aime les pommes](#), Marie Wabbes éd. L'École des loisirs 1993



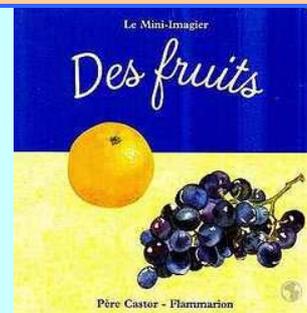
[La pomme](#), Bourgoing (de) Pascale, - Valat, Pierre-Marie, Gallimard Jeunesse, Coll. Mes Premières Découvertes, 3/6 ans



[Les fruits](#), Marion Billet, Ed. Flammarion Collection Tout-Petit j'apprends !



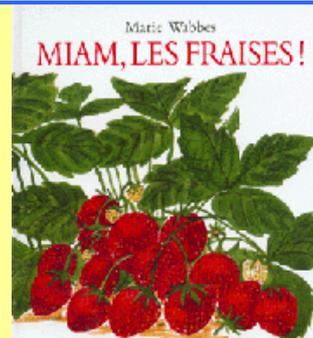
[Les fruits](#), Nathalie Bélineau - Emilie Beaumont - René Brassart, Éd. Fleurus 2004



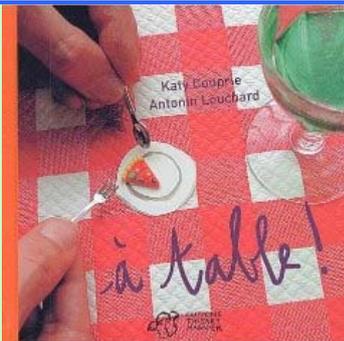
[Des fruits](#), A. Telier Éd. Père Castor, Collection CASTOR JEUX



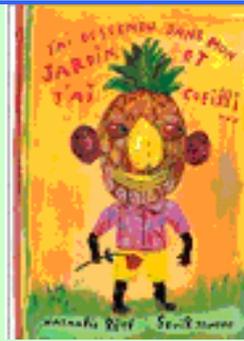
[Compote de potes](#), Céline Herrmann éd., L'École des loisirs, 2008



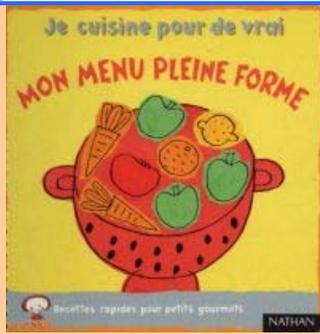
[Miam les fraises](#), Marie Wabbes, éd. L'École des loisirs, 1995



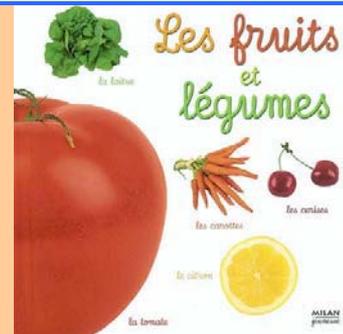
[À table](#), Louchard Antonin, Couprie, Katy, Thierry Magnier, 2002



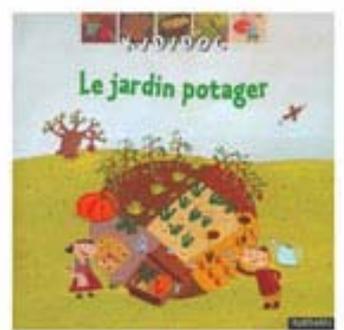
[J'ai descendu dans mon jardin et j'ai cueilli...](#), Nathalie LÉTÉ, éd. Seuil Jeunesse, 2002



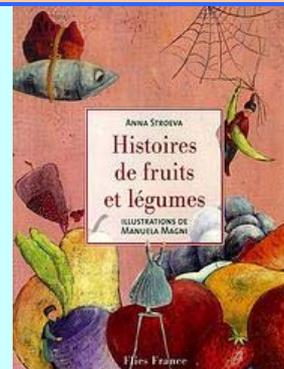
[Je cuisine pour de vrai mon menu pleine forme](#), Deny Madeleine - Ruillier, Jérôme, Nathan, 3-4 ans



[Les fruits et légumes](#), Éd. Milan jeunesse, 2004

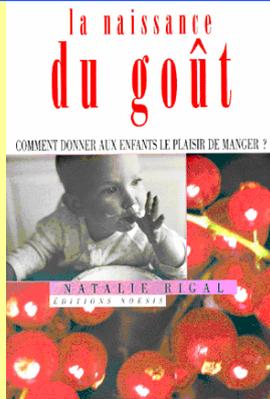


[Au jardin potager](#), Danièle Schulthess, Frédéric Lisak, Ed. Plume de carotte



[Histoires de fruits et légumes](#), Anna Stroeva, Ed. Flies France, 2007

**Livres pour professionnels de la petite enfance**  
**Education alimentaire et au goût**  
**PETITE ENFANCE 0-3 ans**



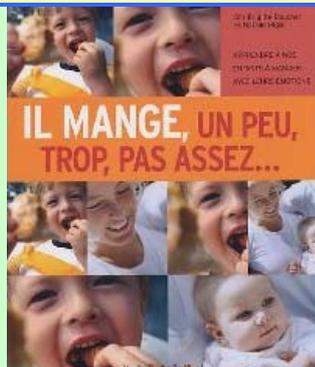
**La naissance du goût**, Natalie Rigal, Éditions Noesis, 2000

L'auteur s'intéresse au comportement alimentaire des enfants de la naissance à l'adolescence et explicite leur attitude par rapport à certains rejets. Pourquoi refusent-ils les légumes ? Pourquoi mangent-ils de tout à la cantine et pas à la maison ? Comment les inciter à goûter un nouveau plat ? L'auteur répond à toutes ces questions, et au-delà nous donne quelques clefs pour leur apprendre la curiosité culinaire. C'est le premier livre de vulgarisation et de synthèse sur la question, il s'adresse aux parents désireux de comprendre ce que ressentent leurs enfants qu'aux professionnels de l'éducation et de la santé.



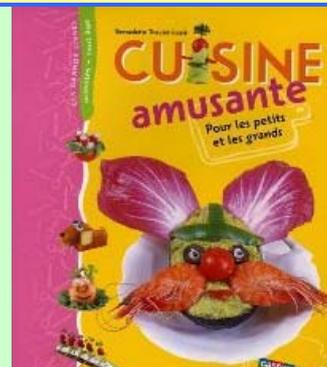
**Bébé à l'école du goût**, Marie-Claire Thureau-Dupire, Ed.Leduc.S Editions 2005

Pour le goût, tout commence avec maman et papa. Car c'est au fil des rencontres olfactives et gustatives que les papilles de bébé se forment et que son nez s'assouplit. C'est ainsi que se mettent en place, jour après jour, les goûts et les dégoûts alimentaires qui conditionneront les choix nutritionnels de l'adulte. Il n'est pas trop tôt pour initier votre bébé au monde des saveurs. S'alimenter sainement et avec plaisir les premiers mois de sa vie, c'est ouvrir cette porte où le nourrisson, l'enfant, l'adolescent et l'adulte qu'il deviendra, apprend à choisir ce qui est bon et sain pour lui. Cet ouvrage va vous accompagner pendant ses trois premières années en vous donnant tous les bons conseils et bien sûr, des recettes, plein de bonnes recettes ! Le but : élever des enfants épanouis, conscients de ce qu'ils avalent et ne pas créer des machines à manger n'importe quoi, au risque de devenir obèses.

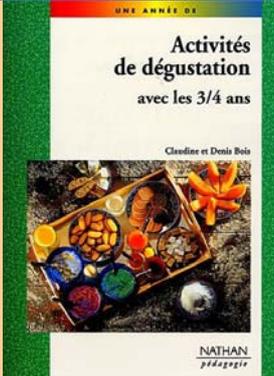
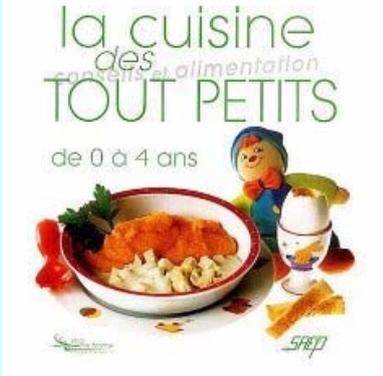
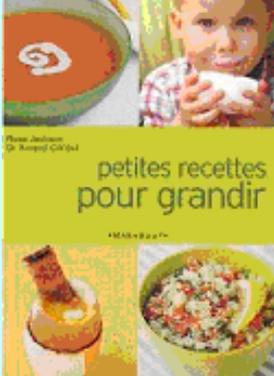
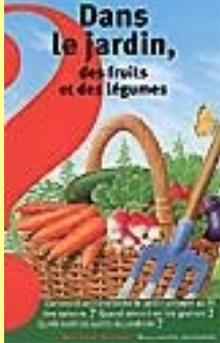


**Il mange, un peu, trop, pas assez**, Brigitte Boucher, Natalie Rigal, Ed Marabout, 2005

Mon enfant peut-il choisir seul son alimentation ? Quels sont ses besoins quotidiens? Doit-il finir son assiette? Il n'aime pas les légumes, que faire? Pourquoi l'obésité infantile s'accroît-elle tant? Comment bien nourrir et faire plaisir? Autant de questions auxquelles cet ouvrage apporte des réponses claires et précieuses en mettant notamment l'accent sur la dimension psychologique et affective de l'acte alimentaire. Nourrir nos enfants d'aliments et d'amour, un équilibre subtil que les auteurs tentent d'expliquer à la lumière de leurs expériences.



**Cuisine amusante**, Bernadette Theulet-Luzié, Gérard Vinçon, Ed. Casterman, 2005

|  |   |
|--|---|
|   |    |
| <p><b>Cultiver le goût et l'odorat</b>, Delphine Druart, Annie Janssens, Michelle Waelput, Ed. De boeck education, 2005</p>  | <p><b>Activités de dégustation avec les 3-4 ans</b>, Bois, Ed. nathan, 2000</p>   |
|    |   |
| <p><b>La cuisine des tout petits</b>, Gabrielle Burtscher Alain Burtscher, Ed.Saep, 2007</p>   | <p><b>Petites recettes pour grandir</b>, Arnaud Cocaul (Auteur), Rosa Jackson, Marabout, 2007</p>   |
|   |    |
| <p><b>Petite cuisine au fond du jardin</b>, Martine Camillieri, Ed. Broché, 2006</p>   | <p><b>Dans le jardin, des fruits et des légumes</b> Gaud Morel Ed. Gallimard-Jeunesse, 2005</p>   |
| <p><a href="http://crdp.ac-dijon.fr/dossiers/alimentation/librairie.htm">http://crdp.ac-dijon.fr/dossiers/alimentation/librairie.htm</a><br/>Ressources documentaires et pédagogiques disponibles à la librairie du CRDP sur le thème de l'alimentation pour tous les âges</p> | <p><a href="http://www.institutdanone.org/agir/prix_matty_chiva/2005/periscolaire.php">http://www.institutdanone.org/agir/prix_matty_chiva/2005/periscolaire.php</a><br/>Fiches ateliers du goût à télécharger.</p>     |
| <p><a href="http://www.teteamoderler.com">www.teteamoderler.com</a><br/>Fiches activités pour les enfants sur l'équilibre alimentaires, le goût, les aliments, le corps humain<br/>Cliquez sur activités puis alimentation ou corps humain</p>                                 | <p><a href="http://www.momes.net/comptines/comptines-nourritures.html">www.momes.net/comptines/comptines-nourritures.html</a><br/>COMPTINES, CHANSONS ET POÉSIE DE FRUITS, LEGUMES ET AUTRES NOURRITURES TERRESTRES</p> |



## 10 - ALIMENTATION ET DEVELOPPEMENT DURABLE

La Ville de Bordeaux, dans le cadre de son Agenda 21, s'engage dans une démarche de développement durable.

En matière d'offre alimentaire, cette démarche peut se traduire par divers comportements. Il s'agit de :

#### ↳ Favoriser les aliments Bio

Bio = biologiques ou (issus) de l'agriculture biologique

Les avantages du Bio sont multiples :

- Diminuer l'utilisation d'azote, de phosphore et de produits chimiques de synthèse
- Préserver la diversité (mise à mal par l'agriculture intensive)
- Freiner l'appauvrissement des sols
- Préserver la qualité de l'eau
- Economiser l'eau et l'énergie
- Diminuer les gaz à effet de serre

L'objectif du Grenelle de l'environnement est de proposer 20% de produits alimentaires Bio en collectivité à l'horizon 2012.

Cependant, l'utilisation de tels produits est freinée par leur coût élevé.

#### ↳ Privilégier aussi les produits issus de l'agriculture raisonnée et du commerce équitable

↳ Privilégier les produits de saison et de proximité (locaux et régionaux dans le respect du code des marchés publics)

A défaut, utiliser des produits surgelés ou en conserve afin d'éviter la consommation massive de produits provenant de pays lointains et favorisant une consommation de carburant pour leur transport. (ex. : un fruit importé hors saison par avion consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de carburant que le produit local acheté en saison).

#### ↳ Limiter le gaspillage

↳ Favoriser l'eau du robinet (sauf pour les biberons)

↳ Privilégier les achats en vrac ou non emballés, les multi portions

↳ Limiter les produits de l'industrie agro alimentaire et préférer les produits simples non transformés

↳ Choisir des produits ménagers respectueux de l'homme et de l'environnement

↳ Limiter l'utilisation d'outils à usage unique (comme les lingettes)

↳ Eviter l'achat d'espèces menacées (anchois, maquereaux, merlu, cabillaud)

↳ Consommer de la viande en quantités raisonnables (c.f grammages recommandés)

↳ Consommer des aliments sans OGM ou des produits issus de ce type d'agriculture

↳ Trier ses déchets