



AUJOURD'HUI, C'EST LA FÊTE !

Les occasions de faire la fête en milieu d'accueil sont nombreuses, qu'il s'agisse d'une fête collective (Saint-Nicolas, Carnaval,...) ou propre à un enfant/un groupe d'enfants (ex : un anniversaire, un départ vers l'école).

Viennent alors les questions sur le menu à prévoir et sur l'organisation de ce moment...

C'EST LA FÊTE, ON VA SE RÉGALER

Après plusieurs réunions, nous avons réfléchi à avoir des goûters plus sains pour les anniversaires. C'est ainsi qu'est né le gâteau de fruits. Les enfants le mangent aussi bien qu'un gâteau au chocolat. Ce qu'ils semblent apprécier, c'est l'effet festif...¹

Pour qu'un repas soit festif, il doit être composé de deux ingrédients fondamentaux :

- le plaisir (gustatif)
- revêtir d'un caractère « inhabituel »

Ajouter à cela, une ambiance festive (joie, amusement) et le tour est joué !

Voici quelques idées : montage de fruits, salade de fruits présentées dans un cornet de glace (sans jus), brochette de fruits² avec des biscuits allongés enrobés de chocolat (de type Mikado) à la place des piques de brochette en bois, fondue de chocolat avec des fruits,... les possibilités sont infinies, faites appel à votre créativité !

L'aspect festif est conservé tout en se référant aux diverses normes de l'ONE. « On joint l'utile à l'agréable », comme on dit... Voir les étoiles scintiller dans les yeux des enfants me donne l'envie d'imaginer différentes conceptions de gâteau de fruits et ainsi, de contribuer d'une manière agréable à la santé des petits loulous de la crèche...³

Un goûter « friandise » peut être proposé durant ces fêtes s'il est adapté aux jeunes enfants⁴ (par exemple, un cake, des gaufres,...). En outre, la fréquence de présentation doit respecter la limite maximale de 2 fois par mois⁵.

Ces goûters friandises doivent donc être anticipés et indiqués dans le menu. Il va de soi que les préparations « maison » sont à privilégier et que des fruits frais devront accompagner ce goûter.

Pour les boissons, du jus de fruits peut être suggéré. Il sera de préférence pressé ou du commerce, sans sucre ajouté. Leur fréquence maximale est identique à celle des goûters friandises. Les autres boissons sucrées sont déconseillées, telles que l'eau additionnée de sirop, les limonades et autres « cidres pour enfants ».

1 Témoignage d'une puéricultrice de la crèche « Funny » a Namur

2 Petite astuce : préférez des fruits tendres (banane, fraise,...) qui seront plus faciles à piquer que les fruits fermes (pomme,...).

3 Témoignage de la cuisinière de la crèche « Funny » a Namur

4 Éviter cependant les préparations à base d'œufs crus.

5 Voir la brochure « Chouette, on passe à table ! » ONE 2014 – p.50

Pour les SASPE (Service d'Accueil Spécialisé de la Petite Enfance), la fréquence limite est de 4x/mois puisque les enfants sont accueillis 7 jours sur 7, voir p.54 de la même brochure.

ET LA PARTICIPATION DES PARENTS DANS TOUT CELA ?

Le guide d'autocontrôle pour la sécurité alimentaire dans les milieux d'accueil collectifs de la petite enfance⁶ prévoit la possibilité, pour les parents, d'apporter des aliments pour les occasions festives. Il n'est pas nécessaire de diriger les parents vers des denrées du commerce préemballées, les préparations « maison » conviennent. Toutefois, il est préférable de conseiller aux parents des préparations qui sont moins à risques, en termes de conservation. On préférera par exemple un cake, plutôt qu'un gâteau à la crème. Et de leur préciser que les préparations contenant des œufs crus ne sont pas autorisées en milieu d'accueil de la petite enfance (tiramisu, mousse au chocolat,...).

Accepter les pâtisseries des parents lors de fête est donc permis mais cette pratique pose certaines difficultés, telles que :

- le respect des fréquences de consommation lorsque plusieurs enfants ont leur anniversaire le même mois, voire la même semaine,
- la gestion des substituts pour l'enfant allergique,
- la conséquence/responsabilité, en cas d'intoxication alimentaire collective.

Pour toutes ces raisons, nous recommandons que les repas d'anniversaire et autres moments de fête soient préparés par le milieu d'accueil.

Les parents apprécieront que la structure d'accueil organise une fête à l'attention de leur enfant et cela n'enlève en rien leur participation à cette fête car les possibilités sont multiples : fournir la décoration, choisir la/les chanson(s), déguiser leur enfant,...

Nathalie CLAES et Amal ALAOUI
Cellule diététique - Direction Santé ONE



⁶ Voir le chapitre 1.2.5 – p.7/10