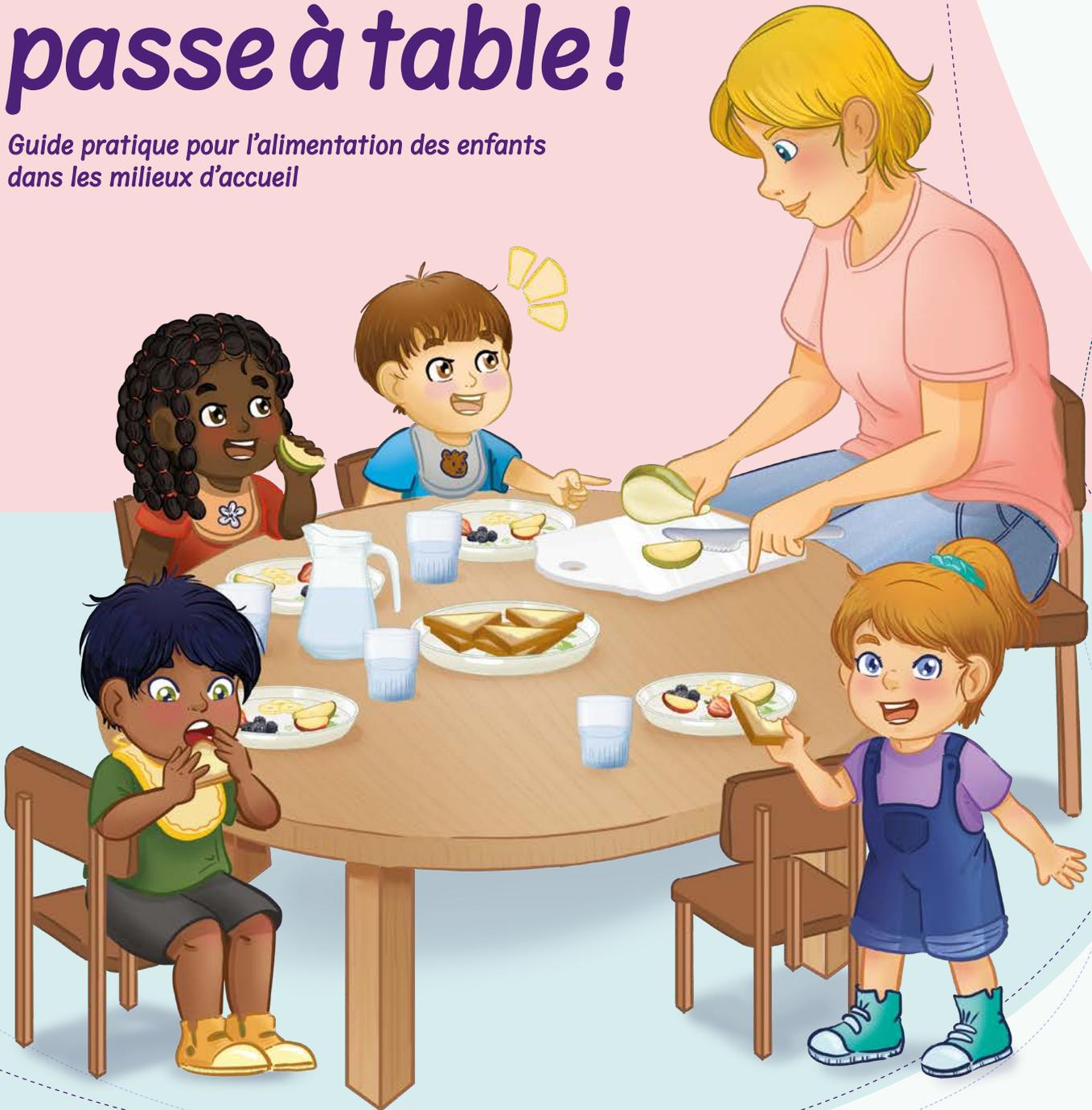


MILIEUX D'ACCUEIL

0-3 ANS ET PLUS

Chouette, on passe à table!

*Guide pratique pour l'alimentation des enfants
dans les milieux d'accueil*





Introduction	5
Utilisation du guide	6
Chapitre 1 : Promotion d'une alimentation saine	9
1. Les objectifs prioritaires de l'alimentation.....	9
De la naissance à 2 ans.....	9
De 2 à 12 ans	9
2. La pyramide alimentaire durable	10
Chapitre 2 : Alimentation durable	11
1. L'alimentation biologique	12
Chapitre 3 : Posture professionnelle pour un accueil de qualité	13
Chapitre 4 : Communication avec les parents	15
1. La communication autour des repas : Que communiquer ?	15
Chapitre 5 : Demandes spécifiques des familles	17
1. Les problématiques de santé.....	17
2. Les autres demandes des parents	18
2.1 L'alimentation halal	18
2.2 Les végétarismes	19
2.3 La diversification alimentaire menée par l'enfant (DME)	21
2.4 Les goûters d'anniversaire	21
Chapitre 6 : Aspects psychoaffectifs et psychopédagogiques du repas	23
1. L'Environnement et l'ambiance du repas	24
2. Des moments privilégiés avec l'adulte	24
3. Le repas, un moment de découvertes gustatives et de plaisir	25
4. Le respect des sensations alimentaires	25
5. Lorsque l'enfant refuse de manger	26
6. L'enfant, acteur de son repas	27
7. Le self-service en crèche, pas si utopique que ça !	27
Chapitre 7 : Rythme des repas	29
1. Individualisation des repas et respect du rythme des nourrissons	29
2. Exemples de rythme alimentaire de la diversification.....	30
Fiche : Les signes de faim et de rassasiement	32
Chapitre 8 : Alimentation lactée	33
1. Quels laits pour quel âge ?	33
2. Le lait maternel	33
Fiche : Comment donner autrement le lait maternel ?	35
Fiche : Comment conserver le lait maternel ?	36
Fiche : Comment chauffer le lait maternel ?	37
Check list : Soutenir l'allaitement maternel	38
3. Les laits infantiles	39
3.1 Les préparations pour nourrissons et de suite	39
3.2 Les laits pour enfants en bas âge (laits de croissance)	39
3.3 Le choix de l'eau pour la préparation des biberons de lait infantile	41
Fiche : Préparation des biberons de lait infantile	42
Fiche : Nettoyage des biberons	43
Chapitre 9 : Alimentation diversifiée	45
1. La diversification alimentaire	45
2. L'évolution des textures.....	47
3. Le tableau d'âge d'introduction des aliments : de la naissance à 18 mois	51
Fiche : Repas de fruits	52
Fiche : Repas de légumes	53

Chapitre 10 : Aliments et boissons	55
1. Les légumes et les fruits	55
1.1 Les légumes	56
1.2 Les fruits	57
2. Les féculents.....	58
2.1 Les Pommes de terre et les patates douces	58
2.2 Le riz, les pâtes, la semoule...	59
2.3 Le sarrasin et le quinoa	60
2.4 Les flocons d'avoine	60
2.5 Les légumineuses.....	60
2.6 Les pains.....	63
2.7 Les pains fantaisies	64
2.8 Les biscottes, craquottes, galettes de maïs et de riz, céréales petit déjeuner...	64
3. Les produits laitiers	65
4. Les viandes, volailles, poissons et œufs	66
4.1 Les viandes et les volailles	67
4.2 Les poissons et autres produits de la mer	68
4.3 Les œufs	69
5. Le repas sans viandes, volailles, poissons et œufs	71
6. Les matières grasses	72
7. Les sauces	75
8. Les épices, herbes aromatiques, sel et cubes bouillon	76
9. L'eau, les boissons.....	77
10. Les friandises	77
Chapitre 11 : Repas au fil de la journée	81
1. Petit déjeuner	82
2. Dîner	84
3. Goûter	86
4. Souper.....	88
Chapitre 12 : Vaisselle et matériaux en contact avec les denrées alimentaires	89
1. L'acier inoxydable ou inox	89
2. La faïence	90
3. Le verre	91
4. Que penser du plastique, de la résine ou de la mélamine ?	92
Chapitre 13 : Services traiteur et cuisines décentralisées	93
1. Avant la sélection de la cuisine externe.....	93
2. Lors de la sélection de la cuisine externe	94
3. Lors de la collaboration avec la cuisine externe	94
Chapitre 14 : Réalisation des menus	95
1. La technique d'élaboration des menus : la méthode horizontale	95
2. Les outils d'aide à la réalisation des menus	98
2.1 Les grilles des menus avec fréquences conseillées	99
2.2 Le calendrier des fruits de saison	112
2.3 Le calendrier des légumes de saison	114
2.4 Exemple d'une mise en page de menu	118
Chapitre 15 : Outils pour la préparation des repas	121
1. Les quantités moyennes recommandées par tranche d'âge	121
2. Le tableau des gains et des pertes de poids des aliments lors de la cuisson	122
3. Les techniques de cuisson et intérêts nutritionnels	123
4. Les épices et les herbes aromatiques : idées d'association	124
Références bibliographiques	127
Index	130
Liens utiles	133

Introduction

La promotion d'une alimentation durable est devenue un enjeu primordial pour la santé des générations d'aujourd'hui et de demain. Manger des produits sains et locaux contribue non seulement à préserver la planète, mais aussi à assurer une meilleure santé aux générations futures. De nombreuses études soulignent en effet l'influence prépondérante de l'environnement, et en particulier de la nutrition, sur la période des « 1000 premiers jours » de vie, période qui s'étend de la conception à l'âge de 2 ans.

Offrir aux enfants une alimentation de qualité dès leur plus jeune âge permet de prévenir, à court comme à long terme, des problèmes de santé tels que les maladies cardiovasculaires, l'obésité ou le diabète.

Si le milieu familial constitue la base de l'éducation, les milieux d'accueil ont eux aussi leur rôle à jouer. Ce sont des lieux privilégiés pour familiariser l'enfant, dès le plus jeune âge, à une alimentation saine et durable. Le milieu d'accueil constitue, pour l'enfant, un lieu d'apprentissage à une alimentation variée répondant au mieux à ses besoins et à l'acquisition de comportements alimentaires sains lui permettant de devenir un adulte en bonne santé. En matière de prévention, il est bien démontré que les meilleurs messages sont implicites et non véhiculés sous forme de discours. Les pratiques dans les milieux d'accueil peuvent aussi constituer des points de référence pour les familles.

Par ailleurs, manger ce n'est pas que se nourrir. La promotion d'une alimentation de qualité doit être envisagée dans sa globalité, que ce soit sur les plans de la nutrition, de la relation et de la communication. Avec un objectif premier : concilier plaisir, qualité des aliments, durabilité, participation, relation de qualité avec l'accueillant...

La qualité de l'alimentation dans le milieu d'accueil est un facteur essentiel pour donner aux enfants des conditions de vie saine, comme le prévoit le code de qualité de l'accueil.

Le guide que vous avez entre les mains est avant tout un outil de référence. Vous y trouverez divers moyens et approches qui vous permettront d'offrir aux enfants des menus variés, équilibrés et plus respectueux des producteurs et de la planète. En gardant à l'esprit la nécessité d'établir des priorités basées sur ces maîtres mots, fondamentaux pour les enfants comme pour les accueillants : bien-être, découverte et convivialité !

Utilisation du guide

« Chouette, on passe à table ! » est le guide de référence en matière d'alimentation destiné aux milieux d'accueil de la petite enfance et aux Services d'Accueil Spécialisé de la Petite Enfance (SASPE). Il constitue aussi un outil de travail pour tous les membres du personnel grâce à ses fiches et outils pratiques.

Comment trouver une information ?

Différentes voies sont mises à la disposition du lecteur :

- ▶ Une table des matières
- ▶ Un index
- ▶ Un code couleur différent par chapitre, des illustrations et le titre du chapitre placé en bas de chaque page

Que signifient les logos insérés tout au long du guide ?



Pointe tous les conseils en matière d'alimentation durable de la brochure.



Rappelle aux lecteurs que le Pôle diététique de l'ONE est à la disposition des milieux d'accueil de la petite enfance et des SASPE, si un complément d'information est nécessaire ou en cas de difficulté. Via l'adresse suivante : cellule-dietetique@one.be



Encourage les lecteurs à consulter les recettes du Flash Accueil reprises sur notre site web : <https://www.one.be/professionnel/milieux-daccueil/flash-accueil/recettes/>



Renvoie au chapitre cité.

Comment tirer profit du guide comme outil de travail ?

En utilisant notamment les fiches pratiques :

- ▶ Signes de faim et de rassasiement
- ▶ Comment donner le lait maternel ?
- ▶ Comment conserver le lait maternel ?
- ▶ Comment préparer le biberon de lait infantile ?
- ▶ Comment faire chauffer le lait maternel ?
- ▶ Check list : Soutenir l'allaitement
- ▶ Comment nettoyer les biberons ?
- ▶ Repas de fruits
- ▶ Repas de légumes



Elles figurent dans les chapitres :

Chapitre 7 : Rythme des repas
Chapitre 8 : Alimentation lactée
Chapitre 9 : Alimentation diversifiée du nourrisson

Ces fiches ont pour vocation d'être imprimées via notre site web : <https://www.Pro.ONE>¹ selon la nécessité, afin d'être affichées par exemple dans la section de vie et/ou la « biberonnerie ».



Outils d'aide à la réalisation des menus du chapitre 14 :

- ▶ Grilles de fréquences conseillées
- ▶ Calendrier des fruits et légumes de saison
- ▶ Exemple d'une mise en page de menu

Outils pour la préparation des repas du chapitre 15 :

- ▶ Quantités recommandées par portion d'aliment et par enfant en fonction de l'âge
- ▶ Tableau des gains et des pertes de poids des aliments lors de la cuisson
- ▶ Technique de cuisson et intérêts nutritionnels
- ▶ Les épices et idées d'association



Comment faire pour aller plus loin ?

Les références bibliographiques ainsi que des liens utiles permettent aux lecteurs de retourner aux sources des recommandations plus détaillées et d'obtenir plus d'informations sur certains thèmes.

Chapitre 16 : Références bibliographiques
Chapitre 18 : Liens utiles

1. Le site [Pro.ONE](https://www.Pro.ONE).be est la plateforme destinée aux professionnels de la petite enfance. De nombreux documents et informations s'y retrouvent.

CHAPITRE 1



Promotion d'une alimentation saine

1. LES OBJECTIFS PRIORITAIRES DE L'ALIMENTATION

Dans le cadre du programme de promotion d'une alimentation durable, l'ONE a défini, sur base d'un consensus scientifique, des objectifs spécifiques et concrets concernant l'alimentation.

Ces objectifs spécifiques, appelés « objectifs prioritaires », sont diffusés auprès des professionnels de la santé et de la petite enfance via le « Guide de médecine préventive ». Ils ont pour but d'améliorer la cohérence des informations et de cibler les priorités en matière de Santé Publique. Ceux-ci ont été revus en 2024.

De la naissance à 2 ans

- ▶ Allaiter, c'est offrir la meilleure alimentation au bébé
- ▶ Nourrir le bébé à la demande pendant les premiers mois
- ▶ Donner un complément quotidien de vitamine D
- ▶ Entre 4 et 6 mois, dans le respect du développement de l'enfant, introduire d'autres aliments que le lait, y compris les plus allergisants
- ▶ A partir de 6 mois, faire évoluer la texture des aliments
- ▶ Dès la diversification, maintenir 5 repas par jour au moins durant la première année
- ▶ Poursuivre le lait maternel ou du lait infantile adapté à l'âge
- ▶ Éviter l'excès d'aliments riches en protéines
- ▶ Donner une alimentation suffisamment riche en lipides
- ▶ Faire du repas un moment important de la relation affective

De 2 à 12 ans

- ▶ Offrir chaque jour 4 repas
- ▶ Favoriser une alimentation durable et adaptée aux besoins de l'enfant
- ▶ Veiller à la consommation d'aliments source d'oméga 3
- ▶ Développer le goût afin de faire apprécier une alimentation variée et saine
- ▶ Privilégier les préparations faites maison
- ▶ Continuer à donner le goût de l'eau
- ▶ Être attentif aux sensations alimentaires de l'enfant (faim, appétit, satiété...)
- ▶ Profiter des repas sans écran
- ▶ Faire du repas un moment de plaisir partagé et de détente pour tous
- ▶ Favoriser l'autonomie de l'enfant dans un cadre bienveillant proposé par l'adulte

2. LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE DURABLE

A partir de 2 ans, l'équilibre alimentaire sur une journée est représenté par le modèle de la pyramide. Celle-ci se lit de bas en haut : elle illustre donc la « hiérarchie » des groupes alimentaires. À sa base, se trouve le groupe d'aliments qui doit occuper la plus grande place dans l'alimentation quotidienne. Ces aliments sont donc ceux que nous devons manger le plus souvent et en plus grandes quantités. Plus nous remontons vers la pointe de la pyramide, plus l'espace attribué au groupe alimentaire diminue. Ce qui signifie que nous en avons besoin en quantité moindre.

L'équilibre alimentaire ne s'obtient pas en un seul repas, ni en un seul jour. Celui-ci se construit au fil du temps, selon l'appétit de l'enfant et la variété des aliments proposés.

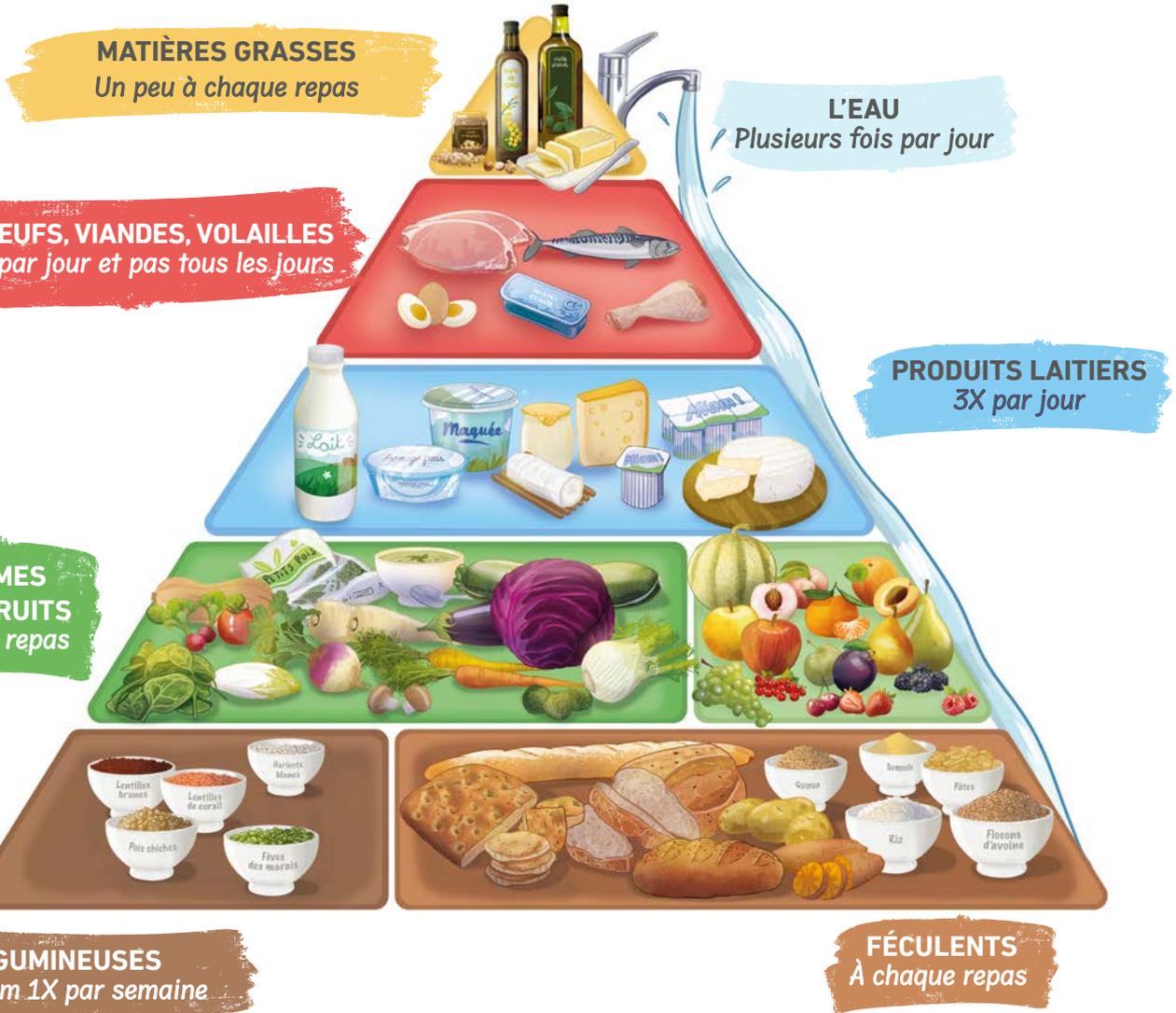
Les quantités d'aliments consommés dépendent de l'appétit, qui varie d'un enfant à l'autre, d'un jour à l'autre et d'un repas à l'autre.



Chapitre 2 : Alimentation durable
Chapitre 10 : Aliments et boissons

Chacun des groupes comprend des aliments de valeur nutritive équivalente, mais également des éléments différents dont nous avons besoin. Ainsi, il est important de varier le type d'aliments consommés au sein de chaque groupe, car il n'existe pas d'aliment idéal.

On y retrouve les familles alimentaires suivantes :

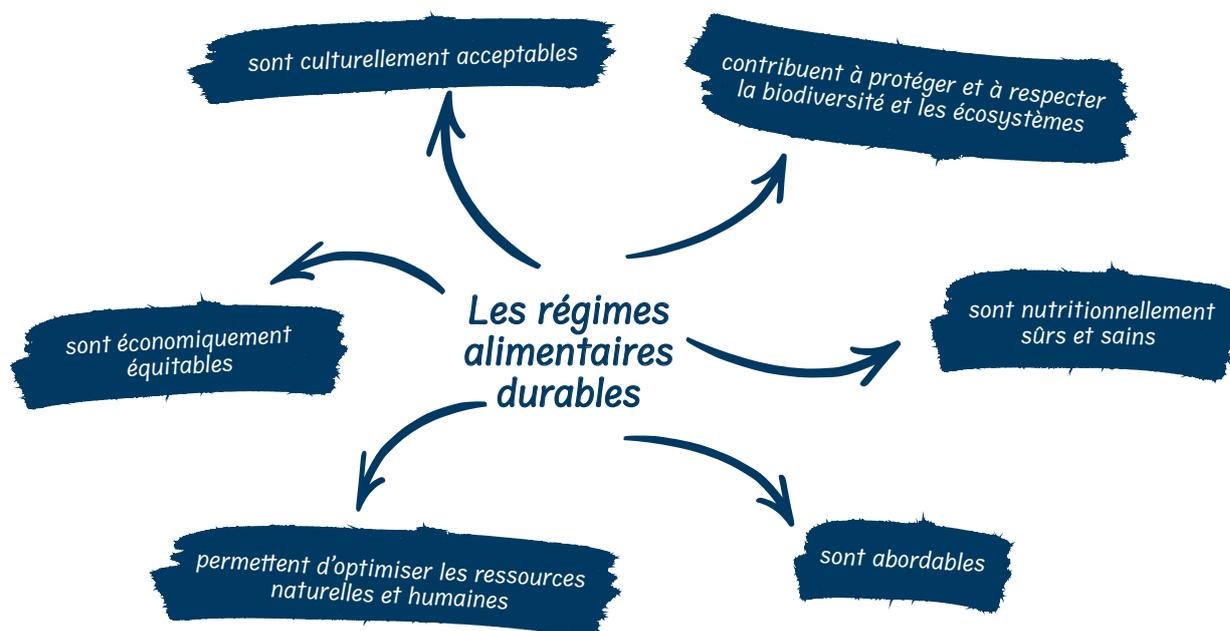


CHAPITRE 2



Alimentation durable

« Les régimes alimentaires durables sont des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations présentes et futures ».



Tout au long de la brochure, des pratiques durables pouvant être privilégiées par le milieu d'accueil seront indiquées via ce logo :



L'Accueil en Transition Ecologique, qu'est-ce que c'est ?

Le projet ACTE est un dispositif « éco-crèche » pour milieux d'accueil subventionnés en Fédération Wallonie-Bruxelles. Ce projet vise à accompagner l'engagement des professionnels de l'Accueil de la Petite Enfance dans la transition écologique. L'ONE propose le dispositif à l'ensemble des milieux d'accueil, peu importe leur engagement actuel dans une démarche environnementale.

L'accent est mis sur six thématiques :

1. **Alimentation** : locale, équilibrée, de qualité biologique, de saison et moins carnée
2. **Eau** : utilisation durable de l'eau (utilisation rationnelle, éviter perte dans réseau)
3. **Cadre de vie** : équipements, fournitures, qualité de l'air intérieur, polluants chimiques (dont perturbateurs endocriniens)
4. **Économies d'énergies** : consommation, pratiques, mobilité
5. **Gestion des déchets** : réduction, réutilisation, tri, recyclage/compostage
6. **Dynamique sociale** : entraide, initiatives et réseaux locaux

Pour plus d'informations, rendez-vous sur votre [Pro.ONE!](#)

1. L'ALIMENTATION BIOLOGIQUE

Le terme bio ou biologique désigne les denrées alimentaires issues de l'agriculture biologique. C'est un mode de production particulier, plus respectueux de l'environnement et du bien-être animal.

Les différents critères qui caractérisent l'agriculture biologique et les aliments en provenant sont réglementés au niveau national et européen.



Les produits bio sont-ils meilleurs pour la santé ?

Les aliments « bio » offrent les mêmes apports nutritionnels, quantitatifs et qualitatifs, que ceux issus de l'agriculture traditionnelle. Certaines études ont mis en évidence une teneur plus élevée en polyphénols et moindre en nitrates des fruits et légumes bio. L'avantage majeur de manger bio est la réduction des engrais et pesticides chimiques de l'alimentation et donc de leurs effets sur l'organisme.

Le milieu d'accueil doit-il fournir une alimentation biologique ?

Nous recommandons de prioriser les produits frais, locaux et de saison. Parfois plus onéreux, les produits labellisés « biologique » sont intéressants si ce label vient compléter le choix des produits locaux et de saison. Il n'est en effet pas pertinent de sélectionner des produits bio si ceux-ci viennent de loin et ne sont pas de saison (Exemple : pommes de terre bio d'Espagne au détriment de pommes de terre belge). Certains aliments tels que les fruits, les légumes, les légumineuses, les œufs et les féculents complets sont intéressants à privilégier en production « biologique ».

CHAPITRE 3



Posture professionnelle pour un accueil de qualité

Parce qu'accueillir de jeunes enfants est un métier à part entière, il est essentiel de garder à l'esprit la notion de posture professionnelle. Cela signifie que chaque membre de l'équipe (responsable, personnel psycho-médico-social, accueillant, cuisinier...) au travers de cette posture, mobilise en permanence diverses compétences.

Au-delà des recommandations officielles, de l'aspect technique et organisationnel, il convient de s'appuyer sur les dimensions psychopédagogiques pour amener du sens aux pratiques et viser la qualité de l'accueil autour des repas.

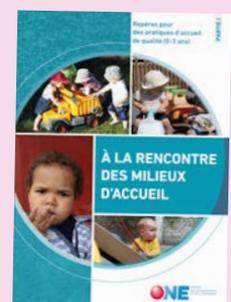
L'observation des enfants, les outils d'information (exemple : Flash accueil) ainsi que la formation continue nourrissent cette démarche.

Organiser des temps d'arrêt et de réflexions en équipe est fondamental. Ils permettent de revoir le sens des pratiques et de les ajuster si nécessaire. Cela peut demander un travail de préparation qui peut être accompagné par votre coordinateur accueil, avec le soutien de votre conseiller psychopédagogique.

Pour les accueillantes d'enfants à domicile, ces échanges pourront avoir lieu avec le responsable du service et par le coordinateur accueil ou l'agent conseil pour les accueillantes indépendantes.

POUR EN SAVOIR PLUS

Consulter les brochures
«Repère pour des pratiques
d'accueil de qualité (0-3 ans)»





Communication avec les parents

La communication entre les parents et les professionnels de la petite enfance est essentielle en milieu d'accueil pour le développement et le bien-être de l'enfant. Elle établit une relation de confiance mutuelle, rassurant les parents sur le soin et l'attention bienveillante apportés à leur enfant. Cette communication mise en place dès les premiers contacts avec les parents et tout au long de l'accueil crée progressivement le lien propice à un partenariat constructif.

Les échanges réguliers permettent aux accueillants de mieux connaître l'enfant (ce qu'il apprécie ou n'apprécie pas durant les repas, ses signaux de faim spécifiques...). Ces informations, associées à l'observation de l'enfant par les professionnels, vont permettre d'adapter leurs pratiques aux besoins spécifiques de chaque enfant et à son évolution. Il est important de considérer l'enfant comme acteur à part entière de l'échange. Cette communication favorise ainsi

la continuité pour l'enfant, élément rassurant pour lui. De plus, une bonne communication permet de créer des ponts entre la maison et la crèche qui constitueront des repères pour l'enfant.

Enfin, elle encourage l'implication des parents dans la vie de la crèche, créant un sentiment de communauté. En somme, une communication ouverte est fondamentale pour un environnement d'accueil sain et épanouissant.

1. LA COMMUNICATION AUTOUR DES REPAS : QUE COMMUNIQUER ?

Pour les nourrissons, il est intéressant de demander l'heure du premier repas et la quantité de lait bue si celle-ci est connue. Noter les volumes consommés sur la journée permet aux professionnels et parents d'échanger autour de l'alimentation de l'enfant, en particulier lors des premières semaines d'accueil. S'il n'y a rien de particulier à transmettre (courbes harmonieuses, respect de l'appétit et du rythme de l'enfant...), cette information ne doit plus nécessairement être transmise aux parents mais plutôt conservée entre puéricultrices.

Lorsque l'alimentation évolue, que l'enfant devient progressivement autonome, que les courbes de poids et de taille restent harmonieuses, qu'il a un bon développement psychomoteur... faire un retour détaillé sur les quantités consommées (tant pour le lait que les repas solides) par un enfant en bonne santé physique et psychologique ne présente pas d'intérêt. Cependant, parler des découvertes alimentaires, de l'évolution de la texture, de l'utilisation de nouveaux ustensiles... permet de mettre l'accent sur une observation plus fine, relative aux découvertes, au développement de l'autonomie et du plaisir alimentaire.

« Bien manger » ne signifie pas forcément de finir toute son assiette.

L'appétit d'un enfant varie d'un repas à l'autre, d'un jour à l'autre, de l'aliment proposé... Il est essentiel de laisser les enfants manger selon leurs propres sensations alimentaires.

Enfin, l'ensemble de l'équipe doit pouvoir prendre le temps de réfléchir aux informations pertinentes à transmettre, le canal de communication... Ainsi que d'évaluer sa pertinence, en vue de l'ajuster si besoin.

POUR EN SAVOIR PLUS

Consulter les fiches
« Repères et pratiques
d'accueil de qualité
(0-3 ans) »



Chapitre 3 : Posture professionnelle pour un accueil de qualité





Demandes spécifiques des familles

1. LES PROBLÉMATIQUES DE SANTÉ

Tout enfant peut recevoir dans le milieu d'accueil une alimentation particulière pour des raisons médicales. Le régime doit être prescrit par un médecin. Il s'agit généralement des situations suivantes :

- ▶ Allergies alimentaires
- ▶ Intolérance au gluten
- ▶ Intolérance au lactose
- ▶ Maladie métabolique (exemple : phénylcétonurie...)

Si la situation le nécessite, une annexe 13 doit être complétée par le milieu d'accueil.

POUR EN SAVOIR PLUS

Consulter le guide : « La santé dans les milieux d'accueil de la petite enfance »



Pour certaines pathologies (allergies alimentaires avec risque d'anaphylaxie, diabète de type 1...), des fiches de prise en charge des besoins médicaux spécifiques ont été élaborées par le Collège des pédiatres de l'ONE en collaboration avec les Directions de l'ONE concernées et des médecins spécialistes

externes à l'ONE en vue de faciliter l'accueil des enfants concernés. Ces fiches sont disponibles sur Excellencis ONE pour les médecins de crèche ou auprès du Référent santé ONE pour les structures n'ayant pas de médecin.

Le milieu d'accueil doit suivre la prescription médicale et veiller à l'exclusion des aliments interdits. Les parents transmettent au milieu d'accueil la liste détaillée des aliments permis et défendus fournie par le médecin prescripteur et/ou le diététicien qui accompagne l'enfant et sa famille.



Dans la mesure du possible, les repas continuent à être fournis et préparés par le milieu d'accueil. Dans certaines situations de régimes complexes (poly-allergies, cœliaquie...), il est admis que les parents fournissent l'alimentation particulière (aliments de régime), voire la préparent eux-mêmes. Un avis à ce sujet peut être demandé au pôle diététique de l'ONE.

En cas de repas apportés par les parents, il est recommandé de consigner la répartition des responsabilités dans le contrat d'accueil. Les parents sont responsables de la sécurité des repas apportés (fraîcheur, mode de préparation, transport...), tandis que le milieu d'accueil n'est responsable que des étapes du processus à partir de la réception des repas (conservation à froid, réchauffement...).

Il est conseillé d'avoir un entretien à ce sujet avec les parents afin de leur transmettre toutes les informations utiles.

Que faire lorsque la prescription médicale interpelle ?

Il peut arriver qu'un régime alimentaire prescrit pose question, par exemple, une denrée alimentaire qui semble inappropriée (sirop de grenadine...) ou dangereuse pour la santé (une boisson végétale pour un nourrisson...). Dans ce cas, nous vous invitons à contacter le médecin de votre

milieu d'accueil afin d'en discuter plus amplement. A défaut, vos relais ONE sont à votre disposition : le pôle diététique, votre référent santé, votre coordinateur accueil ou agent conseil. Ils relayeront si nécessaire la situation au conseiller pédiatre de votre province.

2. LES AUTRES DEMANDES DES PARENTS

Les milieux d'accueil reçoivent également des demandes particulières des parents qui ne sont pas en lien avec l'état de santé de leur enfant. Elles sont généralement motivées par des raisons religieuses, philosophiques ou de préférences personnelles.

Actuellement, les demandes les plus courantes portent sur la viande halal, l'alimentation végétarienne et la diversification alimentaire menée par l'enfant (DME).

Pour le parent, il est essentiel d'offrir à son enfant le même mode alimentaire que le sien. C'est une façon de lui transmettre ses valeurs et son identité.

Il importe d'écouter la demande des parents et de l'analyser, au cas par cas, en fonction :

- ▶ Des besoins nutritionnels et de croissance de l'enfant
- ▶ Des capacités d'organisation du milieu d'accueil et de l'importance de l'équité entre tous les parents
- ▶ Du respect des différences culturelles et religieuses
- ▶ Du respect des règles de sécurité alimentaire (conditions de préparations et de conservation...)

Très souvent, des solutions peuvent être trouvées voire apporter un bénéfice pour la collectivité.

2.1 L'ALIMENTATION HALAL

De quoi s'agit-il ?

Le terme « halal » signifie en arabe « permis », ainsi la viande halal est celle autorisée à la consommation en Islam. Pour être halal, la viande doit répondre à plusieurs critères tels que :

- ▶ Être issue d'un animal permis. Veau, bœuf, mouton, poulet... sont des viandes autorisées contrairement au porc, un interdit islamique bien connu du grand public.
- ▶ Avoir été abattu selon le rite prévu par la religion. Cette « procédure » d'abattage précise notamment le type d'abattage et de matériel utilisé, la position de l'animal et les conditions auxquelles doit répondre la personne qui le fait. Il n'y a pas de rituel concernant le poisson qui peut donc être donné sans problème aux enfants musulmans.

En pratique, que proposer aux enfants musulmans dont les parents souhaitent de la viande halal ?

- ▶ Le milieu d'accueil retire du repas la viande et la volaille.
- ▶ Celles-ci ne doivent pas être remplacées. Le poisson et les oeufs sont donnés selon les fréquences conseillées.
- ▶ Pour les enfants qui reçoivent un souper, il est conseillé de demander aux parents de proposer la viande halal à la maison.
- ▶ Éviter les repas où la viande et volaille sont totalement intégrées au plat (exemple : lasagne).
 - Si celles-ci sont servies à part, le même menu, sans la viande ou volaille, peut être consommé par tous les enfants.
 - Si ils sont proposés, ils doivent être adaptés pour permettre à tous de manger le même repas (exemple : lasagne végétarienne ou au poisson).

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

Dans ce contexte, l'enfant n'aura pas de carence notamment en protéines et en zinc s'il ne reçoit pas de viandes tous les jours en milieu d'accueil.

En effet, les nourrissons auront leurs besoins quotidiens comblés par l'apport en lait (maternel ou infantile) et les enfants plus grands consommeront leurs viandes au souper et/ou le week-end chez leurs parents.

Faut-il fournir de la viande halal en milieu d'accueil ?

Certains milieux d'accueil se fournissent uniquement en viande halal pour plus de facilité. C'est généralement le cas des structures qui accueillent de nombreux enfants musulmans et/ou dont le boucher habituel fournit déjà ce type de viandes et volailles.

Cette option est possible bien entendu mais ce choix est laissé à l'appréciation de chaque structure d'accueil.

2.2 LES VÉGÉTARISMES

De quoi s'agit-il ?

Le végétarisme se décline en 6 modes alimentaires principaux, allant d'une consommation occasionnelle de viandes et de poissons, en plus des œufs et des produits laitiers (flexitarisme), à l'exclusion totale des aliments d'origine animale ou issus de l'exploitation animale (végétalisme, véganisme).

Le véganisme élargit son raisonnement d'exclusion aux autres domaines, en plus de l'alimentation, tels que l'habillement, les produits pharmaceutiques, les cosmétiques...

Les principaux types de végétarismes

MODES ALIMENTAIRES	SUPPRIMÉS 	CONSOMMÉS 
Semi-végétarien ou flexitarisme	/	Occasionnellement de la viande, de la volaille et du poisson
Pesco-végétarisme	La viande, la volaille et dérivés	Le poisson, les crustacés, les mollusques, les oeufs, le lait et les produits dérivés
Ovo-lacto-végétarisme	La viande, la volaille, le poisson, les crustacés, les mollusques et dérivés	Les oeufs, le lait et les produits dérivés
Ovo-végétarisme	La viande, la volaille, les poissons, les crustacés, les mollusques, le lait et dérivés	Les oeufs
Lacto-végétarisme	La viande, la volaille, le poisson, les crustacés, les mollusques, les oeufs et dérivés	Le lait et les produits dérivés
Végétalisme / Véganisme	Tous les aliments issus du règne animal (viande, volaille, poisson, crustacés, mollusques, oeufs, lait et produits dérivés, miel)	Tous les aliments d'origine végétale

Pourquoi être végétarien ou végétalien ?

Les motivations évoquées sont, entre autres, l'écologie, le bien-être animal et la santé.

En pratique, comment répondre aux demandes des parents ?

- ▶ Maintenir le lien avec la famille en préservant la confiance (éviter le jugement de valeur) et en assurant un dialogue constructif avec elle
- ▶ Voir dans quelle mesure les parents acceptent d'élargir l'alimentation de leur enfant au sein du milieu d'accueil
- ▶ Veiller à ce que la préparation soit adaptée aux besoins du nourrisson :
 - En cas d'allaitement maternel : encourager sa poursuite et sensibiliser la maman sur la nécessité de prendre un complément en vitamine B12 en cas de végétalisme
 - En cas de substitut de lait maternel : vérifier qu'il s'agisse bien d'une préparation infantile apportée par les parents. **Seuls certains produits spécifiques conviennent et sont repris dans « le répertoire des laits infantiles »**. Les autres produits d'origine végétale ne peuvent, en aucun cas, être donnés en milieu d'accueil



En cas de doute, le pôle diététique est à votre

disposition.

- ▶ Le milieu d'accueil veillera à ne pas donner les aliments d'origine animale (viande, volaille, poissons et/ou œufs, produits laitier...) exclus par le régime des parents. Les parents proposent à la maison les aliments qui permettent d'équilibrer l'alimentation de l'enfant. Si les produits laitiers sont également supprimés de l'alimentation, le parent apportera le substitut de lait maternel d'origine végétale y compris pour les enfants plus grands (plus de 18 mois adapté)
- ▶ La quantité de « lait » sera similaire à celle proposée à tous les nourrissons non allaités.
- ▶ Lors de la diversification alimentaire, il est utile de rappeler que la quantité de lait maternel ou de ses substituts doit fournir au minimum la moitié de l'apport calorique quotidien voire plus : soit environ de 500 à 600 ml par jour avant l'âge d'un an en plus d'une alimentation bien composée.

Chapitre 8 : Alimentation lactée
Chapitre 11 : Repas au fil de la journée

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'absence de viande, de poisson ou d'œufs ne comporte pas de risque pour un nourrisson ou un enfant en bas âge lorsque son alimentation reste diversifiée et qu'il bénéficie de lait maternel ou d'une préparation infantile en suffisance. A cet âge, les protéines et les acides gras essentiels sont apportés par le lait adapté à son âge.

2.3 LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE MENÉE PAR L'ENFANT

La diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) est une approche permettant d'introduire les aliments sous forme solide et entière sans passer par l'étape purée. Le principe est de laisser le nourrisson consommer seul, à la main, des tronçons d'aliments mous que l'adulte lui présente. Une partie de son alimentation est gardée sous forme de lait maternel et/ou de lait infantile.

Pour le bon déroulement de la DME, les spécialistes de celle-ci suggèrent de respecter des règles spécifiques, qui pour certaines, vont à l'encontre de celles données par l'ONE aux milieux d'accueil.

Si toutes les conditions ne sont pas rencontrées, cette méthode peut comporter des risques pour la santé de l'enfant **car le risque de fausse déglutition existe.**

Dans ce contexte, nous préférons recommander la prudence et déconseiller cette pratique en milieu d'accueil car le temps consacré pour un enfant à la supervision du repas et à sa sécurité n'est pas compatible avec la réalité de terrain des structures d'accueil.

Et si la DME est pratiquée à la maison ?

L'enfant pratiquera alors ce qu'on appelle la diversification alimentaire mixte qui consiste à alterner repas en morceaux et repas avec des aliments proposés en purée.

Cette diversification mixte est possible mais certaines règles sont à respecter pour prévenir les incidents de fausse route :

- ▶ Ne pas mélanger des textures différentes au sein d'un même repas, car l'enfant en plein apprentissage pourrait confondre les techniques de mastication, déglutition
- ▶ Associer toujours le type de diversification à un des lieux de vie de l'enfant, purée à la crèche en semaine et morceaux en famille le week-end

2.4 LES GOÛTERS D'ANNIVERSAIRE

POUR EN SAVOIR PLUS

Le guide d'autocontrôle pour la sécurité alimentaire dans les milieux d'accueil collectifs de la petite enfance prévoit la possibilité, pour les parents, d'apporter des aliments pour les occasions festives. L'AFSCA n'exige pas que les parents apportent des denrées du commerce préemballées les préparations « maison » sont donc à privilégier. Toutefois, il est préférable de conseiller aux parents des préparations qui soient 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...).



Est-ce une bonne idée d'accepter les goûters d'anniversaire des parents ?

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 ...

Aspects psychoaffectifs et psychopédagogiques du repas



Au-delà d'une réponse aux besoins vitaux de boire et de se nourrir, manger est un moment privilégié de la relation avec l'adulte.

Prendre du plaisir à manger le tout est fortement conditionné par l'ambiance du repas, l'éveil des sens et la connaissance des aliments.

Lors de l'accueil d'un nouvel enfant, questionner la famille afin de connaître leurs habitudes alimentaires est important et très utile pour l'aider à établir des passerelles entre les habitudes de la maison et celles du milieu d'accueil. En effet, l'enfant qui fréquente la maison et la crèche est confronté à des codes culturels et des pratiques familiales qui peuvent être très variables. Les règles qui régissent la manière de se comporter à table sont nombreuses.

En pratique : exemples de questions permettant d'identifier les habitudes alimentaires de l'enfant à la maison :

- ▶ Quels aliments et quelles textures sont proposés ?
- ▶ Quels sont les modes de préparations et d'assaisonnement des repas ?
- ▶ Comment sont pris les repas (dans les bras, à table, sur une table basse ...) ?
- ▶ Quels ustensiles/objets utilisez-vous ?
- ▶ Comment organisez-vous les repas et quels sont les rituels appréciés par votre enfant ?

1. L'ENVIRONNEMENT ET L'AMBIANCE DU REPAS

Une ambiance agréable au moment du repas est essentielle pour le développement affectif et social du jeune enfant, mais également pour l'apprentissage de comportements alimentaires sains. Il convient de réfléchir en équipe à l'organisation du milieu d'accueil, afin d'identifier les facteurs favorisant un climat adéquat.

En pratique :

- ▶ Définir le rôle de chacun des accueillants
- ▶ Prévoir en amont tout le matériel nécessaire au repas de façon à ne pas devoir quitter le groupe ou le local
- ▶ Privilégier les petits groupes d'enfants
- ▶ Assurer une présence attentive d'un adulte auprès de chaque groupe, y compris des enfants qui ne mangent pas
- ▶ Préparer la venue du repas en instaurant des rituels de transition (chanson, histoire...)
- ▶ Parler de choses agréables avec l'enfant
- ▶ Veiller à manger dans le cadre d'un mobilier, d'un service et de couverts adaptés
- ▶ Ne pas s'inquiéter outre-mesure, ni faire de remarques, à propos de la quantité consommée par l'enfant au moment du repas

Chapitre 12 : Vaisselle et contenants en contact avec les denrées alimentaires

2. DES MOMENTS PRIVILÉGIÉS AVEC L'ADULTE

Le moment consacré aux repas constitue un moment privilégié où enfant et adulte partagent un temps de relation, où l'adulte apprend à connaître l'enfant, à repérer, au travers de l'observation, les signaux qu'il manifeste, afin d'ajuster ses pratiques professionnelles.

L'accueillant se montrera donc particulièrement attentif au caractère serein de la relation individuelle qu'il entretient avec l'enfant et au maintien de cette relation pendant et après le repas.

L'idéal est d'individualiser cette relation dans les milieux d'accueil collectifs, grâce à la présence d'un accueillant de référence que l'enfant connaît, qui le connaît et tient compte de sa personnalité.

Un temps suffisant sera prévu pour garder le bébé dans les bras (selon le confort ressenti par l'enfant et l'accueillant) et assurer dans la continuité les soins qui suivent le repas.

La façon de donner les repas respecte les capacités motrices et les compétences sociales des jeunes enfants tout en prenant en compte le confort de l'adulte.

Points de repères, à individualiser :

1. Repas pris dans les bras de l'adulte jusqu'à ce que la position assise soit maîtrisée
2. Repas individuel à table avec une accueillante
3. Repas à table à deux assis l'un à côté de l'autre avec une accueillante
4. Repas à table à deux assis l'un en face de l'autre
5. Repas à table à quatre (fin de séjour en crèche)



3. LE REPAS, UN MOMENT DE DÉCOUVERTES GUSTATIVES ET DE PLAISIR



Les repas en milieu d'accueil permettent de découvrir la flaveur¹ de nouveaux aliments, d'éveiller les sens, de partager cette expérience de vie avec d'autres enfants et d'autres adultes. Au-delà, du contenu de l'assiette, l'ambiance détendue du repas contribue de manière importante au plaisir ressenti. L'éducation au goût commence dès le plus jeune âge. Les études ont montré que la période de diversification alimentaire est particulièrement propice à cet apprentissage car elle se déroule dans une phase d'ouverture alimentaire alors que plus tard l'enfant développera naturellement des comportements de refus alimentaires.

Au-delà de l'aspect sensoriel, la connaissance des aliments qui s'acquiert petit à petit, participe au plaisir de manger varié.

Les préférences ou les dégoûts alimentaires des adultes peuvent influencer le comportement des enfants se trouvant face à ces mêmes aliments. Il importe, lorsque ces situations se présentent, d'être attentif à la communication verbale et non verbale qui accompagne la présentation du plat.

En pratique, comment éduquer le goût ?

- ✓ Proposer dès le début de la diversification alimentaire tous légumes et les fruits y compris ceux dont le goût est plus fort ou l'amertume plus prononcée, engendre une diminution de la néophobie alimentaire typiquement présente à la fin de la deuxième année.
- ✓ Faire sentir/toucher/goûter/observer les aliments aussi longtemps que nécessaire. Cela l'amènera à les apprivoiser et à les apprécier...
- ✓ Proposer un certain nombre de fois l'aliment (+/- 15 fois) permet une augmentation des préférences au fur et à mesure de leur consommation
- ✓ Proposer de goûter sans forcer
- ✓ Montrer l'exemple en participant aux repas de enfants
- ✓ Proposer des aliments le moins transformé possible, sans ajout de sel, ni de sucre ni d'arômes afin de leur permettre de découvrir la saveur naturelle des aliments.
- ✓ Le choix des préparations portera sur des plats composés d'aliments simples et savoureux qui répondent aux besoins alimentaires des enfants et non aux habitudes alimentaires des adultes
- ✓ Partir à la découverte des aliments : les fruits sur les arbres, mini potager, les étals du marché, visite de la ferme...

4. LE RESPECT DES SENSATIONS ALIMENTAIRES

Tous les enfants sont différents : certains mangent peu et sont vite rassasiés alors que d'autres ont besoin de manger plus. Un enfant est tout à fait capable de ressentir la faim et de savoir s'il a assez mangé ou pas. Forcer un enfant à manger risque de le dégoûter et de transformer le repas en une source de conflit. Faites-leur confiance en respectant leur appétit et en interrogeant leurs sensations alimentaires.

L'équilibre alimentaire s'obtient au fil des jours, voire sur plusieurs semaines.

L'obligation de « tout finir » désapprend à l'enfant à respecter ses signaux physiologiques de rassasiement qui commandent l'arrêt de la prise alimentaire. Ce « désapprentissage » peut être problématique lorsqu'on sait que l'habitude de « tout finir » est un comportement que l'on retrouve de façon quasi systématique chez les personnes en surpoids.

1. Flaveurs : ensemble des sensations olfactives, gustatives et tactiles ressenties lors de la dégustation.



Quelques pistes :

- ▶ Demander à l'enfant s'il a une petite, moyenne ou grosse faim
- ▶ Laisser l'enfant se servir et choisir les quantités d'aliments sains (fruits, légumes et féculents) lors du repas
- ▶ Permettre à l'enfant de laisser dans l'assiette s'il n'a plus faim
- ▶ Laisser l'enfant manger seul

« Pas une cuillère de plus
que celle mangée avec plaisir »
(E.Pickler)



5. LORSQUE L'ENFANT REFUSE DE MANGER

Refuser de manger est une façon pour l'enfant de s'opposer aux adultes. Vers 2 ans, l'enfant devient souvent plus sélectif et refuse de manger certains aliments, y compris ceux qu'il consommait avant (néophobie alimentaire). De nombreux enfants passent par cette phase de sélectivité alimentaire : le pic se situe entre 4 et 7 ans. Il s'agit d'une phase normale de l'évolution des enfants, qui la vivent à des degrés variables.

Le refus porte souvent sur les légumes au goût plus prononcé ou plus amer. Avec le temps, la majorité des enfants surmonte ce rejet. Pour les enfants qui refusent systématiquement un aliment, il faut passer par un processus de familiarisation qui consiste à mettre l'enfant en contact avec cet aliment par différents biais.

Quelles attitudes adopter ?

- ▶ Ne pas changer le menu, continuer à proposer l'aliment refusé sans forcer
- ▶ Relativiser et faire confiance à l'enfant, l'appétit est variable d'un jour à l'autre, l'enfant se rattrapera au repas suivant
- ▶ Analyser des manières objectives les raisons qui pourraient le pousser à ne pas manger
- ▶ Bannir les renforcements positifs (promesses, récompenses...) et négatifs (chantage...) car ils sont inefficaces et ne permettent en aucun cas à l'enfant de respecter ses sensations alimentaires

*Les meilleurs apprentissages
sont implicites, sans discours.*



6. L'ENFANT, ACTEUR DE SON REPAS



Dans une journée passée en milieu d'accueil, de nombreux repères permettent d'encourager l'autonomie alimentaire. Dès la naissance, le bébé a les compétences de téter et tente de contrôler le sein en posant la main ou en repoussant le biberon. Le développement de ses compétences psychomotrices lui permet de devenir progressivement acteur de son repas.

Favoriser l'autonomie des enfants, c'est apprendre à leur faire confiance, accepter leurs erreurs. Au début, les enfants renversent, se salissent, jettent parfois leurs couverts dans la poubelle... Le droit à l'erreur fait partie intégrante de l'apprentissage mais aussi du plaisir.



Quelques pistes

- ▶ Laisser l'enfant toucher son biberon, la nourriture...
- ▶ Proposer à l'enfant la méthode des doubles cuillères pour qu'il puisse expérimenter seul
- ▶ Proposer aux enfants de participer aux rituels préalables au repas (exemple : poser des sets de tables, distribuer les bavoirs, mettre son bavoir, se laver les mains...)
- ▶ Se lever pour débarrasser son assiette
- ▶ Lui proposer de vider les déchets alimentaires dans une poubelle, rapporter la vaisselle, les couverts et les verres sales dans le bac

Ces repères sont autant de compétences que l'enfant pourra développer à son propre rythme

Le cheminement autour du repas est toujours le même et les enfants intègrent facilement ces rituels qui les rassurent et leur offrent un cadre leur permettant de gagner en autonomie.

7. LE SELF-SERVICE EN CRÈCHE, PAS SI UTOPIQUE QUE ÇA !

Lorsqu'on parle de self-service en milieu d'accueil, on imagine l'enfant se déplaçant avec son plateau en équilibre mais diverses versions plus progressives de celui-ci existent et peuvent cohabiter. Cette progression vers un self-service plus complexe laisse le temps aux enfants d'expérimenter et permet à l'adulte d'ajuster ses pratiques aux situations vécues.

Le self-service ne s'improvise pas, car le temps et les espaces doivent être reconsidérés : il faut penser aux aspects pratiques et à la sécurité.

Echanger en équipe permet de travailler les appréhensions des adultes et de décider du cadre à proposer aux enfants afin que les discours et les pratiques soient cohérents pour tous.

A table :

- ▶ Soit les assiettes (fruits épluchés, pains garnis...), les plats et les cruches sont posés et passent d'enfant à enfant
- ▶ Soit les assiettes et/ou les plats de service sont portés par l'adulte et l'enfant se sert

Sur un chariot de service :

- ▶ Soit les enfants se déplacent, se servent (avec l'aide de l'adulte) et s'installent à table :
 - L'enfant se sert de toutes les composantes du repas (eau, potage, plat, dessert) et les consomme dans l'ordre qu'il souhaite
 - Les aliments liquides comme les potages sont servis pour les plus jeunes
- ▶ Soit les enfants se lèvent pour se resservir



En pratique : Comment s'organiser afin d'être pleinement disponibles pour les enfants ?

- ▶ Préparer en amont le matériel nécessaire au service (couverts et récipients adaptés)
- ▶ Planifier les tâches (temps/espaces) des adultes de façon à pouvoir accompagner les enfants dans leur déplacement. Exemple : une accueillant se trouve au buffet et guide l'enfant à se servir et l'autre l'accompagne dans son déplacement.
- ▶ Aider les plus petits à se servir et/ou à se déplacer
- ▶ Vérifier le confort des enfants et des adultes
- ▶ Prévoir du matériel adapté aux petites mains des enfants (louche, cruche...)
- ▶ Adapter la taille des cuillères de service aux besoins de l'enfant : petite cuillère pour la viande afin de respecter les quantités recommandées ...

Les bénéfices pour l'enfant mais aussi pour les professionnels sont nombreux.

Bénéfices pour l'enfant

- ✓ Les enfants développent leur estime de soi et leur habilité, chacun à leur rythme
- ✓ L'enfant choisit ce qu'il mange et dans l'ordre qu'il souhaite. Il découvre de nouvelles associations de saveurs et y prend du plaisir
- ✓ En se servant lui-même l'enfant apprend à gérer les quantités consommées. Cette pratique est bénéfique pour les enfants catalogués de « petits mangeurs » qui subissent moins de pression de la part des adultes
- ✓ Les enfants sont assis moins longtemps ce qui respecte leur besoin de bouger

...

Bénéfices pour l'adulte

- ✓ Moins de temps d'attente, d'impatience et de « jeux » avec les aliments et donc moins de stress chez les adultes
- ✓ Moins de temps de dressage et plus de temps consacrés aux enfants
- ✓ Moins de déchets et donc de gaspillage

...



Rythme des repas

1. INDIVIDUALISATION DES REPAS ET RESPECT DU RYTHME DES NOURRISSONS

De quoi s'agit-il ?

Individualiser les soins du nourrisson consiste à répondre aux différents besoins des nourrissons : d'alimentation, de sommeil, de sécurité... en s'adaptant aux spécificités de chacun d'entre eux. En termes de repas, il s'agit donc de nourrir le nourrisson à la demande durant la première année de vie et d'ajuster ce soin selon le besoin de l'enfant, par exemple en faisant « une petite pause » durant la consommation du lait.

Le respect de ce rythme est essentiel au bien-être de l'enfant.

Pourquoi individualiser les repas ?

Les besoins nutritionnels du nourrisson et son développement ne sont pas compatibles avec un horaire rigide de repas, ni avec une attente qui lui serait imposée. En effet, les besoins fluctuent d'un nourrisson à l'autre, d'un jour à l'autre mais aussi d'un repas à l'autre. En outre, des repas fréquents sont nécessaires afin de répondre au besoin important en énergie lié à la croissance rapide du nourrisson, tout en respectant le volume de son estomac. Celui-ci ne récolte que quelques millilitres à la naissance pour atteindre progressivement l'équivalent d'un verre (200 ml) à 1 an.

Les horaires des repas restent donc individualisés au moins jusqu'à la fin de la première année de vie. L'organisation du milieu d'accueil doit en tenir compte pour les rendre possibles.

Comment individualiser les repas ?

Le nourrisson est doué de compétences, notamment celles de percevoir sa faim, les quantités dont il a besoin et de nous en informer.

Ainsi, il est fondamental de faire confiance en l'enfant pour nous aider à l'accompagner.

L'observation du nourrisson est au coeur de la pratique de l'individualisation des repas et du respect de son rythme.

En pratique, quelques repères pour nourrir le nourrisson selon ses besoins :

- ▶ Connaître les signaux de faim et reconnaître ceux spécifiques à chaque nourrisson car certains les expriment différemment. En discuter avec les parents qui pourront vous guider à ce sujet
- ▶ Être attentif aux bébés qui ont des signes discrets de faim
- ▶ Connaître l'heure de la première prise de lait du matin du nourrisson (Exemple : via un cahier de communication) et le volume approximatif bu si le nourrisson est nourri au lait infantile

Fiche : Les signes de faim et de rassasiement¹



1. "Le rassasiement désigne les processus qui font diminuer la faim lors d'une prise alimentaire."



- ▶ Eviter d'imposer un horaire, par exemple en faisant «patienter» un nourrisson qui a faim pour qu'il mange à une heure établie
- ▶ Maintenir l'observation du nourrisson au coeur de sa pratique même si un horaire régulier semble se dessiner chez un nourrisson
- ▶ Éviter les longs temps de jeûne chez le nourrisson. Répondre aux besoins du nourrisson peut passer par l'anticipation de sa demande. Il s'agira alors de suggérer le lait et de s'adapter à la réaction de l'enfant
- ▶ Être attentif aux nourrissons qui passent de longues journées en milieu d'accueil : le nombre de repas (lait, repas solides) doit être adapté

2. EXEMPLES DE RYTHME ALIMENTAIRE DE LA DIVERSIFICATION

Lorsque la diversification alimentaire est bien installée, il est recommandé de répartir les prises alimentaires en 5 repas ou davantage. Ceci permet entre-autre de prévenir les réveils nocturnes en lien avec le besoin de s'alimenter :

- ▶ **UN REPAS DE LÉGUMES**
- ▶ **UN REPAS DE FRUITS**
- ▶ **ENVIRON 3-4 TÉTÉES OU 3 BIBERONS DE 200 ML²**

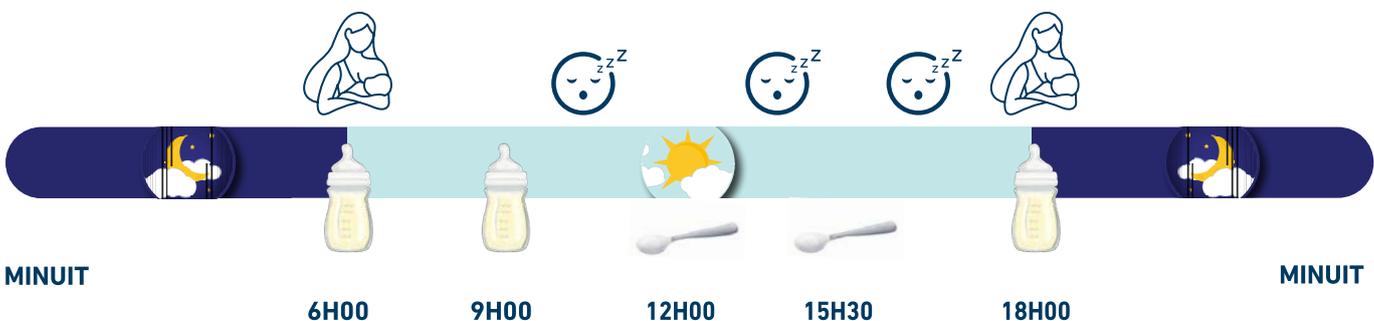
Chapitre 8 : Alimentation lactée



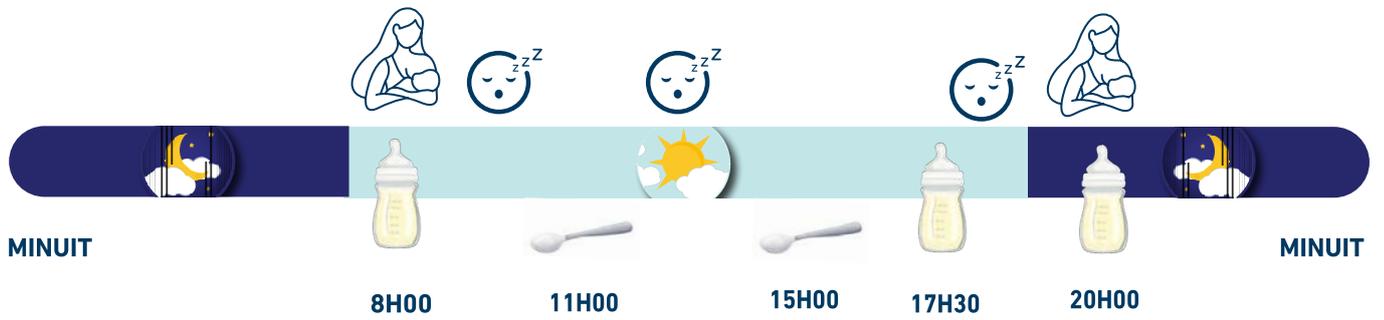
Selon les besoins du nourrisson, notamment de sommeil, de nombreux rythmes de repas différents existent.

A titre indicatif, voici quatre exemples parmi tant d'autres :

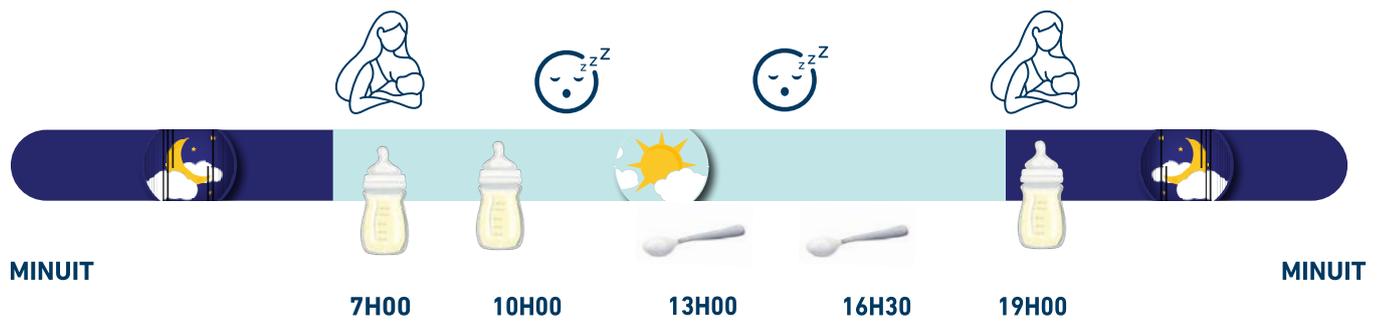
Journée alimentaire d'un bébé : exemple 1



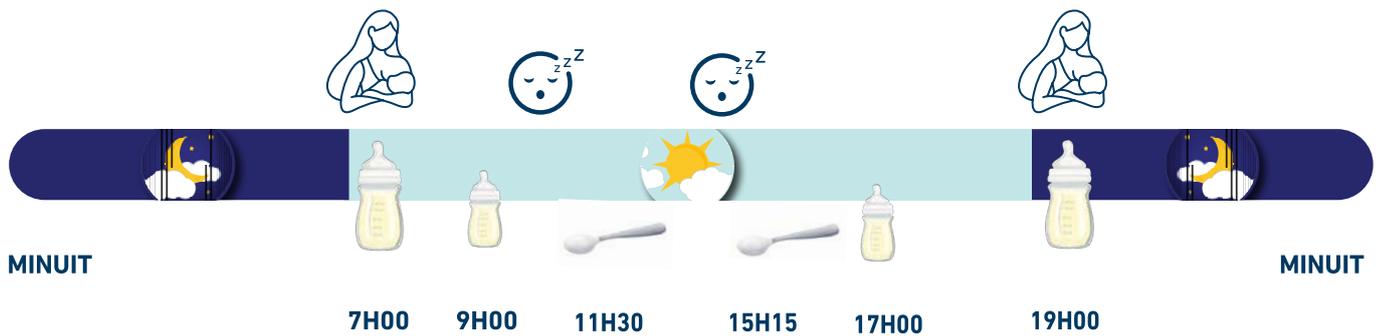
Journée alimentaire d'un bébé : exemple 2



Journée alimentaire d'un bébé : exemple 3



Journée alimentaire d'un bébé : exemple 4



Signes de faim et de rassasiement

Le premier signe de faim est l'éveil du nourrisson. Ainsi, lorsqu'un bébé dort, cela signifie qu'il n'a pas besoin de manger à ce moment-là. Pour cette raison, il est déconseillé de réveiller un nourrisson endormi pour le nourrir, sauf indication médicale.

PREMIERS SIGNES : Je commence à avoir faim



Il bouge



Il ouvre sa bouche



Il tourne la tête

SIGNES CLAIRS : J'ai vraiment faim !



Il s'étire



Ses mouvements
sont plus vifs



Il met la main en bouche

SIGNES TARDIFS : Je dois retrouver mon calme



Il pleure



Il est agité



Sa peau rougit

Apaiser et consoler le bébé :

Parlez-lui, bercez-le, cajolez-le ...

Exemples de signes de rassasiement du nourrisson :

- ✓ A l'approche du contenant (tétine, verre, cuillère...) le bébé n'ouvre plus la bouche et/ou il détourne le visage
- ✓ La vitesse d'ingurgitation du lait ralentit au biberon
- ✓ Le bébé repousse la tétine avec sa langue



CHAPITRE 8



Alimentation lactée en milieu d'accueil

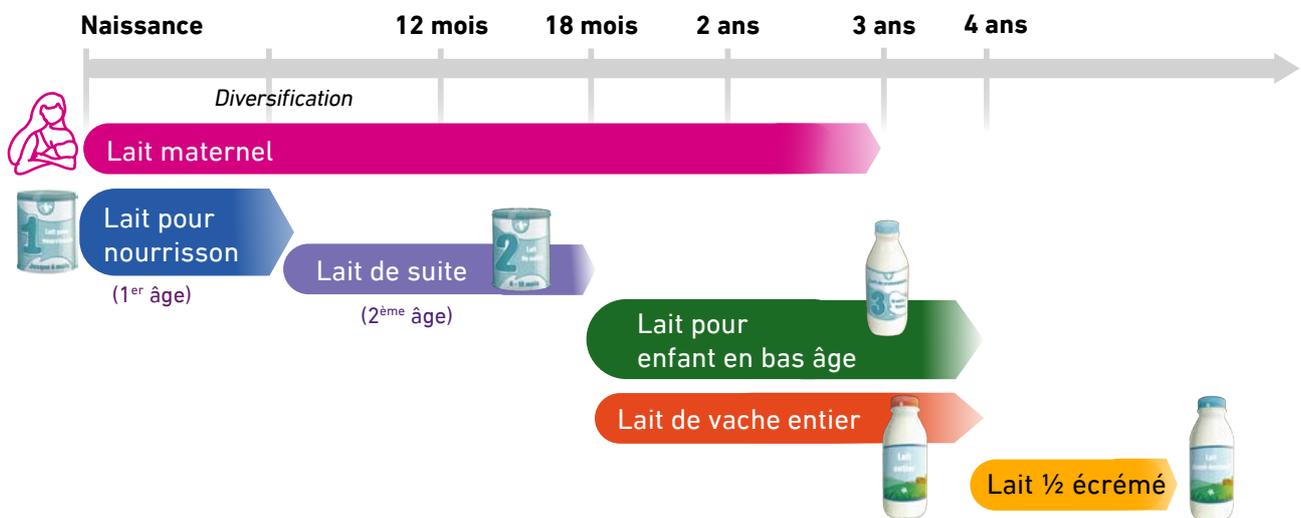
Durant toute la première année de la vie, le lait reste la base de l'alimentation de l'enfant. Du lait maternel et/ou infantile doit être proposé aux bébés en plus des aliments diversifiés. Ce lait est proposé sous forme de repas et/ou en complément du repas de fruits ou de légumes tant que le bébé ne consomme pas minimum 200g d'alimentation solide.

Tous les enfants jusqu'à 12 mois au moins doivent recevoir du lait maternel ou des laits pour nourrissons ou de suite pendant leur journée dans le milieu d'accueil. L'important, c'est avant tout de l'observer et de lui faire confiance. Le personnel devra connaître les signes de la faim envoyés par le bébé qu'il repèrera lors de ses observations.

Fiche : Les signes de faim et de rassasiement



1. QUELS LAITS POUR QUEL ÂGE ?



2. LE LAIT MATERNEL

Soutenir l'allaitement maternel, l'affaire de tous

La prolongation de l'allaitement autant que la mère le souhaite est un objectif de santé publique. Les milieux d'accueil sont des partenaires indispensables pour favoriser l'allaitement maternel de longue durée. Le premier contact avec les parents ou l'inscription de l'enfant en milieu d'accueil sont déjà des occasions de discuter de l'alimentation. Certains parents sont décidés, d'autres hésitent encore quant à opter pour l'allaitement maternel. Pouvoir entendre leur projet, le respecter, accueillir leurs craintes et appréhensions est primordial. En fonction de leur choix, vous pouvez leur transmettre des informations objectives.

Selon son projet, son organisation, la proximité du milieu d'accueil, l'âge du bébé... plusieurs options d'allaitement sont possibles pour la maman. Un contact avec elle quelques semaines avant l'accueil de l'enfant permet de réfléchir ensemble, de manière concrète, aux modalités à mettre en place.

Fiche : Check list - Soutenir l'allaitement maternel



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'allaitement maternel, donné exclusivement, répond à tous les besoins du bébé jusqu'à l'âge de 6 mois. L'ensemble des avantages de l'allaitement, pour le bébé et la maman, est unique. Quel que soit l'âge de l'enfant, il continue à bénéficier des avantages nutritionnels et immunologiques du lait maternel, particulièrement lorsqu'il entre en collectivité.



Comment déterminer la quantité de lait maternel à prévoir par repas ?

Au début de l'accueil, déterminer les quantités par prise de lait n'est pas aisé, il s'agira d'adapter les volumes en fonction de l'observation du bébé.

Selon la durée de l'accueil, de son développement, de ses habitudes de consommation, des autres repas consommés..., le bébé aura besoin de 3 à 5 repas d'environ 60 à 200 ml chacun.

Afin de permettre au personnel d'ajuster les quantités à la demande du bébé mais aussi de prévenir le gaspillage de lait, il est préférable d'obtenir de la part des parents des stocks avec de petites quantités de lait par unité.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La majorité des bébés allaités fractionnent davantage leur alimentation et présentent plus de fluctuations dans le rythme des repas que les bébés nourris au lait infantile.

En effet, la composition du lait du maternel varie au fil de la journée, les laits récoltés et stockés ne présentent pas toujours le même apport nutritionnel, ce qui inévitablement entrainera chez le bébé une adaptation de la demande, tant au niveau du volume que de la fréquence des repas.

Chapitre 7 : L'individualisation des repas et respect du rythme des nourrissons

Fiche : Comment conserver le lait maternel ?

Fiche : Comment chauffer le lait maternel ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

La façon dont le bébé tète le sein est différente de la façon dont il suce le biberon ou la tétine. Pour éviter des difficultés d'allaitement et rassurer les parents, il est parfois préférable de donner le lait autrement.

Fiche : Comment donner autrement le lait maternel ?

Faut-il préparer les bébés allaités à boire autrement qu'au sein avant l'arrivée en milieu d'accueil ?

A l'heure actuelle, il n'y a pas de consensus à ce sujet. Cela dépend d'une situation à l'autre. Plusieurs options existent pour préparer l'enfant à accepter le lait maternel autrement qu'au sein. Le choix d'une méthode sera à réfléchir avec les parents au départ de leur expérience et de leur projet.

CONSEILS AUX PARENTS :

► Donner occasionnellement de petites quantités de lait maternel (à la tasse, à la cuillère, au biberon...) une à deux semaines précédant l'entrée en milieu d'accueil, si possible par quelqu'un d'autre que la maman, à un moment où le bébé n'a pas trop faim, en l'absence de la maman...

ou

► Poursuivre l'allaitement maternel au sein jusqu'à l'entrée en milieu d'accueil et donner le lait maternel dans des récipients adaptés à l'enfant (biberon, verre, cuillère...) durant la période de familiarisation dans le milieu d'accueil.

Comment donner autrement le lait maternel ?



SoftCup®



Gobelet pour bébé



Petit verre



Cuillère à café



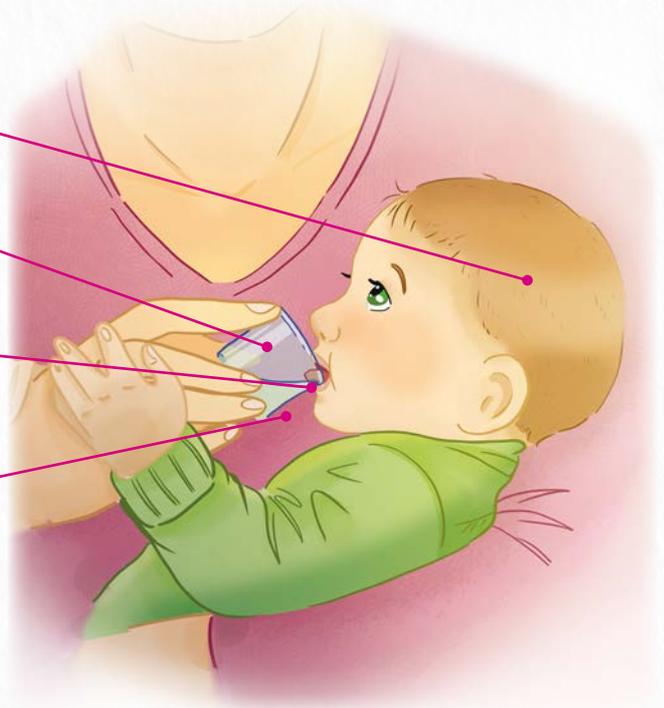
Cuillère en porcelaine creuse

Tête légèrement inclinée vers l'arrière

Gobelet positionné en oblique et déposé sur la lèvre inférieure

Bébé lape le lait avec sa langue à son rythme

Lait en contact avec la lèvre inférieure et la langue sortie, le lait n'est pas versé dans la bouche



Comment conserver le lait maternel ?

LAIT MATERNEL : DURÉES DE CONSERVATION DU LAIT MATERNEL FRAIS ET CONGELÉ EN MILIEU D'ACCUEIL

LIEU DE STOCKAGE DU LM

Réfrigérateur (4°C)	4 jours*
Congélateur (-18°C)	6 mois*

LAIT MATERNEL DÉGELÉ AU RÉFRIGÉRATEUR

Réfrigérateur (4°C)	24 h
Congélateur (-18°C)	NE PAS RECONGELER

LAIT MATERNEL RÉCHAUFFÉ (FRAIS OU DÉGELÉ)

Température ambiante (22°C) en contact avec l'enfant	1 heure
Congélateur (-18°C)	NE PAS RECONGELER

* Durée de conservation optimale

LE SAVIEZ-VOUS ?

Proposer le lait maternel frais en priorité permet à l'enfant de bénéficier de toutes ses précieuses caractéristiques.



Les durées de conservation ne s'additionnent pas. Après ce délai, le lait maternel ne peut plus être consommé.

CONSEILS AUX PARENTS :

- ▶ Conserver le lait maternel dans un récipient adapté fermé (biberon, bocaux en verre...). Les poches de congélation pour lait maternel, mal utilisées, peuvent être peu pratiques et/ou pas hygiéniques (fuites)
- ▶ Etiqueter les contenants : date de récolte du lait et le nom de l'enfant
- ▶ Prévoir un sac isotherme, munis de blocs réfrigérants, garantissant le maintien des températures pendant le transport

CONSEILS AUX MILIEUX D'ACCUEIL :

- ▶ Lors de l'arrivée dans le milieu d'accueil, placer immédiatement le lait maternel au sein du réfrigérateur (< 4°C) ou au congélateur (-18°C). Le lait frais se stocke à l'étage des denrées alimentaires « propres » et pas dans la porte du réfrigérateur

Comment chauffer le lait maternel ?



1. Anticiper la demande du bébé et décongeler le lait au réfrigérateur ou au chauffe-biberon
2. Chauffer le lait maternel juste avant la consommation

Le four à micro-ondes ne peut pas être utilisé ni pour dégeler, ni pour réchauffer le lait maternel car il altère ses propriétés anti-infectieuses



3. Remuer délicatement pour homogénéiser les graisses qui surnagent dans le lait (ne pas secouer)



4. Vérifier la température du lait

CONSEILS AUX PARENTS :



Astuces

Anti-gaspillage :

- Afin d'éviter de gaspiller du lait maternel, demander d'apporter de petites quantités de lait par unité (sous la forme de glaçons par exemple)
- Des récipients en verre de 60 à 80 ml feront l'affaire. Des conditionnements plus importants de 100 à 150 ml pourront être proposés ultérieurement en fonction de l'évolution du rythme des repas et des volumes consommés



LE SAVIEZ-VOUS?

Une odeur particulière et le changement de couleur du lait maternel conservé ne signifie pas que le lait est devenu impropre à la consommation. Ces variations peuvent provenir de la transformation des graisses par les enzymes qui les digèrent ou de l'alimentation de la maman.



Alimentation
Durable

Check List

Soutenir l'allaitement maternel

Afin de préparer l'entrée en milieu d'accueil d'un bébé allaité, il est indispensable d'informer et d'accompagner les parents dans la poursuite de l'allaitement.

Chaque milieu d'accueil pourra notamment :

- Veiller à l'information et à la formation continue de l'équipe par rapport à l'accueil des bébés allaités
- Enoncer ce qui est mis en place pour soutenir l'allaitement maternel au travers de son projet d'accueil lors de la première prise de contact (y compris durant la période de familiarisation)
- Rassurer les parents sur la disponibilité et l'adhésion de l'équipe ou de l'accueillante
- Faire visiter les lieux : montrer l'espace allaitement, le matériel mis à disposition...
- Permettre aux mamans de venir allaiter sur place en journée
- Offrir la possibilité aux mamans d'allaiter au sein du milieu d'accueil le matin avant de quitter l'enfant et/ou le soir lors des retrouvailles
- Informer les parents sur les méthodes de conservation et transport du lait maternel
- Organiser des rencontres entre mamans allaitantes de manière à permettre les échanges d'astuces
- Référer si nécessaire à une conseillère en lactation ou la PEP's de la consultation



3. LES LAITS INFANTILES

3.1 PRÉPARATIONS POUR NOURRISSONS ET DE SUITE

A défaut de lait maternel, seules les formules de laits infantiles répondant à la législation relative aux substituts du lait maternel peuvent être utilisées en milieu d'accueil.

Les **préparations pour nourrissons** sont destinées aux enfants dont l'alimentation est exclusivement lactée. Le passage aux **préparations de suite** se fait progressivement lorsque l'enfant mange un à deux repas complets à la cuillère. Leur emploi est préconisé jusqu'à 18 mois.

Ces préparations infantiles sont fabriquées avec du lait de vache ou de chèvre modifié de façon à répondre aux besoins nutritionnels spécifiques du nourrisson.

Certaines préparations sont fabriquées à base d'hydrolysats de protéines végétales (riz) et sont destinées à des indications thérapeutiques telles que l'allergie aux protéines de lait de vache. Ces préparations conviennent également aux enfants végétaliens.



Les **boissons végétales** (à base de riz, d'amande, de châtaigne...) ou les **laits de mammifères non modifiés** (lait de vache ordinaire, chèvre, brebis, jument...) ne respectent pas ces normes législatives et ne répondent pas aux besoins des nourrissons. Les milieux d'accueil sont tenus d'offrir un cadre de vie sain conformément au Code de qualité de l'accueil. De ce fait, ils sont responsables des aliments donnés aux enfants et ne peuvent en aucun cas donner ces produits aux nourrissons.



En cas de doute ou de question sur un lait particulier, le milieu d'accueil doit prendre avis auprès du médecin du milieu d'accueil et/ou du pôle diététique de l'ONE.

3.2 LES LAITS POUR ENFANTS EN BAS ÂGE

(laits de croissance)

Ils ne sont pas soumis à une législation spécifique, les compositions sont variables. Ces produits proposés en milieu d'accueil doivent être notamment sans arôme et sans sucre ajouté.

Le lait pour enfants en bas âge¹ bien choisi permet de réduire l'apport en protéines, d'améliorer la qualité des lipides et de participer aux apports en fer.



Qui fournit le lait ?

Chaque milieu d'accueil collectif subventionné doit pouvoir mettre à disposition des familles un lait pour nourrissons standard et un lait de suite standard.

La participation financière des parents (PFP) couvre l'alimentation courante des enfants, à l'exclusion des aliments de régime. Les laits infantiles standards pour nourrissons et de suite ne sont pas considérés comme tels et doivent donc être fournis par les milieux d'accueil subventionnés, aussi longtemps que l'enfant a besoin de lait lors du temps d'accueil.

Pour diverses raisons, il a été décidé d'autoriser les milieux d'accueil à limiter cette offre à au moins un lait pour nourrissons et un lait de suite standard. Le choix du lait sera laissé à l'appréciation du milieu d'accueil, sur base des critères de choix à privilégier énoncés dans le répertoire des laits et des préparations infantiles de l'ONE, disponible sur le site Pro.ONE.

1. Enfant en bas âge : enfant âgé de 1 à 3 ans, selon le Règlement (UE) n°609/2013 du 12 juin 2013.

Si l'enfant consomme un lait infantile spécifique (anti-régurgitation...), thérapeutique ou que le parent préfère une autre marque de lait standard, celui-ci doit être fourni par les parents.

Voir schéma : Quels laits pour quel âge ? 

Le lait standard pour nourrisson et de suite fourni par les milieux d'accueil aident ces structures à :

- ▶ Respecter le rythme du nourrisson et à maintenir la place importante du lait durant la première année de vie
- ▶ Limiter le gaspillage alimentaire car moins de boîtes sont ouvertes simultanément
- ▶ Maîtriser la sécurité alimentaire
- ▶ Soutenir les familles qui ne fournissent pas suffisamment de lait éventuellement pour des raisons financières

Respecter le cadre de la PFP c'est aussi permettre plus d'équité entre milieux d'accueil subventionnés et un traitement égalitaire des parents d'enfants accueillis par ces structures.

En cas de questionnement, contacter les diététiciennes de l'ONE.



Quelles quantités de lait infantile prévoir ?

Lorsque l'alimentation est exclusivement lactée, les besoins en lait sont calculés sur base du poids de l'enfant. Ce volume total est réparti sur 24 heures. En général, les bébés prennent en moyenne 8 à 6 biberons pendant les 3 premiers mois et 6 à 5 biberons pour le nourrisson plus grand. La quantité de lait par biberon augmente progressivement avec l'âge et le poids du bébé.

Lorsque la diversification alimentaire est bien établie, il faut compter en moyenne 500 à 600 ml de lait par jour, à répartir en 3 biberons ou plus.

Chapitre 7 : L'individualisation des repas et respect du rythme des nourrissons 

Comme pour vous, l'appétit est variable, d'un jour à l'autre et d'un repas à l'autre.

Les quantités de lait à préparer sont des indications moyennes.

Donner au bébé un biberon avec une quantité de lait trop importante peut augmenter les inconforts digestifs et/ou régurgitations.

Volume moyen de l'estomac par âge chez le nourrisson en bonne santé et né à terme



Naissance
6 ml



1 semaine
50 ml



1 mois
120 ml



3 mois
150 ml



6 mois
150-180 ml

3.3 LE CHOIX DE L'EAU POUR LA PRÉPARATION DES BIBERONS DE LAIT INFANTILE

Quelle eau choisir ?

Utiliser de l'eau en bouteille, non gazeuse, pour la préparation des biberons en milieu d'accueil. En aucun cas, l'eau ne peut provenir du robinet, même filtrée ou de fontaines réfrigérées.

La présence de l'allégation « Convient pour la préparation des aliments pour nourrissons » permet de reconnaître une eau adaptée. Elle n'est cependant pas obligatoire : certaines eaux sont conformes aux paramètres énoncés sans pour autant la présenter sur leur étiquetage. L'absence d'allégation n'est donc pas un critère d'exclusion.

La lecture des étiquettes permettra de vérifier si une eau de bouteille peut être utilisée pour la préparation des biberons. Certaines marques d'eau en bouteille proposent plusieurs sources, avec des teneurs en minéraux qui varient selon la source : il est nécessaire de vérifier les teneurs sur l'étiquetage/l'emballage.

L'eau utilisée doit correspondre aux paramètres et limites maximales suivantes fixées par le Conseil Supérieur de la Santé.



POUR EN SAVOIR PLUS

Sur les règles d'hygiène, consulter le guide d'autocontrôle de l'AFSCA



Une fois ouverte, les bouteilles d'eau doivent être conservées au frigo à 4°C et pour une durée optimale de maximum 24h.

Qui fournit l'eau ?

Le milieu d'accueil, conformément à la participation financière des parents, fournit l'eau en bouteille. Ce qui limite le gaspillage et facilite la logistique.

L'eau de distribution peut-elle être utilisée pour la préparation des biberons de lait infantile ?

Non, son utilisation pour la reconstitution du lait infantile en milieu d'accueil n'est pas autorisée. Même si l'eau de distribution est potable, elle ne respecte peut-être pas toujours les critères ci-dessus. La quantité de minéraux contenue dans l'eau additionnée à celle de la poudre de lait pourrait surcharger les reins des nourrissons, encore immatures.



Préparation des biberons de lait infantile (1)

Quand préparer le biberon de lait infantile ?

Chaque biberon se prépare au dernier moment, juste avant d'être donné. La poudre de lait n'est en effet pas stérile, le mélange poudre de lait et d'eau est un milieu favorable au développement des microbes.



Le lait infantile non consommé doit être jeté dans les 30 minutes.

Faut-il stériliser les biberons ?

Stériliser les biberons et leurs accessoires (tétines, anneaux...) uniquement avant la première utilisation, sauf pour les nourrissons qui nécessitent une stérilisation systématique de ce matériel sur base d'un avis médical.

La stérilisation après chaque utilisation peut être abandonnée si et seulement si les biberons sont préparés juste avant leur consommation.

Comment conserver la poudre de lait infantile ?

Après ouverture de la boîte, il importe de respecter la durée de conservation indiquée sur l'emballage. Afin de prévenir le gaspillage, n'hésitez pas à remettre la boîte ouverte aux parents anticipativement.

Les laits infantiles en poudre peuvent également être fournis sous forme de dosettes avec une étiquette (nom de l'enfant, nombre de mesurettes, nom du lait).



Cheveux attachés, tablier propre, plan de travail nettoyé (et désinfecté si nécessaire).



Mains lavées à l'eau chaude et au savon liquide.



Mains séchées avec du papier à usage unique et jeté dans la poubelle avec couvercle à pédale.

Préparation des biberons de lait infantile (2)



Verser la quantité d'eau nécessaire dans le biberon.



Chauffer l'eau à la température souhaitée (entre 18 à 37°C). Une température supérieure à 40°C pourrait altérer la qualité nutritionnelle du lait.



Ajouter dans le biberon d'eau chauffée le nombre nécessaire de mesurètes arasées² à l'aide du dos d'un couteau propre.



Fermer le biberon et mélanger la préparation en se référant à la notice de préparation.



Vérifier la température du lait en versant quelques gouttes sur le dos de la main ou au creux du poignet.

2. Arasé : mettre à ras les mesurètes.

Nettoyage des biberons



1 Vider le reste de lait non bu dans l'évier.



2 Rincer le biberon et le matériel annexe avec de l'eau froide.



3 Prévoir du liquide vaisselle et deux goupillons de biberon de tailles différentes.



4 A l'aide des goupillons, laver à l'eau chaude et savonneuse le biberon



5 et le matériel annexe.
Rincer à l'eau chaude tout le matériel.



6 Déposer le matériel sur un essuie de vaisselle propre (ne pas l'essuyer).



7 Ranger le matériel séché dans une armoire propre et fermée.



Alimentation diversifiée du jeune enfant

1. LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

La diversification alimentaire consiste à introduire très progressivement des aliments autres que le lait. L'âge des premiers repas à la cuillère varie d'un nourrisson à l'autre en fonction de son développement et de son intérêt.

Pourquoi introduire la diversification alimentaire ?

Diversifier l'alimentation est indispensable chez le nourrisson pour répondre à :

- ▶ La modification des besoins nutritionnels
- ▶ La maturation des systèmes digestifs et rénaux
- ▶ L'apprentissage des repas à la cuillère
- ▶ Au développement du rôle social du temps de repas
- ▶ Notre régime alimentaire omnivore

Quand débiter la diversification alimentaire ?

Une diversification avant l'âge de 4 mois n'est pas justifiée sur le plan nutritionnel et favorise l'apparition d'allergies. Après 6 mois, une alimentation exclusivement lactée ne permet plus de couvrir les besoins nutritionnels des enfants et, si le pic d'intérêt est dépassé, certains nourrissons perdent progressivement leur intérêt pour les aliments solides.

Vers 5 à 6 mois, la majorité des enfants sont généralement prêts à découvrir des aliments autres que le lait.

En cas de prématurité, il est recommandé de retarder la diversification, en tenant compte de l'âge corrigé.

Le développement psychomoteur de l'enfant doit lui permettre de tenir sa tête droite

Il montre un intérêt pour d'autres aliment.

Le réflexe de succion diminue. Il apprend à creuser sa langue et accepte de mieux en mieux la cuillère.



Comment mettre en place la diversification alimentaire ?

PHASE 1 : 4-6 MOIS

Découverte et initiation

L'initiation à d'autres aliments que le lait se fait en douceur.

Cette première phase est un moment privilégié d'échanges entre l'enfant et ses parents, qu'il faut encourager. Ceux-ci conservent la « primeur » des premiers essais (par exemple le week-end).

Les premières cuillerées de fruits ou de légumes vont permettre au nourrisson de découvrir de nouvelles odeurs, saveurs, textures... mais aussi d'expérimenter une autre manière de manger.

Chaque milieu d'accueil doit être particulièrement attentif à cette période grâce à une approche aussi progressive et individualisée que possible, en étroite collaboration avec les parents.

En pratique :

- ▶ Le choix de débiter par le repas de fruits ou de légumes appartient aux parents. L'important, c'est d'introduire ces deux repas progressivement, l'un après l'autre
- ▶ Proposer le repas dans des conditions favorables (enfant serein, non affamé, ambiance calme...) et correctement installé dans les bras, selon le confort ressenti par l'enfant et l'accueillant
- ▶ Au début, le bébé ne prend que quelques cuillères. Tant que bébé mange moins de 200g de repas, il est nécessaire de compléter avec du lait (maternel ou infantile) selon son appétit. Le lait maternel ou infantile reste la base de l'alimentation pendant toute la 1ère année de vie.

PHASE 2 : 4-12 MOIS



Pas à pas vers la variété des aliments

Cette phase se caractérise par l'introduction progressive de légumes, de féculents, de matière grasse, d'œuf, de poisson, de volaille ou encore de viande en fonction du volume du repas consommé.

En l'absence de lait maternel, cette étape se caractérise également par le passage progressif du lait pour nourrisson au lait de suite. Celui-ci répond davantage aux besoins nutritionnels de l'enfant diversifié.

Diversifier le choix des aliments au sein d'une même famille alimentaire permet à l'enfant de découvrir une alimentation riche en saveurs et en textures différentes ainsi que de varier les apports nutritionnels.

Tous les aliments "de base", y compris ceux réputés les plus allergisants, sont proposés dès le début de la diversification alimentaire (ex : œuf, poisson...), en raison de leur intérêt nutritionnel et du phénomène de tolérance.

Il vous est demandé d'intégrer l'ensemble des aliments présents aux menus sans attendre leur introduction par les parents. Une fois initiés, ils devront être proposés régulièrement de façon à maintenir la tolérance.

Varié tous les jours, y compris en proposant des légumes au goût amer, favorise l'appréciation ultérieure de nouveaux aliments. Pour apprécier un aliment, il est parfois nécessaire d'aller jusqu'à 15 essais.

L'introduction du gluten est quant à elle privilégiée dans le repas de légumes par l'ajout de féculents qui en contiennent (petites pâtes, semoule, boulghour...).

La texture des aliments proposés doit évoluer tout en étant individualisée.

Progressivement, les denrées sont présentées séparément dans l'assiette pour permettre à l'enfant de mieux découvrir leurs diversités en termes d'aspect, de couleur et de goût.

De l'eau est proposée au verre en petites quantités à chaque repas.

En cas d'allergie alimentaire diagnostiquée chez un nourrisson, le milieu d'accueil suivra les recommandations spécifiques prescrites par le médecin de l'enfant.

Fiche : Repas de légumes

Chapitre 8 : Quels laits pour quel âge ?

Chapitre 9 : L'évolution des textures

Chapitre 10 : L'eau, les boissons

PHASE 3 : 12-18 MOIS

Comme un grand

L'importance respective des différents aliments se modifie. Le lait présenté désormais à la tasse ou au verre ne suffit plus pour les repas du matin et du soir.

Chapitre 10 : Les matières grasses

Chapitre 11 : Repas au fil de la journée

LE SAVIEZ-VOUS ?

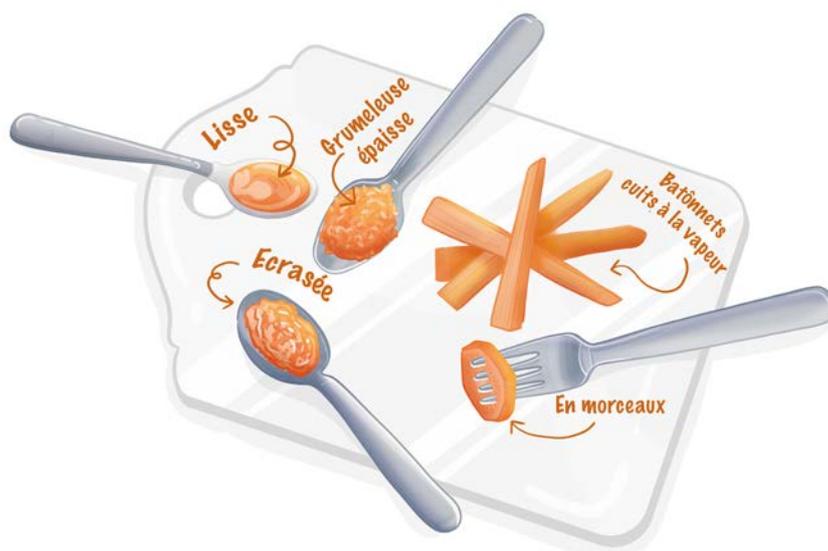
Durant les premières années, les besoins en graisses sont proportionnellement plus importants que ceux de l'adulte notamment pour le développement cérébral. A l'inverse, les apports en protéines doivent être limités pour ne pas surcharger les reins et prévenir l'obésité. La mise en pratique de conseils alimentaires qui visent à proposer une alimentation suffisamment riche en lipides et ceux qui ont pour principe d'éviter la consommation excessive d'aliments riches en protéines contribuent au bon équilibre dans l'assiette. Par contre, un déficit en lipides et un excès de protéines durant les deux premières années sont des facteurs de risque de surpoids à un âge ultérieur.

2. L'ÉVOLUTION DES TEXTURES

L'évolution des textures est une étape importante de la diversification alimentaire. La texture des aliments proposés aux enfants doit évoluer graduellement durant la première année.

Avant l'apparition des dents, l'enfant utilise déjà efficacement ses mâchoires pour manger des purées plus épaisses, voire des légumes rendus mous par la cuisson à la vapeur qu'il pourra également manger avec les doigts, si on lui en laisse l'occasion.

L'évolution de texture sera adaptée aux compétences de l'enfant, l'observation de l'enfant guidera l'adulte. Certains enfants présentant un réflexe nauséeux¹ important auront besoin de plus de temps pour cet apprentissage.



1. Le réflexe nauséeux est un mécanisme de défense involontaire visant à protéger le pharynx et la gorge des corps étrangers, il est fréquent chez le nourrisson en phase d'apprentissage.

Pourquoi proposer de nouvelles textures ?

Au début, le bébé possède des capacités orales limitées. Elles se développent entre 6 et 10 mois lorsque le bébé est stimulé par de nouvelles textures. Les introduire trop tardivement, risque d'entraîner des difficultés d'acceptation de textures plus complexes.

Par ailleurs, l'introduction de textures évolutives et variées est essentielle au développement de la sphère bucco-dentaire.

Et si l'enfant refuse les morceaux ?

Le refus de nouvelles textures grumeleuses ou des morceaux est souvent lié au maintien « du tout lisse » pendant une trop longue période. Il peut également être lié à un incident antérieur de fausse route ou de difficulté de déglutition lors de premières ingestions de petits morceaux dont l'enfant a gardé le souvenir.

En pratique : que proposer en cas de refus ?

- ▶ Mélanger progressivement les textures, en associant des aliments plus mixés et plus grumeleux au sein du même repas (exemple : purée de légumes plus lisse et viande plus grumeleuse) et inverser le jour suivant
- ▶ Pour les enfants plus grands, proposer dans la même assiette mais de manière bien séparée, des petits morceaux d'aliments et de la purée mixée, de façon à installer la transition
- ▶ En cas de refus de manger, il ne faut pas insister, ni forcer l'enfant

Proposer de manière répétée et avec patience permet bien souvent de résoudre le problème tout en gardant à l'esprit que le repas doit rester avant tout un plaisir partagé.

LE SAVIEZ-VOUS ?

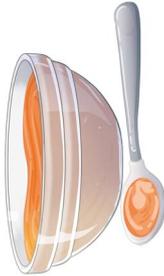
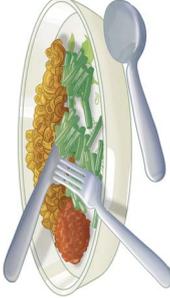
Le degré de « texturation » de l'aliment a un impact sur la valeur nutritionnelle de l'aliment. Plus l'aliment est mouliné fin, plus les pertes nutritionnelles sont importantes. Le choix du matériel de découpe utilisé doit être réfléchi dans ce sens. Proposer une texture trop lisse peut amener certains enfants à manger trop vite. On risque donc de se trouver face à un enfant qui termine une portion adaptée à son besoin nutritionnel, sans que le message de satiété soit arrivé à son cerveau. Une adaptation de la texture permet de ralentir la cadence et de lui donner l'occasion de mieux percevoir les signaux de satiété. La mastication augmente la satiété.

Quels ustensiles utiliser ?

Les ustensiles doivent être sélectionnés en fonction du degré de texture souhaité. L'usage d'un mixer avec lame permet d'obtenir une texture lisse. Pour obtenir des textures grumeleuses de différentes épaisseurs, il convient plutôt d'utiliser un passe-vite professionnel ou un robot avec râpes munies de trous ou de lames avec différentes épaisseurs de coupes.



Tableau d'évolution des textures

ÂGES	4 À 6 MOIS	7 À 8 MOIS	9 À 12 MOIS	13 À 18 MOIS
Présentation	Purée lisse	Purée écrasée	Petits morceaux d'aliments tendres écrasés	Petits morceaux d'aliments tendres séparés dans l'assiette
Evolution des textures	Texture lisse, de consistance plus ou moins épaisse sans morceaux	Texture grumeleuse fine, avec des petits morceaux fondants	Texture grumeleuse épaisse avec des petits morceaux fondants entre le palais et la langue ou entre les doigts	Aliments tendres coupés avec le bord d'une cuillère. La viande tendre est coupée en morceaux. Les viandes dures (exemple : bœuf) sont mixées
Présentation dans l'assiette				
Ustensiles	Mixeur	Passe-vite professionnel, robot avec râpes ou râpe manuelle	Passe-vite professionnel, robot avec râpes, presse-purée ou fourchette	Fourchette et couteau

« Finger-Food » – Et si on les laissait manger avec les doigts ?



Pourquoi ?

Cette exploration par le toucher est importante car elle permet à l'enfant de confirmer les informations perçues par la vue avant de consommer l'aliment.

Le sens du toucher est « un système d'alarme naturel » qui permet de vérifier si un aliment ne présente pas de danger. La peau contient une série de capteurs qui répondent à divers stimuli comme le froid, le piquant, la chaleur... Sans toucher, il prend le risque de se brûler.

Toutes ces informations enregistrées par le cerveau permettent à l'enfant de découvrir l'univers alimentaire qui l'entoure et le sécurise progressivement.

Manger avec les doigts va lui permettre de développer sa motricité fine, en utilisant les muscles des doigts et des mains pour effectuer des gestes précis.

Plus l'enfant est jeune, plus le format de l'aliment sera grand de façon à pouvoir l'alimenter tout en respectant son stade de développement et sa sécurité.

En pratique :

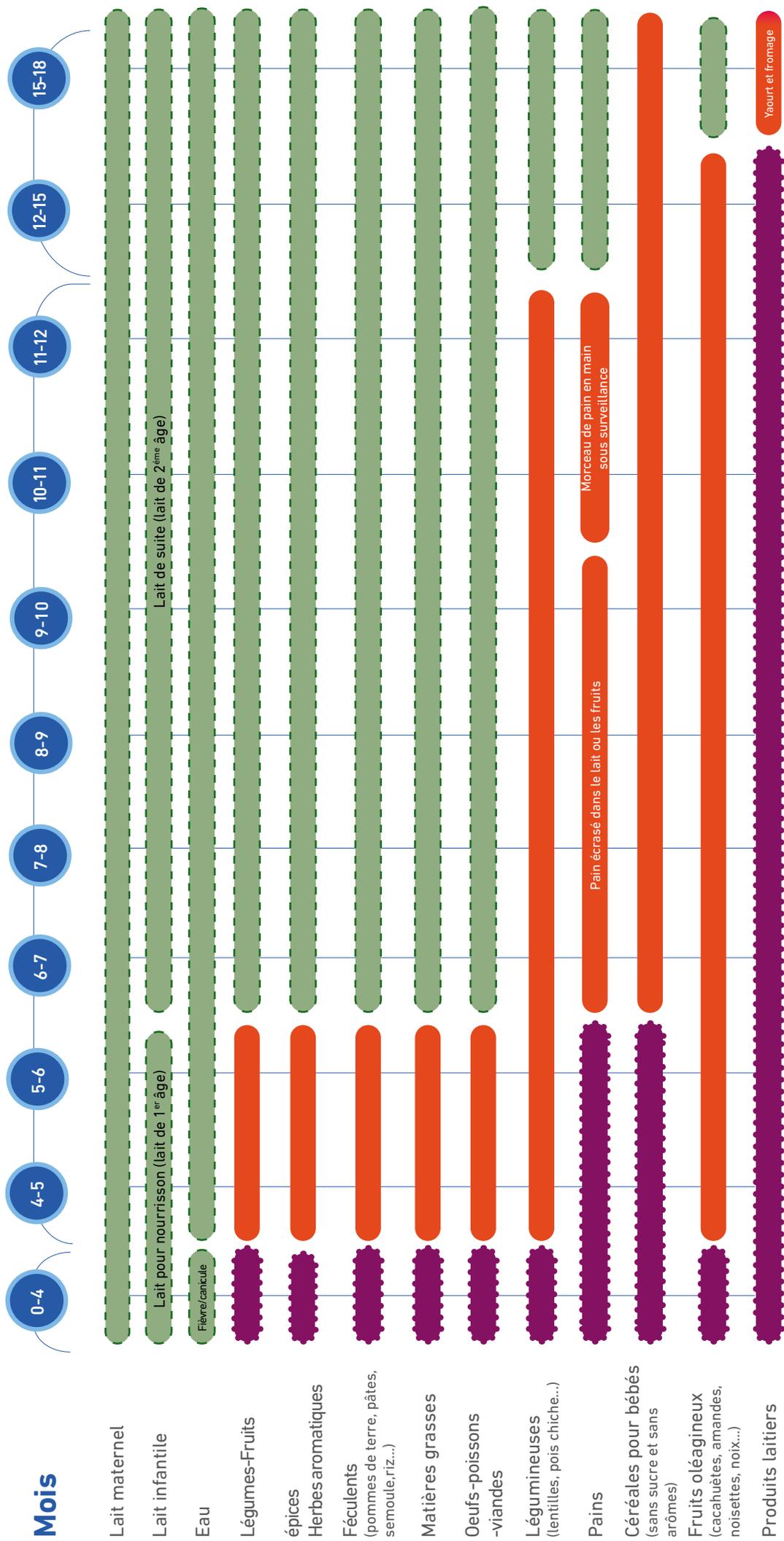
- ▶ Selon le stade de développement de l'enfant et son envie, des tronçons d'aliments tendres coupés en longueur peuvent être proposés
- ▶ Les aliments doivent être mous (légumes bien cuits, fruits mûrs...)
- ▶ Il est possible de combiner différentes textures au sein du même repas

Les repas doivent toujours se passer sous supervision de l'adulte.

La forme de certains aliments augmente le risque d'inhalation et donc d'étouffement. Petits aliments ronds, cylindriques et durs : fruits oléagineux, raisins secs, bonbon dur....

Ces aliments ne peuvent être donnés tels quels avant 3 ans. Les petits fruits tels que les raisins, groseilles vertes, tomates cerises... peuvent être proposés mais coupés, par exemple, en quatre. Afin de prévenir les obstructions, il convient d'éviter de donner des aliments qui correspondent à la taille du diamètre de la trachée du nourrisson (+/- 7 mm).

3. LE TABLEAU D'ÂGE D'INTRODUCTION DES ALIMENTS : DE LA NAISSANCE À 18 MOIS



Bébé n'en mange pas / Bébé peut découvrir mais non indispensable / Bébé en mange /



LÉGENDE

Repas de fruits :



En pratique :

- ▶ Le repas de fruits se prépare uniquement avec des fruits. Il s'agit d'une quantité moyenne de 250g, respectez l'appétit de l'enfant
- ▶ Tous les fruits peuvent être donnés dès le début de la diversification alimentaire y compris les fruits rouges et exotiques
- ▶ Choisir des fruits frais, locaux et de saison si possible ou surgelés nature
- ▶ Présenter les fruits crus bien mûrs, lavés, épluchés², épépinés, mixés ou écrasés, râpés ou cuits en compote. Adapter la texture des fruits en veillant à ne pas trop liquéfier la panade. Certains fruits rendent plus d'eau que d'autres (exemple : poire bien mûre...)



Chapitre 9 : L'évolution des textures



Le miel est interdit en dessous de 12 mois car on ne peut exclure la présence d'une bactérie capable de produire des toxines chez le nourrisson.

Comment varier les saveurs ?

- ▶ Ajouter certains légumes cuits pour varier (betterave, carotte, chou rouge, butternut, courgette...)
- ▶ Ajouter des herbes aromatiques fraîches ou surgelées ou des épices (cannelle, badiane, menthe, basilic...)
- ▶ Les mélanges ne sont pas obligatoires. Proposer un repas constitué d'un seul fruit permet à l'enfant d'en identifier les saveurs et de reconnaître plus facilement ce qu'il mange
- ▶ Eviter la banane au quotidien : elle tend à standardiser le goût des repas de fruits, en plus de ne pas être locale

Chapitre 14 : Calendrier des fruits et de légumes de saison



Crus ou cuits ?

Consommer les fruits crus permet de limiter les pertes en vitamines (notamment en vitamine C). La cuisson augmente la digestibilité des fruits mais va aussi modifier leur goût. Les fruits peuvent donc être proposés crus ou cuits, l'idée étant de varier les modes de préparation.

Et si l'enfant n'est pas rassasié ?

Après avoir vérifié les apports de lait maternel ou infantile sur la journée (environ 600 ml) et adapté la texture, de la mie de pain peut être ajoutée dans les fruits au cas par cas.

Que penser des céréales infantiles ?



De nombreuses céréales ne conviennent pas car elles présentent les mêmes inconvénients que les biscuits pour bébé (sucre ajouté, apport en protéines majoré et mauvaises graisses). Elles masquent également le goût originel de l'aliment. En cas de questionnement des parents, contacter le pôle diététique.

Repas de légumes :



En pratique :

- ▶ Tous les légumes (y compris ceux au goût prononcé) et les féculents (y compris ceux contenant du gluten) peuvent être proposés dès le début de la diversification alimentaire
- ▶ Toutes les viandes, volailles, poissons et oeuf (à l'exception des viandes hâchées préparées) ainsi que la matière grasse sont ajoutés rapidement dans le repas de légumes. En début de diversification alimentaire, adapter la quantité des aliments au volume de repas consommé
- ▶ Choisir des légumes frais, de saison et locaux si possible ou des légumes surgelés nature
- ▶ Proposer un légume seul la plupart du temps afin d'en faire découvrir le goût individuel à l'enfant. Les mix de légumes peuvent être proposés de manière limitée



- ▶ Intégrer des herbes aromatiques, des épices non piquantes, de l'ail... est tout à fait recommandé dès la diversification.
- ▶ Varier les modes de cuisson (cuisson à la vapeur, à l'eau bouillante, à l'étuvée...)
- ▶ Adapter graduellement la texture
- ▶ Ajuster les quantités du repas à l'appétit de l'enfant

Chapitre 9 : L'évolution des textures

Chapitre 14 : Calendrier des fruits et légumes de saison

Chapitre 15 : Techniques de cuisson des aliments et intérêts nutritionnels

Chapitre 15 : Les quantités moyennes recommandées par tranche d'âge

CHAPITRE 10

Aliments et boissons

Qualité des aliments :

Dans un contexte d'alimentation durable, il est conseillé de privilégier l'utilisation de produits frais, locaux et de saison. Cela vaut pour les fruits et légumes mais aussi tout autre type d'aliments (pain, viande, poisson, autres féculents...).

Les milieux d'accueil sont invités à préparer les repas en utilisant le moins de produits industriels et à réaliser leurs préparations maison dès que possible.

Les produits industriels ultra-transformés¹ de type biscuits, sauces, entremets lactés... n'ont pas leur place dans l'alimentation des enfants en crèche. Si le milieu d'accueil

n'a pas la possibilité de les cuisiner maison, il est alors demandé de ne pas acheter sa version industrielle et d'opter pour d'autres aliments de base.

Sélectionner des produits d'origine biologique est une bonne option, si ceux-ci proviennent de Belgique et/ou sont de saison. Si le milieu d'accueil en a la possibilité, les fruits et légumes, herbes aromatiques fraîches, œufs, féculents complets et légumineuses sont en particulier à privilégier sous leur format biologique.

Chapitre 2 : Alimentation durable



1. LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Ces aliments sont source de nombreuses vitamines, sels minéraux, fibres et eau. Ces éléments essentiels protègent des maladies infectieuses, des cancers et régulent le transit intestinal. Considérés comme des aliments importants pour la santé, ils restent cependant insuffisamment consommés, par les enfants comme par les adultes.

Privilégier les fruits et légumes frais, locaux et de saison.

Les légumes et fruits frais ou surgelés nature ont tous une bonne valeur nutritionnelle. Ces derniers constituent une alternative intéressante pendant les mois d'hiver (moins de choix disponibles).

Les végétaux de saison sont moins traités, plus respectueux de l'environnement, moins chers et plus savoureux que ceux consommés hors saison.

En pratique : pour préserver au mieux les qualités nutritionnelles des fruits et des légumes :

- ▶ Les laver, les éplucher², les découper et les mixer le plus proche possible du temps de repas.
- ▶ Consommer les fruits dans la mesure du possible crus et en morceaux.
- ▶ En cas de cuisson : les cuire le moins longtemps possible, dans une casserole couverte et avec un fond d'eau, à la vapeur, au four...



Chapitre 2 : Alimentation durable
Chapitre 14 : Calendrier des fruits et légumes frais de saison



1. Un aliment ultra-transformé (AUT) est un aliment issu de l'industrie agroalimentaire dont la composition, les processus de transformation industrielle et les additifs utilisés le font rentrer dans le groupe « ultra-transformé » (groupe 4) de la classification internationale NOVA 1, 2.

2. Non indispensable si les végétaux sont biologiques.

1.1 LES LÉGUMES

Les légumes sont à présenter tous les jours, principalement au dîner.



Si la cuisson des légumes engendre nécessairement une perte en vitamines et en sels minéraux, elle présente en revanche d'autres avantages (facilite leur digestion et peut même, dans certains cas, améliorer le passage dans le sang de certaines substances comme les antioxydants³). Il convient de varier les présentations notamment avec l'introduction de crudités chez les enfants plus grands pour les habituer progressivement tout en stimulant la mastication.

En pratique, varier l'aliment, les formes et modes de présentation :



- ▶ Environ 15 légumes différents sur le mois ou davantage
- ▶ Un seul légume ou associé à d'autres légumes (de temps en temps) et en variant les associations
- ▶ Légumes cuits (vapeur, four ...)
- ▶ Cuidités⁴
- ▶ Crudités⁵
- ▶ Potages chauds ou froids
- ▶ En tartina

Chapitre 9 : L'évolution des textures

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

Chapitre 15 : Quantités moyennes recommandées par tranches d'âge



Recettes

Que penser des potages ?

Les potages peuvent être proposés à partir de l'âge de 12 mois chez les enfants qui consomment des textures en morceaux tendres. Les potages compléteront leurs apports en légumes du repas.

Pour les potages froids, il convient de les refroidir rapidement.

Peut-on proposer des légumes en bocaux/conserves ?

Les légumes en bocaux ont une qualité acceptable mais comme ils contiennent une teneur non négligeable en sel, ils ne peuvent être utilisés, à l'exception des tomates pelées ou de la passata de tomates sans sel et de façon ponctuelle. En cas de nécessité, il est préférable de privilégier les légumes surgelés natures.

3. Les antioxydants : Eléments protecteurs vis-à-vis de certaines maladies telles que le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

4. Cuidités légumes cuits consommés froids.

5. A partir de 18 mois, en tenant compte des capacités de mastication de chaque enfant.

1.2 LES FRUITS

Proposés à bonne maturité, les fruits sont à présenter tous les jours, principalement au goûter.



En pratique, varier l'aliment, les formes et modes de présentation :

- ▶ Un seul fruit ou associé à d'autres fruits (de temps en temps)
- ▶ Des fruits frais en morceaux dès que possible et le plus souvent possible
- ▶ Pour varier les saveurs, penser à proposer les différentes variétés d'une même espèce de fruit (exemples : pommes, poires, prunes...)
- ▶ Écrasés sur le pain
- ▶ En compote/au four sans sucre ajouté
- ▶ En coulis de fruits maison

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

Chapitre 15 : Quantités moyennes recommandées par tranches d'âge



Que penser des compotes ?



Leur cuisson facilite la digestion et réduit l'allérgénicité mais diminue la teneur en vitamine C et en fibres. Elle modifie également le goût en augmentant la sucrosité⁶. De plus, consommer des fruits mixés ne rassasie pas autant que de

croquer dans le fruit, ils sont rapidement consommés. Les fruits mixés sont donc à limiter dès que les capacités masticatoires de l'enfant le permettent.

Peut-on proposer des fruits en bocaux/conserves ?



Le liquide de conservation étant composé généralement de sucre, les bocaux et conserves de fruits sont à réserver en cas de situation exceptionnelle (problème de livraison par exemple). Le choix portera sur les produits affichant la mention « au jus » et non « au sirop ». Le jus ne sera pas récolté pour

la consommation. En cas de nécessité, il est préférable de privilégier les fruits surgelés naturels.

Les jus de fruits pressés et les smoothies peuvent-ils remplacer les fruits frais ?



Les jus de fruits et les smoothies « maison » peuvent être donnés aux enfants de façon occasionnelle, en petites quantités mais jamais en remplacement des véritables fruits.

Ceux-ci sont en effet dépourvus des précieuses fibres (même s'ils contiennent de la pulpe) et n'apportent donc pas la même satiété. Leur teneur en sucre est souvent importante, même lorsqu'ils sont réalisés « maison » (deux à trois fruits sont parfois nécessaires pour obtenir un verre de jus).

Peut-on donner des fruits séchés en milieu d'accueil ?



Les fruits séchés (abricots, dattes, figes...) peuvent être proposés ponctuellement à condition d'être présentés réhydratés et mixés au sein du repas de fruits ou coupés

en morceaux adaptés aux capacités de mastication des enfants. Il convient de les réhydrater préalablement s'ils sont trop secs.

Attention aux raisins secs qui peuvent être à risque d'étouffement voire d'inhalation : il vaut mieux les proposer incorporés au sein d'une recette (porridge, cramique...) et non tels quels.

6. La sucrosité fait référence à la perception associée au goût du sucre dans la bouche.

2. LES FÉCULENTS

Cette famille alimentaire regroupe les céréales (seigle, orge, froment, avoine, riz...) et tous leurs produits dérivés (pain, pâtes, semoule, flocons, grains de blé...). On y retrouve également la pomme de terre, la patate douce et les légumineuses.

Les féculents constituent la base de notre alimentation. Leur richesse en amidon et en fibres apporte énergie et satiété.

Le milieu d'accueil doit rester attentif à proposer aux enfants une portion de féculent à chaque repas dès l'âge de 12 mois.



Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

Chapitre 15 : Les quantités moyennes d'aliments par tranche d'âge

2.1 LES POMMES DE TERRE ET LES PATATES DOUCE



En plus d'être plus durables que certains autres féculents, ces tubercules constituent une source non négligeable de vitamine C. Elles ont donc tout l'intérêt d'être affichées au menu entre 2 et 3x par semaine.

Les pommes de terre à chair ferme (Charlotte, Nicola, Amandine...) présentent une bonne tenue à la cuisson. Elles sont idéales pour les préparations vapeur, cuisson à l'eau, en salade...

Que penser de la purée chez les plus grands ?

Chez les plus de 18 mois, on veillera à proposer les pommes de terre ou patates douces sous forme de purée/potée au maximum 1 fois par semaine en favorisant les morceaux pour stimuler la mastication et contribuer notamment à un meilleur rassasiement.

Chapitre 9 : L'évolution des textures

Les pommes de terre à chair farineuse (Bintje, Caesar, Victoria...) sont plus friables et ont tendance à se décomposer lors de la cuisson. Elles sont utilisées notamment pour la confection de purées, pommes de terre au four, potage...



Astuces

Comment bien choisir et conserver ses tubercules ?

- ▶ Être vigilant à la fraîcheur des pommes de terre lors de l'achat. Elles doivent être fermes et exemptes de germes ou moisissures et de taches vertes (solanine, un produit neurotoxique)
- ▶ Les conserver dans un endroit sec, frais (mais hors du réfrigérateur) et à l'abri de la lumière

Qu'en est-il des fritures en milieu d'accueil ?

Les fritures maison ou industrielles (frites, pommes duchesses, croquettes, röstis...) sont gorgées de matière grasse cuite et ne sont donc pas autorisées en milieu d'accueil. Il en va de même avec les fritures réchauffées au four, qui ont déjà été précuites dans de la graisse et qui sont généralement salées.

2.2 LE RIZ, LES PÂTES, LA SEMOULE...



Le riz, les pâtes, le blé en grains, la semoule de blé, le boulghour, le quinoa, le sarrasin ... seront quant à eux proposés au dîner en alternance, entre 2 et 3x par semaine.

A partir de quel âge proposer d'autres féculents que la pomme de terre et la patate douce ?

Bien qu'elles offrent les avantages d'une texture facile à adapter et d'une disponibilité toute l'année, il est indispensable de varier les féculents dès le début de la diversification alimentaire.

Pourquoi varier les féculents chez les nourrissons ?

Varié les féculents permet de bénéficier de nombreux avantages pour les bébés et le milieu d'accueil :

- ▶ Varie les apports nutritionnels et contribue à l'équilibre alimentaire du nourrisson
- ▶ Favorise l'apprentissage de saveurs⁷ diverses ce qui réduit les comportements sélectifs plus tard chez l'enfant
- ▶ Permet d'introduire le gluten avant l'âge de 12 mois comme recommandé par l'ESPGHAN
- ▶ Permet d'obtenir facilement une texture grumeleuse fine conseillée vers l'âge de 7-8 mois
- ▶ Gagner du temps en cuisine (une seule préparation de féculents pour l'ensemble des enfants)

Chapitre 9 : L'évolution des textures



Peut-on proposer des céréales complètes au menu ?

Tous les types de féculents peuvent être proposés dès la diversification. Afin d'éviter un excès de fibres dans l'alimentation de l'enfant, on variera les types de féculents et on évitera les céréales complètes au quotidien (pâtes, pain ou riz complet, quinoa...), en particulier chez le nourrisson. Dans ce cas, préférer les labels biologiques.

En pratique :

- ▶ Choisir judicieusement le féculent selon sa taille, sa forme (exemple : préférer les petites pâtes étoiles aux pâtes orzo) et sa consistance (exemple : privilégier le riz basmati au riz long grain). Il n'est pas nécessaire de mixer les pâtes, le riz, le boulghour, la semoule... pour être consommés par les bébés



- ▶ Proposer un légume « riche » en eau en association au féculent tel que la courgette, la tomate, l'aubergine, le concombre... Cela permet d'éviter une texture trop « sèche » du repas



Cuisson du riz :

1. Rincer abondamment le riz afin d'éliminer le plus d'arsenic inorganique⁸ possible. L'eau de rinçage doit devenir translucide.
2. Faire bouillir le riz avec suffisamment d'eau (6 volumes d'eau pour 1 volume de riz) et vider l'eau bouillante avant de consommer le riz.
3. Eviter les techniques de cuisson façon risotto et à la vapeur.

7. Flaveurs = ensemble des sensations olfactives, gustatives et tactiles ressenties lors de la dégustation d'un produit alimentaire.

8. L'arsenic inorganique est un contaminant environnemental largement répandu qui apparaît, soit de manière naturelle, soit par l'activité humaine.

2.3 LE SARRASIN ET LE QUINOA



Le sarrasin et le quinoa (pseudo-céréales) offrent des protéines végétales et des glucides de grande qualité et ne contiennent pas de gluten.

Également appelé blé noir, le parfum du sarrasin rappelle celui de la noisette et s'accompagne d'une saveur légèrement amère. Sa texture est surprenante car elle peut être croquante ou onctueuse, voire « visqueuse » selon la façon de le préparer.



Privilégier un quinoa « équitable », voire belge dans une optique d'alimentation plus durable.



Cuisson du quinoa :

1. Rincer abondamment le quinoa afin d'éliminer les impuretés (cailloux, ...) et la substance appelée saponine qui donne au quinoa une saveur amère, parfois peu appréciée par les consommateurs.
2. Prévoir 1 volume de quinoa pour 2 à 3 volumes d'eau.
3. Verser le quinoa dans une eau à peine frémissante, en réduisant l'intensité de la chaleur, dès l'ébullition et le cuire sans couvercle.
4. Laisser reposer en fin de cuisson : quand il est cuit, il devient transparent, avec un petit germe blanc bien visible.

2.4 LES FLOCONS D'AVOINE

Riches en vitamines du groupe B et en fibres, les flocons d'avoine sont des céréales peu transformées et bonnes pour la santé. Ils peuvent être proposés au goûter de temps en temps, en alternance du pain et dès 12 mois. Ceux-ci seront principalement préparés sous forme de porridge avec de l'eau ou du lait (dès 12 mois).



2.5 LES LÉGUMINEUSES



Les légumineuses (lentilles corail, lentilles vertes, lentilles brunes, fèves, flageolets, haricots rouges, haricots blancs,

pois cassés, pois chiches...) font partie de la famille des féculents car elles sont une source d'amidon et de fibres. Elles sont proposées dès la diversification alimentaire.

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées
Chapitre 15 : Les quantités moyennes recommandées par tranche d'âge

En pratique, varier l'aliment, les formes et modes de présentation :

- ▶ En grains
- ▶ Purée
- ▶ Potage
- ▶ Tartinade de légumineuses (exemple : houmous)



Comment intégrer les légumineuses dans l'assiette du diner ?

Dans le cadre d'un régime omnivore, comme proposé en milieu d'accueil, la portion de légumineuses ne remplace pas la portion de viande/volailler/poisson/œuf. Celle-ci sert à compléter la portion de base de féculent, et ce afin d'éviter de proposer de trop grosses quantités de légumineuses à l'enfant (excès de fibres).

Avant 12 mois :

10 à 15g (poids cuit) dans un repas de légumes complet (avec ou sans VVPO).

A partir de 12 mois :

La portion totale de féculents sera composée en partie de légumineuses, en partie d'un autre féculent (pommes de terre, riz, semoule, quinoa, pain...).

Exemples :



100-125g (poids cuit) de féculents =
50-60g de lentilles brunes + **50-60g** de petites pâtes type ditallini



100-125g (poids cuit) de féculents =
50-60g de purée de pois cassés + **50-60g** de pain



100-125g (poids cuit) de féculents =
50-60g de haricots rouges + **50-60g** de riz basmati



Cuisson des légumineuses (produit sec) :

1. Tri : Vérifier qu'il n'y ait pas de corps étranger (cailloux, ...) ou de grains abimés.
2. Trempage : Faire tremper les légumineuses la veille pour le lendemain (sauf pour les lentilles), dans un contenant hermétique rempli d'eau froide, à stocker au frigo. Cela permet de diminuer le temps de cuisson et faciliter leur digestion.
3. Rinçage : Jeter l'eau de trempage et rincer les légumineuses .
4. Cuisson : En cocotte-vapeur ou dans une casserole d'eau. Le temps de cuisson varie selon le type de légumineuses et le mode de cuisson. (10 minutes pour les lentilles corail à 1h pour les pois chiches).
5. Pour les lentilles : 1 volume d'aliment pour 3 volumes d'eau.
6. Assaisonnement : Les légumineuses peuvent être mélangées à de nombreux légumes et herbes aromatiques : carottes, tomates, oignons, potiron... ail, persil, coriandre, menthe, basilic...

Quels sont les intérêts nutritionnels des légumineuses ?

Sources de fer, magnésium et zinc, elles sont riches en certaines vitamines du groupe B, ainsi qu'en fibres alimentaires et protéines. Associées avec des céréales (riz, semoule, pâtes...), elles constituent un plat riche en protéines de haute valeur biologique⁹.

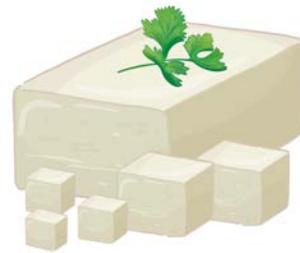
Pourquoi les légumineuses sont-elles durables ?



Outre leurs intérêts nutritionnels, la production des légumineuses a un impact moindre sur notre planète que celle des viandes (moins d'utilisation d'eau) ou celle des céréales par exemple (moins d'utilisation d'engrais synthétiques). Les légumineuses jouent un rôle actif bénéfique pour notre planète car elles améliorent la fertilité des sols !

Peut-on utiliser des légumineuses surgelées ou , en bocaux ou en conserve ?

Les légumineuses surgelés nature conviennent tout à fait, et présentent l'avantage de cuire plus rapidement. Les légumineuses en bocaux ont une qualité acceptable mais comme ils contiennent généralement du sel, elles ne peuvent être utilisées qu'occasionnellement et doivent être bien rincées avant leur utilisation. A réserver pour les produits nécessitant un long temps de cuisson (haricots secs ou pois chiches).



Peut-on donner du soja aux enfants ?

La consommation de graines de soja et dérivés (tofu, tempeh, boisson végétale, substitut au yaourt ou "crème" à base de soja ...) est déconseillée chez les enfants de moins 3 ans, en raison de leur teneur en phytoœstrogènes (perturbateurs endocriniens) présents sous forme d'isoflavones. Pour cette raison, ces aliments ne seront pas proposés par le milieu d'accueil (sauf certificat médical).

Chapitre 5 : Demandes spécifiques des familles



9. Une protéine de haute valeur biologique est une protéine qui contient tous les acides aminés essentiels. Les acides aminés essentiels sont les constituants de base des protéines mais qui ne peuvent être fabriqués par l'organisme. Ils doivent donc être fournis impérativement par l'alimentation.

2.6 LES PAINS



Constitué d'un mélange d'eau, de farine, de sel et de levure, le pain fait partie de la famille des féculents.

Il apparaît systématiquement au goûter et au petit déjeuner dès 12 mois et peut être proposé en accompagnement du dîner.



Les pains de mie industriels, souvent enrichis en sucres et/ou mauvaises graisses, ne sont pas recommandés. De plus, ceux-ci sont peu rassasiants.

Comment bien choisir son pain ?

Le pain étant un aliment de base dans l'alimentation des enfants, il est indispensable de proposer des pains de qualité.

De nombreuses variantes existent et permettent d'éviter la lassitude :

Pain blanc, gris, demi-gris, multicéréales, à l'épeautre, au levain, baguette, piccolo, pistolet, pain bagna, pita maison, ciabatta, foccacia maison, pain turc ou marocain...

Afin d'éviter l'excès de fibres chez le nourrisson, on évitera les pains complets avant l'âge de 1 an.

Que peut-on proposer comme garnitures sur le pain ?

Beurre ou huile en base indispensable, de nombreuses garnitures équilibrées et savoureuses peuvent venir agrémenter le pain : fruits écrasés, tapenades de légumes ou légumineuses, fromage frais ou blanc, purées d'oléagineux...

Les garnitures sucrées telles que la confiture, miel et sirop sont les seules à être autorisées en milieu d'accueil mais à partir de l'âge de 18 mois, et doivent être proposées avec parcimonie.



Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

Chapitre 15 : Les quantités moyennes recommandées par tranche d'âge



Que proposer comme autre féculent de qualité en remplacement du pain au goûter ?

Semoule dans un taboulé de fruits, flocons d'avoine en porridge, quinoa ou sarrasin au lait, il est tout à fait possible de varier les plaisirs en proposant d'autres féculents rassasiants et de bonne composition.

2.7 LES PAINS FANTASIES



Sandwich, cramiq, craquelin, pain brioché, pain d'épices...

Ces produits de boulangerie sont plus élaborés que les pains et contiennent des ingrédients tels que du sucre, des œufs, de la matière grasse et souvent du lait.

Les pains fantaisies peuvent être proposés comme variante du pain mais uniquement au goûter et chez les enfants à partir de l'âge de 18 mois.

Leur fréquence doit être limitée :

Ainsi, les milieux d'accueil favorisent des féculents de qualité aux menus.

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

Quels pains fantaisies choisir ?

Privilégier les pains fantaisies les moins sucrés, par exemple le sandwich plutôt que le pain brioché, ou le cramiq plutôt que le craquelin.

Dans tous les cas, il importe d'éviter les produits ultra-transformés, c'est-à-dire pré-emballés provenant de l'industrie. En effet, ils contiennent de nombreux additifs (conservateur, colorant, arôme...) et n'offrent pas la même satiété que les produits vendus dans une boulangerie artisanale.

Que peut-on proposer comme garnitures sur les pains fantaisies ?

Les recommandations en matière de garnitures sur le pain fantaisies sont les mêmes que pour les pains.

Toutefois, les pains fantaisies ayant déjà une saveur sucrée, l'ajout de garnitures sucrées (confiture, miel, sirop) sera à éviter.

Chapitre 10 : Les pains

2.8 LES BISCOTTES, CRAQUOTTES, GALETTES DE MAÏS, GALETTES DE RIZ, CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER...

Ces aliments, qui bénéficient d'une image positive, n'offrent pourtant qu'une qualité alimentaire médiocre. Ils sont une source non négligeable de sel. A cela s'ajoute le sucre, la matière grasse de mauvaise qualité et les additifs pour les biscottes et craquottes. Surtout, ces denrées ultra-transformées ne permettent pas un rassasiement¹⁰ et une satiété¹¹ satisfaisants.

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

Tous ces produits ne peuvent pas être proposés en milieu d'accueil.



10. Désigne les processus qui font diminuer la faim lors d'une prise alimentaire.

11. Etat physiologique caractérisé par l'absence de faim qui survient à la fin d'un repas et qui résulte des conséquences de l'ingestion alimentaire.

3. LES PRODUITS LAITIERS



Le lait (entier, pour enfants en bas âge), les yaourts et les fromages frais (blanc, maquée...), à pâte molle (camembert, buche de chèvre...) et à pâte dure (gouda, emmenthal...).

Source notamment de calcium et de vitamine D¹², les produits laitiers participent à la solidité des os et des dents.

Ils sont à proposer dès l'âge de 18 mois, au menu des goûters à raison d'un jour sur deux (jusqu'à l'âge de 3 ans).

Une tolérance à partir de l'âge de 15 mois, est toutefois admise, pour les sections verticales.



Comment bien choisir les produits laitiers ?

Ils sont tous entiers, nature et faits à base de lait pasteurisé (voir la liste des ingrédients).

Privilégier les laits pour enfants en bas âge (lait de "croissance"), sans sucre ajouté ni arôme¹³.

A défaut, proposer aux enfants du lait de vache entier dès 18 mois.

Varié les fromages (frais, à pâte molle, à pâte dure) et éviter les fromages fondus (voir l'emballage), qu'ils soient à tartiner ou en tranche car ils sont une source importante de sel, due à l'ajout de sel de fonte par les industriels. La feta est un fromage particulièrement salé, il est préférable de l'éviter ou de prendre une feta réduite en sel.

Peut-on proposer des entremets lactés au goûter ?



Les entremets lactés peuvent être proposés au menu à condition d'être réalisés maison. Ceci permet ainsi d'adapter la teneur en sucre et de limiter les ingrédients indésirables retrouvés dans les produits industriels (additifs).

Ils peuvent être réalisés à base de lait de vache entier, de lait infantile (lait de suite ou boisson pour enfant en bas âge sans sucres et sans arômes) ou éventuellement d'eau (flocons d'avoine).

La préparation d'entremets lactés à base de féculents de bonne qualité (quinoa, riz, sarrasin, flocons d'avoine...) constitue une alternative au pain à partir de 18 mois.

Ces entremets lactés remplacent une portion de lait au menu.

Les puddings quant à eux pourront aussi être proposés à partir de 18 mois mais au titre de goûter friandises, maximum 2x par mois.



Ces préparations sont complétées par la portion de fruits et éventuellement du pain beurré si l'enfant a encore faim.

Chapitre 8 : Les laits infantiles

Chapitre 10 : Les friandises

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

12. Pour les produits laitiers entiers.

13. Voir le Répertoire des laits et préparations infantiles site pro.ONE.be

Les boissons et entremets végétaux peuvent-ils être proposés au goûter chez tous les enfants ?

Les boissons et crèmes « dessert » végétales (jus d'avoine, alternative au yaourt à base de soja, crème d'amande, brassé coco...) ne constituent pas des substituts adéquats aux produits laitiers car leur composition nutritionnelle ne garantit pas un apport en calcium et en vitamines satisfaisant. Ce sont également pour la plupart des aliments composés de nombreux additifs (« aliments ultra-transformés »). Ces substituts de produits laitiers d'origine végétale ne seront donc pas proposés aux menus en milieu d'accueil.

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées



4. LES VIANDES, VOLAILLES, POISSONS ET ŒUFS



Consommés trop souvent et en trop grandes quantités, il est donc nécessaire de replacer ce groupe alimentaire à sa juste place dans la hiérarchie des familles alimentaires.

Ces aliments seront proposés une seule fois par jour, et pas nécessairement tous les jours.

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

Chapitre 15 : Les quantités moyennes recommandées par tranche d'âge

Ces aliments riches en protéines servent à la construction du corps et apportent notamment du zinc et du fer de bonne qualité nécessaire à l'organisme.

4.1 LES VIANDES ET LES VOLAILLES

Tous les types de viande peuvent être proposés dès la diversification : bœuf, porc, mouton, cheval, lapin, poulet, dinde...



Cuisson de la viande et de la volaille :

Privilégier les modes de cuisson qui ne nécessitent pas ou très peu d'adjonction de matière grasse, sans pour autant les cuire systématiquement à l'eau.

Chapitre 15 : Les techniques de cuisson et intérêts nutritionnels



Les viandes doivent toujours être proposées bien cuites en raison du risque d'intoxication alimentaire.

Que penser des viandes hachées préparées, préparations et produits à base de viande ?

Il convient de rester vigilant quant à la qualité et d'éviter les préparations de viande (saucisses, boulettes, hachés...) et les autres produits à base de viande (jambon...). Ceux-ci sont effectivement trop riches en graisses saturées, sel, colorants... Ces aliments ne sont pas autorisés avant 18 mois et sont à limiter chez les enfants plus grands.

Le bifteck haché ou le filet américain nature seront quant à eux catégorisés dans les « viandes ».

Qu'en est-il des viandes panées ?

Les viandes panées sont cuites dans la matière grasse. Au moment de la cuisson, la panure absorbe une quantité importante de graisses cuites qui ne sont pas recommandées. La cuisson au four ne limite pas suffisamment la consommation en graisses cuites car ces produits sont précuits dans la graisse. Ce mode de préparation est donc proscrit en milieu d'accueil.

Peut-on proposer des abats en milieu d'accueil ?

Parmi les abats, seul le foie (de veau ou de volaille, par exemple) peut être introduit de temps en temps. Les autres sont déconseillés pour diverses raisons (intoxication alimentaire, maladie de la vache folle...).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Contrairement à l'oeuf, aux volailles et aux poissons, la viande exerce un impact carbone très élevé (notamment le boeuf et l'agneau). Pour cette raison, les fréquences en matière de viandes ont été revues à la baisse, au profit de l'oeuf et d'un repas sans VVPO (viandes, volailles, poissons et œufs) une fois par semaine.



4.2 LES POISSONS ET AUTRES PRODUITS DE LA MER

Comme c'est le cas pour les autres aliments potentiellement allergisants, les poissons peuvent être proposés dès la diversification alimentaire.



En pratique, varier les espèces et leur origine en fonction de la saisonnalité :

- ▶ Privilégier les produits de la mer surgelés « nature », plus sûrs d'un point de vue bactériologique
- ▶ Alternier les poissons maigres et les poissons gras, plus riches en oméga 3
- ▶ Favoriser la certification pêche durable : labels ASC (pisciculture) ou MSC (poissons et crustacés sauvages) apposés sur les emballages



- ▶ Vérifier l'absence d'arêtes pour éviter tout risque d'étouffement et opter pour des filets nettoyés dans la mesure du possible



Cuisson du poisson

- ▶ Les méthodes utilisées pour les viandes sont adaptées pour les poissons, à l'exception du « mijotage » qui ne convient pas car la cuisson de la chair tendre du poisson se doit d'être rapide. Un poisson qui cuit trop longtemps dégage en effet une odeur désagréable
- ▶ Les poissons panés quant à eux ne sont pas autorisés en milieu d'accueil, même cuits au four

Chapitre 15 : Les techniques de cuisson et intérêts nutritionnels



LE SAVIEZ-VOUS ?

En général, la fréquence de consommation de poissons gras est largement insuffisante. Pourtant, cet aliment est riche en oméga 3 et en iode, des nutriments indispensables au bon développement cérébral de l'enfant et de sa croissance.



Les poissons doivent toujours être proposés bien cuits en raison du risque d'intoxication alimentaire.

Que penser des poissons en bocaux et en conserve ?

Malgré la présence de sel, seuls les petits poissons gras en bocaux ou en conserve (maquereau et sardine), à l'huile ou au naturel sans assaisonnement, peuvent faire partie du

menu à raison d'une fois tous les 15 jours. Economiques, pratiques et sources de bonnes graisses, ils constituent une excellente alternative aux poissons prédateurs (comme le thon et l'espadon) afin de limiter l'exposition aux polluants (certaines substances toxiques et métaux lourds).

Les crustacés et les mollusques peuvent-ils faire partie du menu ?

Les crevettes, les scampis ou encore les calamars surgelés... ont l'inconvénient majeur d'être salés.

Dans un contexte de variété, ceux-ci ne seront pas proposés avant 18 mois (catégorie des poissons maigres).

Privilégier l'achat de crustacés non décortiqués et rester vigilant au maintien de la chaîne du froid. Les crustacés et mollusques frais et décortiqués sous-vide sont déconseillés pour limiter le risque d'intoxication alimentaire.



Liste de poissons à privilégier

POISSONS MAIGRES	POISSONS MI-GRAS ET GRAS
Féra ou Corégone	Chinchard
Lieu jaune ou noir	Maquereau
Merlan*	Omégabaars (poisson belge)
Merlu*	Sabre argenté, sabre noir
Omble chevalier, omble de fontaine	Saumon
Pageot	Sardine
Pagre commun	Truite
Perche	
Saint-Pierre	
Sandre	
Sébaste	
Tilapia	

*Éviter les poissons issus de la pêche en chaluts et privilégier un système d'aquaculture responsable.

4.3 LES ŒUF

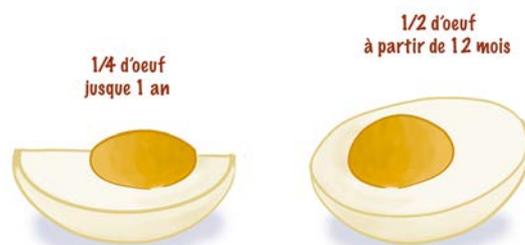


L'œuf de poule est aussi une source de protéines de haute qualité et contient de nombreux autres nutriments essentiels à la croissance et au développement des enfants (fer, zinc, vitamine A, vitamine D...).

D'utilisation variée, facile à préparer et peu onéreux, force est de constater qu'il n'est malheureusement pas souvent présent au menu, notamment chez les bébés.

L'œuf (jaune et blanc) doit être proposé lorsque le nourrisson débute la diversification alimentaire, ceci dans une optique de prévention de l'allergie.

Quantités d'œuf recommandées selon l'âge :



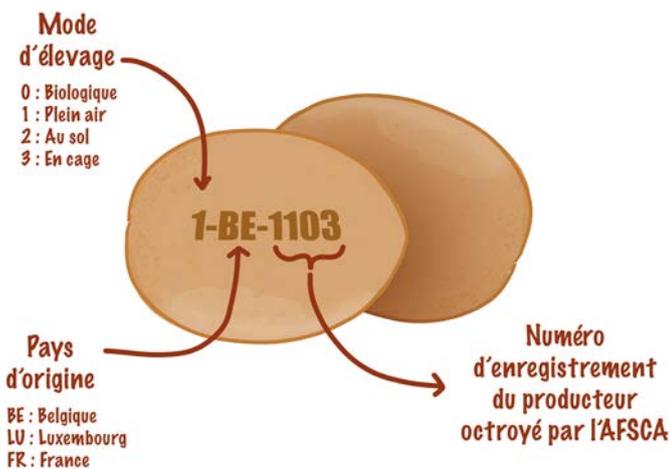
Afin de participer à une alimentation plus durable, sa fréquence de consommation préconisée en milieu d'accueil est de 1x par semaine.

Chapitre 9 : La diversification alimentaire
Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées



En pratique :

- ▶ Proposer l'œuf sous sa forme « originelle » et non par le biais d'aliments non adaptés, tant sur le plan nutritionnel que pour l'éducation aux goûts (exemple : biscuits). Des petits morceaux d'omelette bien cuite ou d'œuf cuit dur, à manger avec les doigts, peuvent être proposés vers 9 mois, selon les capacités de mastication de chaque enfant
- ▶ Privilégier des œufs avec la mention « extra frais » (signifiant que la ponte date de moins de 9 jours)
- ▶ Opter pour des œufs « de poules élevées en plein air » (code « 1 »), dans la mesure du possible favoriser les œufs « bio » (code « 0 »)
- ▶ Favoriser les œufs produits en Belgique (« BE » sur l'emballage)
- ▶ Profiter des œufs frais. L'AFSCA recommande l'utilisation d'œufs pasteurisés¹⁴ mais ne l'impose pas



Comment les conserver ?

L'idéal est de conserver les œufs à l'abri de la lumière, dans leur emballage d'origine ou boîte à œufs et dans la partie « sale » du réfrigérateur (partie inférieure).



Cuisson des œufs :

- ▶ Les préparations préconisées sont les œufs brouillés bien cuits ou omelettes bien cuites ou les œufs cuits durs (10-12 minutes de cuisson)

Peut-on utiliser les œufs d'un poulailler au sein du milieu d'accueil ?

Cuisiner avec les œufs de ses propres poules est autorisé par l'AFSCA. Ceux-ci doivent provenir du poulailler du milieu d'accueil ou d'un fournisseur/éleveur et non du domaine « privé » (voisins, parents...). La vigilance reste néanmoins de rigueur car cette consommation n'est pas sans risque. Un œuf peut être conservé 28 jours à partir de la date de ponte.

POUR EN SAVOIR PLUS

Sur les règles d'hygiène, consulter le guide d'autocontrôle de l'AFSCA



Il convient de respecter certaines mesures d'hygiène afin de limiter le risque d'intoxication alimentaire. La manipulation des œufs est en effet délicate en raison du risque élevé de contamination croisée.

5. LE REPAS SANS VIANDES, VOLAILLES, POISSONS ET ŒUFS



Dans le cadre d'une alimentation équilibrée plus durable, nous recommandons aux milieux d'accueil de proposer, dès la diversification alimentaire, un diner sans viande, ni volaille, ni poisson, ni oeuf à raison d'1 fois par semaine, soit 4x par mois. Le mode alimentaire proposé étant omnivore et non végétarien, il n'est pas obligatoire de substituer la portion de VVPO (viandes, volailles, poissons et œufs) par des légumineuses.

Objectifs :

- ✓ Proposer une alimentation équilibrée et plus durable
- ✓ Varier les représentations de l'assiette
- ✓ Découvrir de nouvelles recettes et y prendre du plaisir

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

Chapitre 15 : Les quantités moyennes d'aliments par tranche d'âge



Doit-on remplacer la portion de viande, volaille, poisson ou œuf ?

OPTION 1 NON

Il suffit de supprimer la portion de viande/volaille/poisson/œuf, sans ajouter de substitut. On proposera un repas composé de légumes, féculents et matière grasse ajoutée.

Exemples :

boullghour + lamelles de poivrons rouges et jaunes/oignons + veau + huile d'olive + thym ◀



▶ boullghour + lamelles de poivrons rouges et jaunes/oignons + huile d'olive + thym



OPTION 2 INTÉGRER DES LÉGUMINEUSES AU SEIN DU REPAS.

- ▶ Des légumineuses peuvent être proposées afin de proposer une source de protéines végétales supplémentaire au plat, sans obligation¹⁵.

Chapitre 10 : Les légumineuses



Aux repas proposés ayant une texture molle, ils se digèrent plus vite. Favoriser des repas sans VVPO avec suffisamment de mâche.

15. Les milieux d'accueil labellisés « Good Food » ou « Manger demain » doivent obligatoirement ajouter des légumineuses dans le repas « végétarien » de la semaine. Pour plus d'informations, se référer au Vade-Mecum du label.

Proposer un repas sans VVPO par semaine engendre-t-il un risque de carence pour les enfants accueillis ?

Proposer un repas sans viande, volaille, poisson ou oeuf par semaine n'engendre pas de carences éventuelles. Une alimentation équilibrée repose entre-autre sur une consommation de viande et équivalent maximum une fois par jour en quantité adaptée selon l'âge et pas nécessairement tous les jours.

Que penser des substituts de viande végétaux ?

Burgers de légumes ou de fromage, substituts panés, « boulettes » ou « saucisses » végétales...



Ces produits industriels, ultra-transformés, sont déconseillés en milieu d'accueil car la plupart sont salés et/ou contiennent des mauvaises graisses et/ou encore des additifs (conservateur, exhausteur de goût...).



Le seitan, le Quorn®, le tofu et le tempeh sont aussi des substituts de viande qui demandent à être cuisinés. En raison de leur composition, ces substituts, sont également contre-indiqués en milieu d'accueil, au même titre que d'autres alternatives industrielles.



6. LES MATIÈRES GRASSES

Les bonnes matières grasses sont nécessaires au développement de l'enfant. Les besoins en lipides sont plus importants chez les moins de 4 ans.

Il est préconisé d'utiliser le moins possible de matières grasses lors de la cuisson et d'en ajouter systématiquement après cuisson (ou après avoir réchauffé le repas), sous forme crue dans l'assiette de chaque enfant.

L'ajout de matières grasses variées (huile de colza, huile d'olive et beurre) et en quantité adéquate est obligatoire à chaque repas et ce jusque 3 ans compris.



AU DINER

Avant 18 mois :

15ml d'huile ou 20g de beurre :

- Huile de colza¹⁶ : 2x par semaine
- Huile d'olive : 2x par semaine
- Beurre : 1x par semaine



A partir de 18 mois :

10ml d'huile ou 14g de beurre :

- Huile de colza¹⁶ : 2 à 3 x par semaine
- Huile d'olive : 2x par semaine
- Beurre : 0 à 1x par semaine



AU GOÛTER

A partir de 12 mois :

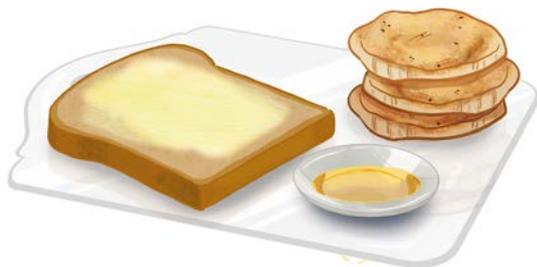
Beurre ou huile : Tous les jours, sur le pain

- Prévoir le beurre seul en garniture minimum 1x par semaine.

A partir de 18 mois :

Beurre ou huile : Tous les jours, sur le pain

- Purée d'oléagineux : 0 à 1x par semaine, en remplacement du beurre ou de l'huile



Quelle matière grasse choisir pour la cuisson ?

Les huiles d'arachide et d'olive conviennent parfaitement à la cuisson. Il est également possible de trouver d'autres huiles à base de colza, mais... qui peuvent être chauffées (voir étiquette). Cependant, le beurre et les produits allégés sont interdits pour la cuisson, car ils brûlent très vite et deviennent nocifs pour la santé.

Que penser des mélanges d'huile ?

Souvent plus chers que les huiles de base, les mélanges d'huile ne permettent pas de profiter pleinement des apports nutritionnels de chaque huile. Il est préférable d'alterner entre les différentes huiles.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Privilégier des bouteilles d'huile en verre et opaques protège les propriétés organoleptiques et nutritionnelles de l'aliment. Les bouteilles sont à conserver à l'abri de la chaleur et de la lumière.



Astuces

Comment bien choisir mon beurre ?

- ✓ Proposer un beurre plutôt qu'une margarine
- ✓ Choisir un beurre doux (non salé) et pasteurisé
- ✓ Vérifier que le produit contienne minimum 78% de lipides
- ✓ Privilégier un emballage sans plastique/aluminium

Beurre sur les tartines, comment l'appliquer ?

Le beurre doit être conservé au frigo pour des raisons évidentes de sécurité alimentaire. Afin de faciliter son utilisation lors de la réalisation des tartines beurrées, prélever une petite quantité de beurre et passer le morceau quelques secondes au micro-ondes juste avant son utilisation (texture molle attendue). Un couteau économe peut aussi être utilisé afin de réaliser de fines bandes de beurre.



Les matières grasses allégées (minarines/demi-beurres/ beurres frigos) sont-elles intéressantes ?

Les produits allégés ne contiennent pas suffisamment de matières grasses, ils ne sont donc pas intéressants pour le développement de l'enfant. Cela vaut aussi pour les beurres « frigos », qui ne contiennent que 60-65% de matière grasse.

Que penser des margarines tartinables ou de cuisson ?

Les margarines (soja, colza, tournesol...) pour cuire ou à tartiner sont des produits industriels ultra-transformés (contiennent des additifs¹⁷), contrairement au beurre ou à l'huile. Certaines sont formulées à base d'huile de palme ou de coco dont le profil lipidique est délétère pour la santé. D'autres contiennent des phytostérols¹⁸ qui limitent l'absorption de certaines vitamines. Elles n'ont par ailleurs pas toujours un bon profil en oméga 6 et oméga 3. Pour ces raisons, leur utilisation est déconseillée.

Les crèmes et «crèmes» végétales peuvent-elles faire partie du menu ?

Les crèmes culinaires laitières, végétales et le lait de coco sont à catégoriser dans la même famille que les crèmes laitières. Ces sauces sont facultatives et ne peuvent être proposées avant l'âge de 18 mois, maximum une fois par semaine.

En effet, elles camouflent le goût spécifique de certains aliments (exemple : légumes) et n'apprennent pas aux enfants à les distinguer les uns des autres. De plus, ces aliments ne sont pas intéressants d'un point nutritionnel et contiennent pour la plupart de nombreux additifs (« aliments ultra-transformés »).

Peut-on proposer des fruits oléagineux (amandes, noisettes, cacahuètes...) aux enfants ?

Riches en lipides et protéines, ils font partie de la famille des matières grasses. En milieu d'accueil, les fruits oléagineux en purée ou concassés peuvent être proposés à partir de 18 mois (sur le pain, dans un yaourt, dans des flocons d'avoine...).



Comment bien choisir ma purée d'oléagineux ?

La purée d'oléagineux doit être choisie nature, sans sucre ni sel ou huile ajoutés. Si possible, on privilégiera les purées de noisettes/amandes, plus intéressantes nutritionnellement que le beurre de cacahuètes.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Pourquoi est-ce important de donner des matières grasses ?

Les graisses sont source d'énergie et de nutriments essentiels, tels que les vitamines (A, D, E, K) et les acides gras essentiels (oméga-3) qui sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Cependant, les matières grasses ne se valent pas toutes, car chacune a des effets différents sur la santé.

Les matières grasses saturées (exemple : huile de palme, huile/lait de coco...) augmentent le risque de maladie cardiovasculaire, alors que les graisses insaturées ont l'effet inverse.

Il est conseillé d'utiliser régulièrement des huiles riches en graisses mono et polyinsaturées :

- ▶ Huile riche en acides gras monoinsaturés (olive)
- ▶ Les graisses polyinsaturées peuvent être scindées en deux catégories :
 - Les huiles riches en oméga-3 (colza, noix)
 - Les huiles riches en oméga-6 (tournesol, maïs)

Les oméga-3 sont des graisses particulièrement intéressantes car elles contribuent au bon fonctionnement de l'organisme/du corps et en particulier de celui du cerveau des nourrissons et jeunes enfants. Ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent donc obligatoirement être apportés via l'alimentation.

Les besoins en oméga-6 étant généralement couverts, il n'est pas nécessaire de proposer de l'huile de tournesol ou de maïs¹⁹ en milieu d'accueil.

17. Emulstifiants, conservateurs, colorants, arômes, texturants...

18. composés naturels présents dans les plantes utilisés par les industriels afin de limiter l'absorption de cholestérol dans les aliments.

19. Culture nécessitant beaucoup d'eau, à limiter d'un point de vue durabilité.

7. LES SAUCES

Les sauces ou plats en sauce sont, pour la plupart, déconseillés. Souvent fort grasses et/ou d'origine industrielle (aliments ultra-transformés), elles ne sont pas intéressantes nutritionnellement, masquent le goût originel des aliments et standardisent les préparations.

Dans un contexte de variété, il est possible de proposer, de manière facultative et à partir de 18 mois seulement, certaines sauces, de préférence saines, et vinaigrettes.



Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

Liste des sauces



Sauce maison à base de yaourt nature/fromage blanc :

Sauce de bonne qualité, accompagne bien les carottes, semoule, les crudités, les cuitités... Peut être présentée de temps en temps.



Vinaigrette maison :

A base d'huile de qualité, accompagne bien les crudités et cuitités. Du vinaigre peut être utilisé en quantité modérée. La vinaigrette maison peut être proposée de temps en temps.



Moutarde :

Condiment généralement salé (attention aux moutardes piquantes). Son utilisation est tolérée et à limiter.



Sauce blanche/sauce béchamel :

A base de matière grasse cuite, elle présente les mêmes inconvénients que les sauces émulsionnées, à l'exception d'être non industrielle. Son utilisation est tolérée et à limiter.



Crème fraîche :

Son utilisation est tolérée et à limiter.



Jus de cuisson de viande :

Ce jus comprend souvent la graisse cuite de la viande et/ou de la cuisson. Il n'a pas d'intérêt nutritionnel. Utilisation vivement déconseillée.



Sauce à base de fond de sauce industriel :

D'origine industrielle, ces fonds de sauces sont des produits ultra-transformés, qui standardisent les préparations. Utilisation vivement déconseillée.



Mayonnaise, sauce tartare, sauce béarnaise, ketchup... :

Souvent fort grasses et/ou d'origine industrielle, elles masquent le goût originel des aliments et standardisent le goût des aliments. Utilisation vivement déconseillée.



8. LES ÉPICES, HERBES AROMATIQUES, SEL ET CUBES BOUILLON



Toutes les herbes aromatiques et épices non piquantes peuvent être utilisées en milieu d'accueil et ce, dès le début de la diversification alimentaire.

D'autres condiments peuvent également être proposés tels que l'ail et les oignons.



Les seules contre-indications sont le sel et les cubes bouillons (dégraissés, sans sel ou non) qui ne peuvent être ajoutés aux préparations, y compris pour celles destinées aux enfants plus grands.

Le sel présent naturellement dans les aliments suffit à couvrir nos besoins. Chez le nourrisson, l'ajout de sel augmente le travail de leurs reins immatures. En outre, il renforce l'attrait pour la saveur salée et l'habitude de consommer du sel. Par la suite, une alimentation riche en sel favorise chez l'adulte notamment l'hypertension artérielle, avec une augmentation des maladies cardio-vasculaire, et le cancer de l'estomac.

Chapitre 15 : Outil "Épices et herbes aromatiques : idées d'association" .



Quelles épices et herbes aromatiques choisir ?

Privilégier les produits frais, locaux et de saison, notamment pour les herbes aromatiques et la famille des alliées (ail, oignon...).

Veiller à ce que les mélanges d'épices, tels que le curry, ne contiennent pas de sel (voir la liste des ingrédients).

Certaines épices existent en version piquante ou non piquante, c'est le cas du curry et du paprika. Être attentif à utiliser uniquement le curry doux et le paprika doux (indication qu'ils sont non piquants).

Qu'en est-il des herbes en pot ?

Elles peuvent également être utilisées mais les pots ne peuvent pas être placés dans la cuisine car ils attirent les nuisibles (mouchettes...).

Qu'en est-il des herbes et condiments surgelés ?

Certaines herbes fraîches (basilic, persil...) et autres condiments (ail, oignons...) sont également disponibles surgelés dans les commerces, généralement sous forme émincée. Ils permettent de proposer ces aliments toute l'année et de gagner du temps de préparation.

Il est aussi possible, pour le milieu d'accueil, de surgeler lui-même les herbes fraîches achetées, par exemple la coriandre, le persil plat... Il faut veiller à respecter la durée limite de conservation de cette congélation dite "artisanale".

9. L'EAU, LES BOISSONS



La seule boisson indispensable pour l'organisme est l'eau. Proposer de l'eau du robinet comme eau de boisson dès la diversification contribue à une alimentation plus durable et à la limitation des déchets (par rapport

à l'utilisation d'eau en bouteille). L'alimentation du nourrisson est très riche en eau (lait, fruits, légumes...), il est normal qu'il ne boive que de petites quantités. Par la suite, de l'eau sera proposée en petite quantité à l'enfant plusieurs fois dans la journée, y compris durant les temps de repas.

En pratique, penser à :

- ▶ Donner l'eau à la cuillère ou au verre dès la diversification pour permettre de n'associer le biberon qu'au goût du lait.
- ▶ Présenter à chaque repas une petite quantité d'eau ainsi qu'entre les repas (au lever de sieste, après une activité...)
- ▶ Préférer le verre au verre-canard
- ▶ Renouveler régulièrement l'eau des contenants ou remplir les verres au fur et à mesure pour limiter la multiplication des microbes à température ambiante

Chapitre 12 : Vaisselle et matériaux en contact avec les denrées alimentaires



Pour les vieilles bâtisses datant généralement d'avant 1960, s'assurer que les canalisations ne soient pas en plomb.



Astuces

Quelques règles d'utilisation de l'eau du robinet :



- ✓ Consommer uniquement de l'eau froide
- ✓ Effectuer un temps de « purge » après quelques heures de non-utilisation, en laissant couler l'eau du robinet
- ✓ Nettoyer régulièrement le robinet et son environnement immédiat. Dévisser si possible le « filtre » situé sur la tête afin de réaliser un nettoyage minutieux
- ✓ Conserver si nécessaire l'eau dans une carafe au réfrigérateur (à 4°C maximum) pendant maximum 24h et la nettoyer quotidiennement à l'eau chaude et au savon

Est-il judicieux d'ajouter du sirop ou de proposer des alternatives aromatisées et/ou sucrées ?

Certains enfants refusent de boire de l'eau nature car ils n'y ont pas été habitués. Cette situation inquiète certains adultes qui pourraient être tentés d'ajouter des aromatisants sucrés ou non (sirops divers, tisanes pour bébé, sirops de fruits vitaminés pour bébé...) dans l'eau pour inciter l'enfant à boire.

Les eaux aromatisées, les jus, les sodas, les tisanes pour bébés... renforcent l'attrance pour le sucre, instaurent de mauvaises habitudes et ont des conséquences multiples : caries dentaires, manque d'appétit aux repas, risque d'excès de poids, refus de boire de l'eau...

Dans un contexte de variété, de l'eau avec quelques feuilles de menthe (biologique) ou quelques gouttes de citron pourraient être ajoutées ponctuellement dans une carafe d'eau conservée au réfrigérateur. L'ajout de fruits est une pratique plus risquée d'un point de vue microbiologique (les fruits se désagrègent dans l'eau).





Comment donner le goût de l'eau ?



- ▶ Informer les parents et préciser dans le projet d'accueil la consommation d'eau nature
- ▶ Familiariser le plus tôt possible l'enfant au goût de l'eau
- ▶ Mettre à la disposition des enfants un accès à l'eau en libre-service (voir paragraphe ci-dessous) et laisser à la vue les verres (vides) afin que les adultes et les enfants pensent plus régulièrement à boire
- ▶ Augmenter la fréquence de présentation de l'eau (par exemple : en l'installant par dans un rituel)
- ▶ Montrer l'exemple
- ▶ Être patient et convaincu des bienfaits de l'eau et des effets délétères des boissons sucrées

Pourquoi proposer de l'eau en libre-accès toute la journée ?

Mettre à la disposition des enfants un accès à l'eau en libre-service leur permet de répondre à leur sensation de soif, développer leur autonomie, augmenter leur confiance en soi et stimule l'acquisition de compétences psychomotrices.

Certains freins peuvent parfois être évoqués : nettoyage plus conséquent, risque de "jouer" avec l'eau, peur de la casse selon les matériaux utilisés... Faire confiance aux enfants et proposer des moments durant lesquels ils peuvent manipuler de l'eau en sécurité dans l'optique de diminuer les « jeux avec l'eau » à tout moment peuvent constituer des pistes pour limiter ces freins à l'adoption de cette pratique. Il convient également de choisir un matériel adapté (cruches et verres, thermos à pompe...) à leur portée.

Chapitre 6 : Le self-service en crèche, pas si utopique que ça !

Chapitre 12 : Vaisselle et matériaux et contact avec les denrées alimentaires



Boire de l'eau pendant le repas interfère-t-il sur l'appétit ?

Nombreuses sont les personnes qui refusent de proposer à boire aux enfants avant ou pendant le repas. Elles sont en effet persuadées que cette eau leur coupera l'appétit. Cette eau contribue, au contraire, à les aider à avaler certains aliments secs et à se rincer la bouche.

Mettre l'eau à disposition pendant le temps de repas est donc essentiel.

Peut-on boire de l'eau du robinet adoucie ?

Il existe différents dispositifs sur le marché qui permettent de diminuer la quantité de calcaire dans l'eau de distribution. Les processus étant divers et variés, il est judicieux de se renseigner de la méthode de filtration utilisée auprès de l'installateur. En présence d'un adoucisseur d'eau au sel, vérifiez qu'il soit branché sur l'eau chaude. Dans le cas contraire, il est déconseillé de consommer l'eau adoucie avant les 12 mois de l'enfant.

Pourquoi les fontaines à eau, carafes filtrantes et autres systèmes de filtration sont-ils déconseillés ?

Ces systèmes sont déconseillés car ils peuvent vite devenir des nids à bactéries (stagnation de l'eau, entretien des filtres inadéquat, hausse de température liée à l'exposition à température ambiante...) et ainsi comporter des risques microbiologiques.



10. LES FRIANDISES



Les goûters friandises (cake, crêpe, biscuits...) présentent l'inconvénient d'être une source importante de sucre et/ou de graisses tout en étant pauvres en nutriments essentiels. L'introduction de ces aliments sucrés au goûter est souvent motivée par l'envie des adultes de faire plaisir aux enfants alors que cette attitude les conditionne fort tôt au goût du sucre pour lequel ils sont déjà naturellement attirés. Ces denrées favorisent le développement de caries et de l'obésité.

Pratiquement, ces préparations doivent être encodées dans le menu même s'il s'agit d'un gâteau d'anniversaire et être proposées aux enfants le moins souvent possible à savoir maximum deux fois sur 20 jours et pas avant 18 mois.

Lors des goûters friandises, des fruits seront toujours proposés et du pain beurré peut également compléter le goûter selon l'appétit de l'enfant.

Dans la mesure du possible, ces goûters friandises seront faits maison, ce qui permet d'en connaître les ingrédients, voire de les améliorer en adaptant la recette (exemple : moins de sucre).

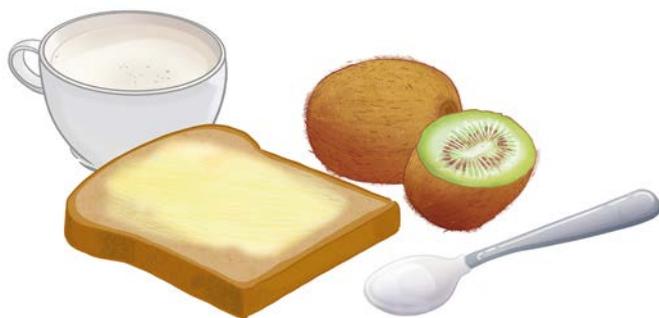
Gardons également à l'esprit que pour qu'un repas soit festif, il doit être composé de deux ingrédients fondamentaux :

- ▶ Le plaisir (gustatif)
- ▶ Revêtir un caractère « inhabituel »

Avec un peu de créativité et des aliments sains, il est tout à fait possible de surprendre les enfants en créant par exemple des montages de fruits...

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

CHAPITRE 11



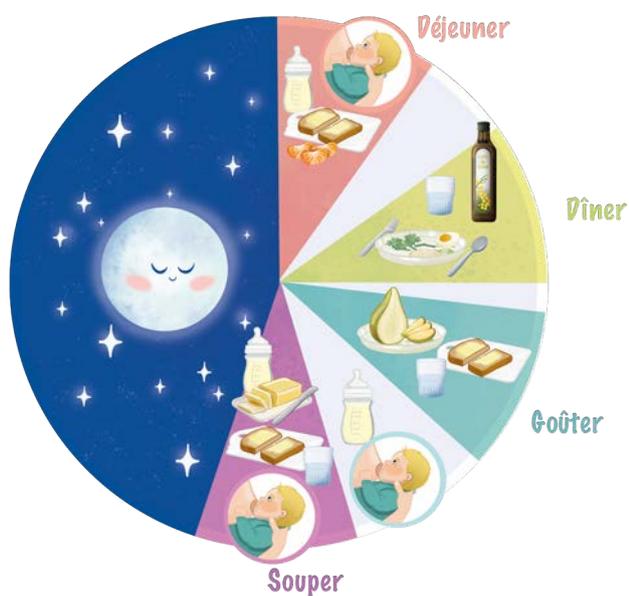
Repas au fil de la journée

Entre 0 et 12 mois, l'alimentation lactée et solide se fait à la demande. Une fois la diversification installée, on maintient au moins 3 prises de lait et 2 repas solides sur la journée.

Chapitre 7 : Respect du rythme

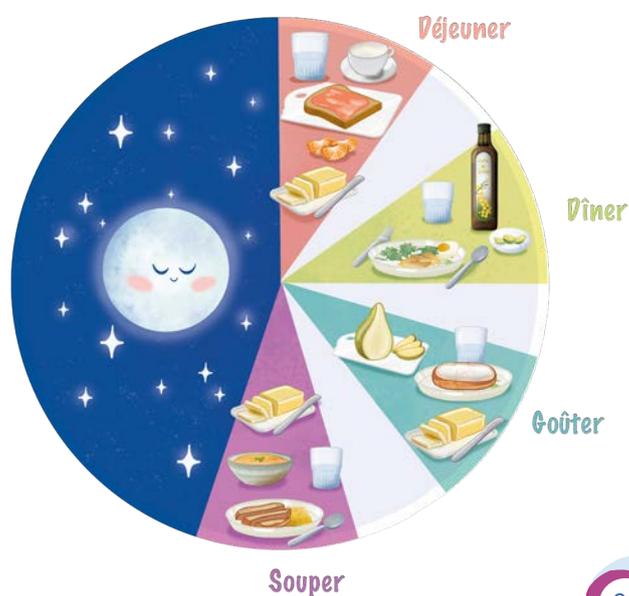


Exemple de journée alimentaire à 12 mois



Entre 12 et 18 mois, les enfants sont dans une phase de transition alimentaire. Ils évoluent à des stades et des rythmes différents. L'enfant passe progressivement de 5 à 4 repas. Les féculents augmentent en quantité et deviennent la base de chaque repas. Le lait seul ne suffit plus pour les repas du matin et du soir. Il peut être présenté à la tasse ou au gobelet en accompagnement des autres aliments.

Exemple de journée alimentaire à 18 mois



Dès 18 mois et jusqu'à la fin de la croissance, l'alimentation doit être fractionnée en 4 repas.

1. PETIT DÉJEUNER

Le petit déjeuner se décline en fonction des âges et de la manière suivante :

ALIMENTS	BÉBÉ	12 MOIS À 18 MOIS	18 MOIS À 3 ANS	3 ANS ET PLUS
LAIT DE BASE	LM ou LI	LM ou LI	LM	LM
FRUITS/LÉGUMES		Fruits écrasés/ en morceaux	Fruits en morceaux	Fruits en morceaux
FÉCULENTS	Pain (A individualiser)	Pain	Pain	Pain
MATIÈRES GRASSES	Beurre /huile (A individualiser)	Beurre/huile	Beurre/huile	Beurre/huile
PRODUITS LAITIERS			Laits/produits laitiers variés*	Laits/produits laitiers variés
BOISSONS	Eau	Eau	Eau	Eau
AUTRES garnitures de pain			Purée d'oléagineux, garnitures sucrées	Purée d'oléagineux, garnitures sucrées

Légende :

Case pleine entourée de pointillés = présence obligatoire 

Case non pleine = présence facultative 

Case barrée = présence non souhaitée 

LM = Lait maternel

LI = Lait infantile

* Dépend si du lait maternel est encore présent ou non.



Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées
Chapitre 15 : Les quantités moyennes recommandées par tranche d'âge

En pratique : Le petit déjeuner

- ▶ A partir de 12 mois, le lait seul ne suffit plus. Des fruits et du pain beurré doivent être ajoutés
- ▶ Les produits laitiers standards ne seront jamais introduits avant l'âge de 18 mois¹. A partir de 18 mois, le lait proposé à chaque petit déjeuner sera soit du lait maternel, soit du lait de croissance bien choisi ou soit du lait de vache entier pasteurisé
- ▶ Les garnitures de pain de type purées d'oléagineux ou garnitures sucrées ne seront pas proposées avant 18 mois et restent facultatives.²

1.2. Dans les sections verticales, les produits laitiers, purées d'oléagineux et garnitures sucrées peuvent être proposés à partir de 15 mois.

Que proposer aux enfants arrivant tôt, n'ayant pas ou peu mangé à la maison ?

Durant la première année de vie, du lait maternel ou infantile sera proposé à la demande, en fonction des besoins des nourrissons. Le repas de légumes sera proposé à partir de 11h selon le respect du rythme de chacun.

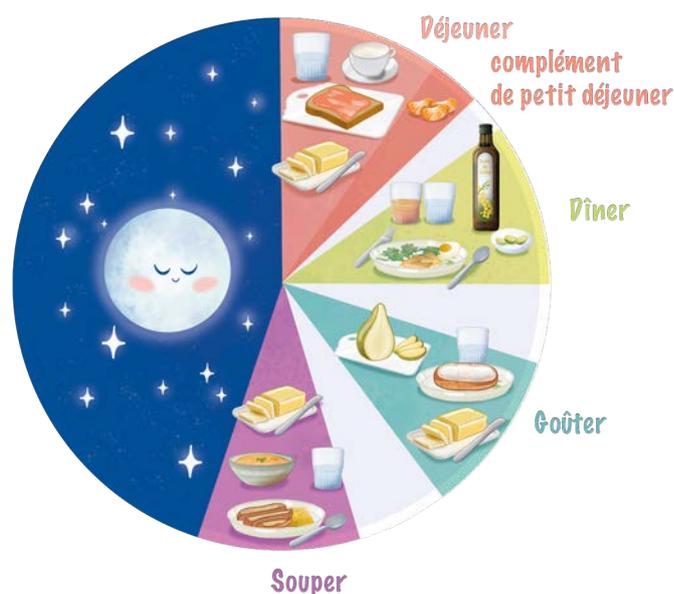
A partir de 12 mois, le petit déjeuner devient plus élaboré. Ce premier repas est normalement pris en famille à la maison.

Néanmoins, nombre d'enfants ne disposent pas d'assez de temps, après s'être éveillés, pour consommer à domicile un petit déjeuner complet. Le manque de temps ou d'appétit fait que ce premier repas de la journée se limite parfois à un biberon de lait.

Sans pour autant nier le rôle prioritaire des parents, souvent pressés eux-mêmes par des horaires contraignants, ni réduire l'importance de prendre ensemble le premier repas à la maison, il est important pour beaucoup d'enfants d'organiser un temps pour compléter le déjeuner de façon conviviale, juste après le moment de l'accueil du matin.

Ce temps sera pris en compte dans l'organisation et le projet d'accueil sans interférer sur la qualité de l'accueil quotidien des enfants.

Le complément du déjeuner (CPD) offert en milieu d'accueil est un repas simple composé des familles alimentaires non consommées au petit déjeuner : il s'agit généralement des fruits, voire de pain beurré. L'enfant pourra se servir en fonction de ses besoins.



En pratique : Le complément de petit déjeuner

- ▶ A individualiser : pour les enfants à partir de 12 mois³ n'ayant pas ou peu mangé ou mangé tôt
- ▶ Lors du temps d'accueil
- ▶ Composé de quelques morceaux de fruits et/ou pain beurré⁴
- ▶ Dans un coin de l'espace
- ▶ L'enfant désireux se sert lui-même (autonomie)
- ▶ Minimum 2h30-3h avant le prochain repas
- ▶ En avertir les parents

Exemple : de 7h30 à 8h00, couper en dernière minute quelques morceaux de fruits disposés dans une assiette, à disposition sur une petite table.

*Le complément de petit déjeuner ne remplace pas un petit déjeuner complet (à prendre à la maison).
De plus, tous les enfants ne le consommeront pas.*

3. A adapter selon les besoins et capacités masticatoire des enfants. Entre 12 et 15 mois, certains enfants auront encore besoin d'un complément de lait.

4. A adapter selon les besoins et capacités masticatoires des enfants.

Que penser de la collation en milieu de matinée ?

La mise en place d'un complément du petit déjeuner donné en début de matinée a pour conséquence que l'on supprime la collation servie au milieu ou en fin de matinée. Cette dernière, souvent trop proche du dîner ou mal adaptée aux besoins, peut en effet déséquilibrer la journée alimentaire, interférer avec la sensation de faim et favoriser des comportements de grignotage.

2. DÎNER

Le dîner se décline en fonction des âges et de la manière suivante :

ALIMENTS	BÉBÉ	12 MOIS À 18 MOIS	18 MOIS À 3 ANS	3 ANS ET PLUS
POTAGE/CRUDITÉS		Potages, crudités ou cuités		
LÉGUMES	Tous, y compris les légumes plus amers			
FÉCULENTS	Tous, dès le début de la diversification alimentaire			
VVPO ⁵	Tous, dès le début de la diversification alimentaire L'œuf sera introduit en même temps que les autres aliments de cette catégorie			
MATIÈRES GRASSES	Huile de colza, d'olive et beurre	Huile de colza et d'olive + beurre. Colza et olive uniquement à partir de 18 mois		
DESSERTS		Morceaux de fruits frais		
BOISSONS	Eau	Eau	Eau	Eau

Légende :

Case pleine entourée de pointillés = présence obligatoire

Case non pleine = présence facultative

Case barrée = présence non souhaitée



Fiche : Repas de légumes

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

Chapitre 15 : Les quantités moyennes recommandées par tranche d'âge



Potage, crudités ou cuités : Quels sont les intérêts et à partir de quel âge en proposer ?

Scinder le dîner en plusieurs composantes permet de démultiplier le nombre de portions de légumes proposées aux enfants tout en les familiarisant avec différents types de préparations (potage, crudités, cuités). Ce principe permet également aux enfants qui apprécient moins le légume cuit du jour de pouvoir bénéficier d'une portion de légumes sous une autre forme.

Cependant, le potage n'a pas sa place dans l'alimentation du nourrisson, car il prend la place du lait maternel ou infantile.

Dès 12 mois, oser la variété ! En Belgique, le potage est omniprésent dans les repas de collectivités mais d'autres recettes doivent être proposées pour permettre aux enfants de découvrir d'autres expériences gustatives.



Du pain peut-il accompagner le repas ?

Dans de nombreuses cultures, un complément de pain est proposé au dîner. Il peut être proposé en milieu d'accueil sans crainte de couper l'appétit ou de favoriser une consommation excessive de féculents.

A quelle fréquence faut-il proposer des repas sans viande/volaille/poisson/œuf (VVPO) ?

Un repas sans aliments issus de la famille des VVPO doit être proposé une fois par semaine dès la diversification alimentaire.

Chapitre 6 : Le respect des sensations alimentaires
Chapitre 10 : Le repas sans VVPO



Faut-il proposer un dessert ?

Une petite quantité de fruits frais peut être proposée (une demi-prune ou demi-abricot, quelques quartiers de mandarines, raisins coupés en 4...).



Les aliments doivent-ils être proposés dans un ordre précis ou tous en même temps ?

Tous les aliments proposés sont de qualité et participent à l'équilibre alimentaire, il n'y a pas d'ordre d'importance d'un point de vue nutritionnel. Cet ordre est plutôt défini par les habitudes alimentaires culturelles. Laisser l'enfant se servir de toutes les composantes du repas (boisson, accompagnement, plat, dessert) et le laisser consommer dans l'ordre les aliments qu'il souhaite lui permet d'expérimenter d'autres apprentissages et d'être plus autonome dans la gestion (son repas).

3. GOÛTER

Le goûter se décline en fonction des âges et de la manière suivante :

ALIMENTS	BÉBÉ	12 MOIS À 18 MOIS	18 MOIS À 3 ANS	3 ANS ET PLUS
FRUITS/LÉGUMES	Repas de fruits	Fruits écrasés/ en morceaux	Fruits en morceaux	Fruits en morceaux
FÉCULENTS	Pain (A individualiser)	Pain	Pain	Pain
MATIÈRES GRASSES	Beurre (A individualiser)	Beurre/huile	Beurre/huile	Beurre/huile
PRODUITS LAITIERS			Lait ou produits laitiers variés 1j/2	Lait ou produits laitiers variés
AUTRES garnitures de pain			Purée d'oléagineux, garnitures sucrées	Purée d'oléagineux, garnitures sucrées
BOISSONS	Eau	Eau	Eau	Eau

Légende :

Case pleine entourée de pointillés = présence obligatoire 

Case non pleine = présence facultative 

Case barrée = présence non souhaitée 

Fiche : Repas de fruits

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

Chapitre 15 : Les quantités moyennes recommandées par tranche d'âge



En pratique : Le goûter

- ▶ A partir de 12 mois, les fruits seuls ne suffisent plus. Des fruits et du pain beurré doivent être ajoutés
- ▶ Les produits laitiers⁵ standards ne seront jamais introduits avant l'âge de 18 mois et par la suite, ils le seront de façon parcimonieuse (2 à 3 fois par semaine) et en quantités limitées
- ▶ Les garnitures de pain de type purées d'oléagineux⁶ ou garnitures sucrées⁷ ne seront pas proposées avant 18 mois et restent facultatives

5.6.7. Dans les sections verticales, les produits laitiers, purées d'oléagineux et garnitures sucrées peuvent être proposées à partir de 15 mois

Quels aliments proposer au goûter ?

Le goûter doit être composé d'aliments simples, réalisés sur place, plaisant à découvrir et à déguster. Les aliments proposés seront de qualité et proposés nature.

Pourquoi attacher de l'importance à la présence et à la qualité de ce repas ?

Contrairement aux idées reçues, le goûter n'est pas une simple collation mais bien un repas structuré qui permet de « recharger ses batteries » avant de repartir vers d'autres activités. Le goûter permet aussi d'équilibrer ou de compléter les apports alimentaires de la journée et de prévenir le grignotage d'aliments à forte densité énergétique avant le repas du soir (biscuits, jus...).

Quelles garnitures de pain proposer pour varier les plaisirs ?

La seule garniture indispensable est le beurre. Les garnitures de pain peuvent être composées de fruits frais ou écrasés, fraises (en saison), compote de fruits non sucrée, purée de légumes, de fromage frais, de purées d'oléagineux... Les possibilités sont multiples.

Pourquoi faut-il être attentif à diminuer la place de sucre dans les goûter des enfants ?

Chapitre 6 : Le repas, un moment de découvertes gustatives et de plaisir



4. SOUPER

Deux options de souper sont possibles :

- ▶ Un repas à base de pain garni / le « souper tartine », qui doit toujours être accompagné de légumes (potage, cuites...)
- ▶ Un repas froid ou chaud composé de féculents, de légumes et de matière grasse. De la viande, de la volaille, du poisson ou de l'œuf peuvent y être ajoutés sauf si l'enfant en a déjà mangé au repas de midi. Il s'agit généralement du dîner conservé dans de bonnes conditions d'hygiène et réchauffé pour le souper
- ▶ La seule boisson proposée est l'eau

POUR EN SAVOIR PLUS

Sur les règles d'hygiène, consulter le guide d'autocontrôle de l'AFSCA



Que préférer entre repas tartine et repas chaud ?

Les garnitures proposées avec le pain sont souvent grasses, riches en protéines et salées. Consommées trop fréquemment, elles peuvent induire un déséquilibre. Ce n'est pas le pain qui est en cause, mais ce qui est mis dessus. Dans les grilles, nous avons proposé d'autres alternatives en guise de garnitures de pain. Les repas à base de féculents variés (pâtes, semoule, quinoa...) permettent d'y mélanger de nombreux légumes. Le milieu d'accueil doit proposer une option équilibrée en fonction des moyens de conservation et de préparation du souper à disposition.

Quelle place pour le lait au souper ?

En fonction de l'âge et du besoin des enfants, du lait maternel ou du lait de suite sera proposé au souper.

Entre 18 mois et 3 ans, certains enfants consomment encore un biberon de lait en soirée. Or, le lait fait partie du repas au même titre que les autres familles d'aliments et ne sera plus proposé systématiquement.

Chapitre 8 : Alimentation lactée

Chapitre 10 : Les produits laitiers

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées

Chapitre 15 : Les quantités moyennes recommandées par tranche d'âge



CHAPITRE 12



Vaisselle et matériaux en contact avec les denrées alimentaires

Le choix du matériau des contenants alimentaires a un impact sur l'environnement mais aussi sur notre santé. Il est donc important de faire les choix permettant de préserver les enfants en bas-âge de certaines substances nocives à leur développement comme les perturbateurs endocriniens¹ et substances cancérigènes.



L'**acier inoxydable, la faïence et le verre** sont des matériaux inertes, robustes, qui se dégradent peu à l'usage et qui seront durables dans le temps. Du fait de cette durabilité, ces contenants, parfois plus onéreux à l'achat, seront aussi plus économiques sur la durée car il faudra les remplacer moins souvent.

Lors de l'achat de vaisselle, il est important de vérifier la présence du sigle de référence pour tout usage alimentaire



ainsi que la présence des sigles qui spécifient l'usage ou non du lave-vaisselle , du micro-ondes  et du surgélateur .

Chaque matériau a son usage privilégié :

1. L'ACIER INOXYDABLE OU INOX

L'inox est idéal pour la cuisson, la conservation et les couverts (cuisine, service et pour les grands).



Comment différencier l'acier inoxydable de l'aluminium ?

Les contenants en aluminium sont plus légers que ceux en inox. Les objets en inox portent la mention « Stainless steel » ou parfois les chiffres « 18/10 » ou « 18/8 », soit sur l'objet lui-même, soit sur son emballage.



L'aluminium est suspecté d'être toxique pour le système nerveux, son utilisation (film, gourde...) est fortement déconseillée.

1. Substance exogène ou un mélange qui altère la/les fonction(s) du système hormonal et par voie de conséquence, cause un effet délétère sur la santé ou la reproduction d'un individu et/ou sa descendance.



Choix des couverts



- ▶ **Première cuillère** : Cuillère avec tête en silicone blanc². Très doux pour la gencive des bébés qui débutent
- ▶ **Par la suite** : Passer à des couverts en inox. Adapter les couverts à la taille des mains des enfants. Cuillère assez profonde et bord non coupant. Manche plus épais pour faciliter la prise en main
- ▶ Utiliser des couverts de service adaptés à la taille des mains des enfants, et aux quantités recommandées d'aliments (exemple : cuillère à café pour les VVPO³)



Le choix de l'inox ne convient pas pour :

- ▶ Les assiettes et les bols avec anse contenant des aliments chauds : l'inox étant très conducteur d'un point de vue chaleur, les enfants ne pourront pas toucher la vaisselle (risque de brûlures). Cette vaisselle ne pourra pas passer au micro-ondes
- ▶ Les carafes et verres : même risque de brûlure si le potage est proposé dans ces contenants. De plus, l'inox est un matériau opaque, l'enfant ne voit pas le liquide à travers le contenant (transparence conseillée dans le but de rassurer l'enfant)

2. LA FAÏENCE

La faïence est idéale pour les assiettes, les bols, les ravers, les tasses, les planches à découper et les plats de cuisson/ service.



Choix des bols et des assiettes

Proposer des assiettes dont les bords sont arrondis vers l'intérieur ou relevés, afin de permettre à l'enfant de remplir facilement la cuillère en s'aidant de la paroi du récipient.

3. LE VERRE

Le verre est idéal pour les bouteilles, les boîtes de conservation, les carafes, les assiettes, les plats de cuisson/service, les biberons et les verres.



Astuces

Choix des verres et des contenants en verre

- ▶ Choisir des petits verres adaptés à la taille des mains des enfants. Ceux-ci doivent être à fond épais afin d'éviter d'être trop légers (plus facilement manipulables) et de limiter le risque de casse. Un contenant plus lourd favorise l'acquisition de l'autonomie de l'enfant à table
- ▶ Il est possible d'utiliser des pots en verre de récupération de contenance adéquate pour la conservation, ils sont pratiques et économiques. Veiller à changer de couvercle si celui-ci est rouillé, rayé ou déformé



Si le contenant en verre dispose d'un couvercle en plastique, veiller à ne pas mettre l'aliment en contact avec le couvercle et ne pas chauffer celui-ci.

Que penser de l'utilisation des verres canard ou gourdes en milieu d'accueil ?

Nous conseillons de présenter l'eau dans des petits verres dès la diversification. Les gourdes et les verres canard présentent l'inconvénient d'être opaques, peu hygiéniques (eau stagnante conservée à température ambiante, difficiles à nettoyer avec l'embout du verre canard ou si la gourde est

munie d'un bouchon sport) et ne permettent pas à l'enfant d'apprendre à utiliser un verre en verre.

Les gourdes, souvent apportées par les parents, sont généralement en plastique. Les verres canard, également en plastique, sont opaques et ne permettent pas un bon positionnement de la langue (risque de déformation du palais).



Astuces

Choix du biberon

- ▶ Privilégier des biberons en verre à goulot large pour faciliter le nettoyage
- ▶ Choisir une tétine en silicone incolore ou en caoutchouc naturel (si pas d'allergie au latex)



4. QUE PENSER DU PLASTIQUE, DE LA RÉSINE OU DE LA MÉLAMINE ?

Les matériaux comme le plastique, la résine de bambou, la mélamine ou le silicone sont moins stables. Ils contiennent des substances, pouvant avoir des effets sur la santé, qui peuvent migrer dans la nourriture surtout lorsqu'elle est grasse, chaude ou acide.

Contenants en plastique : quelle est la nature de ce qui va migrer dans les aliments ?

Cela peut être des plastifiants, comme les phtalates ou les bisphénols qui ont des propriétés de perturbation du système hormonal, même à très petites doses. Les perturbateurs

endocriniens ont des effets sur le fonctionnement normal de l'organisme et peuvent nuire au bon fonctionnement de celui-ci. Les bébés et jeunes enfants y sont particulièrement sensibles car leur organisme est encore immature et en plein développement.

De plus, lors d'usages répétés, ces contenants vont se décolorer, se griffer, se tâcher. Ce sera le signe qu'il faut les remplacer, l'intégrité du matériau étant entamée, entraînant le transfert de microparticules de plastique dans la nourriture.

J'ai de la vaisselle en plastique/mélamine/résine végétale, que faire ?

- ▶ Éviter de cuire ou réchauffer dedans
- ▶ Éviter le contact d'aliments gras, acides, chauds car le transfert est alors favorisé
- ▶ Éviter d'y couper des aliments
- ▶ La remplacer dès qu'elle est blanchie, écaillée, ébréchée, décolorée, tâchée ou griffée
- ▶ Si du film plastique est utilisé ponctuellement, veiller à ne pas le faire rentrer en contact direct avec des aliments. Exemple : Si le contenant n'est pas hermétique, le cellophane est autorisé pour recouvrir les bols et les assiettes lors de la conservation au frigo mais en aucun cas lors de la remise à température

Pour toutes questions en lien avec les matériaux et contenants alimentaires, n'hésitez pas à contacter les éco-conseillères de l'ONE à l'adresse suivante :
cellule.eco-conseil@one.be

CHAPITRE 13



Services traiteur et cuisines décentralisées

Dans certains cas de figure, il n'est pas possible de préparer les dîners au sein du milieu d'accueil. Il convient alors de faire appel à une cuisine externe qui fournira les repas livrés quotidiennement (en liaison chaude¹) ou plusieurs fois par semaine (en liaison froide²).

Cette option ne s'improvise pas, il est nécessaire de l'anticiper et de veiller à une collaboration efficace avec la cuisine externe.

1. AVANT LA SÉLECTION DE LA CUISINE EXTERNE

- ✓ Rédiger un cahier spécial des charges³ (CSC) en cas d'appel d'offre ou rédiger un rapport qui reprend notamment :
 - Les caractéristiques des aliments à fournir
 - Les fréquences d'aliments à respecter au menu sur minimum 4 semaines
 - Les quantités d'aliments à prévoir par enfant
 - Les attentes en matière de durabilité
 - Pour les aspects qualitatifs des aliments, il est nécessaire d'être précis afin d'éviter la fourniture d'aliments inadéquats aux jeunes enfants. Exemples : préciser «filet de poissons sans arrêtes», demander des produits laitiers entiers et pasteurisés...
 - Concernant la texture des repas livrés, il est préférable de demander des repas livrés en morceaux et non mixés. Ainsi, les accueillantes pourront individualiser la texture du repas sur place, selon les capacités masticatoires des enfants
- ✓ Choisir le type de liaison : froide ou chaude. Nous encourageons la livraison des repas en liaison froide car elles offrent plus d'avantages : la gestion des températures est facilitée lors de la texturation⁴ des repas et pour le respect du rythme des bébés, les sauces ne sont plus nécessaires pour le maintien des températures élevées pour certains aliments...
- ✓ Etablir un budget moyen par repas/enfant/jour. Attention, les montants trop modestes peuvent impacter la qualité des aliments livrés
- ✓ Faire un appel d'offre à plusieurs services traiteurs permet d'avoir une meilleure vue d'ensemble des prix moyens actuels sur le marché

*La brochure
"Chouette, on passe à table"
sert de référence à la rédaction du CSC
ou rapport.*

1. Liaison chaude : livraison des repas à une température supérieure ou égale à 60°C.

2. Liaison froide : livraison des repas à une température inférieure ou égale à 7°C.

3. Cahier spécial des charges : Document, établi par l'adjudicateur, dans lequel ce dernier détaille son besoin, ainsi que les conditions particulières du marché. C'est sur la base du cahier des charges que les soumissionnaires établissent leur offre.

4. Texturation : adaptation de la texture des repas à la capacité de mastication des enfants.

2. LORS DE LA SÉLECTION DE LA CUISINE EXTERNE

- ✓ Vérifier que le service traiteur ou la cuisine décentralisée soit enregistré et autorisé auprès de la l'AFSCA. Une attestation doit être fournie à cet effet
- ✓ Demander à visiter les cuisines et à pouvoir goûter quelques repas afin de se faire une idée de la qualité organoleptique de ceux-ci (texture, saveurs...)

3. LORS DE LA COLLABORATION AVEC LA CUISINE EXTERNE

- ✓ Il va de soi que la cuisine externe s'engage à respecter le CSC (ou équivalent) proposé par le milieu d'accueil sur base de la signature du contrat
- ✓ Elle doit fournir les repas à une température adéquate

POUR EN SAVOIR PLUS

Sur les règles d'hygiène, consulter le guide d'autocontrôle de l'AFSCA



Que faire en cas de collaboration infructueuse ?

En général, la signature du contrat s'engageant au respect du CSC (ou équivalent) et des contacts réguliers (ajustement des menus...) permettent d'éviter les désagréments. Dans tous les cas, il s'agit d'établir un dialogue constructif afin de trouver une voie commune qui tienne en compte des recommandations et des réalités de la cuisine externe (disponibilités alimentaires de leurs fournisseurs...). Le non-respect régulier des mesures d'hygiène (température de livraison...) peut néanmoins constituer un motif valable pour mettre fin au contrat. Votre coordinatrice accueil ONE et le pôle diététique peuvent être un soutien à la réflexion.



- ✓ Le milieu d'accueil vérifie en amont le menu proposé et leur transmet les changements pertinents
- ✓ Le milieu d'accueil est en contact direct avec la cuisine externe via une ou plusieurs personnes joignables idéalement par téléphone en cas de questions ou de difficultés (problème lors de la livraison...)

Qu'en est-il du goûter ?

Si la cuisine externe fournit également les goûters, ce repas devra figurer dans le CSC (ou équivalent) : les exigences qualitatives et la taille des portions d'aliments devront être mentionnées. Les produits frais devront être livrés à température adaptée.

Les desserts composés de fruits frais de saison peuvent être déplacés aux goûters. Si les quantités de fruits par enfant sont insuffisantes, elles devront être adaptées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ajout de matière grasse aux dîners se fera par les accueillantes du milieu d'accueil et non par la cuisine externe. Ceci afin de préserver la qualité de la MG (qui est crue) et de garantir une quantité adaptée par enfant.

Chapitre 10 : Les matières grasses

Chapitre 15 : Les quantités moyennes recommandées par tranche d'âge

CHAPITRE 14



Réalisation des menus

L'élaboration des menus à l'avance permet d'avoir une vue d'ensemble sur la variété des aliments proposés aux enfants et donc sur l'équilibre alimentaire.

La période minimale conseillée pour garantir une bonne visibilité est de 20 jours soit 4 semaines de menus. Plus le menu s'étale sur une longue période, meilleur sera l'aperçu global de la diversité alimentaire.

En pratique, que doit on retrouver comme informations ?

- ▶ Chaque composant du repas, y compris l'eau et la matière grasse ajoutée en section
- ▶ Le nom de l'aliment plutôt que la catégorie (exemples : "pomme" au lieu de "fruit", "sardine" au lieu de "poisson", "baguette" au lieu de "pain"...)
- ▶ Les modes de cuisson et de préparation si spécifiques
- ▶ Les assaisonnements choisis (herbes aromatiques et épices utilisées)
- ▶ Les modifications au fur et à mesure sur le menu. Tout menu peut faire l'objet de changements (rupture de stocks, dates de péremption dépassées...)
- ▶ Varier la structure du menu d'une semaine à l'autre pour éviter la lassitude chez les enfants qui ne sont accueillis que certains jours de la semaine (jeudi « veggie », vendredi « jour du poisson »...)

Osez l'originalité et persistez dans les nouvelles saveurs !

Afficher les menus pour informer directement les parents. Ceci permet à ceux qui le souhaitent d'adapter les repas pris à la maison et de les sensibiliser à l'importance d'un menu varié et équilibré.

Planifier ses menus permet notamment :

- ✓ De s'assurer de l'équilibre alimentaire
- ✓ De proposer un menu basé sur des produits locaux et de saison.
- ✓ D'économiser du temps (une fois le cycle du menu établi, il sera plus rapide d'y apporter des améliorations et des corrections)
- ✓ D'avoir une meilleure gestion des achats et de limiter le gaspillage
- ✓ D'éviter la monotonie en offrant une plus grande variété de mets et ainsi faire découvrir aux enfants de nouvelles saveurs au fil des jours



Ne pas oublier de préciser les allergènes sur le menu ou dans les fiches-recettes.

1. LA TECHNIQUE D'ÉLABORATION DES MENUS : LA MÉTHODE HORIZONTALE

Cette technique consiste à noter, jour après jour, tous les aliments appartenant à la même famille alimentaire et ce pour un même repas. Et ainsi de suite pour chacune des familles alimentaires qui constituent le repas.

Pour la période donnée de 20 jours minimum, inscrire au diner :

Le composant « légume »:

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Potage/autres					
Légumes	Courgette	Haricots verts	Tomates origan
Féculents					
VVPO					
Matières grasses					

Le composant « potage ou entrée alternative » :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Potage/autres	Potiron	Chicon cru+ vinaigrette	Soupe froide de concombre
Légumes	Courgette	Haricots verts	Tomates origan
Féculents					
VVPO					
Matières grasses					

Le composant « féculent »:

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Potage/autres	Potiron	Chicon cru+ vinaigrette	Soupe froide de concombre
Légumes	Courgette	Haricots verts	Tomates origan
Féculents	Pâtes et lentilles	PDT persillées	Riz
VVPO					
Matières grasses					

Le composant « viande, volaille, œuf ou poisson¹ »:

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Potage/autres	Potiron	Chicon cru+ vinaigrette	Soupe froide de concombre
Légumes	Courgette	Haricots verts	Tomates origan
Féculents	Pâtes et lentilles	PDT persillées	Riz
VVPO	/	Oeufs	Filets de maquereau en papillote
Matières grasses					

Le composant « matière grasse » :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Potage/autres	Potiron	Chicon cru+ vinaigrette	Soupe froide de concombre
Légumes	Courgette	Haricots verts	Tomates origan
Féculents	Pâtes et lentilles	PDT persillées	Riz
VVPO	/	Oeufs	Filets de maquereau en papillote
Matières grasses	Olive	Colza	Colza

Vérifier le menu créé à l'aide de la grille des fréquences conseillées pour les repas pris à la crèche. Il existe une grille pour chaque repas (petit déjeuner, diner, goûter et souper).

Chapitre 14 : Les grilles des menus avec fréquences conseillées



En pratique, vérifier au quotidien la présence :

- ▶ des féculents à chaque repas
- ▶ Des fruits et/ou légumes à chaque repas
- ▶ Des produits laitiers 1 jour sur deux au goûter des grands
- ▶ Une portion de VVPO une fois par jour et pas nécessairement tous les jours
- ▶ De la matière grasse à chaque repas
- ▶ De l'eau à chaque repas
- ▶ Des assaisonnements adéquats

Les milieux d'accueil ne peuvent pas proposer une alimentation végétarienne ou végétalienne en dehors du cadre prévu par les grilles de fréquences de menus. Ceci, afin de garantir aux nourrissons et enfants accueillis une alimentation qui réponde aux besoins nutritionnels spécifiques à ces âges.

Pour obtenir un menu équilibré, chaque milieu d'accueil doit aussi tenir compte d'autres éléments :

- ▶ Les recommandations nutritionnelles adaptées à l'âge de l'enfant
- ▶ Les capacités masticatoires de chaque enfant
- ▶ Les âges d'introduction des aliments
- ▶ Le respect de la sécurité de la chaîne alimentaire
- ▶ Les modes de préparation et intérêts nutritionnels
- ▶ La disponibilité des aliments, notamment en fonction des saisons
- ▶ L'implantation et l'organisation du milieu d'accueil (approvisionnement des denrées alimentaires, gestion des stocks...)
- ▶ La production des repas via une cuisine sur place (effectif cuisinier, équipement...) ou par un service traiteur

Chapitre 1 : Promotion d'une alimentation saine

Chapitre 9 : Le tableau d'âge d'introduction des aliments : de la naissance à 18 mois

Chapitre 13 : Services traiteur et cuisines décentralisées

Chapitre 14 : Le calendrier des fruits et des légumes de saison

Chapitre 15 : Les techniques de cuisson et intérêts nutritionnels



2. LES OUTILS D'AIDE À LA RÉALISATION DES MENUS

Evaluer son menu : grilles de fréquences conseillées

En comparant la fréquence des aliments de vos menus à une table de fréquence conseillée pour les différents types d'aliments pris aux différents repas de la journée, vous allez pouvoir plus facilement :

- ✓ Analyser vous-même la qualité des menus.
- ✓ Les corriger et les améliorer progressivement.
- ✓ Acquérir des automatismes pour réaliser facilement un menu équilibré.

Utilisation pratique des grilles de fréquences :

1. Munissez-vous tout d'abord des menus prévisionnels sur une période de minimum 4 semaines.
2. Commencez en vous focalisant sur une famille alimentaire (par exemple les légumes).
3. Faites une croix dans le tableau lorsque l'aliment ciblé est présent.
4. Réalisez cette tâche pour chaque repas des 4 semaines de menus.
5. Puis passez à une autre famille alimentaire jusqu'à ce que la grille soit terminée.

Exemple de grille complétée pour le dîner – focus sur les légumes :

Additionnez le total des croix de chaque ligne et reportez ce nombre dans la colonne des fréquences réelles (colonne A). Vous pouvez à présent comparer les fréquences de chaque aliment de votre menu avec les fréquences conseillées (colonne B). Réalisez vos prochains menus à l'aide de la grille et apportez ainsi des améliorations à vos menus.

(C) JOUR DE MENU/ ALIMENTS	SEMAINE 1					SEMAINE 2					SEMAINE 3					SEMAINE 4					(A) FRÉQUENCES RÉELLES / 20 JOURS	(B) FRÉQUENCES CONSEILLÉES / 20 JOURS
	L	MA	ME	J	V	L	MA	ME	J	V	L	MA	ME	J	V	L	MA	ME	J	V		
FRUITS / LÉGUMES	X	X	X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	20
Légumes cuits		X	X																		2	18 À 20
Fruits cuits	X																				1	0 À 2

Semaine 1 :

LUNDI : Potage potiron – compote - poulet - pomme de terre – huile d'olive

MARDI : Chicon cru et vinaigrette - haricot vert - PDT persillées - oeuf – huile de colza

MERCREDI : Soupe froide de concombre – tomate origan - riz - filet de maquereau en papillote – huile de colza

Etc.

- a) Dans un premier temps, effectuez le total des sous familles alimentaires (colonne **A**).
 b) Ensuite, additionnez ces deux valeurs pour obtenir le total pour la famille alimentaire (colonne **B**).
L = lundi / **MA** = mardi / **ME** = mercredi / **J** = jeudi / **V** = vendredi (colonne **C**).

Il n'existe pas de grille de fréquences recommandées pour le petit déjeuner, le goûter et le souper des enfants de moins de 12 mois : au petit déjeuner et au souper, du lait maternel ou un lait infantile sera proposé.

*Les grilles et l'exemple de mise en page de menu sont aussi disponibles en version Excel sur [Pro.ONE](#).
 Les totaux seront calculés automatiquement.*

2.1 LES GRILLES DES MENUS AVEC FRÉQUENCES CONSEILLÉES

ALIMENTS	SEMAINE 1			SEMAINE 2			SEMAINE 3			SEMAINE 4			FRÉQUENCES RÉELLES / 20 JOURS	FRÉQUENCES CONSEILLÉES / 20 JOURS		
	L	MA	J	V	L	MA	J	V	L	MA	J	V			L	MA
BOISSONS																
Eau																20
Eaux aromatisées du commerce, sirops, jus																20
FÉCULENTS																0
Pains (gris, toscan, bagna, blanc, baguette...), flocons d'avoine, quinoa, taboulé...																20
Pains fantaisie : sandwich, cramique, brioche, pain d'épices...																0
Biscottes, galettes de maïs ou riz, céréales petit déjeuner, grissini...																0
FRUITS/LÉGUMES																≥ 20
Fruits ou légumes en morceaux : crus, cuits, crudités																16 À 20
Fruits mixés : compote ¹ , panade, smoothie																0 À 4
En garniture : Fruits écrasés, compote ² , tartina de légumes ou légumineuses (caviar d'aubergines, houmous...)																4 À 16
PRODUITS LAITIERS																20
Lait adapté à l'âge																16 À 20
Fromages, yaourts ³																0 À 4
Substituts végétaux (boissons, entremets...)																0
MATIÈRES GRASSES																20
Beurre, huile																16 À 20
Purée d'oléagineux (cacahuètes, amandes...) ⁴																0 À 4
AUTRES																NON NÉCESSAIRE
Garnitures sucrées : confiture, miel, sirop de Liège ⁵																0 À 4
Pâtes à tartiner : chocolat, spéculoos																0

1 et 2. Compote au menu : Si portion de 100-150g (ravier), cocher la case «fruits mixés». Si compote sur le pain (30g) cocher la case «En garniture» et compléter avec une portion de fruits supplémentaire.

3,4 et 5. Pas avant 18 mois (tolérance à 15 mois pour les sections verticales)

ALIMENTS	SEMAINE 1			SEMAINE 2			SEMAINE 3			SEMAINE 4			FRÉQUENCES REELLES / 20 JOURS	FRÉQUENCES CONSEILLÉES / 20 JOURS			
	L	MA	ME	J	V	L	MA	ME	J	V	L	MA			ME	J	V
BOISSONS																	
Eau															20		
Eaux aromatisées du commerce, sirops, jus															20		
FÉCULENTS															0		
Pomme de terre, patate douce															20		
Pâtes, riz, boulghour, quinoa, sarrasin, semoule...															8 À 12		
Légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches...) ¹															8 À 12		
Pains en accompagnement ²															2 À 4		
POTAGE, CRUDITÉS en accompagnement³															0 À 20		
FRUITS/LÉGUMES															20		
Légumes cuits ⁴															20		
Fruits cuits															0		
VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, OEUFS (VVPO)															16		
Oeuf															4		
Poissons gras (maquereau, sardine, truite, saumon...)															3 À 4		
Poisson maigre (lieu, colin, sébaste...)															3 À 4		
Volaille (dinde, poulet...), lapin															2 À 4		
Viandes (veau, porc, boeuf...)															2 À 3		
Viandes hachées préparées, pain de viande, saucisse, jambon...															0		
REPAS SANS WVPO															4		
MATIÈRES GRASSES															20		
Huile de colza, noix															8		
Huile d'olive															8		
Beurre															4		
SAUCES DIVERSES, PRODUITS LAITIERS, PLATS EN SAUCE :															0		
Sauce blanche, crème, lait de coco, sauce au yaourt, mozzarella, gratin, fromage râpé...															0		
FRITURES, PANURES, SUBSTITUTS DE VIANDE VÉGÉTAUX :															0		
Frites, croquettes, poissons et viandes panées, Quorn®, tofu, burgers végétaux...															0		
FRUITS FRAIS en accompagnement⁵															0 À 20		

1. Compléter la portion de légumineuses par un autre féculent (Chapitre 10 : Les légumineuses)

2, 3 et 5. A partir de 12 mois

4. Cochez la case si la portion de légumes est de 100-125g/enfant

ALIMENTS	SEMAINE 1			SEMAINE 2			SEMAINE 3			SEMAINE 4			FRÉQUENCES REELLES / 20 JOURS	FRÉQUENCES CONSEILLÉES / 20 JOURS		
	L	MA	J	V	L	MA	ME	J	V	L	MA	ME			J	V
BOISSONS																
Eau															20	
Eaux aromatisées du commerce, sirops, jus															20	
FÉCULENTS															0	
Pomme de terre, patate douce ¹															20	
Pâtes, riz, boulghour, quinoa, sarrasin, semoule...															8 À 12	
Légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches...) ²															8 À 12	
Pains en accompagnement															2 À 4	
POTAGE, CRUDITÉS en accompagnement															0 À 20	
FRUITS/LÉGUMES															20	
Légumes cuits ³															18 À 20	
Fruits cuits															0 À 2	
VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, OEUFS (VVPO)															16	
Œuf															4	
Poissons gras (maquereau, sardine, truite, saumon...)															3 À 4	
Poisson maigre (lieu, colin, sébaste...)															3 À 4	
Volaille (dinde, poulet...), lapin															2 À 4	
Viances (veau, porc, boeuf...)															2 À 3	
Viances hachées préparées, pain de viande, saucisse, jambon...															0 À 2	
REPAS SANS WPO															4	
MATIÈRES GRASSES															20	
Huile de colza, noix															8 À 12	
Huile d'olive															8	
Beurre															0 À 4	
SAUCES DIVERSES, PRODUITS LAITIERS, PLATS EN SAUCE :															0 À 4	
Sauce blanche, crème, lait de coco, sauce au yaourt, mozzarella, gratin, fromage râpé...															0	
FRITURES, PANURES, SUBSTITUTS DE VIANDE VÉGÉTAUX :															0	
Frites, croquettes, poissons et viandes panées, Quorn®, tofu, burgers végétaux...															0 À 20	
FRUITS FRAIS en accompagnement															0 À 20	

1. A partir de 18 mois : Limiter la texture «purée/potée» 0 à 4x par mois
2. Compléter la portion de légumineuses par un autre féculent (Chapitre 10 : Les légumineuses)
3. Cochez la case si la portion de légumes est de 100-125g/enfant

ALIMENTS	SEMAINE 1			SEMAINE 2			SEMAINE 3			SEMAINE 4			FRÉQUENCES RÉELLES / 20 JOURS	FRÉQUENCES CONSEILLÉES / 20 JOURS		
	L	MA	J	V	L	MA	ME	J	V	L	MA	ME			J	V
BOISSONS														20		
Eau														20		
Eaux aromatisées du commerce, sirops, jus														0		
FÉCULENTS														20		
Pains (gris, toscan, bagna, blanc, baguette...), flocons d'avoine, quinoa, taboulé...														20		
Pains fantaisie : sandwich, cramiq, brioche, pain d'épices...														0		
Biscottes, galettes de maïs ou riz, céréales petit déjeuner, grissini...														0		
FRUITS/LÉGUMES														20		
Fruits ou légumes en morceaux : crus, cuits, crus, crus														16 À 20		
Fruits mixés : compote ¹ , panade, smoothie														0 À 4		
En garniture : fruits écrasés, compoté ² , tartina de légumes ou légumineuses (caviar d'aubergines, houmous...)														4 À 16		
MATIÈRES GRASSES														20		
Beurre, huile														20		
Purée d'oléagineux (cacaahuètes, amandes...) ³														0		
PRODUITS LAITIERS	NON NÉCESSAIRE															
Lait adapté à l'âge														0		
Fromages, yaourts ⁴														0		
Substituts végétaux (boissons, entremets...)														0		
AUTRES	NON NÉCESSAIRE															
Garnitures sucrées : confiture, miel, sirop de Liège ⁵														0		
Pâtes à tartiner : chocolat, spéculoos														0		
Friandises maison : cake, gaufre, crêpe, gâteau d'anniversaire, pain perdu, biscuit, pudding...														0		
Boissons friandises : jus de fruits pressés ou sans sucres ajoutés														0		

1 et 2. Compote au menu : Si portion de 100-150g (ravier), cocher la case «Fruits mixés». Si compote avec une portion de fruits supplémentaire, 3,4 et 5. Pas avant 18 mois (tolérance à 15 mois pour les sections verticales)

ALIMENTS	SEMAINE 1			SEMAINE 2			SEMAINE 3			SEMAINE 4			FRÉQUENCES RÉELLES / 20 JOURS	FRÉQUENCES CONSEILLÉES / 20 JOURS
	L	MA	J	V	L	MA	J	V	L	MA	J	V		
BOISSONS														20
Eau														20
Eaux aromatisées du commerce, sirops														0
FÉCULENTS														18 À 20
Pains (gris, toscan, bagna, blanc, baguette...), flocons d'avoine, quinoa, taboulé...														14 À 20
Pains fantaisie : sandwich, cramiq, brioche, pain d'épices...														0 À 4
Biscottes, galettes de maïs ou riz, céréales petit déjeuner, grissini...														0
FRUITS/LÉGUMES														≥ 20
Fruits ou légumes en morceaux : crus, cuits, crus, crudités														16 À 20
Fruits mixés : compote ¹ , panade, smoothie														0 À 4
En garniture : fruits écrasés, compote ² , tartina de légumes ou légumineuses (caviar d'aubergines, houmous...)														4 À 16
MATIÈRES GRASSES														18 À 20
Beurre, huile														14 À 20
Purée d'oléagineux (cacahuètes, amandes...)														0 À 4
PRODUITS LAITIERS Selon la tranche d'âge														≤ 3 ANS
Lait adapté à l'âge														> 3 ANS
Fromages, yaourts														6
Substituts végétaux (boissons, entremets...)														12
AUTRES														4
Garnitures sucrées : confiture, miel, sirop de Liège														8
Pâtes à tartiner : chocolat, spéculoos														0
Friandises maison : cake, gaufre, crêpe, gâteau d'anniversaire, pain perdu, biscuit, pudding...														0 À 2
Boissons friandises : jus de fruits pressés ou sans sucres ajoutés														0 À 2

NON NÉCESSAIRE

1 et 2. Compote au menu : Si portion de 100-150g (ravier), cocher la case «fruits mixés». Si compote sur le pain (30g) cocher la case «En garniture» et compléter avec une portion de fruits supplémentaire.

ALIMENTS	SEMAINE 1			SEMAINE 2			SEMAINE 3			SEMAINE 4			FRÉQUENCES RÉELLES / 20 JOURS	FRÉQUENCES CONSEILLÉES / 20 JOURS		
	L	MA	J	V	L	MA	ME	J	V	L	MA	ME			J	V
BOISSONS														20		
Eau														20		
Eaux aromatisées du commerce, sirops, jus														0		
FÉCULENTS														20		
Pains multicéréales, mi-gris, ciabatta, pistolet...														20		
POTAGE, CUIDITES, CRUDITES en accompagnement														20		
MATIÈRES GRASSES														20		
Beurre/huile seul														4		
GARNITURES DE PAIN														20		
Tartinade de légumes ou légumineuses (houmous, caviar d'aubergine, purée de carottes curry,...)														0 À 20		
Fromages, yaourts¹														4 À 8		
Viandes, volailles, poissons, oeuf (VVPO): Oeuf dur, sardine ou maquereau, filet de dinde, jambon,...														0 À 4		
Préparations à base de mayonnaise (thon mayonnaise, poulet curry...)														0		
FRUITS FRAIS en accompagnement														0 À 20		

Si un second repas chaud est servi, se référer à la grille d'élaboration du dîner et ne pas servir de VVPO une deuxième fois.

1. Pas avant 18 mois. En fonction de l'âge et du besoin des enfants, proposer du lait maternel ou du lait infantile au souper.

ALIMENTS	SEMAINE 1							SEMAINE 2							SEMAINE 3							SEMAINE 4							FRÉQUENCES REELLES / 28 JOURS	FRÉQUENCES CONSEILLÉES / 28 JOURS
	L	MA	ME	J	V	S	D	L	MA	ME	J	V	S	D	L	MA	ME	J	V	S	D	L	MA	ME	J	V	S	D		
BOISSONS																													28	
Eau																													28	
Eaux aromatisées du commerce, sirops, jus																													0	
FÉCULENTS																													28	
Pains (gris, toscan, bagna, blanc, baguette...), flocons d'avoine, quinoa, taboulé...																													20 À 28	
Pains fantaisie : sandwich, cramiq, brioche, pain d'épices... ¹																													0 À 4	
Céréales petit déjeuner, biscottes... ²																													0 À 4	
FRUITS/LÉGUMES																													28	
Fruits ou légumes en morceaux : crus, cuits, crus/cuits																													22 À 28	
Fruits mixés : compote ³ , panade, smoothie																													0 À 6	
En garniture : Fruits écrasés, compote ⁴ , tartina de légumes ou légumineuses (caviar d'aubergines, houmous...)																													4 À 28	
PRODUITS LAITIERS																													28	
Lait adapté à l'âge																													22 À 28	
Fromages, yaourts ⁵																													0 À 6	
Substituts végétaux (boissons, entremets...)																													0	
MATIÈRES GRASSES																													28	
Beurre, huile																													22 À 28	
Purée d'oléagineux (cacahuètes, amandes...) ⁶																													0 À 6	
AUTRES	NON NÉCESSAIRE																													
Garnitures sucrées : confiture, miel, sirop de Liège ⁷																													0 À 8	
Pâtes à tartiner : chocolat, spéculoos ⁸																													0 À 4	
Viennoiseries : pain au chocolat, croissant... ⁹																													0 À 2	

1, 2, 5, 6, 7 et 8. Pas avant 18 mois (tolérance à 15 mois pour les sections verticales) : pains fantaisie, céréales petit déjeuner, biscottes, yaourt et fromages, purée d'oléagineux, garnitures sucrées, pâte à tartiner

3 et 4. Compote au menu : Si portion de 100-150g (ravier), cocher la case «fruits mixés». Si compote sur le pain (30g) cocher la case «En garniture» et compléter avec une portion de fruits supplémentaire.

9. Pas avant 18 mois : viennoiseries

ALIMENTS	SEMAINE 1							SEMAINE 2							SEMAINE 3							SEMAINE 4							FRÉQUENCES RÉELLES / 28 JOURS	FRÉQUENCES CONSEILLÉES / 28 JOURS
	L	MA	ME	J	V	S	D	L	MA	ME	J	V	S	D	L	MA	ME	J	V	S	D	L	MA	ME	J	V	S	D		
BOISSONS																													12 À 16	12 À 16
Eau																													8	8
Eaux aromatisées du commerce, sirops																													0	0
FÉCULENTS																													28	28
Pomme de terre, patate douce ¹																													12 À 16	12 À 16
Pâtes, riz, boulghour, quinoa, sarrasin, semoule...																													12 À 16	12 À 16
Légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches...) ²																													2 À 6	2 À 6
Pains en accompagnement																													0 À 8	0 À 8
POTAGE, CRUDITÉS en accompagnement																													28	28
FRUITS/LÉGUMES																													28	28
Légumes cuits ³																													28	28
Fruits cuits																													0 À 4	0 À 4
VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, OEUFS (VVPO)																													22 À 24	22 À 24
Œuf																													4 À 6	4 À 6
Poissons gras (maquereau, sardine, truite, saumon...)																													3 À 4	3 À 4
Poisson maigre (lieu, colin, sébaste...)																													3 À 4	3 À 4
Volaille (dinde, poulet...), lapin																													4 À 6	4 À 6
Viandes (veau, porc, boeuf...)																													4	4
Viandes hachées préparées, pain de viande, saucisse, jambon...																													0 À 4	0 À 4
REPAS SANS VVPO																													4 À 6	4 À 6
MATIÈRES GRASSES																													28	28
Huile de colza, noix																													10 À 12	10 À 12
Huile d'olive																													10 À 12	10 À 12
Beurre																													4 À 8	4 À 8
SAUCES DIVERSES, PRODUITS LAITIERS, PLATS EN SAUCE : Sauce blanche, crème, lait de coco, sauce au yaourt, mozzarella, gratin, fromage râpé...																													0 À 6	0 À 6
FRITURES, PANURES, SUBSTITUTS DE VIANDE VÉGÉTAUX : Frites, croquettes, poissons et viandes panées, Quorn®, tofu, burgers végétaux...																													0 À 4	0 À 4
FRUITS FRAIS en accompagnement																													0 À 28	0 À 28

1. A partir de 18 mois, limiter la texture purée/potée à 0 à 6x par mois

2. Légumineuses : Compléter la portion de légumineuses par un autre féculent (Chapitre 2.5 Les légumineuses)

3. Cochez la case si la portion de légumes est de 100 à 125g par enfant

ALIMENTS	SEMAINE 1							SEMAINE 2							SEMAINE 3							SEMAINE 4							FRÉQUENCES RÉELLES / 28 JOURS	FRÉQUENCES CONSEILLÉES / 28 JOURS
	L	MA	ME	J	V	S	D	L	MA	ME	J	V	S	D	L	MA	ME	J	V	S	D	L	MA	ME	J	V	S	D		
BOISSONS																														28
Eau																														28
Eaux aromatisées du commerce, sirops																														0
FÉCULENTS																														28
Pains (gris, toscan, bagna, blanc, baguette...), flocons d'avoine, quinoa, taboulé...																														28
Pains fantaisie : sandwich, cramique, brioche, pain d'épices... ¹																														0
Biscottes, galettes de maïs ou riz, céréales petit déjeuner, grissini... ²																														0
FRUITS/LÉGUMES																														28
Fruits ou légumes en morceaux : crus, cuits, crudités																														22 À 28
Fruits mixés : compote ³ , panade, smoothie																														0 À 6
En garniture : fruits écrasés, compote, tartina de légumes ou légumineuses (caviar d'aubergines, houmous...)																														4 À 28
MATIÈRES GRASSES																														28
Beurre, huile																														28
Purée d'oléagineux (cacaahuètes, amandes...) ⁵																														0
PRODUITS LAITIERS																														0
Lait adapté à l'âge ⁶																														0
Fromages, yaourt ⁷																														0
Substituts végétaux (boissons, entremets...)																														0
AUTRES																														0
Garnitures sucrées : confiture, miel, sirop de Liège ⁸																														0
Pâtes à tartiner : chocolat, spéculoos ⁹																														0
Friandises maison : cake, gaufre, crêpe, gâteau d'anniversaire, pain perdu, biscuit, pudding...																														0
Boissons friandises : jus de fruits pressés ou sans sucres ajoutés																														0

NON NÉCESSAIRE

1, 2, 5, 7, 8 et 9 : Pas avant 18 mois (tolérance à 15 mois pour les sections verticales) : pains fantaisie, céréales petit déjeuner, biscottes, yaourt et fromages, purée d'oléagineux, garnitures sucrées, pâte à tartiner.

3, 4 : Compotes au menu = portion de 100-150g. Si ravier, cocher la case en garniture et compléter avec une portion de fruits supplémentaire.

6. Prévoir du lait adapté à l'âge de l'enfant au cas par cas

ALIMENTS	SEMAINE 1							SEMAINE 2							SEMAINE 3							SEMAINE 4							FRÉQUENCES RÉELLES / 28 JOURS	FRÉQUENCES CONSEILLÉES / 28 JOURS		
	L	MA	J	V	S	D	L	MA	J	V	S	D	L	MA	J	V	S	D	L	MA	J	V	S	D	L	MA	J	V			S	D
BOISSONS																													28			
Eau																													28			
Eaux aromatisées du commerce, sirops																													0			
FÉCULENTS																													24 À 28			
Pains (gris, toscan, bagna, blanc, baguette...), flocons d'avoine, quinoa, taboulé...																													18 À 28			
Pains fantaisie : sandwich, cramiq, brioche, pain d'épices...																													0 À 4 MAX			
Biscottes, galettes de maïs ou riz, céréales petit déjeuner, grissini...																													0 À 2 MAX			
FRUITS/LÉGUMES																													28			
Fruits ou légumes en morceaux : crus, cuits, crus, crudités																													22 À 28			
Fruits mixés : compote, panade, smoothie																													0 À 6			
En garniture : fruits écrasés, compote, tartina de légumes ou légumineuses (caviar d'aubergines, houmous...)																													4 À 28			
MATIÈRES GRASSES																													24 À 28			
Beurre, huile																													22 À 28			
Purée d'oléagineux (cacahuètes, amandes...)																													0 À 6			
PRODUITS LAITIERS¹ Selon la tranche d'âge																													≤3 ANS	>3 ANS		
Lait adapté à l'âge																													8	16 À 20		
Fromages, yaourts																													6	8 À 12		
Substituts végétaux (boissons, entremets...)																													0	0		
AUTRES																													NON NÉCESSAIRE			
Garnitures sucrées : confiture, miel, sirop de Liège																													0 À 8			
Pâtes à tartiner : chocolat, spéculoos																													0 À 4			
Friandises maison : cake, gaufre, crêpe, gâteau d'anniversaire, pain perdu, biscuit, pudding...																													0 À 4			
Boissons friandises : jus de fruits pressés ou sans sucres ajoutés																													0 À 4			

1. Pour les enfants de 18 mois à 3 ans, il est nécessaire d'adapter la fréquence des produits laitiers du goûter au reste de la journée (2 à 3 produits laitiers/jour).

2.2 LE CALENDRIER DES FRUITS DE SAISON

Fruits produits en Belgique, France, Espagne et Italie

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
 Abricot						✓	✓	✓	✓			
 Avocat		✓	✓	✓	✓	✓						
 Cassis						✓	✓					
 Cerise						✓	✓					
 Citron	✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓
 Clémentine	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
 Coing									✓	✓		
 Figue						✓	✓	✓	✓	✓		
 Fraise					✓	✓	✓	✓				
 Framboise						✓	✓	✓	✓	✓		
 Griotte							✓					
 Groseille rouge						✓	✓					
 Groseille à maquereau						✓						
 Kiwi									✓	✓		
 Kiwi	✓	✓	✓	✓							✓	✓
 Mandarine	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
 = période de saison												
 = période de conservation												
 Mirabelle								<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
 Melon						<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
 Mûre							<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				
 Myrtille							<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				
 Nectarine						<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
 Orange	<input checked="" type="checkbox"/>					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 Orange sanguine	<input checked="" type="checkbox"/>					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 Pamplemousse	<input checked="" type="checkbox"/>						<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				
 Pastèque						<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
 Pêche						<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
 Poire	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>				
 Pomme	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>								
 Prune								<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
 Raisin								<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
 Reine-Claude								<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
 Rhubarbe				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					



2.3 LE CALENDRIER DES LÉGUMES DE SAISON

Légumes produits en Belgique

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
 Ail	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Artichaut							✓	✓	✓	✓		
 Asperge blanche				✓	✓	✓						
 Asperge verte				✓	✓	✓						
 Aubergine							✓	✓	✓	✓		
 Blette				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Betterave							✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Brocoli						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
 Butternut									✓	✓	✓	✓
 Carotte	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Céleri vert	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Céleri-rave	✓								✓	✓	✓	✓
 Cerfeuil	✓		✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
 Cerfeuil tubéreux										✓	✓	
 Champignon	✓	✓	✓							✓	✓	✓
 Chicon pleine terre	✓	✓	✓								✓	✓
 Chicorée scarole et frisée							✓	✓	✓	✓	✓	✓

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
 Chicorée pain de sucre									✓	✓	✓	
 Chou blanc								✓	✓	✓	✓	✓
 Chou chinois					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
 Chou Pakchoï ou Paksoi					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
 Chou de Bruxelles	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
 Chou vert	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓
 Chou-fleur					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
 Chou frisé / chou kale	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
 Chou pointu						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
 Chou romanesco										✓	✓	
 Chou-rave							✓	✓	✓	✓		
 Chou rouge								✓	✓	✓	✓	✓
 Concombre							✓	✓	✓	✓		
 Cornichon							✓	✓	✓	✓		
 Courgette						✓	✓	✓	✓	✓		
 Cresson	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
 Echalote	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓

Légumes produits en Belgique

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
 Epinard	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
 Fenouil						✓	✓	✓	✓	✓		
 Haricot vert							✓	✓	✓	✓		
 Haricot beurre							✓	✓	✓	✓		
 Maïs doux								✓	✓			
 Navet	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Oignon	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Panais	✓	✓							✓	✓	✓	✓
 Patate douce	✓	✓							✓	✓	✓	✓
 Pâtisson							✓	✓	✓	✓	✓	
 Petits pois					✓	✓	✓	✓				
 Persil tubéreux	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
 Poireau	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
 Poivron							✓	✓	✓	✓		
 Pois mange tout ou pois gourmand					✓	✓	✓	✓				
 Potimarron									✓	✓	✓	✓
 Potiron									✓	✓	✓	✓
 Pourpier d'hiver	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
 Radicchio									✓	✓	✓	
 Radis blanc ou daikon	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
 Radis noir	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
 Radis rose					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
 Roquette				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
 Rutabaga	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
 Salade Batavia				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Salade de blé ou mâche	✓	✓	✓							✓	✓	✓
 Salade Feuille de chêne				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Salade Iceberg				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Salade Laitue pommée				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Salade romaine				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Salade Mizuna	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
 Salsifi	✓	✓	✓							✓	✓	✓
 Tomate							✓	✓	✓	✓		
 Topinambour	✓	✓	✓							✓	✓	✓
 Yacon ou poire de terre	✓	✓									✓	✓

2.4 Exemple d'une mise en page de menu (Crèches et accueillantes)

MENU SEMAINE DU .../...../..... AU .../...../.....

REPAS	Composition	Lundi ... / ...	Mardi ... / ...	Mercredi ... / ...	Jeudi ... / ...	Vendredi ... / ...
COMPLÉMENT PETIT DÉJEUNER	FRUIT (+ PAIN BEURRÉ)					
	LÉGUMES					
REPAS DE LÉGUMES	FÉCULENTS					
	VVPO*					
	MATIÈRES GRASSES					
	ASSAISONNEMENT					
DÎNER	POTAGE / AUTRE					
	LÉGUMES					
	FÉCULENTS					
	VVPO*					
	MATIÈRES GRASSES					
	ASSAISONNEMENT					
REPAS DE FRUITS	FRUITS					
	FRUITS					
	FRUITS					
GOÛTER DE 12 À 18 MOIS	FÉCULENTS					
	FRUITS / LÉGUMES					
	MATIÈRES GRASSES					
	FÉCULENTS					
GOÛTER DÈS 18 MOIS	FRUITS / LÉGUMES					
	MATIÈRES GRASSES					
	PRODUITS LAITIERS					
	AUTRE					

1 : Céréales contenant du gluten

2 : Crustacés

3 : Oeufs

4 : Poissons

5 : Arachides

6 : Soja

7 : Lait

8 : Fruits à coque

9 : Céleri

10 : Moutarde

11 : Graines de sésame

12 : Anhydride sulfureux et sulfites

13 : Lupin

14 : Mollusques

De l'eau est proposée à chaque repas.

La matière grasse est ajoutée en section, directement dans l'assiette de l'enfant.

La texture est adaptée selon les capacités masticatories de chaque enfant.

2.4 Exemple d'une mise en page de menu (SASPE)

MENU SEMAINE DU .../.../.... AU .../.../....

REPAS	Composition	Lundi ... / ...	Mardi ... / ...	Mercredi ... / ...	Jeudi ... / ...	Vendredi ... / ...	Samedi ... / ...	Dimanche ... / ...
COMPLÉMENT PETIT DÉJEUNER	FRUIT (+ PAIN BEURRÉ)							
	LÉGUMES							
REPAS DE LÉGUMES	FÉCULENTS							
	VPPO*							
	MATIÈRES GRASSES							
	ASSAISONNEMENT							
DÎNER	POTAGE / AUTRE							
	LÉGUMES							
	FÉCULENTS							
	VPPO*							
	MATIÈRES GRASSES							
	ASSAISONNEMENT							
REPAS DE FRUITS	FRUITS							
	FÉCULENTS							
	FRUITS / LÉGUMES							
GOÛTER DE 12 À 18 MOIS	MATIÈRES GRASSES							
	FÉCULENTS							
GOÛTER DÈS 18 MOIS	FRUITS / LÉGUMES							
	MATIÈRES GRASSES							
	PRODUITS LAITIERS							
	AUTRE							
1: Céréales contenant du gluten 2: Crustacés 3: Oeufs 4: Poissons 5: Arachides 6: Soja 7: Lait 8: Fruits à coque 9: Céleri 10: Moutarde 11: Graines de sésame 12: Anhydride sulfureux et sulfites 13: Lupin 14: Mollusques		De l'eau est proposée à chaque repas. La matière grasse est ajoutée en section, directement dans l'assiette de l'enfant. La texture est adaptée selon les capacités masticatories de chaque enfant.						

*viande, volaille, poisson, oeuf

CHAPITRE 15

1. LES QUANTITÉS MOYENNES RECOMMANDÉES PAR TRANCHE D'ÂGE

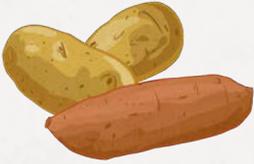
ALIMENTS	4 À 7 MOIS	7 À 12 MOIS	12 À 18 MOIS	18 MOIS À 3 ANS	4 À 6 ANS
FÉCULENTS					
Pains	/	/	30g	30 à 60g	60g
Flocons d'avoine	/	/	100 à 140g	140 à 180g	180g
Pommes de terre	70 à 125g	100 à 125g	100 à 125g	100 à 125g	150g
Riz, pâtes, semoule...	70 à 125g	100 à 125g	100 à 125g	100 à 125g	150g
Légumineuses	5 à 15g	15g	50 à 60g	50 à 60g	75g
+ Portion de féculents à ajouter aux légumineuses	70 à 125g	100 à 125g	50 à 60g	50 à 60g	75g
FRUITS/LÉGUMES					
Potage	/	/	50 à 100ml	100 à 150ml	150 ml
Légumes	70 à 125g	100 à 125g	100 à 125g	100 à 125g	100 à 125g
Crudités	/	/	20 à 50g	20 à 50g	20 à 50g
Fruits	75 à 250g	200 à 250g	100 à 150g	100 à 150g	100 à 150g
Compote	75 à 250g	/	30g (pain) 100 à 150g (ravier)	30g (pain) 100 à 150g (ravier)	30g (pain) 100 à 150g (ravier)
Tartinade de légumes/légumineuses	/	/	30g	30g	30g
Jus de fruits/de légumes	/	/	/	50 à 100 ml	100 ml
VVPO					
Viandes, volailles, poissons	5 à 15g	10 à 15g	15g	20 à 30g	40 à 60g
Oeuf	¼ d'œuf	¼ d'œuf	½ d'œuf	½ œuf	1 œuf
PRODUITS LAITIERS					
Lait			100 à 150ml*	150 à 200ml	200 à 250ml
Yaourts	/	/	100g*	125g	125g
Fromage blanc	/	/	30g (pain) 60g (ravier)*	30g (pain) 100g (ravier)	30g (pain) 100g (ravier)
Entremets lactés	/	/	/	100g (ravier)	150g (ravier)
Fromage frais à tartiner	/	/	20g*	20g	20g
Fromage à pâte molle/dure	/	/	20g*	30g	30g
MATIÈRES GRASSES					
Huile	5 à 15ml	15ml	15ml	10ml	10ml
Beurre	7 à 20g	20g	20g (diner) 7g/tranche	15g (diner) 7g/tranche	15g (diner) 7g/tranche
Purée d'oléagineux	/	/	1 càc/tranche	1 càc/tranche	1 càc/tranche
GARNITURE SUCRÉE	/	/	7g/tranche*	1càc/tranche	1càc/tranche
EAU/boisson (à répartir sur la journée)	Quelques gorgées	Quelques gorgées	200 à 300ml	200 à 400ml	400 à 600ml

Les quantités indiquées représentent des moyennes qui permettent d'évaluer les quantités d'aliments à prévoir pour l'ensemble de la collectivité. Ces quantités ne représentent pas ce que tous les enfants du même âge devraient manger. Chaque individu a des besoins qui lui sont propres et qui varient d'un repas à l'autre, d'un jour à l'autre et d'une période à l'autre. Les quantités proposées entre 4 et 7 mois dépendent du stade d'avancée de la diversification alimentaire.

*Tolérance à partir de 15 mois, seulement dans les sections verticales

2. LE TABLEAU DES GAINS ET DES PERTES DE POIDS DES ALIMENTS LORS DE LA CUISSON :

Les grammages crus et cuits sont donnés à titre indicatif et peuvent différer selon l'aliment spécifique, si celui-ci est frais ou surgelé ou en fonction de la technique et du temps de cuisson.

<p>Pommes de terre/ patates douces 100g cru X 1 = 100g cuit</p>  <p>100 g cru = 100 g cuit</p>	<p>Pâtes, riz, semoule, quinoa 100g cru X 2,5 = 250g cuit</p>  <p>20g cru = 50g cuit 40g cru = 100g cuit</p>	<p>Légumineuses : Lentilles, pois chiche, haricots blancs... 100g cru X 2,5 = 250g cuit</p>  <p>40g cru = 100g cuit</p>	<p>Flocons d'avoine 100g cru X 3,5 = 350g cuit</p>  <p>40g cru = 180g cuit</p>
<p>Volailles 100g cru - 20% = 80g cuits</p>  <p>18 g cru = 15 g cuit 30g cru = 25g cuit</p>	<p>Poissons 100g cru - 15% = 85g cuits</p>  <p>17g cru = 15g cuit</p>	<p>Bœuf 100g cru - 15% = 85g cuit</p>  <p>17g cru = 15g cuit</p>	<p>Veau/porc 100g cru - 30% = 70g cuits</p>  <p>19 g cru = 15g cuit</p>
<p>Famille des choux 100g cru - 6% = 94g cuit</p>  <p>106 g cru = 100 g cuit</p>	<p>Aubergine, betterave rouge, petits pois 100g cru - 7% = 93g cuit</p>  <p>107g cru = 100 g cuit</p>	<p>Carottes 100g cru - 10% = 90g cuit</p>  <p>110g cru = 100 g cuit</p>	<p>Courgette, céleri rave 100g cru - 14% = 86g cuit</p>  <p>116g cru = 100 g cuit</p>
<p>Fenouil 100g cru - 17% = 83g cuit</p>  <p>120g cru = 100 g cuit</p>	<p>Chicon, poireaux 100g cru - 20% = 80g cuit</p>  <p>125 g cru = 100 g cuit</p>	<p>Champignons, épinards 100g cru - 40% = 60g cuit</p>  <p>165 g cru = 100 g cuit</p>	<p>Fruits 100g cru - 20% = 80g cuit</p>  <p>125 g cru = 100 g cuit</p>



Astuces

Pour plus de facilité, vous pouvez utiliser des couverts de service que vous aurez calibrés au préalable comme point de repère (exemple : 2 cuillères à café = 15g de viande ou poisson). Toutes les cuillères ne se ressemblant pas, il est important de veiller à vérifier à l'aide d'une balance si le grammage des aliments servis correspond bien aux recommandations.

3. LES TECHNIQUES DE CUISSON ET INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

MODES DE CUISSONS	TECHNIQUES	PRINCIPES ET INTÉRÊTS	M.G. ¹	MATÉRIELS	ALIMENTS
À LA VAPEUR	Mettre l'aliment dans le panier et porter l'eau à ébullition à couvert	Supprimer le contact entre l'aliment et le liquide de cuisson. Conserver la saveur et l'aspect de l'aliment. Limiter un maximum les pertes de substances nutritives : sels minéraux, vitamines...		<ul style="list-style-type: none"> Marmite à pression avec panier perforé Cuiseur vapeur Four à vapeur Micro-ondes 	Tous les aliments, sauf riz et pâtes
À L'EAU BOUILLANTE (à l'anglaise)	Cuire les aliments dans l'eau bouillante	L'eau bouillante saisit l'aliment, ce qui induit la formation d'une « croûte » qui limite les pertes dans l'eau de cuisson. Dégraissage des aliments		<ul style="list-style-type: none"> Casserroles 	Légumes, pâtes, riz, pommes de terre, autres féculents... Oeufs
À L'EAU FROIDE	Plonger l'aliment dans l'eau froide	Permet un échange important entre la saveur de l'aliment et l'eau de cuisson, le liquide (potage) pourra être également consommé		<ul style="list-style-type: none"> Casseroles 	Potages, bouillons, légumineuses, quinoa
À L'ÉTOUFFÉE - ÉTUVÉE	Cuisson lente de l'aliment dans son eau de constitution. Laisser le couvercle. Ajout éventuel d'une très petite quantité d'eau	Dissout les composants dans le jus de cuisson. Pertes en nutriments limitées, jus de cuisson savoureux		<ul style="list-style-type: none"> Casseroles Marmite à pression Cocotte 	Légumes riches en eau (chicons, champignons, épinards...) et fruits
RÔTIR	Cuire l'aliment sous l'action directe de la chaleur en le tournant. Préchauffer le four 10 minutes. L'adjonction de MG n'est pas nécessaire, l'ajout d'un petit peu d'eau en cours de cuisson empêche le rôti de coller	Action directe de la chaleur, pour saisir l'aliment. Cuisson de l'aliment dans son jus sans perte nutritive. En surface, la croûte est dorée		<ul style="list-style-type: none"> Four Cocotte sans couvercle 	Légumes, pommes de terre, viandes, volailles et poissons
BRAISÉE	Faire revenir l'aliment à feu vif dans un corps gras ou dans la graisse de l'aliment lui-même. Ajout d'un peu de liquide (eau, jus de cuisson...)	Cuisson prolongée : Permet d'obtenir un aliment tendre et savoureux. Plat riche en graisses cuites en fonction de la teneur en graisses de l'aliment d'origine		<ul style="list-style-type: none"> Cocotte Marmite à pression 	Viandes, volailles, morceaux de moindres catégories souvent mélangés aux légumes
SAUTÉ	Cuisson rapide sur feu vif, dans une petite quantité de corps gras	Aliments saisis. Pertes limitées mais teneur en matières grasses cuites plus ou moins importante en fonction de l'ajout		<ul style="list-style-type: none"> Poêle Sauteuse 	Viandes, volailles, oeufs, poissons, légumes préalablement cuits

1. Matières grasses.

2.  = Teneur en matières grasses cuites réduite ou absente..

3.  = Teneur en matières grasses cuites intéressantes d'un point de vue nutritionnel.

 La cuisson en papillote avec un papier aluminium est fortement déconseillée.



4. LES ÉPICES ET LES HERBES AROMATIQUES : IDÉES D'ASSOCIATION

Privilégier les produits frais, locaux et de saison, notamment pour les herbes aromatiques et famille des alliacées (ail, oignon, ciboulette...).

Les herbes aromatiques seront de préférence ajoutées en fin de cuisson/juste avant le service, et ce afin de préserver toutes leurs saveurs.

Les associations proposées ne sont pas exhaustives, n'hésitez pas à faire appel à vos habitudes culturelles ainsi qu'à votre imagination !

Pour les épices en poudre, il convient de vérifier qu'elles ne contiennent pas de sel.

- ▶ **Ail** : famille des alliacées (ail, ciboulette...). Il peut accompagner le poisson, le gigot d'agneau, les légumes (tomates, aubergines, champignons...), dans un tzatziki, un houmous...
- ▶ **Aneth (herbe)** : se retrouve souvent dans les plats de poisson ainsi que dans les crudités.
- ▶ **Anis** : accompagne les poissons (en plat, soupe...).
- ▶ **Anis étoilé ou Badiane** : se marie bien avec les viandes (porc, canard), la volaille et les fruits, en particulier avec les agrumes.
- ▶ **Basilic (herbe)** : se marie bien avec les légumes d'été (aubergine, courgette, tomate en coulis/fraiche ...), le minestrone et les fruits (en particulier les fraises).
- ▶ **Basilic Thaï (herbe)** : saveur légèrement anisée et poivrée, se marie bien avec le poisson et les légumes.
- ▶ **Cannelle (bâton)** : est servie avec les pommes/pires, dans les entremets lactés (flocons d'avoine) et autres goûters friandises.
- ▶ **Câpre (baie)** : est utilisée avec le poisson, les boulettes de viande, dans une sauce tomate et le riz. Les choisir conservées dans du vinaigre et non en saumure, bien les rincer avant utilisation. A utiliser avec parcimonie.
- ▶ **Cardamome (graine)** : accompagne, le poisson, les omelettes et parfume les pains, le riz, le sarrasin, le quinoa et les entremets lactés. Ne pas croquer la graine.
- ▶ **Cerfeuil (herbe)** : est ajouté dans les salades, omelettes, dans les pommes de terre et les soupes.
- ▶ **Ciboulette (herbe)** : se retrouve dans la soupe, les omelettes, les pommes de terre et le fromage blanc.
- ▶ **Citron (jus ou zeste)** : à proposer avec du poisson, dans des crudités, dans une sauce au yaourt ou dans les fruits. Si le zeste est utilisé, choisir un citron issu de l'agriculture biologique.
- ▶ **Clou de girofle** : est utilisé dans les viandes étuvées et la choucroute. Utile pour parfumer l'eau de cuisson des féculents : piquer le clou de girofle dans un oignon, à plonger dans l'eau de cuisson (riz, quinoa...). Veillez à ne pas le croquer. En poudre, il est utilisé en pâtisserie (carrot cake, pain d'épice...).
- ▶ **Coriandre (graine ou herbe)** : accompagne les crudités, tajines, les plats à base de curry, betteraves, dans une sauce au yaourt...
- ▶ **Cumin (graine)** : délicieux dans les légumineuses (servis chaudes, en tartina, ...), mais aussi avec les choux peut être ajouté dans les tajines, les caviars d'aubergine et peut, parfumer le pain.
- ▶ **Curcuma (racine)** : assaisonne le riz, les plats de poisson, les légumineuses et donne de la couleur au plat.

- ▶ **Curry doux** : mélange d'épices (souvent à base de curcuma, ce qui lui confère sa couleur jaune), il existe une multitude de curry (jaune, vert, rouge...). Se marie bien avec la volaille et les lentilles corail.
- ▶ **Échalote** : famille des alliacées (ail, ciboulette...). A ajouter dans un potage, au four avec des légumes rôtis, hachée finement dans une vinaigrette.
- ▶ **Estragon (herbe)** : se retrouve dans les salades, avec le poulet, le poisson, les œufs et le riz.
- ▶ **Fenouil (graine)** : se marie bien avec les poissons et les légumes-racines (carottes, panais), parfume le pain (pita/naan).
- ▶ **Genévrier (baie)** : est utilisée dans la choucroute, dans les marinades et les farces. Aromatise parfaitement une fricassée de chou (ne pas croquer dans la baie).
- ▶ **Gingembre (racine)** : en racine ou poudre, donne un coup de peps aux fruits et se marie bien avec les woks de légumes et le poisson. Saveur piquante, à utiliser avec parcimonie.
- ▶ **Jeunes oignons ou ciboule** : famille des alliacées (ail, ciboulette...). A parsemer frais, sur des cuisinés, pommes de terre ou dans un fromage blanc.
- ▶ **Laurier (feuille)** : entre dans la composition du bouquet garni et marinades. Utilisée pour parfumer les sauces tomates, potages et réaliser un bouillon de légumes maison.
- ▶ **Livèche (herbe)** : est utilisée dans les salades, les soupes et les plats de viande.
- ▶ **Marjolaine (herbe)** : accompagne la sauce tomate, l'agneau ou le poisson, l'eau de cuisson des légumineuses, les vinaigrettes et marinades, certains légumes (aubergines, courgettes).
- ▶ **Mélicie (herbe)** : se retrouve dans certains potages, avec de la volaille, de la viande blanche ou du poisson.
- ▶ **Menthe (herbe)** : est utilisée dans les préparations froides de type salade de fruits, taboulés, dans un gaspacho à base de courgette... dans une tartinade de petits pois, mais aussi avec l'agneau.
- ▶ **Moutarde (graine ou condiment)** : se marie bien avec la volaille et les viandes. La majorité des moutardes contiennent du sel : la choisir non piquante et l'utiliser avec parcimonie.
- ▶ **Muscade (noix)** : est utilisée pour assaisonner les œufs, la purée de pommes de terre ainsi que certains légumes comme : les épinards, le chou-fleur, les choux de Bruxelles ou les chicons. A consommer avec parcimonie.
- ▶ **Oignon** : famille des alliacées (ail, ciboulette...). Il est utilisé dans toutes sortes de plats : potages, légumes féculents... Il en existe plusieurs variétés, qui ont toutes leur propre saveur : oignon rouge, blanc, jaune, grelots...
- ▶ **Origan (herbe)** : se marie bien avec les tomates cuites, les pâtes, les pains pita/naan et avec les viandes, volailles, poissons et œufs.
- ▶ **Paprika doux** : issu du poivron, il est ajouté dans les sauces tomates, sur les oeufs, dans le riz et pour colorer les plats.
- ▶ **Persil plat/frisé (herbe)** : compose le bouquet garni. S'utilise dans les potages, tartinades de légumes/légumineuses, le court-bouillon, sur les crudités, cuisinés, légumineuses et féculents. Supporte la chaleur, mais décuple ses saveurs s'il est consommé frais.
- ▶ **Poivre (baie)** : peut être utilisé avec parcimonie, dès la diversification.
- ▶ **Raifort (racine)** : est utilisé pour les viandes bouillies, les poissons, les salades de pommes de terre et la vinaigrette.
- ▶ **Romarin (herbe)** : peut faire partie de la composition du bouquet garni. Il peut accompagner les viandes blanches, la volaille, le gibier, le poisson et les omelettes.
- ▶ **Sarriette (herbe)** : ajoutée dans l'eau de cuisson des légumineuses ou pour assaisonner le poisson et légumes verts.
- ▶ **Sauge (herbe)** : se marie bien avec les courges, les viandes et la volaille et les pâtes.
- ▶ **Thym (herbe)** : entre dans la composition du bouquet garni et peut être utilisé dans les pommes de terre au four, les marinades et la ratatouille.
- ▶ **Thym-citron (herbe)** : plus subtil que le thym, son goût légèrement citronné s'associe bien aux fruits à noyaux (abricots, pêches...).

Références bibliographiques

- ▶ Adam, T. et al. (2023). Complementary feeding practices are related to the risk of food allergy in the ELFE cohort. *Allergy*, 78(9), 2456-2466. Doi: 10.1111/all.15828.
- ▶ Agence fédérale pour la sécurité de la Chaîne Alimentaire. (2021). Circulaire relative aux modalités pour la dérogation de l'obligation d'estampiller les œufs de poule.
- ▶ Agence fédérale pour la sécurité de la Chaîne Alimentaire. (2013). Guide d'autocontrôle pour la sécurité alimentaire dans les milieux d'accueil collectifs de la petite enfance Dossier Nr:G-041. https://favv-afscs.be/sites/default/files/2023-10/2014-09-22_G-041_FR_dd_29-05-2013.pdf
- ▶ Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. (2019, juin 12). Saisine n°2017-SA-0145 relative à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans. <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0145.pdf>
- ▶ Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. (2013, juin 3). Saisine n° 2012-SA-0202 relative aux recommandations sur les bénéfices et les risques liés à la consommation de produits de la pêche dans le cadre de l'actualisation des repères nutritionnels du PNNS. <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012sa0202.pdf>
- ▶ Autorité européenne de sécurité des aliments. (2022, novembre 24). Les sulfites : un problème de sécurité pour les grands consommateurs, mais les données font défaut. <https://www.efsa.europa.eu/fr/news/sulfites-safety-concern-high-consumers-data-lacking>
- ▶ Ciqual. (2020). Table de composition nutritionnelle des aliments <https://ciqual.anses.fr/>
- ▶ Comelade, E. (1995). Technologie et hygiène alimentaire, 1er Cahier : les nutriments (7 e éd.). Malakoff Jacques Lanor.
- ▶ Comelade, E. (1993). Technologie des aliments et hygiène alimentaire, 2ème Cahier (5e éd.). Malakoff Jacques Lanor.
- ▶ Conseil Supérieur de la Santé. (2019). Recommandations alimentaires pour la population belge adulte CSS N°9284.
- ▶ Conseil Supérieur de la Santé. (2016). Recommandations nutritionnelles pour la Belgique CSS N°9285.
- ▶ Conseil Supérieur de la Santé. (2015). Révision de certains critères (Ca, Mg, Chlorures et sulfates) pour l'évaluation des demandes d'autorisation à l'usage de l'allégation « Convient pour la préparation de l'alimentation des nourrissons » dans l'étiquetage des eaux minérales naturelles et des eaux de source CSH N°8894.
- ▶ Conseil Supérieur de la Santé. (2022). Avantages et inconvénients de la consommation de poissons et de fruits de mer Partie 1 : mercure et méthylmercure dans les poissons CSS N° 9343.
- ▶ Conseil Supérieur d'Hygiène. (2005). Avis sur la Qualité microbiologique de l'eau destinée à la préparation des biberons CSH N°8123.
- ▶ Conseil Supérieur d'Hygiène. (2001). Botulisme infantile et miel CSH N°7640.
- ▶ Conseil Supérieur d'Hygiène. (2005). Poids et Mesures, Manuel de quantification standardisée des denrées alimentaires CSH N°6545-2 (2e éd.).
- ▶ Covelli, F. et al. (2022). Dossier : Les repas à la crèche. *Métiers de la petite enfance*, 28 (310) 1-40
- ▶ Fewtrell, M. et al., (2017). Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 64(1), 119-132 Doi:10.1097/MPG.0000000000001454.
- ▶ Fleischer, D. et al. (2020). Consensus approach to the Primary Prevention of Food Allergy Through Nutrition: Guidance from the American Academy of Allergy, Asthma and immunology; American College and Canadian Society for Allergy and Clinical immunology; and the Canadian Society for Allergy and Clinical Immunology, *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, 9(1) 22-43. Doi: 10.1016/j.jaip.2020.11.002.
- ▶ Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2015). Introduction à l'agriculture biologique : <https://www.fao.org/3/ca4028fr/ca4028fr.pdf>

- ▶ Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2010). Biodiversité et régimes alimentaires durables unis contre la faim. <https://www.fao.org/ag/humannutrition/25916-0f23e974a12924600117086270a751f60.pdf>
- ▶ Gutknecht, D., & Höln, K. (2019). Manger à la crèche : Pour une organisation attentive à l'enfant et à ses besoins, Loisirs et pédagogie, des idées pour toute une vie.
- ▶ Halken, S. et al. (2021). EAACI guidelines: Preventing the development of food allergy in infants and young children (update 2020), *Pediatric Allergy and Immunology*, 32(5), 843-858 Doi 10.1111/pai.13496
- ▶ Hamerschlag, K. (2011, juillet). Meat Eater's Guide to Climate Change and Health, Environmental Working Group. https://static.ewg.org/reports/2011/meateaters/pdf/report_ewg_meat_eaters_guide_to_health_and_climate_2011.pdf
- ▶ Haute Autorité de Santé. Reflux du nourrisson : un médicament est-il nécessaire ? 4p, Juillet 2024
- ▶ Laforet, J. (2020). Le self, un univers d'autonomie parmi les autres. *Métiers de la petite enfance*, 26(284-285), 23-25. Doi: 10.1016/j.melaen.2020.07.010
- ▶ La Leche Ligue Canada. (s.d.). LA référence en allaitement. <https://allaitement.ca/>
- ▶ Lefebvre, C. & Nicolas, C. (2021). Les végétarismes chez l'enfant, l'adolescent, la femme enceinte et allaitante. EME Editions.
- ▶ Moniteur belge. (2003). Arrêté du Gouvernement de la Communauté française fixant le Code de qualité de l'accueil, article 8.
- ▶ Moniteur belge. (1999). Arrêté Royal du 08/02/1999 concernant les eaux minérales naturelles et les eaux de source.
- ▶ Moniteur belge. (1985). Arrêté royal du 8 mars 1985 relatif à la fabrication et au commerce de la viande fraîche hachée ou moulue.
- ▶ Nicklaus, S., Monnery-Patris, S. (2024). Comment la néophobie alimentaire affecte-t-elle l'alimentation de l'enfant ? Origine, développement et conséquences pratiques pour les parents et éducateurs. *Cahiers de nutrition et diététique*, 59(1) 18-34
- ▶ Nicklaus, S. (2021). Déterminants précoces des préférences alimentaires des enfants. Conférence lors de la 24ème journée d'étude du CEDE.
- ▶ Nos petits mangeurs, Centre de référence en alimentation à la petite enfance. (s.d.). Aperçu de l'élaboration d'un menu cyclique. <https://www.nospetitsmangeurs.org/aperçu-de-lelaboration-dun-menu-cyclique/>
- ▶ Nos petits mangeurs, Centre de référence en alimentation à la petite enfance. (s.d.). Planifier un menu et pourquoi pas ? <https://www.nospetitsmangeurs.org/planifier-un-menu-et-pourquoi-pas/>
- ▶ Nubel ASBL. (s.d.). Nubel Planning alimentaire PRO: la version professionnelle. <https://www.nubel.be/pro/?lang=fr>
- ▶ Nubel ASBL. (2022). Table belge de composition des aliments (7e éd.)
- ▶ Office de la Naissance et de l'Enfance. (2023). Allaitement maternel, Guide à l'usage des professionnels. <https://www.one.be/public/brochures/brochuredetail/brochure/guide-dallaitement-maternel-a-lusage-des-professionnels/>
- ▶ Office de la Naissance et de l'Enfance. (2023). La santé dans les milieux d'accueil de la petite enfance. <https://www.one.be/public/brochures/brochuredetail/brochure/la-sante-dans-les-milieux-daccueil-de-la-petite-enfance/>
- ▶ Office de la Naissance et de l'Enfance. (2019). Guide de médecine préventive du nourrisson et du jeune enfant. <https://www.one.be/public/brochures/brochuredetail/brochure/guide-de-medecine-preventive-du-nourrisson-et-du-jeune-enfant/>
- ▶ Office de la Naissance et de l'Enfance. (2023). Une infrastructure au service du projet d'accueil. <https://www.one.be/professionnel/brochuredetailpro/brochure/publicune-infrastructure-au-service-du-projet-daccueil/>
- ▶ Organisation Mondiale de la Santé. (2023, septembre 14). Réduction du sodium. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
- ▶ Organisation Mondiale de la Santé. (2023). WHO Regional Office for Europe nutrient profile model (2e éd.)
- ▶ Ottolenghi, Y. et Belfrage, I. (2020). Falvour. Hachette Cuisine.
- ▶ Royal Brisbane and Women's Hospital (Women's and newborn services) Queensland government (Poster traduit en français par La Leche Ligue Canada). (2017). Signes de faim de votre bébé. <https://allaitement.ca/app/uploads/2021/07/Signes-de-faim-de-votre-bebe.pdf>

- ▶ SPF Santé publique - Sécurité de la Chaine alimentaire Environnement. (2016, mars 25). Stop le sel. <https://www.health.belgium.be/fr/stop-le-sel>
- ▶ SPF Stratégie et Appui. (s.d.). Rédiger les documents du marché public - Rédiger le cahier spécial des charges. <https://bosa.belgium.be/fr/themes/marches-publics/phases-dun-marche/preparation/rediger-les-documents-du-marche-public#anchor-1>
- ▶ Szajewska, H., Shamir, R. et al. (2016). Gluten Introduction and the Risk of Coeliac Disease: A Position Paper by the European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition [ESPGHAN]. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 62(3) 507-13. Doi: 10.1097/MPG.0000000000001105.
- ▶ Talbot, A., Bergevin, E., Richard, M-E. (2016). Petites mains, grande assiette. La diversification alimentaire menée par l'enfant – DME, LASEMAINE.
- ▶ World Wildlife Fund (WWF). (2024). Le guide du WWF sur les produits de la mer, les recommandations du WWF. <https://fr.fishguide.be/>

Adoucisseur :	79
Ail :	53, 56, 114, 124
Aliments panés :	67, 69, 72
Allergènes :	95, 118, 119
Allergie :	9, 17, 39, 45, 46, 68, 69, 130
Beurre :	63, 72, 73, 74, 87, 121
Biberon :	30, 34, 36, 37, 40 à 44, 77, 92
Boisson :	51, 77, 78, 121
Boissons végétales :	39, 66
Cacahuètes :	51, 74, 99, 118, 119, 121
Céréales du petit déjeuner :	64
Collation :	84, 87
Complément du petit déjeuner :	83
Confiture :	63, 121
Conserve :	56, 57, 62, 68
Contenants :	36, 42, 89 à 92
Couverts :	27, 28, 90, 122
Crème culinaire :	74, 75
Crustacés :	69
Cube bouillon :	53, 76
DME (Diversification Menée par l'Enfant) :	18, 21
Diner :	53, 84, 85, 100, 101, 106, 107
Eau :	9, 10, 41, 51, 77, 78, 79, 91, 121
Entremets lactés :	55, 56, 121, 124
Entremets végétaux :	66
Epices :	51, 52, 53, 124, 125
Flocons d'avoine :	60, 121, 122
Fontaine à eau :	79
Fritures :	58
Fromages :	51, 65, 121
Fruits :	10, 12, 45, 51, 52, 55, 57, 83, 85, 94, 112, 113, 121, 122
Fruits séchés :	57
Galettes de riz/maïs :	64
Garnitures de pain :	56, 57, 61, 63, 64, 65, 74, 87, 88, 121
Gâteau d'anniversaire :	21, 79
Gluten :	17, 46, 53, 59
Gourde :	91
Goût :	9, 25, 26, 46, 52, 53, 75, 77, 78
Goûter :	21, 86, 87, 94, 98, 102, 103, 108, 109
Goûter friandise :	65, 79, 121
Herbes aromatiques :	51, 52, 53, 55, 76, 124, 125

Huile de colza :	72, 73, 74
Huiles :	53, 63, 72, 73, 74, 121
Jambon :	67
Jus de cuisson :	75
Jus de fruits :	57, 121
Lait de coco :	74
Lait/préparation de suite :	9, 33, 39, 51, 65, 88
Lait de vache :	33, 39, 65, 82
Lait maternel :	9, 33 à 38, 46, 51, 83, 88
Lait pour enfants en bas âge (lait de croissance) : ..	39
Lait/préparation pour nourrissons :	9, 33, 39, 40, 51
Légumes :	10, 12, 26, 46, 51, 52, 53, 55, 56, 84, 88, 114 à 117, 121, 122
Légumineuses :	10, 12, 51, 58, 60, 61, 62, 71, 121, 122
Lentilles :	51, 60, 61, 62, 122
Margarine :	74
Matières grasses :	9, 10, 46, 51, 53, 72, 73, 74, 87, 121
Micro-ondes :	37, 73, 89, 90, 123
Miel :	52, 63, 64, 121
Morceaux :	21, 47 à 50, 55, 84, 93
OEuf :	12, 46, 51, 53, 69, 70, 121
Oignon :	124, 125
Pain :	51, 52, 63, 82, 85, 86, 88, 121
Pain complet :	63
Pâte à tartiner :	63, 99, 102, 103, 105, 108, 109
Perturbateurs endocriniens :	62, 89, 92
Petit déjeuner :	16, 47, 82, 83, 98, 99, 105
Poisson :	46, 51, 53, 66, 68, 69, 121, 122
Poivre :	125
Pomme de terre :	51, 58, 121, 122
Potage/soupe :	28, 56, 84, 88
Pudding :	65, 121
Purée de pomme de terre :	58
Quinoa :	59, 60, 121, 122
Riz :	39, 51, 59, 64, 121, 122
Sauces :	55, 74, 75
Signes de faim :	9, 15, 25, 26, 29, 32, 33
Soja :	39, 62, 66, 74
Souper :	88, 98, 104, 110
Substituts végétaux :	72
Sucre :	25, 39, 52, 57, 64, 65, 74, 77, 79
Végétarismes :	19, 20, 39
Verre :	35, 46, 47, 77, 78, 90, 91
Viande hachée :	67
Yaourts :	51, 52, 65, 75, 121

Liens utiles

ALIMENTATION DE L'ENFANT :

<https://cede-nutrition.org/>

ALIMENTATION DURABLE :

<https://environnement.brussels/>

<https://developpementdurable.wallonie.be/thematiques/alimentation-durable>

<https://goodfood.brussels/fr/>

<https://www.mangerdemain.be/label-cantines-durables/>



ALLAITEMENT :

<https://www.one.be/professionnel/brochuredetailpro/brochure/guide-dallaitemment-maternel-a-lusage-des-professionnels/>

<https://www.health.belgium.be/fr/CFAM>

<https://www.infor-allaitement.be/>

<https://lllbelgique.org/>

<https://info-allaitement.org/>

<https://www.santeallaitementmaternel.com/>

ALLERGIE :

<https://oasis-allergie.org/>

<https://www.afpral.fr/>

<https://allergies-alimentaires.org/>

CONTENANTS ALIMENTAIRES :

[Manger, c'est plus que manger ! – Partie infrastructure » 2018 : Manger](#)

[Brochure « Des équipements au service du milieu d'accueil » p.21 à 23](#)

[Article sur les contenants alimentaires/matériaux : FA 44, FA 31](#)

[Article sur les perturbateurs endocriniens : FA 35 ADF Quels contenants ?](#)

[Quizz "Les contenants alimentaires"](#)

HYGIENE EN CUISINE COLLECTIVE :

<https://favv-afsca.be/fr>

PROMOTION DE LA SANTÉ :

<https://www.one.be/professionnel/milieus-daccueil/sante-de-lenfant/>

<https://www.one.be/professionnel/milieus-daccueil/flash-accueil/sante-dietetique/>

<https://www.one.be/professionnel/qualite-et-formations/outils-psychopedagogiques/>

<https://www.one.be/public/> (des outils destinés aux parents peuvent être téléchargés et/ou commandés gratuitement).

<https://mangerbouger.be/>

<https://www.health.belgium.be/fr/alimentation>

<https://observatoiresante.hainaut.be/>

<https://www.who.int/fr>

RECETTES :

<https://www.one.be/professionnel/milieus-daccueil/flash-accueil/recettes/>





Remerciements

Un comité de relecture a rassemblé différents interlocuteurs scientifiques de l'ONE :

- ▶ Les Conseillers pédiatres : Dr Philippe LANNOO, Dr Catherine PIELTAIN et Dr Thérèse SONCK
- ▶ Les Conseillers psychopédagogiques, Direction Psychopédagogique : Luc BOURGUIGNON et Jehanne MIGNOT
- ▶ La cellule éco-conseil, Direction Recherche et Développement : Héloïse PAPILLON et Nadine VANDERHEYDEN
- ▶ Les coordinatrices accueil et les agents conseils : Bénédicte BUFFET, Béatrice LECOCQ, Claude LEMOINE, Sophie LEPAGE, Nadine VANPUYVELDE, Aurélie QUINTELIER, Virginie BAUCHAU, Morgane BUCK, Flora LOPRESTI.

D'autres relectrices ont également été sollicitées :

- ▶ Jordane BENZAIER, collaboratrice en communication, Direction Coordination Accueil
- ▶ Patricia GILLAN, collaboratrice au Pôle communication, Direction Santé
- ▶ Florine KAIN, support qualité de l'accueil et communication, Direction Coordination Accueil
- ▶ Audrey MATTELET, responsable du Pôle communication, Direction santé
- ▶ Mélanie LESTERQUY, collaboratrice au Pôle santé en collectivité 0-3 ans, Direction santé

Des responsables de différents milieux d'accueil petite enfance et des diététiciennes pédiatriques ont également été consultés dans cette relecture : Corinne DEWAET, Gisèle GUAL, Mélissa MORETTI, Charlotte NICOLAS, Pascale PONCELET, Pascale THYS, Sinem YURUK, Annick XHONNEUX, Sophie ADAMS, Sylvia PLANQUE, Frédérique BONDRIDDER

Fanny DINANT et Sandrine THERACES, de l'équipe de l'infographie de l'ONE, ont brillamment assuré la mise en page et l'illustration.

Avec la collaboration de Benjamin BEHETS, responsable du Service Facilities de la Direction Logistique et du Dr Ingrid MORALES, responsable de la Direction Santé.

Que toutes et tous soient ici remerciés pour leurs différentes contributions !

Un remerciement particulier pour la collaboration de qualité et enrichissante, en amont de la rédaction du guide, avec :

- ▶ Cécile DARON, conseillère en évaluation, Direction Recherche et Développement - ONE
- ▶ Nathalie MAULET, chercheuse, Direction Recherche et Développement - ONE
- ▶ Les professionnels de milieux d'accueil lors d'interviews¹ (responsables, personnel psycho-médico-social et de cuisine, puéricultrices) situés en Brabant Wallon, Hainaut et Namur.
- ▶ Les coordinatrices accueil² de Bruxelles, Namur et du Hainaut qui ont participé au focus groupe.

Merci également à tous les acteurs de terrain ayant interpellé les diététiciennes de l'ONE sur certaines thématiques à aborder ou à améliorer au sein de l'outil et ayant enrichi la réflexion grâce aux observations de leur travail quotidien.

Rédaction par l'équipe de diététiciennes de la Direction Santé de l'ONE :
Amal ALAOUI, Nathalie CLAES, Cleo ROTUNNO et Estelle THOMAS.

1. Le nom des milieux d'accueil ne sont pas cités afin de garantir leur anonymat dans le respect de la procédure prévue de l'interview.

2. Le nom des coordinatrices accueil n'est pas cités afin de garantir leur anonymat dans le respect de la procédure prévue du focus groupe.



