Les bonnes habitudes alimentaires favorables à la santé du jeune-enfant

Guide de la diversification alimentaire

La Communauté de communes Plaines et Monts de France compte cinq multi-accueils, soit 90 berceaux, sur son territoire ainsi qu'un RPE (Relais Petite Enfance) et un LAEP (Lieu d'Accueil Enfants-Parents). Ce guide vous propose de découvrir les bonnes habitudes alimentaires, notamment pratiquées dans nos structures, pour la bonne santé des plus petits. Au sein des multi-accueils, deux repas rythment la vie des tout-petits : le déjeuner et le goûter. Les repas sont commandés chez notre prestataire API livrés en liaison froide et réchauffés sur la structure par l'agent en cuisine.
Tous les menus servis aux enfants sont élaborés par une diététicienne afin d'atteindre un équilibre alimentaire hebdomadaire, voire journalier.

Diversification alimentaire

La diversification alimentaire est toujours faite par les parents dans un premier temps. L'introduction se fait entre 4 et 6 mois par « famille d'aliments » en privilégiant tout d'abord les légumes. Lorsqu'un aliment est donné à l'enfant à la maison, nous pourrons alors, sur la structure, donner tous les aliments issus du même groupe de famille. La crèche prendra le relais dès lors que l'enfant sera habitué à la prise de la cuillère, à la texture et au goût. Le jeune enfant devra être en capacité de prendre l'équivalent de la moitié d'un petit pot. Les parents doivent communiquer tout changement dans l'alimentation de leur enfant (introduction d'un nouvel aliment, nouvelle texture…).

En cas de régime alimentaire particulier, il n'y a pas de substitution de la protéine animale. Il sera important de lui donner des protéines le soir si votre enfant n'en a pas eu sur la structure afin de respecter l'apport journalier.

En cas de PAI (Projet d'Accueil Individualisé) alimentaire, nous vous accompagnerons au mieux pour l'organisation de celui-ci.

Refus alimentaire et sélectivité

Si l'enfant ne souhaite pas manger ou goûter un aliment, il est important de ne pas le forcer pour éviter toute phobie alimentaire, ou rapport de force avec l'adulte qui pourrait conduire à un trouble alimentaire à l'âge adulte. Le fait qu'un enfant refuse exceptionnellement de s'alimenter ne doit pas susciter d'inquiétudes particulières. À

partir de 18 mois, l'enfant vit une période de néophobie alimentaire qui se traduit par une réticence face aux nouveaux aliments ou sous une forme inconnue.
Ce comportement est une étape normale et saine du développement de l'enfant.

Liste des aliments par famille

Les fruits

- À noyau : prune, pêche, cerise, abricot
- À pépins : pomme, poire, raisin, coing
- À coques : noix, amande, châtaigne, noisette
- Agrumes : citron, pamplemousse, orange, clémentine
- Exotiques : noix de coco, mangue, avocat, kiwi, ananas, banane
- Baies et fruits rouges : myrtille, groseille, cassis, fraise, framboise

Les légumes

- Tiges : blette, salsifis
- Bulbes : fenouil
- Racines : betterave, carotte, céleri, navet, panais, rutabaga
- Graines : haricot beurre, haricot plat, haricot vert, petit pois
- Feuilles : chou rouge, endive, épinard, poireau
- Fleurs : brocoli, chou-fleur, chou romanesco
- Fruits : aubergine, courge, butternut, courgette, potimarron

Les protéines

Viande blanche, viande rouge, poisson blanc, saumon, œuf

Repas en crèche pour les bébés et les « moyens »

Afin de respecter le rythme des enfants pour les sections des bébés et des moyens, les repas sont servis en fonction de l'heure de réveil et du petit déjeuner de chaque enfant. Les enfants mangent dans l'espace de vie, soit dans les bras, dans un transat, ou assis sur une chaise.

Le plat principal est présenté dans une assiette creuse. Une purée de pommes de terre est disposée d'un côté, de l'autre celle aux légumes et ensuite celle aux protéines. Les ingrédients ne sont pas mélangés afin de découvrir les différents goûts et texture. Une cuillère à café d'huile (colza, tournesol) est ajoutée après cuisson pour l'apport en

lipides. Le sel n'est pas rajouté. En ce qui concerne le dessert, les enfants ont à leur disposition un laitage, ils ont le choix entre un biberon de lait (lait de la maison), un yaourt, un fromage blanc ou un petit suisse. Nous ne rajoutons pas de sucre à ces différents laitages.

Composition du repas dès 4 mois

- Purée lisse de légumes 90 grammes soit 3 cuillères à soupe.
- Purée lisse de pommes de terre 90 grammes soit 3 cuillères à soupe.
- Biberon de lait infantile ou maternel (pour le goûter).

(Recommandations du Groupe d'étude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition en termes de grammage)

Composition du repas de 5 à 6 mois

La diversification se poursuit selon les besoins nutritionnels de l'enfant avec au minimum 500 ml de lait maternel ou de lait infantile 1er âge par jour.

- Purée lisse de légumes 90 grammes soit 3 cuillères à soupe.
- Purée lisse de pommes de terre 90 grammes soit 3 cuillères à soupe.
- Protéine (viande, poisson, œuf) 10 grammes soit 1 cuillère à café rase.
- Compote de fruits 80 grammes soit 3 cuillères à soupe.

(Recommandations du Groupe d'étude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition en termes de grammage)

Le biberon de lait est maintenu le plus longtemps possible mais sa quantité est réduite en fonction de la quantité consommée de purée et de protéines. Dès que l'enfant est prêt, une texture moulinée peut-être proposée après avoir échangé avec les parents. Pour l'alimentation en texture « moulinée », la purée de légumes accompagne des féculents en petits morceaux fondants et de la protéine. C'est souvent à ce moment-là que ce fait le passage à la double cuillère pour que l'enfant puisse expérimenter la cuillère (motricité fine, sensation de tenir un objet dans sa main et satisfaction de se nourrir soit même). Bien sûr il n'y a aucune obligation, l'enfant peut toujours découvrir la nourriture et s'alimenter avec ses doigts s'il le souhaite… Le dessert est le même que pour la texture « purée », il est proposé en même temps que l'assiette. Les enfants sont libres de manger leur repas dans l'ordre qu'ils souhaitent. Le biberon de lait infantile/maternel ou un laitage est proposé pour le goûter avec une compote de fruits.

Repas en crèche pour les « grands »

Peu après 11h, c'est le moment de se mettre à table ! De l'entrée au dessert, l'ensemble des plats composant le menu est servi en même temps sur un plateau.

- Entrée 30 grammes soit une cuillère à soupe / entrée à boire 120 grammes soit 8 cuillères à soupe.
- Protéine (à découper viande, poisson, œuf) 30 grammes soit 3 cuillères à café.
- Légumes cuits 60 grammes soit 2 à 4 cuillères à soupe.
- Féculents cuits 60 grammes soit 2 à 3 cuillères à soupe.
- Pain jusqu'à 3 morceaux soit 20 grammes.
- Fromage 16 grammes, 1 produits laitiers (yaourt nature 125 grammes, petit suisse nature 60gr, fromage blanc nature 100 grammes) dessert fruits cuits, crus 80 grammes,
- Desserts lactés 100 grammes, pâtisserie 30 grammes, biscuits 20 grammes.

(Recommandations du Groupe d'étude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition en termes de grammage)

Aucune règle n'est imposée, l'enfant peut choisir dans un premier temps de déguster son dessert puis d'apprécier dans un second temps le plat principal. Ainsi, l'enfant se sent libre de faire ses propres choix par rapport à ses envies et ses goûts. De plus, ce système permet de supprimer l'idée qu'un dessert puisse être une récompense. À la demande de l'enfant, il peut être resservi, sauf pour la protéine, tout en respectant les grammages des aliments.

Hydratation en crèche

En ce qui concerne l'hydratation sur les structures, les enfants ont à disposition pour les plus grands, des tasses ou gourdes avec leurs photos leurs permettant de boire quand ils en ressentent le besoin. Nous veillons à ce que chaque enfant s'hydrate. Pour les bébés, des petits biberons d'eau sont servis en section. L'eau en bouteille est fournie jusqu'au 1 an de votre enfant, puis l'eau du robinet est proposée en relais.

Les temps festifs

Lors du carnaval ou des temps festifs, les enfants fabriquent des gâteaux, crêpes, gaufres, cakes, mini-pizzas etc. La pâte est préalablement réalisée par les enfants sous forme d'atelier pâtisserie ou de cuisine. La cuisson est faite par les professionnelles

sans la présence des enfants et les créations sont dégustées pour le goûter, ou autre. Nous étudions la périodicité de ces temps festifs afin qu'ils ne deviennent pas trop réguliers pour éviter une consommation importante de sucres. Ils permettent néanmoins aux enfants de se familiariser avec des aliments, textures et de prendre part à leur alimentation en élaborant eux-mêmes une composante du repas et en découvrant le plaisir de « faire ensemble ».

Et les anniversaires

Lors des anniversaires, les parents peuvent ramener un gâteau industriel, type quatre quart, marbré… Pour la boisson, l'eau est à privilégier et les jus 100% fruits sans sucre ajouté sont conseillés. Nous ne donnons pas de soda aux enfants en raison du taux en sucre et en produits chimiques (édulcorant, colorant, conservateur…).

En ce qui concerne les bonbons, ils ne seront pas donnés aux enfants sur la structure, mais déposés dans leur casier individuel. En effet, l'apport en sucre amené par les bonbons est très important. Chaque famille est libre ou non d'en donner. Plus le sucre sera introduit tardivement, moins l'enfant risquera une addiction à celui-ci.

À savoir sur le chocolat

Il y a quelques règles à respecter pour préserver l'équilibre alimentaire du petit enfant. Et même s'il était recommandé par les pharmaciens du début du XXème siècle, le chocolat est fortement déconseillé avant l'âge de 2 ans. En effet, le cacao est trop riche pour le système digestif du petit. De plus, le chocolat contient de la caféine. Et en bonnes quantités, puisque 4 carrés de chocolat noir représentent la dose d'un expresso ! À éviter absolument donc chez le tout-petit, car il est sensible aux excitants. Il est conseillé de lui donner des desserts spécifiques pour bébé. Ils sont aromatisés au cacao et parfaitement sûrs… En effet, les ingrédients des aliments infantiles sont fortement dégraissés.

C'est une poudre de cacao maigre (représentant 5% du produit environ), qui leur donne un goût chocolaté. Mais attention, même pour ces préparations (céréales infantiles ou desserts lactés), il y a des âges à respecter. Pas avant 7 voire 12 mois. Et des doses à ne pas dépasser. Une fois par jour, pas deux.

Au-delà, un terrain à une allergie peut se déclencher, voire une obésité. Il est conseillé de consulter un médecin pour bien commencer la diversification alimentaire.

Sources : Christian Latgé, Bébé passe à table (guide Blédina) ; Christian Ficker, Guide de l'alimentation de l'enfant (éditions Odile Jacob) ; AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire

Pour les structures qui organisent une « chasse aux œufs en chocolat », nous limitons à 1 chocolat par enfant consommé sur la structure. Une autorisation sera demandée aux parents sur la consommation ou non et sur la fréquence. Le reste est mis à disposition dans le casier de l'enfant. Seuls les enfants de plus de 2 ans peuvent participer à cet atelier.

Et le sucre

1 boule de glace = 1,4 morceau de sucre

1 yaourt aux fruits = 3,1 morceaux de sucre

1 sauce ketchup = 4 morceaux de sucre

25 cl de nectar de fruit = 4 morceaux de sucre

1 verre de soda = 4,3 morceaux de sucre

1 pizza surgelé = 6 morceaux de sucre

Et les bonbons

Les bonbons favorisent les caries. Ils sont composés de sucre que les bactéries contenues dans notre bouche aiment pour se nourrir et fabriquer un acide qui fragilise les dents et favorise les caries. Les bonbons contiennent du saccharose qui est un sucre rapide, se transformant en glucose. Lorsque l'on mange trop de bonbons, l'apport de glucose devient supérieur aux besoins de l'organisme. Notre pancréas fabrique alors beaucoup d'insuline, hormone qui régule le taux de sucre dans le sang. L'insuline stocke le sucre excédentaire sous forme de gras.

Recommandations nutritionnelles dans l'assiette de vos enfants :

Introduction des aliments

- Recommandations : Possibilité d'introduire tous les groupes d'aliments dès le début de la diversification, y compris les aliments réputés allergènes

- Objectifs : Développement de la tolérance à tout type d'aliment
- L'application dans nos menus : Nous proposons chaque jour des fruits et légumes variés et de saison (compote pomme kiwi, pomme kaki, purée de panais, de betterave, de fenouil, compote à la fleur d'oranger, verveine, etc...)

Textures

- Recommandations : Fenêtre d'introduction des aliments texturés entre 8 et 10 mois (et dans tous les cas avant 12 mois)
- Objectifs : Acceptation plus rapide des aliments solides
- L'application dans nos menus, nous proposons 3 textures évolutives :
- Pour les Bébés : texture lisse
- Pour les Moyens : texture intermédiaire avec l'introduction des petits féculents, de viande cuisinée, de mouliné de légumes et de certains fromages
- Pour les Grands : texture avec morceaux

Découverte alimentaire

- Recommandations :
- Introduction d'aliments variés entre 4 et 6 mois
- Introduction d'aliments non lisses entre 8 et 10 mois
- Exposition répétée (entre 8 à 10 fois) des aliments
- Objectifs : Prévention de la néophobie alimentaire
- L'application dans nos menus :
- Diversité de nos menus chez les Bébés
- Évolution de la texture de nos repas chez les moyens

Aliments à proscrire

- Recommandations :
- Pas de lait cru avant 5 ans- Pas de viande, poisson, coquillages, oeufs crus ou peu cuits avant 3 ans
- Pas de miel avant 1 an
- Objectifs : Éviter les risques infectieux
- L'application dans nos menus :
- Sélection de fromages et de lait pasteurisés / UHT
- Cuisson maîtrisée des viandes et poissons (cuisson lente pour qualité gustative et texture fondante)
- Présentation des oeufs Bio sous forme d'oeuf dur et d'omelette
- Miel proposé uniquement dans les recettes des Grands

Soja et dérivés

- Recommandations : Soja et produits à base de soja déconseillés avant 3 ans
- Objectifs : Limiter l'apport en isoflavone (rôle suspecté de perturbateur endocrinien)
- L'application dans nos menus :
- Aucun produit à base de soja utilisé dans nos menus
- Y compris pour les repas végétariens

Végétalisme et végétarisme

- Recommandations : L'alimentation végétalienne (sans aliments d'origine animale) n'est pas adaptée aux enfants au moins jusqu'à 3 ans
- Objectifs : Respecter les besoins en fer, vit B12, protéines…
- L'application dans nos menus :
  - Pas de repas végétalien dans nos menus
  - Des repas ovo-lacto-végétariens cuisinés maison (avec œuf ou produit laitier en complément) peuvent être proposés en alternative de la protéine animale habituelle

Légumes secs

- Recommandations : A introduire en fonction des capacités digestives de l'enfant
- Objectifs : Augmenter la consommation d'aliments riches en fibres
- L'application dans nos menus :
    - Légumes secs déjà proposés chez les Grands 1 à 2 fois par mois (mousse de pois chiches, chili sin carne aux haricots rouges, salade de lentilles Bio, dhal de lentilles Bio…)
    - Bientôt : Légumes secs proposés occasionnellement chez les Moyens, augmentation de la fréquence chez les Grands

Matières grasses

- Recommandations : Ajouter systématiquement des matières grasses crues aux préparations qui n'en contiennent pas
- Objectifs : Assurer le bon développement des enfants de moins de 3 ans qui ont des besoins importants en lipides
- L'application dans nos menus :
- Bébés = rajouter 1 cuillère à café d'huile crue (5ml)
- Moyens = déjà dans la sauce accompagnant la protéine + rajouter 1 cuillère à café d'huile crue (5ml)
- Grands = déjà intégrées dans les repas (sauce d'accompagnement protéines, sauce salade, féculent)

Produits sucrés

- Recommandations : Introduire les produits sucrés à l'âge le plus tardif possible et de manière limitée
- Objectifs : Assurer des habitudes alimentaires saines et équilibrées
- L'application dans nos menus :

- Compote sans sucre ajouté
- Laitage nature au déjeuner
- Préparations maison avec un taux de sucre maîtrisé (pâtisserie, confiture, coulis...)
- Biscuits rigoureusement sélectionnés (composition analysée en sucre, matières grasses, absence d'huile de palme) avec fréquence contrôlée
- Pain/pain spécial favorisé

Sel

- Recommandations : Jusqu'à 3 ans, ne pas saler les préparations maison ou les petits pots
- Objectifs : Limiter l'apport en sodium pour ne pas surcharger les reins encore immatures de Bébé
- L'application dans nos menus :

- Purées des Bébés et des Moyens 100% légumes natures, sans sel ajouté
- Pas de sel d'ajout (uniquement sel de cuisson)
- Aucun produit industriel type fonds de sauce, bouillons, charcuterie ou autres produits transformés

Sources :

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans du 12/06/2019
- Haut Comité de Santé Publique : avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois et de 3-17ans 30 juin 2020

Retrouvez les nouvelles recommandations pour la diversification alimentaire des enfants de moins de 3 ans sur mangerbouger.fr

Guide des portions

Repas « bébé » dès 4 mois / Texture lisse

- x 3 cuillères à soupe de compote 80g
- x 3 cuillères à soupe de purée lisse de légumes 90g
- x 3 cuillères à soupe purée lisse de pommes de terre 90g
- x 1 cuillère à dessert de protéine mixées 10 à 15g

Ajouter 5g (1 cuillère à dessert) de matière grasse au moment du service

Repas « moyen » (11-15 mois) / Texture moulinée

- x 5 cuillères à soupe plat complet 170g
- x 3 cuillères à soupe de compote 80g
- x 2 cuillères à dessert de protéine à écraser 20g
- x 3 cuillères à soupe de laitage 80g ou fromage 16g
- x 3 cuillères à soupe de purée moulinée de légumes 90g
- x 4 à 5 cuillères à soupe de petits féculents 90g
- x 2 cuillères à soupe d'écrasé de pommes de terre 90g

Ajouter 5g (1 cuillère à dessert) de matière grasse au moment du service

Repas « grand » dès 15 mois / texture morceaux

- x 3 cuillères de compote ou fruits 80g
- x 1 cuillère entrée 30g
- x 8 cuillères entrée à boire 120g
- x 3 cuillères laitage 80g ou fromage 16g
- x 3 cuillères à dessert de protéine à découper 30g
- x 2 à 4 cuillères à soupe de légumes 60g
- x 2 à 3 cuillères à soupe de féculents 60g
- x 1.5 cuillères à soupe d'écrasé de pommes de terre 60g
- x 5 cuillères à soupe de plat complet 170g

Repas « adulte »

- x 7 cuillères à soupe de plat complet 250g
- x 2 à 3 cuillères à dessert de protéine 100g
- x 3 cuillères à soupe de compote ou fruit 80g
- x 3 à 4 f cuillères à soupe de féculents 90g
- x 3 cuillères à soupe de laitage 80g ou fromage 30g

- x 4 à 5 cuillères à soupe de légumes 90g
- x 3 cuillères à soupe d'entrée 90g
- x 8 cuillères à soupe d'entrée à boire 120g

Guide réalisé par la crèche « Les petites abeilles » de Saint-Pathus et le service communication de la CCPMF (juin 2024)
Communauté de communes Plaines et Monts de France : 01 60 54 68 40 / www.cc-pmf.fr

Également disponibles sur le site Internet de la Communauté de communes Plaines et Monts de France :

- Guide « Les manifestations agressives chez le jeune enfant »
- Guide « L'acquisition de la continence chez le jeune enfant »