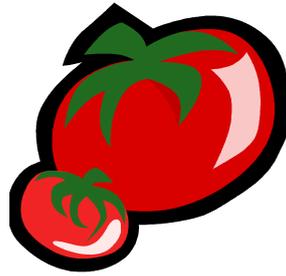


LA RESTAURATION COLLECTIVE DE 3 MOIS A 3 ANS DANS LES MULTI ACCUEILS DE FUVEAU (MAC)



Introduction

L'objectif de ce document est de présenter les bases de notre fonctionnement concernant l'alimentation des 2 structures d'accueil de jeunes enfants de Fuveau. Ce projet fait partie du projet d'établissement des structures ; il constitue la base de travail des 2 MAC, chacun ensuite le met en œuvre comme il le souhaite. Dans chacune des structures la cuisine est préparée sur place, et un(e) cuisinier(e) travaille à temps plein. Chaque établissement est indépendant et a ses propres menus et fournisseurs de matières premières. Par contre les deux multi accueils travaillent en respectant les principes et objectifs énoncés dans ce document.

► **Dans l'équipe tout le monde est concerné :**

- Le ou la cuisinier (e) en ce qui concerne l'hygiène, les méthodes de travail, les commandes, la confection des repas, la présentation etc..;
- La directrice qui veille à l'équilibre des menus et qui est garante de l'application de ce document
- Toute l'équipe, présente avec les enfants au repas, est partie prenante de ce projet autour de l'alimentation.

A) LA REGLEMENTATION



► **LES MENUS SONT ELABORES EN FONCTION DE DIFFERENTES EXIGENCES :**

1. Des normes d'hygiène :

La méthode HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) qui permet aux collectivités de prévenir les risques de contamination : Cela influe sur les méthodes de travail, le matériel, les matières premières etc.

Cette méthode implique pour les cuisiniers l'application de certaines pratiques qui peuvent influencer les menus. (par ex : interdiction d'utiliser de l'œuf cru) ;

Des prélèvements sont assurés et conservés chaque jour en cas de nécessité de vérification et tous les deux mois nous faisons analyser nos fabrications pour un contrôle systématique.

2. Les recommandations relatives à la nutrition :

Il s'agit à la fois :

- ❖ **du Plan National Nutrition Santé (recommandations affichées dans le hall de la crèche)**
- ❖ **des recommandations ministérielles relatives à la nutrition en collectivité de jeunes enfants parues au Journal officiel (GEMRCN 2007)**
- ❖ **des recommandations en matière de diététique infantile**

Cela a une influence sur :

- Les apports à augmenter ou à diminuer,
- Les aliments à éviter voire à supprimer ou au contraire à privilégier,
- Les grammages pour l'alimentation des enfants. (Tableau des grammages recommandés à votre disposition)

Par exemple :

- Augmenter la consommation de fruits et de légumes et de féculents.
- Diminuer et limiter au maximum les apports de gras et de sucre
- Limiter les apports de protéines

Notre objectif est de respecter ces recommandations tout en apportant de la diversité dans les repas des enfants.

► Les demandes de menus particuliers :

Les enfants souffrant d'allergies alimentaires, (avec certificat médical et bilan allergologique), peuvent être accueillis au sein de la structure avec la mise en place d'un « Projet d'Accueil Individualisé » (PAI)

Ce projet est différent pour chaque enfant, en fonction de la gravité de l'allergie et de ses conséquences médicales. Il est établi avec les parents par la directrice et le médecin de la crèche, et en lien avec le médecin traitant de l'enfant.

Les aliments mis en cause peuvent être remplacés par d'autres dans les repas proposés.

Il arrive que l'état de l'enfant nécessite **de manière transitoire** un régime particulier (ex : anti diarrhéique). Dans ce cas, après avis de la directrice, ce régime sera confectionné et servi à l'enfant.

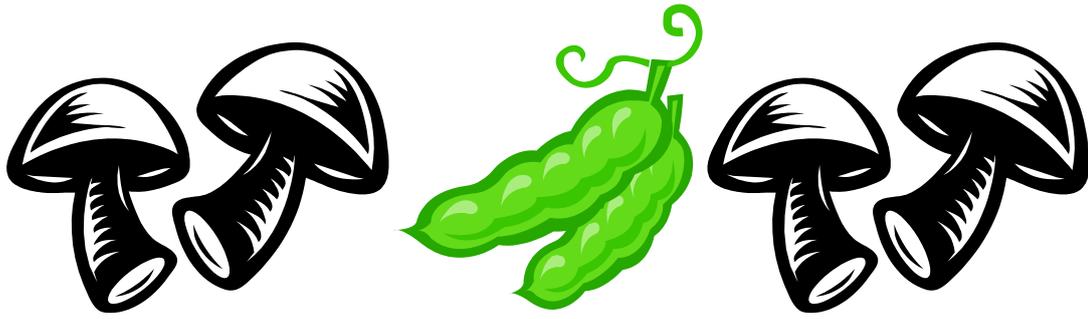
Si l'état de l'enfant nécessite un régime à long terme, ce sera alors l'objet d'un « PAI ».

Les demandes de menus particuliers pour des raisons religieuses ou philosophiques peuvent être prises en compte à condition que cela ne nécessite pas d'achats de denrées particulières ou une mise en œuvre nécessitant une surcharge de travail pour la cuisine.

Un type d'aliment pourra, le cas échéant, être exclu à la demande des parents, sans garantie qu'un substitut de remplacement soit proposé. Dans tous les cas, la demande sera étudiée et discutée avec les parents et pourra être refusée s'il est jugé qu'elle n'est pas compatible avec la vie en collectivité ou au bien être de l'enfant.

Au quotidien, **aucun** aliment apporté par les parents ne pourra être accepté à l'exception des laits 1^{er} et 2^{eme} âge ou d'aliments prévus dans le cadre d'un PAI.

Néanmoins, à l'occasion de fêtes, d'anniversaires, d'occasions particulières (pique nique etc) les parents pourront être invités à apporter des gâteaux, plats etc...;



B) L'ELABORATION DES MENUS

► Les menus sont élaborés par le (la) cuisinier(e) et la directrice (infirmière puéricultrice).

L'élaboration des menus doit tenir compte des contraintes d'achats ou de livraison des matières premières et de fraîcheur des produits ; Elle doit également tenir compte de la charge de travail en cuisine pour la préparation d'un repas et d'éventuelles contraintes, techniques de cuisson etc.

► L'équilibre des menus se fait :

- Sur la journée et à l'intérieur du même repas
- Sur la semaine (du lundi au vendredi)
La diversité est établie sur une semaine en essayant d'inclure une à deux fois du poisson, chaque catégorie de viande (bœuf, veau, agneau, dinde, poulet, porc) et une préparation à base d'œufs.
- Sur les journées correspondantes dans les semaines successives (tous les lundis, tous les mardis, etc.), afin d'éviter si possible, que pour l'enfant ne fréquentant la structure que certains jours de la semaine les menus et les aliments proposés soient « répétitifs ».
- Sur une période de 20 repas (recommandations ministérielles)

► LES MENUS SE DOIVENT DE RESPECTER LES BESOINS DES ENFANTS EN FONCTION DE LEUR AGE ET DE LEUR DEVELOPPEMENT INDIVIDUEL.

1. Les principes généraux

Le menu d'une journée se compose d'un jus de fruit frais servi le matin, d'un repas de midi (déjeuner) et d'un goûter :

Les heures de repas sont variables d'une section à l'autre et en fonction de l'âge et du rythme des enfants accueillis et du projet pédagogique.

Les enfants mangent dans leur salle de vie.

Les menus prennent en compte les fêtes calendaires. En effet, l'année est émaillée de fêtes où la tradition et l'habitude française prévoient des menus ou aliments particuliers. La crèche est un lieu de socialisation et il nous semble important de partager des repas festifs avec les enfants sur ces différents temps de l'année.

Certains aliments ne sont pas proposés soit parce qu'ils sont trop allergisants soit parce qu'ils sont inintéressants voire déconseillés pour les enfants de moins de 3 ans.

La liste exhaustive est difficile à faire mais il s'agit principalement de :

- Tous les produits frits ou pré frits (beignets, frites, cordon bleu, nuggets, pané etc...)
- Les laitages à plus de 20 % de matières grasses ainsi que les crèmes desserts du commerce.
- La charcuterie excepté le jambon blanc,
- Les viandes grasses, saucisses etc...
- L'arachide ou les aliments à base d'arachide
- Les plats préparés du commerce
- La mayonnaise
- Le Ketchup
- La pâte à Tartiner
- La pâte feuilletée et les viennoiseries
- Les céréales de « petit déjeuner » excepté celles pauvres en graisses et en sucres (ex : corn flakes, rice krispies)

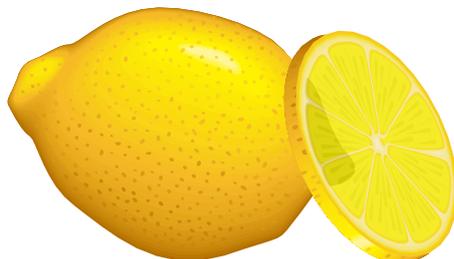
Règles générales des modes de préparations (non exhaustif) :

Les jus sont pressés le matin et changent régulièrement (oranges, citrons, pamplemousses, mais aussi, pommes, poires, carottes etc).

Les repas sont confectionnés et servis le jour même.

Les biscuits sont limités en quantité ou peu proposés, les gâteaux sont toujours préparés sur place.

- ❖ Les modes de cuisson sont sans gras et les recettes sont adaptées afin d'être pauvres en graisses.
- ❖ Les plats sont peu salés et les laitages peu ou pas sucrés afin de respecter la saveur initiale des aliments et les recommandations d'apport en sodium et en glucides rapides
- ❖ Par contre, l'utilisation d'herbes aromatiques tels que menthe, ciboulette, herbes de Provence et de condiments (ail, oignons, etc.) et épices (vanille cannelle, curry etc...) est fréquente.
- ❖ Les matières premières sont choisies en privilégiant la diversité, la découverte et le respect des saisons. (fruits, légumes et fromages variés etc)
- ❖ Les légumes sont frais ou surgelés ainsi que les viandes et les poissons
- ❖ Les œufs sont achetés « en coquille » et préparés sur place.
- ❖ Nous sommes vigilants à la « traçabilité » des aliments aussi bien pour leur fraîcheur que pour leur origine.
- ❖ Les produits utilisés sont garantis sans « OGM »
- ❖ Tous les plats préparés sont confectionnés sur place : quiche, pizza, lasagnes etc.
- ❖ Le pain (sucre lent) est toujours inclus dans les menus pour le repas de midi dès l'âge de 8-10 mois



La composition du déjeuner et du goûter varie en fonction de l'âge des enfants :

L'alimentation du jeune enfant évolue en fonction de son âge.

Nous considérons 2 grandes périodes de vie où les menus et la composition des repas est totalement différente.

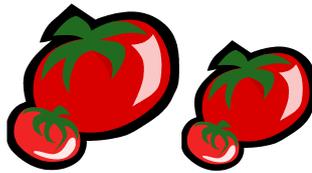
En effet, il y a la période entre 3 et 14 mois où le bébé va peu à peu passer d'une alimentation lactée à une alimentation diversifiée et après 14/15 mois où le jeune enfant peut manger quasiment « de tout » (tout en respectant les normes de diététique énoncée auparavant) et où il va découvrir des saveurs et textures différentes.

Chaque jour 2 types de menus sont complètement différents : les menus des « bébés » et les menus des plus grands.

Nous vous en présentons les principes :

I) Pour les enfants âgés de moins de 14/15 mois :

Les bébés mangent individuellement, installés face à l'adulte sur un siège adapté (type baby relax par exemple) ou sur les genoux de l'adulte, puis quand leur âge et leur tonus le permettent, ils sont installés à table. Petit à petit, il est proposé à l'enfant une cuillère pour qu'il commence à manger seul aidé par l'adulte.



▪ Le déjeuner des bébés:

La diversification en légumes, viandes et fruits n'est conseillée aux parents qu'à partir de 6-8 mois mais les recommandations particulières des médecins traitants sont respectées.

La viande, le poisson ou l'œuf ne sont introduits que si l'enfant en a déjà mangé dans son milieu familial.

Il en va de même pour les différents légumes et fruits.

En précisant toutefois que nous attendons que l'enfant ait mangé un aliment de la même famille pour en proposer nous aussi. Par exemple si l'enfant a mangé du poulet, toutes les viandes blanches peuvent être proposées. Il en va de même pour toutes les familles d'aliments, notamment les différents légumes. Quotidiennement, une purée de légumes « maison » est proposée au menu. Elle est différente chaque jour et aux goûts variés. Elle ne comporte souvent qu'un légume mais elle peut également être à 2 ou plusieurs légumes.

Les légumes le plus souvent proposés au démarrage des 6-8 mois sont carottes, courgettes, épinards, courges, haricots verts, blancs de poireaux,

Vers 10-12 mois, d'autres légumes sont proposés tels que choux, brocolis, choux-fleurs, tomates, aubergines, poivrons, navets, petits pois betteraves, céleris...

Le principe est le même pour les compotes. Elles sont faites « maison » et sont variées. Les fruits utilisés sont variés et de saison, avec fréquemment une « base » de pomme.

Les protéines animales (viandes, œufs et poissons) sont mixées et servies à part.

Au déjeuner, lorsque l'enfant mange des protéines, il n'est jamais proposé de laitages afin de respecter la recommandation de baisser les apports en protéines des enfants.

Le lait de vache n'est pas utilisé pour la préparation des purées, il en va de même pour la crème fraîche.

A partir de 12 mois des petites quantités de certains plats des grands peuvent être proposés afin de faire goûter des goûts et textures différentes et de commencer des petits morceaux.

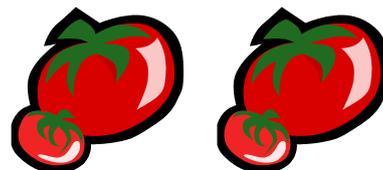


▪ Le goûter des bébés

Au goûter, le lait maternisé ou maternel est proposé en priorité. Pour le lait maternel : les mamans qui le désirent peuvent tirer leur lait et l'apporter à la crèche, dans des conditions de respect de conservation et de transport.

Pour les enfants ne prenant plus de lait maternisé au goûter, il est mis au menu des laitages tels que fromage blanc, petits suisses et yaourts nature. Des « bouillies » peuvent aussi être proposées.

Ce goûter est complété par un peu de compote et des biscuits type « boudoirs » ou un morceau de pain à « suçoter ».



Pour les enfants de 15 mois à 4 ans :

Les enfants sont installés à table par groupe de 6 environ avec un adulte par table. Chaque enfant a une cuillère, puis, en grandissant, une fourchette est proposée.

Pour nous l'autonomie à table est importante: les enfants sont invités à se servir seuls aidés par un adulte si besoin est ; des petites carafes leur permettent de se servir à boire également. Les enfants boivent dans des petits verres.

Les enfants peuvent se resservir, toutefois l'adulte est là pour « limiter » l'enfant si nécessaire.

Un self est proposé de manière régulière (une fois par semaine ou quinzaine) en cours d'année. Les modalités de ce self sont présentées dans le projet pédagogique de l'établissement.

Nous considérons qu'en dehors d'une allergie alimentaire avérée, l'enfant ayant grandi, peut manger de « tout » même s'il n'a jamais « rencontré » l'aliment auparavant. Donc l'enfant pourra manger des aliments qui n'ont pas d'abord été goûtés en famille.

En dehors du jus de fruit frais du matin et du lait au goûter, l'eau est la seule boisson proposée.

▪ Le déjeuner des « grands » :

Les entrées mises au menu sont souvent à base de légumes crus (carottes, tomates, concombres, etc.) ou cuits (betteraves) mais aussi de féculents (salade de pâtes de couleur, blé en vinaigrette, toast, tartes salées etc.).

Les protéines animales et les légumes sont proposés progressivement en morceaux écrasés, et enfin en petits morceaux entiers.

Tous les légumes sont inclus au menu ils sont cuisinés de différentes manières : vapeur, purée, gratins, soufflés... Nous pouvons donc utiliser du lait de vache demi écrémé et suivant les recettes de la crème fraîche pour la confection de ces préparations.

Des plats complets sont souvent proposés : couscous, paella, lasagnes, etc... Les recettes sont modifiées afin d'être adaptées pour les enfants et les recommandations nutritionnelles décrites auparavant.

L'équilibre des catégories d'aliments (féculents et légumes verts) se fait entre l'entrée et le plat principal.

Exemple: entrée : taboulé ; légume du plat : haricots verts.

Les desserts sont toujours des fruits frais.



▪ Le goûter des « grands »

Il constitue le 4^{ème} repas de la journée. Il est composé de produit laitier (lait à boire, laitages etc.), de sucres lents (pain biscuits etc...) et de fruits.

Les biscuits sont limités à une ou deux fois par semaine

Le pain est privilégié avec du chocolat, confiture, miel, fromages, beurre. Il est parfois proposé des glaces (sorbets), et des préparations maisons telles que gâteaux, mousses, flans.

Les goûters « salés » sont souvent proposés (fromage, cakes salés etc...) pour que l'enfant n'associe pas ce repas avec des aliments sucrés.

Des fruits sont systématiquement proposés, soit crus soit sous forme de compote, milk-shake maison.

Lors des goûters d'anniversaires, des bonbons peuvent parfois être amenés par des parents ; Ils sont alors proposés aux enfants en petite quantité et réservés pour ce moment festif.

► L'ALIMENTATION A EGALEMENT DES ASPECTS EDUCATIFS ET JOUE UN ROLE DANS L'EVEIL DE L'ENFANT :

▪ Les goûts des enfants

Les menus sont aussi élaborés pour respecter et faire découvrir de nouveaux goûts aux enfants.

Certains légumes habituellement « moins aimés » par les enfants sont cuisinés en gratins ou en purée afin de les aider à goûter et à les apprécier.

Contrairement aux idées reçues, les enfants aiment souvent les goûts marqués : ail, épices, fromage fort etc... Toutefois, certains enfants n'aiment pas « tout » d'emblée, mais nous repropoisons l'aliment. Nous varions sa présentation et/ou sa préparation afin que l'enfant puisse « apprivoiser » à son rythme les différentes saveurs.

Nous ne forçons jamais un enfant à manger ; par contre nous l'incitons à goûter.

Le goût des enfants évolue rapidement et à la fin de l'année, il est fréquent de constater qu'ils mangent presque tous les aliments.

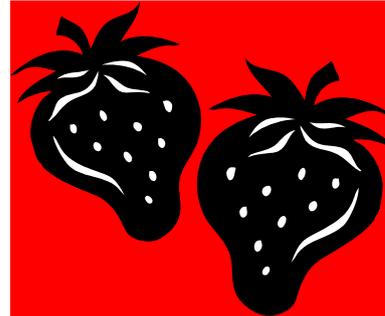
D'autre part, les enfants agissent par mimétisme. Ainsi certains plats sont appréciés à la crèche et pas à la maison !

▪ La diversité des menus et l'éveil aux sens

Les menus comportent à la fois des repas connus par la majorité des enfants et d'autres moins. (Ex : Plat du monde par exemple) ; Ces derniers donnent souvent lieu à des échanges avec les enfants et les recettes sont à la disposition des familles sur simple demande.

Les fromages à la coupe (ex : camembert, fromage de chèvre, bleu) sont inclus aux menus (repas ou goûter).

Les fruits et les légumes de saison sont privilégiés pour l'élaboration des menus. Un travail de verbalisation est souvent assuré par l'équipe auprès des enfants pour leur expliquer quelle était la forme d'origine du fruit ou du légume. Lors du dessert le fruit est présenté entier et épluché devant les enfants. C'est aussi l'occasion d'un échange avec les enfants sur l'origine du fruit, sa couleur, son odeur ...



Les adultes ne mangent pas avec les enfants mais ils « goûtent » les plats, les commentent et partagent avec eux les différentes sensations. Le goût est mis en avant au moment du repas mais aussi lors d'activités avec les enfants. Par exemple : activités cuisine avec les enfants (confection de gâteaux ou autre), visites au marché, ateliers de découverte des goûts et différents sens : sucré, salé, acide, amer. Egalement lors d'activités du matin ou de temps de « rassemblement » le fruit ou le légume cru et entier est présenté et nommé à l'enfant. Chaque année la semaine du goût est aussi l'occasion de faire de nouvelles expériences gustatives et de « faire la fête au goût » !!! Nous mettons alors l'accent sur le travail effectué tout au long de l'année !!!

Nous apportons une attention particulière à la décoration et à la présentation des plats afin de stimuler la vue, le toucher et l'envie de manger des enfants.

Les menus tiennent compte de la couleur des purées (des bébés) qui présentées séparément stimule la vue et l'envie de manger et de toucher des tous petits.

Les repas des plus grands sont aussi réfléchis en fonction de la couleur (éviter un menu tout blanc par exemple) et la présentation des plats est soignée. A l'occasion une décoration ludique est proposée (déco en forme de bonhomme ou papillon etc)

Des photos de nos créations peuvent être affichées !!!



Les menus sont affichés dans le hall de la structure pour information mais aussi pour permettre aux parents d'équilibrer les repas familiaux.

Nous restons à votre écoute pour tous commentaires et suggestions.