Milieux d'accueil :

Chouette, on passe à table !

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

ONE

Table des matières

Introduction 3

1 Promotion d'une alimentation saine 5

1.1 De la naissance à 18 mois 5
1.1.1 Dix points prioritaires 5
1.1.2 Rythme des repas 5
1.1.3 Alimentation lactée 6
1.1.3.1 Le lait maternel 6
1.1.3.2 Préparations pour nourrissons et préparations de suite 8
1.1.4 Diversification alimentaire 12
1.1.4.1 Phase 1 - Découverte et initiation (5-6 mois) 12
1.1.4.2 Phase 2 - Familiarisation aux aliments (6 à 7 mois) 13
1.1.4.3 Phase 3 - Pas à pas vers la variété des aliments (7 à 12 mois) 15
1.1.4.4 phase 4 - Comme un grand (12-18 mois) 15
1.1.5 Exemples d'une journée alimentaire pour un nourrisson d'un an 16
1.1.6 Aspects psychoaffectifs et relationnels 16
1.2 Après 18 mois 17
1.2.1 Dix points prioritaires 17
1.2.2 Que signifie une alimentation variée et équilibrée ? 17
1.2.3 Quels aliments trouvons-nous dans les différents groupes ? 18
1.2.4 Quatre repas qui rythment la journée 22
1.2.5 Aspects psychoaffectifs et éducatifs 27
1.2.5.1 Environnement et ambiance du repas 27
1.2.5.2 Autonomie et appétit de l'enfant 28
1.2.5.3 Education du goût 29

2 Alimentation adaptée en cas d'affections médicales 30

3 Demandes spécifiques des familles 31

3.1 Les aliments soumis aux rituels religieux 32
3.2 Le végétarisme 32
3.3 L'alimentation biologique 33

4 Réalisation pratique des repas 35

4.1 Aliments et modes de préparations culinaires à privilégier 35
4.2 Elaboration des menus 43
4.2.1 La technique d'élaboration des menus : méthode horizontale 43
4.2.2 Grilles des menus avec fréquences conseillées 45

5 Outils d'aide à la réalisation des menus 47

5.1 Quantités (en grammes) recommandées par portion d'aliment et par enfant en fonction de l'âge 47
5.2 Grilles des menus avec fréquences conseillées 48
5.3 Age d'introduction des aliments 56
5.4 Liste des fruits et légumes belges de saison 57
5.5 Liste des épices 60
5.6 Quelques idées de poissons 61

6 Références 62

7 Liens utiles 64

Introduction

La qualité de l'alimentation dans le milieu d'accueil est un élément important pour assurer des conditions de vie saine aux enfants, tel que le prévoit le code de qualité de l'accueil[1]. Dès la naissance, l'enfant a besoin d'une nourriture saine pour grandir et se développer. Bien manger pour un enfant, c'est aussi prévenir, à court comme à long terme, des problèmes de santé tels que les maladies cardio-vasculaires, l'obésité et même certaines infections.

Si le milieu familial est évidemment primordial, le rôle du milieu d'accueil s'avère lui aussi essentiel. Il constitue pour l'enfant un lieu d'apprentissage à une alimentation variée et à des comportements alimentaires répondant à ses besoins. De plus, les pratiques dans les milieux d'accueil peuvent servir de repères aux familles.

La promotion d'une bonne alimentation doit être envisagée dans sa globalité, c'est-à-dire tant sur les plans de la nutrition, de la relation, de la communication, avec un but principal : concilier plaisir et santé.

Tel est donc l'objectif de ce guide : celui d'être un outil destiné à aider les professionnels des milieux d'accueil à offrir aux enfants des menus variés et équilibrés. Le plus important est de fixer des priorités tout en gardant à l'esprit ces maîtres mots, fondamentaux pour les enfants comme pour les accueillants[2] : bien-être, découverte et convivialité !

Pour pouvoir exploiter ce guide au mieux, voici les différentes parties qui le composent[3] :

- Dans un premier temps, différents chapitres exposent les principes de l'équilibre alimentaire du nourrisson et du jeune enfant, ainsi que les aspects psychoaffectifs et éducatifs.
- Ensuite, les situations individuelles d'affections médicales et certaines demandes spécifiques de parents sont abordées.
- Enfin, l'élaboration proprement dite des menus est développée en incluant une série d'outils d'aide à la réalisation de ceux-ci.
- Plusieurs adresses et liens utiles sont également disponibles pour les personnes désireuses d'informations supplémentaires.

1 Arrêté du Gouvernement de la Communauté française fixant le Code de qualité de l'accueil 17/12/2003, article 8.
2 On entend par accueillant, « (...) toute personne, service ou institution qui, étranger(ère) au milieu familial de vie de l'enfant, organise de manière régulière l'accueil d'enfants de moins de 12 ans (...) ». Arrêté du Gouvernement de la Communauté française fixant le Code de qualité de l'accueil 17/12/2003, article 1.
3 Pour plus de détails, voir table des matières.

Promotion d'une alimentation saine

La qualité des aliments offerts aux nourrissons et aux jeunes enfants favorise une croissance harmonieuse et un développement optimal grâce à un apport nutritionnel adapté à l'âge, à la croissance et à l'activité physique. La promotion de l'alimentation saine vise aussi à développer une politique de prévention à court et à long terme.

1.1 De la naissance à 18 mois

1.1.1 Dix points prioritaires

Dans le cadre du programme de promotion d'une alimentation saine, l'ONE a défini, sur base d'un consensus scientifique[4], des objectifs spécifiques et concrets concernant l'alimentation.
Ces objectifs spécifiques, appelés « points prioritaires », sont diffusés auprès des professionnels de la santé et de la petite enfance via le Guide de médecine préventive ainsi qu'aux parents dans un feuillet réalisé par le service Education à la Santé.
Ils ont pour but d'améliorer la cohérence des informations et de cibler les priorités en matière de Santé Publique.

1. Allaiter, c'est offrir la meilleure alimentation à son bébé.
2. Nourrir le bébé à la demande pendant les premiers mois.
3. Donner un complément quotidien de vitamine D.
4. Introduire d'autres aliments que le lait vers 5 à 6 mois et en douceur.
5. Eviter le gluten avant 6 mois.
6. Après la diversification, maintenir 5 repas par jour au moins.
7. Poursuivre le lait « de suite » ou lait « de croissance » jusque 18 mois.
8. Eviter l'excès d'aliments riches en protéines.
9. Donner une alimentation suffisamment riche en lipides.
10. Faire du repas un moment important de la relation affective.

1.1.2 Rythme des repas

Pendant les premières semaines, l'alimentation « à la demande » respecte les besoins réels du nourrisson dont les comportements innés, s'il est né à terme et en bonne santé, permettent une prise alimentaire en quantité et en fréquence conforme à ses besoins. Les repas sont nombreux et à horaires irréguliers.

Après 5 à 8 semaines, le bébé acquiert naturellement et progressivement un cycle jour/nuit en ce qui concerne les temps de sommeil et les moments d'éveil. Les repas deviennent donc plus fréquents le jour et plus espacés la nuit. Vers l'âge de 3 à 4 mois, les repas de jour peuvent généralement se prendre à un rythme plus régulier que pendant les premières semaines. Toutefois, ce rythme reste individuel et doit permettre le maintien d'un minimum de 5 repas sur la journée. Le repas de nuit peut persister jusqu'à l'âge de 5 à 6 mois, voire plus en cas d'alllaitement maternel.

4 En 1996, un large travail d'enquêtes alimentaires, de concertation et de débats a permis de dégager ce consensus avalisé par des experts des 3 universités (Pr Buts UCL, Pr Rigo ULg, Dr Brasseur ULB, CERES ULg).

Le volume de l'estomac du nourrisson est approximativement de 200 ml à 1 an. Il est donc préférable de fractionner les repas plutôt que d'augmenter de façon importante les quantités bues en une fois. Une prise alimentaire régulière pendant les moments d'éveil contribue aussi au bien-être de l'enfant en évitant les longs moments de jeûne. Le maintien des 5 repas permet enfin de conserver un apport de lait suffisant après la diversification (600 ml en 3 prises).

Les horaires des repas restent donc individualisés au moins jusqu'à la fin de la 1ère année. L'organisation du milieu d'accueil doit en tenir compte pour les rendre possibles.

1.1.3 Alimentation lactée

Tous les enfants reçoivent du lait maternel ou des « préparations pour nourrissons » pendant leur journée dans le milieu d'accueil.
Rappelons que les quantités de lait à préparer sont des indications moyennes qui peuvent varier d'un repas à l'autre en fonction de l'appétit de l'enfant. L'important, c'est avant tout de lui faire confiance.

1.1.3.1 Le lait maternel

L'allaitement maternel, donné exclusivement, répond à tous les besoins du bébé jusqu'à l'âge de 6 mois[5]. L'ensemble des avantages du lait maternel est unique. La prolongation de l'allaitement autant que la mère le souhaite est un objectif de santé publique. Nombreux sont ceux qui pensent que la reprise du travail implique nécessairement le sevrage du bébé. Or, des études ont démontré l'inverse : ce sont les femmes qui exercent une activité professionnelle qui allaitent le plus longtemps.
Les milieux d'accueil peuvent activement favoriser l'allaitement maternel de longue durée :

Par l'accueil et le soutien des mamans qui allaitent

- Annoncer dans leur projet d'accueil la possibilité de poursuivre l'allaitement.
- Aménager un «espace allaitement » agréable et accessible au sein de leurs locaux.
- Assurer la formation du personnel au sujet de l'alimentation au lait maternel dans le milieu d'accueil (réception, conservation, …).
- …

5 Organisation Mondiale de la Santé, 2003.

Par la bonne conservation du lait maternel

Le lait tiré conservé au frigo à 4°C peut être consommé dans les 48 heures.
En cas de consommation prévue au-delà de 48 heures, le lait doit être placé au congélateur à une température de -18°C. La durée de conservation au congélateur est de 6 mois.

Le saviez-vous ?

La température du frigo et du congélateur doit être vérifiée régulièrement à l'aide d'un thermomètre.

Il est important :

- D'utiliser, lors de la récolte du lait maternel, du matériel stérilisé (biberons, tire-lait,…).
- De conserver le lait maternel dans un récipient fermé (biberon, récipients hermétiques en plastique dur (opaque), …).
- D'étiqueter (date + nom et prénom) les récipients ou biberons contenant le lait.
- De conseiller aux parents de prévoir un sac isotherme (avec glaçons réfrigérants) garantissant le maintien des températures pendant le trajet.
- De placer les récipients de lait maternel immédiatement au frigo ou au congélateur lors de l'arrivée dans le milieu d'accueil.

Pour la remise à température :

La procédure suivante doit être suivie :

Décongeler :

- Dégeler au réfrigérateur le lait prévu pour la journée.

Chauffer :

- Au bain-marie à l'eau tiède ou au chauffe-biberon.
- Surveiller la température et limiter la durée du réchauffement. Une température trop importante risque d'altérer la qualité nutritionnelle du lait maternel (maximum 30°C).
- Le four à micro-ondes ne peut être utilisé ni pour dégeler, ni pour réchauffer le lait maternel car il altère ses propriétés anti-infectieuses.

Le saviez-vous ?

- Il est recommandé d'utiliser le lait fraîchement tiré en priorité.
- Les graisses surnagent lorsque le lait est réchauffé. Il faut tourner délicatement (ne pas secouer) pour les mélanger au lait.
- Une mauvaise odeur du lait maternel conservé ne signifie pas nécessairement que le lait est devenu impropre à la consommation.
  Cette odeur est due à la transformation des graisses par les lipases (enzymes qui digèrent les graisses).
- Le reste de lait maternel non bu par le bébé doit être jeté.

Faut-il préparer le bébé à boire au biberon ?

Lorsque le bébé est allaité exclusivement, la prise des premiers repas dans le milieu d'accueil peut être source d'inquiétude pour les parents et les accueillants. Ce sujet sera abordé dans le projet d'accueil. Il sera discuté avec les parents avant l'entrée en milieu d'accueil du nourrisson et repris lors de la période de familiarisation. Les objectifs sont clairs : trouver ensemble la formule la plus adaptée au bien-être de l'enfant et de ses parents et faciliter la poursuite de l'allaitement maternel.
Les longues périodes d'essai progressif au biberon, préalables à l'entrée dans le milieu d'accueil, ne sont pas indiquées et risquent d'interférer avec la poursuite de l'allaitement.
Plusieurs méthodes existent, à convenir avec les parents. En voici deux exemples :

- De petites quantités de lait maternel sont données occasionnellement au biberon par les parents dans la semaine qui précède, à un moment où le bébé n'a pas trop faim, par exemple en cas d'absence de la maman.
- L'allaitement maternel au sein est poursuivi jusqu'à l'entrée et les premiers biberons sont donnés dans le milieu d'accueil. En effet, certains enfants peuvent s'habituer rapidement au biberon et en cas de refus, le lait peut être donné à la tasse ou à la cuillère.

Pourquoi donne-t-on le lait maternel sans utiliser le biberon ?

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, il est parfois préférable de donner le lait au gobelet ou à la cuillère durant les trois premiers mois.

1.1.3.2 Préparations pour nourrissons et préparations de suite

- Les « préparations pour nourrissons » et « préparations de suite » sont généralement fabriquées avec du lait de vache modifié de façon à répondre aux besoins nutritionnels spécifiques du nourrisson. Certaines préparations sont à base de soja. Seules les formules répondant à la législation[6] et aux besoins nutritionnels du nourrisson peuvent être utilisées en milieu d'accueil pour la préparation des biberons.

6 Arrêté Royal du 18/02/1991 relatif aux denrées alimentaires destinées à une alimentation particulière. annexe 5.1 Préparation pour nourrissons et 5.2 préparations de suite (pour nourrissons).

Attention

Certaines boissons (à base de riz, d'amande, de châtaigne, …) ou laits de mammifères non modifiés (brebis, jument, …) ne respectent pas les normes législatives et ne sont pas adaptés aux besoins des nourrissons. Ils ne peuvent donc pas être utilisés en milieu d'accueil pour la préparation des biberons.

- La préparation du biberon doit se faire selon des règles d'hygiène strictes énoncées dans l'encadré ci-dessous.
- Pour chaque enfant, le lait est prescrit par le pédiatre, le médecin de la consultation ONE ou le médecin traitant.
- Les milieux d'accueil collectifs subventionnés fournissent les préparations standards pour nourrissons de première intention de chaque marque[7]. Les parents peuvent fournir un lait individuel spécifique (HA, AR, …) prescrit par le médecin de l'enfant. En cas de doute ou de question sur un lait particulier apporté par les parents, le responsable du milieu d'accueil peut prendre avis auprès des diététiciennes de l'ONE. En cas de formule inadaptée, le médecin du milieu d'accueil prend contact avec le médecin prescripteur.
- Après 6 mois, le milieu d'accueil continue à fournir le lait de suite qui complète les repas à la cuillère.

En pratique :

Le biberon se prépare au dernier moment, juste avant de le donner au nourrisson.

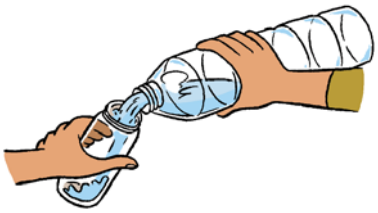
Avant de préparer le biberon, il est obligatoire de respecter les consignes suivantes :

- S'attacher les cheveux.
- Revêtir un tablier propre réservé à la préparation des biberons.
- Nettoyer et désinfecter la surface réservée à cet effet sur laquelle vous allez préparer le biberon.
- Se laver soigneusement les mains avec du savon liquide et les essuyer avec du papier à usage unique, à jeter dans une poubelle avec couvercle et pédale.

7 La liste des préparations pour nourrissons et laits de suite peut être obtenue auprès des diététiciennes du service de Formation de l'ONE.

Préparation du biberon

Utiliser un biberon propre et stérile.



- Verser la quantité d'eau nécessaire dans le biberon.

- Chauffer l'eau à la température voulue (entre 18 et 35°c), soit au bain-marie, soit au micro-ondes. Une température supérieure à 40°c pourrait altérer la qualité nutritionnelle du lait.

- Ajouter dans le biberon d'eau chaude le nombre nécessaire de mesurettes arasées à l'aide du dos d'un couteau stérilisé (le terme « araser » signifie « mettre à ras les mesurettes »).

- 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.

Tous les laits se préparent à raison de : 1 mesurette arasée de poudre de lait dans 30 ml d'eau.

Le saviez-vous ?

Le lait qui n'a pas été bu doit être jeté. En effet, la poudre de lait n'est pas stérile et la température atteinte dans un biberon chauffé permet le développement rapide des microbes.

Quelle eau choisir ?

En milieu d'accueil, afin de garantir une sécurité optimale, le Conseil Supérieur d'Hygiène recommande d'utiliser l'eau de bouteille pour la préparation des biberons des nourrissons[8]. Lors de la diversification, l'eau de distribution peut être donnée comme boisson moyennant le respect des mesures de précautions énoncées ci-dessous.

L'eau utilisée doit correspondre aux paramètres et limites maximales suivantes[9] :

1. Pureté microbiologique élevée et constante.
2. Résidus secs : < 500 mg / l
3. Sodium (Na) : < 50mg / l
4. Nitrates (NO_3) : < 25 mg / l
5. Nitrites (NO_2) : < 0.1 mg / l
6. Fluor (F) : < 1 mg / l
7. Plomb < 10 μg /l
8. Les limites maximales des autres paramètres sont fixées par la législation.

Comment déterminer si une eau en bouteille convient à la préparation d'un lait pour nourrisson ?

Pour le choix d'une eau en bouteille, la lecture des étiquettes vous permettra de vérifier si une eau de bouteille peut être utilisée pour la préparation des laits pour nourrissons.

1. Il doit s'agir d'une eau non gazeuse.
2. Il convient de vérifier la présence de l'allégation inscrite sur la bouteille : « Convient pour la préparation des aliments pour nourrissons ». Cette allégation est la seule autorisée par le Conseil Supérieur d'Hygiène.
   Les paramètres et les limites maximales qui sont utilisés pour la délivrance de l'autorisation sont ceux repris dans le tableau ci-dessus.
   Notons cependant que cette allégation n'est pas obligatoire, puisque certaines eaux sont conformes aux paramètres énoncés sans pour autant mentionner l'allégation. L'absence d'allégation n'est donc pas un critère d'exclusion.
3. Il convient également de vérifier si la teneur en minéraux est conforme aux paramètres repris ci-dessus.
4. En aucun cas, l'eau ne peut provenir de fontaines réfrigérées ou autres types de conditionnement d'eau.

Les bouteilles d'eau ouvertes se conservent au frigo à 4°c pendant maximum 24 heures.

L'eau de distribution :

En Belgique, l'eau du robinet est une eau potable répondant à des normes de composition et de qualité telles que définies par l'Organisation Mondiale de la Santé.
Au domicile, pour un nourrisson en bonne santé et à partir de 4 mois, on ne peut exclure l'utilisation de l'eau du robinet pour la préparation des biberons à condition que les canalisations ne soient pas en plomb et que les précautions suivantes soient respectées :

- Utiliser de l'eau froide.
- Effectuer un temps de « purge » après quelques heures de non-utilisation.
- Nettoyer régulièrement le robinet et son environnement immédiat.

8 Avis 8123 du CSH, qualité microbiologique de l'eau destinée à la préparation des biberons, 2005.
9 Arrêté Royal du 08/02/1999 concernant les eaux minérales et les eaux de source.

En présence d'un adoucisseur d'eau, vérifiez qu'il soit branché sur l'eau chaude. Dans le cas contraire, il est déconseillé de la boire. Compte tenu de l'âge des consommateurs, le Conseil Supérieur d'Hygiène recommande également de contrôler tout particulièrement la teneur en certains ions (nitrates, sodium, plomb et fluor). Ces paramètres peuvent être vérifiés sur les documents de la compagnie de distribution des eaux et/ou sur leur site internet.

1.1.4 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 enfant à l'autre en fonction de son intérêt et de ses aptitudes. Il se situe souvent vers 5 à 6 mois et peut être reculé légèrement dans les cas de prévention de l'allergie.

Pourquoi diversifier à cet âge ?

Une diversification précoce n'est plus justifiée sur le plan nutritionnel et peut, si elle a lieu avant l'âge de 4 mois, favoriser l'apparition d' allergies (dermatites atopiques ou autres symptômes d'allegies). La diversification répond avant tout à une modification des besoins nutritionnels et à la maturation des systèmes digestifs et rénaux. Le développement psychomoteur de l'enfant devra lui permettre de tenir sa tête droite, de rentrer sa langue et de la creuser pour accueillir la cuillère. Après 6 mois, une alimentation exclusivement lactée ne permet plus de couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant.

Vers 5 à 6 mois, la majorité des enfants sont généralement prêts à découvrir des aliments autres que le lait. Le réflexe de succion diminue, il accepte facilement la cuillère et montre un intérêt pour d'autres aliments.

1.1.4.1 Phase 1 - Découverte et initiation (5-6 mois)

L'initiation à d'autres aliments que le lait va se faire progressivement. Les premières cuillerées de fruits ou de légumes vont lui permettre de découvrir de nouvelles odeurs, saveurs, textures, … mais aussi d'expérimenter une autre manière de manger. Cette phase d'initiation est un moment privilégié de découverte et d'échanges entre l'enfant et ses parents, qu'il faut préserver et encourager.
Le milieu d'accueil sera particulièrement attentif à la période dite de «diversification alimentaire» grâce à une approche aussi progressive et individualisée que possible, en étroite collaboration avec les parents.
Idéalement, ceux-ci conservent la «primeur» des premiers essais (le week-end par exemple).

En pratique :

- Repas de fruits ou de légumes pour commencer ? Peu importe ! C'est un choix qui appartient aux parents. L'important, c'est d'introduire ces deux types de repas progressivement, l'un après l'autre.
- Introduire un nouvel aliment à la fois pendant plusieurs jours afin de tester la tolérance, avant d'en introduire un autre.
- Au début, le bébé ne prend que quelques cuillères. Compléter alors par le lait habituel de l'enfant.
- Veillez à proposer ces quelques cuillères dans des conditions favorables à cette initiation (serein, non affamé, ...)
- Présenter toujours le repas à la cuillère plutôt qu'au biberon, ceci afin d'éviter un apport insuffisant en calories, en raison de l'eau ajoutée dans le repas de fruits ou de légumes afin de faciliter son écoulement à travers la tétine. Par ailleurs la diversification alimentaire a aussi pour objectif d'apprendre au nourrisson à consommer à la cuillère et lui permet de garder le biberon comme la référence au lait.
- Eviter d'introduire des céréales contenant du gluten avant l'âge de 6 mois.

1.1.4.2 Phase 2 - Familiarisation aux aliments (6 à 7 mois)

Cette étape débute lorsque le nourrisson consomme un repas entier à la cuillère (fruits ou légumes) complété ou non, selon le besoin de l'enfant, par une petite quantité de lait.
Cette étape se caractérise également par le changement de lait. Le lait de suite remplacera alors les préparations pour nourrissons. Le lait de suite répond davantage aux besoins nutritionnels de l'enfant dont l'alimentation est diversifiée.

En pratique :

Le repas de légumes :

- Choisir des légumes frais de saison[10] ou des légumes surgelés.
- Varier le choix des légumes. Tous conviennent à l'enfant à la seule condition de les lui présenter l'un après l'autre, progressivement.
- Prévoir la même quantité de féculents (pommes de terre) que de légumes.
- Varier les modes de cuisson (cuisson à la vapeur, à l'eau bouillante, à l'étuvée, ...)[11].
- Ajouter après la cuisson, 2 à 3 cuillères à café d'huile crue au repas de légumes. Les besoins en graisses sont proportionnellement plus importants chez le bébé que chez l'adulte.
- Varier le type de matière grasse (huiles, beurre). Chaque type d'huile possède une composition nutritionnelle spécifique. Ne pas oublier d'ajouter des huiles riches en acides gras polyinsaturés de type oméga 3[12] (colza, soja) car elles font souvent défaut dans notre alimentation.
- L'usage d'herbes aromatiques et d'épices non piquantes est tout à fait recommandé. Par contre, en raison de l'immaturité rénale, l'ajout de sel ou de bouillon en cube est fortement déconseillé.

10 Voir chapitre 5.4 Liste des fruits et légumes belges de saison.
11 Voir le tableau au chapitre 4.1 : Aliments et modes de préparations culinaires à privilégier.
12 Les omégas 3 sont des lipides indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Notre corps étant incapable de les fabriquer, ils doivent être fournis par l'alimentation, or nous n'en consommons pas assez.

En pratique :

Le repas de fruits :

- Choisir des fruits de saison[13]
- Présenter les fruits crus, bien mûrs, lavés, épluchés, épépinés, mixés ou écrasés, râpés ou cuits en compote. La cuisson des fruits facilite la digestion et réduit l'allergénicité.
- N'introduire des fruits exotiques qu'au-delà de l'âge d'un an (à l'exception de la banane), toujours afin de prévenir les allergies.
- Eviter l'ajout de biscuits car ils sont riches en sucres ajoutés, en sel, en mauvaises graisses (acides gras trans[14] et saturés).
- Ajouter de la farine n'est pas nécessaire. Elle contribue à augmenter l'apport protéique.
- Ne pas ajouter de sucre, qui masque la saveur naturelle de l'aliment et habitue l'enfant à la saveur sucrée.

En pratique :

Les boissons :

Seule l'eau est indispensable. L'alimentation du nourrisson étant très riche en eau (lait, fruits, légumes, …), il est normal qu'il n'en boive que de petites quantités.

- Présenter à chaque repas une petite quantité d'eau, si le nourrisson n'a plus de complément de lait.
- Donner l'eau de préférence à la cuillère ou au gobelet pour permettre à l'enfant de n'associer le biberon qu'au goût du lait et éviter ainsi que les biberons d'eau ne soient maintenus à température ambiante, ce qui favorise la multiplication des microbes.
- Familiariser très tôt l'enfant au goût de l'eau nature. L'être humain est prédisposé à apprécier les saveurs sucrées. Donner de l'eau aromatisée (tisane, sucre, sirop, jus, …) renforce cet attrait et instaure de mauvaises habitudes dont les conséquences sont multiples (caries dentaires, manque d'appétit aux repas solides, risque d'excès de poids, …).

13 Voir chapitre 5.4 Liste des fruits et légumes belges de saison.

14 Les acides gras trans sont des lipides responsables de l'augmentation des risques de maladies cardio-vasculaires.

1.1.4.3 Phase 3 - Pas à pas vers la variété des aliments (7 à 12 mois)

Diversifier le choix des aliments au sein d'une même famille alimentaire permet à l'enfant de découvrir une alimentation riche en saveurs et textures différentes : c'est ainsi que, semaine après semaine, seront introduits la viande, le poisson, l'œuf (d'abord le jaune et puis le blanc), le riz, les pâtes, la semoule, le pain, … Tout nouvel aliment est introduit en petite quantité afin de prévenir les risques d'allergie. Actuellement, même chez les enfants à risque, il n'est plus recommandé de reculer après l'âge d'un an l'introduction du poisson et de l'œuf, en raison de leur intérêt nutritionnel et de l'induction du phénomène de tolérance. Seuls les fruits exotiques et oléagineux ainsi que les crustacés seront introduits plus tardivement.

Progressivement, les denrées seront présentées séparément sur l'assiette pour permettre à l'enfant de mieux découvrir leurs diversités en terme d'aspect, de couleur et de goût.
La texture (mixée, écrasée, en morceaux) des aliments proposés aux enfants doit être individualisée, adaptée à leur stade de développement, à l'apparition des dents et à la consistance dure ou molle de l'aliment.
En dessous de 18 mois, il convient de rester très attentif à la capacité de mastication de chaque enfant lorsqu'on lui présente des aliments en petits morceaux.

En pratique :

- Ajouter une petite quantité (10-15g) de viande, de volaille, de poisson ou d'oeuf cuits au repas de légumes. Toutes les viandes sont permises, à l'exception des préparations de viande.[15]
- Ne pas ajouter de yaourt, ni de fromage blanc au repas de fruits.
- Les farines pour bébés sont facultatives, elles peuvent être introduites progressivement et sous forme de bouillies en complément des biberons ou dans le repas de fruits.
- Le pain est privilégié car il peut être trempé dans du lait ou dans de la soupe.

Attention

Le miel est déconseillé en dessous de l'âge d'un an car on ne peut exclure la présence d'une bactérie capable de produire des toxines chez le tout jeune enfant.

Le saviez-vous ?

- L'excès de protéines est fréquent chez le bébé. Il est lié à une consommation trop importante de viande et à une introduction trop précoce de produits laitiers, de biscuits et de farine. En raison de l'immaturité rénale, un excès de protéines n'est pas souhaitable. Par ailleurs, certaines études avancent la possibilité d'un lien entre un excès de protéines fourni au bébé et une obésité ultérieure.

Le lait reste la base de l'alimentation pendant toute la 1ère année de vie

1.1.4.4 Phase 4 - Comme un grand (12-18 mois)

L'importance respective des différents aliments se modifie : 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. L'enfant peut maintenant manger des aliments écrasés et en petits morceaux. L'eau est présentée à chaque repas.

15 Préparations de viande : jambon, viande hachée, saucisse (y compris de volaille), boudin, cervelas, ...

1.1.5 Exemples d'une journée alimentaire pour un nourrisson d'un an

Les deux tableaux qui suivent illustrent le schéma d'une journée alimentaire d'un nourrisson d'un an ayant deux repas semi-solides et trois repas de lait. Ces exemples montrent qu'il faut s'adapter à chaque enfant, notamment par rapport à ses horaires et à son appétit qui restent individuels.

Moment du repas	Type de repas
Matin (ex : 6h)	1 tétée ou 1 biberon de lait de suite de 200 ml + mie de pain.
Milieu de matinée (ex : 9h)	1 tétée ou 1 biberon de lait de suite de 200 ml.
Midi (ex : 12h)	Un repas de légumes : 100 à 150 g de légume(s) au choix + 100 à 150g de féculent(s) cuits. 30 g de viande, volaille, poisson ou œuf cuits. 2 à 3 cuillères à café d'huile (à varier). Boisson : un peu d'eau nature ou une tétée en cas de présence de la maman.
Après-midi (ex : 15h)	Un repas de fruits : Fruit(s) au choix cru(s) ou cuit(s). Boisson : un peu d'eau nature.
Soir (ex : 18h)	1 tétée ou 1 biberon de lait de suite de 200 ml ou une bouillie lactée.

Moment du repas	Type de repas
Matin (ex : 8h)	1 tétée ou 1 biberon de lait de suite de 200 ml + mie de pain.
Midi (ex : 11h)	Un repas de légumes : 100 à 150 g de légume(s) au choix + 100 à 150 g de féculent(s) cuits. 30 g de viande, volaille, poisson ou œuf cuits. 2 à 3 cuillères à café d'huile (à varier). Boisson : un peu d'eau nature ou une tétée en cas de présence de la maman.
Après-midi (ex : 14h)	Un repas de fruits : Fruit(s) au choix cru(s) ou cuit(s). Boisson : un peu d'eau nature.
Fin d'après-midi (ex : 17h)	1 tétée ou 1 biberon de lait de suite de 200 ml ou une bouillie lactée.
Soir (ex : 20h)	1 tétée ou 1 biberon de lait de suite de 200 ml.

1.1.6 Aspects psychoaffectifs et relationnels

Une relation chaleureuse pendant le repas est essentielle pour le développement du nourrisson : c'est un moment où celui-ci fait également le « plein » de sourires, de paroles, de caresses, de sécurité et de bien-être.

- L'accueillant se montrera donc particulièrement attentif au caractère agréable 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 le bébé connaît, qui le connaît et tient compte de sa personnalité.
  Un temps suffisant sera prévu pour garder le bébé dans les bras et assurer dans la continuité les soins qui suivent le repas.

1.2 Après 18 mois

A partir de 18 mois, l'alimentation de l'enfant se diversifie. Le lait cède de plus en plus de place aux autres aliments. L'alimentation de l'enfant se rapproche alors des recommandations s'appliquant aux plus grands, tout en restant très spécifique.

1.2.1 Dix points prioritaires

1. Offrir chaque jour 4 repas.
2. Présenter des féculents à chaque repas.
3. Donner des fruits et des légumes au moins 3 fois par jour.
4. Donner du lait de croissance, du lait entier ou un autre produit laitier 2 à 3 fois par jour.
5. Préparer du poisson 2 fois par semaine.
6. Varier les matières grasses.
7. Donner le goût de l'eau.
8. Faire du repas un moment de plaisir et de détente.
9. Respecter l'autonomie et l'appétit de l'enfant.
10. Eduquer le goût et faire apprécier une alimentation variée.

1.2.2 Que signifie une alimentation variée et équilibrée ?

L'équilibre alimentaire ne s'obtient pas en un seul repas, ni en un seul jour. Il se construit au fil des repas selon l'appétit de l'enfant et de la variété des aliments qui lui sont présentés.
Habituellement, l'équilibre alimentaire est représenté par le modèle de la pyramide.

On y retrouve les 5 familles alimentaires suivantes additionnées d'eau :

- Les féculents.
- Les fruits et légumes.
- Les produits laitiers.
- Les viandes, volailles, poissons, œufs.
- Les matières grasses.

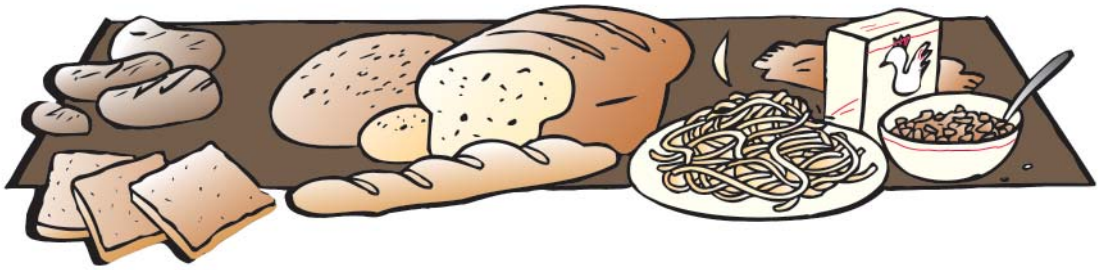
La pyramide alimentaire représentée en page précédente illustre donc en quelque sorte la «hiérarchie» des groupes alimentaires.

A la base de cette pyramide, nous trouvons le groupe d'aliments qui devrait occuper la plus grande place dans l'alimentation quotidienne. Ces aliments sont 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 et moins souvent !
Les quantités d'aliments dépendent de l'appétit et varient d'un enfant à l'autre.

Chaque groupe d'aliments apporte des éléments différents dont nous avons besoin. Ils doivent donc être présents au quotidien dans notre alimentation.
Chacun des groupes comprend des aliments de valeur nutritive équivalente. Il est toutefois important de varier le type d'aliments consommés au sein de chaque groupe, car il n'existe pas d'aliment idéal.

1.2.3 Quels aliments trouvons-nous dans les différents groupes ?

Le groupe des féculents > A chaque repas



- Les céréales : le seigle, l'orge, le froment (ou le blé), l'avoine, le riz, le tapioca, le quinoa et tous leurs produits dérivés : pain, pâtes, semoule, grains de blé précuits, …
- Les légumes secs : les haricots, les fèves, les lentilles, les pois chiches, …
- Les pommes de terre.

Les féculents sont la base de notre alimentation. Leur richesse en amidon et en fibres apporte énergie et satiété. Les milieux d'accueil doivent rester attentifs à proposer aux enfants un féculent au dîner et au goûter.

On entend souvent dire que les féculents font grossir. Rien n'est plus faux ! Pâtes carbonara, sandwich au thon mayonnaise, pommes de terre frites, ... : ce sont certains de ces accompagnements ou modes de cuisson utilisés qui constituent une source importante d'excès de calories.

Le groupe des fruits et légumes > Au moins trois fois par jour

Les légumes et fruits frais, congelés ou en boîtes métalliques ont tous une bonne valeur nutritionnelle. Il convient de prévoir un fruit et/ou un légume à chaque repas pris dans le milieu d'accueil.

Ils peuvent être consommés cuits ou crus, seuls ou mélangés, en potage, en compote, …
Ces aliments sont sources de nombreuses vitamines, sels minéraux, fibres et eau. Ces éléments essentiels protègent des maladies infectieuses, des cancers et régulent le transit intestinal, …
Bien que considérés par les parents et les professionnels comme des aliments importants pour la santé, ils restent insuffisamment consommés, par les enfants comme par les adultes.

Les personnes qui consomment peu ou pas de fruits pensent pouvoir compenser ce manque en buvant des jus de fruits. Or, ces deux types d'aliments ne sont pas équivalents ! Les jus de fruits sont en effet dépourvus des précieuses fibres du fruit - même s'ils contiennent de la pulpe - et de ce fait, ils n'apportent pas la même satiété. Par ailleurs la teneur en sucre du jus est souvent importante, même lorsqu'il est pressé puisque deux à trois fruits sont nécessaires pour obtenir un verre de jus. Ainsi les jus de fruits peuvent être donnés aux enfants mais en petite quantité, de façon occasionnelle et jamais en remplacement des véritables fruits !

Le groupe des produits laitiers > 2 à 3 fois par jour

- Le lait de croissance, le lait entier, le lait demi - écrémé, le lait battu, …
- Les yaourts.
- Les fromages (blanc, à pâte molle ou dure, à tartiner, …).

Les produits laitiers apportent le calcium nécessaire à la consolidation des os et des dents. Le calcium présent dans les produits laitiers est particulièrement bien utilisé par l'organisme, du fait qu'il est associé au lactose et/ou à la vitamine D.
Contrairement au nourrisson, le jeune enfant peut remplacer la consommation de lait par un autre produit laitier. Cependant, jusqu'à l'âge de trois ans, il est important de privilégier la consommation de lait, moins riche en protéines que la plupart des fromages.
Le lait de croissance permet de réduire l'apport en protéines, d'améliorer la qualité des lipides et de poursuivre l'apport d'un supplément en fer et en vitamines.
A défaut de lait de croissance, le lait entier est conseillé. A partir de 4 ans, l'utilisation d'un lait demi-écrémé se révèle nécessaire afin d'atteindre les recommandations en lipides qui diminuent dès cet âge.
Fractionner l'apport en produits laitiers favorise la diversité alimentaire en diminuant le volume de lait ingéré au moment du repas au profit des autres familles d'aliments. La diminution du volume du lait peut se faire en passant du biberon à la tasse vers l'âge de 18 mois.

Les produits laitiers : Ni trop, ni trop peu !

Une consommation excessive ou insuffisante de produits laitiers présente de nombreux inconvénients.
En excés, elle peut induire un surpoids ou des problèmes de constipation et à l'inverse une carence en calcium (fragilité des os).

Le groupe des viandes > 1 seule fois par jour

- Les viandes.
- Les volailles.
- Les poissons.
- Les œufs.

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

En général, la fréquence de consommation de poisson est largement insuffisante, pourtant cet aliment est riche en oméga 3 et en iode. Il est conseillé d'en manger deux fois par semaine, en variant le type de poisson.
Tous les types de viande conviennent : bœuf, porc, mouton, cheval, lapin, poulet, dinde, …
Il convient cependant de rester vigilant quant à la qualité du produit et d'éviter les «préparations de viande», lesquelles sont trop riches en graisses saturées, sel, colorants, …

La viande est consommée trop souvent et en trop grande quantité. Il est donc nécessaire de replacer ce groupe d'aliments à sa juste place dans la hiérarchie des groupes alimentaires.

Le groupe des matières grasses > Chaque jour un peu

- Le beurre, le beurre allégé.
- Les margarines, les minarines.
- Les huiles.
- Les graisses animales de friture.
- La crème fraîche.

Les graisses sont source d'énergie et de nutriments essentiels[16] , tels que les vitamines et les acides gras essentiels 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 (beurre, crème fraîche, suif, …) augmentent le risque de maladie cardiovasculaire, alors que les graisses insaturées exercent une action inverse.

Il est conseillé d'utiliser régulièrement des huiles riches en graisses poly et monoinsaturées.
Les graisses polyinsaturées peuvent être scindées en deux catégories :

- Les huiles riches en oméga 3 (colza, soja) et les autres huiles riches en oméga 6 (tournesol, maïs).
- L'huile d'olive, quant à elle, est riche en acides gras monoinsaturés.

Les besoins en lipides des enfants de cet âge sont proportionnellement plus importants que ceux de l'adulte. Il est toujours recommandé d'en ajouter dans le repas de légumes. Une réduction des matières grasses n'est justifiée qu'à partir de l'âge de 4 ans.

16 Les nutriments essentiels sont des substances que l'être humain ne sait pas fabriquer lui même et doit impérativement trouver dans son alimentation.

Les matières grasses sont nécessaires au développement de l'enfant. Il ne faut pas les craindre. En revanche, on privilégera les huiles non chauffées, puisque la cuisson modifie leur structure. Certaines huiles chauffées ont des effets négatifs sur la santé.

L'eau > Tout au long de la journée

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme. Elle tient une place importante dans le domaine de l'équilibre alimentaire, au même titre que les familles alimentaires.
Elle doit être proposée à tous les repas, entre les repas, au lever de sieste, … L'eau du robinet comme l'eau de bouteille conviennent, pour autant que les différentes précautions relatives à l'hygiène et la composition soient prises[17]. L'utilisation de l'eau du robinet comporte des avantages sur les plans écologique et économique. Les enfants pourront aussi plus facilement apprendre à se servir seuls quand ils ont soif.
De nombreux enfants n'ont pas pris l'habitude de boire de l'eau nature et refusent d'en boire. Cette situation inquiète les professionnels de la petite enfance et les parents qui pourraient être tentés d'ajouter des aromatisants sucrés (sirop, tisane, sirop de fruits vitaminé pour bébé, …) dans l'eau pour inciter l'enfant à boire. Les adultes pensent souvent que les enfants ont besoin de boire beaucoup. En réalité, ce qui compte avant tout, c'est de leur offrir de petites quantités plus fréquemment.
La consommation de boissons sucrées (jus de fruits, thés pour bébés, limonades, sirops divers) constitue un facteur de risque en termes d'excès de poids et de caries. Leur prise régulière tout au long de la journée diminue l'appétit pour les autres aliments pendant le repas.

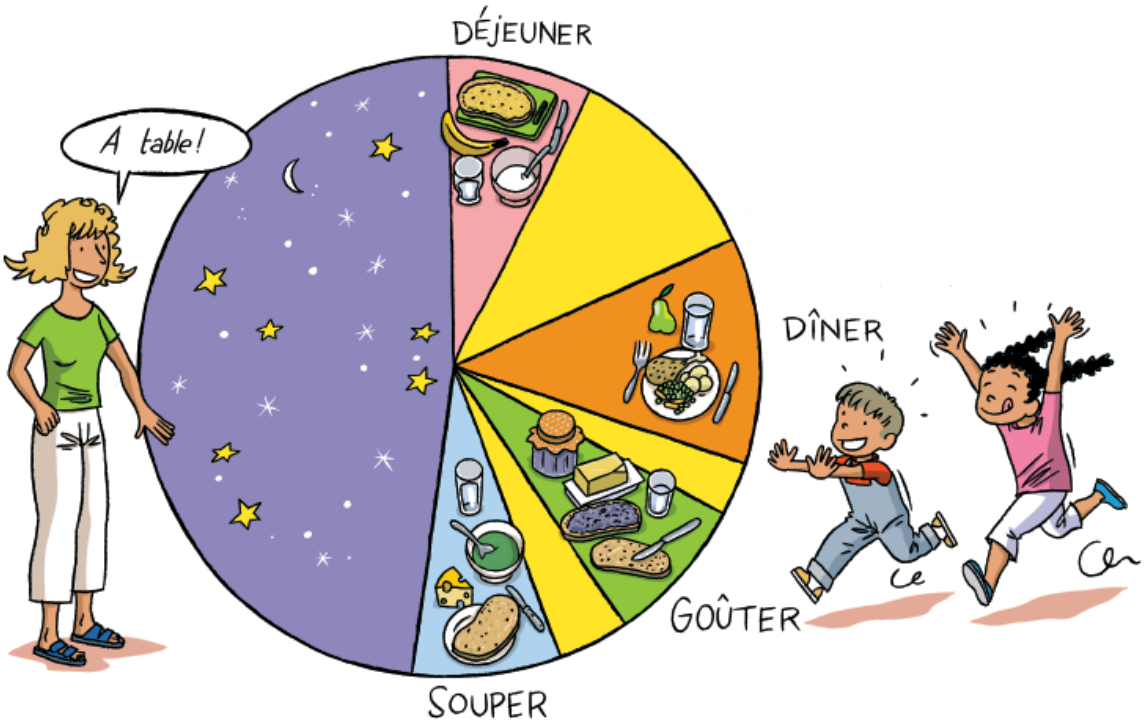
Voici quelques pistes !

- Informer les parents et préciser dans le projet d'accueil la consommation d'eau nature.
- Diminuer progressivement les concentrations de sucre.
- Proposer des petites quantités d'eau au verre ou au gobelet plutôt qu'au biberon et bec verseur.
- Mettre à la disposition des enfants un système qui leur permet d'accéder facilement à l'eau, cruche et verre/gobelet, …
- Augmenter la fréquence de présentation de l'eau.
- Etre patient et convaincu des bienfaits de l'eau et des effets délétères des boissons sucrées.

Nombreuses sont les personnes qui refusent de proposer à boire aux enfants juste avant ou pendant le repas. Elles sont en effet persuadées que cette eau leur coupera l'appétit. Info ou Intox ? Intox : les quantités consommées sont généralement insuffisantes pour rassasier l'enfant et cette eau contribuera, au contraire, à l'aider à avaler certains aliments secs.

17 Voir point 1.1.3.2 préparations du biberon.

1.2.4 Quatre repas qui rythment la journée



Dès 18 mois et jusqu'à la fin de la croissance, l'alimentation doit être fractionnée en quatre repas. L'apport énergétique de la journée devrait être réparti de la manière suivante :

- Petit-déjeuner : 25 %
- Dîner : 25 à 30 %
- Goûter : 20 à 25%
- Souper : 20 à 25 %

Petit-déjeuner

Ce premier repas de la journée est destiné à recharger les batteries après une nuit de jeûne.
Le petit-déjeuner doit être composé de :

- Féculent.
- Matière grasse.
- Fruit.
- Produit laitier.
- Eau.

Ce repas est systématiquement accompagné d'eau nature, qui est la seule boisson indispensable et désaltérante (le lait et les jus de fruits ne sont pas des boissons mais bien des aliments liquides).

Quelques exemples de petits-déjeuners équilibrés sur une période de deux semaines :

Féculents	Matières grasses et garnitures*	Fruits (frais ou sechés)	Produits laitiers
Un morceau de baguette	/	Des lamelles de banane	Du fromage blanc
Du pain demi gris et du	Beurre (sirop de Liège)	Des prunes mixées (pour le milkshake)	Du lait
Des biscottes	Beurre	Une compote de pomme	Du lait
Du pain cramique	Beurre	Une salade de fruits	Du fromage de gouda
Du pain ciabatta	Beurre	Des tranches de fraises	Du lait
Un sandwich mou	Beurre (confiture de myrtilles)	Des quartiers d'orange	Un yaourt nature
Des flocons d'avoine		Des petits raisins sans pépins	Du lait
Du pain marocain	Huile d'olive	Une compote de pêche	Du fromage cottage
Du pain brioché	Beurre (granules de chocolat)	Salade de fruits (à ajouter dans le produit laitier)	Yaourt nature
De la semoule de blé (couscous)	/	Des morceaux de dattes	Du lait chaud

*(facultatives)

Le petit-déjeuner 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.[18] 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 offert en milieu d'accueil de jour est un repas simple composé des familles alimentaires manquantes : il s'agit généralement du pain et des fruits. L'enfant pourra se servir (pain, morceaux de fruits, lait, …) en fonction de ses besoins.

Attention ! Ce 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.

18 Un délai de 3 heures entre ce complément et le dîner est recommandé afin de permettre à l'enfant de percevoir les signaux physiologiques de la faim.

Témoignage :

Petit-déjeuner à la crèche

Chez les grands (16 mois à 36 mois), les petits-déjeuners sont servis entre 8h30 et 9h00. Au menu : tartines de confiture, fromage blanc et plateau de fruits. Du lait, du jus de fruit ou de l'eau sont également proposés pour accompagner ceux-ci.

Cette initiative apporte entière satisfaction aux parents et permet notamment d'occasionner moins de stress le matin. De même, la volonté de l'équipe est de mettre en avant la grande nécessité de la prise correcte du repas « le plus important de la journée » en évitant ainsi des encas inachevés.

Le personnel reconnaît tous les bienfaits de cette prise de petit-déjeuner, il constate une réelle stimulation relative au fait de manger « ensemble ». Les enfants mangent dans une ambiance sereine et prennent le temps nécessaire à une bonne digestion.

Du côté du service des bébés, des petits compléments de lait de 90 à 120 ml sont proposés pour les enfants de moins de 16 mois qui ont eu leur premier biberon vers 5h00 du matin.

Constatation est faite que cette offre de petits-déjeuners est bénéfique tant pour les enfants, les parents que le personnel au vu du bien-être général constaté qu'ils confèrent à chacun.
Le caractère collectif de ce repas amène également un plus en ce qu'il stimule l'appétit des enfants parfois moins enclins à prendre un petit-déjeuner.

Crèche « Saint Remacle »

Pendant la matinée

Il est important d'hydrater avant tout. L'enfant ayant bien déjeuné, il suffit de lui donner de l'eau.

Dîner

Le dîner peut être consommé froid ou chaud. Les familles alimentaires suivantes doivent être présentes :

- Féculent.
- Légume.
- Matière grasse.
- Viande, volaille, poisson ou œuf[19].

Remarques :

- Le dîner sera l'occasion de consommer deux portions de légumes sous diverses formes : potages, légumes cuits servis chauds ou froids, ou bien encore des crudités[20]. 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.
- En fin de repas, une petite quantité de fruits frais gagne à être proposée (1/2 prune ou abricot, quartiers de mandarines, grains de raisins sans pépins, …).
- Si le repas est constitué d'un aliment gras, ce dernier devra être accompagné d'un aliment peu gras.

19 Les V.V.P.O ne doivent être présents qu'une seule fois par jour.
20 Les quantités des portions sont indiquées dans le chapitre 5.1 page 47.

Exemples :

Aliments gras	Accompagnements peu gras
Saucisse	Pommes de terre nature et légumes à la provençale
Légumes gratinés	Cabillaud cuit au four et riz créole

Goûter

Contrairement aux idées reçues, le goûter n'est pas une simple collation, mais bien un repas structuré.

Comme pour le petit-déjeuner, le goûter doit être composé de :

- Féculent.
- Matière grasse.
- Fruit.
- Eau nature.
- Produit laitier (à individualiser).

Entre 18 mois et 3 ans, il n'est pas nécessaire de donner des produits laitiers au goûter tous les jours, si l'enfant en reçoit le matin et le soir. A partir de 4 ans, ils peuvent par contre être donnés quotidiennement à ce repas.

Le goûter permet de rassasier les enfants avant de nouvelles activités, d'équilibrer ou de compléter les apports alimentaires de la journée et d'éviter le grignotage d'aliments à forte densité énergétique avant le souper (barres chocolatées, jus, limonades, chips, …).

Quelques exemples de goûters équilibrés sur une période d'une semaine :

Féculents	Fruits (frais ou sechés)	Produits laitiers
Une semoule de blé	Salade de fruits	Du lait
Du pain blanc tartiné de beurre	Une banane coupée en rondelles	/
Un pistolet/petit pain demi gris	Des fruits rouges mixés (à ajouter dans le produit laitier)	Du fromage blanc
Des biscottes beurrées	Une pomme au four à la cannelle	/
Des tartines	Des nectarines écrasées	/

Souper

Le souper, plus léger que le dîner, peut être composé de pain, d'un plat froid ou d'un repas chaud. Il sera constitué de :

- Féculent.
- Légume.
- Matière grasse.
- Viande, volaille, poisson ou œuf, **sauf** si l'enfant en a déjà mangé au repas de midi.
- Eau.

Le «souper tartine» doit toujours être accompagné d'un potage ou d'une autre préparation de légumes.
Il est souhaitable d'alterner le repas « tartine » avec d'autres types de préparations.
Les garnitures de pain proposées (charcuteries, fromages) sont souvent grasses et salées. Lorsqu'elles sont consommées trop fréquemment, elles peuvent induire un déséquilibre. **Ce n'est pas le pain qui est en cause, mais ce qui est mis dessus.**
Il est préférable de consommer des préparations à base de féculents (riz, semoule, pâtes, pommes de terre, …) qui permettent d'y mélanger de nombreux légumes.

Entre 18 mois et 3 ans, certains enfants consomment encore un biberon de lait en soirée. Le lait fait partie du repas au même titre que les autres familles d'aliments et ne doit plus nécessairement être donné au biberon.

Quelques exemples de soupers équilibrés :

Féculents	Légumes	Produits laitiers ou V.V.P.O.	Matières grasses
Du pain	Potage		beurre
Salade de riz	Tomates, concombres, maïs, pêches, …	Emietté de thon	Huile*
Un pain bagnia/faluche demi-gris	Radis, oignons, concombre	Fromage blanc entier	/
Lasagne aux petits légumes	Mixte de petits légumes carottes, brocoli, …		Huile*
Du pain	Purée d'aubergine	Emmental	Huile*

*huile utilisée pour la préparation

1.2.5 Aspects psychoaffectifs et éducatifs

1.2.5.1 Environnement et ambiance du repas

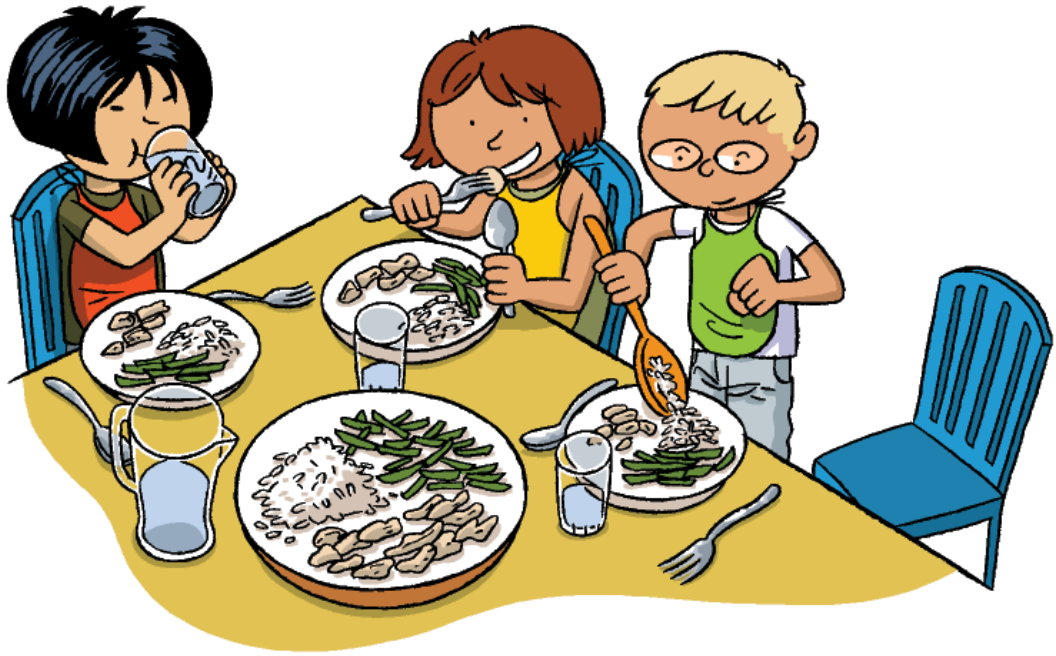
Une ambiance agréable au moment du repas est essentielle pour le développement affectif et social du jeune enfant, mais également pour l'apprentissage de comportements alimentaires sains et liés aux besoins, ainsi que pour le développement du goût.

En effet, l'aversion pour un ou plusieurs aliments peut faire l'objet d'un conditionnement si l'ingestion de l'aliment est liée à des réactions digestives désagréables de type « nausées ». Les renforcements négatifs (punitions, chantages, …) vont également créer un rejet de plus en plus grand pour les aliments qui provoquent le conflit. Rien ne prouve non plus que les renforcements positifs (promesses, récompenses, …) entraînent une amélioration quelconque dans l'appréciation d'un aliment. On sait que c'est surtout l'élément choisi comme récompense qui se verra de plus en plus apprécié.

Il est donc essentiel de faire du repas un moment de plaisir et de détente :

- Privilégier les petits groupes d'enfants.
- Assurer une présence attentive d'un adulte auprès de chaque groupe.
- 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 mangée par l'enfant au moment du repas.

1.2.5.2 Autonomie et appétit de l'enfant



L'appétit, tout comme les besoins physiologiques, est éminemment variable chez chaque enfant d'un jour à l'autre et d'un repas à l'autre.

Des refus ou des dégoûts alimentaires surviennent habituellement à un moment ou l'autre du développement du jeune enfant :

- Il trie et mange sélectivement.
- Il mange peu en voulant faire tout , tout seul !
- Il se fâche et refuse ce qu'on lui présente.

L'équilibre alimentaire s'obtient au fil des jours, voire sur plusieurs semaines. Des études montrent que cet équilibre est spontanément acquis par l'enfant en bas âge après quelques jours de présentation d'un « buffet libre »[21]. L'appétit est par ailleurs favorablement influencé par la présence de convives, par la présentation d'un choix d'aliments et par le caractère sensoriel agréable des aliments.

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

Laisser l'enfant se servir seul et gérer les quantités d'aliments consommés, c'est aussi reconnaître ses compétences et lui permettre de développer sa confiance en soi.

En pratique :

- Veiller à présenter des aliments agréables à voir et à sentir.
- Le laisser se servir lui-même dans un plat à table.
- Partager le repas des enfants.
- Présenter un choix d'aliments différents (buffet libre à organiser de temps en temps).
- Faire participer l'enfant à la préparation de certains plats.

21 Bellisle F, *Le comportement alimentaire humain. Approche scientifique*. INSERM. Monographie chaire Danone, mai 1999.

Témoignage :

Le self-service

« Pour les repas, c'est chouette ! les plats sont installés sur un petit chariot, à notre hauteur.
La cuisinière nous appelle, chacun à notre tour … il faut parfois patienter … les bonnes odeurs titillent notre appétit.
Elle nous explique ce qu'elle a préparé et nous aide, si nécessaire, à nous servir.
Quelle fierté de choisir, d'utiliser la grande cuillère, … quelle joie de laisser couler la sauce dans son assiette … de venir se resservir … de goûter les plats qui nous attirent … et quel calme pendant que nous dégustons notre menu !
Une fois par mois, c'est « légumes à gogo ». Cinq ou six légumes se pavanent, charment nos sens, aiguisent notre curiosité, dans une chatoyante et odorante palette de couleurs … irrésistible !!
Et que c'est rigolo de débarrasser nos assiettes et gobelets, de les empiler sur le chariot.

Crèche « Clapotine »

1.2.5.3 Education du goût

Un aliment s'apprécie rarement tout de suite, de nombreux essais sont parfois nécessaires. L'aliment « habituel » est de plus en plus apprécié et l'aliment « exceptionnel » l'est moins.
Le jeune âge est un moment essentiel pour donner aux enfants le goût d'une alimentation la plus variée possible. La variété est la meilleure garantie de l'équilibre alimentaire mais les enfants y sont parfois réticents. En effet, la perception gustative est liée directement à notre sensibilité sensorielle. En outre, il n'est pas rare de voir des enfants refuser de manger des aliments qui leur paraissent inconnus. C'est une phase normale de l'évolution des enfants, qui la vivent à des degrés variables.
La majorité des enfants surmontent ce rejet. Pour certains enfants qui refusent systématiquement un aliment, il faut passer par un processus de familiarisation : lui proposer de façon répétée (entre 15 à 20 fois) de goûter lui même une petite quantité (sous la même forme).
Les accueillants ne doivent donc pas hésiter à représenter les aliments, même après une première tentative décevante.
La variété des aliments est tout aussi importante que la quantité.

Conseils utiles :

- Représenter les aliments les moins appréciés aussi souvent que les autres.
- Changer de « menu » chaque jour et à chaque repas.
- Présenter les aliments de façon reconnaissable.

Alimentation adaptée en cas d'affections médicales

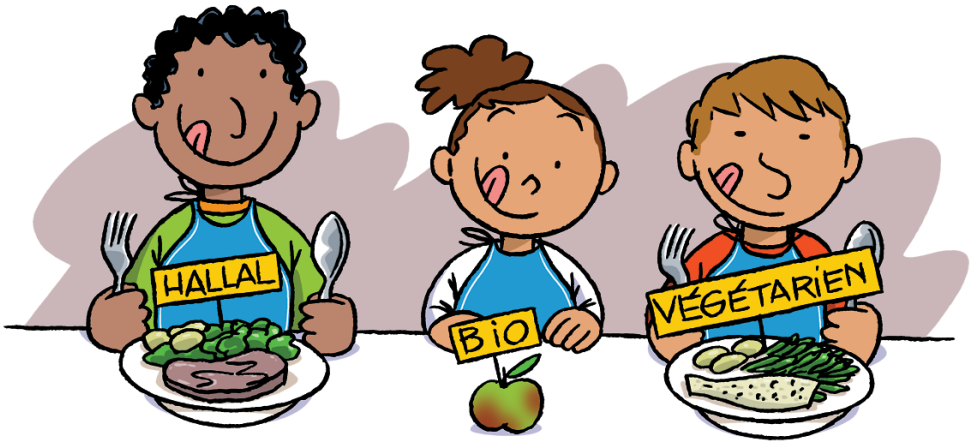
Tout enfant peut recevoir dans le milieu d'accueil une alimentation particulière pour raison médicale.
Le régime doit être médicalement prescrit. On trouve surtout les problèmes suivants :

- Allergie alimentaire.
- Intolérance au gluten.
- Intolérance au lactose.
- Maladie métabolique (ex : Phénylcétonurie, …).
- …

Dans ce cas, le milieu d'accueil doit suivre la prescription médicale spécialisée et veiller à l'exclusion des aliments interdits.
Dans la mesure du possible, les repas continuent à être fournis et préparés par le milieu d'accueil. Dans certaines situations cependant, il est admis que les parents fournissent l'alimentation particulière (aliments de régime), voire la préparent eux-mêmes à domicile. Un avis à ce sujet peut être demandé aux diététiciennes de l'ONE[22].

22 ONE - Service de Formation - cellule diététique.

Demandes spécifiques des familles



Les milieux d'accueil sont confrontés à des demandes spécifiques des parents. Actuellement, les demandes les plus courantes portent sur la viande hallal, l'alimentation végétarienne et biologique. Il importe d'écouter la demande des parents et de l'analyser, à chaque fois, en fonction :

- Des besoins nutritionnels et de croissance de l'enfant.
- Des capacités d'organisation du milieu d'accueil.
- Du respect des différences culturelles.
- Du respect des règles de sécurité alimentaire (conservation, traçabilité, …).

Sur ces bases, très souvent, des solutions peuvent être trouvées voire même apporter un bénéfice pour la collectivité.

Mise en garde :

Certains parents peuvent être tentés de donner des « laits » d'origine animale (chèvre, brebis, jument,…) ou boissons d'origine végétale (soja, amandes, noix, noisettes, quinoa,…) dont la composition ne répond pas à la législation et aux recommandations nutritionnelles du nourrisson et du jeune enfant.
De nombreuses publications médicales font état de carences nutritionnelles sévères (retard staturo-pondéral, rachitisme, anémie, …) chez les nourrissons qui ont reçu ce type de boisson à la place des préparations pour nourrissons ou laits de suite conventionnels.
Plus l'enfant est jeune, plus les carences risquent d'être sévères.

Le milieu d'accueil, via l'équipe médicale, se doit de mettre en garde les parents contre l'utilisation de tels produits en tant que substituts d'une préparation pour nourrisson, ou en complément de l'alimentation diversifiée.

3.1 Les aliments soumis aux rituels religieux

- Le terme « hallal » signifie en arabe « permis », la viande hallal est donc celle autorisée à la consom mation par l'islam. Pour être hallal 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.
  - …

- Le terme « kasher » signifie en hébreux « conforme à la loi, propre ». Les aliments, le lieu de préparation et les modes de cuisson doivent être conformes aux préscriptions alimentaires du judaïsme. Pour être Kasher l'aliment doit répondre à de nombreux critères tels que :
  - les animaux permis : les ruminants aux sabots fendus (le bœuf, le veau, le mouton, ...), les volailles (poulet, dinde, oie, …) et certains poissons. Ces animaux doivent être tués selon le rituel traditionnel rabbinique, et leur chair rincée, salée et lavée pour en enlever toute trace de sang.
  - Le lait et les produits laitiers ne doivent pas être consommés avec de la viande.

3.2 Le végétarisme

Le végétarisme est un mode de consommation particulier excluant totalement ou partiellement les produits d'origine animale.

Pourquoi être végétarien ?

Le végétarisme trouve sa raison d'être à différents niveaux, notamment :

- Religieux ou philosophique (bouddhisme, hindouisme, …).
- Ethique (opposition à l'abattage des animaux, …).
- Ecologique (augmentation de l'effet de serre imputable à l'élevage intensif).
- Par dégoût cognitif[23] et/ou sensoriel (flaveurs)[24].

Végétarisme et équilibre alimentaire

Le végétarien aura une alimentation équilibrée selon le type de végétarisme auquel il adhère et la manière dont il compense les différents manquements éventuels. En effet, la famille des viandes, volailles, poissons et œufs est une source importante de protéines de haute valeur biologique indispensables pour la croissance, l'entretien et la réparation du corps, source également de fer de grande qualité, de zinc et d'iode (poisson et fruits de mer). Les produits laitiers quant à eux sont riches en calcium, nutriment capital pour le squelette et les dents.

Pour les nourrissons et enfants, deux cas de figure existent :

- **Végétarisme (les féculents, les fruits/légumes et les produits laitiers sont consommés).**
  L'équilibre alimentaire s'obtiendra en prévoyant au quotidien au moins 500ml de lait maternel ou d'une préparation de suite ou de croissance ainsi qu'une alimentation variée[25].

23 Dégoût provenant du lien fait entre la chair de l'animal mort et l'animal vivant (ex : dégoût pour la viande de cheval des personnes faisant de l'équitation).

24 Les flaveurs constituent l'ensemble des sensations ressenties lorsqu'un aliment est consommé. Ainsi elles regroupent entre autre les saveurs (salé, sucré, acide et amer) et les arômes.

25 Agostoni et al, "Complementary Feeding: A Commentary of ESPGHAN Committee on Nutrition, Medical Position Paper" dans Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, vol 46, n°1, p99-110, 2008.

- **Végétalisme (seuls les féculents et fruits/légumes sont consommés).**
  Cette alimentation **ne convient absolument pas** aux nourrissons, aux enfants et aux femmes allaitant car elle s'avère totalement carencée. Les conséquences pour l'enfant sont graves avec notamment un retard de croissance, des lésions neurologiques et diverses déficiences cognitives irréversibles[26]. Ces retards et ces déficiences peuvent survenir également chez un enfant allaité exclusivement par une mère ayant une alimentation végétalienne.

Milieu d'accueil et végétarisme

Sur le plan collectif :

L'être humain étant un omnivore et son équilibre alimentaire étant basé sur la consommation de différentes familles d'aliments, il n'est pas recommandé aux milieux d'accueil de fournir une alimentation exclusivement végétarienne.
En outre, les nourrissons et enfants en bas âge ont des besoins spécifiques à leur croissance.
Un menu végétarien excluant les viandes, volailles, poissons et œufs peut cependant être proposé de temps en temps (par ex. une fois par semaine).

Sur un plan individuel :

La demande spécifique des parents peut être prise en considération pour autant que l'équipe médicale du milieu d'accueil s'assure de la variété alimentaire des repas fournis à l'enfant et veille à lui donner suffisamment de lait et de produits laitiers.

3.3 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 repris dans le règlement européen 2092/91 et l'Arrêté royal du 17 avril 1992, en voici quelques uns :

Pour les végétaux :

- Interdiction d'utiliser des Organismes Génétiquement Modifiés (OGM).
- Interdiction d'utiliser des pesticides et engrais chimiques.
- Mise en place de rotation des cultures.

Pour les animaux d'élevages :

- Accès à des espaces en plein air.
- Alimentation constituée de produits bio.
- En cas de maladie, traitement antibiotique limité.

Pour les produits transformés (soupe, …) :

- Liste limitée d'additifs permis.
- Composés d'au moins 95% d'ingrédients bio.

26 Von Schenck U, Bender-Götze C et Koletzko B «Troubles neurologiques chez un enfant en carence de vitamine B12» dans Arch Dis Child, 1997.

Il existe différents labels bio provenant soit :

- Des autorités publiques.
- De groupes de professionnels indépendants des fabricants.
- De fabricants ou distributeurs.

  La plupart d'entre eux sont contrôlés par des organismes externes, indépendants et généralement reconnus. Ainsi seuls les producteurs respectant la législation bio sont autorisés à indiquer la mention bio sur l'étiquette de leurs produits. A l'inverse, l'absence de label bio n'offre aucune garantie (ex : légumes « bio » vendus au marché).

Les légumes du potager sont- ils bio ?

Pas forcément ! Toutes les caractéristiques de l'agriculture bio ne sont pas d'office appliquées (rotation des cultures, …) et le sol peut être atteint par des pesticides/engrais chimiques ou des OGM des champs voisins, voire des polluants émanant d'industries locales (plomb, dioxines…). De plus, des engrais mal dosés pourraient surcharger les légumes en nitrates. Ces concentrations sont parfois plus élevées que celles des légumes non bio vendus en magasin et soumis eux à des contrôles.

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[27] et moindre en nitrate des fruits et légumes bio, mais ces observations doivent être confirmées par d'autres recherches.
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. L'ajout de ces substances dans les produits non bio est limité et contrôlé mais certains scientifiques s'interrogent sur leurs effets délétères possibles à long terme.
Cependant il ne faut pas oublier que les pesticides et engrais naturels utilisés en agriculture bio ne sont pas tous sans toxicité pour l'homme (ex : fumier élevant le taux de microbes pathogènes, …).

Le bio est-il plus respectueux de l'environnement ?

Oui et non ! L'agriculture biologique est considérée comme écologique, puisqu'elle met en place divers procédés respectant l'écosystème mais certains d'entre eux sont également utilisés en agriculture traditionnelle. Par ailleurs, il faut rester vigilant quant à certains achats qui paraissent écologiques mais qui n'en sont plus vraiment (ex : fruits exotiques bio transportés en avion).

Et le prix dans tout celà ?

Si manger bio coûte plus cher, les dépenses alimentaires peuvent être réduites en limitant les quantités de viandes aux recommandations, en réduisant la part du budget, parfois importante, consacrée aux friandises (biscuits, cakes, …) ainsi que le gaspillage de la nourriture. Mais il est aussi possible de faire des achats plus sains et respectueux de notre planète en dehors du bio. C'est le cas des produits régionaux dont les coûts énergétiques en transport sont moindres ou encore des fruits et légumes de saison, plus riches en vitamines, en goût et souvent moins chers.

Bio et milieu d'accueil ?

Le choix de s'approvisionner en denrées issues de l'agriculture biologique est propre à chaque milieu d'accueil. Il sera fonction du budget alimentaire de départ et de sa gestion, les achats pouvant ne cibler que certains produits ou bien la plupart de ceux déjà prévus au menu. Dans ce cas, il est important de se diriger vers les aliments labellisés bio, garantie de l'application des normes bio.

27 Les polyphénols sont des antioxydants, éléments protecteurs vis-à-vis des maladies telles que le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

4.1 Aliments et mode de préparations culinaires à privilégier

La cuisson des aliments modifie leur valeur nutritionnelle, le choix du mode de cuisson peut influencer de façon très importante la qualité de l'aliment.
Sous l'action de la chaleur, l'aliment va perdre ou se gonfler d'eau, les matières grasses vont fondre ou au contraire se fixer sur l'aliment, les vitamines vont être détruites, …
La saveur des aliments et donc leur appréciation peuvent être fortement conditionnées par le mode de préparation.

Pour préserver au mieux les qualités nutritionnelles et la saveur des légumes, fruits et pommes de terre :

- Laver, éplucher et couper les aliments juste avant de les cuire.
- Lors du lavage des légumes, des fruits et des pommes de terre, éviter autant que possible de les laisser inutilement tremper dans l'eau.
- Privilégier les modes de cuisson vapeur, à l'autocuiseur, à l'eau bouillante. L'absence ou la limitation du temps de contact entre l'eau de cuisson et l'aliment permet de conserver la saveur et l'aspect des aliments et limite les pertes au niveau nutritionnel.
- Adapter toujours le temps de cuisson, inutile de les faire cuire trop longtemps.
- Adapter le volume d'eau à la quantité d'aliment, le niveau d'eau doit juste les couvrir.
- Pour la cuisson à l'eau des légumes et des pommes de terre, les plonger directement dans l'eau bouillante.
- Inutile de dégeler les légumes et les fruits congelés avant de les préparer (à la vapeur, à l'eau bouillante, …).
- Privilégier la consommation nature des aliments.

Légumes

Les légumes frais de saison ou ceux qui sont surgelés présentent une qualité nutritionnelle équivalente. Si la cuisson des légumes engendre nécessairement une perte en vitamines et en sels minéraux, elle présente en revanche d'autres avantages. Elle facilite leur digestion et peut même, dans certains cas, améliorer l'absorption (passage dans le sang) de certaines substances comme les antioxydants. Les légumes en conserve ont une qualité acceptable mais comme ils contiennent du sel, ils ne peuvent être utilisés que de manière occasionnelle.

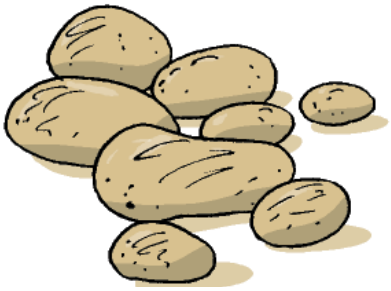
Fruits

Les fruits seront présentés à bonne maturité, de saison et lavés. Les fruits seront donnés de préférence crus mais dans certaines circonstances, il est conseillé de les cuire (meilleure digestion et réduction de leur allergénicité). Les fruits en conserve sont une bonne alternative pendant les mois d'hiver car ils permettent d'introduire plus de variété. Le choix des conserves portera sur les boîtes affichant la mention « au jus » et non « au sirop ».

Pour préserver au mieux les qualités nutritionnelles des fruits :

- les fruits seront épluchés et découpés juste avant leur consommation, y compris lors de la confection des repas de fruits.
- les fruits peuvent être cuits dans une casserole couverte et avec un fond d'eau, à la vapeur, au four, …

Pommes de terre



La pomme de terre regorge de fibres, de vitamines et de sels minéraux.
Les flocons de pommes de terre peuvent être utilisés mais uniquement en cas de dépannage, car ils sont trop riches en sel et contiennent moins de vitamines.

Pour préserver au mieux les qualités nutritionnelles des pommes de terre :

- Dans un souci d'organisation, les pommes de terre sont parfois épluchées à l'avance. Pour éviter qu'elles noircissent, il est coutume de les laisser tremper dans l'eau, cette pratique est déconseillées car les pommes de terre perdent alors toutes leurs qualités nutritionnelles !
- Les pommes de terre frites (frites, pommes duchesses, croquettes,…) sont déconseillées en raison de leur teneur importante en matière grasse cuite. Il en va de même avec les fritures réchauffées au four, qui ont déjà été précuites dans de la graisse.
- En remplacement du sel, l'ajout de feuilles de laurier ou d'un bouquet garni dans l'eau de cuisson relèvera le goût de la préparation.
- Attention : l'eau de cuisson des pommes de terre ne peut jamais être utilisée pour humidifier une préparation. Certaines substances comme la solanine ou les nitrates peuvent en effet s'y accumuler alors que leur consommation n'est pas souhaitable pour les enfants, voire toxique.

Pains et céréales du petit déjeuner

Les pains ordinaires, composés uniquement de farine-eau-levure, seront préférés à d'autres types de pains plus élaborés. De nombreuses variantes existent et permettent d'éviter la lassitude : blanc, gris, demi-gris, multicéréales, baguette, sandwich, piccolo, pistolet, pain bagna, toscane, ciabatta, pain espagnol, turc ou marocain, …

Les pains du genre « friandise » peuvent être proposés mais de manière limitée, car ils sont riches en sucres ajoutés et/ou en matières grasses : cramique, craquelin, pain d'épices, pain brioché, …

Les céréales du petit-déjeuner contiennent elles aussi des sucres ajoutés et certains du sel. Il est donc préférable de limiter leur présence au menu et de se diriger vers les céréales les plus natures possible, comme les flocons d'avoine, par exemple.

Riz, pâtes, blé en grains, semoule de blé, quinoa, …

Ces aliments seront toujours cuits à partir d'eau bouillante afin de limiter la formation d'empois d'amidon.

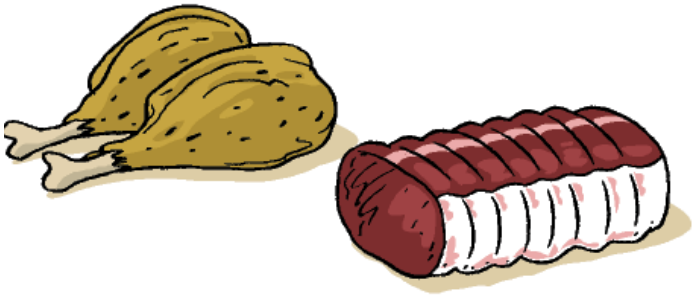
- La semoule de blé et le boulghour peuvent être cuits à la vapeur. Ces céréales peuvent également être vendues sous forme précuite, à laquelle il suffira d'ajouter de l'eau bouillante.
- Le riz, les pâtes et le quinoa peuvent être cuits soit à l'eau bouillante, soit dans un bouillon de légumes « maison » non salé ou bien encore avec un bouquet garni.
- Les céréales se gonflent d'eau. Leur poids cru doit généralement être multiplié par 2,5 pour obtenir le poids cuit.
- Ces aliments ne sont jamais consommés seuls, mais toujours accompagnés d'aliments qui en modifient la saveur et la valeur nutritionnelle (légumes divers).

Légumineuses ou légumes secs

Lentilles brunes, vertes, oranges, pois cassés, fèves, pois chiches, flageolets, haricots blancs, rouges, verts, … Ces aliments méritent le détour. Peu consommés en Belgique, ils peuvent être introduits dans l'alimentation des enfants à partir de l'âge d'un an.

- Trier les légumes secs afin d'en retirer les éventuelles petites pierres et ceux qui sont abîmés.
- La majorité des légumineuses doit être trempée pendant 12 heures dans l'eau avant d'être consommée. En se gorgeant d'eau, leur temps de cuisson sera réduit par ce trempage, ainsi que la teneur en sucres indigestes qui peuvent provoquer des flatulences.
- Tremper pendant 12H les légumes secs dans un volume d'eau qui correspond au minimum à 4 fois le volume de légumes secs.
- Placer le récipient contenant les légumes secs au frigo.
- Les lentilles et les pois cassés ne nécessitent pas de trempage, puisque leur temps de cuisson est raisonnable.
- Afin de faciliter l'organisation et limiter le temps de préparation, privilégier l'utilisation des lentilles et pois cassés n'exigeant pas de trempage ou l'achat de légumineuses en conserve ou en surgelé (fèves, flageolets) qui sont prêts à l'emploi.
- Les légumes secs trempés et en conserve doivent être bien rincés avant d'être cuisinés.
- Les légumineuses doivent cuire à feu moyen/bas pendant une durée variable. (30 minutes pour les lentilles à 3 ou 4h pour les fèves de soja), elles peuvent aussi être cuites à l'autocuiseur.
- Les légumineuses peuvent être mélangées à de nombreux légumes et herbes aromatiques : carottes, tomates, oignons, potiron, … ail, persil, coriandre, menthe, basilic, …

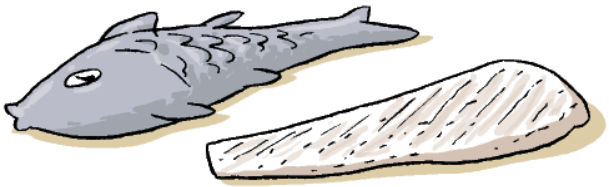
Viandes et volailles



Les viandes doivent toujours être bien cuites. En raison des possibilités de contamination microbienne, **la viande crue ne peut être utilisée en milieu d'accueil**.
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.
La viande et la volaille peuvent être cuites à la vapeur, au four, à la poêle, … (voir tableau modes de préparation culinaire et intérêts nutritionnels en page 42).

Les aliments panés (viande, volaille, poisson) doivent être évités car ils sont cuits dans la matière grasse soit à la poêle soit à la friture. 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 suffisament la consommation en graisses cuites car ces produits sont précuits dans la graisse. Ce mode de préparation doit être utilisé avec modération, nous le déconseillons donc en milieu d'accueil.

Poissons



La plupart des méthodes de cuisson utilisées pour la viande le sont également pour le poisson, 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 une odeur désagréable qui risque d'en dégoûter plus d'un !
En revanche, les cuissons à la vapeur, au four en papillote, au court bouillon, au grill, … conviennent très bien à ce type d'aliment.

Œufs

Dur, en omelette, brouillé, …
Dans le cadre de la prévention des intoxications alimentaires (contamination par les salmonelles), l'œuf doit toujours être bien cuit, non gluant !

Abats

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, …).

Matières grasses

Il est préconisé d'utiliser le moins possible de matières grasses lors de la cuisson et d'en ajouter après cuisson sous forme crue dans l'assiette de chaque enfant, à raison de 2 à 3 cuillères à café d'huile, de beurre ou de margarine. Il est recommandé également de varier l'origine des huiles : huile de colza, soja, olive, maïs, tournesol, …

Matières grasses de 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 soja, maïs, … ayant subi un traitement technologique qui leur permet d'être chauffées (voir étiquette). La margarine de cuisson convient également. Par contre, le beurre et les produits allégés sont interdits pour la cuisson, car ils brûlent très vite et deviennent toxiques.

Matières grasses à tartiner

Nous préconisons l'utilisation du beurre ou de matières grasses tartinables ayant 75 à 80% de lipides (pour 100g de produit) sur les tartines. Les matières grasses allégées et contenant des phytostérols[28] sont à exclure.

Assaisonnements

L'assaisonnement est le fait d'ajouter des ingrédients dans une préparation culinaire afin d'en relever le goût.

Epices et herbes aromatiques

Toutes les herbes, aromates et condiments peuvent être utilisés dans l'alimentation de l'enfant, sauf le sel, les cubes de bouillon et les épices piquantes. L'oignon, l'ail et le vinaigre sont également permis, avec modération.
Le sel présent naturellement dans les aliments suffit à couvrir nos besoins. L'ajout de sel est déconseillé car il augmente la charge rénale. Or, la fonction rénale est immature chez le nourrisson. De surcroît, les papilles gustatives s'habituent au goût du sel et l'habitude de consommation d'aliments salés augmente les risques de développer de l'hypertension artérielle à l'âge adulte chez les personnes prédisposées.

Sauces préparées en accompagnement du plat

Les sauces de type blanche (béchamel, mornay, …) peuvent être proposées aux enfants dans une optique de variété, mais de manière limitée (voir la grille des menus avec fréquences conseillées).
Les adultes soucieux de la consommation de légumes par les enfants sont souvent tentés d'associer les légumes à des sauces blanches. Cette pratique n'est pas recommandée car la sauce camoufle le goût spécifique de chaque légume et n'apprend pas aux enfants à les distinguer les uns des autres.

28 Les phytostérols sont des substances qui diminuent l'absorption intestinale du cholestérol alimentaire, c'est pourquoi ils sont introduits dans certaines matières grasses tartinables destinées aux personnes souffrant d'excès de cholestérol dans le sang. Ces produits ne conviennent pas aux nourrissons et enfants car ils réduisent aussi l'absorption des lipides et de certaines vitamines.

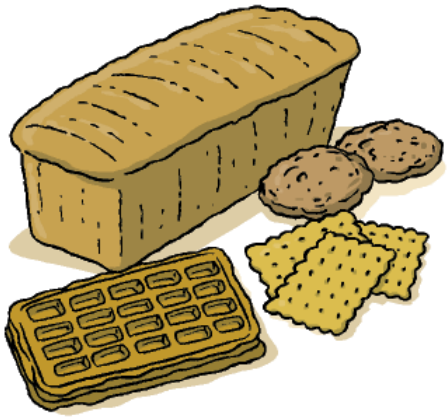
Mayonnaise et autres sauces émulsionnées

L'utilisation des sauces tartare, moutarde (attention aux piquantes), béarnaise, ketchup, ... est déconseillée. Elles camouflent le goût originel de la préparation et des aliments en leur donnant un goût uniforme, toujours identique. Par ailleurs la plupart de ces sauces sont très grasses.
En ce qui concerne les vinaigrettes, elles peuvent agrémenter les crudités ou cuidités[29] des enfants de plus de 18 mois, mais elles sont facultatives. Pour adoucir le goût du vinaigre ou du citron, ajouter à la sauce un peu de yaourt nature.

Les jus de cuisson de viande

Il est vivement déconseillé d'extraire le jus de cuisson de viande pour l'ajouter à la préparation culinaire. Ce jus comprend souvent la graisse cuite de la viande et/ou de la cuisson. Il n'a pas d'intérêt nutritionnel.

Friandises



Biscuits, barres chocolatées et chocolat, cakes, gaufres, pain perdu, glaces, viennoiseries, pâtisseries, etc. Toutes ces « douceurs » font parties des plaisirs de la table ! Le milieu d'accueil peut en proposer mais pas au quotidien. Ces denrées ont leur place dans les menus pour agrémenter les moments festifs : anniversaires, St Nicolas, Noël, carnaval, Pâques, ...
Les friandises présentent l'inconvénient d'être une source importante de sucre et/ou de graisses tout en étant pauvres en nutriments essentiels. Ces denrées favorisent le développement de caries et de l'obésité. Consommées régulièrement, elles instaurent de mauvaises habitudes alimentaires.

29 Les cuidités sont des légumes cuits consommés froids (betteraves, asperges, ...).

Modes de préparations culinaires et intérêts nutritionnels[30]

Modes de cuissons	Techniques	Principes et intérêts	M.G.[31]	Matériels	Aliments
A 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, …	☺ [32]	• Marmite à pression avec panier perforé • Cuiseur vapeur • Four à vapeur • Micro-ondes	Tous les aliments, sauf riz et pâtes.
A l'eau bouillante (à l'anglaise)	Cuire les aliments dans l'eau bouillante.	L'eau bouillante saisi l'aliment, ce qui induit la formation d'une « croûte » qui limite les pertes dans l'eau de cuisson. Dégraissage des aliments.	☺	• Casseroles	Légumes, pâtes, riz, pommes de terre, autres céréales, … Œufs.
A 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.	☺	• Casseroles	Potages, bouillons, légumes secs.
A l'étouffée - étuvée	Cuisson lente avec couvercle de l'aliment dans son eau de constitution. Ajout éventuel d'une très petite quantité d'eau.	Dissous les composants dans le jus de cuisson. Pertes en nutriments limitées, jus de cuisson savoureux.	☺	• Marmite à pression • Cocotte	Légumes riches en eau (chicons, champignons, salade, …) et fruits.
Rôtir	Cuire l'aliment sous l'action directe de la chaleur en le tournant. Préchauffer le four 10' 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.	☺	• Four ou cocotte sans couvercle • Rôtissoire	Viandes (rôti) et volailles.
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, bouillon, 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.	☹ [33]	• Cocotte • Marmite à pression	Viandes, volailles, gibiers, 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 +/- importante en fonction de l'ajout !	☹	• Poêle antiadhésive • Sauteuse	Viandes, volailles, abats, œufs, poissons, aliments panés, légumes préalablement cuits.

30 NB : Tableau non exhaustif
31 Matières grasses.
32 ☺ Teneur en matières grasses cuites réduites ou absentes.
33 ☹ Teneur en matières grasses cuites importante, il en résulte des préparations moins digestes.

4.2 Elaboration 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 leur équilibre alimentaire. Plus le menu s'étale sur une longue période, meilleur sera l'aperçu global de la diversité alimentaire.

Pour obtenir un menu équilibré, le milieu d'accueil doit tenir compte de différents éléments :

- Les recommandations nutritionnelles adaptées à l'âge de l'enfant :
  - Les 10 points prioritaires de la naissance à 18 mois et de 18 mois à 6 ans
  - L'aptitude physiologique du jeune enfant sur les plans digestif, rénal et psychomoteur
  - Les âges d'introduction des aliments
- Les modes de préparation et intérêts nutritionnels
- La disponibilité des aliments en fonction des saisons (fruits/légumes)
- L'implantation et l'organisation du milieu d'accueil (approvisionnement des denrées alimentaires, gestion des stocks, …)
- L'effectif cuisinier
- L'équipement de la cuisine
- Le budget du milieu d'accueil

La période minimale conseillée pour garantir une bonne visibilité est de 20 jours soit 4 semaines de menus.

4.2.1 La technique d'élaboration des menus : 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 constituant le repas.

Par exemple, si l'élément central du repas est le légume, on note tous les légumes qui seront proposés pour une période de minimum 20 jours. La variété des légumes est importante, l'utilisation de la liste des légumes de saison peut être une aide précieuse.
La variété au sein de chaque famille alimentaire est grande et souvent peu exploitée. Certains aliments sont peu ou mal connus, la recherche de nouvelles recettes est un moyen de faire de nouvelles découvertes gustatives.

Etape 1 Noter tous les légumes pour la période donnée de 20 jours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage					
VVPO					
Légumes	courgettes	Haricots verts	tomate	....	...
Féculents					

Etape 2 Noter le composant « féculent » pour la période donnée de 20 jours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage					
VVPO					
Légumes	courgettes	Haricots verts	tomate	...	...
Féculents	pâtes	pommes de terre persillées	Riz	...	...

Etape 3 Noter le composant « viande » pour la période donnée de 20 jours
Varier et noter les modes de cuisson

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage					
VVPO	Blanc de poulet roti	Steak de boeuf Poêlé	Filet de cabillaud papillote	...	...
Légumes	courgettes	Haricots verts	tomate	...	...
Féculents	pâtes	pommes de terre persillées	Riz	...	...

Etape 4 Noter le potage pour la période donnée de 20 jours
Pour favoriser la variété et l'appétit, il est nécessaire de tenir compte des légumes proposés les autres jours (plat principal et potage).

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage	potiron	Crème de chicon	Potage cerfeuil		
VVPO	Blanc de poulet roti	Steak de boeuf Poêlé	Filet de cabillaud papillote	...	...
Légumes	courgettes	Haricots verts	tomate	...	...
Féculents	pâtes tricolores	pommes de terre persillées	Riz	...	...

Etape 5 Vérifier à l'aide de la grille des menus avec fréquences conseillées l'équilibre du repas de midi (voir chapitre 5.2).

Etape 6 Compléter le complément du petit-déjeuner (ou la collation) et le goûter sur base du même principe.

Etape 7 Pour terminer, vérifier pour chaque journée alimentaire la fréquence de présentation des aliments en regard des recommandations de la pyramide (voir chapitre 1.2.2 Que signifie une alimentation variée et équilibrée ?)

- La présence quotidienne des fruits et légumes à chaque repas.
- La présence systématique des féculents au dîner et au goûter.
- La fréquence des produits laitiers durant la journée.

Idées et astuces pour rédiger les menus

- Rédiger le menu en tenant compte de différents paramètres variables : la saison, l'âge des convives, les prévisions d'achats, l'équipement de cuisine, la couleur des aliments, ...

- Chaque composant du repas doit être noté. Indiquer les plats principaux avec leur boisson, ainsi que l'entrée et le dessert s'ils sont prévus.

- Indiquer avec précision le type d'aliment. Par exemple : non pas fruit, mais : pomme, poire, … - non pas potage, mais : potage aux poireaux, carottes, … - non pas tartine, mais : pain blanc avec beurre et sirop de Liège, ...

La variété alimentaire peut être évaluée au moyen de la grille des fréquences conseillées.

- Soigner la présentation et varier les couleurs.
  Comme les adultes, les enfants mangent d'abord avec les yeux. Il ne faut pas sous-estimer l'impact de la présentation du plat sur l'envie de manger. De même, un repas composé d'aliments de couleurs similaires sera moins attrayant (exemple : soupe aux asperges, pommes de terre, chou-fleur et cabillaud, crème vanille).
- Apporter les modifications au fur et à mesure.
  Tout menu peut faire l'objet de changements indépendants de la volonté du milieu d'accueil (rupture de stocks, dates de péremption dépassées, …). Ces modifications doivent être clairement indiquées sur le menu.
- Afficher les menus de la semaine pour informer les parents.
  Ce principe est important car il va informer les parents de la variété des aliments et des repas. Il permet à ceux qui le souhaitent d'adapter leurs soupers en semaine et leurs repas du week-end (d'où l'importance d'indiquer avec précision les aliments prévus). De ce fait, l'alimentation des enfants sera la plus variée possible.
- Oser l'originalité et persister en douceur dans les nouvelles saveurs.

4.2.2 Grilles des menus avec 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[34] :

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

34 Grille des menus avec fréquences conseillées voir chapitre 5.2.

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

Exemple de grille complétée pour le dîner :

Jour de menu	Semaine 1					Semaine 2					Semaine 3					Semaine 4					Tot 20 jrs	Fréquence conseillée 20 jrs
	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V		
Aliments																						
LEGUMES																					Là	20
Légumes cuits		X	X																		Ici	18 à 20
Fruits cuits	X																				Ici	0 à 2

Semaine 1 :

Lundi : Poulet- Compote – Pomme de terre
Mardi : Bœuf - Ratatouille – Pâtes
Mercredi : Colin- Brocoli- Riz
Etc.

a) Dans un premier temps effectuez le total des sous familles alimentaires (cases « Ici »).
b) Ensuite, additionnez ces deux valeurs pour obtenir le total pour la famille alimentaire (dans la case « Là »)

5.1 Quantités (en grammes) recommandées par portion d'aliment et par enfant en fonction de l'âge

ALIMENTS	18 mois à 3 ans	4 à 6 ans
FECULENTS		
Pain, …	30g (1tranche)	60g
Céréales petit-déjeuner	30g	50g
Pommes de terre	100 à 150g	150g
Riz, pâtes, semoules, … (crus)	40g	50g
Légumes secs (crus)	25g	25g
LEGUMES / FRUITS		
Potage	100 - 150 ml	150 ml
Légumes	100 à 150g	150g
Crudités/Cuidités	20 à 50g	20 à 50g
Fruits	100 à 150g	100 à150 g
Jus de fruits/de légumes	50 à 100 ml	100 ml
V.V.P.O (cuits)	40g	50 à 60g
PRODUITS LAITIERS		
Lait	200 ml	200 à 250 ml
Yaourt	125 ml	125 ml
Fromage blanc	30g (pain) 100g (ravier)	30g (pain) 100g (ravier)
Entremets lactés	100g	150g
Fromage type hollande	30g	30g
Fromage type camembert	30g	30g
MATIERES GRASSES		
Huile	10 ml	5 ml
Beurre	7g / tartine	7g / tartine
EAU Totale (à répartir en plusieurs prises)	200 à 400 ml/j	400 à 600 ml /j

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, d'une période à l'autre.

5.2 Grilles des menus avec fréquences conseillées

PETIT-DEJEUNER

18 mois à 3 ans

Jour de menu / Aliments	Semaine 1					Semaine 2					Semaine 3					Semaine 4					Fréquences réelles / 20 jours	Fréquences conseillées / 20 jours
	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V		
BOISSONS																						20
Eau																						20
FECULENTS																						20
Pains, sandwichs, biscottes, ...																						16 à 20
Céréales																						0 à 4 max
FRUITS																						20
LAIT																						20
MATIERES GRASSES AJOUTEES : beurre																						16 à 20
GARNITURES SUCREES																						Facultatif

4 à 6 ans

Jour de menu / Aliments	Semaine 1					Semaine 2					Semaine 3					Semaine 4					Fréquences réelles / 20 jours	Fréquences conseillées / 20 jours
	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V		
BOISSONS																						20
Eau																						20
FECULENTS																						20
Pains, sandwichs, biscottes, ...																						16 à 20
Céréales																						0 à 4 max
FRUITS																						20
PRODUITS LAITIERS																						20
Lait demi-écrémé																						12
Yaourts																						4
Fromages																						4
MATIERES GRASSES AJOUTEES : beurre																						16 à 20
GARNITURES SUCREES																						Facultatif

DINER

Jour de menu / Aliments	Semaine 1					Semaine 2					Semaine 3					Semaine 4					Fréquences réelles / 20 jours	Fréquences conseillées / 20 jours
	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V		
BOISSONS																						20
Eau																						20
Eaux sucrées, jus, grenadine, …																						0
FECULENTS																						20
Pomme de terre																						12
Pâtes, riz, blé, légumes secs (lentilles, pois cassés, …)																						8
LEGUMES																						20
Légumes cuits [35]																						18 à 20
Fruits cuits																						0 à max 2
POTAGE/CRUDITES/CUIDITES[36]																						20
VVPO :																						20
Viande blanche (veau, porc)																						4
Viande rouge (boeuf, mouton, …)																						4
Volaille																						2 à 4
Oeuf																						2 à 4
Préparation de viande (jambon, haché, pain de viande, saucisse, oiseau sans tête, …)																						0 à max 2
POISSONS																						6 à 8
Poissons gras (maquereau, hareng, sardine, saumon, thon)																						3 à 4
Poissons maigres (cabillaud, lieu, merlan, limande, sole)																						3 à 4
MATIERES GRASSES AJOUTEES : beurre																						20
Huiles (olive, colza, soja, maïs, …)																						12 à 16
Beurre																						4 à 6
Crème																						0 à max 2
SAUCE BLANCHE/GRATINS/ FROMAGE RAPE																						0 à max 4
FRITURES/PANURES (frites, croquettes, poissons et viandes panées, beignets, …)																						0
DESSERTS																						Facultatif
Fruits frais, fruits séchés (figue, abricot, date, …)																						0 à 20
Fromages (cubes, bâtonnets d'emmanthal)																						0 à max 4
Friandises (biscuits, chocolat, cake, …)																						0 à max 2

35 Cochez uniquement les légumes servis en quantité suffisantes, c'est-à-dire 100 à 150g par enfant.

36 Les cuidités sont des légumes cuits consommés froids (betteraves, asperges, …).

GOUTER

Jour de menu / Aliments	Semaine 1					Semaine 2					Semaine 3					Semaine 4					Fréquences réelles / 20 jours	Fréquences conseillées / 20 jours	
	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V			
BOISSONS																						20	
Eau																						20	
Eaux sucrées																						0	
FECULENTS																						14 à 20	
Pains ordinaires (blanc, gris, baguette, sandwich, ...)																						12 à 20	
Pains friandises (pain brioché, cramique, craquelin, pain d'épices, ...)																						0 à 4 max	
Céréales																						0 à 4 max	
FRUITS																						20	
Fruits cuits/crus																						16 à 20	
Jus de fruits pressés/du commerce sans sucres ajoutés																						0 à 4 max	
MATIERES GRASSES[37] : beurre																						14 à 20	
GARNITURES SUCREES[38] (confiture, chocolat à tartiner, sirop, ...)																						Facultatif	
PRODUITS LAITIERS																						< 3 ans	> 3 ans
Total																						0 à 10	16 à 20
Laits																						0 à 6	12 à 20
Yaourt, fromages, ...																						0 à 4	0 à 8
PREPARATIONS A BASE DE FECULENT ET DE LAIT (flan, pudding, crêpes, riz au lait, semoule de blé/riz, ...)																						0 à 4 max	
FRIANDISES (biscuit, cake, gaufres, pâtisseries et viennoiseries, gâteau d'anniversaire, pain perdu, mousse au chocolat du commerce, ...)																						0 à 2 max	

37 Il n'est pas nécessaire de mettre du beurre sur la tartine lorsque la garniture est fort grasse (ex : pâte à tartiner au chocolat).

38 Les garnitures très grasses telles que la pâte à tartiner au chocolat seront données maximum 4 fois sur les 20 jours

SOUPER

Jour de menu / Aliments	Semaine 1					Semaine 2					Semaine 3					Semaine 4					Fréquences réelles / 20 jours	Fréquences conseillées / 20 jours
	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V	L	Ma	Me	J	V		
BOISSONS																						20
Eau																						20
FECULENTS																						20
Pommes de terre																						12
Autres : pâtes, riz, blé, ...																						8
Pains [39]																						0 à 10
GARNITURES DE PAIN																						0 à 10
Fromages																						5 à 10
WPO [40] (filet de poulet, jambon, ...)																						0 à 5
LEGUMES																						20
POTAGE [41]																						10 à 20
Cuits ou crus (crudités)																						10 à 20
Fruits cuits																						0 à 2 max
MATIERES GRASSES AJOUTEES																						20
Huiles																						10 à 16
Beurre																						4 à 10
Crème																						0
DESSERTS																						Facultatif
Fruits																						0 à 20
Produits laitiers																						0 à max 4

39 Il est préférable de limiter les repas tartines car leurs garnitures présentes l'inconvénient d'être très riches en protéines et en graisses saturées (charcuteries et produits laitiers).
40 Si un second repas chaud est servi, celui-ce sera donné sans viande.
41 Le repas tartine sera toujours accompagné d'un potage.

5.2 Grilles des menus avec fréquences conseillées

PETIT-DEJEUNER

18 mois à 3 ans

Jour de menu / 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 sucrées, …																														0
FECULENTS																														28
Pains, sandwichs, biscottes, …																														24 à 28
Céréales																														0 à 4 max
FRUITS																														28
LAIT																														28
MATIERES GRASSES AJOUTEES : beurre																														24 à 28
GARNITURES SUCREES																														Facultatif

4 à 6 ans

Jour de menu / 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 sucrées, …																														0
FECULENTS																														28
Pains, sandwichs, biscottes, …																														24 à 28
Céréales																														0 à 4 max
FRUITS																														28
PRODUITS LAITIERS																														28
Lait demi-écrémé																														16
Yaourts																														6
Fromages																														6
MATIERES GRASSES AJOUTEES : beurre																														24 à 28
GARNITURES SUCREES																														Facultatif

DINER

Jour de menu / 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 sucrées, jus, grenadine, …																														0
FECULENTS																														28
Pomme de terre																														16
Pâtes, riz, blé, légumes secs (lentilles, pois cassés, …)																														12
LEGUMES																														28
Légumes cuits [42]																														26 à 28
Fruits cuits																														0 à max 2
POTAGE/CRUDITES/CUIDITES [43]																														28
VVPO :																														28
Viande blanche (veau, porc)																														4
Viande rouge (boeuf, mouton, …)																														4
Volaille																														4
Oeuf																														4
Préparation de viande (jambon, haché, pain de viande, saucisse, oiseau sans tête, …)																														0 à max 4
POISSONS																														min 8
Poissons gras (maquereau, hareng, sardine, saumon, thon)																														min 4
Poissons maigres (cabillaud, lieu, merlan, limande, sole)																														min 4
MATIERES GRASSES AJOUTEES																														28
Huiles (olive, colza, soja, maïs, …)																														16 à 20
Beurre																														4 à 8
Crème																														0 à max 2
SAUCE BLANCHE/GRATINS/ FROMAGE RAPE																														0 à max 4
FRITURES/PANURES (frites, croquettes [44], poissons et viandes panées, beignets, …)																														0 à max 2
DESSERTS																														Facultatif
Fruits frais, fruits séchés (figue, abricot, date, …)																														0 à 28
Fromages (cubes, bâtonnets d'emmanthal)																														0 à max 4
Friandises (biscuits, chocolat, cake, …)																														0 à max 2

42 Cochez uniquement les légumes servis en quantité suffisantes, c'est-à-dire 100 à 150g par enfant.

43 Les cuidités sont des légumes cuits consommés froids (betteraves, asperges, …).

44 Les fritures ne sont pas proposées aux enfants de moins de 3 ans.

GOUTER

Jour de menu / 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 sucrées, ...																														0	
FECULENTS																														28	
Pains ordinaires (blanc, gris, baguette, sandwich, ...)																														20 à 28	
Pains friandises (pain brioché, cramique, craquelin, pain d'épices, ...)																														0 à 4 max	
Céréales																														0 à 4 max	
FRUITS																														28	
Fruits cuits/crus																														24 à 28	
Jus de fruits pressés/du commerce sans sucres ajoutés																														0 à 4 max	
MATIERES GRASSES [45] : beurre																														14 à 20	
GARNITURES SUCREES [46] (confiture, chocolat à tartiner, sirop, ...)																														Facultatif	
PRODUITS LAITIERS																														< 3 ans	> 3 ans
Total																														0 à 14	20 à 28
Laits																														0 à 8	20 à 28
Yaourt, fromages, ...																														0 à 16	0 à 8
PREPARATIONS A BASE DE FECULENT ET DE LAIT (flan, pudding, crêpes, riz au lait, semoule de blé/riz, ...)																														0 à 8 max	
FRIANDISES (biscuit, cake, gaufres, pâtisseries et viennoiseries, gâteau d'anniversaire, pain perdu, mousse au chocolat du commerce, ...)																														0 à 4 max	

45 Il n'est pas nécessaire de mettre du beurre sur la tartine lorsque la garniture est fort grasse (ex : pâte à tartiner au chocolat).

46 Les garnitures très grasses telles que la pâte à tartiner au chocolat seront données maximum 4 fois sur les 20 jours.

SOUPER

Jour de menu / 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 sucrées, jus, grenadine, ...																														0
FECULENTS																														28
Pommes de terre																														10 à 14
Autres : pâtes, riz, blé, ...																														4 à 14
Pains[47]																														0 à 14
GARNITURES DE PAIN																														0 à 14
Fromages																														7 à 14
VVPO [48] (filet de poulet, jambon, ...)																														0 à 7
LEGUMES																														28
POTAGE [49]																														14 à 28
Cuits ou crus (crudités)																														14 à 28
Fruits cuits																														0 à 2 max
MATIERES GRASSES AJOUTEES																														28
Huiles																														14 à 24
Beurre																														4 à 14
Crème																														0
DESSERTS																														Facultatif
Fruits																														0 à 28
Produits laitiers																														0 à max 4

47 Il est préférable de limiter les repas tartines car leurs garnitures présentes l'inconvénient d'être très riches en protéines et en graisses saturées (charcuteries et produits laitiers).

48 Si un second repas chaud est servi, celui-ce sera donné sans viande.

49 Le repas tartine sera toujours accompagné d'un potage.

5.3 Age d'introduction des aliments [50]

	0-4 mois	5-6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	10 mois	11 mois	12 mois	13-18 mois	24 mois	36 mois
lait	LAIT MATERNEL										
	L1	L1	L2						L2 –L3	L3	
		L2									
céréales infantiles		céréales sans gluten	céréales contenant du gluten: blé/froment, épautre, seigle, orge, avoine						céréales sans gluten: riz, maïs, tapioca, millet et céréales contenant du gluten: blé/froment, épautre, seigle, orge, avoine		
fruits *		pommes, poires, bananes	pommes, poires, bananes et fruits de saison: pêches, abricots, nectarines, melon, prunes…								
			raisins, pastèque, cerises, framboises, baies, mandarines, clémentines, oranges, pamplemousse, fraises…						fruits exotiques: ananas, kiwis, mangues, litchees, fruits de la passion, caramboles, papayes…		
légumes / légumes secs *		courgettes, haricots verts, scarole…	courgettes, haricots verts, scarole, carottes, brocoli, poireaux, chicons, concombres, laitue, salsifis, asperges, chou-fleur, cerfeuil, céleri rave, navets, potiron, aubergines, tomates, épinards, fenouil…								
			petit pois, choux de bruxelles, chou-rouge						poivron, lentilles, haricots secs blancs et rouges, pois chiches		
pdt / riz / pâtes		pomme de terre	pomme de terre, riz	pomme de terre, riz, pâtes, semoule de blé							
			pâtes, semoule de blé								
matières grasses **			huiles rafinées de colza ou de soja, beurre ordinaire non salé (huile d'olive, arachide, maïs, tournesol…)								
	huiles de noix et de noisette, huile de sésame										
viandes / poissons / oeufs				viandes natures (poulet, dinde, boeuf, agneau, porc, veau, lapin), poissons, oeuf (jaune et ensuite blanc)							
				15 - 30g						30g	
pains / biscuits					pain blanc				pain blanc, biscottes		
							biscuits pour nourrissons et enfants en bas âge				
									yaourt ou dessert lacté pour enfant en bas âge***, yaourt, fromage frais, fromages		
produits sucrés ****									sans urgence, à limiter		
sel										Peu pendant la cuisson: ne pas resaler à table	
boissons	eau nature: proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur			eau nature							
fruits oléagineux									noisettes, noix, arachides, amandes, pistaches (en poudre ou en tant qu'ingrédient dans une préparation)		
									noisettes, noix, arachides, amandes, pistaches (entières)		

Pas de consommation — Consommation autorisée mais pas indispensable — Consommation recommandée

Commentaires

Age de la diversification: à 6 mois selon l'OMS; pas avant 4 mois révolu = 5 mois (période propice à l'apprentissage: 5-6 mois)

L1: lait adapté de 1er âge / pour nourrisson — L2: lait adapté de suite — L3: lait de croissance

* L'introduction doit être progressive. Phase d'initiation entre 5 et 6 mois.
Remplacer progressivement un seul repas lacté par les fruits ou les légumes - un seul aliment à la fois, un nouvel aliment tous les 7 jours.

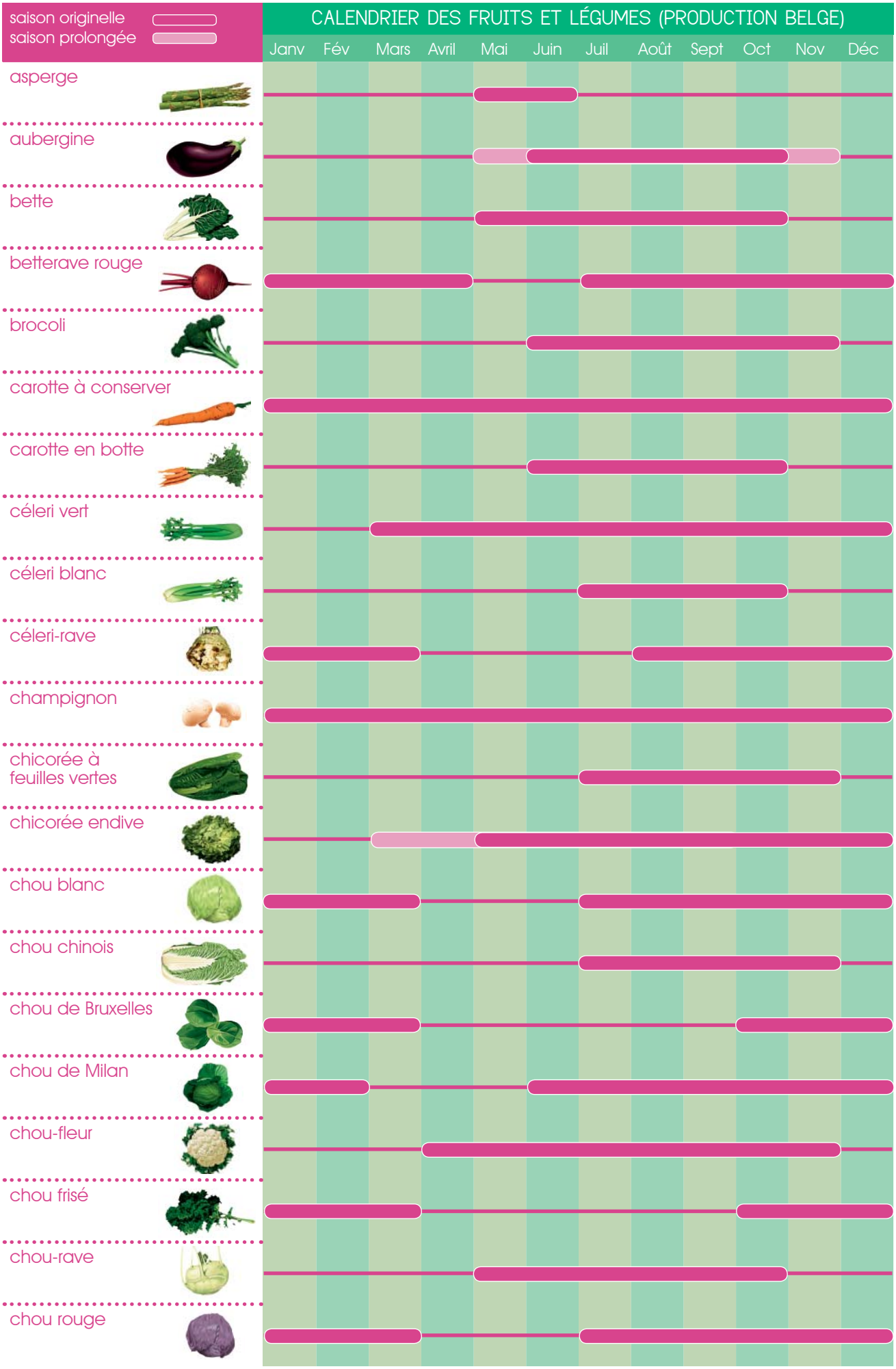
** Matières grasses: les MG ont des intérêts différents et, afin d'assurer la couverture en acides gras essentiels, il est important de varier les sources et en donner en quantité suffisante (10-15g/jour). Eviter les minarines et les beurres allégés. Les huiles entre parenthèses sont des seconds choix de par leur qualité nutritionnelle.

*** Produits laitiers adaptés dont la composition doit être similaire à un lait de suite ou de croissance (= teneur en protéines réduite, enrichi en fer, zinc, acide linoléique et alpha-linoléique, vit. C).

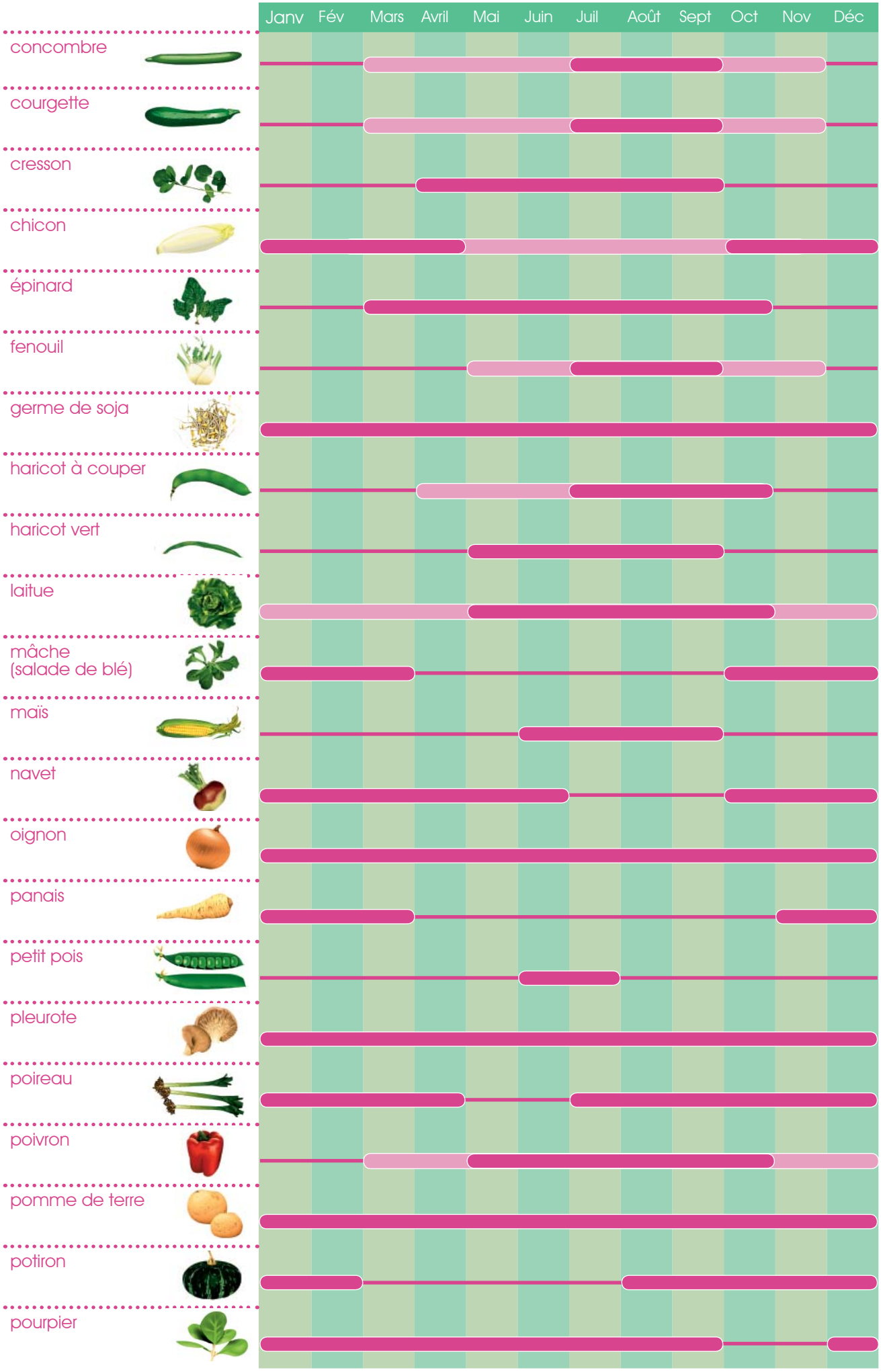
**** Sirop de grenadine, bonbons, crèmes desserts, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confitures, miel…
Attention aux ingrédients contenus dans ces produits (ex: noisette dans pâte à tartiner), se référer au tableau pour leur âge d'introduction.

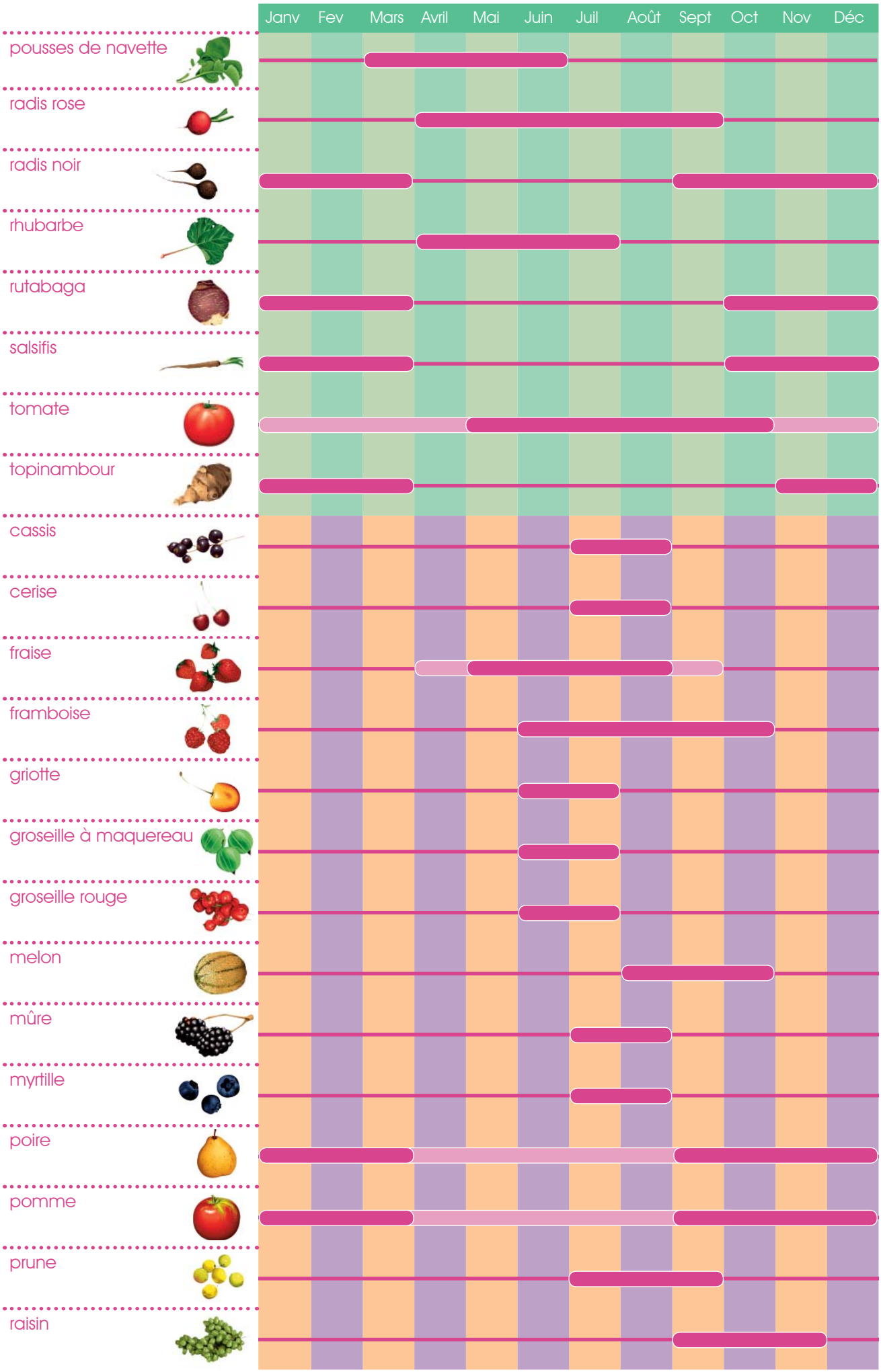
50 Thiébault et al, « L'alimentation du nourrisson et du jeune enfant, Quel aliment à quel âge ? Comment prévenir l'allergie ? » dans Percentile, vol 12, n°4, 2007.

5.4 Liste des fruits et légumes belges de saison [51]



51 Source : Test-Achats


Janv
Fév
Mars
Avril
Mai
Juin
Juil
Août
Sept
Oct
Nov
Déc
concombre
courgette
cresson
chicon
épinard
fenouil
germe de soja
haricot à couper
haricot vert
laitue
mâche
(salade de blé)
maïs
navet
oignon
panais
petit pois
pleurote
poireau
poivron
pomme de terre
potiron
pourpier


Janv
Fev
Mars
Avril
Mai
Juin
Juil
Août
Sept
Oct
Nov
Déc
pousses de navette
radis rose
radis noir
rhubarbe
rutabaga
salsifis
tomate
topinambour
cassis
cerise
fraise
framboise
griotte
groseille à maquereau
groseille rouge
melon
mûre
myrtille
poire
pomme
prune
raisin

5.5 Liste des épices

Les épices, herbes aromatiques et condiments :

- Ail : il peut accompagner le poisson, le gigot d'agneau, les salades, les légumes, les sauces et les marinades.
- Aneth : se retrouve souvent dans les plats de poisson ainsi que dans les sauces.
- Anis : accompagne les poissons (en plat, soupe, …).
- Anis étoilé ou Badiane : se marie bien avec les viandes (porc, canard), la volaille et les plats mijotés.
- Basilic : se retrouve surtout dans les salades de tomates ou soupe/coulis/sauce tomate, dans la soupe et la sauce pistou et avec les viandes.
- Cannelle : est servie avec des viandes et du poisson, dans les entremets lactés et avec les pommes.
- Câpres : sont utilisés pour relever les sauces, le poisson, les boulettes de viande et le riz.
- Cardamome : accompagne le riz, le poisson, les omelettes et parfume les pains.
- Cerfeuil : est ajouté dans les salades, omelettes, dans la vinaigrette et les soupes.
- Ciboulette : se retrouve dans la soupe, les omelettes, les salades et fromage blanc.
- Clou de girofle : est utilisé dans les potages, les sauces, les ragoûts, les marinades, les viandes étuvées et la choucroute.
- Coriandre : accompagne les crudités, les légumes (champignons à la grecque), les marinades, les tajines, les omelettes et la purée de pommes de terre.
- Cumin : peut être ajouté dans la choucroute, dans les tajines et couscous et surtout peut parfumer le pain.
- Curcuma : assaisonne le riz, les plats de poisson, les légumes secs, les sauces (exemple : sauce béchamel et il permet surtout de donner de la couleur au plat.
- Curry : relève les sauces et colore le riz.
- Echalote : est ajoutée dans la vinaigrette, avec les viandes grillées ou poêlées et avec les poissons pochés.
- Estragon : se retrouve dans les salades, dans la vinaigrette, dans la sauce béarnaise, avec le poulet, le poisson, les œufs et le riz.
- Genévrier : est utilisé dans la choucroute, dans les marinades et les farces.
- Gingembre : peut être ajouté dans les potages, avec la viande, la volaille et le poisson, dans les salades de fruits.
- Laurier : entre dans la composition du bouquet garni, dans les sauces et marinades.
- Livèche : est utilisée dans les salades, les soupes et les plats de viande.
- Marjolaine : accompagne la sauce tomate, l'agneau ou le poisson, l'eau de cuisson des légumineuses, les vinaigrettes et marinades, certains légumes (aubergines, courgettes).
- Mélisse : se retrouve dans certains potages, avec de la volaille, de la viande blanche ou du poisson.
- Menthe : est utilisée dans les sauces, les salades, avec de l'agneau et le taboulé.
- Muscade : est utilisée pour assaisonner les œufs, la sauce béchamel, la purée de pommes de terre ainsi que certains légumes comme : les épinards, le chou-fleur, les choux de Bruxelles ou les chicons.
- Origan : se marie bien avec les tomates cuites, les pâtes, les olives, les pizzas et avec les viandes au goût prononcé comme le mouton.
- Paprika : est ajouté dans les sauces chaudes, sur les œufs, dans la goulasch, dans le riz et pour colorer les plats.
- Persil : compose le bouquet garni, dans les marinades, le court-bouillon, sur les crudités, cuidités et pommes de terre.
- Pourpier : s'ajoute dans les salades, les soupes, les omelettes et les sauces.
- Raifort : est utilisé pour les viandes bouillies, les poissons, les salades de pommes de terre, les sauces, la vinaigrette et le beurre composé.
- Romarin : peut faire partie de la composition du bouquet garni. Il peut accompagner les viandes blanches, les grillades, la volaille, le gibier, le poisson et les omelettes.

- Safran : Cette épice au prix élevé assaisonne la paëlla, le riz, le poulet ou encore les plats de poisson. Elle colore également les aliments en jaune-orange. il existe des succédanés de safran composés de curcuma, «safran bâtard», ... vendus à prix très bas.
- Sarriette : ajoutée dans l'eau de cuisson des légumes secs, dans les ragoûts, les marinades et les sauces.
- Sauge : se marie bien avec les viandes blanches, la volaille, l'osso-buco et les marinades.
- Serpolet : peut faire partie du bouquet garni et ainsi aromatiser les sauces, les marinades et le court-bouillon.
- Thym : entre dans la composition du bouquet garni et est utilisé dans les soupes, les marinades et la ratatouille.

5.6 Quelques idées de poissons

Poissons maigres	Poissons mi-gras	Poissons gras
Cabillaud	Sardines	Maatjes hareng
Lieu noir	Truite	Maquereau
Lotte		Saumon
Merlan		Anchois (boîte)
Raie		Thon
Sole		
Plie		
Colin		

La consommation des grands poissons gras de mer est à limiter chez les enfants en bas âge en raison de l'accumulation de certains métaux lourds (mercure).

6 Références

- Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, *Evaluation des risques et bénéfices nutritionnels et sanitaires des aliments issus de l'agriculture biologique*, France, 2003, 128p.
- Agostoni et al, "Complementary Feeding: A Commentary of ESPGHAN Committee on Nutrition, Medical Position Paper" dans *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, vol 46, n°1, p99-110, 2008.
- Ambroise M, *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, 3ème édition, Paris : Editions Tec & Doc, 2000, 605p.
- Arrêté du Gouvernement de la Communauté française fixant le Code de qualité de l'accueil 17/12/2003, article 8.
- Arrêté Royal du 8 février 1999 concernant les eaux minérales naturelles de source.
- Arrêté Royal du 17 avril 1992 concernant le mode de production biologique de produits agricoles et sa présentation sur les produits agricoles et les denrées alimentaires.
- Arrêté Royal du 18/02/1991 relatif aux denrées alimentaires destinées à une alimentation particulière.
- Bellisle F, *Le comportement alimentaire humain. Approche scientifique.* INSERM. Monographie Chaire Danone, mai 1999.
- Boucher B et Rigal N, *Il mange, un peu, trop, pas assez… Apprendre à nos enfants à manger avec leurs émotions*, Villeneuve-d'Ascq : Marabout, 2005, 218p.
- Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs, *Logos ? Labels ? Pictogrammes ? Comment s'y retrouver ?*, 2ème édition, Belgique, 55p.
- Comelade E, *Technologie des aliments et hygiène alimentaire*, 2ème Cahier, 5ème édition, Malakoff : Editions Jacques Lanor, 1993, 239p.
- Comelade E, *Technologie et hygiène alimentairre, 1er Cahier : les nutriments, 7ème édition*, Malakoff : Editions Jacques Lanor, 1995, 144p.
- Conseil Supérieur d'Hygiène, *Avis 8123 du Conseil Supérieur d'Hygiène, Qualité microbiologique de l'eau destinée à la préparation des biberons*, Bruxelles, 2005, 4p.
- Conseil Supérieur d'Hygiène, Poids et Mesures, *Manuel de quantification standardisée des denrées alimentaires en Belgique*, 2005, 218p.
- Conseil Supérieur d'Hygiène, *Recommandations et Allégations concernant les acides gars Oméga-3*, Bruxelles, 2004, 108p.
- Conseil Supérieur d'Hygiène, *Recommandations nutritionnelles pour la Belgique*, Bruxelles, 2006, n° 7145-2, 72p.
- Groupe Euralisa, *Pour une alimentation « santé » à l'école fondamentale, Bases pour l'établissement d'un cahier des charges*, Bruxelles, 2001, 72p.

- Institut Danone, *Antioxydants et alimentation*, Bruxelles, 2004, 67p.
- Meneton P, « Le chlorure de sodium dans l'alimentation : problème de santé publique non résolu » dans NAFAS sciences, vol 5, P 3-19, 2001.
- Nubel, *Table belge de composition des aliments*, 4ème édition, Bruxelles, 2006, 91p.
- Observatoire des Résidus de Pesticides, *La santé / Impacts / Effets retardés*, www.observatoire-pesticides.gouv.fr/index.php?pageid=156&ongletIstid=103, pages consultées le 7 juillet 2008.
- Office de la Naissance et de l'Enfance, Prévention et petite enfance, *Guide de médecine préventive du nourrisson et du jeune enfant*, 2ème édition, 2004, 343p.
- Office de la Naissance et de l'Enfance, *La santé dans les milieux d'accueil de la petite enfance*, 2008, 115p.
- Office de la Naissance et de l'Enfance, *Milieu d'accueil : une infrastructure au service du projet d'accueil*, 2008, 83p.
- Ordre Professionnel des Diététistes du Québec. *« Végétarisme » dans Manuel de nutrition clinique*, 3ème édition, Québec, 2000, 9p.
- Organisation Mondiale de la Santé, *Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant*, Genève, 2003, 30p.
- Règlement (CEE) N°2092/91 du Conseil du 24 juin 1991 concernant le mode de production biologique de produits agricoles et sa présentation sur les produits agricoles et les denrées alimentaires.
- Rigal N, *La naissance du goût, Comment donner aux enfants le plaisir de manger ?,* Paris : Edition Noesis, 2000, 155p.
- Robert M, Thiébaut I et Mulier S, *« La place des laits alternatifs dans l'alimentation du nourrisson » dans Alimen'Inter*, vol 12, n°3, 2007.
- Rolland-Cachera MF et al, *« Early adiposity rebound, causes and consequences for obesity in children and adultes »* dans International Journal of Obesity, vol 30 (suppl 4), S7-S11, 2006.
- Thiébault et al, *« L'alimentation du nourrisson et du jeune enfant, Quel aliment à quel âge ? Comment prévenir l'allergie ? »* dans Percentile, vol 12, n°4, 2007.
- Von Schenck U, Bender-Götze C et Koletzko B, «Troubles neurologiques chez un enfant en carence de vitamine B12» dans Arch Dis Child, 1997.

7 Liens utiles

Promotion de la santé :

- www.mangerbouger.be
- www.monplannutrition.be
- www.manger-bouger.fr

Allaitement :

- http://portal.health.fgov.be
- www.santeallaitementmaternel.com
- www.inforallaitement.be

Allergie :

- www.allergienet.com
- www.ciriha.org
- www.cicbaa.org

Alimentation de l'enfant :

- www.cede-nutrition.org

Recettes :

- www.marmiton.org
- www.cuisine-vegetarienne.com
- www.toildepices.com
- www.epices.com

Remerciements

Secrétariat :

- Christel Koene
- Pascale Laby

Comité de relecture :

- Bernadette Bauthier
- Stéphanie Blaffart
- Marie-Pierre Bury
- Patricia Collard
- Raphaël Gauthier
- Claire Ghysdael
- Yvon Godefroid
- Claude Lemoine
- Nadine Marchal
- Jean-Michel Patte
- Florence Pirard
- Aurélie Rault
- Anne-Marie Rosoux
- Bérengère Sobrie

Nous remercions Françoise Martin et Annick Xhonneux, diététiciennes pédiatriques ainsi que les étudiantes en 3ème année de diététique de l'Institut Arthur Haulot et de l'Institut Paul Lambin, pour leur contribution à ce travail.

Editeur responsable
Benoît Parmentier
Administrateur général de l'ONE
Chaussée de Charleroi, 95
1060 Bruxelles

Conception
Nathalie Claes
Amal Alaoui
Marylène Delhaxhe
Liliane Gilbert

Infographie
Sarah Roskams

Illustrations
Frédéric Thiry

N° édition
D/2009/74.80/10