

Nouvelles recommandations relatives à la nutrition (GEMRCN 2011)

« En 2011, ces recommandations deviennent une réglementation, d'application obligatoire : le vote des Assemblées a entériné, dans le cadre de la loi de modernisation de l'agriculture et de la pêche du 27 Juillet 2010, l'article suivant :

" Art. L. 230-5. - Les gestionnaires, publics et privés, des services de restauration scolaire et universitaire ainsi que des services de restauration des établissements d'accueil des enfants de moins de six ans, des établissements de santé, des établissements sociaux et médico-sociaux et des établissements pénitentiaires sont tenus de respecter des règles, déterminées par décret, relatives à la qualité nutritionnelle des repas qu'ils proposent et de privilégier, lors du choix des produits entrant dans la composition de ces repas, les produits de saison. Les règles relatives à la qualité nutritionnelle des repas sont publiées sous la forme d'une charte affichée dans les services concernés..." »¹

I. But :

Améliorer la qualité nutritionnelle des repas, compte tenu de la montée inquiétante du surpoids et de l'obésité (19 % des enfants) et des priorités nutritionnelles nationales établies dans le cadre du PNNS 3 pour les années 2011 à 2015.

II. Objectifs nutritionnels (Nourrissons et jeunes enfants en crèche ou en halte-garderie)

- **Diminuer les apports en glucides simples ajoutés** : retarder l'introduction du sucre ajouté et produits manufacturés sucrés < 12 mois. Après 3 ans, limiter la consommation de desserts dont la teneur en glucides simples totale est > 20g/portion ;
- **Diminuer les apports en lipides** (surtout les acides gras saturés, et rééquilibrer la consommation d'acides gras ;
- **Diminuer les apports en protéines** (les besoins du jeune enfant varient entre 7 et 10g/jour)
- **Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents** ;
- **Augmenter les apports de fer** (recommandation : 6mg)
- **Augmenter les apports calciques** (400mg/ jour soit 3 à 4 produits laitiers / jour) .

¹ <http://www.alimentation-et-sante.com/restocoll.php>

III. Recommandations par groupe d'aliment

➤ Fruits et légumes

Augmenter la consommation de fruits et légumes pour garantir, entre autre, un apport de fibres (nécessaires au bon fonctionnement du tube digestif), de minéraux et vitamines (vitamine C notamment).



Les fruits et légumes frais, de saison ou primeurs, et les légumes surgelés doivent être privilégiés. (cf calendrier ci-dessous)

Il est conseillé d'attendre l'âge de 18 mois pour consommer des légumes crus.

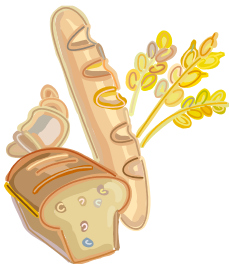


Les compotes « maison » sont préparées avec des fruits frais, sans ajout de sucre.

L'utilisation des fruits au sirop et des compotes contenant des glucides simples ajoutés doit rester occasionnelle, en particulier avant l'âge d'un an.

➤ Pain, produits céréaliers, pomme de terre, légumes secs

Privilégier les produits céréaliers complets ou semi-complets (pain, riz, semoule, boulgour, blé..), et les légumineuses (lentilles, haricots rouges, flageolets, pos chiches..) et les pommes de terre.

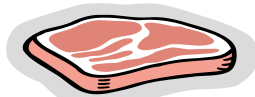


➤ Viandes, poissons, œufs

Il est recommandé de réduire les apports élevés en protéines qui n'ont pas de justification nutritionnelle. **Cette recommandation a pour objectif de diminuer la taille des portions**

servies, et non leur densité nutritionnelle (voir quantités dans tableau de diversification Annexe 1).

Viandes : préférer les viandes maigres et privilégier les viandes à 5%MG.



Poissons : « dans le cadre d'une alimentation diversifiée, **la consommation de 2 portions de poissons par semaine est recommandée.**

Pour les enfants de moins de 3 ans, il convient aussi de limiter la consommation de poissons prédateurs sauvages(notamment lotte, bar, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon), d'éviter à titre de précaution la consommation d'espadon, marlin, siki, requin et lamproie, en raison du risque lié au méthylmercure (MeHg), et d'éviter aussi celle de poissons dits bioaccumulateurs de polychlorobiphényles (PCB), notamment l'anguille, le barbeau, la brème, la car



Œufs : privilégier les œufs de poules élevées en plein air ou Bio.

➤ **Matières grasses**

Pour atteindre l'équilibre nutritionnel, il convient de réduire les apports d'acides gras saturés et d'augmenter les apports en Oméga 3. Pour cela :

- Restreindre la consommation d'aliments riches en graisses animales, tels que par exemple les charcuteries et les pâtisseries salées.
- Limiter les graisses cachées (plats cuisinés, panures, fritures, viennoiseries...)
- Encourager la consommation de poisson et de matières grasses d'accompagnement riches en acides gras oméga 3.

***Choix des matières grasses ajoutées :**

- **Huiles :**

Recommandation : ajouter **4 cuillères à café d'huile par jour** dans les légumes proposés.

Aucune huile n'a une composition nutritionnelle idéale, il faut donc obligatoirement avoir recours à plusieurs huiles.

²http://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf page 25

Parmi les huiles les plus courantes et les moins chères : **l'huile de colza est la meilleure source d'acides gras oméga-3**, et présente un excellent rapport entre acides gras oméga-6 et oméga-3, mais elle contient relativement peu de vitamine E ;

L'huile de tournesol est la plus riche en vitamine E, mais son rapport oméga 6/oméga 3 est très défavorable (trop d'oméga-6 par rapports aux oméga-3) ;
Les mélanges contenant au moins du colza (majoritaire) et du tournesol (minoritaire) sont donc conseillés.

L'emploi **d'huiles de noix et d'olive**, plus chères mais très intéressantes à la fois sur les plans gustatif et nutritionnel, est compatible avec ces mélanges.



- **Les graisses de palme et de coprah** sont à éviter (forte teneur en acides gras saturés).
- **Beurre et crème** peuvent être utilisés pour assaisonner certaines recettes (pâtes, purée par exemple), mais en petite quantité. Dans toutes les autres recettes, **l'utilisation d'huiles végétales est préconisée.**



*Modes de cuisson :

Favoriser les cuissons sans graisses : court bouillon, vapeur, papillotes...)

➤ Produits laitiers, lait, fromages

Il est recommandé de consommer **3 à 4 produits laitiers par jour** (lait, yaourts, fromages...), en privilégiant les plus riches en calcium laitier, les moins gras, et les moins sucrés. L'apport moyen journalier pour les enfants de moins de 3 ans est de 400mg.

*Lait :

« La prolongation d'une alimentation principalement lactée pendant la période de diversification est indispensable pour prévenir l'insuffisance d'apports en fer, fréquente chez les jeunes enfants: l'allaitement maternel (associé à une alimentation diversifiée) ou, si



l'enfant n'est pas allaité, la prise d'au moins 500ml par jour d'une préparation pour nourrisson ou d'une préparation de suite s'avère, à ce titre, indispensables ».³

Allaitement maternel : recommandé par le PNNS pendant 6 mois.

Les mamans qui le souhaitent peuvent amener, au multi-accueil, des biberons de lait maternel, préalablement recueilli selon le protocole défini.

Le lait de croissance couvre mieux les besoins nutritionnels de l'enfant de 10-12 mois à 3 ans.



Il est important de poursuivre cet apport lacté jusqu'à 3 ans.

Les **autres laits** (brebis, jument, ânesse...) et le **jus de soja** ont une composition ne correspondant pas aux besoins nutritionnels des enfants et ne sont pas utilisés en collectivité.

*Laitages

Privilégier les laitages nature et les laitages et fromages dont le taux de calcium est ≥ 75 mg.



Liste des équivalences: produits laitiers, crèmes dessert et taux de calcium "Préférez les laitages et les fromages ≥ 75 mg de calcium par portion"		
Fromages ≥ 150 mg de calcium par portion (20g de fromage ou 1 laitage)	Fromages entre 100-150 mg de calcium par portion	Fromages < 100 mg de calcium par portion
Fréquence recommandée		
8 repas /10 (= 3 à 4 fois par semaine)	6 repas/ 10 (= 2 à 3 fois par semaine)	Fréquence libre
Emmental, Gruyère, Edam, Munster, Gouda, Beaufort, Cantal, Comté, Morbier, Vache qui rit, Six de Savoie, Kiri crème, Leerdamer, Chaussée aux moines...	Cheddar, Bleu, Roquefort, Babybel, Reblochon, St Nectaire, Camembert, Port salut, Fromage blanc 40%, Tomme...	Fromages de chèvre, St Marcellin, Carré de l'est
Yaourt aux fruits brassé, Yaourt nature	Yaourt à boire	

³http://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf page 12

➤ Produits sucrés

Restreindre les apports de glucides simples ajoutés : « *retarder l'introduction du sucre ajouté et des produits manufacturés sucrés dans la ration alimentaire du jeune enfant (leur consommation n'est pas conseillée avant l'âge de 12 mois et elle doit être modérée entre 1 et 3 ans).* ». ⁴

Limitier les boissons sucrées, friandises aux évènements festifs

Le miel est à proscrire avant l'âge d'un an (présence d'une bactérie à l'origine du botulisme infantile).

L'utilisation des produits allégés en sucre (à base d'édulcorant de synthèse) ou enrichis ne se justifie pas.

➤ Sel

Le PNNS pour les années 2011 à 2015 (PNNS 3) fixe comme objectif la diminution de la consommation moyenne de sel, afin d'atteindre au terme de cette période une consommation moyenne de:

- 8g/jour chez les hommes adultes ;
- **6,5g/jour** chez les femmes adultes et les **enfants**.

Avant 1 an, le sel est à proscrire.

Utiliser les herbes et aromates pour varier les saveurs.

➤ Boissons



Seule l'eau est indispensable au cours et en dehors des repas.

De l'eau à volonté est prévue pour accompagner chaque repas et proposée au cours de la journée à une fréquence accrue si la température ambiante le justifie.



⁴http://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf page 12

IV. Structure des repas

A. Repères d'introduction des aliments chez l'enfant de 3 mois à 3 ans

Cf tableau d'introduction (Annexe 1)

B. Evolution des textures

« L'enfant passe de la succion à la mastication. Ainsi l'alimentation est d'abord liquide, puis mixée et hachée et /ou en petits morceaux.

Les principales périodes d'évolution sont les suivantes :

- dès la naissance, alimentation lactée exclusive : lait maternel, de préférence au sein ou à défaut au biberon, ou préparation pour nourrisson ;*
- à partir de 6 mois (jamais avant 4 mois), introduction progressive d'aliments autres que du lait, mixés et à la petite cuillère, à raison d'un repas par jour, tout en poursuivant l'alimentation lactée au sein ou au biberon ;*
- vers 8-9 mois, augmentation progressive des prises d'alimentation mixée, à raison d'1 ou 2 repas par jour, tout en poursuivant l'alimentation au sein ou au biberon ;*
- vers 12-15 mois, introduction des grumeaux et des petits morceaux au cours d'un repas journalier, et poursuite de l'alimentation mixée et/ou liquide, selon la nature des aliments proposés et la conduite de l'allaitement ;*
- vers 18-24 mois, 4 repas mixés et/ou hachés et/ou en petits morceaux, selon la nature des aliments servis, sans exclure la possibilité de proposer quelques repas liquides ou semi-liquides en fonction des préférences de l'enfant. »⁵*

C. Les repas : Déjeuner, goûter

➤ Enfants de 8-9 mois à 15-18 mois

Repas servi sous forme mixée finement ou semi-liquide, puis mixée plus gros.

⁵http://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf page 14

Tableau 1 – Structure du déjeuner (enfants de 8-9 mois à 15-18 mois)⁶

De 8-9 mois à 12 mois : 3 composantes		De 12 à 15-18 mois : 5 composantes
Entrée	/	Légume cru et/ou cuit
Plat protidique	Viande, jambon, poisson, ou oeuf	
Garniture	Légume(s) vert(s) + pomme de terre (ou produit céréalier adapté selon l'âge et en fonction de la texture souhaitée (fécules, semoule, petites pâtes...) + matières grasses + éventuellement préparation de suite	
Fromage	/	Fromage à texture adaptée (pâte molle, frais, fondus...)
Dessert	Fruits cuits ou crus	fruits cuits ou cru

Dans notre multi-accueil il y a toujours une garniture de carottes et pommes de terre avec chaque jour un deuxième légume (tomate, céleri, courgette, haricot vert, betterave, poireau...)

Le goûter :

- Lait maternel, lait 2eme âge ou un laitage (yaourt, petits suisses, fromage blanc, bouillie lactée...)
- Un fruit cuit (compote)
- Complément glucidique (céréales, fécule, pain, biscuit pour nourrisson...) selon l'âge de l'enfant

« Le goûter est un repas important car il participe largement à la couverture de la quantité de lait préconisée (500ml par jour). En collectivité, si le nourrisson ne bénéficie pas ou plus de lait maternel, la proposition de « lait » de suite (en l'état ou sous forme de préparations type « bouillies »...) est vivement recommandée. »⁷

⁶ http://agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/GEMRCN_10_oct_2011_cle8df293.pdf page 14

⁷ http://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf page 15

➤ **Enfants de 15-18 mois à 3 ans**

Tableau 2 – Structure du déjeuner (enfants de 15-18 mois à 3 ans)⁸

Entrée	Légume(s) vert(s) cru(s) et/ou cuit(s), et/ou entrée à dominante glucidique, et/ou entrée à dominante protidique (assaisonnement de vinaigrette possible, en variant la qualité des huiles)
Plat protidique	Viande, jambon, poisson, ou oeuf (y compris sous forme de plats garnis ou plats cuisinés)
Garniture	Légumes cuits, pâtes, riz, pomme de terre, semoule, légumes secs, blé, etc. ²³
Fromage	Pâte ferme, pâte molle, pâte persillée, frais/fondu, etc.
Dessert	Fruit(s) cru(s) et/ou fruit(s) cuit(s) ou à dominante glucidique suivant la composition de l'entrée et de la garniture

La texture se rapproche d'une texture normale.

Une portion de pain accompagne chaque repas. Il convient de proposer d'autres types de pains que le pain blanc, tels que par exemple, le pain aux céréales.

Le goûter

- Laitage (yaourt, petits suisses, fromage blanc, bouillie lactée, fromage...)
- Fruit cuit (compote) ou cuit
- Complément glucidique (céréales, pain, biscuit, gâteau maison...) selon l'âge de l'enfant.

Biscuits et gâteau sont consommés avec modération.

⁸http://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf pages 15 et 16

V. Elaboration des menus

A. Fréquences recommandées

Voir annexe 2

B. Grammages des portions d'aliments

Voir annexe 3

C. Calendrier des fruits et légumes de saison

Voir annexe 4 et 5

D. Festivités

Janvier Epiphanie (galette des rois)

Février Chandeleur (crêpes)

Mars Carnaval (beignets)

Avril Pâques (chocolats, goûter de fête)

Juin Semaine découverte des fruits et légumes frais

Juin-Juillet Pique-Nique dans le jardin

Octobre Semaine du goût (thèmes variés)

Fin octobre Halloween (recettes à base de citrouille, de couleur orange)

Décembre Saint Nicolas (goûter de fête) + Menu de Noël

VI. L'environnement des repas

Le repas est un moment chaleureux de partage, de plaisir et de convivialité pour chaque enfant. C'est aussi un moment d'échange privilégié entre l'adulte et l'enfant.

Organisation :

Pour les « bébés et 4 pattes », 1 professionnelle fait manger 1 enfant à la fois

Pour les « bout'choux », 1 professionnelle pour 6 voire 7 enfants

Pour les « lutins et lucioles », 1 professionnelle pour 6 voire 8 enfants

Chaque professionnelle est assise à table à hauteur des enfants, l'objectif étant d'être au maximum disponible pour chacun.

Avant qu'il ne marche, l'enfant mange dans un babyrelax ou une chaise haute.

Le mobilier et les couverts sont adaptés aux enfants.

Horaires :

Les enfants ayant pris leur petit déjeuner tôt mangent en premier (groupes des Bébés/Quatre pattes).

Pour les groupes des Bout'choux, Lutins et Lucioles, le repas est pris en commun à 11h et le goûter à 15h30.

La durée du repas se fait au rythme de chaque enfant.

Déroulement du repas :

Les professionnelles présentent les différents aliments dans l'assiette sans les mélanger.

« L'enfant ne doit jamais être obligé de manger s'il n'a pas faim ou s'il n'aime pas un plat. Il sera toutefois encouragé à goûter à tout, même si au début, cela se fait avec les doigts.

*Il convient de respecter la réactivité de l'enfant : on ne force pas, on propose, et on lui laisse le temps de manger ».*⁹

On demande à l'enfant de goûter à l'ensemble de ce qui est proposé, mais on ne le force pas à manger ni à finir ses plats « inciter sans insister ».

De même qu'un « *enfant n'est jamais privé de dessert* ». ¹⁰

Pour les parents, le menu est affiché à l'entrée de chaque service et l'origine de la viande est précisée sur un panneau dans le hall d'accueil.



VII. L'éducation au goût

Une éducation sensorielle commencée dès la petite enfance constitue les repères d'une alimentation saine. L'enfant a besoin d'être guidé pour diversifier son alimentation car celui-ci se dirige naturellement vers des aliments doux, sucrés, rassasiants. L'éveil sensoriel apprend aux enfants à apprécier des aliments variés, d'éprouver du plaisir en les mangeant. Plus la découverte est précoce, plus son déroulement sera facile.

La construction du goût chez l'enfant : quelques éléments de compréhension

Chez le nourrisson

On observe chez le nouveau-né des réflexes innés de plaisir pour la saveur sucrée et d'aversion et de rejet pour la saveur amère et acide.

⁹ Manuel des bonnes pratiques de la crèche de Borny, page 8

¹⁰ Idem 9

Deux études menées auprès de bébés, montrent que la diversité des sensations olfactives et gustatives au cours de la 1ère année permet une plus grande ouverture ultérieure à la nouveauté.

Chez le jeune enfant

Il est préférable de présenter les fruits ou légumes un à un et non pas dans une préparation mélangée.

Adjoindre des féculents aux légumes permet à long terme une meilleure appréciation de ces derniers.

Chez l'enfant après 2 ans

Entre 2 et 6 ans, 75 % des enfants deviennent sélectifs dans leurs choix alimentaires. Cette sélectivité s'adresse en priorité aux légumes, parfois aux fruits. Cette phase qu'on appelle **néophobie alimentaire** correspond à une phase normale du développement de l'enfant. On voit l'enfant trier les aliments, les examiner attentivement, les flairer et ne les goûter qu'à contrecoeur et en très petite quantité, parfois les recracher.

Pour y remédier, il faut multiplier le nombre de contacts entre l'aliment et l'enfant avant que celui-ci ne soit présenté dans l'assiette, associer l'enfant aux courses et à la préparation des repas.

En dehors des repas

_ Travailler sur **l'origine des aliments** (lectures d'histoires en lien avec les fruits et légumes, marché). Des études ont montré que le fait de présenter l'aliment entier et cru à l'enfant avant de le présenter cuit et en morceaux limitait les risques de rejet de l'aliment.

_ **Elargir le répertoire alimentaire de l'enfant** : Nommer les aliments (imagiers, cueillette, marché...)

_ **Atelier des sens avec des aliments** : vocabulaire sensoriel

_ **Lecture de contes, d'histoires autour des fruits et légumes et autres aliments** : permet une approche imagée, symbolique et réconfortante de la nourriture avec une identification aux personnages (cf. Contes sur les fruits et légumes)

_ **Atelier cuisine** avec les enfants (cf. bibliographie).