

Anticiper l'élaboration des menus 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.

La période minimale et idéale, conseillée pour garantir une visibilité optimale, est de 20 jours, soit **4 semaines** de menus.

Pour offrir une alimentation de qualité aux enfants, **comment concilier les besoins spécifiques des enfants et mon organisation ?**

Pour m'aider, j'utilise la brochure « Chouette, on passe à table ! », Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil, ONE 2013.

## Points de repères pour élaborer des menus avant et après 18 mois

L'élaboration de menus diversifiés, équilibrés tient compte du développement de l'enfant et des besoins de chacun des enfants accueillis.

Les **recommandations nutritionnelles** adaptées à l'âge de l'enfant et à son développement<sup>1</sup> :

### Les 10 points prioritaires de la naissance à 18 mois

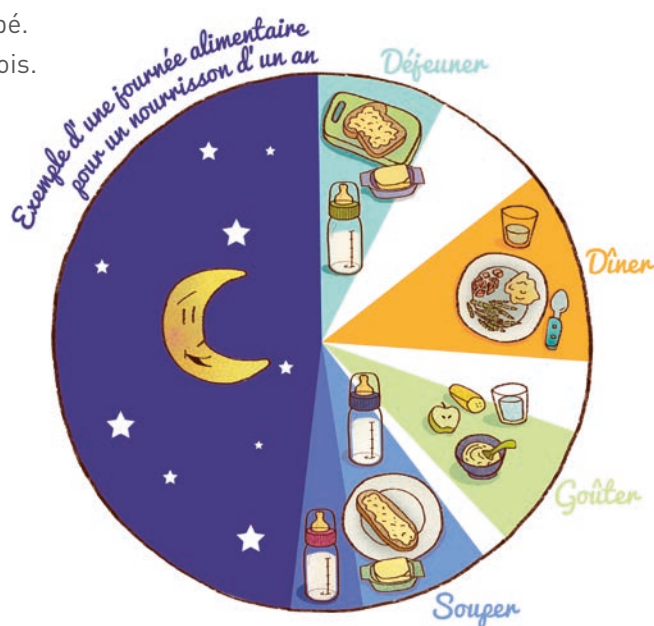
1. Allaiter, c'est offrir la meilleure alimentation à son bébé.
2. Nourrir le bébé à la demande pendant les premiers mois.
3. Donner un complément quotidien de vitamine D.
4. Introduire d'autres aliments que le lait vers 5 à 6 mois et en douceur.
5. Introduire le **gluten** autour de 6 mois.



6. Après la diversification, maintenir **5 repas** par jour au moins.
7. Poursuivre le lait « de suite » ou lait « de croissance » jusqu'à 18 mois.
8. **Éviter 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.



Les quantités de viande sont adaptées à l'âge des enfants. Les yaourts et les fromages blancs seront proposés à partir de l'âge de 15 mois.

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

Tous les enfants reçoivent du lait maternel ou du lait infantile adapté à l'âge pendant leur journée dans le milieu d'accueil.

## Les 10 points prioritaires APRÈS 18 mois

1. Offrir chaque jour **4 repas**.
2. Présenter des **féculents** à chaque repas.

Petit déjeuner + dîner +  
goûter + souper



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.

### → En résumé, les besoins des enfants :

- Les **recommandations nutritionnelles** (cfr. 2 tableaux précédents) ;
- Les **modes de préparation et de cuisson** qui permettent de préserver les qualités nutritionnelles des aliments ;
- La **texture des repas** à individualiser (moulu, mélangé, mixé,...) ;
- Les **menus à varier**, les **fréquences** de présentation des aliments aux enfants se calquent sur les fréquences conseillées par l'ONE ;
- Les **besoins spécifiques** des enfants, tels que les allergies<sup>2</sup>, sont connus ;
- Les **demandes spécifiques de parents** liées à des convictions philosophiques et/ou religieuses<sup>3</sup> (à évaluer).

### → La planification des repas :

- **L'organisation du milieu d'accueil** (approvisionnement des denrées alimentaires, gestion des stocks,...) ;
- La **disponibilité des aliments** en fonction des saisons (fruits/légumes), l'utilisation éventuelle des légumes et fruits du jardin ;
- Le **budget** disponible.



Une fois les menus élaborés, le soin apporté à la mise en page et l'affichage de ces derniers sera garant de la qualité de la communication envers les parents du milieu d'accueil<sup>4</sup>.



### Liens vers les brochures :

- Brochure : Milieux d'accueil : « Chouette, on passe à table ! », Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil, pp. 47-51 - ONE 2013
- Brochure : Publications à destination des (futurs) parents – Des petits plats pour les grands – L'alimentation de l'enfant dès 18 mois, Service Education à la Santé - ONE 2010
- Brochure : Publications à destination des (futurs) parents – Avoir l'eau à la bouche – ONE 2008

2 - Flash Accueil N°17, «Les allergies alimentaires »

3 - Brochure « Chouette, on passe à table ! », Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil, ONE 2013-pp.31-34

4 - Cfr. Fiche COMMUNICATION - « Je communique avec les parents »

**Grille d'auto-évaluation**

	Tous les jours	Parfois	Jamais	En savoir plus <sup>5</sup> ?	Comment m'adapter ?
Les horaires des repas restent individualisés, au moins jusqu'à la fin de la 1 <sup>ère</sup> année.				5	
Tous les enfants reçoivent du lait maternel ou adapté à l'âge pendant leur journée dans le milieu d'accueil.				5	
La matière grasse crue et variée est ajoutée dans le repas de légumes.				13	
Lors des préparations et cuissons, je privilégie les méthodes qui préservent les vitamines, comme par exemple les cuissons à la vapeur.				42	
La quantité de viande est adaptée à l'âge des enfants.				15	
Les enfants reçoivent du poisson deux fois par semaine.				20	
Les enfants reçoivent tous les jours un repas de fruits ou des fruits au goûter.				14-18	
Les enfants de plus de 15 mois reçoivent systématiquement du pain au goûter.				18	
Les enfants boivent régulièrement de l'eau entre les repas... et au repas.				21	
Les enfants de plus de 18 mois consomment un produit laitier au goûter un jour sur deux.				48-51	
Les fréquences réelles de présentation des aliments aux enfants se calquent sur les fréquences conseillées par l'ONE.				48-51	
La texture des repas est individualisée et tient compte du stade de développement de l'enfant.				15	

# La pyramide alimentaire

