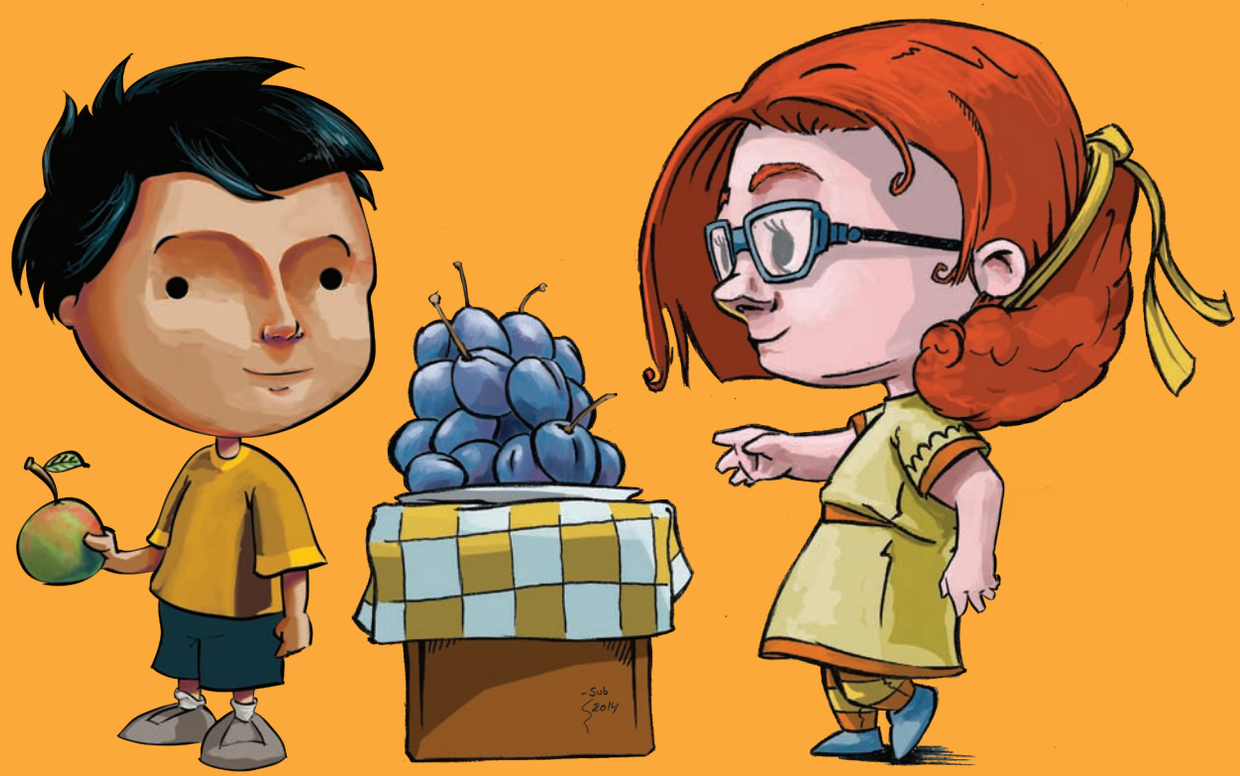
LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Alimentation saine dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants
Gesunde Ernährung in den Kindertageseinrichtungen der non-formalen Bildung

Enfants âgés de 4 à 12 ans
Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren



Gesond iessen
Méi bewegen

Éditeurs : ministère de la Santé et ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse
Édition 2017 - ISBN 978-99959-41-44-4

Ce guide fait partie d'une série d'ouvrages relatifs à l'alimentation et à l'activité physique, conçus dans le cadre de l'initiative « Gesond iessen, Méi bewegen » (GIMB) et destinés à différents groupes cibles.

Gesond iessen
Méi bewegen

Avant-propos

Les services d'éducation et d'accueil pour enfants : des acteurs primordiaux pour promouvoir une alimentation infantile saine.

Après avoir augmenté le nombre de services d'éducation et d'accueil pour enfants au Luxembourg, le gouvernement vise un développement systématique de la qualité pédagogique dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants par le biais du cadre de référence national sur l'éducation non formelle, adopté en 2016. Ce cadre de référence national est basé sur l'image de l'enfant compétent, l'éducation s'entendant en tant que confrontation active et dynamique de l'homme à lui-même et à son environnement. Fondamentalement, l'éducation doit répondre à trois exigences : l'autodétermination, la participation au développement de la société et la prise de responsabilités.

La promotion de la santé fait partie de la vie pédagogique quotidienne. L'approche pédagogique choisie dans le domaine de l'éducation à l'alimentation équilibrée repose sur les principes du cadre de référence national sur l'éducation. En 2006, le plan d'action national « Gesond iessen, Méi bewegen » a été lancé au Luxembourg sous les auspices des ministères de l'Éducation nationale, de la Santé, de la Famille et des Sports. Ce plan vise la mise en œuvre d'initiatives efficaces et durables par le biais d'une politique commune et cohérente, dans le but de promouvoir une alimentation plus saine et une activité physique plus régulière au sein de notre population.

Le programme national GIMB accorde une importance toute particulière aux enfants. En effet, l'adoption précoce d'un mode de vie « sain » influera de manière significative sur la vie future de l'enfant. À cet égard, les services d'éducation et d'accueil pour enfants jouent un rôle essentiel : ils accueillent au quotidien des enfants issus de toutes les communes du pays, de toutes les cultures et de toutes les couches socio-économiques. Ils sont de ce fait des acteurs précieux dans la promotion de la santé des enfants et particulièrement en ce qui concerne la qualité de leur alimentation.

Néanmoins, l'éducation durable des enfants à l'alimentation n'implique pas seulement une offre alimentaire saine. Elle sous-entend également la connaissance des besoins physiologiques et psychiques d'enfants en matière d'alimentation, la création d'une atmosphère agréable et stimulante permettant d'appréhender l'alimentation de manière positive et l'organisation de formations continues pertinentes pour les éducateurs et les cuisiniers en vue de l'enrichissement de leurs compétences dans ces domaines.

Cette sensibilisation à une éducation nutritionnelle saine vise plusieurs objectifs majeurs à long terme : apprendre aux enfants à manger équilibré, leur donner envie de pratiquer une activité physique et stimuler leur intérêt pour le sport. Ces processus d'apprentissage et de développement s'avéreront durables dans la mesure où ils se basent sur des expériences positives et ont été vécus de manière spontanée, autonome et sans contrainte.

Une offre alimentaire équilibrée et variée permet aux enfants de découvrir une alimentation saine. Dans une atmosphère agréable et détendue, ils apprennent à apprécier leurs repas et à être attentifs à leurs sensations de faim et de satiété. Le rôle de l'adulte consiste à encourager

l'enfant à découvrir et goûter de nouveaux aliments tout en respectant ses choix. Ainsi, il ne s'agit ni de choisir ni de décider pour l'enfant, mais de l'accompagner et de le soutenir dans l'apprentissage d'un comportement alimentaire sain.

Le présent manuel intitulé « Alimentation saine et équilibrée dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants » est le fruit d'une étroite collaboration entre les acteurs des services d'éducation et d'accueil, le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse et le ministère de la Santé. Il décrit les mesures pédagogiques susceptibles de favoriser ces processus d'apprentissage et s'adresse avant tout aux équipes professionnelles des services d'accueil en leur fournissant des informations et des lignes directrices utiles. Grâce à leur travail et à leur rôle de modèles, ces professionnels spécialistes apportent une contribution précieuse à la santé des enfants, maintenant et pour l'avenir.



Claude Meisch
Ministre de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



Lydia Mutsch
Ministre de la Santé

Table des matières

Les bases d'une alimentation infantile saine et équilibrée 6
Comprendre le comportement alimentaire des enfants 9
La faim, la soif et la satiété 9
Les préférences gustatives 11
Le goût, ça s'apprend ! 13
L'apprentissage par imitation 14
La familiarisation avec la variété d'aliments : voilà la clé ! 15
Motiver au lieu d'obliger à goûter 17
L'alimentation en tant que processus d'évolution 18
Apprendre à manger selon les principes de l'éducation non formelle 19
Qu'est-ce que l'éducation nutritionnelle ? 19
L'image de l'enfant autodéterminé et compétent 20
Participation et interaction 21
Le rôle des pédagogues 23
Les besoins particuliers des enfants lors des repas 25
Règles de jeu pour une alimentation saine et équilibrée 27
Recommandations pour le repas de midi 31
Les boissons 33
Les fruits et les légumes 34
Les féculents 36
Les aliments riches en protéines 37
Le lait et les produits laitiers 42
Les matières grasses et les huiles 44
Les extras 45
Vierwochen-Speiseplan für das Mittagessen 47
Repas de midi : fréquentiel sur quatre semaines de menus 48
Taille des portions pour le repas de midi 49
Références bibliographiques 51

L'alimentation revêt une grande importance dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants. En effet, en vertu du règlement grand-ducal du 14 novembre 2013 concernant l'agrément à accorder aux gestionnaires de services d'éducation et d'accueil pour enfants, les gestionnaires sont tenus de proposer des repas sains en utilisant dans la mesure du possible des produits frais. Dans le but de promouvoir la santé des enfants tant à court qu'à long terme et de prévenir le développement de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires ou le diabète de type 2, ce guide fournit des recommandations élaborées en commun avec des personnes de terrain au sein d'un groupe de travail sur la base des connaissances actuelles en la matière et des recommandations nutritionnelles nationales GIMB.

Ce guide comporte des recommandations relatives à la composition de l'offre alimentaire et la préparation et présentation de repas adaptées aux enfants. Il explique pourquoi et comment les enfants mangent et fournit des indications sur la manière d'éveiller la curiosité des enfants et de les initier, sans contraintes ni règles fixes, à une alimentation saine et équilibrée.
Ce guide a également pour vocation de reconsidérer l'action pédagogique, de faire de nouvelles expériences et d'accorder davantage de liberté d'action aux enfants lors des repas.



Un enfant de moins de 11 ans a besoin de :

- 0,5 à 1 l de liquide (eau minérale ou du robinet)
- 5 portions de fruits et de légumes
- 1 portion de produits céréaliers ou de
- pommes de terre à chaque repas principal
- 3 portions de lait ou de produits laitiers
- 1 portion de poisson, de viande, d'œuf, de tofu ou de produit similaire

Il incite à présenter une offre alimentaire apportant aux enfants tous les nutriments importants et l'énergie nécessaire sous la forme d'un plan nutritionnel équilibré.

L'« alimentation saine et équilibrée dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants » a pour but de proposer aux enfants une offre alimentaire équilibrée et variée et de les motiver avec patience, créativité et sensibilité à manger de plus en plus souvent de manière saine et équilibrée.

En 2006, le ministère luxembourgeois de la Santé a publié des directives en vue d'une alimentation saine et équilibrée. Celles-ci n'ont rien perdu de leur actualité : beaucoup de fruits et légumes frais au quotidien, des pommes de terre, des produits céréaliers et des légumineuses en quantité suffisante et une quantité adéquate de viande, d'œufs ou de produits laitiers. Peu de matière grasse, de sucre et de sel. Les sucreries, collations copieuses et autres extras ne doivent pas être supprimés du menu, mais peuvent être proposés occasionnellement, en petites quantités. En tant que boisson de prédilection, l'eau devrait toujours être proposée en quantité suffisante aux enfants.

Une alimentation saine et équilibrée va de pair avec une activité physique régulière. Ensemble, elles constituent les composants essentiels de la santé des enfants et des adultes.

La main, une unité de référence parfaite et sur mesure

Les portions de nourriture nécessaires pour l'être humain dépendent de sa stature et peuvent parfaitement être mesurées à l'aide de la main :

Petite main, petite portion
Grande main, grande portion !

- Une portion de fruits ou de légumes entiers correspond à une poignée, et, en petits morceaux, à deux poignées en forme de bol.



- Une portion de pommes de terre, de pâtes, de riz ou de couscous cuits correspond à deux poignées. Une portion de pain correspond à une tranche de l'épaisseur d'un doigt, de la taille de la paume ouverte.
- Une portion de lait ou de yaourt correspond au contenu d'un récipient qu'on peut tenir dans une main. Une portion de fromage est une fine tranche correspondant à la taille de la paume ouverte.
- Une portion de viande, de tofu ou de poisson en petits morceaux correspond à une poignée, et, en tranche, à la taille de la paume de la main.

Lors de la planification des repas, les services d'accueil se basent sur la taille des portions standardisées pour les différentes tranches d'âge (voir taille des portions au chapitre « Recommandations pour le repas de midi »).

Cependant, les besoins énergétiques et nutritionnels varient d'un enfant à l'autre et d'un jour à l'autre. C'est le métabolisme qui « signale » à l'enfant ce dont il a besoin, de sorte que l'on ne peut pas se contenter de fixer les besoins uniquement d'après un tableau ; ils dépendent de la constitution de l'enfant, de son activité physique et de son état de croissance ou de santé.

La meilleure référence est la faim ! Un enfant qui n'a pas d'appétit ne doit pas être forcé à manger. De la même manière, un enfant qui a grande faim devrait pouvoir manger à sa faim.

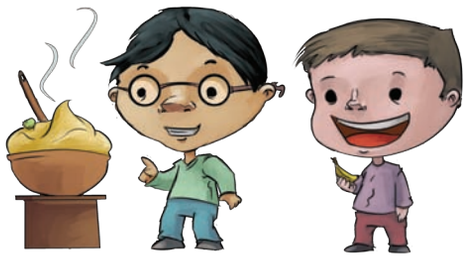
Dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée, il convient de tenir compte non seulement du contenu de l'assiette, mais également de la situation globale des repas. Les règles strictes, le stress et l'agitation ont pour conséquence de créer une atmosphère inconfortable qui gâche le plaisir des enfants à table. Il n'est pas rare que le nombre élevé d'enfants prenant leur repas simultanément occasionne des tensions. Il est préférable d'agencer la pause de midi de manière plus souple. Parallèlement aux repas, l'on pourrait par exemple proposer des occasions de jeux, des possibilités de se retirer et de se reposer. Les créneaux souples permettent aux enfants de s'habituer à une structuration de leur journée en conformité avec leurs besoins. L'organisation des repas en plus petits groupes et dans des espaces moins larges diminue le bruit de fond et le stress.

Les comportements alimentaires sont fortement liés à nos habitudes.

Toute modification des repas au sein d'un service d'éducation et d'accueil doit être abordée de manière progressive. Entre chaque étape, il faut prévoir suffisamment de temps pour permettre aux enfants de s'habituer à la nouvelle offre.

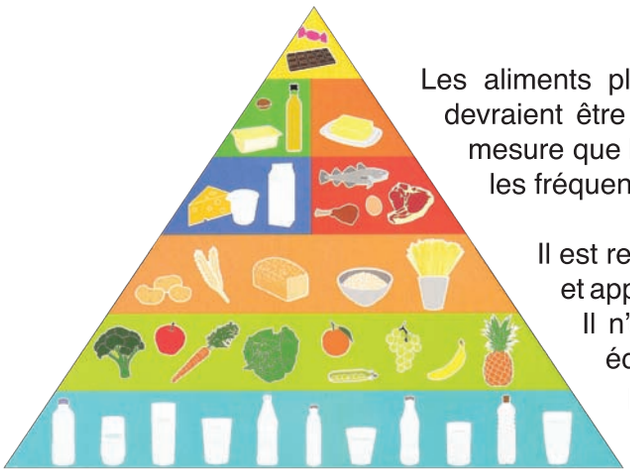


Recommandations pour une alimentation équilibrée et variée



Depuis 2006, le Luxembourg dispose de recommandations nationales en matière d'alimentation. Elles sont basées sur les lignes directrices de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)[1] et des groupes d'experts reconnus sur le plan international[2]. Ces recommandations sont mises à jour régulièrement.

Le modèle d'une alimentation équilibrée et variée est la pyramide alimentaire, dans laquelle les aliments sont regroupés par valeur nutritive[3] et ordonnés sur plusieurs étages.



Les aliments placés aux étages inférieurs, les plus larges, devraient être consommés en grande quantité. Au fur et à mesure que l'on remonte dans la pyramide, les quantités et les fréquences de consommation diminuent.

Il est recommandé de répartir l'équilibre entre besoins et apport nutritionnel sur plusieurs jours ou semaines. Il n'est pas indispensable que chaque repas soit équilibré : ce n'est pas nécessaire sur le plan physiologique, et ce serait difficile à mettre en œuvre au quotidien.



Manger sainement à la maison et dans le service d'accueil

Les services d'éducation et d'accueil contribuent amplement à l'éducation des enfants à une alimentation équilibrée. Le repas de midi quotidien et l'attitude envers la nourriture et l'alimentation qui y est transmise servent de modèle aux enfants pour apprendre ce qu'implique une alimentation saine et équilibrée.

Néanmoins, les enfants mangent plus souvent à la maison que dans les services. C'est la raison pour laquelle le service ne peut ni compenser complètement ni empêcher une alimentation déséquilibrée dans le cadre familial.

Les parents sont informés de l'offre alimentaire, de la provenance et du mode de préparation des plats. Le service d'éducation et d'accueil consigne son approche en matière d'alimentation et de cadre des repas dans son projet pédagogique et le tient à la disposition des parents.

Les initiatives en vue de la sensibilisation et de l'information des parents à propos d'une « alimentation saine et équilibrée des enfants » sont indispensables et relèvent des tâches du groupe interministériel « Gesond iessen, Méi bewegen »

1. Organisation mondiale de la Santé (OMS), Alimentation saine, http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/fr/, consulté en juin 2017

2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V (DGE). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/, consulté en juin 2017

3. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, France, Les apports nutritionnels conseillés, www.anses.fr, consulté en juin 2017

Comprendre le comportement alimentaire des enfants

On part souvent du principe que les enfants mangent exactement comme les adultes, mais en plus petites quantités. Or, le comportement alimentaire des enfants se distingue dans des points essentiels de celui des adultes. En effet, les enfants ont d'autres préférences en matière d'apparence, d'odeur et de goût des aliments et sont souvent méfiants à l'égard des aliments qui leur sont inconnus. Les aliments doivent avoir bon goût, combler la faim et ne pas absorber trop de temps, car, contrairement à de nombreux adultes, les enfants n'aiment pas passer trop de temps à table.

Les pages suivantes décrivent les caractéristiques physiologiques et les bases de la psychologie du développement du comportement alimentaire de l'enfant. Elles ont pour but d'aider à mieux comprendre les besoins des enfants, de réfléchir au cadre des repas dans les services et de les adapter davantage aux enfants.



La faim, la soif et la satiété

L'organisme contrôle les apports alimentaires et en liquide par le biais des signaux corporels de faim, de soif et de satiété. Les besoins et l'intensité de ces signaux sont propres à chaque individu et dépendent notamment de sa constitution, de son âge et de son activité physique. Les émotions, telles que la joie, la tristesse ou le stress, notamment l'appréhension d'un examen, peuvent influencer l'appétit chez les enfants.

Dans un premier temps, la faim et la satiété sont déterminées par les besoins énergétiques de l'organisme et dépendent de mécanismes de contrôle compliqués, encore partiellement méconnus à ce jour. À cet égard, le cerveau joue un rôle primordial : p. ex. lorsque le taux de glycémie est faible, le cerveau signale un manque de glucose vital et l'homme ressent la faim. Quand les apports alimentaires sont couverts, le corps signale par la sensation de satiété que la prise alimentaire peut être arrêtée.

L’importance de la régularité des repas

Les repas réguliers fournissent à un enfant l’énergie nécessaire et les nutriments indispensables sur toute la journée. Il convient d’alterner les repas avec des périodes sans prise alimentaire de deux à trois heures. Entre les repas, les enfants ne devraient pas consommer de collations, ni de boissons sucrées.

Même s’il est bon de s’habituer à des horaires de repas réguliers et de contrôler la faim et la satiété, il convient de rester attentif aux signaux corporels.



Bon à savoir

Quand la sensation de satiété se manifeste-t-elle ?

Outre le mécanisme de contrôle dans le cerveau, deux autres facteurs interviennent dans la sensation de satiété : le remplissage de l’estomac et une longue mastication. C’est pourquoi, lors des repas, la satiété ne se manifeste qu’après 10 à 20 minutes, même si l’estomac est déjà rempli avant. Un enfant devrait consacrer 10 à 20 minutes au repas, mastiquer convenablement et ne pas avaler les aliments en gros morceaux. Dans ce contexte, il est recommandé de créer une atmosphère agréable et détendue, qui invite à prendre son temps, et de proposer des repas à forte teneur en fibres alimentaires exigeant une bonne mastication, comme par exemple les crudités.



Les préférences gustatives

À ce jour, cinq récepteurs gustatifs différents ont été recensés sur la langue humaine, dont chacun correspond à un goût, à savoir : le sucré, l'acide, l'amer, le salé et l'umami[4].

En ce qui concerne la sensibilité à la perception des goûts, il existe des différences individuelles qui dépendent du nombre de récepteurs présents sur la langue. Avec l'âge, le nombre de papilles gustatives diminue. Les enfants perçoivent les goûts de manière plus intense que les adultes.

Bien que le « goût » soit très individuel, certaines préférences semblent être partagées universellement (Logue 2009). Une des fonctions des papilles gustatives consiste en effet à signaler au corps les aliments digestes et ceux susceptibles de lui nuire.

La préférence pour le sucré



Tout un chacun aime manger « sucré », indépendamment de la culture du goût dans laquelle l'on grandit.

Il est supposé que cette préférence a apporté une série d'avantages à l'homme au cours de son évolution. Les nouveau-nés aiment d'emblée le lait maternel, sans devoir s'habituer à son goût. Les récepteurs du sucré y contribuent : le sucré est un indicateur naturel de nourriture digeste et énergétique. Cette préférence a guidé nos ancêtres vers les fruits mûrs et le miel et a ainsi assuré leur survie. Aujourd'hui, dans un monde dans lequel les sucreries sont disponibles partout et à petit prix, ce « goût de la survie » s'avère fatal dans de nombreux cas. En effet, l'excès de sucre entraîne un excédent d'énergie et nuit à la santé.

Recommandation

L'offre dans les services ne devrait pas encourager davantage la préférence pour le sucré en proposant, comme c'est souvent le cas, du gâteau, du pudding ou des collations riches en sucre.

La préférence pour le salé



Le sel est vital et sert notamment à réguler la teneur en liquides et la pression artérielle. L'envie de sel est innée. Conformément aux recommandations de l'OMS (Organisation mondiale de la Santé), la consommation de sel d'un adulte devrait être limitée à 5 g/jour, une quantité qui est généralement dépassée dans l'offre de repas et les habitudes alimentaires actuelles. La réduction de la consommation de sel figure parmi les priorités du plan d'action GIMB dans notre pays.

Le sel est utilisé non seulement pour la préparation des repas, mais se retrouve aussi dans les denrées alimentaires de base telles que le pain, les pâtes, le fromage ou les produits à base de viande.

Recommandation

La préférence pour le goût salé ne devrait pas être encouragée davantage dans les services. Il convient de proposer exclusivement des plats peu salés. Les salières ainsi que les pots de sauces épicées à base de sel ne doivent pas être mis à la libre disposition des enfants. Il existe plusieurs types de légumes savoureux et d'herbes aromatiques qui se prêtent parfaitement pour relever un plat et qui offrent une alternative saine et créative.

4. Le terme umami vient du japonais et signifie : savoureux, relevé ou épicé.



Pourquoi faut-il privilégier le sel iodé ?

L'iode, notamment nécessaire pour la production des hormones thyroïdiennes, ne peut pas être produit par l'organisme humain. Il doit donc être amené de l'extérieur. Étant donné que les enfants aussi, quel que soit leur âge, ont besoin d'iode, il est vivement conseillé aux services d'utiliser le sel iodé, tout en veillant à saler le moins possible.

La préférence pour l'umami

L'homme aime non seulement le sucré et le salé, mais aussi les mets relevés et épicés. Pour décrire cette orientation gustative, les Japonais ont inventé le terme umami, qui signifie « savoureux ». L'umami est le goût de l'acide glutamique, issu de sources protéinées. La glutamine se trouve dans le bouillon de viande, les crustacés, la sauce de soja, mais aussi dans les tomates, le fromage, les champignons et le lait maternel. En cuisine, des aliments contenant des acides glutamiques sont utilisés afin d'assaisonner les plats, p. ex. le parmesan pour relever un plat à base de pâtes. Le sel à lui seul ne permet pas d'atteindre cette qualité gustative.

Le glutamate[5], l'anion de l'acide glutamique est un exhausteur de goût de fabrication industrielle que l'on trouve dans de nombreux plats préparés, par exemple dans les potages en sachets, les sauces prêtes à l'emploi, les bouillons instantanés ou les chips de pommes de terre.

A l'instar du sel, le glutamate induit souvent une accoutumance ayant pour conséquence que les plats frais préparés sans cet exhausteur de goût soient souvent perçus comme fades.

Recommandation

Afin de ne pas nuire à l'évolution du goût chez les enfants, les services devraient renoncer aux produits de commodité comportant du glutamate[6]. Il est en revanche recommandé de recourir à des aliments contenant des glutamines, tels que bouillons de légumes ou de viande faits maison, sauce tomates, parmesan ou sauce de soja (sans glutamate ajouté) pour apporter des notes gustatives relevées.

L'aversion pour l'amer



La plupart des gens n'aiment pas le goût amer. Surtout les enfants éprouvent souvent de l'aversion pour cette saveur et ce, à juste titre, car dans la nature, les plantes et animaux toxiques émettent des substances amères pour mettre en garde. Dans un environnement naturel, cette aversion est un mécanisme de protection qui nous empêche d'ingérer des substances toxiques.

Cependant, cette orientation gustative illustre parfaitement le rôle important joué par les processus d'apprentissage. De nombreux adultes apprécient la saveur amère sous forme d'un expresso ou d'un thé. Certains aliments amers tels que la mâche, la chicorée ou les pamplemousses comptent de nombreux amateurs.

En revanche, les enfants réagissent de manière très sensible aux substances amères et rejettent dans un premier temps les aliments en question au motif que « cela a un goût amer ».

Recommandation

Les notes gustatives amères se laissent adoucir par les produits laitiers, le sucre ou le sel. Ainsi, la chicorée peut être accompagnée d'une sauce au yaourt douceâtre ou les épinards peuvent être proposés sous forme de préparation à la crème.

5. Chez certaines personnes, le glutamate peut déclencher des réactions d'intolérance.
6. Produits de commodité : aliments prétraités pour la cuisine rapide (conserves, produits prêts à l'emploi, surgelés, aliments fraîchement découpés, etc.).

L'aversion pour l'acide



L'acide est également un goût que beaucoup de gens n'apprécient pas particulièrement, surtout s'il est intense. Cette aversion nous protège à son tour contre les aliments qui ne nous conviennent pas, comme les fruits fermentés ou le lait tourné, et nous met en garde contre l'excès d'acides, comme dans le cas du vinaigre ou des fruits non mûrs. Les enfants sont plus sensibles à l'acide que les adultes. Ainsi, une vinaigrette acide peut dissuader les enfants de manger de la salade ou des légumes crus.

Recommandation

Tout comme pour l'« amer », les produits laitiers, le sucre et le sel permettent d'adoucir le goût acide.

Le pamplemousse est un fruit peu apprécié par les enfants : trop acide, trop amer, or, il possède également une note sucrée. Il peut être intéressant en combinaison avec d'autres aliments, notamment avec des mandarines douces en jus de fruits, avec de la feta salée en salade ou en crème glacée.

Le goût, ça s'apprend !

Tous les enfants qui arrivent pour la première fois dans un service sont confrontés à de nouvelles impressions gustatives et à des aliments qu'ils ne connaissaient pas. Les enfants qui ont une culture alimentaire et gustative peu variée ou différente à la maison, peuvent se montrer particulièrement méfiants face à cette situation inédite. La méfiance est une réaction normale à des aliments et goûts inhabituels, à laquelle les enfants ne font pas exception.

La familiarisation avec certains goûts commence dès avant la naissance. Ainsi, des études ont démontré que les enfants en bas âge ont une préférence pour les aliments que leurs mères ont mangés pendant la grossesse ou l'allaitement[7]. La fréquence de dégustation d'un plat pendant l'enfance en augmente l'acceptation.

Dans la littérature scientifique, le processus de familiarisation est appelé « mere exposure effect » (effet de simple exposition) (Logue 2009).

À l'inverse du processus de familiarisation, il existe un autre mécanisme qui nous empêche de nous nourrir de manière trop uniforme : la « satiété sensorielle spécifique ». Elle fait en sorte qu'un dégoût temporaire se développe si le même plat est consommé fréquemment pendant une courte période (Logue 2009). Toutefois, les aliments possédant un goût peu soutenu, tels que le riz, les pâtes ou le lait, échappent à cette règle.



7. Conseil européen de l'information sur l'alimentation, page d'information de l'EUFIC www.eufic.org/article/de/artid/how-taste-preferences-develop/, page consultée en juin 2016

La satiété sensorielle spécifique empêche aussi que les enfants se nourrissent de manière trop uniforme même lorsqu'ils ont le droit de manger ce qu'ils veulent.

La familiarisation avec des goûts, des aliments et des plats est un processus de longue haleine, complexe et très individuel. Il ne suffit pas de proposer un plat une ou deux fois dans l'espoir que les enfants y prennent goût. Il est important d'éveiller la curiosité des enfants, de les impliquer dans la récolte de fruits ou de légumes, dans les courses et dans la préparation des plats. Cela permet aux enfants de faire de nouvelles expériences avec les aliments qui dépassent de loin le simple fait de goûter. Dans ce contexte, l'observation et l'imitation sont des éléments clé dans le processus d'apprentissage (Ellrott, Thomas 2009).

L'apprentissage par imitation

À table, les enfants s'approprient souvent les préférences et les aversions de leurs personnes de référence, y compris leur façon de manger ainsi que leur point de vue en matière d'alimentation. Pour les enfants en bas âge, il s'agit surtout des adultes avec lesquels ils mangent et qui leur préparent les repas. Au fur et à mesure qu'ils grandissent, ils imitent aussi d'autres enfants et adultes, généralement ceux qu'ils « admirent » et qui leur servent de modèles.

Les personnes qui travaillent dans les services devraient garder à l'esprit que non seulement les enfants les observent de près, mais aussi qu'ils les imitent. Leurs préférences alimentaires, leurs « manières à table », leurs sujets de conversation à table ainsi que leur mimique et leur langage corporel ont un effet sur les enfants. Sachant que leur comportement et leurs agissements exercent une forte influence sur les enfants, ces personnes devraient toujours adopter une attitude responsable et professionnelle lors des repas.



Bon à savoir

Authenticité à table, oui ou non ?

Lors des repas, les éducateurs mangent avec les enfants, mais ils réalisent également d'autres tâches importantes telles que l'organisation du cadre des repas, l'appel des présences, etc. Ils veillent au respect des règles, garantissent une atmosphère calme et apportent de l'aide, si nécessaire. De ce fait, ils endossent évidemment un rôle particulier à table. Lors des repas, ils sont toutefois soumis aux mêmes règles que les enfants : ils ne mangent que ce qui leur est proposé et n'apportent pas leur propre nourriture. S'ils n'aiment pas un plat, ils ne sont pas obligés de le manger, ne font pas de leur aversion un sujet de conversation à table et veillent à ce que leur mimique et leur langage corporel soient discrets. Ils doivent s'abstenir d'exprimer trop d'émotions négatives étant donné que les sensibilités et appréciations des modèles ont une forte influence sur les enfants.

Ils discutent des problèmes en équipe, mais jamais en présence des enfants.

Les enfants veulent savoir ce qu'on leur propose à manger. Ils demandent ce qui figure au menu du jour, examinent le menu ou le plat présenté. C'est pourquoi il convient d'annoncer chaque plat proposé. Pour les plats nouveaux ou inconnus, le personnel explique de quoi il s'agit et comment les déguster. Il est recommandé d'essayer d'établir toujours un lien avec un aliment connu. L'idéal est de présenter le nouveau produit alimentaire à l'état brut, cru, et de donner la possibilité aux enfants de le toucher et de le sentir.

Ce type d'approche éveille la curiosité des enfants et les met en confiance, voire réduit leur appréhension de la nouveauté et les encourage à goûter.

Voici quelques conseils sur la manière de familiariser les enfants avec les aliments nouveaux.

Les nouveautés sont proposées à plusieurs reprises !

Il n'existe pas de règle absolue sur la fréquence de proposition d'un aliment susceptible d'engendrer une familiarisation. L'expérience montre qu'une ou deux fois suffisent rarement. Un nouvel aliment ne devrait pas figurer trop souvent au menu, mais être proposé à des intervalles de 2 à 4 semaines, éventuellement selon différents modes de préparation.

La variété au quotidien !

Les enfants devraient avoir régulièrement l'occasion de découvrir un nouveau plat, un nouvel aliment ou un nouveau goût. Cette occasion peut être saisie lors des repas quotidiens, d'ateliers ou de projets. De cette manière, les enfants découvrent la variété des aliments, et l'alimentation diversifiée devient la norme.

Les nouveautés sont proposées en petites quantités !

Les nouveautés devraient être proposées de préférence en entrée ou comme accompagnement, et ce, afin d'empêcher le gaspillage de nourriture. De plus, le fait de proposer un aliment en quantité restreinte le rend parfois particulièrement attrayant.

La nouveauté est mise en évidence !

Il convient de présenter le nouveau plat de manière particulièrement soignée et appétissante et de l'identifier clairement en tant que nouveau met. Les éducateurs sont invités à encourager les enfants à prendre



une petite quantité pour goûter, sans toutefois les y obliger ! Les enfants ayant fait cet essai peuvent être encouragés à en décrire eux-mêmes le goût à leurs camarades.

Les aliments inconnus sont proposés ensemble avec des aliments connus

En règle générale, les enfants touchent peu à un nouveau plat. Pour qu'ils mangent néanmoins à leur faim et soient satisfaits après le repas, il est recommandé de toujours leur proposer, en plus de la nouveauté, un plat connu. Ainsi, même les enfants méfiants à l'égard de nouveaux plats peuvent manger à leur faim grâce à ce qu'ils connaissent.

Les nouveaux aliments sont proposés selon le système modulaire !

Il faut veiller à ne pas mélanger les nouveaux aliments aux aliments connus. Un aliment inconnu devrait toujours être identifiable et proposé séparément. Ce n'est qu'ainsi que les enfants pourront reconnaître un nouvel

aliment et le découvrir avec leurs sens. Les enfants qui ne mangent le céleri qu'en soupe crémeuse ensemble avec d'autres légumes, ne peuvent pas savoir à quoi ressemble le céleri ni quel goût il a, même après en avoir mangé plusieurs fois en soupe.

Décrire au lieu d'évaluer

Lors des repas, les adultes devraient veiller à décrire les nouveaux aliments, sans les évaluer. En entendant « goûte, c'est bon », l'enfant ne sait pas à quel goût il peut s'attendre, mais seulement que son interlocuteur apprécie l'aliment en question. Il vaudrait mieux décrire l'odeur, le goût et la consistance d'un plat.





Bon à savoir

Le système modulaire en tant qu'instrument pédagogique

On parle de système modulaire lorsqu'un maximum de composants d'un repas sont proposés séparément. Par exemple : la salade verte, les morceaux de tomates, la vinaigrette et les oignons sont proposés séparément, de même que la sauce, la ciboulette hachée, le quart de citron, le poisson et les pommes de terre. Ainsi, chaque enfant voit tous les aliments qui lui sont proposés et peut composer lui-même son repas à partir des différents ingrédients. Les enfants peuvent expérimenter et apprennent à combiner les aliments. Que se passe-t-il lorsque la vinaigrette se retrouve sur les pommes de terre chaudes ? La sauce chaude sur la laitue ? Le système modulaire permet aux enfants de multiplier les expériences, tant bonnes que mauvaises, et ils ne manqueront pas d'être surpris par l'une ou l'autre découverte. Ces expériences leur seront utiles à l'adolescence lorsqu'ils prépareront leurs propres repas.

Le système modulaire empêche le tri fréquent par les enfants d'aliments qu'ils ne veulent pas manger.

Si les champignons, jusque-là habituels dans les bouchées à la reine, sont remplacés par des pointes d'asperges, moins connues des enfants, cela fausse le goût attendu. Les enfants qui se sont réjouis du plat sont déçus. Les enfants qui n'aiment pas le nouveau légume retireront les pointes d'asperges pour finalement déguster le plat avec moins de plaisir. Il serait idéal de proposer les pointes d'asperges selon le système modulaire. Les enfants qui le souhaitent peuvent ajouter des asperges aux bouchées à la reine, un plat qu'ils connaissent. Ce n'est que lorsque les enfants se seront habitués aux asperges qu'il faudra tenter l'expérience de leur en proposer dans la bouchée à la reine.

Motiver au lieu d'obliger à goûter



Certains enfants sont très réticents à l'idée de goûter un plat qu'ils ne connaissent pas. De nombreux adultes restent convaincus de la nécessité de forcer les enfants à manger un aliment déterminé, même si eux-mêmes ont eu dans leur enfance de mauvaises expériences liées à l'obligation de goûter : « Celui qui refuse est puni ! » ; soit le dessert est supprimé, soit l'enfant concerné doit rester plus longtemps à table. L'obligation de goûter s'accompagne souvent de la permission de recracher sur l'assiette l'aliment qu'on n'aime pas. Il s'agit là d'une mesure qui n'encourage guère le plaisir de manger, mis à part le fait qu'elle risque de couper l'appétit aux autres personnes présentes.

Cette « obligation de goûter » n'encourage nullement un comportement alimentaire « sain ». Au contraire, elle humilie les enfants, les intimide et gâche le plaisir de manger. Elle est aussi contraire aux principes les plus importants de l'éducation non formelle, notamment l'autodétermination, l'autonomie et le libre choix.

Certaines personnes mangent tous les plats qu'on leur propose. Toutefois, la plupart des gens n'aiment pas certains aliments. Il arrive que des personnes ne mangent jamais certains aliments, quel que soit leur mode de préparation. Elles refusent par exemple de manger du poisson, des betteraves rouges ou des bananes. D'autres ne mangent certains aliments que lorsque ceux-ci sont préparés d'une manière bien précise, par exemple, seulement du poisson pané sous forme de bâtonnets ou des bananes vertes non mûres ou des betteraves rouges froides en salade. Ce que nous aimons et mangeons est donc une question de goût. D'un point de vue purement sanitaire, il n'y a pas de raison d'obliger un enfant à manger un aliment ou un plat. Des carences alimentaires ne sont à craindre que si un enfant refuse tout un groupe d'aliments, p. ex. les fruits et légumes de tout type, ce qui est plutôt rare.

Cependant, certains parents ne donnent à manger à leurs enfants seulement ce que ces derniers aiment. Ces enfants ont souvent de grandes difficultés à accepter une alimentation diversifiée dans les services. Dans ce cas, les obliger à goûter ne mènerait à rien.





L'alimentation en tant que processus d'évolution

Le développement alimentaire dépend étroitement des autres domaines de développement tels que le développement sensoriel, moteur, social, émotionnel et cognitif. Chez la plupart des enfants, il se déroule d'après un schéma précis comportant différentes phases successives, avec, toutefois, des différences sur le plan individuel.

Les étapes importantes sont la phase d'essai, qui se produit lors de la petite enfance, la néophobie alimentaire, qui peut survenir lorsqu'on passe de la petite enfance à l'âge de la scolarité, le début d'autonomisation qui commence à l'âge de la scolarité et le comportement alimentaire rebelle à l'adolescence.

La phase d'essai

Chaque enfant naît dans une certaine culture de l'alimentation et du goût et reconnaît l'apparence et l'odeur des plats typiques de son environnement déjà avant qu'il ne mange de la nourriture solide. Lors de leur première année de vie, les enfants sont ouverts à des expériences et sondent leur environnement, y compris leur nourriture. Curieux, ils goûtent tout ce que leurs personnes de référence leur proposent. Leurs premières préférences et aversions se manifestent. Ces habitudes alimentaires sont généralement copiées des personnes de référence et sont souvent déterminantes tout au long de la vie.

La néophobie, la peur de goûter de nouveaux aliments

Cette ouverture d'esprit peut déboucher sur une phase au cours de laquelle les enfants refusent les aliments et les plats qu'ils ne connaissent pas. Cette peur du nouveau, la néophobie, ne se produit pas chez tous les enfants et peut être plus ou moins prononcée et de durée variable. La néophobie n'est pas un trouble de l'alimentation ni du comportement, mais fait partie de l'évolution ; elle peut toutefois s'avérer épuisante pour les adultes. Forcer et punir un enfant peut renforcer la néophobie et transformer le repas en un véritable combat. Le fait de proposer patiemment et de manière répétitive des aliments, en présence de personnes de référence favorables aux expériences, peut avoir une influence favorable sur une néophobie (voir « la familiarisation avec la variété d'aliments »). La plupart du temps, la néophobie disparaît après un certain temps.

La phase d'autonomisation

Avec le temps, les enfants découvrent de plus en plus d'aliments. Ils savent non seulement ce qui les attend sur le plan gustatif, mais apprennent également qu'il faut éplucher une orange, peler une banane avant de la manger ou qu'une pomme peut être râpée ou coupée en morceaux. Contrairement aux enfants en bas âge, les enfants scolarisés ne mangent pas seulement ce que les adultes leur proposent. En groupe, ils alignent leur comportement sur celui d'autres jeunes du même âge. Cependant, les adultes restent des personnes de référence importantes, dont le comportement alimentaire est observé attentivement.

Les efforts d'autonomie et de démarquage, initiés à la puberté, ont pour conséquence que les enfants et les adolescents décident de plus en plus seuls ce qu'ils mangent, comment ils mangent et avec qui ils mangent. Chez les adolescents, des changements notables se manifestent fréquemment au niveau du comportement alimentaire. Ce comportement leur permet de se démarquer d'autres groupes d'âge. Le guide pédagogique « Gesunde Ernährung im Jugendhaus » publié par le Service national de la jeunesse en 20148 fournit des informations complémentaires sur le comportement alimentaire chez les adolescents.

Les jeunes adultes assument eux-mêmes la responsabilité de leur alimentation. Ils ont recours aux compétences en matière d'alimentation acquises lors de leur enfance et adolescence. Ils se réfèrent souvent à des valeurs et habitudes acquises lors de leur enfance. Pour les jeunes qui disposent de peu de compétences alimentaires, la transition peut s'avérer difficile. Ainsi, quelqu'un qui n'a jamais appris à préparer un repas à un prix raisonnable ou qui ne peut pas juger de la qualité des aliments au supermarché aura tendance à recourir à des repas préparés et à la restauration rapide.

8. À télécharger sur www.sante.lu ou sur www.enfancejeunesse.lu

Apprendre à manger selon les principes de l'éducation non formelle

« Par éducation non formelle s'entend toute forme d'éducation organisée suivie sur une base volontaire et revêtant un caractère d'offre. Elle renvoie au travail éducatif organisé en dehors du système scolaire formel, qui s'adresse à un public cible bien défini et qui poursuit des objectifs éducatifs spécifiques. S'agissant des objectifs, de la durée et des outils d'apprentissage, l'éducation non formelle fonctionne de manière systématique. Toutefois, les objectifs, les contenus et les méthodes sont en grande partie aménagés par les participants eux-mêmes. Les institutions éducatives non formelles ont la chance de pouvoir offrir aux enfants et aux jeunes la possibilité de jouer, de s'amuser et de se détendre tout en leur proposant des espaces libres où intégrer leurs intérêts propres. »

Extrait du cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes.

Qu'est-ce que l'éducation nutritionnelle ?

Le cadre de référence national apporte les précisions suivantes sur le thème des repas et de l'alimentation :

- *Les repas sont préparés en fonction de la tradition gastronomique du pays et de la diversité culturelle des familles. Les besoins des enfants, tels que la faim, la soif, la saturation, le rythme et les habitudes alimentaires sont respectés.*
- *En expérimentant la participation et la responsabilité propre, ils acquièrent des compétences techniques pour leur comportement alimentaire personnel. Ils apprennent à faire la distinction entre les produits alimentaires et les produits d'agrément et développent, ce faisant, une capacité différenciée au plaisir.*
- *Les enfants développent un rapport particulier aux aliments en voyant les repas comme des produits de la nature et de l'agriculture. Dans les schémas d'apprentissage non formels, ils peuvent rechercher des informations sur l'origine et le traitement des produits alimentaires, prêter davantage attention à la provenance et à la qualité de ceux-ci et traiter eux-mêmes les aliments. Grâce au contact direct qu'ils créent avec la nature en cultivant, en entretenant et en récoltant, les enfants évoluent en des consommateurs responsables. La confrontation avec la production régionale, écologique, bio et issue du commerce équitable leur inculque le rapport entre la santé humaine et la protection de l'environnement.*

Extrait du cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes.

L'éducation nutritionnelle en tant que volet de l'éducation non formelle a lieu au quotidien, lors des repas ou lorsque les enfants aident en cuisine[9] ou au jardin.

La familiarisation avec une alimentation équilibrée est un processus d'apprentissage important, qui devrait être un des objectifs principaux de l'éducation nutritionnelle dans les services. C'est ici que l'intérêt des enfants pour la nourriture et l'alimentation peut être stimulé. Les sujets liés à l'alimentation devraient pouvoir être abordés sans stress, de manière autodéterminée et autonome. Tous les enfants, quelles que soient leur origine et leurs habitudes alimentaires, devraient pouvoir faire ces expériences. Les services proposent un cadre privilégié permettant de fournir aux enfants des connaissances et des compétences en matière de repas et d'alimentation. Manger et préparer des repas ensemble deviennent des actes quotidiens qui sont sources de joie, de détente et de plaisir.

9. Cf Guide HACCP

L'image de l'enfant autodéterminé et compétent

La notion de l'enfant compétent constitue l'essence de l'éducation non formelle. Dès son plus jeune âge, il est capable de découvrir son environnement à l'aide de tous ses sens et tire ainsi des conclusions de manière autonome.

- *« Les enfants et les jeunes sont des individus compétents qui ont chacun un parcours (éducatif) unique. Dès leur plus jeune âge, ils apprennent avec chacun de leurs sens. Leur développement est mu par leur curiosité, leur créativité, leur plaisir de jouer et d'apprendre ainsi que par leur quête d'un sens et d'une signification dans le monde. (…) Le potentiel éducatif des enfants et des jeunes se base, en interaction avec leurs ressources et conditions-cadres sociales, sur leurs intérêts et talents individuels, leurs idées et leurs théories intuitives (…). »*
- *« Le bien-être des enfants et des jeunes dépend de la satisfaction de leurs besoins fondamentaux ; ceux-ci couvrent tant les besoins physiologiques – tels que l'alimentation, le calme et le mouvement – qu'une sensation de sécurité et de protection (…). »*
- *(..) on veille à ce que chaque enfant trouve sa place dans le groupe. « La quête d'appartenance, d'échange et de participation est tout aussi essentielle que le désir d'autonomie et d'indépendance. »*

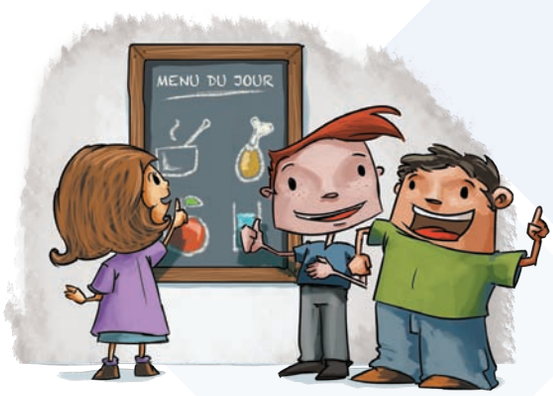
Extrait du cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes.

Il incombe aux responsables des services de créer des conditions-cadres permettant aux enfants de combler leurs besoins fondamentaux. Ceci vaut également en matière d'alimentation. Les enfants ont besoin d'une nourriture équilibrée, variée et savoureuse et d'un environnement de repas calme qui leur apporte un sentiment de sécurité et dans lequel ils peuvent prendre leurs repas sereinement et avec joie.

Les plats sont présentés de manière à ce que les enfants de tous les groupes d'âge puissent se servir eux-mêmes. Ils peuvent ainsi décider de la quantité de chaque plat qu'ils souhaitent manger.

Les enfants, qui peuvent choisir leurs repas librement dans un cadre préétabli, comprennent rapidement qu'ils sont en mesure d'agir de manière responsable et autodéterminée. Dans ce contexte, nous encourageons également le personnel à accepter par exemple qu'un enfant ne souhaite quelquefois manger qu'une banane. Cependant, le personnel devrait manifester de l'intérêt et demander à l'enfant s'il est rassasié, si les plats proposés ne lui plaisent pas ou s'il y a peut-être d'autres raisons pour lesquelles il mange peu. Les objectifs de l'autonomie et de l'autodétermination, les objectifs de l'éducation non formelle jouent un rôle important en matière d'éducation nutritionnelle.

Pendant les repas les enfants ont également besoin de libertés et non d'une quantité ingérable de règles de conduite souvent difficiles à comprendre. Libérés d'obligations superflues, les enfants peuvent se consacrer à leurs repas de manière détendue et avec curiosité.



Attention aux pièges

Les mesures directives ne sont pas propices !

En matière d'alimentation, les adultes ont parfois du mal à ne pas exercer une influence directive sur les enfants, et ce, par souci de protection mal compris: ils craignent en effet qu'en choisissant librement sans obligation de goûter, les enfants mangeraient exclusivement des pâtes et des sucreries et qu'ils ne goûteraient jamais aux légumes. Les enfants n'apprendraient pas ce qu'est une alimentation saine. Cependant, les interventions directives gâchent le plaisir et la curiosité des enfants lors des repas.

Les points importants sont : un cadre de repas agréable, une offre de plats équilibrée, la fonction de modèle et la communication à table. Il s'avère souvent difficile de se fier au sentiment de faim et de satiété des enfants et d'accepter que certains enfants veuillent parfois manger très peu voire rien du tout, alors que d'autres mangent beaucoup. Ici, il ne s'agit pas de fermer les yeux, mais d'être attentif à l'état d'âme de l'enfant.

Il est pertinent d'éveiller la curiosité des enfants pour la nourriture et les aliments, en organisant des activités de cuisine, des excursions chez des producteurs locaux, un projet de potager ou des ateliers gustatifs.

Promouvoir une sensation saine de faim et de satiété

Les pédagogues ont pour mission de renforcer le rapport de l'enfant à son propre corps. Si un enfant ne veut pas manger ou, au contraire, s'il veut beaucoup manger, il convient de demander avec précaution s'il n'a pas faim ou s'il a encore très faim, s'il n'aime pas les plats proposés ou s'il veut dire au cuisinier comment le plat lui a plu. Les conversations avec les parents sont, elles aussi, importantes afin qu'ils puissent accompagner à leur tour au domicile familial ces phases de développement nutritif de manière positive et cohérente. Des changements de comportement alimentaire notables peuvent être une indication de bouleversements dans l'environnement de l'enfant. Dans le cas d'enfants qui affichent un comportement alimentaire inhabituel pendant une période prolongée, il faudrait conseiller aux parents de consulter un médecin.

Participation et interaction

Les enfants et les jeunes sont des êtres sociaux et culturels, qui apprennent avec les autres et des autres en interagissant avec eux. En tant que « co-constructeurs du savoir, de l'identité, de la culture et des valeurs », ils contribuent activement à la conception tant de leurs propres processus éducatifs que de la culture d'apprentissage au sein des institutions non formelles. Dans le cadre de ce processus de co-construction, les enfants et les jeunes sont des partenaires égaux des adultes, qui profitent de leurs expériences et compétences individuelles. Ils génèrent un savoir et façonnent leur identité par leurs interactions et leur participation à différents contextes qui ont une importance pour eux sur le plan culturel. (…) Ils s'intègrent dans des processus relevant de la dynamique de groupe et trouvent leur place au sein du groupe de pairs.

Extrait du cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes.

La participation et l'interaction sont des principes importants de l'éducation nutritionnelle. Chaque enfant a son propre parcours alimentaire, ses propres expériences et attitudes. Quelles qu'elles soient, la tâche de l'éducateur consiste à ne pas stigmatiser l'enfant (et ses parents) et à stimuler ses capacités. Chaque enfant se voit disposer de l'espace et du temps de manger de façon indépendante et autodéterminée. À cet égard, l'organisation du repas est essentielle vu l'importance de l'interaction et de la communication intéressée lors des repas communs.



Bon à savoir

Pour l'interaction et contre l'interdiction de parler !

Dans l'espoir que les repas se déroulent sans problème et sans stress, il est parfois interdit aux enfants de parler pendant qu'ils mangent. Cette mesure n'est pas appropriée. Au contraire, elle met la pression aux enfants et empêche une forme importante de communication. Cette mesure très stricte est contraire aux principes de l'éducation non formelle et ne doit pas être appliquée dans les services d'éducation et d'accueil !

La participation à l'éducation nutritionnelle signifie que les enfants peuvent organiser eux-mêmes leur pause de midi. Ils devraient avoir leur mot à dire lorsqu'il s'agit de décider de leur voisin de table, du temps passé à table, et de ce que, à part le repas, ils veulent faire pendant cette pause, p. ex. jouer ou se détendre. Ainsi, les enfants apprennent à trouver un équilibre entre leurs propres besoins et les attentes de la communauté de table. Cela implique aussi d'organiser la situation des repas conjointement avec les enfants, p. ex. pour ce qui est de l'organisation de la pièce. Les enfants qui sont impliqués, pris au sérieux, consultés et qui sont inclus dans les processus décisionnels se perçoivent eux-mêmes comme des individus actifs et compétents. Cela renforce non seulement leur estime de soi, mais aussi la conscience de la responsabilité des actes communs.

Dans ce processus éducationnel, les enfants et les adultes sont des partenaires équivalents. Ils peuvent tous apprendre les uns des autres, même en ce qui concerne les repas et l'alimentation. Cela permet également de découvrir de nouvelles cultures et denrées alimentaires. Il s'agit, avant toute chose, de ne pas critiquer l'autre. L'alimentation ne devrait pas être un moyen de se singulariser, mais un instrument permettant d'apprendre de nouvelles choses. Les semaines thématiques culinaires sur certains pays encouragent la découverte, l'acceptation d'autres cultures et peuvent rapprocher toutes les personnes impliquées : les enfants, le personnel, les parents et les résidents.

L'éducation non formelle ne consiste pas à condamner des habitudes alimentaires défavorables, mais à encourager, avec respect, tolérance, ouverture d'esprit et créativité, un comportement alimentaire « plus sain » et plus équilibré. Il s'agit d'adopter une attitude respectueuse, de s'intéresser, de susciter et de promouvoir de manière progressive et intégrative l'intérêt général pour les sujets liés à l'alimentation.

Le rôle des pédagogues

« Les pédagogues occupent une position centrale au niveau de l'accompagnement du parcours éducatif des enfants et des jeunes. Leur rôle est étroitement lié à l'image de l'enfant ou du jeune ainsi qu'à la notion d'éducation dans des schémas non formels. Ce sont dans une large mesure les compétences personnelles et professionnelles des pédagogues qui détermineront si et dans quelle mesure les potentiels de chaque enfant ou jeune pourront s'épanouir au sein des institutions de l'éducation non formelle. Pour accompagner les enfants et les jeunes de manière compétente, les pédagogues doivent notamment faire preuve d'une réflexion continue sur leur propre parcours (éducatif) et sur l'éducation en général, mais aussi avoir envie d'apprendre tout au long de leur vie et de poursuivre leur développement personnel. Il est fondamental que les pédagogues aient conscience du rôle important de modèle qui leur revient, pour les enfants surtout, mais aussi pour les jeunes. (…) »

Extrait du cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes.

Les pédagogues et les cuisiniers sont conscients du fait qu'ils font office de modèles lors des repas. Ils adoptent un comportement professionnel et reflètent leurs propres habitudes ainsi que leur attitude à l'égard de l'alimentation.

En tant qu'importantes personnes de référence pour les enfants et les jeunes, « ils leur montrent qu'ils les respectent et qu'ils leur font confiance tout en veillant à leur bien-être. La sérénité et le sens de l'humour sont deux qualités fondamentales qui permettent de créer une atmosphère positive et qui favorisent le sentiment d'appartenance, la créativité, l'imagination et la motivation. »

Extrait du cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes.

L'observation sans jugement est une méthode importante de l'éducation non formelle.

« (...) Au sens d'une pédagogie inclusive, ils (les pédagogues) exploitent leurs observations régulières et leurs notes pour mettre sur pied des programmes d'apprentissage et de jeu ouverts adaptés à l'environnement de vie et aux intérêts des enfants et des jeunes. La prise en considération et l'exploitation conscientes des différences individuelles au sein du groupe offrent également un potentiel éducatif considérable pour l'ensemble des parties prenantes. »

Extrait du cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes.

Les éducateurs connaissent les stades de développement et les différents besoins fondamentaux des enfants. Ils se familiarisent avec les habitudes alimentaires des enfants et s'efforcent de connaître celles des familles d'origine. Ils observent le comportement des enfants et décèlent d'éventuels changements. Ils posent des questions et font preuve de compréhension et d'empathie lors des conversations avec les enfants. S'ils constatent des comportements inhabituels sur une période prolongée ou des problèmes majeurs, ils contactent les parents.



Bon à savoir

Il n'appartient pas aux éducateurs de corriger un comportement alimentaire non désiré à la place des parents !

Il arrive que des parents inquiets demandent aux éducateurs de corriger le comportement alimentaire de leur enfant, par exemple de veiller à ce qu'un enfant en surpoids « ne mange pas trop ». Il incombe aux services de proposer à tous les enfants des repas équilibrés et d'encourager un comportement alimentaire équilibré. Tous les enfants peuvent choisir parmi la même offre. Ils mangent la portion qui leur revient et surveillent leur sensation de satiété. Ce principe est également valable pour les enfants en surpoids ou accusant un poids insuffisant. Lors des repas, tous les enfants sont traités de la même façon ! Les seules exceptions concernent les enfants qui ont des besoins particuliers ou suivent un régime diététique prescrit par un médecin.

Avec le personnel de cuisine, les éducateurs forment une équipe qui réfléchit conjointement à la façon d'organiser le repas en fonction des besoins des enfants. Cette équipe crée des possibilités de participation pour les enfants, notamment en ce qui concerne l'organisation de la pièce et les règles à table, mais aussi l'implication lorsqu'on dresse ou débarrasse la table ainsi que lors de la préparation des plats (voir « Guide de bonnes pratiques pour une bonne hygiène alimentaire dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants », page 37 et suiv.).

Les besoins particuliers des enfants lors des repas

De nombreux services offrent un menu unique pour tous. Cela stimule la cohésion du groupe et de ce fait la familiarisation avec la culture des repas dans les services. Des exceptions sont concédées lorsque la santé de l'enfant ou les convictions éthiques des parents le requièrent.

Restrictions alimentaires pour raisons de santé

Certains problèmes de santé, tels que les allergies ou les intolérances, peuvent exiger un régime d'exclusion, c.-à-d. la renonciation à un ou plusieurs aliments. Le diagnostic peut uniquement découler d'un examen médical, de sorte qu'un régime d'exclusion n'est appliqué à un enfant dans les services que si une prescription médicale est présentée dans le cadre d'un projet d'accueil individualisé (PAI). Ce document fait état de toutes les mesures nécessaires. L'équipe médicale scolaire responsable de l'école de l'enfant organise la formation continue des éducateurs et des enseignants et apporte des précisions sur la mise en œuvre pratique du PAI.

Tout régime d'exclusion sans prescription médicale est refusé !

Dans les cas où il n'est pas possible de préparer le repas spécifique pour un enfant sur place, les parents sont invités, comme le prévoit le PAI, à fournir ce repas (voir « Guide de bonnes pratiques pour une bonne hygiène alimentaire dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants »). À défaut, le repas est livré par un service traiteur diététique spécialisé. L'équipe médicale scolaire compétente ou la Division de la Médecine Scolaire, de la Santé des Enfants et des Adolescents, Direction de la santé / ministère de la Santé se tient à la disposition des personnes concernées pour toutes questions éventuelles.

Restrictions alimentaires en raison de convictions éthiques

Certains parents s'attendent à ce que le service serve à leurs enfants un menu composé selon des convictions religieuses ou éthiques.

Les exceptions pour raisons religieuses concernent généralement la renonciation au porc. Les exceptions motivées par les convictions éthiques portent la plupart du temps sur la renonciation à la viande et au poisson (repas végétariens).

Dans un premier temps, les services d'éducation et d'accueil ou le gestionnaire responsable devraient examiner dans quelle mesure les exceptions fondées sur des convictions religieuses ou éthiques peuvent être acceptées. Les souhaits particuliers impliquent une charge supplémentaire pour la cuisine et pour les pédagogues.

Les enfants concernés auraient alors un rôle à part lors des repas. Il revient à l'équipe d'évaluer dans quelle mesure elle est

disposée à accepter les exceptions éthiques ou religieuses, la loi ne prévoyant pas de droit spécifique ni pour les parents ni pour les enfants. Dans les services d'éducation et d'accueil, les activités courantes sont organisées de manière laïque et selon les principes de l'éducation non formelle afin de ne pas discriminer certains groupes et de ne pas leur conférer de statut particulier. Néanmoins, il devrait être possible de célébrer des événements religieux avec l'alimentation traditionnelle adéquate. Un menu végétarien représente souvent une alternative. Certaines demandes particulières ne peuvent pas être satisfaites dans les services. Pour des raisons de santé, il convient de refuser une alimentation végane[10] pour les enfants.

10. Celle-ci peut nuire à la santé et au développement (voir recommandations du ministère de la Santé)

Règles de jeu pour une alimentation saine et équilibrée

Les recommandations du ministère de la Santé pour une alimentation infantile saine et équilibrée et les principes de l'éducation non formelle forment le cadre du concept de repas. Elles prennent en compte les besoins des enfants et les particularités du service en matière d'infrastructure et d'organisation du travail.

L'équipe

- Les responsabilités en matière d'alimentation sont fixées au sein de l'équipe, les rôles sont explicités.
- Des réunions ont lieu régulièrement avec le personnel de cuisine et les collaborateurs pédagogiques.
- Les pédagogues et les cuisiniers travaillent en étroite collaboration.

Le projet pédagogique

- Élaboration d'un projet pédagogique clair au sujet de l'alimentation et des repas.
- Les principes éducatifs sont partagés par toute l'équipe.
- L'offre alimentaire est reprise dans un cahier de charges.
- L'organisation de l'heure de midi et de la prise des repas est décrite dans le projet pédagogique.

Les collaborateurs

- S'informent sur les principes de l'alimentation saine et sur un comportement pédagogique moderne en symbiose avec le cadre de référence national.
- Énoncent les règles à table et en discutent avec les enfants.
- Veillent à ce que les règles à table soient respectées.
- Adoptent un comportement professionnel en ce qui concerne les thèmes liés à l'alimentation (valorisation des aliments, discrétion en cas d'aversions personnelles, etc.).
- Sont conscients de leur fonction de modèles et l'assument.

Les enfants

- Décident de ce qu'ils mangent et en quelle quantité.
- Décident s'ils goûtent un plat ou non.
- Sont impliqués dans l'organisation du cadre de repas (règles à table).
- Respectent les règles à table.
- Ont le droit de choisir leur place à table
- Sont impliqués dans la planification du menu.
- Les problèmes de santé de l'enfant pour raisons médicales sont pris en compte.

Les parents

- Informent l'équipe du service sur les éventuelles restrictions et particularités de l'alimentation pour raisons de santé.
- Sont informés lors du premier contact sur le projet pédagogique nutritionnel (résumé du projet pédagogique) et restent des partenaires d'échange réguliers.
- Pour des raisons organisationnelles, et afin d'empêcher l'exclusion de leurs enfants, les parents n'ont pas droit à des demandes particulières motivées par des convictions éthiques ou religieuses.

Recommandations pour la préparation de plats adaptés aux enfants

- Les repas adaptés aux enfants sont préparés de manière à stimuler la mastication (voir « Bon à savoir : quand la sensation de satiété se manifeste-t-elle ? », page 10).
- Les plats adaptés aux enfants ne renforcent pas la préférence pour le goût sucré et salé.
  - ✓ Les desserts sucrés sont proposés tout au plus une à deux fois par semaine.
  - ✓ Les desserts sucrés faits maison ne sont que faiblement sucrés.
  - ✓ Les plats ne sont que légèrement salés (et dans ce cas, avec du sel iodé).
  - ✓ Le lard et autres charcuteries sont toujours utilisés avec parcimonie.
- Dans le cas des plats adaptés aux enfants, les notes gustatives amères et acides sont utilisées avec parcimonie (voir l'aversion pour l'amer et l'acide, pages 12 et 13).
- Les plats adaptés aux enfants sont préparés sans exhausteurs de goût, en particulier sans glutamate. Les bouillons instantanés et les sauces avec glutamate ajouté ne sont utilisés qu'à titre exceptionnel.
- Les sauces, en particulier les vinaigrettes, sont proposées séparément.

Recommandations pour une alimentation saine et équilibrée dans les services d'éducation et d'accueil

- L'offre de repas est équilibrée et variée.
- Le choix d'aliments et de plats varie au quotidien.
- Lors de chaque repas (petit-déjeuner, collation et repas de midi), des fruits frais et/ou légumes sont proposés.
- Lors du repas de midi, au moins deux sortes de légumes sont proposés par jour.
- Lors de chaque repas (petit-déjeuner, collation et repas de midi), un féculent est proposé.
- Le repas de midi comporte une source de protéines sous forme de poisson, viande, œufs ou alternative végétarienne.
- Le lait ou les produits laitiers peuvent être proposés au petit-déjeuner, comme collation ou lors du repas de midi.
- Les yaourts aux fruits de fabrication industrielle contenant entre 2 et 4 cuillères à café de sucre ne sont proposés qu'occasionnellement.
- Les gâteaux, cupcakes, muffins, viennoiseries, crèmes ou glaces en dessert sont proposés au maximum 2 fois par semaine. Ce ne sont pas des collations appropriées !
- En principe, aucun aliment n'est interdit dans le service. Même les extras sont « permis », mais sont proposés à titre exceptionnel.
- Dans tous les cas, il convient de préférer le « fait maison », c.-à-d. des produits préparés soi-même aux produits préparés de manière industrielle. Néanmoins, les extras restent toujours des extras, qu'il s'agisse d'une production industrielle ou maison !

Recommandations pour l’organisation d’un cadre de repas adapté aux enfants

- On veille à une atmosphère détendue et sans stress.
- Le plaisir et la joie à table sont encouragés par une atmosphère détendue.
- On attache de l’importance à l’esthétique lors de l’organisation de l’espace et de la table.
- Les règles à table sont établies conjointement.
- Une série de rituels confèrent structure et sécurité.
- Les enfants sont impliqués dans l’organisation de la table et, dans la mesure du possible, dans la préparation des repas.
- Les enfants peuvent choisir leur place.
- Le personnel encourage les discussions à table.
- Il y a lieu de respecter les besoins des enfants tels que la faim, la satiété, le rythme et les habitudes alimentaires et d’accorder l’espace nécessaire à l’indépendance et l’autodétermination des enfants.

Recommandations pour le repas de midi

Pour beaucoup d'enfants, le repas de midi est le repas le plus important de la journée. De plus, c'est le seul repas principal qui soit servi dans la plupart des services.

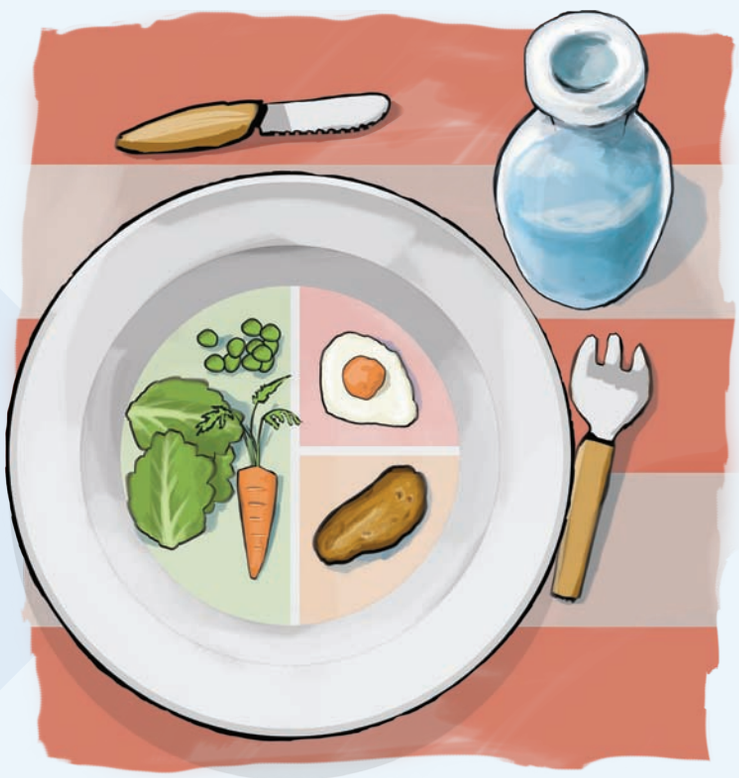
La brochure « Petit-déjeuner et goûter », disponible sur **www.sante.public.lu,** *fournit davantage d'informations concernant ces deux repas.*

Le caractère sain, c.-à-d. équilibré et varié, d'un repas de midi dépend de la composition du repas, de la taille des portions ainsi que du choix des aliments.

La taille des portions

Quelle quantité et quels aliments un enfant devrait-il manger? Il n'est pas facile de répondre à cette question, car les besoins réels dépendent de plusieurs facteurs. L'enfant s'est-il beaucoup dépensé? A-t-il pris son petit-déjeuner? Est-il en pleine phase de croissance? A-t-il l'habitude de manger beaucoup ou peu? Malgré toutes les différences individuelles, le personnel de cuisine a besoin d'un instrument pour planifier l'offre alimentaire : le tableau « Taille des portions pour le repas de midi » peut l'y aider.

Les données qui figurent dans ce tableau sont groupées par catégorie d'âge. Elles se basent sur les recommandations nationales pour une alimentation saine et équilibrée. Les portions se basent toujours sur un repas de midi complet, c.-à-d. : entrée, plat principal et dessert, et non sur un seul plat.



Un repas de midi sain se compose de trois éléments :

- 1 à 2 sortes de légumes et/ou fruits ;
- 1 féculent ;
- 1 aliment riche en protéines.

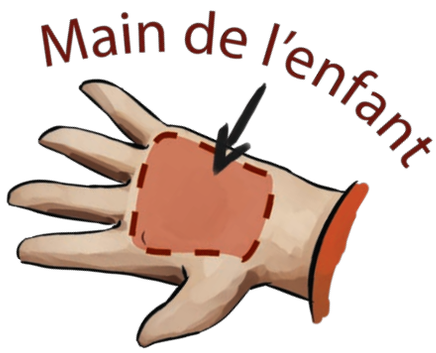
L'eau est la boisson préconisée. Un laitage peut être proposé soit au repas de midi soit comme collation.

Le choix des aliments

Chaque groupe d'aliments contient une série de nutriments qui remplissent des rôles bien définis dans l'organisme. Dans la rubrique « fonction », les éléments nutritifs principaux sont décrits pour chaque groupe d'aliments avec explication de leurs rôles respectifs.
Le choix des aliments devrait se baser sur leur valeur nutritive, qui peut varier non seulement au sein du groupe d'aliments, mais aussi d'un aliment à l'autre. La rubrique « qualité du produit » indique la valeur nutritive des différents aliments. Certaines recommandations dépassent les aspects sanitaires et concernent le goût ou la durabilité lors de la production, ce par exemple, lorsqu'il est recommandé pour des produits animaux, de considérer les conditions d'élevage des animaux ou dans le cas de fruits et de légumes, lorsqu'il est préconisé d'utiliser des produits ayant un goût propre intense.

Le « repas de midi - fréquentiel sur 4 semaines de menus » aide à planifier correctement le choix des aliments sur une période prolongée. Il indique la fréquence à laquelle il conviendrait de proposer certains aliments.

La rubrique « L'offre adaptée aux enfants » reprend les choix qui sont particulièrement indiqués pour les enfants.



Cette rubrique traite de la préparation et de la présentation d'aliments ainsi que d'autres aspects qui déterminent le fait que les enfants soient attirés par un plat ou non.

Les cuisiniers ne sont pas les seuls à avoir besoin d'un instrument pour planifier la taille des portions (cf. tableau « Taille des portions pour le repas de midi »). Les éducateurs ont besoin eux aussi d'une référence pour connaître la taille de la portion recommandée en fonction de l'âge. Leur instrument est la « quantité quotidienne ». Dans la plupart des cas, c'est la main.



Fonction

Sur le plan quantitatif, l'eau est la composante principale du corps. Elle est indispensable au maintien des fonctions corporelles vitales. C'est un moyen de transport d'oxygène et de nutriments qui joue un rôle essentiel dans la régulation thermique du corps.
Outre les boissons, les aliments à apport en eau élevé tels que les fruits, les légumes ou les potages apportent au corps la quantité de liquide requise.

Qualité du produit

Outre l'eau du robinet et l'eau minérale, les tisanes et les thés fruités non sucrés, sont capables de fournir les quantités de liquides adéquates et d'épancher la soif.
Les boissons sucrées telles que la limonade, le thé glacé, le nectar de fruits et les jus de fruits, même ceux sans sucres ajoutés, ont une densité énergétique élevée et ne sont donc pas aptes à hydrater.
Le lait a une teneur en eau élevée et contient des vitamines, des protéines, des matières grasses et des glucides. C'est un produit alimentaire liquide qui n'a pas pour vocation première d'hydrater.

L'offre adaptée aux enfants

L'eau est particulièrement recommandée en tant que boisson. On peut proposer de l'eau du robinet ou de l'eau minérale, pétillante ou non.
Les bouteilles d'eau ou les carafes doivent être mises à disposition de manière à ce que les enfants puissent se servir à tout moment, sans devoir demander la permission ou l'aide des adultes.
Les enfants qui sont absorbés par leur jeu oublient parfois de boire. Ici, il incombe aux éducateurs de veiller à faire des pauses et de proposer des boissons. En cas de fortes chaleurs, d'air sec, d'activité physique intensive, de fièvre ou de diarrhée, il faut s'hydrater davantage. Dans de telles situations, il convient de veiller en particulier à ce que les enfants boivent régulièrement et en quantités suffisantes.
Pour que les enfants puissent s'habituer à épancher leur soif avec de l'eau, les autres boissons ne leur sont proposées qu'à titre exceptionnel.

Quantité quotidienne

Les enfants ont besoin de 0,8 à 1,5 litre d'eau par jour. La quantité requise est répartie si possible sur toute la journée afin de garantir un bilan hydrique équilibré.

Fonction

Les fruits et les légumes contiennent des vitamines et des minéraux importants, nécessaires pour de nombreuses fonctions corporelles. La vitamine C joue un rôle important dans le métabolisme, le β-carotène favorise la croissance et la vue, et le potassium, un sel minéral, est impliqué dans tous les processus physiologiques de l'organisme.
Les fruits et les légumes assurent une grande partie de l'apport en fibres qui favorisent la digestion.

Qualité du produit

Ce sont les fruits et les légumes fraîchement récoltés qui contiennent le plus de vitamines. Les produits congelés peu après la récolte possèdent eux aussi une forte teneur en vitamines.

Plus la conservation est longue, plus l'apport en vitamines diminue. C'est la raison pour laquelle il faudrait toujours consommer les fruits et les légumes frais rapidement et les conserver dans un lieu frais et sombre jusqu'à leur préparation.

En règle générale, les fruits et les légumes de saison contiennent davantage de nutriments et ont un goût plus intense.

Il importe de toujours laver les fruits et les légumes brièvement, mais soigneusement afin de limiter au maximum la perte de vitamines.

Il est possible de recourir à des « aliments de commodité [1] » si le produit frais n'est pas disponible dans le commerce ou si les efforts à consentir pour certaines préparations sont trop importants. Les aliments tels que tomates en boîtes, maïs en conserve, petits pois surgelés ou salade de fruits prête à servir sans ajout de sucre peuvent constituer de bonnes alternatives aux produits frais.

Les jus de fruits et de légumes fraîchement pressés comportent presque autant de vitamines que les fruits non transformés, mais moins de fibres.

L'offre adaptée aux enfants

L'appréciation de ce groupe d'aliments par les enfants peut être encouragée en leur présentant l'arrivée de fruits et de légumes saisonniers comme un événement particulier. Les fraises, prunes, radis ou potirons s'y prêtent particulièrement bien. Presque chaque événement important est propice à la proposition de produits de saison: un menu à base de potiron pour Halloween, un dessert aux oranges, mandarines et noix pour la Saint-Nicolas ou une assiette de légumes primeurs accompagnés d'un dip à l'arrivée du printemps.



[1] « Nourriture ou aliments de commodité » est un terme emprunté à l'anglais qui signifie « repas aisé ». Il désigne des aliments industriels conditionnés ou transformés à l'avance par le producteur afin de faciliter la préparation ultérieure dans les foyers privés, les restaurants ou les infrastructures de restauration collective (traduction libre, Wikipedia, août 2015).

Il existe cinq niveaux de préparations de commodité : prêt à cuisiner, prêt à cuire, prêt à préparer, prêt à régénérer et prêt à consommer. En Allemagne, 80 à 90 pour cent des aliments parviennent au consommateur sous forme préparée (https://www.aid.de/verbraucher/convenience.php (aid-Informationsdienst, août 2015)

Les légumes

Les restaurants distinguent traditionnellement, pour le plat principal, entre les plats à base de poisson et de viande, les légumes faisant souvent simplement fonction d'accompagnement voire de garniture. Les services d'éducation et d'accueil pour enfants devraient adopter une autre approche : il convient de préparer les légumes, comme principaux composants d'un repas, de manière aussi attrayante et soignée que les autres ingrédients.

- I ne faut pas se contenter de proposer uniquement du potage ou de la salade. Il existe en effet de nombreuses autres modes de préparation des légumes : crus, cuits, poêlés, étuvés, panés, frits, en purée, émincés ou entiers. Plus l'offre est variée, plus l'enfant trouvera une préparation à son goût.
- Le fait que les enfants mangent leur portion de légumes crus ou cuits n'a aucune importance, la différence en ce qui concerne la valeur nutritive est minime.
- Dans le cas des légumes réchauffés sur une plus longue durée, l'apparence, le goût et la teneur en vitamines risquent d'être altérés. Ici, les crudités peuvent constituer une bonne alternative. Le dressing est proposé séparément afin que les légumes restent croquants plus longtemps.
- Une offre variée permet aux enfants de découvrir de nombreuses sortes de légumes différentes. Il est préférable que les différentes sortes restent identifiables même après la préparation, ce qui n'est pas toujours le cas pour les légumes qui sont proposés en purée ou coupés sous forme de gratin.



Les fruits

- En raison de leur goût sucré, les fruits sont généralement appréciés par les enfants et peuvent être proposés en dessert ou en collation : entiers ou en petits morceaux, en salade de fruits ou en purée.
- Les fruits frais ou congelés peuvent être combinés avec un laitage et proposés en dessert.
- Il peut s'avérer utile de présenter une corbeille de fruits frais dont les enfants peuvent se servir sans autorisation préalable des adultes. Cette offre peut comporter tous les types de fruits qui se conservent bien à température ambiante, notamment les pommes, les oranges, les bananes, et suivant la saison, les pêches, abricots et prunes.

Quantité quotidienne

Une portion de fruits ou de légumes entiers correspond à la poignée d'une main d'un enfant et, coupés en morceaux, à deux poignées d'un enfant.

Fonction

Les féculents tels que les pommes de terre ou les produits céréaliers (le pain, les pâtes, le riz, le couscous, etc.) sont riches en glucides. Ils sont des sources d'apports énergétiques importantes qui assurent le rassasiement.

Qualité du produit

- En ce qui concerne les produits céréaliers, il convient de privilégier ceux qui sont à base de blé complet, notamment les pâtes complètes. Ils apportent autant d'énergie que les produits raffinés, tout en contenant plus de nutriments et de fibres et en prolongeant la sensation de satiété.
- Afin de réduire la perte de vitamines et de minéraux, les pommes de terre peuvent être cuites dans une petite quantité d'eau, soit en chemise ou épluchées et coupées grossièrement. Le trempage prolongé avant la cuisson leur fait perdre des nutriments et doit donc être évité.
- Ce sont les pommes de terre fraîches, non transformées, qui contiennent le plus de nutriments. S'il n'est pas possible de les éplucher sur place, les pommes de terre du commerce fraîches déjà épluchées constituent une bonne alternative.
- Les mélanges prêts à l'emploi pour la purée de pommes de terre, les röstis ou les galettes de pommes de terre contiennent très peu de vitamines et de nutriments, mais beaucoup de sel et d'additifs.

L'offre adaptée aux enfants

- En cas de grande faim, les enfants devraient manger beaucoup de féculents. En revanche, la consommation de grandes quantités d'aliments contenant du sucre, des matières grasses ou des protéines risque d'entraîner à long terme une prise de poids.
- Les enfants aiment les pommes de terre, le riz, le couscous ou les pâtes de tout type, pas seulement en accompagnement. Il est également envisageable de les proposer avec des légumes frais, des légumineuses, des produits laitiers, du tofu ou des œufs en tant que plat principal végétarien.
- Les préparations prêtes à l'emploi pour remplacer les plats à base de pommes de terre ne sont pas recommandées.



Quantité quotidienne

Une portion de pommes de terre, de pâtes, de riz ou de couscous cuits correspond à la contenance de deux mains d'enfants. Une portion de pain correspond à une tranche de l'épaisseur d'un doigt, de la taille de la paume ouverte.

Fonction

La viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers sont d'importantes sources de protéines animales. Les principales sources de protéines végétales sont les légumineuses, telles que les haricots, les lentilles ou les pois ainsi que le tofu extrait à partir des germes de soja. Les protéines sont importantes pour le développement musculaire et donnent des forces pour l'activité physique.

La viande

La viande contient des protéines qui peuvent facilement être absorbées par le corps, et des vitamines et minéraux, comme le fer qui est important pour la formation du sang.

Qualité du produit

- Il faut privilégier la viande non préparée[1] : volaille, veau, bœuf, porc ou agneau. Il est recommandé d'éliminer les matières grasses visibles dès le début de la préparation.
- Un bon rapport en valeurs nutritives se retrouve dans la viande maigre à faible teneur en matières grasses, comme les escalopes, steaks ou émincés ainsi que dans la viande ayant une plus grande teneur en fibres et en matières grasses comme la goulache, le ragoût ou le rôti.
- La viande transformée telle que saucisses, salaisons ou préparations prêtes à l'emploi à base de viande hachée, a généralement une teneur élevée en matières grasses et en sel.
- Les pièces de viande dites reconstituées se composent de morceaux de viande. Cette viande contient de nombreux additifs et a généralement une mauvaise valeur nutritive.
- Il y a lieu de privilégier la viande d'animaux issus de l'élevage respectueux du bien-être animal, non seulement pour des raisons de protection animale, mais aussi du fait de leurs meilleures propriétés sensorielles (couleur, odeur, goût et consistance).

L'offre adaptée aux enfants

Les quantités de viande commercialisées au Luxembourg comptent parmi les plus élevées dans le monde [2] et nombreux sont les services d'éducation et d'accueil pour enfants dans lesquels la viande figure quotidiennement au menu. Or, la viande n'est pas indispensable. En effet, d'autres aliments animaux et végétaux se prêtent également à couvrir efficacement les besoins des enfants en protéines.

- a quantité de viande d'un repas équilibré est toujours plus faible que la part de légumes, de produits céréaliers ou de pommes de terre.
- On recommande la viande maigre ainsi que la viande fraîche ayant une plus grande teneur en fibres et en matières grasses.
- La viande transformée n'est proposée qu'à titre occasionnel et en portions réduites.
- La viande reconstituée ne figure pas au menu.
- Si possible, il convient de proposer de la viande d'animaux issus de l'élevage respectueux du bien-être animal.
- Au moins deux fois par semaine, la viande est remplacée par du poisson, des produits laitiers, des œufs, du tofu ou des légumineuses..

Quantité quotidienne

Il convient de consommer au maximum deux portions de viande par jour, dont une au repas de midi.
Une portion de viande en petits morceaux correspond à la poignée d'un enfant, et en tranche, à la taille de la paume de la main.

[1] Dans la présente publication, on entend par viande fraîche « la viande non conservée issue d'animaux récemment abattus » (Duden 2012).
[2] Les chiffres de la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) recensent indirectement les quantités de viande consommées à partir des quantités de viande commercialisées. Ici, le Luxembourg figure parmi les plus grands consommateurs de viande.

Le poisson comporte de nombreuses protéines à valeur nutritive élevée et relativement peu de matières grasses. Le poisson de mer est une source naturelle d'iode, qui joue un rôle important lors de la production d'hormones thyroïdiennes. Les poissons riches en matières grasses telles que le saumon, le hareng, la sardine ou le maquereau fournissent des acides gras insaturés de type oméga 3 que l'organisme humain ne peut pas produire lui-même et qui réduisent les risques d'accidents cardiovasculaires.

Qualité du produit

- La valeur nutritive du poisson fraîchement pêché et surgelé est très similaire, qu'il s'agisse de poisson entier ou en filet.
- Les produits fortement transformés, tels que les bâtonnets de poisson, ont une mauvaise valeur nutritive.
- Les poissons issus de la pêche durable et de l'aquaculture respectueuse des espèces possèdent souvent de meilleures propriétés sensorielles (couleur, odeur, goût et consistance) et devraient également être privilégiés pour des raisons de protection animale et environnementale.
- Pour faciliter le choix, il est recommandé de se référer au label le plus largement répandu sur le plan international pour la pêche et l'aquaculture durables, le label MSC [1], ou au guide sur le poisson publié par Greenpeace [2] et le World Wide Fund for Nature (WWF) [3].

L'offre adaptée aux enfants

- Ill est recommandé de proposer du poisson, frais ou surgelé, entier ou en filet.
- Les produits fortement transformés, tels que les filets panés, les bâtonnets de poisson ou les surimis, sont moins préconisés et ne devraient être proposés qu'occasionnellement.
- Les types de poissons et les modes de préparation devraient varier le plus possible. Cela permet aux enfants de découvrir le poisson sous toutes ses facettes.
- Il convient de privilégier le poisson bénéficiant d'un label de qualité.

Quantité quotidienne

Une portion de poisson en petits morceaux correspond à la poignée d'un enfant et, en tranche, à la taille de la paume de la main.

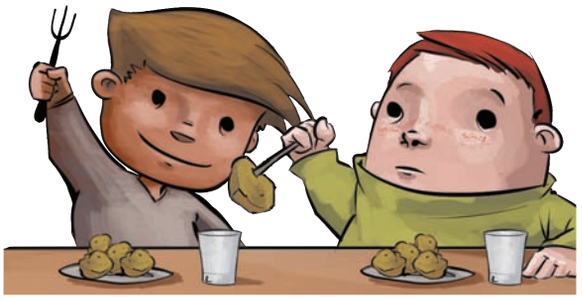
Est-il vrai que les enfants n'aiment pas le poisson ?

Les enfants s'habituent à la nourriture avec laquelle ils grandissent. Dans les régions où, traditionnellement, l'on consomme beaucoup de poisson, à l'instar des pays nordiques, les enfants mangent souvent, et la plupart du temps volontiers, du poisson. Les enfants habitués aux bâtonnets de poisson et qui mangent rarement du poisson frais apprennent à apprécier le goût et la consistance du poisson frit croquant ou pané, mais non l'odeur et le goût propre au poisson. Des «expériences positives liées au poisson », comme une semaine thématique sur la mer ou la visite d'un étal de poissonnier, peuvent familiariser les enfants avec cet aliment.



[1] Greenpeace, Fisch Einkaufsratgeber, www.greenpeace.de, consulté en juin 2017
[2] WWF, Vernünftig einkaufen. WWF-Einkaufsratgeber Fische und Meeresfrüchte, www.wwf.de, consulté en juin 2017
[3] Marine Stewardship Council (MSC), Fisch(erei)lexikon, www.msc.org, consulté en juin 2017

Le tofu et les autres produits à base de soja



Les produits à base de soja, tels que le tofu, fournissent des protéines végétales que le corps assimile moins bien que les protéines animales. Toutefois, le tofu combiné à des produits céréaliers ou à des pommes de terre est plus facile à assimiler.

Qualité du produit

- Le tofu ferme nature est généralement proposé en tant que bloc immergé dans de l'eau. Il existe aussi une version fumée ou marinée.
- Le tofu soyeux a une consistance similaire à celle du yaourt ou de la crème épaisse et peut être utilisé pareillement à ces produits, par exemple pour la préparation de dips ou comme liant pour potages.
- La protéine de soja texturée, appelée en langage familier « viande de soja », se compose de tourteau de soja, un sous-produit de la production d'huile de soja. Elle a une consistance fibreuse et est généralement proposée à l'état séché sous forme de granulés ou de dés.
- Les produits à base de soja fortement transformés comme les boulettes, saucisses ou émincés ne se composent pas entièrement de soja, mais peuvent contenir des légumes, des céréales ou des noix de même que des matières grasses et du sel ainsi que divers additifs.

L'offre adaptée aux enfants

- Il est recommandé de proposer du tofu nature et de la protéine de soja texturée. Cependant, comme ils sont peu goûteux à la base, il faut les épicer ou les servir avec des sauces aromatiques ou des dips.
- Les produits à base de soja à forte teneur en matières grasses, sel et/ou additifs tels que les boulettes et les saucisses, sont moins recommandables et ne devraient donc être proposés qu'occasionnellement.
- Étant donné que le tofu a ses propres propriétés gustatives et structurelles, il ne faut pas le préparer « comme de la viande », mais selon des recettes spécifiques au produit.
- Les enfants confrontés pour la première fois au tofu ou à d'autres produits à base de soja dans le service ont besoin de temps pour s'habituer à leur consistance spéciale et à leur goût particulier.

Quantité quotidienne

Une portion de tofu en petits morceaux correspond à la poignée d'un enfant.

Les légumineuses

Les légumineuses sont les graines des plantes légumineuses (lentilles, haricots, pois). Elles sont écossées et commercialisées à l'état frais, surgelé ou séché. De tous les aliments végétaux, les légumineuses ont la teneur en protéines la plus élevée.

Qualité du produit

- Qu'elles soient fraîches, séchées, surgelées ou cuites et mises en conserve, la valeur nutritive des légumineuses ne change pas.
- Crues, les légumineuses contiennent de faibles quantités de substances toxiques naturelles. Par conséquent, il convient de les consommer uniquement cuites.
- Afin de les rendre plus digestes, il faut toujours faire tremper les légumineuses sèches pendant plusieurs heures, de préférence toute une nuit. Ensuite, l'eau est jetée et on les cuit dans de l'eau fraîche jusqu'à ce qu'elles soient à point.
- Les herbes aromatiques et les épices, tels que sarriette, cumin, fenouil et gingembre peuvent les rendre plus digestes et apporter des notes gustatives intéressantes.

L'offre adaptée aux enfants

- Toutes les légumineuses, qu'elles soient fraîches, surgelées, séchées ou en conserve, sont recommandées.
- De petites portions aident l'appareil digestif à s'y habituer progressivement. Les enfants qui n'ont pas l'habitude de manger des légumineuses devraient les goûter dans un premier temps en petites quantités, en entrée ou en accompagnement.
- Elles ne doivent pas toujours être préparées sous forme de soupe. Les légumineuses peuvent être proposées de diverses manières, par exemple en salade, gratin ou curry.

Quantité quotidienne

Une portion de légumineuses cuites en entrée ou en accompagnement correspond à la poignée d'un enfant.

Bon à savoir !

Les haricots verts et les mange-tout font partie, sur le plan botanique, de la famille des légumineuses. Mais, étant donné que comparés aux graines ils contiennent moins de protéines, ils sont classés dans ce guide dans le groupe des légumes.



Les œufs

Les œufs contiennent de nombreux minéraux, vitamines et protéines de bonne qualité. Même si leur teneur en cholestérol leur a valu une mauvaise réputation, manger un œuf 2 à 3 fois par semaine ne pose aucun problème sur le plan de la santé. Pour déterminer la quantité totale, il y a lieu d'inclure, en sus des mets à base d'œufs, tous les plats dont l'œuf est un composant principal, comme les crêpes, les quiches ou les flans.

Qualité du produit

À l'échelle européenne, chaque œuf frais est identifié par un code. Le premier chiffre se réfère au mode d'élevage : bio (0), en plein air (1), au sol (2) en cage[1] (3). Vient ensuite le code pays, p. ex. LU pour le Luxembourg et DE pour l'Allemagne.

Dans les restaurants de collectivité, les œufs sont souvent utilisés pasteurisés sous forme d'« œufs liquides ». Dans ce cas, contrairement à ce qui est prévu pour les œufs frais, les producteurs ne sont pas obligés d'indiquer le mode d'élevage.

L'offre adaptée aux enfants

- Nombreux sont les enfants qui aiment les œufs sous forme d'omelette ou d'œufs brouillés. Préparés de cette façon, ils peuvent être combinés avec de nombreux autres aliments.
- Les œufs durs peuvent être servis dans des salades, écrasés dans le potage ou dans un gratin.
- Il faut privilégier les œufs frais et les « œufs liquides » issus de l'élevage respectueux des animaux.

Le repas de midi végétarien



L'alimentation ovo-lacto-végétarienne exclut le poisson et la viande et se focalise sur les œufs, les produits laitiers, le tofu ou les lentilles en tant que sources de protéines. Contrairement à une alimentation purement végane, qui renonce à tous les produits animaux, les œufs et les produits laitiers font partie intégrante de ce type d'alimentation végétarienne.

Une alimentation ovo-lacto-végétarienne équilibrée et variée fournit tous les nutriments nécessaires en quantité suffisante. Cependant, l'organisme assimile moins bien les protéines et le fer issus des aliments végétaux. Afin que le corps puisse mieux assimiler ces nutriments, il est important de combiner correctement les aliments.

Les repas végétariens ainsi qu'une alimentation exclusivement ovo-lacto-végétarienne conviennent aux enfants, à condition de proposer en quantités suffisantes d'autres aliments adéquats riches en nutriments en remplacement du poisson et de la viande.

Les enfants encadrés dans des services d'accueil devraient pouvoir s'adapter à une nourriture variée proposant de nombreux aliments végétaux et de la viande en quantité raisonnable. Il convient ainsi de prévoir au moins une fois par semaine, voire plus souvent, un plat végétarien ayant une valeur nutritive équilibrée.

Bon à savoir !

L'assimilation de protéines dans le cas du tofu et des légumineuses est améliorée s'ils sont combinés à des produits céréaliers ou à des pommes de terre.

L'assimilation du fer dans le cas des produits de blé complet, des légumineuses ou des noix peut être améliorée en combinant ceux-ci à des fruits ou des légumes riches en vitamine C, tels qu'agrumes, chou ou poivrons.

[1] Depuis 2012, l'élevage en batteries n'est plus permis dans l'UE.

Fonction

Le lait et les produits laitiers sont non seulement riches en protéines, mais ils sont aussi notre principale source de calcium, nécessaire pour le développement osseux et dentaire. Font notamment partie des produits laitiers : le yaourt, le fromage blanc et le fromage.

Bon à savoir !

La crème et le beurre sont certes fabriqués à base de lait, mais en raison de leur teneur élevée en graisse, ils font partie du groupe des matières grasses et huiles.



Qualité du produit

Le lait frais a une teneur en graisses d'environ 4 %. Avant d'être commercialisé, il est pasteurisé et écrémé. Lors de l'écrémage, on retire non seulement les matières grasses, mais aussi des vitamines liposolubles. Ce procédé a pour conséquence que le rapport nutritif dans le lait varie en fonction du taux de matière grasse.
Les laitages, comme le yaourt, le fromage blanc ou le fromage, sont fabriqués à partir du lait. Ici aussi, il existe des produits qui ont différents taux de matière grasse.

- Le lait U.H.T. a une longue durée de conservation du fait d'avoir été soumis à un bref réchauffement à température élevée. Ce procédé permet de réduire la perte de nutriments. Sa valeur nutritive est très similaire à celle du lait frais.
- Dans le cas du lait demi-écrémé, le rapport matières grasses et vitamines, avec un taux de matière grasse de 1,5 %, est particulièrement favorable. Le fromage blanc et le yaourt à base de lait entier ou demi-écrémé se valent et peuvent tous les deux être proposés.
- Il existe plusieurs sortes de fromages, tels que les fromages à pâte dure et à pâte molle et les fromages à moisissures. Par rapport au fromage à pâte molle, le fromage à pâte dure comporte plus de calcium, mais aussi davantage de matières grasses et souvent aussi plus de sel.
- Dans le cas du fromage analogue, une partie de la matière grasse et de la protéine du lait est remplacée par d'autres matières grasses. Cela entraîne en règle générale une altération de la saveur et une composition nutritive moins favorable que pour le vrai fromage. Dans le commerce, il est notamment présenté comme « préparation de fromage pour pizza » ou « préparation de fromage pour gratins ».
- Les produits laitiers allégés ou de régime contiennent moins de sucre et/ou moins de matières grasses que les produits traditionnels. Les éventuelles pertes en nutriments et en saveurs sont fréquemment compensées par des additifs.

L'offre adaptée aux enfants

- Avec 1,5 % de matières grasses, le lait demi-écrémé est particulièrement recommandé pour les enfants en raison de son rapport nutritif favorable.
- Les produits laitiers contenant 0 % de matières grasses ne sont pas proposés alors qu'ils contiennent très peu de nutriments et ont peu de goût.
- Le lait cru et les produits à base de lait cru ne conviennent pas aux enfants et ne sont pas proposés dans les services d'accueil.
- Le lait et les laitages peuvent être facilement combinés à des fruits frais ou surgelés ou à des herbes aromatiques, et si nécessaire, être légèrement sucrés ou salés. Il y a lieu de les préférer aux produits de fabrication industrielle.
- Le fromage peut être proposé sur du pain, râpé sur des pâtes, en gratin ou sous forme de dés dans les salades.
- Les produits allégés et de régime ne sont pas proposés dans les services.
- Le fromage analogue est proscrit.

Quantité quotidienne

Une portion de lait, de yaourt ou de fromage blanc correspond à la contenance d'un récipient de 125 ml.
Une portion de fromage râpé ou en dés correspond à la poignée d'un enfant ou, en tranche, à la taille de la paume de la main.

Bon à savoir !

Les « produits laitiers pour enfants » visent les enfants en tant que consommateurs, avec des emballages colorés, des gadgets et des messages publicitaires prometteurs. Contrairement à ce qui est suggéré, leur valeur nutritive n'est pas adaptée aux besoins particuliers des enfants, bien au contraire. Bon nombre de ces produits ont une mauvaise composition nutritionnelle et contiennent beaucoup, voire trop de sucre, de colorants et/ou d'arômes ainsi que bon nombre d'additifs. Dans la plupart des cas, à l'instar de nombreux autres aliments pour enfants, les produits laitiers pour enfants ne sont qu'une stratégie marketing.



Fonction

Les matières grasses et les huiles sont des sources d'énergie importantes qui apportent à l'organisme des vitamines et des acides gras qu'il ne peut pas produire lui-même. De faibles quantités sont suffisantes pour assumer ces fonctions. La consommation élevée, surtout de graisses animales telles que celles contenues dans le beurre, la crème, le lard, le saindoux ou la viande grasse, peut affecter le taux de cholestérol et favoriser à terme la survenance de maladies cardiaques coronariennes.

Qualité du produit

De nombreux types d'huiles sont disponibles dans le commerce : des huiles pures comme l'huile d'olive, de maïs, de colza ou d'arachide et celles qui se composent de différentes huiles végétales. Les mélanges d'huiles sont commercialisés notamment comme huiles pour salade, huiles de cuisson ou de friture.

- Parmi les huiles végétales, l'huile d'olive et l'huile de colza ont une composition en acides gras particulièrement favorable. L'huile de colza est également riche en acides gras polyinsaturés oméga 3.
- L'huile d'olive étant stable à la chaleur, elle convient tant pour la préparation de plats froids que pour la cuisson.
- Pour frire, il convient d'utiliser des huiles particulièrement stables à la chaleur, comme l'huile d'arachide.
- Les huiles pressées à froid ont un goût plus intense que les huiles raffinées, mais présentent peu d'avantages pour la santé.

Attention, graisses cachées !

Une grande partie de l'apport en matières grasses ne provient pas de la graisse de cuisson ou à tartiner, mais des graisses dites cachées, c.-à-d. des aliments riches en matières grasses comme les chips, les frites, la saucisse, la mayonnaise ou le chocolat. On ignore généralement que la pâte feuilletée, certains types de fromages, les biscuits, les gâteaux, les viennoiseries (croissants, streusel, pains au chocolat, etc.), la sauce béarnaise ou la rémoulade ont une teneur élevée en matières grasses.

L'offre adaptée aux enfants

- Pour cuire, poêler ou frire, il convient d'utiliser des huiles végétales.
- Il convient de privilégier les huiles à goût neutre pour la cuisine quotidienne. Les huiles pressées à froid peuvent être utilisées afin de conférer au plat une note gustative particulière.
- Il faut veiller à n'appliquer qu'une fine couche de beurre et de margarine sur le pain. Pour ce faire, le beurre est plus facile à tartiner si on le sort du frigo 20 minutes avant l'emploi.

La matière grasse en tant que « vecteur de goût »

Dans le cas des plats qui comportent des arômes liposolubles, le goût propre à l'aliment peut être renforcé grâce à l'ajout de beurre, de crème ou d'huile. L'ajout de petites quantités de matière grasse peut relever un plat, par exemple un peu de crème dans la soupe de légumes ou une pointe de beurre dans un plat à base de pommes de terre. L'ajout de matière grasse ne fait qu'intensifier le goût propre de l'aliment sans améliorer ses propriétés gustatives.



Les extras

Par extras on entend des aliments avec une composition nutritionnelle peu équilibrée, qui contiennent beaucoup de sucre, de matières grasses et/ou de sel. Il s'agit notamment des sucreries, pâtisseries, limonades, barres de céréales et fritures. Alors que leur consommation était réservée aux occasions spéciales il y a quelques décennies, ces aliments font actuellement partie du quotidien. En effet, désormais, on ne doit plus les fabriquer soi-même selon des procédés complexes et coûteux alors qu'on les trouve à petit prix sous la forme de produits prêts à l'emploi dans tous les supermarchés et kiosques.

Dans le cadre d'une alimentation saine, on pourrait certes se passer des extras, ce qui n'empêche pas de pouvoir les proposer de temps en temps. Pour des raisons sanitaires et afin d'éviter une accoutumance, il convient de ne pas dépasser les fréquences indiquées dans le fréquentiel sur quatre semaines de menus. Dans l'alimentation des enfants, on ne peut et ne doit pas renoncer aux extras, mais il faut apprendre à les doser !

Qualité du produit

Par définition, les extras sont riches en sucre, sel et graisses, et ce, qu'ils soient faits maison ou issus d'une production industrielle. Cependant, il y a moyen de réduire les quantités de sucre, de sel et/ou de matières grasses dans les produits faits maison sans devoir craindre une altération de goût. La plupart du temps, on peut renoncer complètement aux additifs.

L'offre adaptée aux enfants

Les enfants remarquent à peine qu'un gâteau au chocolat contient moins de sucre que ce qui est prévu dans la recette, et nombreux sont ceux qui préfèrent de toute façon la mayonnaise allégée au yaourt au produit de base plus riche en graisses. Cependant, afin d'éviter une accoutumance, il ne faut pas dépasser la dose recommandée d'extras, même s'ils contiennent moins de matières grasses, de sel et/ou de sucre.

Les extras faits maison offrent une plus grande variété gustative que les produits issus de l'industrie, et doivent donc être préférés aux produits finis.



Serait-il préférable d'interdire complètement les extras ?

La plupart des adultes savent qu'à terme la consommation d'extras en grandes quantités est mauvaise pour la santé. Cela ne dissuade pas de nombreux adultes d'en consommer, souvent en ayant mauvaise conscience.

Ce groupe d'aliments semble avoir un « pouvoir de séduction » considérable. Afin de préserver les enfants et d'éviter qu'ils n'y prennent goût, certains services suppriment les extras dans une très large mesure du menu. Cela part d'une bonne intention, sans toutefois aboutir nécessairement au but escompté, surtout si les aliments concernés sont facilement accessibles en dehors du service.

De plus, les interdits ou les restrictions rigoureuses rendent l'aliment d'autant plus intéressant aux yeux des enfants et le valorisent. À l'inverse, les aliments proposés tous les jours sont dévalorisés. Afin d'illustrer ce phénomène, voici un exemple : s'il n'y a de la glace et du gâteau qu'à la veille des jours de fête, le dessert sucré devient un événement particulier et réjouissant alors que les fruits qui sont proposés en dessert tous les autres jours sont habituels et banals ; c'est ce qui est proposé quand il n'y a pas de sucreries. Cette approche valorise le dessert sucré et dévalorise le fruit, même si telle n'est pas l'intention. Les enfants devraient faire l'expérience que non seulement les extras, mais aussi tous les autres groupes d'aliments peuvent offrir une expérience gustative intéressante et positive, car les deux sont un régal : tant les fruits aromatiques et croquants que le gâteau au chocolat moelleux.

Bon à savoir !

Les édulcorants alternatifs tels que le sucre roux, le fructose, le miel, le sirop d'érable ou d'agave ont une densité énergétique similaire à celle du sucre ordinaire issu de la betterave, mais ils se distinguent sur le plan du goût, de la consistance et de l'intensité en sucre. Les produits qui contiennent des minéraux, comme le miel, ne présentent pas d'avantages sur le plan de la santé.

Cependant, les édulcorants alternatifs permettent de varier l'expérience gustative, par exemple le sirop d'érable servi avec les crêpes.

Les édulcorants doivent toujours être utilisés avec parcimonie afin de ne pas encourager la préférence des enfants pour le goût sucré.

Les édulcorants de synthèse et les substituts du sucre, tels que ceux qui sont utilisés dans les produits allégés et de régime, ne sont pas adaptés à une alimentation respectueuse de la santé des enfants et ne sont pas proposés dans les services.

Vier-Wochen-Speisenplan für das Mittagessen

Lebensmittelgruppe	Beispiele für die Zubereitung	Häufigkeit
Getränke	Leitungs- oder Mineralwasser	20 Mal
Obst	Stückobst, Kompott, Jogurt mit frischen Früchten oder Obstsalat.	10 Mal
Gemüse	Gekocht, gedämpft, im Ofen gegart oder mit wenig Fett gebraten. In Suppen, Salaten oder als Rohkost mit Dip.	20 Mal Abwechselnd verschiedene Sorten und unterschiedliche Zubereitungsarten
Kartoffeln und Getreideprodukte (Nudeln, Reis, Couscous, …)	Gekocht, gedämpft, im Ofen gegart, mit wenig Fett gebraten. In Suppen oder Salaten.	20 Mal Abwechselnd Kartoffeln und unterschiedliche Getreideprodukte
Fleisch Frisches Muskelfleisch Verarbeitetes Fleisch (Bratwurst, Würstchen,…)	Gekocht, gedämpft, im Ofen gegart, mit wenig Fett gebraten. In Suppen oder Salaten. Möglichst fettarm zubereiten, gekocht oder in einer Suppe.	10 Mal Fleisch, davon höchstens 2 Mal verarbeitetes Fleisch
Fisch	Gekocht, gedämpft, im Ofen gegart oder mit wenig Fett gebraten, in Suppen.	4 Mal
Ei	Hartgekocht, als Omelett oder Rührei, …	2 Mal
Tofu oder andere pflanzliche Proteinquellen, wie Linsen oder Kichererbsen	Gekocht, im Auflauf, mit wenig Fett gebraten in Suppen oder Salaten.	2 Mal
Mich und Milchprodukte	als Kräuterquark oder Dip, im Auflauf oder in Salaten.	6 Mal Davon 2 Mal als Bestandteil der Hauptspeise
Extras Fettreiche Zubereitungen	Pommes frites, Croquetten, Frühlingsrollen, Fischstäbchen, Fleisch oder Tofu (paniert oder frittiert), Mayonnaise, Remoulade, Sahnesaucen,…..	Höchstens 4 Mal
Süßer Nachtisch	Kuchen, Torte, Eis, Flan,….	Höchstens 4 Mal

Repas de midi - fréquentiel sur quatre semaines de menus

Groupe alimentaire	Exemples de préparation	Fréquence
Boissons	Eau du robinet, eau minérale	20 fois
Fruits	Fruit entier, compote, yaourt aux fruits frais, salade de fruits, ….	10 fois
Légumes	Cuit à l'eau, à la vapeur, au four ou poêlés avec peu de graisse. En potage ou en salade.	20 fois Alternativement différentes sortes et modes de préparation
Féculents (pommes de terre et produits à base de céréales : pâtes, riz, couscous,….)	Cuisson à l'eau, à la vapeur, au four ou poêlés avec peu de graisse. En potage, en salade ou crus avec dip.	20 fois Alternativement pommes de terre et autres produits céréaliers alternants.
Viande Viande de muscle Viandes préparées (Saucisse à rôtir, Knacks, …)	Cuit en bouillon, à la vapeur, au four ou poêlés avec peu de graisse. En potage ou en salade. Préparer avec peu de matière grasse, cuit au court bouillon ou en potage.	10 fois dont 2 fois viandes préparées
Poisson	Cuisson à l'eau, à la vapeur, au four ou poêlés avec peu de graisse, en potage.	4 fois
Œufs	Œufs durs, omelette, œufs brouillés,…	2 fois
Tofu ou autres sources de protéines végétales (lentilles, pois chiches, …)	Cuit, en gratin, poêlé avec peu de graisse, en potage ou salade	2 fois
Lait et laitages (yaourt, fromage blanc, fromages, …)	Yaourt ou fromage blanc aux herbes, en gratins, salades,…	6 fois dont 2 fois en tant que composant du plat principal
Extras Préparations grasses	Pommes frites, croquettes, nems,….. bâtonnets de poisson, viande ou tofu panés ou frits, mayonnaise, sauce rémoulade, sauces à base de crème, …..	4 fois au maximum
Desserts	Gâteaux, tartes, glaces, flans, ….	4 fois au maximum

Taille des portions pour le repas de midi (lignes directrices)

Légumes	4 à 6 ans	7 à 9 ans	10 à 12 ans
1 portion de légumes crus	20 à 50 g	50 g	90 à 100 g
1 portion de légumes cuits	125 g	150 g	150 g
1 portion de potage de légumes	150 ml	150 ml	200 ml

Féculents	4 à 6 ans	7 à 9 ans	10 à 12 ans
1 portion de produits céréaliers en tant que accompagnement (crus)	40 à 50 g	40 à 50 g	50 à 60 g
1 portion de produits céréaliers en tant que composante principale (crus)	50 à 70 g	60 à 70 g	70 à 80 g
1 portion de pommes de terre	200 g	200 g	250 g

Aliments protéinés	4 à 6 ans	7 à 9 ans	10 à 12 ans
1 portion de viande	45 à 50 g	70 à 75 g	90 à 100 g
1 portion de poisson	45 à 50 g	70 à 75 g	90 à 100 g
Nombre d'œufs	1	1	2
1 portion de tofu	45 à 50 g	70 à 75 g	90 à 100 g
1 portion de légumineuses (cuites)	45 à 50 g	70 à 75 g	90 à 100 g

Laits et produits laitiers	4 à 6 ans	7 à 9 ans	10 à 12 ans
Yaourt ou fromage blanc	80 à 100 g	100 à 125 g	125 g
Fromage à pâte molle (de type « camembert »)	30 à 45 g	35 à 40 g	45 g
Fromage à pâte dure (de type « Gouda »)	10 à 15 g	15 à 20 g	20 g

- 1 portion de fruits ou de légumes entiers correspond à une poignée et, en petits morceaux, à deux poignées.
- 1 portion de pommes de terre, de pâtes, de riz ou de couscous cuits correspond à la contenance de deux mains d'enfants. Une portion de pain correspond à une tranche de l'épaisseur d'un doigt, de la taille de la paume ouverte.
- 1 portion de lait ou de yaourt correspond au contenu d'un récipient qu'on peut tenir dans une main.
- 1 portion de fromage est une fine tranche correspondant à la taille de la paume ouverte.
- 1 portion de viande, de tofu ou de poisson en petits morceaux correspond à une poignée, et, en tranche, à la taille de la paume de la main.

Références bibliographiques

Barlösius, Eva : Soziologie des Essens. Weinheim und München: Juveta Verlag, 2011.

Brombach, Christiane: « Soziale Dimensionen des Ernährungsverhaltens. » Ernährungsumschau, 2011 : 318-324.

Ellrott, Thomas: « Kinderernährung Aktuell. » Sulzbach im Taunus : Kerstiing, Mathilde, 2009.

Logue, Alexandra.W. : Die Psychologie des Essens und Trinkens. Heidelberg: Springer, 2009.

Methfessel, Barbara: « Essen lehren - Essen lernen. Beiträge zur Diskussion und Praxis der Ernährungsbildung. » Baltmannsweiler, 2000.

Pudel, Volker, und Westenhöfer, Joachim: Ernährungspsychologie. Göttingen, 2003.

von Engelhardt, Dietrich, und Wild, Rainer : Geschmackskulturen. Frankfurt/Main: Campus Verlag, 2005.

Biesalski, Hans Konrad und Grimm, Peter: Taschenatlas Ernährung. Stuttgart 1999.

Ploeger, Angelika; Hirschfelder, Gunther; Schönberger, Gesa (Hrsg.): Die Zukunft auf dem Tisch, Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von Morgen. Heidelberg 2011.

Althans, Birgit; Schmidt, Friederike; Wulf, Christoph (Hrsg.): Nahrung als Bildung. Interdisziplinâre Perspektiven auf einen anthropologischen Zusammenhang. Weinheim und Basel 2014.

Schmidt-Semisch, Henning und Schorb, Friedrich (Hrsg.): Kreuzzug gegen Fette, sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas. Wiesbaden 2008.