

Guide de l'Alimentation Durable pour la Petite Enfance

à destination des parents et des professionnel(le)s de la petite enfance



Avec le soutien de :



Bienvenue dans ce guide de l'alimentation durable pour la petite enfance destiné aux parents et aux professionnel(le)s de la petite enfance ! En tant que parents ou professionnel(le)s, vous jouez un rôle crucial dans le développement des enfants. L'alimentation est un aspect essentiel de leur croissance et de leur santé. Adopter des pratiques alimentaires durables dès le plus jeune âge peut contribuer à préserver l'environnement et à promouvoir un mode de vie sain et équilibré pour les futures générations.

L'alimentation est un pilier fondamental du développement physique et cognitif des tout-petits. C'est pourquoi nous vous proposons ce guide, qui se veut une ressource complète pour vous aider à promouvoir une approche responsable et durable de l'alimentation au sein de votre foyer ou de vos structures d'accueil.

L'objectif de ce guide est de vous offrir des informations claires et pratiques sur les principes de l'alimentation durable et comment les appliquer. En effet, les choix que vous faites en matière d'alimentation peuvent contribuer à préserver notre planète, promouvoir des habitudes alimentaires saines et équilibrées, tout en favorisant le respect de la biodiversité et des ressources naturelles.

Tout au long de ce guide, vous découvrirez des conseils sur la sélection de produits locaux et de saison, la réduction du gaspillage alimentaire, les alternatives végétales et la promotion de repas équilibrés, adaptés aux besoins spécifiques des jeunes enfants.

Nous espérons que cette ressource vous inspirera à adopter de nouvelles pratiques en matière d'alimentation durable, qui auront un impact positif à la fois sur les générations actuelles et futures.

Nous exprimons notre gratitude envers le pôle APSA (Accompagnement Prévention Santé Alsace) pour sa contribution. Leur expertise a enrichi ce document, en le rendant plus adapté aux besoins spécifiques des tout-petits.

Merci de votre engagement envers le bien-être des tout-petits et votre volonté de participer activement à la construction d'un monde meilleur.

Bonne lecture et bonnes pratiques alimentaires durables !



SOMMAIRE

Chapitre 1 : Comprendre l'Alimentation Durable	5
1.1 Qu'est-ce que l'alimentation durable ?	5
1.2 Les avantages de l'alimentation durable pour les enfants	6
1.3 Les principes de l'alimentation durable	6
Chapitre 2 : Palais en éveil : comportement et diversification alimentaire	8
2.1 Eveil au goût	8
2.2 Les déterminants du comportement alimentaire	9
2.3 Diversification alimentaire	10
Chapitre 3 : L'alimentation Équilibrée et Variée	11
3.1 Les différents groupes d'aliments	11
3.2 Les portions adaptées à l'âge des enfants	14
3.3 Les alternatives végétales aux protéines animales	19
Chapitre 4 : Les Produits de Saison et Locaux	22
4.1 Les bienfaits des produits de saison pour la santé et l'environnement	22
4.2 Privilégier les achats de produits locaux	24
4.3 Idées de recettes adaptées aux saisons	24
Chapitre 5 : Limiter le Gaspillage Alimentaire	25
5.1 Sensibiliser les enfants au gaspillage alimentaire	25
5.2 Astuces pour éviter le gaspillage dans la cuisine	26
Chapitre 6 : Choisir des Produits Bio et Écologiques	27
6.1 Les avantages des produits biologiques pour les enfants	27
6.2 Les labels et certifications bio	27
6.3 Les alternatives écologiques pour la vaisselle et les emballages	28
Chapitre 7 : Les Boissons Durables	29
7.1 L'importance de l'eau pour les enfants	29
7.2 Limiter les boissons sucrées et les sodas	30
7.3 Les alternatives aux jus de fruits industriels	30
Chapitre 8 : Les Goûters et Collations Équilibrés	31
8.1 Les idées de goûters sains et durables	31
8.2 Privilégier les préparations maison	32

Chapitre 9 : L'éducation à l'Alimentation Durable	33
9.1 Impliquer les enfants dans la préparation des repas	33
9.2 Organiser des activités pédagogiques sur l'alimentation durable	33
9.3 Communiquer avec les parents	33
Idées de recettes	36

Chapitre 1 : Comprendre l'Alimentation Durable

1.1 Qu'est-ce que l'alimentation durable ?

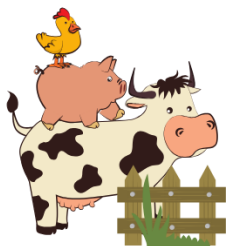
L'alimentation durable est une approche qui vise à concilier les besoins nutritionnels des individus avec le respect de l'environnement, la préservation des ressources naturelles et le bien-être animal. Elle prend en compte l'impact global de la production, de la transformation, du transport et de la consommation des aliments sur la planète. Elle est aussi accessible à tous et permet une répartition équitable de la valeur ajoutée.

Les principaux objectifs de l'alimentation durable sont les suivants :



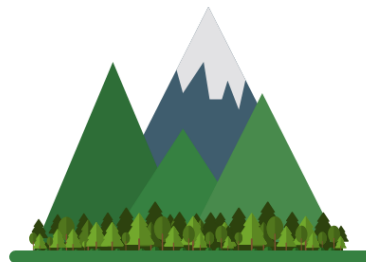
Réduire l'empreinte écologique

L'alimentation durable encourage la consommation de produits locaux et de saison, ce qui réduit les émissions de gaz à effet de serre liées au transport des aliments sur de longues distances. Elle favorise également les pratiques agricoles respectueuses de l'environnement, comme l'agriculture biologique, qui utilisent moins de pesticides et préservent la biodiversité.



Favoriser le bien-être animal

Elle promeut l'élevage respectueux du bien-être animal, en privilégiant les produits issus d'animaux élevés dans des conditions plus respectueuses de leur bien-être.



Préserver les ressources naturelles

En privilégiant une alimentation plus végétale et en limitant la surconsommation de viande, l'alimentation durable contribue à réduire la déforestation, la surpêche et la surexploitation des ressources naturelles.



Minimiser le gaspillage alimentaire

L'alimentation durable encourage à éviter le gaspillage alimentaire en achetant uniquement ce qui est nécessaire, en utilisant les restes de manière créative et en adoptant des pratiques de conservation appropriées.



Privilégier une alimentation saine et équilibrée

L'alimentation durable met l'accent sur des aliments frais, peu transformés, riches en nutriments essentiels, et favorise les habitudes alimentaires équilibrées pour maintenir une bonne santé chez les individus.

1.2 Les avantages de l'alimentation durable pour les enfants

L'alimentation durable offre de multiples avantages pour la santé et le développement des enfants, en mettant l'accent sur des aliments frais et riches en nutriments essentiels. Ces aliments **fournissent aux enfants les vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs nécessaires à leur croissance** et à leur développement harmonieux. En outre, en adoptant une alimentation durable, on limite la consommation d'aliments ultra transformés contenant des sucres ajoutés, des acides gras saturés et des additifs, ce qui contribue à **réduire les risques d'obésité, de diabète de type 2 et d'autres maladies**.

En sensibilisant les enfants à l'importance de l'alimentation durable, ils développent une **meilleure compréhension des enjeux environnementaux** et apprennent à respecter la nature et les ressources naturelles.

De plus, en exposant les enfants dès leur plus jeune âge à une alimentation durable, ils sont plus susceptibles de **développer des habitudes alimentaires saines qui perdureront tout au long de leur vie**. Ainsi, ils seront mieux équipés pour faire des choix alimentaires éclairés et bénéficier d'une meilleure qualité de vie à l'âge adulte.

En somme, l'alimentation durable représente une approche gagnante tant pour la santé des enfants que pour l'environnement, en contribuant à **former une génération consciente, responsable et en harmonie avec son bien-être et celui de la planète**.

1.3 Les principes de l'alimentation durable

L'alimentation durable repose sur plusieurs principes fondamentaux qui guident les choix alimentaires et les pratiques de production. Ces principes visent à

assurer une alimentation saine et équilibrée tout en préservant l'environnement et les ressources naturelles. Voici les principaux principes de l'alimentation durable :



cultures.

Consommer des aliments locaux et de saison : Privilégier les produits cultivés ou produits localement réduit les émissions de gaz à effet de serre liées au transport des aliments sur de longues distances. De plus, manger des produits de saison favorise une alimentation variée et plus respectueuse du rythme naturel des



Réduire la consommation de viande et privilégier des sources de protéines durables : L'agriculture animale génère une empreinte écologique élevée en termes d'émissions de gaz à effet de serre et de consommation d'eau. L'alimentation durable encourage donc une réduction de la consommation de viande, en favorisant des sources de protéines végétales comme les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), les noix et les graines.



Opter pour des produits biologiques : L'agriculture biologique limite l'utilisation de pesticides et d'engrais chimiques, ce qui a un impact positif sur la santé des consommateurs et la préservation de la biodiversité. Les produits biologiques sont donc préconisés dans une alimentation durable.



Promouvoir une agriculture durable : Soutenir des pratiques agricoles respectueuses de l'environnement, comme l'agroécologie et les méthodes de permaculture, contribue à préserver la fertilité des sols, à protéger la biodiversité et à limiter l'utilisation d'intrants chimiques.



Lutter contre le gaspillage alimentaire : Réduire le gaspillage alimentaire est essentiel pour éviter de jeter des aliments encore comestibles. L'alimentation durable encourage donc des pratiques de conservation appropriées, l'utilisation créative des restes alimentaires et l'achat réfléchi pour limiter les pertes.



Préférer les aliments peu transformés : Les aliments peu transformés sont généralement plus sains car ils conservent davantage leurs nutriments naturels. En limitant la consommation d'aliments industriels riches en sucres ajoutés, en acides gras saturés et en additifs, on favorise une alimentation plus équilibrée.



Boire de l'eau du robinet : Privilégier l'eau du robinet plutôt que l'eau en bouteille permet de réduire la production de déchets plastiques et l'impact environnemental lié à la fabrication et au transport des bouteilles.

En suivant ces principes de l'alimentation durable, on peut contribuer à la préservation de la planète tout en favorisant une alimentation saine et équilibrée pour les générations présentes et futures.

Chapitre 2 : Palais en éveil : comportement et diversification alimentaire

2.1 Eveil au goût

L'éveil au goût est un processus d'apprentissage et de développement des préférences alimentaires chez les enfants. Il vise à les familiariser avec une variété d'aliments et à encourager une alimentation équilibrée dès leur plus jeune âge. Voici quelques points clés à considérer concernant l'éveil au goût chez les enfants :

Introduction précoce des aliments variés : Il est recommandé d'introduire une variété d'aliments dès le début de la diversification alimentaire qui débute entre 4 et 6 mois. Proposer différents aliments permet à l'enfant d'explorer différentes saveurs et odeurs. Cette exposition précoce aux aliments variés favorise une acceptation plus large des aliments à mesure que l'enfant grandit (Nicklaus, 2016).

Répétition et persévérance : Les enfants peuvent être réticents à essayer de nouveaux aliments. Il est important de ne pas se décourager et de persister dans l'exposition aux aliments moins appréciés. Des études ont montré que les enfants ont besoin de plusieurs expositions à un aliment (jusqu'à 10 fois) avant de le préférer ou de l'accepter (Forestell et Mennella, 2018). Il est recommandé d'introduire régulièrement de nouveaux aliments et de les présenter de différentes manières (cuits ou mélangés avec d'autres aliments) pour augmenter les chances d'acceptation.

Modèles de comportement alimentaire positifs : Les enfants sont influencés par les modèles de comportement alimentaire de leur entourage, en particulier de leurs parents et des personnes qui s'occupent d'eux. Les parents jouent un rôle essentiel en montrant l'exemple et en adoptant des comportements alimentaires sains. Manger ensemble en famille, partager des repas équilibrés et encourager activement l'exploration et la dégustation des aliments peuvent aider à développer des habitudes alimentaires positives chez les enfants (Ventura et al., 2011).

Approche ludique et positive : L'éveil au goût doit être une expérience agréable et positive pour les enfants. Il est recommandé d'adopter une approche ludique en impliquant les enfants dans la préparation des repas, en leur permettant de toucher, sentir et goûter les aliments. Des activités telles que des jeux, des dégustations à l'aveugle, la découverte de nouvelles recettes et la visite de marchés locaux peuvent stimuler leur curiosité et leur intérêt pour les aliments (Maier et al., 2018).

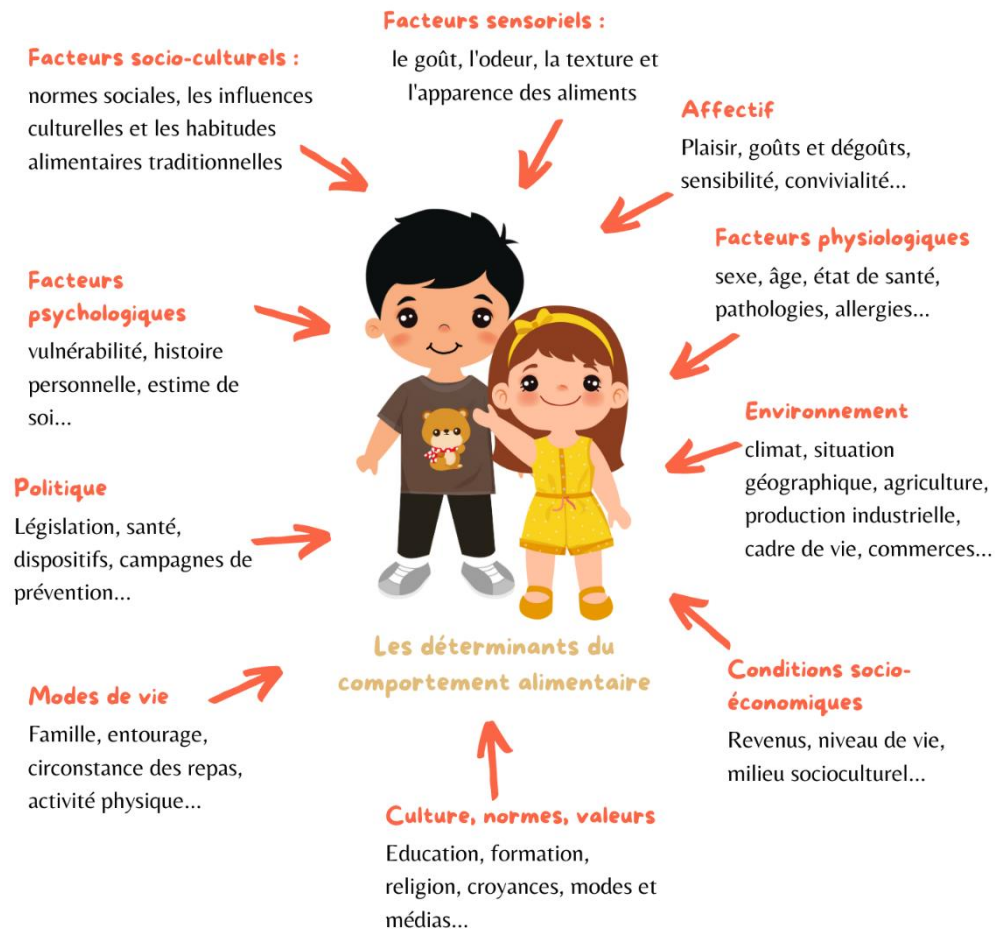
2.2 Les déterminants du comportement alimentaire

Le comportement alimentaire chez l'enfant joue un rôle crucial dans sa croissance, son développement et sa santé à long terme. Comprendre les déterminants qui influencent les choix alimentaires des enfants est essentiel pour promouvoir des habitudes alimentaires saines dès le plus jeune âge.

Ces déterminants sont d'origines multiples : génétiques, sensoriels, psychologiques ou encore environnementaux et n'ont pas le même degré d'influence selon les individus. Chez le jeune enfant, les facteurs qui ont le plus d'influence sont le plaisir, la confiance en ses capacités, l'influence de ses parents, de ses milieux de vie (crèche, système de garde, etc.), ainsi que l'accès à des équipements et des activités.

Manger est un comportement quotidien essentiel à la survie. En tant que jeune omnivore, l'enfant doit apprendre quoi, quand, comment et combien manger, et dans quel contexte. Au cours de cet apprentissage, l'enfant appréhende successivement les différentes fonctions de l'alimentation.

Le comportement alimentaire est donc déterminé par un ensemble de facteurs plus ou moins influents en fonction des individus (cf. Expertise collective de l'INRA. 2010).



2.3 Diversification alimentaire

La diversification alimentaire est une étape importante dans le développement des nourrissons, qui consiste à introduire progressivement des aliments solides dans leur alimentation, en complément du lait maternel ou du lait infantile. Voici quelques informations clés concernant la diversification alimentaire :

- Moment approprié :** De la naissance à 4 mois, du lait, rien que du lait. Un nourrisson peut commencer à découvrir toutes les familles d'aliments entre 4 et 6 mois, y compris ceux qui peuvent provoquer des allergies alimentaires (œufs, poudre de noisettes ou d'amandes, ...). Pareil pour le gluten. On sait aujourd'hui que plus les enfants les goûtent tôt, plus ils développent leur tolérance à ces aliments. Attention, s'il existe des allergies dans votre famille, consulter votre médecin avant de débiter. Commencez la diversification quand vous le souhaitez à partir de 4 mois révolus ou un peu plus tard, en particulier si votre enfant est prématuré. (Si c'est le cas demandez un avis médical). Mais rappelez-vous qu'après 6 mois révolus, le lait seul ne suffit plus à couvrir ses besoins.

- **Aliments adaptés à l'âge** : Les aliments proposés doivent être adaptés à l'âge du nourrisson et à ses capacités de mastication et de digestion. Entre 4 et 6 mois, proposez tous les groupes d'aliments sous forme mixée lisse. A partir de 6 – 8 mois (environ 2 mois après la diversification) passer progressivement des purées ou compotes lisses aux aliments hachés, écrasés, puis aux morceaux mous. Cela stimule l'apprentissage de la mastication et l'acceptation ultérieure des aliments solides.
- **Introduction des aliments** : Aujourd'hui, on considère qu'il n'y a pas d'ordre particulier à respecter pour introduire les différents groupes d'aliments entre 4 et 6 mois : légumes, fruits, volaille, poisson, viande, oeufs, légumes secs, féculents, produits laitiers... Vous pouvez par exemple commencer par les légumes à midi ou le soir et les fruits à 16 h. Votre enfant acceptera encore mieux les nouveaux aliments si vous variez les légumes, les fruits, etc. au fil de la semaine, pour lui faire découvrir différentes saveurs et couleurs. En pratique, on recommande de donner chaque nouvel aliment séparément pour faire découvrir le goût de l'aliment.
- **Respect des signaux de satiété** : Il est important de respecter les signaux de satiété du nourrisson pendant la diversification alimentaire. Les bébés ont la capacité de réguler leur consommation alimentaire en fonction de leurs besoins. Il est préférable de ne pas forcer l'enfant à manger s'il montre des signes de satiété.

Il est important de noter que chaque enfant est unique, et les recommandations peuvent varier en fonction de sa santé individuelle et de ses besoins spécifiques. Il est donc toujours préférable de consulter un professionnel de la santé pour obtenir des conseils personnalisés sur la diversification alimentaire de votre enfant.

Chapitre 3 : L'alimentation Équilibrée et Variée

L'alimentation équilibrée et variée est essentielle pour assurer le bon développement et la santé des enfants. Elle repose sur la consommation de différents groupes d'aliments qui apportent les nutriments nécessaires à leur croissance. Voici les principaux aspects à considérer pour une alimentation équilibrée et variée pour les enfants.

3.1 Les différents groupes d'aliments

La présence des différents groupes d'aliments dans l'alimentation de l'enfant est essentielle pour assurer et favoriser une croissance optimale.

- **Les féculents et les produits céréaliers** : tels que le pain, le riz et les pâtes fournissent des glucides, qui sont la principale source d'énergie pour les enfants.
- **Les légumes secs** : Ne pas hésiter à les proposer (lentilles, pois chiches...) bien cuits et mixés en purée lisse dès 4/6 mois, en veillant à ce que l'enfant les digère bien. Ces aliments sont riches en protéines végétales, en glucides et en fibres.
- **Les légumes** : Ils sont riches en vitamines, minéraux et fibres, essentiels pour la croissance et le bon fonctionnement du système immunitaire des enfants. Encouragez la consommation d'une variété de légumes de différentes couleurs.
- **Les fruits** : Ils sont une excellente source de vitamines, minéraux et fibres. Intégrez une sélection de fruits frais de saison ou congelés dans les repas et les collations pour satisfaire les besoins nutritionnels des enfants.
- **Les fruits à coque** : A partir de 4 et 6 mois, exclusivement en poudre. Une demi-cuillère à café de fruits à coque non salés en poudre (amandes, noix, noisettes) peut être mélangée de temps en temps à une purée. Avant les 6 ans de votre enfant, ne les donnez pas entiers en raison du risque de fausse route mais mélangez-les en poudre à vos préparations.
- **La viande, le poisson et les œufs** : toujours bien cuits. Ils sont riches en protéines essentielles pour la construction des muscles et des tissus chez les enfants. Avant 3 ans, en raison du risque infectieux, pas de viandes, poissons, coquillages crus ou peu cuits, ni d'œufs crus ou de préparations à base d'œufs crus ou pas assez cuits (telles que les mousses au chocolat et mayonnaises faites maison).
Les poissons ont beaucoup de qualités nutritionnelles mais ils peuvent contenir des polluants. Certains poissons doivent être évités ou limités dans l'alimentation de l'enfant jusqu'à 3 ans. Pour en savoir plus, consultez : <https://www.anses.fr/fr/content/manger-du-poisson-pourquoi-comment>
- **Les produits laitiers** : Ils fournissent des protéines et du calcium importants pour la santé des os et des dents. On peut introduire le lait, les yaourts, les petits suisses non sucrés et les fromages râpés dès le début de la diversification alimentaire, en complément de l'allaitement maternel ou du biberon. Les produits laitiers ½ écrémés, écrémés et 0% MG ne sont pas adaptés aux nourrissons, ils n'apportent pas suffisamment de matières grasses indispensables pour un bon développement. Ne donnez pas de lait

cru ni de fromages au lait cru à un enfant de moins de 6 ans, en raison de risque infectieux.

- **Les matières grasses** : Les enfants de moins de 3 ans ont des besoins importants en matières grasses, elles doivent être apportées par l'alimentation dès le début de la diversification.

Ajoutez les crues à vos préparations. Il est conseillé de ne pas chauffer l'huile mais de l'ajouter à la fin dans la purée chaude. Par exemple : L'huile de noix ou de colza pour leur richesse en oméga 3. L'huile d'olive riche en antioxydants et de temps en temps du beurre non salé.

- **La seule boisson indispensable, c'est l'eau** : l'eau du robinet convient tout à fait aux jeunes enfants (sauf exception signalée par la mairie). Si vous utilisez l'eau en bouteille vérifiez qu'elle convienne aux nourrissons.



Céréales



Légumes



Légumes secs



Fruits



**Viande,
poisson, œufs**



**Produits
laitiers**



Matières grasses



Eau

Points de vigilance

Jusqu'à 3 ans, ne salez pas les plats faits maison ou les petits pots.

Evitez les produits ultra-transformés qui sont souvent gras, salés et sucrés et qui contiennent des additifs.

Les produits sucrés sont à limiter et à introduire à l'âge le plus tardif possible. Par exemple, en remplacement du sucre, vous pouvez aromatiser les yaourts, fromages blancs, petits suisses natures avec des fruits écrasés.

Les jus de fruits pressés ou du commerce (même sans sucre ajoutés) et les boissons aux fruits sont sucrées et ne sont pas recommandées. Evitez au maximum les sirops et sodas même light.

Le « lait » de soja et tous les produits à base de soja sont déconseillés avant 3 ans car ils contiennent un composé suspecté d'être un perturbateur endocrinien.

Pas de miel avant 1 an (risque infectieux).

Ne pas donner d'aliments petits, durs et ronds (type cacahuète) à un enfant de moins de 5 ans, il risquerait de s'étouffer. Coupez toujours les aliments mous et ronds ou ovales en deux et enlevez les pépins des raisins avant de les donner.

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter : <https://www.mangerbouger.fr/content/show/1500/file/Brochure-SPF-Mangerbougerfr.pdf>

3.2 Les portions adaptées à l'âge des enfants

Les portions alimentaires doivent être adaptées à l'âge et aux besoins individuels de chaque enfant. Les tout-petits ont généralement besoin de portions plus petites que les enfants plus âgés et les adolescents. Veillez à ne pas suralimenter les enfants et à leur offrir des portions appropriées pour éviter les problèmes de surpoids.

Voici un aperçu général des portions recommandées pour différents groupes d'âge :

Nourrissons (0 à 12 mois) : Les nourrissons ont des besoins nutritionnels spécifiques et leur alimentation se compose principalement de lait maternel ou de préparations pour nourrissons. La quantité de lait dont un nourrisson a besoin varie en fonction de son âge, de son poids et de son appétit. Les recommandations de quantités précises sont généralement fournies par un professionnel de la santé pour chaque nourrisson.

Besoins moyens d'un enfant de 8 mois :

- 4 portions de produits laitiers par jour en les variant avec 15g de fromage pasteurisé, 100g de yaourt, et le lait maternel ou 2e âge, avec toujours comme base minimum 2 biberons par jour.
- 150 à 200g de purée de légumes par jour, selon son appétit, en complétant le repas par du lait.

- 120 à 200g de fruits par jour, bien mûrs, cuits, moulinsés, râpés ou écrasés afin de varier les textures.
- Environ 40g de féculents et produits céréaliers (pâte, semoule, quinoa) par jour ou 70g de purée de pomme de terre. Toujours proposer avec des légumes (1/2 légumes + 1/2 féculent).
- 10 à 15g de viande ou de poisson bien cuits à la vapeur ou à la poêle par jour, ou un 1/4 œuf dur écrasé dans la purée.
- 1 cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre.
- Eau à volonté.

Ces aliments sont à répartir sur 4 repas par jour dont 2 repas diversifiés et 2 tétées ou biberons de lait.

Tout-petits (1 à 3 ans) : Les tout-petits sont en pleine croissance et ont besoin de nutriments essentiels pour soutenir leur développement. Voici des portions adaptées pour cette tranche d'âge :

- Fruits : 2 portions (1 portion = environ 60 à 120 grammes) par jour.
- Légumes : 2 ou 3 portions (1 portion = environ 80 à 100g) par jour.
- Féculents et produits céréaliers : 1 portion (1 portion = 30 à 60g) le midi et une petite portion en fonction de son appétit le soir.
- Viande, poisson ou œufs :
 - o De 1 à 2 ans → 20 g par jour ou 1/3 d'œuf dur
 - o De 2 à 3 ans → 30 g par jour ou 1/2 œuf dur
- Légumineuses : Au moins deux fois par semaine.
- Produits laitiers : Environ 3 à 4 portions par jour dont une seule fois du fromage. Les enfants ayant des allergies ou intolérances au lait peuvent avoir besoin de substituts appropriés.
- Eau à volonté

À partir de 1 an, ces aliments peuvent être répartis sur 3 repas par jour et une collation.











Enfants d'âge préscolaire (4 à 6 ans) : Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de portions légèrement plus grandes pour répondre à leurs besoins en croissance. Voici des portions adaptées pour cette tranche d'âge :

- Fruits : Environ 240 à 360 grammes de fruits par jour.
- Légumes : Environ 240 à 400 grammes de légumes par jour.
- Féculents et produits céréaliers : Environ 120 à 180 grammes de céréales ou grains par jour.
- Viande, poisson ou œufs :
 - o Enfant de 4 ans = 40g
 - o Enfant de 7 ans = 70g

- Soit en moyenne 10g/année d'âge.
- Produits laitiers : Environ 360 à 480 millilitres (ou 360 à 480 grammes) de lait ou 3-4 portions de produits laitiers par jour dont une fois du fromage. Les alternatives végétales enrichies en calcium peuvent être utilisées si nécessaire.
- Légumineuses : Au moins deux fois par semaine
- Eau à volonté

Ces recommandations de portions sont générales et peuvent varier en fonction des besoins individuels de chaque enfant, de son niveau d'activité physique et de son métabolisme. Il est important de rester attentif aux signaux de satiété de l'enfant pour éviter la suralimentation, et de consulter un professionnel de la santé en cas de doute concernant les besoins nutritionnels spécifiques d'un enfant.

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE ENFANT JUSQU'A 3 ANS

	CONSEILS	DE LA NAISSANCE À 4 MOIS	ENTRE 4 ET 6 MOIS
		Donner uniquement du lait	<ul style="list-style-type: none"> - Débuter la diversification - Proposer tous les groupes d'aliments sous forme mixée lisse - Si allergies dans la famille, consulter le médecin avant de débiter
 Lait maternel Et/ou Préparations infantiles		Lait maternel ou Préparation pour nourrissons ("lait" 1 ^{er} âge)	Lait maternel ou Transition "lait infantile" 1 ^{er} âge au "lait infantile" 2 ^e âge
 Produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits suisses, fromage	<ul style="list-style-type: none"> - À alterner - Nature, non aromatisés - Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux) sauf emmental ou comté - Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans 	Ne pas donner	Exemples : <ul style="list-style-type: none"> - quelques cuillères à café de yaourt au goûter - de temps en temps faire fondre un peu de fromage râpé dans une purée
 Fruits et Légumes : tous	<ul style="list-style-type: none"> - Plutôt de saison et produits localement - Bio si possible 	Ne pas donner	<ul style="list-style-type: none"> - Tous les jours - Quelques cuillères à café, puis augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant - Légumes bien cuits et mixés lisses - Fruits bien cuits et mixés en compotes non sucrées
 Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.	<ul style="list-style-type: none"> - Bio si possible - À proposer selon la façon dont l'enfant les digère 	Ne pas donner	<ul style="list-style-type: none"> - De temps en temps - 1 cuillère à café - Bien cuits et mixés en purée lisse
 Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets	<ul style="list-style-type: none"> - Bio si possible - Féculents complets : Proposer selon la façon dont l'enfant les digère 	Ne pas donner	<ul style="list-style-type: none"> - Le gluten peut être introduit même pour les enfants à risque d'allergie - Toujours mélangés avec des légumes : ¼ féculents mixés et ¾ légumes mixés en purée lisse
 Volaille, autres viandes, poisson et œufs	<ul style="list-style-type: none"> - Toujours très cuits - Privilégier la volaille - Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras : sardine, maquereau, saumon... - Ne pas donner de coquillages crus ou de préparations à base d'œuf cru 	Ne pas donner	<ul style="list-style-type: none"> - De temps en temps puis plus régulièrement - 5 g/jour = 1 cuillère à café d'aliments mixés ou d'œuf dur écrasé
 Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre	<ul style="list-style-type: none"> - À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégiez les huiles et variez-les 	Ne pas donner	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre
 Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau	Proposer de l'eau en cas de forte chaleur, de fièvre, de vomissements ou de diarrhée	<ul style="list-style-type: none"> - Eau à volonté, au verre - Éviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops
 Charcuterie	En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés...) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Ne pas donner	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé très lisse : 1 cuillère à café
 Sel et produits salés	À limiter	Ne pas donner	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...)
 Produits sucrés : chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup...	<ul style="list-style-type: none"> - À limiter - À introduire à l'âge le plus tardif possible 	Ne pas donner	Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)

Votre enfant grandit, retournez l'affichette

Figure 1: Tableau de diversification alimentaire Source : mangerbouger.fr

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE ENFANT JUSQU'A 3 ANS













	CONSEILS	À PARTIR DE 6/8 MOIS	DE 1 AN A 3 ANS
		<i>Faire découvrir progressivement toutes les textures : des aliments mixés lisses aux aliments hachés, écrasés, puis aux petits morceaux mous</i>	<i>Donner une alimentation variée et équilibrée proche de celle recommandée pour les adultes, en quantités adaptées à l'âge de l'enfant Continuer à donner du lait</i>
 Lait maternel Et/ou Préparations infantiles		Lait maternel et/ou "Lait infantile" 2 ^e âge : 500ml/j	Lait maternel ou "Lait de croissance" ou alterner "lait de croissance" et lait de vache entier UHT 500ml/j (sans dépasser 800 ml par jour de lait + produits laitiers)
 Produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits suisses, fromage	<ul style="list-style-type: none"> - À alterner - Nature, non aromatisés - Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux) sauf emmental ou comté - Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans 	<ul style="list-style-type: none"> - À partir de 8/10 mois, petit morceau de fromages mous - À partir de 10 mois, petit morceau de fromages de plus en plus durs 	<ul style="list-style-type: none"> - 150 à 200ml de lait = un yaourt = 20g de fromage - Toutes textures
 Fruits et Légumes : tous	<ul style="list-style-type: none"> - Plutôt de saison et produits localement - Bio si possible 	<ul style="list-style-type: none"> - À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Légumes bien cuits - Fruits bien mûrs ou cuits 	<ul style="list-style-type: none"> - À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Crus et cuits, toutes textures, dont morceaux à croquer
 Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.	<ul style="list-style-type: none"> - Bio si possible - À proposer selon la façon dont l'enfant les digère 	<ul style="list-style-type: none"> - Environ 1 fois par semaine - Quelques cuillères à café - Purée écrasée à la fourchette - Puis progressivement, légumes secs non mixés, bien cuits et fondants 	<ul style="list-style-type: none"> - Au moins 2 fois par semaine - Toutes les textures
 Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets	<ul style="list-style-type: none"> - Bio si possible - Féculents complets : Proposer selon la façon dont l'enfant les digère 	<ul style="list-style-type: none"> - Toujours proposés avec des légumes : moitié féculents moitié légumes - Riz, semoule, pâtes de moins en moins fines, pain, pommes de terre en petits morceaux fondants 	<ul style="list-style-type: none"> - Tous les jours - Toutes textures - 3 à 4 cuillères à soupe par jour
 Volaille, autres viandes, poisson et œufs	<ul style="list-style-type: none"> - Toujours très cuits - Privilégier la volaille - Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras : sardine, maquereau, saumon... - Ne pas donner de coquillages crus, ou de préparations à base d'œuf cru 	10g/jour = 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur	<ul style="list-style-type: none"> - Hachés, écrasés, puis progressivement en morceaux - Entre 1 et 2 ans : 20 g/jour = 4 cuillères à café ou 1/3 d'œuf dur - Entre 2 et 3 ans : 30 g/jour = 6 cuillères à café ou 1/2 œuf dur
 Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre	<ul style="list-style-type: none"> - À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégiez les huiles et variez-les 	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre	Par jour : 2 cuillères à café d'huile ou de temps en temps 2 noisettes de beurre
 Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau	<ul style="list-style-type: none"> - Eau à volonté, au verre - Eviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops - Ne pas donner de boissons "light", de café, thé, sodas caféinés ni de boissons dites "énergisantes" 	
 Charcuterie	En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés...) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé puis en petits morceaux : 2 cuillères à café	Jambon blanc possible de temps en temps : Entre 1 et 2 ans : 4 cuillères à café Entre 2 et 3 ans : 6 cuillères à café
 Sel et produits salés	À limiter	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas saler les produits du commerce - Limiter la consommation de produits salés (produits apéritifs...)
 Produits sucrés : chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup...	<ul style="list-style-type: none"> - À limiter - À introduire à l'âge le plus tardif possible 	Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)	Attention, les céréales du petit-déjeuner sont en général sucrées

Figure 2: Tableau de diversification alimentaire suite Source : mangerbouger.fr

3.3 Les alternatives végétales aux protéines animales

Les alternatives végétales aux protéines animales peuvent être une option pour diversifier l'alimentation tout en réduisant la consommation de viande.

Légumineuses			Autres		
Protéines					
 Fève 6.4g/100g	 Pois chiche 8.3g/100g	 Pois cassé 8.6g/100g	 Quinoa 5g/100g	 Noix et graines 15-25g/100g	 Graines de courge 19g/100g
 Lentille verte 10g/100g	 Lentille corail 10g/100g	 Lentille blonde 9.7g/100g	 Épinards 3g/100g	 Chou frisé 4.3g/100g	 Brocoli 2g/100g
 Haricot rouge 9.7g/100g	 Haricot blanc 6.8g/100g	 Haricot mungo 7.5g/100g	 Tofu 13.4g/100g	 Tempeh 16g/100g	 Seitan 20.6g/100g

- **Légumineuses ou légumes secs** : comme les haricots (rouges, noirs, blancs, etc.), les lentilles, les pois chiches, les pois cassés, et les fèves, sont riches en protéines végétales, en glucides, en fibres et en minéraux. Elles peuvent être utilisées pour préparer une grande variété de plats, tels que des salades, des soupes, des chilis, des falafels et des purées. Pour remplacer ponctuellement la viande, le poisson ou les œufs dans vos menus, il faut associer les légumes secs à des céréales.
- **Quinoa** : est une graine complète et une source de protéines complètes, ce qui signifie qu'elle contient tous les acides aminés essentiels. Elle peut être utilisée en substitution du riz ou des pâtes, et s'intègre bien dans les salades, les plats d'accompagnement ou les bowls.
- **Fruits à coques et graines** : Les noix, les amandes, les noix de cajou, les graines de tournesol, les graines de courges et les graines de chia sont de bonnes sources de protéines et d'acides gras essentiels. Elles peuvent être ajoutées aux salades, aux céréales, aux smoothies ou consommées comme collation.

- **Tofu** : Il est fabriqué à partir de lait de soja coagulé et est une excellente source de protéines végétales. Il peut être mariné et cuisiné de différentes manières, y compris grillé, sauté ou en ajoutant à des currys et des sautés.
- **Tempeh** : est un autre produit dérivé du soja, mais il est fermenté, ce qui le rend plus digestible.
Nous vous rappelons qu'il est conseillé de ne pas dépasser une portion de soja par jour et de ne pas en consommer avant l'âge de 3 ans.
- **Seitan** : Il est principalement constitué de gluten de blé, ce qui en fait une excellente source de protéines pour les personnes ne souffrant pas d'intolérance au gluten. Il peut être cuisiné de différentes manières et est apprécié pour sa texture similaire à celle de la viande.

Attention - allergies et intolérances alimentaires :

Les allergies alimentaires sont courantes chez les enfants, et certaines allergies peuvent également être présentes dans les aliments cités ci-dessus. Il est donc important de vérifier s'il existe des allergies ou des intolérances spécifiques chez l'enfant avant de lui proposer ces alternatives. De plus, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour obtenir des conseils adaptés à la situation individuelle de l'enfant.

Point de vigilance :

L'alimentation végétalienne ou végane (sans aliment d'origine animale) n'est pas adaptée aux enfants au moins jusqu'à l'âge de 3 ans car elle peut entraîner des carences en fer, protéines, calcium et vitamines.

Ne donnez pas vous-même des compléments alimentaires à vos enfants sans avis médical.



INFOS « Laits végétaux »

Les boissons végétales sont souvent vendues avec l'appellation « lait » (« lait d'amandes » par exemple) alors qu'elles n'en sont pas. Même enrichies en calcium, elles ne répondent aux besoins des enfants de moins de 1 an. Les « laits » végétaux sont devenus populaires ces dernières années, notamment en raison de l'intérêt croissant pour les régimes alimentaires végétariens et végétaliens. Cependant, il est important de prendre en compte certains aspects lorsqu'il s'agit d'offrir des laits végétaux aux enfants, en particulier en tant qu'alternative aux laits d'origine animale.

Les laits végétaux peuvent différer considérablement en termes de composition nutritionnelle par rapport aux laits d'origine animale. Par exemple, le lait de vache est une source importante de protéines, de calcium et de vitamine B12, qui sont des nutriments essentiels à la croissance et au développement des enfants. Lorsqu'on opte pour des « laits » végétaux, il est essentiel de choisir des options enrichies en nutriments tels que le calcium, la vitamine D, la vitamine B12 et les protéines végétales pour répondre aux besoins nutritionnels des enfants (Rogers et al., 2020).

Les boissons végétales peuvent ne pas toujours offrir une teneur en matière grasse suffisante pour répondre aux besoins énergétiques et de croissance des jeunes enfants. Les graisses présentes dans les laits d'origine animale, comme le lait entier, sont importantes pour le développement cérébral et la croissance. Par conséquent, il est essentiel de s'assurer que l'enfant reçoit une quantité adéquate de graisses saines provenant d'autres sources alimentaires lorsque des « laits » végétaux sont utilisés (Sanders et al., 2020).

Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé, tel qu'un pédiatre ou un nutritionniste, avant de faire des changements importants dans le régime alimentaire d'un enfant. Un suivi régulier permettra de s'assurer que l'enfant reçoit les nutriments nécessaires à sa croissance et à son développement, quel que soit le type de lait qu'il consomme.


























Chapitre 4 : Les Produits de Saison et Locaux

4.1 Les bienfaits des produits de saison pour la santé et l'environnement

Les produits de saison font référence aux fruits et légumes qui sont cultivés et récoltés naturellement pendant une période spécifique de l'année, correspondant aux conditions climatiques locales. Ils présentent de nombreux bienfaits pour la santé et l'environnement :

- **Nutrition optimale** : Les produits de saison sont récoltés à leur apogée de fraîcheur, ce qui signifie qu'ils sont plus riches en vitamines, minéraux et antioxydants essentiels. Leur consommation permet d'obtenir une nutrition optimale pour le bien-être général des enfants.
- **Goût amélioré** : Les fruits et légumes de saison ont généralement un goût plus prononcé et délicieux, car ils sont cueillis à maturité complète. Ils peuvent ainsi stimuler l'appétit des enfants et les encourager à manger plus de fruits et légumes.
- **Impact environnemental réduit** : En choisissant des produits de saison, on limite la nécessité de les faire pousser dans des serres chauffées ou de les transporter sur de longues distances. Cela réduit les émissions de gaz à effet de serre liées au transport et à la production, contribuant ainsi à la lutte contre le changement climatique.
- **Soutien aux agriculteurs locaux** : Consommer des produits de saison provenant de fermes locales aide à soutenir l'économie locale et les agriculteurs de la région. Cela favorise également la préservation de l'agriculture traditionnelle et de la biodiversité locale.

<p>Fruits et légumes de Janvier</p>  <p>Légumes : betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour</p>  <p>Fruits : citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme</p>	<p>Fruits et légumes de Février</p>  <p>Légumes : betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour</p>  <p>Fruits : citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme</p>	<p>Fruits et légumes de Mars</p>  <p>Légumes : betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, cresson, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, radis</p>  <p>Fruits : kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme</p>
<p>Fruits et légumes de Avril</p>  <p>Légumes : asperge, betterave, champignon de Paris, cresson, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, salade</p>  <p>Fruits : pamplemousse, pomme, rhubarbe</p>	<p>Fruits et légumes de Mai</p>  <p>Légumes : artichaut, asperge, champignon de Paris, concombre, courgette, cresson, épinard, navet, petit pois, radis, salade</p>  <p>Fruits : fraise, pamplemousse, rhubarbe</p>	<p>Fruits et légumes de Juin</p>  <p>Légumes : artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, petit pois, poivron, radis, tomate, salade</p>  <p>Fruits : abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, pastèque, pêche, rhubarbe</p>
<p>Fruits et légumes de Juillet</p>  <p>Légumes : artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petit pois, poivron, radis, tomate, salade</p>  <p>Fruits : abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune</p>	<p>Fruits et légumes de Aout</p>  <p>Légumes : ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, poivron, tomate, salade</p>  <p>Fruits : abricot, cassis, figue, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune</p>	<p>Fruits et légumes de Septembre</p>  <p>Légumes : ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron, tomate, salade</p>  <p>Fruits : figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin</p>
<p>Fruits et légumes de Octobre</p>  <p>Légumes : ail, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salade</p>  <p>Fruits : châtaigne, coing, figue, kaki, noisette, noix, poire, pomme, raisin</p>	<p>Fruits et légumes de Novembre</p>  <p>Légumes : ail, betterave, brocoli, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour</p>  <p>Fruits : châtaigne, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, noisette, poire, pomme</p>	<p>Fruits et légumes de Décembre</p>  <p>Légumes : ail, betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour</p>  <p>Fruits : citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme</p>

Avec le soutien de



4.2 Privilégier les achats de produits locaux

Encourager l'achat de produits locaux est un aspect essentiel de l'alimentation durable. Voici quelques stratégies pour y parvenir :

- **Marchés fermiers et coopératives** : Achetez des produits frais auprès de marchés fermiers locaux ou de coopératives agricoles.
- **Achats en vente directe** : Privilégiez la vente sans intermédiaires, permettant ainsi d'établir un lien direct entre les consommateurs et les producteurs locaux.
- **Jardinage et cultures locales** : Si possible, impliquez les enfants dans des projets de jardinage ou des visites de fermes locales pour leur montrer comment les aliments poussent et la valeur de consommer des produits locaux.
- **Sensibilisation de toute la famille** : Informez les familles sur l'importance des produits de saison et locaux pour la santé des enfants et pour la protection de l'environnement. Incitez-les à inclure davantage de produits locaux dans l'alimentation des enfants.

Retrouvez le Guide des Producteurs Locaux de la Communauté de Communes du Ried de Marckolsheim via le QR Code suivant ou sur <https://www.ried-marckolsheim.fr/alimentation-durable/guide-des-producteurs-locaux> :



4.3 Idées de recettes adaptées aux saisons

Voici quelques idées de recettes délicieuses et adaptées aux saisons pour les enfants :

- **Printemps** : Salade de jeunes pousses avec des radis, des carottes râpées et des fraises. Risotto aux légumes de printemps (asperges, petits pois, épinards).

- **Été** : Brochettes de légumes grillés avec une sauce au yaourt. Salade de pastèque, concombre et feta. Smoothie aux fruits d'été (mangue, pêche, melon).
- **Automne** : Potage aux légumes d'automne (potiron, courgette, panais). Tarte aux pommes et aux noix. Compote de pommes et poires à la cannelle.
- **Hiver** : Soupe de légumes racines (carottes, céleri-rave, navets). Gratin de chou-fleur et brocoli au fromage. Poires pochées à la vanille.

En intégrant ces idées de recettes dans le quotidien des enfants, les parents et professionnel(le)s de la petite enfance peuvent offrir une expérience culinaire saisonnière, stimulant ainsi leur curiosité et leur goût pour une alimentation durable et équilibrée.

Chapitre 5 : Limiter le Gaspillage Alimentaire

Le gaspillage alimentaire est un problème majeur à l'échelle mondiale, ayant un impact négatif sur l'environnement, l'économie et la sécurité alimentaire. En tant que parents et professionnel(le)s de la petite enfance, vous pouvez jouer un rôle important pour sensibiliser les enfants au gaspillage alimentaire, adopter des astuces pour éviter le gaspillage dans la cuisine et utiliser des méthodes de conservation des aliments efficaces.

5.1 Sensibiliser les enfants au gaspillage alimentaire

Il est essentiel d'enseigner aux enfants dès leur plus jeune âge l'importance de ne pas gaspiller la nourriture. Voici quelques idées pour les sensibiliser :

- **Pratiquer par l'exemple** : Montrez aux enfants que vous-même évitez le gaspillage alimentaire en étant attentif à la quantité de nourriture que vous servez et en utilisant les restes de manière créative.
- **Comprendre d'où vient la nourriture** : Impliquez les enfants dans des activités liées à la nourriture, comme le jardinage ou la visite d'une ferme locale, pour qu'ils comprennent le travail et les ressources nécessaires pour produire les aliments.
- **Organiser des jeux et activités éducatives** : Créez des jeux ludiques autour du gaspillage alimentaire, tels que le tri des déchets compostables, recyclables et non recyclables, ou des jeux de rôle sur le thème de la lutte contre le gaspillage.



- **Encourager la prise de conscience** : Régulièrement, discutez avec les enfants de l'importance de ne pas gaspiller la nourriture et encouragez-les à réfléchir sur la quantité de nourriture nécessaire pour leurs repas.



5.2 Astuces pour éviter le gaspillage dans la cuisine

En tant que parents et professionnel(le)s de la petite enfance, vous pouvez adopter certaines pratiques pour éviter le gaspillage alimentaire dans la cuisine :

- **Planification des repas** : Prévoyez les repas à l'avance en tenant compte des préférences alimentaires des enfants et des quantités nécessaires. Cela vous permettra d'acheter et de préparer uniquement ce qui est nécessaire.
- **Utiliser les restes** : Soyez créatif avec les restes de repas en les transformant en nouvelles préparations ou en les intégrant dans des soupes, des quiches ou des salades.
- **Stockage approprié** : Conservez les aliments de manière appropriée pour prolonger leur durée de conservation. Utilisez des contenants hermétiques pour les restes et étiquetez-les avec la date pour vous assurer de les consommer à temps.
- **Contrôler les portions** : Servez des portions adaptées à l'appétit des enfants pour éviter le gaspillage. Les enfants pourront toujours se resservir si nécessaire.



Planification



Utiliser les restes



Stockage

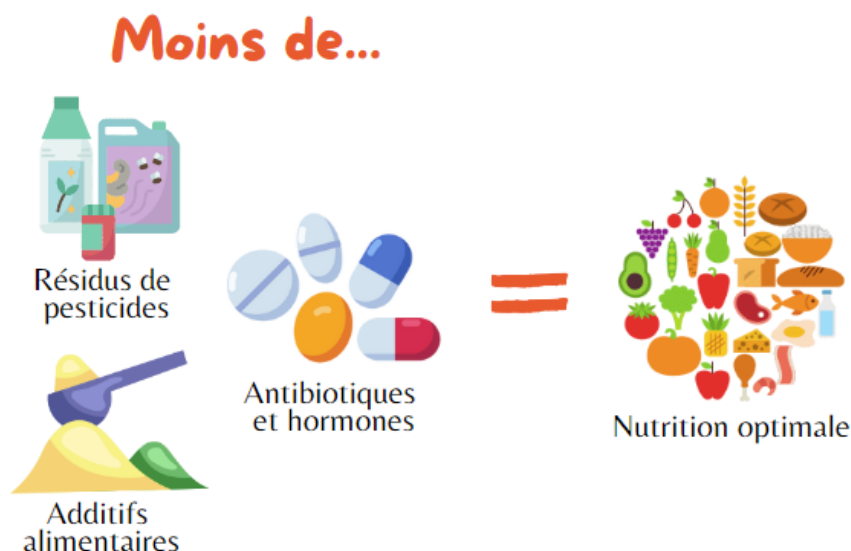


Contrôler les portions

Chapitre 6 : Choisir des Produits Bio et Écologiques

6.1 Les avantages des produits biologiques pour les enfants

Les produits biologiques sont cultivés sans l'utilisation de pesticides synthétiques, d'engrais chimiques, d'organismes génétiquement modifiés (OGM) ou d'antibiotiques. Opter pour des aliments biologiques offre de nombreux avantages pour les enfants :



- **Moins de résidus de pesticides** : Les aliments biologiques sont moins susceptibles de contenir des résidus de pesticides, ce qui réduit l'exposition des enfants à ces produits chimiques potentiellement nocifs.
- **Moins d'antibiotiques et hormones** : Les produits animaux biologiques proviennent d'élevages où l'utilisation d'antibiotiques et d'hormones de croissance est limitée, ce qui peut contribuer à réduire l'exposition des enfants à ces substances.
- **Nutrition optimale** : Les aliments biologiques sont généralement plus riches en nutriments, notamment en vitamines, minéraux et antioxydants, car ils sont cultivés dans des sols plus sains et plus fertiles.

6.2 Les labels et certifications bio

Pour s'assurer de la qualité des produits biologiques, il est essentiel de se familiariser avec les labels et certifications bio courants. Certains des labels les plus reconnus incluent :



Label AB (Agriculture Biologique) : C'est le label bio français, certifiant que les produits répondent aux normes de l'agriculture biologique.



Eurofeuille (Label bio européen) : Ce label certifie que le produit répond aux normes biologiques de l'Union Européenne.



Bio cohérence : La certification Bio Cohérence est plus stricte car le cahier des charges exige que les produits bio soient cultivés, produits et transformés sur le sol français.

Bio partenaire : Contrôlés et certifiés par un organisme agréé par les pouvoirs publics, les produits labellisés Bio Partenaire et Bio Equitable se basent sur la réglementation européenne en intégrant des critères humanistes. Leurs deux principales convictions sont la pérennité des acteurs du bio et le soutien de la production locale.



Demeter : En plus de bannir l'utilisation massive de produits chimiques pour préserver la qualité des sols et des végétaux, Demeter favorise le développement de la biodiversité afin de renforcer la santé de la planète.



Nature&Progrès : Fondé par des professionnels et des consommateurs en 1964, l'organisme se base sur une agroécologie paysanne et locale.



FairTrade, Max Havelaar : Depuis 2004, l'organisme FairTrade lutte contre la production de matières premières qui ne permettent pas à ceux qui les produisent de vivre de leur travail.

Assurez-vous de rechercher ces labels sur les produits biologiques que vous achetez pour vous assurer qu'ils répondent aux normes de l'agriculture biologique.

6.3 Les alternatives écologiques pour la vaisselle et les emballages

En plus de choisir des aliments biologiques, il est important de prendre en considération l'utilisation d'alternatives écologiques pour la vaisselle et les emballages. Voici quelques options à considérer :

- **Vaisselle réutilisable** : Utilisez des assiettes, des bols, des verres et des couverts réutilisables plutôt que des articles en plastique jetables.
- **Emballages réutilisables** : Optez pour des contenants réutilisables en verre ou en acier inoxydable pour conserver les restes de repas ou les collations plutôt que d'utiliser du film plastique ou du papier d'aluminium.
- **Sacs en tissu** : Utilisez des sacs en tissu réutilisables pour faire les courses et évitez ainsi l'utilisation de sacs plastiques à usage unique.

- **Éviter les produits suremballés** : Essayez d'acheter des produits en vrac ou en grandes quantités pour réduire l'utilisation excessive d'emballages.

Exemples d'objets réutilisables



Pailles inox
ou verre



Gourde



Bocaux



Brosse &
savon de Marseille



Gourde de compote



Bouteille en verre



Tapis de cuisson



Serviette tissu



Bee wrap &
charlotte en tissu



Sacs en tissu

Chapitre 7 : Les Boissons Durables

7.1 L'importance de l'eau pour les enfants

L'eau est essentielle à la santé et au bien-être des enfants. En tant que parents et professionnel(le)s de la petite enfance, il est important de veiller à ce que les enfants aient accès à une quantité suffisante d'eau tout au long de la journée. Voici quelques raisons pour lesquelles l'eau est si importante pour les enfants :



- **Hydratation adéquate** : L'eau aide à maintenir une bonne hydratation, ce qui est essentiel pour le bon fonctionnement du corps, la digestion, la régulation de la température et la concentration mentale.

- **Soutien à la croissance** : L'eau joue un rôle clé dans la croissance et le développement des enfants, en aidant à transporter les nutriments essentiels vers les cellules et les tissus.
- **Santé dentaire** : L'eau est une boisson non acide et non sucrée, ce qui en fait une option idéale pour préserver la santé dentaire des enfants.

7.2 Limiter les boissons sucrées et les sodas

Il est crucial de limiter la consommation de boissons sucrées et de sodas chez les enfants. Ces boissons sont souvent riches en sucres ajoutés et en calories vides, ce qui peut entraîner des problèmes de santé tels les caries dentaires et le risque de surpoids ou d'obésité. Voici quelques conseils pour encourager les enfants à réduire leur consommation de boissons sucrées :

- **Proposer de l'eau** : Offrez de l'eau aux enfants tout au long de la journée, en leur expliquant les bienfaits de boire de l'eau pour leur santé.
- **Évitez de proposer des sodas aux enfants** : Optez plutôt pour des alternatives plus saines comme l'eau pétillante naturelle en alternance avec l'eau plate.
- **Limitation occasionnelle** : Si les enfants ont l'habitude de boire des boissons sucrées, envisagez de limiter ces boissons à des occasions spéciales, comme les fêtes d'anniversaire.

7.3 Les alternatives aux jus de fruits industriels

Les jus de fruits industriels sont souvent riches en sucres ajoutés et dépourvus de fibres, ce qui en fait une source de calories vides. Voici quelques alternatives plus saines aux jus de fruits industriels :



- **Consommer des fruits entiers** : Les fruits entiers contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux bénéfiques pour la santé et favorise le sentiment de rassasiement.
- **Smoothies maison** : Préparez des smoothies maison en utilisant des fruits frais, des légumes, du yaourt et de l'eau. Les smoothies conservent les

fibres des fruits et sont une excellente option nutritive pour le goûter par exemple.

- **Eau aromatisée naturellement** : Ajoutez des tranches de fruits frais, comme des agrumes ou des baies, des herbes aromatiques (menthe, mélisses, basilic, verveine citronnée...) à de l'eau pour lui donner une touche de saveur naturelle sans sucre ajouté.

Chapitre 8 : Les Goûters et Collations Équilibrés

8.1 Les idées de goûters sains et durables

Le goûter de 16h est un moment important pour les enfants, car il leur fournit l'énergie nécessaire jusqu'au dîner.

En complément de la boisson (eau, tisane...) le goûter peut se composer d'un ou deux aliments choisis parmi les groupes suivants :

- Fruits (frais, en compote, ...)
- Produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc, petits suisses...)
- Produits céréaliers (pains, farine dans une préparation...)

Voici quelques idées de goûters sains et durables :

- **Proposez des fruits frais de saison**, coupés en morceaux ou sous forme de brochettes pour rendre la collation plus attrayante en accompagnement d'un produit laitier nature parsemé de quelques noix.
- **Le houmous*** avec des bâtonnets de carottes, de concombre et de céleri est une option saine et délicieuse. Vous pouvez remplacer le houmous par du fromage blanc assaisonné avec de la ciboulette.
- **Un verre de lait avec une tranche de pain** et du chocolat.
- **Barres de céréales*** maison : Préparez des barres de céréales maison à base de flocons d'avoine, de fruits secs et de graines.

* Recettes à retrouver en fin de livret



Assurez-vous de proposer des portions adaptées à l'âge des enfants, car les fruits secs et les oléagineux sont caloriques. Recommandation : une petite poignée par jour.

8.2 Privilégier les préparations maison

En privilégiant les préparations maison, vous avez un contrôle total sur les ingrédients utilisés, ce qui permet d'offrir des collations plus saines aux enfants. Voici quelques avantages de privilégier les préparations maison :

- **Ingrédients de qualité** : Vous pouvez sélectionner des ingrédients biologiques, de qualité et sans additifs artificiels.
- **Réduction des sucres et des graisses** : En cuisinant vous-même, vous pouvez réduire la quantité de sucres ajoutés et de matières grasses dans les collations.
- **Variété des goûts** : Vous avez la possibilité d'expérimenter de nouvelles recettes et de répondre aux préférences alimentaires individuelles des enfants.
- **Vous limitez la présence d'additifs.**

Chapitre 9 : L'éducation à l'Alimentation Durable

9.1 Impliquer les enfants dans la préparation des repas

Faire participer les enfants à la préparation des repas est une excellente façon de les sensibiliser à l'alimentation durable. Voici comment les impliquer :

- **Cuisine en équipe** : Organisez des séances de cuisine en équipe où les enfants peuvent aider à laver les légumes, mélanger les ingrédients et préparer les plats.
- **Visites de fermes et de marchés** : Organisez des sorties à la ferme ou au marché local pour que les enfants découvrent d'où proviennent les aliments et comment ils sont cultivés.
- **Jardinage** : Si possible, mettez en place un petit jardin ou des pots de plantes pour que les enfants puissent cultiver leurs propres légumes et herbes.

9.2 Organiser des activités pédagogiques sur l'alimentation durable

Organisez des activités pédagogiques ludiques pour sensibiliser les enfants à l'alimentation durable :

- **Tri des déchets** : Apprenez aux enfants à trier les déchets alimentaires, le compost et les déchets recyclables pour comprendre l'importance du recyclage.
- **Jeux de rôle** : Mettez en scène des jeux de rôle où les enfants jouent le rôle de fermiers, de chefs ou de responsables de l'environnement.
- **Art et bricolage** : Organisez des activités artistiques liées à l'alimentation durable, comme la création de posters sur les bienfaits des fruits et légumes.



9.3 Pour les professionnels, communiquer avec les parents sur l'importance de l'alimentation durable

Pour promouvoir l'alimentation durable, il est essentiel de communiquer efficacement avec les parents. Voici quelques stratégies pour aborder ce sujet avec eux :



1. **Organiser des séances d'information** : Planifiez des séances d'information dédiées à l'alimentation durable, où vous pourrez discuter des bienfaits pour les enfants et l'environnement. Expliquez les initiatives mises en place dans votre environnement de garde et partagez des conseils pratiques pour adopter une alimentation durable à la maison.

2. **Inclure l'alimentation durable dans les documents d'accueil** : Ajoutez des informations sur l'alimentation durable dans les documents d'accueil remis aux parents lorsqu'ils inscrivent leurs enfants chez vous. Cela peut inclure des recommandations sur les collations, les repas et l'utilisation de produits respectueux de l'environnement.

3. **Organiser des dégustations** : Organisez des dégustations de recettes saines et durables, et invitez les parents à y participer. Cela leur permettra de découvrir de nouvelles options alimentaires et de voir comment les enfants apprécient ces choix.
4. **Susciter les échanges** : Encouragez les parents à partager leurs propres idées et recettes d'alimentation durable. Créez un espace d'échange où ils peuvent poser des questions et partager leurs expériences sur le sujet.

Conclusion

L'alimentation durable pour la petite enfance est importante car elle contribue à la santé des enfants, à la protection de l'environnement et à la promotion de l'équité sociale.

L'éveil au goût est une étape importante dans le développement des préférences alimentaires des enfants. En introduisant une variété d'aliments, en étant persévérant, en donnant l'exemple et en adoptant une approche positive et ludique, on peut encourager une alimentation saine et diversifiée dès le plus jeune âge.

Les déterminants du comportement alimentaire chez l'enfant sont multifactoriels, allant de l'influence de l'environnement familial et socio-culturel aux facteurs sensoriels. Comprendre ces déterminants est crucial pour promouvoir des habitudes alimentaires saines dès l'enfance.

Il est important d'offrir une variété d'aliments pour s'assurer que l'enfant reçoit tous les nutriments dont il a besoin. Les fruits et légumes sont particulièrement importants car ils fournissent des fibres, des vitamines et des minéraux essentiels.

Les aliments ultra transformés sont souvent riches en calories et pauvres en nutriments. Il est donc important de limiter leur consommation. Pareillement pour les boissons sucrées qui consommées en excès contribuent à l'apparition de caries dentaires et la survenue du surpoids et de l'obésité. Il est donc préférable d'encourager la consommation d'eau.

En choisissant des produits biologiques et en adoptant des alternatives écologiques pour la vaisselle et les emballages, vous montrez aux enfants l'importance de prendre soin de l'environnement tout en offrant une alimentation saine et responsable.

En communiquant régulièrement et ouvertement avec les parents sur l'importance de l'alimentation durable, vous les incitez à soutenir ces efforts à la maison et à encourager leurs enfants à adopter des habitudes alimentaires plus durables.

En suivant ce guide de l'alimentation durable pour la petite enfance, vous contribuerez à offrir aux enfants que vous accueillez une alimentation saine, équilibrée, respectueuse de l'environnement et de saison. Votre rôle en tant que parents ou professionnel(le)s est essentiel pour transmettre de bonnes habitudes alimentaires aux futures générations.



Idées de recettes

Voici quelques recettes à base de légumineuses pour les enfants :

Houmous facile :

- 550 g de pois chiches (1 grosse boîte)
- Le jus de 2 citrons
- 100 ml d'huile d'olive vierge extra
- 2 grosses gousses d'ail

1. Bien rincer et égoutter les pois chiches.
2. Mixer tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène.



Boulettes de lentilles :

- 1 tasse de lentilles cuites
- 1/2 tasse de chapelure
- 1/4 tasse d'oignon haché
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- Sel et poivre

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
2. Formez des boulettes et déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
3. Faites cuire les boulettes au four à 200°C pendant 20-25 minutes.



Barre de céréales :



- 100g de flocons d'avoine
- 20g de noix concassées
- Des morceaux de fruits secs (abricot, raisin, mangue...)
- 1 càs de miel
- 1 càs d'eau
- 1 œuf

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Étaler la préparation sur une plaque de papier cuisson.
4. Mettre au four pendant 20 minutes.
5. Laisser refroidir et couper des barres.

Ces délicieuses recettes, économiques et faciles à préparer sont riches en nutriments de bonne qualité, ce qui en fait des options parfaites pour les repas en famille.