



# FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS 1 À 4 ANS

## PARTIE SPÉCIFIQUE

### Table des matières

<b>Partie spécifique: Fourchette verte tout-petits</b>		<b>pages</b>
1	Qu'est-ce que le label Fourchette verte tout-petits?	2
2	Critères exigés pour le label Fourchette verte tout-petits	3
3	Portions recommandées	4
4	Exemples de menus équilibrés	6
<b>Annexe</b>		
	Grille de menus Fourchette verte	10

**Note liminaire :** les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN sont faites pour une journée complète. Celles de Fourchette verte varient selon la déclinaison du label, visant un repas unique à une journée complète (affiliation). Les deux organisations travaillent de concert à une meilleure alimentation et leurs principes sont concordants.

Crédits photos : Suisse Balance, 5/jour, Semaine du Goût Suisse, Fourchette verte Genève, Fourchette verte Valais, Fourchette verte Suisse.





## **FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS**

### **1 - QU'EST-CE QUE LE LABEL FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS?**

Il s'agit d'une adaptation du label Fourchette verte pour les établissements servant des enfants de 1 à 4 ans.

Les critères de Fourchette verte tout-petits sont:

- proposer des menus et des collations variés et équilibrés,
- offrir un environnement sain en respectant la législation concernant l'hygiène et en effectuant le tri des déchets.

Les critères concernant l'espace sans fumée et les boissons sans alcool ne sont pas pris en considération dans le label tout-petits.

Chaque chef de cuisine ou directeur d'établissement accueillant des enfants de moins de 4 ans peut demander l'attribution du label Fourchette verte tout-petits, en remplissant le formulaire «Demande de labellisation» (voir annexe 4, partie générale).

#### **Alimentation durant la première année de vie**

Le label ne concerne pas le public des nourrissons et des bébés durant la première année de vie. Les conseils en matière d'allaitement et de diversification alimentaire durant cette période sont donnés en général par les pédiatres, les sages-femmes ou les diététiciennes.

#### **REMARQUES GÉNÉRALES**

Les fréquences et portions quotidiennes recommandées figurant ci-dessous se basent sur les recommandations de la Société Suisse de Nutrition (SSN)<sup>1</sup>.

Ces quantités permettent de couvrir une partie des besoins théoriques. Les quantités réellement consommées par les enfants vont dépendre de leur faim, de leur rassasiement et surtout du stade de développement du comportement alimentaire dans lequel ils se trouvent.

#### **Les refus et la néophobie**

Plusieurs hypothèses expliquent pourquoi les enfants refusent de goûter certains aliments:

- la peur de la nouveauté, appelée néophobie. Cette période qui débute dès la diversification est très marquée entre 2 et 10 ans. C'est un stade normal du développement du comportement alimentaire de l'enfant. Elle se traduit par certaines attitudes, telles que: trier les aliments mélangés, examiner les aliments, faire la grimace, tourner et retourner l'aliment avec la fourchette, refuser l'aliment sans le goûter. L'aspect de l'aliment joue un rôle prépondérant dans son acceptation par l'enfant, car ce dernier a plus de difficultés que l'adulte à aller au-delà du jugement visuel.
- le souvenir d'une dégustation désagréable: aliments piquants, acides ou de consistance peu appréciée.

#### **La familiarisation**

L'exposition à une alimentation diversifiée permettra à l'enfant de se familiariser avec des aliments qu'il refuse. Les décrire, parler de leur provenance, les déguster, parler des goûts appréciés et moins appréciés, les présenter plusieurs fois sous la même forme sont autant de moyens pour apprivoiser des aliments qui font peur, qui dégoûtent ou qui sont prétexte à exprimer une opposition. On peut par exemple combiner des mets bien acceptés avec des mets peu ou pas encore connus, tout comme présenter les nouveaux mets sous diverses formes.

Les diététiciennes diplômées ES/HES des sections cantonales Fourchette verte sont à disposition pour traiter les questions liées à l'alimentation des enfants et des adolescents dans le cadre de formations des équipes éducatives, du personnel de cuisine, lors de réunions de parents, etc.

<sup>1</sup> Jaquet Muriel, Laimbacher Josef, L'alimentation de l'enfant en âge préscolaire, Berne: Ed. SSN 2010 (2<sup>e</sup> édition actualisée)

## 2 - CRITÈRES EXIGÉS POUR LE LABEL FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS

Fréquences quotidiennes entre le repas de midi et les collations (matin et après-midi)	
Viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses, fromage	1
Légumes et fruits	Minimum 2, dont au moins 1 cru si possible au repas de midi
Féculents <sup>2</sup>	1 à 2, dont 1 au repas de midi
Produits laitiers <sup>2</sup>	1 à 2
Mets sucrés <sup>2</sup>	0 à 2
Mets gras et préparations grasses <sup>2</sup>	0 à 1 par jour et au maximum 3 par semaine



Complément spécifique du label Fourchette verte des tout-petits aux critères généraux du label Fourchette verte (voir chapitre 2, partie générale):

- La boisson de table est l'eau, éventuellement accompagnée d'une rondelle de citron, voire des tisanes maison non sucrées.
- Les boissons sucrées ainsi que les boissons light ne remplacent ni ne complètent aucune autre boisson. C'est pourquoi elles ne seront proposées qu'en cas exceptionnel, comme une fête ou un anniversaire.
- Les jus de fruits ou de légumes (100% pur jus) peuvent remplacer les fruits ou les légumes crus, mais au maximum 1 fois par jour.
- Pour atteindre les quantités de légumes recommandées, lorsque de la salade verte est servie, il est nécessaire de lui associer des légumes cuits ou d'autres crudités.
- Les fruits secs peuvent de temps en temps être offerts à la place des fruits, mais au maximum 1 fois par jour.
- Le dessert est le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un produit laitier.
- Les salières et autres condiments (aromates, ketchup, Maggi, etc.) ne sont pas à disposition sur les tables.
- Le vin ou tout autre alcool ne doit pas être ajouté dans les mets lors de leur élaboration. Si de l'alcool venait néanmoins à être utilisé, il doit être cuit au moins 45 minutes à plus de 80 degrés.
- Les menus à base de poisson sont proposés au moins une fois par semaine.
- Les céréales complètes sont à privilégier.

<sup>2</sup> Exemples dans la partie générale du dossier, annexes 1 à 3





### 3 - PORTIONS RECOMMANDÉES

Equilibre quantitatif des menus Fourchette verte tout-petits par tranches d'âge.

#### Repas de midi

Quantités prêtes à la consommation (poids cuit)

Aliments	1 an	2 à 4 ans
Viande, volaille, poisson, crustacés ou œuf ou tofu ou légumineuses ou fromage	Max. 20 g 1/2 œuf 40 g 40 g 15 g	Max. 30 g 1/2 œuf 50 g 60 g 20 g
Légumes crus (salades) et/ou légumes cuits Jus (100% pur jus)	50 g 1 dl	80 g 1 dl
Féculent et/ou pain	Min. 80 g (pâtes, riz, céréales) 120 g pommes de terre 1/2 tranche	Min. 100 g (pâtes, riz, céréales) 140 g pommes de terre 1 tranche
	Selon les besoins individuels, la faim de l'enfant et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent fortement varier.	
Fruit cru ou cuit ou dessert lacté (en fonction de la collation de l'après-midi)	50 g	100 g
Huiles selon recommandations	5 g	10 g

Il est important que les enfants, quel que soit leur âge, boivent régulièrement.  
Les recommandations suivantes peuvent être faites.

Boisson - Eau en priorité	6 dl par jour	7 dl par jour
---------------------------	---------------	---------------

- Lors de l'élaboration de menus végétariens, varier les sources de protéines: fromage, œufs, lait, autres produits laitiers, tofu, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc). Certains de ces aliments peuvent être servis en plat ou en dessert.
- Pour une deuxième assiette ou pour servir une portion plus généreuse lors du repas de midi, privilégier les légumes ou fruits et les féculents.
- Encourager l'enfant à goûter de chaque plat, même en petite quantité, afin de favoriser le développement de son goût.

#### Collations

Des collations de bonne qualité, le plus souvent composées de fruits, de produits laitiers et/ou de féculents, sont servies entre les repas, permettant d'équilibrer les menus.

Un enfant qui a suffisamment mangé aux repas principaux n'a pas toujours besoin d'une collation.

Les pauses rythment une matinée, un après-midi, elles ont également un rôle social. Elles ne doivent pas être nécessairement synonymes de repas ou collation. Durant ces moments, des activités en mouvement peuvent être proposées.

## La collation de la matinée

Aliment et / ou boisson	1 an	2 à 4 ans
Fruits ou légumes ou jus de fruits ou de légumes	70 g 1 dl	100 g 1 dl
Féculent sans sucre ajouté, sans graisse ajoutée: pain, biscotte, pain croustillant, pop corn nature, petit pain au lait, galettes de céréales, etc.	En petite quantité et en complément du petit déjeuner selon l'âge, l'appétit et l'activité de l'enfant. Certains enfants n'en ont pas besoin.	
Produit laitier nature: lait, fromage blanc frais, yogourt nature avec ou sans fruits, séré nature, etc.		

## La collation de l'après-midi

- La collation de l'après-midi a davantage sa raison d'être. Elle permet un apport d'énergie entre le repas de midi et celui du soir, soit une période qui peut durer de 7 à 8 heures.
- Selon l'âge et l'activité physique de l'enfant, elle se compose de 1 ou 2 aliments et de 1 boisson.

Aliments	1 an	2 à 4 ans
Lait ou yogourt ou dessert lacté ou fromage		1 dl 80 g 100 g 15 g
Féculent sans sucre ajouté: pain, pain croustillant, pop-corn nature, petit pain au lait, etc.	20 à 30 g	
Féculent sucré: pain d'épices, petits pains au sucre, céréales, pain + chocolat, certains biscuits (barquettes aux fruits, pèlerines, meringues, etc.)		
Féculent gras et sucré: biscuits, cake, madeleine, tartes, etc.	Selon les besoins individuels, la faim de l'enfant et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent fortement varier.	
Fruit cru ou cuit ou jus de fruits	70 g 1 dl	100 g 1 dl

Un produit sucré, par exemple un peu de chocolat, peut être intégré à la collation, pour autant qu'au maximum 2 portions de produits sucrés soient proposées sur la journée entre le repas de midi et la collation.

Des conseils pour des collations et goûters sont disponibles en 10 langues sous le lien suivant: [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)





## 4 - EXEMPLES DE MENUS ÉQUILIBRÉS

### Comment procéder?

- Utiliser le schéma des repas et des collations (ci-après) ainsi que les tableaux des fréquences recommandées et des portions quotidiennes (voir chapitres 2 et 3, partie spécifique).
- Varier le choix des aliments par catégorie ainsi que les modes de cuisson, en privilégiant les produits de saison (exemples de menus ci-après).
- Considérer que le plaisir de manger est une composante indispensable d'une alimentation équilibrée. C'est pourquoi la présentation des mets, les couleurs, textures, odeurs et saveurs des aliments de même que la décoration des plats ont toute leur importance pour que le repas soit apprécié par l'enfant, qui prend ainsi plaisir à manger.

### Exemple de schéma de repas et collations équilibrés

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation matinée	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ou Féculents et/ou Produit laitier Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ou Féculents et/ou Produit laitier Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ou Féculents et/ou Produit laitier Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ou Féculents et/ou Produit laitier Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit et/ou Féculents et/ou Produit laitier Eau
Repas de midi	Fromage Crudités Féculents Fruit cuit Eau	Viande de bœuf Légumes cuits Féculents Fruit frais Eau	Poisson Crudités Féculents Produit laitier Eau	Oeufs Légumes cuits Crudités Féculents Dessert Eau	Volaille Crudités Féculents Fruit cuit Eau
Collation après-midi	Produit laitier Féculents Eau	Fruit cuit Produit laitier Eau	Fruit cuit Féculents Eau	Produit laitier Féculents Eau	Fruit cru Produit laitier Eau



## Exemples de repas et collations équilibrés pour le printemps et l'été

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation matinée</b>	Jus d'orange Pain aux noix Eau	Abricots Eau	Quartiers de pomme Eau	Tranche de melon Eau	Bâtonnets de carotte Pain croustillant Eau
<b>Repas de midi</b>	Salade de mesclun Cannelloni à la ricotta Sauce tomate Pêches pochées Eau	Steak haché pur bœuf Ratatouille Couscous Fraises Eau	Méli-mélo de salades vertes aux radis Filet de cabillaud pané Riz au safran Blanc battu à la compote d'abricots Eau	Carottes râpées Omelette au fromage Haricots verts Pain complet Biscuit roulé Eau	Salade verte et poivrons Rôti de dinde à la provençale Gratin de pommes de terre Compote pommes-fraises Eau
<b>Collation après-midi</b>	Lait Boule de Berlin Eau	Séré aux fruits Eau	Cerises Pain d'épices Eau	Séré aromatisé Galette de riz Eau	Frappé aux pêches Eau

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation matinée</b>	Jus de pamplemousse Galette de riz Eau	Fraises Eau	Bâtonnets de concombre Eau	Quartiers de poire Eau	Jus de pomme Blévita Eau
<b>Repas de midi</b>	Salade de courgettes crues Curry de lentilles Riz Ile au caramel Eau	Salade grecque Filet de loup au four Blé gourmet Compote de rhubarbe Eau	Salade de choux-fleurs et haricots verts Sauté de veau à la sauge Polenta Abricots Eau	Concombre bulgare Saucisse à rôtir Purée de pommes de terre Yogourt aux fruits Eau	Brocoli vinaigrette Spaghetti complets Sauce tomate Parmesan Baies des bois Eau
<b>Collation après-midi</b>	Séré au coulis de framboises Eau	Tarte aux pommes Lait Eau	Ananas et crème vanille Eau	Croûtes aux pêches Eau	Blanc battu sucré Pain suédois Eau

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.





## PARTIE SPÉCIFIQUE tout-petits

### Exemples de repas et collations équilibrés pour l'automne et l'hiver

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation matinée</b>	Jus de fruits mélangés Eau	Tranches de kiwi Pain complet Eau	Jus de pomme Petit pain au lait Eau	Bâtonnets de fenouil et carotte Eau	Banane Eau
<b>Repas de midi</b>	Salade de carottes Tortelloni au fromage Sauce aux courgettes Poires pochées Eau	Poireaux vinaigrette Sauté de bœuf aux carottes Mélange de riz sauvage Mandarines Eau	Salade d'endives Filets de Saint-Pierre meunière Pommes persillées Yogourt aux fruits Eau	Jus de fruit Œuf au plat Riz au safran Epinards hachés Tarte aux pommes Eau	Salade de céleri et verte Poulet rôti Frites Compote de poires Eau
<b>Collation après-midi</b>	Riz au lait Eau	Séré aromatisé Compote de fruits secs Eau	Bircher aux fruits Eau	Verre de lait Pain d'épices Eau	Salade de fruits Yogourt à boire Eau

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation matinée</b>	Bâtonnets de carotte Eau	Quartiers de poire Eau	Jus d'ananas Pop-corn Eau	Raisin Eau	Mandarine Eau
<b>Repas de midi</b>	Salade de betterave Escalope de dinde sauce moutarde Polenta Yogourt aromatisé Eau	Salade d'endives Filet de saumon poché au coulis de tomates Pommes persillées Compote de pruneaux Eau	Blanquette de veau Riz complet Courge au four Salade de fruits Eau	Salade de fenouil Tofu à la sauce tomate Blé gourmet Flan caramel Eau	Soupe aux légumes Pizza végétarienne Kiwi Eau
<b>Collation après-midi</b>	Blanc battu et compote de pommes Eau	Crumble aux mûres Verre de lait Eau	Séré et banane écrasée Eau	Poires cuites aux épices Galette de riz Eau	Pain avec chocolat Verre de lait Eau

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.







## GRILLE DE MENUS FOURCHETTE VERTE

		Lundi	Mardi
<b>Semaine 1</b>	Collation matinée		
	Repas de midi		
	Collation après-midi		
<b>Semaine 2</b>	Collation matinée		
	Repas de midi		
	Collation après-midi		
<b>Semaine 3</b>	Collation matinée		
	Repas de midi		
	Collation après-midi		

Mercredi	Jeudi	Vendredi



