



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

# Fourchette verte

## des tout-petits (1 à 4 ans)

### Partie spécifique

#### Table des matières

1	Qu'est-ce que le label Fourchette verte des tout-petits?	2
2	Critères exigés pour le label Fourchette verte des tout-petits	3
3	Portions recommandées	4
4	Elaboration de menus équilibrés	6
	Annexe - Grille de menus Fourchette verte	7

**Note liminaire:** les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN sont établies 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 organismes travaillent de concert à une meilleure alimentation et leurs principes sont concordants.

**Crédits photos :** Promotion Santé Suisse, Istock



# 1. Qu'est-ce que le label Fourchette verte des 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 des tout-petits (FV-TTP) :

- 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 FV-TTP.

Chaque chef de cuisine ou directeur<sup>1</sup> d'établissement accueillant des enfants de moins de 4 ans peut demander l'attribution du label FV-TTP, en remplissant le formulaire «Demande de labellisation» (voir brochure partie générale, annexe 4) et 4 semaines de menus (voir brochure FV-TTP, page 7).

## Fourchette verte – Ama terra

La déclinaison Fourchette verte – Ama terra des tout-petits peut être demandée dans certains cantons. Le profil additionnel d'Ama terra est gage de respect du développement durable en plus des critères nutritionnels. Renseignements auprès de la section cantonale.

## Alimentation durant la première année de vie

Le label FV-TTP 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, les diététiciennes ou les consultantes en lactation.

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.

## Remarques générales

Les fréquences et portions quotidiennes recommandées figurant ci-dessous se basent sur les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN.

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.

La SSN a édité des feuilles d'information concernant l'alimentation des enfants<sup>2</sup>.

## Les refus et la néophobie

Plusieurs hypothèses expliquent pourquoi les enfants refusent de goûter certains aliments<sup>3</sup>:

- 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.

<sup>1</sup> L'emploi du masculin et du féminin sous-entend l'autre genre et est valable pour tout le document.

<sup>2</sup> feuille d'information pour l'alimentation des enfants sous le lien <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/aux-differents-ages/enfance/>

<sup>3</sup> Jaquet Muriel, Laimbacher Josef, L'alimentation de l'enfant en âge préscolaire, Berne: Ed. SSN 2010 (2e édition actualisée)

## 2. Critères exigés pour le label Fourchette verte des tout-petits

### Fréquences quotidiennes

	petit déjeuner repas de midi 2 collations	petit déjeuner repas de midi 1 collation	repas de midi 1 ou 2 collations
Viande, poisson, oeufs, tofu, Quorn, légumineuses, fromage <sup>4</sup>	1	1	1
Légumes et fruits	Minimum 4, dont au moins 1 cru si possible au repas de midi	Minimum 3, dont au moins 1 cru, si possible au repas de midi	Minimum 3, dont au moins 1 cru, si possible au repas de midi
Féculeux <sup>4</sup>	Minimum 2, dont 1 au petit déjeuner et 1 au repas de midi	Minimum 2, dont 1 au petit déjeuner et 1 au repas de midi	Minimum 1 au repas de midi
Produits laitiers <sup>4</sup>	2-3	2-3	1-2
Mets sucrés <sup>4</sup>	0-2	0-2	0-1
Mets gras et préparations grasses <sup>4</sup>	0-1 par jour et maximum 3 par semaine	0-1 par jour et maximum 3 par semaine	0-1 par jour et maximum 3 par semaine

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

- o la boisson de table est l'eau, éventuellement accompagnée d'une rondelle de citron, voire des tisanes maison non sucrées,
- o 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,
- o 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,
- o les fruits secs peuvent de temps en temps être offerts à la place des fruits, mais au maximum 1 fois par jour,
- o le dessert est le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un produit laitier,
- o les salières et autres condiments (Aromat, ketchup, Maggi, etc.) ne sont pas à disposition sur les tables,
- o 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,
- o la viande et la volaille sont proposées maximum 2 à 3 fois par semaine, dont la charcuterie maximum 2 fois par mois,
- o les menus à base de poisson sont proposés 1 à 4 fois par mois, selon la priorité choisie: aspect de durabilité ou nutritionnel,
- o lorsque du fromage est proposé comme unique source de protéines du repas, la quantité indiquée en page 4 peut être doublée,
- o 1 dl de jus de légumes ou de fruits (100% pur jus) peut remplacer une portion de fruits ou légumes crus, à raison de maximum 1 fois par jour ,
- o sur 5 repas de midi consécutifs, 4 féculents différents sont proposés, dont si possible au moins 1 avec une teneur élevée en fibres alimentaires. <sup>5</sup>

<sup>4</sup> Exemples dans la brochure partie générale, annexes 1 à 3

<sup>5</sup> Un aliment avec teneur élevée en fibres alimentaires est défini dans l'Ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires comme un aliment contenant au moins 6 g de fibres par 100 g d'aliment (SR 817.022.16, état le 1.07.2020).





## 3. Portions recommandées

Les recommandations pour l'équilibre quantitatif des menus FV-TTP diffèrent en fonction des tranches d'âge.

Les portions recommandées correspondent aux quantités en poids cru.

### Petit déjeuner

Aliments et/ou boissons	1 an	2 à 4 ans
Lait ou yogourt, séré, fromage frais max. 6%MG ou fromage (pâte dure / pâte molle)	1 dl 100 g 15 g / 30 g	1 dl 100 g 15 g / 30 g
Féculeux: pain, pain croustillant, biscotte, flocons de céréales	25-40 g	30-45 g
	Selon les besoins individuels, la faim de l'enfant et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent fortement varier.	
Beurre	5 g	5 g
Pâtes à tartiner sucrées, miel, confitures, gelées aux fruits et poudres chocolatées	0-10 g	10-15 g
Fruit cru	60 g	75 g

### Repas de midi

Aliments et/ou boissons	1 an	2 à 4 ans
Viande, volaille, poisson, crustacés ou œufs	25 g 1/2 œuf	35 g 1/2 œuf
ou tofu, Quorn, seitan ou légumineuses	25 g 15 g	35 g 20 g
ou fromage (pâte dure / pâte molle / frais max. 6%MG)	15 g / 30 g / 100 g	15 g / 30 g / 100 g
Légumes crus (salades) et/ou légumes cuits	40 g	50 g
Pâtes, riz, céréales ou pommes de terre et/ou pain	25 g 120 g 1/2 tranche	30 g 140 g 1 tranche
	Selon les besoins individuels, la faim de l'enfant et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent fortement varier.	
Fruits crus ou cuits ou desserts lactés (en fonction de la collation de l'après-midi)	60 g 100 g	75 g 100 g
Huiles selon recommandations	5 g	5 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, tofu, Quorn, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc). Certains de ces aliments peuvent être servis en entrée, 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 les 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.

## Collation de la matinée

Aliments et/ou boissons	1 an	2 à 4 ans
Fruits ou légumes, crus ou cuits	60 g	75 g
Féculents 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.
Produits laitiers nature: lait, fromage blanc frais, yogourt nature avec ou sans fruits, séré nature, etc.		

## Goûter

Le goûter 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, il se compose de 1 ou 2 aliments et de 1 boisson.

Aliments et/ou boissons	1 an	2 à 4 ans
Lait ou yogourt, séré ou dessert lacté, fromage frais max. 6%MG ou fromage (pâte dure / pâte molle)	1 dl 100 g 100 g 15 g / 30 g	1 dl 100 g 100 g 15 g / 30 g
Féculents sans sucre ajouté: pain, pain croustillant, pop-corn nature, petit pain au lait, etc. Féculents sucrés: pain d'épices, petit pain au sucre, céréales, certains biscuits (barquettes aux fruits, pèlerines, meringues, etc.) Féculents gras et sucrés: biscuits, cake, madeleine, tarte, etc.	25-40 g	30-45 g
Fruits ou légumes, crus ou cuits	60 g	75 g

Un produit sucré peut être intégré au goûter, pour autant que la fréquence maximum des produits sucrés soit respectée sur la journée.

Des idées créatives pour des collations et goûters ainsi que des conseils en 10 langues sont disponibles sous le lien suivant: <http://www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/alimentation/dix-heures-et-gouters/>





## 4. Elaboration 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),
- varier le choix des aliments par catégorie ainsi que les modes de cuisson, en privilégiant les produits de saison,
- 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
<b>Petit déjeuner et collation de la matinée</b>			Produits laitiers Féculents Beurre Confiture / miel Poudre chocolatée Eau / tisane Fruits ou légumes crus ou jus de fruits/légumes		
<b>Repas de midi</b> <b>Semaine 1</b>	Volaille Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits crus Eau	Légumineuses Légumes crus et/ou cuits Féculents complets Produits laitiers Eau	Viande d'agneau/lapin/cheval Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits crus Eau	Œufs Légumes crus et/ou cuits Féculents Dessert Eau	Tofu/Quorn/seitan Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits crus Eau
<b>Goûter</b>	Produits laitiers Fruits cuits non sucrés Eau	Fruits crus Féculents Eau	Produits laitiers Fruits cuits non sucrés Eau	Produits laitiers Fruits crus Eau	Produits laitiers Fruits cuits non sucrés Eau
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Repas de midi</b> <b>Semaine 2</b>	Fromage Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits crus Eau	Viande de bœuf Légumes crus et/ou cuits Féculents Produits laitiers Eau	Légumineuses Légumes crus et/ou cuits Féculents complets Fruits crus Eau	Viande de porc Légumes crus et/ou cuits Féculents Produits laitiers Eau	Poisson/crustacés/fruits de mer Légumes crus et/ou cuits Féculents Fruits crus Eau





## Grille de menus Fourchette verte (à copier 4 fois)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit déjeuner					
Collation de la matinée					
Repas de midi					
Goûter					



# Fourchette verte Suisse Avec le soutien de



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern  
Canton de Berne

EBENRAIN

ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FRIEBURG  
www.fr.ch



JURA CH  
REPUBLIQUE ET CANTON DE JURA

ne.ch  
NORD-EST DE LA CONFÉDÉRATION SUISSE

KANTON LUZERN

KANTON SOLOTHURN

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti  
Repubblica e Cantone  
Ticino

CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS

Valais  
Val de Suisse

Kanton Zug

gesundheit | förderung | urt

PLANTZEN  
NIEDERLÄNDEN

LOTERIE  
ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

