



Projet Alimentation et petite enfance

Cohérence du projet



CONTEXTE NATIONAL

Ce projet s'inscrit dans le **Programme National Nutrition Santé (PNNS) 1 et 2**

CONTEXTE REGIONAL

Ce projet s'inscrit dans le **Programme Régional Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine** (2ème axe) :

- Dépistage précoce et Prise en charge de l'obésité
- Amélioration de l'offre alimentaire** ←
- Mise en place d'actions pédagogiques

CONTEXTE LOCAL

Ce projet s'inscrit dans le **Programme Local de santé de la ville de Bordeaux**, coordonné par le Conseil Local de Santé

Bordeaux est **ville active PNNS** et **ville santé OMS**

Objectifs du projet



Objectif 1

Acquérir un langage commun et les mêmes références nutritionnelles selon le PNNS

Objectif 2

Harmoniser les pratiques alimentaires sur l'ensemble des crèches

Objectifs du projet



Objectif 1

Acquérir un langage commun et les mêmes références nutritionnelles selon le PNNS

*Informations sur
l'équilibre alimentaire,
le PNNS, l'obésité...*

*Intervention du **Dr Dumont**,
pédiatre et de **Mme Plawinski**,
diététicienne*

Des actions concrètes



Objectif 2

Harmoniser les pratiques alimentaires sur l'ensemble des crèches

Réalisation de **2 PLANS ALIMENTAIRES**
sur 2 semaines
(Déjeuner + Goûter)

Rédaction d'un **REFERENTIEL COMMUN** sur la
qualité nutritionnelle

Le groupe de travail



- Des directrices de crèche
- Des cuisinier(e)s
- Béatrice Chamayou, coordinatrice Petite enfance

Animé par Christine Plawinski, diététicienne

Accompagné par le Conseil local de santé

Les actions



- Diffusion du livret dans toutes les crèches et auprès des assistantes maternelles lors de réunions d'information
- Interventions auprès des assistantes maternelles et des équipes des crèches : l'équilibre et le rythme alimentaire du jeune enfant, les recommandations du PNNS, l'éducation au goût ...

Sommaire



1- LES INDISPENSABLES POUR L'ELABORATION DES MENUS

- **1.1 - Plan alimentaire « Semaine Paire »**
- **1.2 - Plan alimentaire « Semaine Impaire »**
- **1.3 – Fréquences recommandées**
- **1.4 – Répertoire des recettes**
- **1.5 – Calendrier des fruits et légumes de saison**
- **1.6 – Calendrier des festivités**

2 – LES REPERES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE 0 à 3 ANS

Les plans alimentaires



| | 2,5 à 4 mois | 4 à 6 mois | 6 à 8-9 mois | 8-9 à 12 mois | | 12 à 15-18 mois | 15-18 mois à 3 ans |
|-----------------|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | midi | goûter | | |
| Lundi | "el" ou "lait pour nourrisson" exclusivement | "it pour nourrisson" ou "lait de suite", selon le choix du pédiatre pédiatre | en purée lisse (+ 1 noisette de beurre) | Bœuf (rôti ou grillé) mixé + 1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + 1 noisette beurre) + Fruit cuit en compote (sans sucre) + (Pain/croûte)/eau | Biberon "lait croissance" + fécules d'origines céréalières <u>ou</u> Laitage 1/2 écrémé ou à 20% (sans sucre) + | Bœuf (rôti ou grillé) haché + 1/2 légumes - 1/2 féculents tendres ou en purée (+ 1 noisette beurre) + Fromage à texture adaptée + Fruit cuit (peu sucré) + (Pain)/eau | Bœuf (rôti, grillé ou cuisiné) tendre ou haché + Légumes secs (en purée) (+ 1 noisette beurre) + Laitage 1/2 écrémé ou à 20% (1 c à c de sucre) + Fruit cru + Pain/eau |
| Mardi | | | | Volaille (rôti ou grillé) mixé + 1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + 1 noisette beurre) + Fruit cuit en compote (sans sucre) + | | Poisson (au four ou poché) émièté + 1/2 légumes - 1/2 féculents tendres ou en purée (+ 1 noisette beurre) + Fromage à texture adaptée + Fruit cru à texture adaptée + (Pain)/eau | Entrée légumes cuits (+ fromage) + Poisson (au four, poché ou cuisiné) + 1/2 légumes - 1/2 féculents (+ noisette de beurre) + Fruit cru + Pain/eau |
| Mercredi | | | | Porc (rôti ou grillé) mixée + 1/2 légumes - 1/2 pommes de terre (Purée lisse + 1 noisette beurre) + Fruit cuit en compote (sans sucre) + (Pain/croûte)/eau | | Porc (rôti ou grillé) haché + 1/2 légumes - 1/2 féculents tendres ou en purée (+ 1 noisette beurre) + Fromage à texture adaptée + Fruit cru à texture adaptée ou cuit (peu sucré) + (Pain)/eau | Entrée légumes crus + Porc (rôti, grillé ou cuisiné) tendre ou haché + Féculents (+ 1 noisette de beurre) + Fromage + Pain/eau |
| | | | | Volaille (rôti ou grillé) mixé + | | Oeuf + 1/2 légumes - 1/2 féculents | Entrée féculents + |

Sommaire (suite 1)



3 - LES RECOMMANDATIONS PAR GROUPE D'ALIMENT

- **3.1 - Fruits et légumes**
- **3.2 - Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs**
- **3.3 - Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs**
- **3.4 - Matières grasses**
- **3.5 – Lait, fromage et produits laitiers**
- **3.6 - Produits sucrés**
- **3.7 – Boissons**

4 – LE SEL, LES EPICES ET LES AROMATES

5 – LES RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES TEXTURES

6 - QUANTITÉS À SERVIR : PETITE ENFANCE (0 - 3 ANS)

Sommaire (suite 2)



7 – LES RYTHMES ALIMENTAIRES

4 repas par jour

La collation du matin n'est pas justifiée !

8 - L'ENVIRONNEMENT DES REPAS

Notions de partage, plaisir, convivialité et autonomie

9 – L'EDUCATION AU GOÛT

« Inciter sans insister »

Idées et astuces pour la familiarisation avec les aliments

10 – ALIMENTATION ET DEVELOPPEMENT DURABLE

A privilégier : les produits locaux de saison, simples non transformés ...

A limiter : les emballages, les espèces de poisson menacées, ...



Demande de logo PNNS



- Document soumis au Comité d'évaluation pour l'attribution du logo PNNS (avril 2009)

Envoi de 5 exemplaires à la DRASS

- Avis du Comité (juin 2009): favorable sous réserve d'apporter des modifications :
 - 1 page de présentation générale du projet;
 - Reformulations, apport de précisions (risque d'allergie, règles d'hygiène ...)
 - Plans alimentaires : mentionner le lait maternel