

## Concept diététique (Secteur pré et parascolaire)

Ce document a pour objectif de présenter de façon générale les prestations alimentaires qui sont proposées aux enfants fréquentant les différentes structures de notre Fondation. Nos menus sont en ligne sur le site internet de notre Fondation : [www.laruche.ch](http://www.laruche.ch)

### ***I. Nos engagements pour développer des prestations alimentaires de qualité auprès des enfants :***

#### **a. Proposer des menus variés et équilibrés avec des produits de qualité.**

La composition de chaque repas contribue à l'apport des nutriments indispensables au bon développement de chaque enfant : 50 à 80gr de sources protéiques (viande, poisson, œufs, fromages, légumineuses), 120 à 150gr de féculents et 100gr de légumes crus ou cuits. Ces quantités sont pour les trotteurs et les grands, soit environ de 1 à 5 ans.

Dans le but d'apporter une variété aux menus hebdomadaires, ceux-ci sont composés du lundi au vendredi avec les sources protéiques suivantes : 2x de viande, 1x de poisson, 1x végétarien et 1x des pâtes (avec une source protéique soit dans la sauce ou avec du fromage). De plus, afin de faire bénéficier de tous ces différentes sources de protéines à l'ensemble des enfants inscrits, elles sont décalées d'un jour chaque semaine.

Pour les trotteurs et les grands du préscolaire, le repas de midi est complété par un petit « dessert » (60 à 80gr) qui est davantage un complément au repas qu'une touche sucrée. Il sera le plus souvent servi un fruit cru (de saison) ou cuit, un produit laitier ou autres préparations.

Pour les goûters de l'après-midi, un produit sucré peut être intégré dès l'âge des groupes de « grands » pour autant que la fréquence maximum des produits sucrés soit respectée sur la journée (2x).

Enfin, tout au long de la journée, nous servons de l'eau aux enfants. Selon les saisons, il arrive également que nous leurs proposons un chocolat chaud/froid ou une tisane non sucrée. Des jus de fruits et du cacao sont toutefois proposés au petit déjeuner.

#### **b. Accompagner l'enfant dans son éducation à l'alimentation.**

Pour les repas, un adulte encadre un petit groupe d'enfants à chaque table. Cette organisation permet d'encourager les enfants à goûter chaque aliment, sans les forcer, afin de favoriser pour chacun d'entre eux, la découverte du goût et des saveurs ainsi que le plaisir de manger.

#### **c. Garantir la sécurité alimentaire et répondre aux besoins spécifiques.**

Concernant les régimes alimentaires seuls les régimes médicaux sont pris en compte. Afin d'assurer une sécurité adéquate vis-à-vis des risques d'allergies un certificat médical est systématiquement demandé aux parents afin d'obtenir toutes les informations et directives indispensables à la bonne gestion de ces cas spécifiques. Les demandes de régimes particuliers en lien avec des pratiques religieuses seront prises en compte dans la mesure du possible.

Nous appliquons les normes d'hygiène recommandées par le Canton. A ce titre nous sommes en relation avec l'Office de la Consommation et contrôlé par le service des denrées alimentaires. Les restes de nourriture sont jetés au compost à la fin des repas.

Notre concept diététique a été élaboré par notre cuisinier professionnel, avec l'aide d'une diététicienne.

## d. Contribuer à l'action écologique.

Renforcer auprès des enfants et de nos collaborateurs les bonnes pratiques en lien avec l'écologie est important. A ce titre nous effectuons le tri des déchets et limitons l'utilisation des plastiques à usage unique au quotidien et lors de nos manifestations.

Dans la mesure du possible, nous prêtons également une attention particulière pour favoriser l'achat de produits de proximité et de saison. Les quantités limitées de viande et de poisson sont suffisantes pour les enfants, mais pas excédentaires, justement pour diminuer l'empreinte écologique.

*P.S.* le point a. qui parle des menus concerne uniquement le préscolaire qui sont gérés en interne, les menus du parascolaire sont quant à eux gérés en externe (voir ci-dessous). Les autres points concernent l'entier de la Fondation.

## **II. Nos prestations par tranche d'âge au cours de la journée**

### a. Les bébés :

A la suite (ou en complément) du lait maternel/en poudre (dès que les parents le souhaitent) les bébés vont découvrir le monde des fruits, des légumes, des féculents et des protéines. Dans la matinée une compote de fruits (ou en morceaux pour les plus grands) sera proposée. Pour le repas de midi, les assiettes sont préparées sur place par nos gouvernantes. Nous commençons par les légumes de base, puis il sera introduit en collaboration avec les parents de nouveaux légumes (6 à 8 différents), féculents (5 à 6 différents) et protéines (4 à 5 différentes). Ils commenceront à manger « mixé » puis « en morceaux ». Les marchandises utilisées sont majoritairement fraîches et du pays. Dans l'après-midi une compote de fruits (ou en morceaux pour les plus grands) est servie. En complément lors de ces différents moments de repas, un petit suisse, du yogourt nature ou un biscuit bébé pourra être donné.

### b. Les bébés « grands » : (dès que les parents le souhaitent et jusqu'à 18 mois)

Dans la matinée une collation avec des fruits en morceaux (éventuellement une compote pour un temps d'adaptation) et de l'eau est proposée. Le repas de midi est préparé par le cuisinier de la Fondation qui les confectionne dans sa cuisine au sein de la structure du Pas'Sage, ils sont ensuite livrés en « liaison chaude » pour NDA / PP / DRM. Dans l'après-midi, un goûter est servi avec des fruits en morceaux (éventuellement une compote pour un temps d'adaptation), de l'eau et une petite suite « sucrée » ou « salée », mais pas avant leur 12 mois pour cette dernière.

### c. Les trotteurs et les grands : (jusqu'à la scolarité)

La journée commence par le petit-déjeuner où il est proposé du pain (tartines) ou des céréales sans sucre ajouté et du lait (cacao)-jus de fruits-eau selon le désir des enfants. Dans le courant de la matinée, une collation avec des fruits de saison et de l'eau est servie.

Le repas de midi est préparé par le cuisinier de la Fondation qui les confectionne dans sa cuisine au sein de la structure du Pas'Sage, ils sont ensuite livrés en « liaison chaude » pour NDA / PP / DRM. Dans l'après-midi, un goûter est servi avec des fruits de saison, de l'eau et une petite suite « sucrée » (3/sem.) ou « salée » (2/sem.).

## d. Les écoliers :

Pour nos plus grands, la journée commence par un petit-déjeuner équilibré qui a pour but de limiter les apports de sucre tout en offrant aux enfants des aliments variés et appétissants, comme la confection de granola maison, de pancakes ou autres. Ce dernier est composé de différents pains complets (tartines de miel/confitures ou avec du salé), de céréales nature, d'oléagineux, de fruits frais de saison, d'eau, de lait (et cacao) et de yogourt nature. Pour le salé, nous proposons du jambon, du gruyère/Emmental, des œufs.

Le repas de midi est préparé par le restaurant scolaire « Eldora » du collège de Grand-champs. L'assiette qui est proposée respecte les critères d'un label nutritionnel reconnu dans la petite enfance.

L'après-midi, nous offrons un goûter aux enfants composé de fruits de saison et d'une suite « sucrée » ou « salée » (adaptée aux éventuelles activités extérieures) et de l'eau.

Notre but à tous est de proposer aux enfants, lors de ce moment récréatif, un apport de sucre limité tout en gardant une offre variée afin de conserver cette notion de plaisir tout au long de l'année.



Dans le but de limiter les aliments sucrés, industriels, ou autre, mais qui sont toutefois encore présents dans nos pratiques, nous souhaitons dorénavant proposer aux enfants des goûters artisanaux et sains le plus fréquemment possible, tout en gardant à l'esprit les spécificités propres à des prestations en collectivité. Cette démarche importante à nos yeux, qui reste par ailleurs en évolution constante, est en lien avec les enjeux de santé actuels de notre société auprès desquels notre Fondation à la volonté de s'engager avec conviction.