

## Concept diététique

(Secteur pré et parascolaire)

Ce document a été élaboré avec l'aide d'une diététicienne et 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. Les menus du parascolaire sont gérés en externe (voir plus loin).

Pour le préscolaire : ils sont composés de 50gr de sources protéiques (viande, poisson, œufs, fromage, légumineuses), 120 à 150gr de féculents et 100gr de légumes crus ou cuits. Ces quantités concernent les trotteurs et les grands, soit environ la tranche d'âge de 1 à 5 ans.

Dans le but d'apporter une variété aux menus, ceux-ci sont composés du lundi au vendredi de la manière suivante, 1x de la viande, 1x du poisson, 2x végétarien et 1x des pâtes (avec une sauce comprenant une protéine ou végétarienne). De plus, afin de veiller à une certaine diversification pour l'ensemble des enfants inscrits, avec des fréquentations différentes, ils sont décalés d'un jour chaque semaine.

Pour les trotteurs et les grands, 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 d'autres préparations.

Pour toutes les tranches d'âge, concernant les goûters de l'après-midi un produit sucré peut être intégré pour autant que la fréquence maximum des produits sucrés soit respectée sur la journée (1 à 2x). Deux suites salées par semaine seront prévues afin de diminuer cet apport de sucre pour les enfants.

Enfin, tout au long de la journée nous servons de l'eau, et selon les saisons il arrive également que nous leurs proposons un chocolat chaud/froid ou une tisane non sucrée.

#### **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, et à ce titre nous sommes en relation avec l'Office de la Consommation et contrôlé par le service des denrées alimentaires.

## d. Contribuer à l'action écologique.

Renforcer auprès des enfants et de nos collaborateurs les bonnes pratiques en lien avec l'écologie est important pour nous. A ce titre, nous effectuons en cuisine et au sein des structures 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 à favoriser l'achat de produits de proximité et de saison. La fréquence et les quantités proposées de viande et de poisson sont suffisantes pour les enfants, mais pas excessives, justement afin de diminuer l'empreinte écologique.

Nous recyclons nos déchets organiques, en collaboration avec une entreprise spécialisée, afin de transformer ces derniers en production de chaleur et énergie.

## **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 intendantes. 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, 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 l'équipe de cuisine de la Fondation qui les confectionne dans la cuisine de production au sein de la structure de Do Ré Mi'el, ils sont ensuite livrés en « liaison chaude » pour NDAPP / DRM / BH. 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 leurs 12 mois.

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

La journée commence par le petit-déjeuner où il est proposé selon le désir des enfants : du pain complet-beurre-confiture-miel ou des céréales sans sucre ajouté et du lait, du cacao, de l'eau et des fruits frais (meilleurs en apports nutritionnels que des jus industriels).

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 l'équipe de cuisine de la Fondation qui les confectionne dans la cuisine de production au sein de la structure de Do Ré Mi'el, ils sont ensuite livrés en « liaison chaude » pour NDAPP / DRM / BH. 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 natures, 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 » (3/sem.) ou « salée » (2/sem.) et de l'eau. Ces derniers pourraient être adaptés aux éventuelles activités propres aux structures.

Nous souhaitons limiter les aliments sucrés, industriels, ou autre, mais ils restent toutefois encore présents dans nos pratiques, afin de conserver une offre variée pour conserver cette notion de plaisir tout au long de l'année. Notre but est de 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.

