

Réglementations et organisation de l'alimentation dans les E.A.J.E.

Direction de la Petite Enfance
et de l'Éducation



Le GEM RCN. (Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition)

Guide conçu pour aider à élaborer le cahier des charges de l'offre alimentaire



**Guide pour
les EAJE**

Reprise très succincte dans le décret N°2012-145 du 30 janvier 2012 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre des services de restauration des établissements d'accueil des enfants de moins de 6 ans.

Les exigences du décret n°2012-145 du 30 janvier 2012

- Le respect d'exigences minimales de variété des plats servis.
- La mise à disposition de portions adaptées à l'âge des enfants.
- La prise en compte de besoins particuliers propres à l'alimentation infantile

L'arrêté n'a pas encore été publié, seul guide de référence :
le GEM RCN

Rappel des objectifs nutritionnels

Tenant compte des besoins particuliers de la petite enfance :

- Ajuster les portions de viandes, poissons, œufs et de fromages servis pour contrôler les apports en protéines.
 - Maintenir une alimentation lactée infantile, notamment pour couvrir les besoins en fer et améliorer l'apport en acides gras essentiels.
 - Veiller à l'ajout suffisant de matières grasses dans les préparations en privilégiant la variété pour assurer des apports lipidiques suffisants et garantir l'équilibre en acides gras indispensables.
 - Favoriser la consommation de fruits, de légumes et de féculents afin de garantir des apports en fibres et en vitamines.
-
-

Objectifs nutritionnels



Tenant compte des besoins particuliers de la petite enfance :

- **Contrôler l'ajout de sel** dans les préparations maison, ne pas resaler après la cuisson et maîtriser le recours aux aliments très salés et aux plats manufacturés non dédiés à la petite enfance pour limiter les apports en sodium.
 - **Contrôler l'ajout de sucre** dans les aliments et les préparations maison et maîtriser le recours aux produits manufacturés sucrés pour limiter les apports en glucides simples.
-
-

REPÈRES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE 0 A 3 ANS

Indication de l'âge : le « 5^e mois », par exemple, débute à la date anniversaire des 4 mois de l'enfant.

(hors pathologie particulière)

soit 4 mois révolus.

Pas de consommation

Début de consommation possible

Début de consommation recommandée

	1 ^{er} mois	2 ^e mois	3 ^e mois	4 ^e mois	5 ^e mois	6 ^e mois	7 ^e mois	8 ^e mois	9 ^e mois	10 ^e mois	11 ^e mois	12 ^e mois	2 ^e année	3 ^e année
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel ou							
	Lait 1 ^{er} âge exclusif				Lait 1 ^{er} ou 2 ^e âge		Lait 2 ^e âge ≥ 500 ml/j						Lait 2 ^e âge ou de croissance	
Produits laitiers							Yaourt	ou fromage blanc nature → Fromages						
Fruits					Tous : très mûrs ou		cuits, mixés ; texture homogène, lisse → crus, écrasés*						en morceaux, à croquer*	
Légumes					Tous : purée, lisse		petits morceaux*						écrasés, morceaux*	
Pommes de terre					Purée,		lisse → petits morceaux*							
Légumes secs													15-18 mois : en purée*	
Farines infantiles (céréales)					Sans gluten		Avec gluten							
Pain, produits céréaliers									Pain, pâtes fines, semoule, riz*					
Viandes, poissons					Tous** : mixés		10 g/j (2cc)		lâches : 20 g/j (4 cc)			30 g/j (6 cc)		
Œuf							1/4 (dur)		1/3 (dur)			1/2		
M.G. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)							
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure							
Sel													Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table	
Produits sucrés***							Sans urgence ; à limiter							

* À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant.

** Limiter les charcuteries, sauf jambon blanc.

*** Biscuits, bonbons, crèmes dessert, desserts actés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel.

La recommandation dans la structure des déjeuners en collectivité

	Bébés (8-9 à 12 mois) 3 composantes	Moyens (12 à 15/18 mois) 4 composantes	Grands (15/18 mois à 3 ans) 4 à 5 composantes
Entrée	/	/	Légumes crus ou cuits ou entrées de féculents ou protidiques + matières grasses
Plat protidique	Viande, poisson ou œuf	Viande, poisson ou œuf	Viande, poisson ou œuf
Garniture	Légumes et féculents cuits + matières grasses crues + éventuellement lait infantile incorporé dans la garniture		Légumes et/ou féculents cuits + matières grasses
Produits laitiers	Lait infantile s'il n'est pas dans la purée	Fromage ou laitage	Fromage ou laitage
Dessert	Fruits de préférence cuits	Fruits crus et/ou cuits ou autre dessert	Fruits crus et/ou cuits ou autres desserts
Eau	Eau à volonté		
Pain	A partir de 15/18 mois, le pain fait partie intégrante de chaque repas. Il convient d'adapter sa quantité à la nature des plats proposés (notamment en fonction de la garniture féculents ou légumes).		

Fréquence de services sur 20 repas soit 4 semaines de 5 déjeuners	Bébés (8-9 mois à 12 mois)	Moyens (12 mois à 15/18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	0	0	1/20 maxi
Rudités de légumes ou de fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits (à partir de 12 mois)	0	8/20 mini	8/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides	0	0	2/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1	0	0	0
Filets de poissons 100 % poisson	4/20 mini	4/20 mini	4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, veau ou agneau	4/20 mini	4/20 mini	4/20 mini
Viandes hachées contenant plus de 10% de lipides	0	0	2/20 maxi
Préparations ou plats contenant < 70 % du grammage recommandé pour 1 portion de viande, poisson et/ou œuf	0	0	0
Préparations pâtisseries maison avec P/L ≥ 1 et >70%	0	0	2/20 maxi
Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes	20/20	20/20	10/20
Pommes de terre, pâtes, riz, semoule (ou blé et légumes secs à partir de 18 mois)	20/20	20/20	10/20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium/ portion (à partir de 12 mois)	0	8/20 mini	8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg / portion	0	8/20 mini	8/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion	0	2/20 mini	2/20 mini
Desserts contenant plus de 15% de lipides	0	1/20 maxi	1/20 maxi
Desserts de fruits crus 100% fruit cru ou cuits, sans sucre ajouté	20/20	19/20 mini	19/20 mini
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de sucres simples totaux par portion et moins de 15% de lipides	0	1/20 maxi	1/20 maxi

Des critères qui permettent d'atteindre les objectifs nutritionnels

Pour couvrir les besoins en fer

- Viandes de bœuf, veau, agneau non hachées à l'achat
- Filets de poissons 100 %
- Plats prêts à consommer contenant moins de 70 % de denrée protidiques
- Préparations pâtisseries maison avec P/L \geq 1 et > 70% de denrée

Pour contrôler les apports en protéines

- Taille des portions : 8-9 mois à 12 mois : 10-20 g / 12-18 mois : 20 g / à plus de 18 mois : 30 g de viande ou équivalent

Un exemple : un hachis parmentier acheté en boîte dans le commerce

Ingrédients

Purée de pommes de terre (85 %) : pomme de terre-eau-crème-sel-émulsifiant : E471-conservateur : E223.

Hachis (15 %) : viande de bœuf (60%)-oignons-chapelure-huile de colza-protéines de lait et extrait de malt-sel-arômes-ail-colorant : caramel (E150a).

Analyse nutritionnelle pour 100g : 106 kcal,

10g de glucides, 5g de lipides, 5g de protéines.

Les critères de qualité:

Le rapport Protéines /Lipides = 1 : **plat non adapté**

Le % de viande de bœuf = **9 g** (60% de 15%) pour 100g donc pour une portion de 180g = **16g**

La ration recommandée pour un enfant de 24 mois est de 30g de viande donc ce plat avec ses 16g /portion servie n'est pas adapté (70% de 30g = 21g) : **non adapté**

Les recommandations concernant les grammages

Les grammages sont donnés pour les 3 classes d'âge : 8-9 à 12 mois, 12 à 15/18 mois et 15-18 mois à 3 ans.

Ils doivent être lus comme des moyennes pour une tranche d'âge donnée, utilisées pour passer les commandes de matières premières.

Ils sont à adapter en fonction des enfants : le bon sens doit guider les quantités à servir.

C'est au moment du service qu'il convient d'adapter à chaque enfant la ration servie, en respectant son stade dans la diversification, son rythme dans l'évolution des textures et ses besoins nutritionnels.

Il est possible de resservir l'enfant dans le respect des grammages: les légumes peuvent être servis à volonté, ce qui n'est pas le cas des protéines (risque de surcharge rénale).
