



**PETITE ENFANCE**

# *Une alimentation équilibrée dans les crèches de Nice*

*Pour de bonnes habitudes alimentaires  
favorables à la santé des enfants*



**VILLE DE NICE**

# Une politique nutritionnelle volontariste pour la santé de vos enfants

La politique nutritionnelle Petite Enfance de la Ville de Nice s'appuie sur les priorités nationales établies dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS)\* et sur les recommandations du GEMRCN.\*

En effet, les déséquilibres observés dans les assiettes des français contribuent au **surpoids** et à l'**obésité** en France ainsi qu'à une **carence en fer** responsable d'**anémie**. Cela peut occasionner un mal-être et favoriser le développement d'un certain nombre de maladies.

Face à ce constat, la Ville de Nice s'est engagée en 2010 en faveur d'une politique nutritionnelle de qualité dans ses établissements de la Petite Enfance.

## Elle se traduit par les objectifs suivants :

- Maîtriser et rééquilibrer les apports en matières grasses (lipides et acides gras).
- Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents (pâtes, pain, riz, pommes de terre...).
- Maîtriser les quantités en sucres (glucides) et tous les produits qui en contiennent.
- Maîtriser et varier les apports en viande, poisson, œuf et produits laitiers (protéines).
- Assurer des apports en fer suffisants (lait de croissance, jaune d'œuf, viande rouge...).

\*PNNS : Programme National Nutrition Santé (voir le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr))

\* GEMRCN : Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition

## Pourquoi cette politique nutritionnelle ?

Les risques d'obésité se mesurent dès l'âge de 2 ans

### Résultats :

nette diminution de l'obésité des enfants âgés entre 2 et 3 ans accueillis en crèche\*  
6,5% en 2010\*  
2,03% en 2015\*

\*dans le cadre du suivi médical des enfants accueillis dans les crèches municipales de Nice



# À la crèche : que met-on au menu ?

Des menus et des quantités adaptés pour chaque âge.

La diversification de l'alimentation est définie dans "le tableau d'introduction des aliments" remis aux parents.

## Avant 12 mois, le menu "bébés"

### À LA CRÈCHE

#### AU DÉJEUNER

Proposition d'un biberon de lait 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> âge en plus de la soupe au début de la diversification.

#### ENSUITE DES REPAS À 3 COMPOSANTES :

- 10 g de viande, de poisson, ou ¼ d'œuf préparé sans matière grasse ajoutée,
- 100g de purée de légumes dont la composition varie chaque jour et 100g de féculents + 4 mesures de lait 2<sup>e</sup> âge et une cuillère à café d'huile (colza/olive),
- 80g à 100g de compote de fruits.

#### AU GOÛTER

- 200 à 250 ml de lait 2<sup>e</sup> âge, si le lait n'est plus consommé y compris sous forme de bouillie, il sera remplacé par des yaourts naturels.
- un produit céréalier (pain, céréales instantanées ou exceptionnellement des biscuits boudoirs),
- 60 à 100g de compote de fruits sans sucre ajouté.

### SUGGESTIONS POUR LA MAISON

#### AU PETIT DÉJEUNER

- 200 à 250 ml de lait 2<sup>e</sup> âge avec éventuellement farine infantile peu sucrée.

#### AU DÎNER

#### AU CHOIX DE L'ENFANT

- 200 à 250 ml de lait 2<sup>e</sup> âge avec farine infantile peu sucrée,  
OU
- Purée de légumes avec féculent, une cuillère à café d'huile végétale et lait 2<sup>e</sup> âge.  
Si besoin une compote à partir de 10 mois.



# De 12 à 18 mois, le menu "moyens"

## À LA CRÈCHE

### AU DÉJEUNER

#### DES REPAS À 4 COMPOSANTES :

- 20g de viande, de poisson, ou ½ œuf toujours servi à part,
- 80g de légumes et 80g de féculents en accompagnement chaque jour,
- des fromages dont la texture est adaptée à cet âge ou éventuellement inclus dans les préparations ou un laitage nature,
- 80g à 100g de fruits frais ou cuits.

### AU GOÛTER

- du 200 à 250 ml de lait de croissance, si le lait n'est plus consommé y compris sous forme de bouillie, il sera remplacé par des yaourts naturels,
- un produit céréalier (pain, céréales instantanées ou exceptionnellement des biscuits boudoirs),
- 60 à 100g de fruits frais ou cuits.

## SUGGESTIONS POUR LA MAISON

### AU PETIT DÉJEUNER

- 250 ml de lait de croissance avec farine infantile peu sucrée ou une tranche de pain,
- proposer aussi un morceau de fruit.

### AU DÎNER

- moitié féculent, moitié légumes cuits avec du beurre ou de l'huile végétale,
- un yaourt nature ou 150 à 180 ml de lait de croissance,
- un fruit frais mixé ou écrasé, ou une compote sans sucre ajouté.



# De 18 mois à 3 ans, le menu "grands"

## À LA CRÈCHE

### AU DÉJEUNER

#### DES REPAS À 4 COMPOSANTES :

- une entrée à base de légumes crus ou cuits assaisonnée avec une cuillère à café d'huile (colza/olive), ou de féculent (quand il n'y en a pas en accompagnement),
- 30g de viande, de poisson, ou ½ œuf,
- 150g de légumes ou 120g de féculents (pommes de terre, semoule...) en alternance au cours de la semaine,
- des fromages variés pouvant être inclus dans les préparations ou un laitage nature,
- 100g de fruits frais ou cuits.

### AU GOÛTER

- 200 à 250 ml de lait de croissance, si le lait n'est plus consommé il sera remplacé par des laitages,
- un produit céréalier : pain, céréales instantanées et de manière exceptionnelle des biscuits industriels ou des viennoiseries,
- 60 à 100g de fruits frais ou cuits.

## SUGGESTIONS POUR LA MAISON

### AU PETIT DÉJEUNER

- 250 ml de lait de croissance avec farine infantile ou une tranche de pain,
- proposer aussi un morceau de fruit.

### AU DÎNER

- moitié féculent, moitié légumes cuits avec du beurre ou de l'huile végétale,
- un yaourt nature,
- un fruit frais mixé ou écrasé, ou une compote sans sucre ajouté.



## ÉQUIVALENCES EN GRAISSE

Comité Départemental  
d'Éducation pour la Santé

**Dans chacun de ces aliments  
est cachée la quantité de graisses...**

1 cuillère à café =  
5 grammes de gras

### 1 CUILLÈRE =

1 esquimau au chocolat  
1 yaourt au lait entier  
1 cuillère à café de pâte à tartiner  
1 pot de mousse au chocolat

### 2 CUILLÈRES =

1 barre chocolat caramel  
1 croissant  
2 boules de glaces  
40 g de gruyère  
2 tranches de saucisson  
1 cuillère à soupe de mayonnaise

### 3 CUILLÈRES =

1 portion de frites  
1 part de quiche

### 4 CUILLÈRES =

1 hamburger  
100 g de biscuits  
Apéritif

## ÉQUIVALENCES EN SUCRE

Comité Départemental  
d'Éducation pour la Santé

**Dans chacun de ces aliments est cachée  
la quantité de morceaux sucre...**

1 morceau de sucre =  
5 grammes de sucre

### 1 MORCEAU DE SUCRE =

1 bonbon  
1 chewing-gum  
1 carré de chocolat  
1 biscuit sec  
1 brioche

### 2 MORCEAUX DE SUCRE =

1 cuillère à café de sucre  
1 bol de céréales  
1 sucette  
1 bâton de caramel  
1 petit suisse aromatisé aux fruits

### 3 MORCEAUX DE SUCRE =

1 yaourt aux fruits  
1 cuillère à soupe de sucre  
ou confiture  
1 biscuit fourré

### 4 MORCEAUX DE SUCRE =

1 flan caramel  
1 verre d'eau avec du sirop  
1 barre de céréales  
1 bol de lait chocolaté  
1 petit pot de glace

### 5 MORCEAUX DE SUCRE =

1 mousse au chocolat  
1 esquimau  
1 brique de lait aromatisé

### 6 MORCEAUX DE SUCRE =

1 canette de soda  
1 barre de chocolat au caramel



# À la crèche :

## des produits adaptés aux jeunes enfants.

Les produits issus de l'agriculture biologique sont privilégiés dans les menus, notamment le pain, les pâtes, le riz, les légumes et les compotes.

### • LAIT ET PRODUITS LAITIERS

- du lait 2<sup>e</sup> âge de six à douze mois,
- du lait de croissance ensuite jusqu'à 3 ans, au goûter,
- les laitages "nature" sont préférés aux desserts lactés sucrés ou aromatisés (les petits suisses ne sont pas proposés).

### • VIANDE, POISSON, OEUF

- des viandes piécées et poissons en filet sont servis aux enfants. Les plats sont, si nécessaire, hâchés sur place,
- les produits apportant davantage de gras que de protéines (quenelles, charcuterie, saucisses...) ne sont pas au menu.

### • LÉGUMES ET FRUITS

- les légumes frais et fruits de saison sont privilégiés,
- les compotes et fruits cuits sont sans sucre ajouté.

### • FÉCULENTS

- des féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terre), sont proposés à chaque repas,
- du pain est aussi servi à chaque repas en fonction de la dentition de l'enfant,
- les biscuits industriels proposés sont limités.

### • MATIÈRES GRASSES

- les produits frits ou pré-frits ne sont pas au menu (sauf des frites, au maximum 1 fois /mois pour les plus grands),
- le beurre et la crème fraîche sont utilisés de manière mesurée dans les recettes, de même que les huiles végétales en les variant (colza, tournesol, olive) et en les associant...

### • SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS SONT LIMITÉS



# Pour en savoir plus

## • LAIT ET PRODUITS LAITIERS :

### du calcium pour des os solides et du fer pour lutter contre les infections

Pendant la diversification, la poursuite d'une alimentation lactée permet de prévenir l'insuffisance d'apport en fer fréquente chez les jeunes enfants.

Il est fortement recommandé de maintenir une consommation de :

- 500 ml de lait 2<sup>e</sup> âge de 6 à 12 mois,
- 500 ml de lait de croissance enrichi en fer après 1 an.

Dans le choix des fromages et laitages, privilégier les plus riches en calcium (gruyère, comté, cantal), les moins gras et les moins sucrés. Les laits végétaux ne peuvent pas remplacer les laits infantiles.

## • VIANDE, POISSON, ŒUF :

### des protéines pour construire les muscles

Un apport par jour est suffisant, le plus souvent il est donné au déjeuner.

Les quantités nécessaires sont petites (1 cuillère à soupe rase avant 12 mois, 2 cuillères à soupe rases de 12 à 18 mois et 3 cuillères à soupe rases de 18 mois à 3 ans).

Privilégier l'achat de viande, de poisson en morceaux ou de filet à hacher et à cuisiner soi-même.

### Il est recommandé de consommer :

deux fois par semaine du poisson,  
une fois par semaine de la viande rouge,  
pour l'apport en fer présent également dans les œufs et dans le foie.

## • LÉGUMES ET FRUITS :

### des fibres pour la régulation du transit

Ils sont indispensables et doivent être présents à tous les repas pour leurs apports en fibres, mais aussi en vitamines et sels minéraux. Consommer 5 fruits et légumes par jour, crus et cuits.

Contrairement aux idées reçues, les épinards apportent moins de fer que le foie, le jaune d'œuf et la viande rouge.

## • FÉCULENTS :

### des glucides pour l'apport énergétique

Des apports suffisants rassasient et permettent de moins consommer de lipides. Il est conseillé de manger à chaque repas du pain, des pâtes, des légumes secs ou des pommes de terre...

## • MATIÈRES GRASSES :

### de bons acides gras pour un bon développement cérébral

Les quantités sont à maîtriser en évitant les fritures, en limitant, voire en supprimant pour les jeunes enfants, les aliments et les sauces riches en matières grasses (pizzas, quiches, charcuterie, mayonnaise, frites...). Il faut associer les huiles (colza, tournesol, olive) et consommer un peu de beurre cru pour obtenir un bon équilibre. La graisse de palme (souvent masquée dans les étiquettes sous le nom de "graisse végétale"), très fréquente dans les biscuits notamment, est à éviter le plus possible.

## • SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS :

### le moins et le plus tard possible

Il est préconisé de retarder l'introduction du sucre et des produits sucrés (biscuits, bonbons, crèmes dessert, chocolat, boissons sucrées, confiture...) et de modérer leur consommation par la suite.



**Attention aux graisses et sucres cachés !**  
Dans certaines céréales pour petits déjeuners, sodas, glaces, plats cuisinés pour enfants, viennoiseries et biscuits.