



MINISTÈRE DES FINANCES  
ET DES COMPTES PUBLICS

MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE,  
DE L'INDUSTRIE ET DU NUMÉRIQUE

DIRECTION  
DES AFFAIRES JURIDIQUES



## RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES POUR LA PETITE ENFANCE

GRUPE D'ÉTUDE DES MARCHÉS DE  
RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION

(GEM-RCN)

LE PILOTAGE DES GROUPES  
D'ÉTUDE DES MARCHÉS  
EST ASSURÉ PAR LE  
SERVICE DES ACHATS  
DE  
L'ÉTAT



Version 1.0 JUILLET 2015



### SOMMAIRE

CONTEXTE.....	2
PRÉAMBULE.....	2
PRÉSENTATION DES CONVIVES.....	2
OBJECTIFS NUTRITIONNELS .....	3
DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE .....	3
PROJET D'ACCUEIL INDIVIDUALISÉ (PAI).....	3
STRUCTURE DES REPAS.....	4
CHOIX DES PRODUITS .....	5
ASPECTS SANITAIRES.....	6
FRÉQUENCE DE SERVICE ET CONTRÔLE DE L'ÉQUILIBRE DES REPAS .....	7
GRAMMAGE DES PORTIONS UNITAIRES .....	8
CONSEILS PRATIQUES .....	8
BIBLIOGRAPHIE – WEBOGRAPHIE .....	10
ANNEXE 1 : TABLEAU DE FRÉQUENCES DE PRÉSENTATION DES PLATS .....	12
ANNEXE 2 : RESUMÉ DES GRAMMAGES AVEC POINTS D'ATTENTION .....	13
ANNEXE 3 : EXEMPLES DE GOÛTER .....	15
REMERCIEMENTS .....	16

## CONTEXTE

En 2015, le groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN) publie une **nouvelle version de la recommandation Nutrition** à l'intention des acteurs de la restauration collective de toutes les populations, de la petite enfance aux personnes âgées en institution.

**Afin de faciliter l'application de la recommandation Nutrition**, le comité Nutrition du GEM RCN a décidé de mettre à la disposition des professionnels de la restauration collective **un nouvel outil adapté** à leur besoin.

La **présente fiche** a pour objet de :

- synthétiser **les points essentiels** de la recommandation Nutrition **relatifs à la petite enfance** ;
- présenter **quelques conseils pratiques**.

La fiche est issue des travaux d'un groupe composé des opérateurs publics et privés, des associations et organisations professionnelles, d'experts et de fournisseurs.

Pour tenir compte des spécificités alimentaires et nutritionnelles des populations en outre-mer, des adaptations ont été apportées ponctuellement aux recommandations<sup>1</sup>. Hormis ces dispositions spécifiques, l'ensemble des recommandations concerne aussi bien les populations en métropole que celles d'oùtre-mer.

## PRÉAMBULE

La présente fiche de recommandations nutritionnelles dédiées à la « petite enfance » est une présentation conforme et synthétique de la recommandation Nutrition.

Se voulant très accessible, cette fiche s'adresse aux décideurs, gestionnaires et acteurs de la restauration. Elle fournit également quelques conseils pratiques pour les professionnels qui accompagnent les enfants autour du repas.

## PRÉSENTATION DES CONVIVES

La petite enfance concerne les enfants jusqu'à leur entrée en maternelle.

**Elle regroupe les nourrissons et les enfants en bas âge.**

Conformément à un règlement de l'Union européenne<sup>2</sup>, on entend par «nourrissons» les enfants âgés de moins de 12 mois et par «enfants en bas âge» les enfants âgés de 1 à 3 ans.

En établissement d'accueil ou de soins de la petite enfance (EASPE), il est d'usage d'assimiler le groupe des nourrissons à une section spécifique appelée «**bébés**». En fonction de leur développement (marche, autonomie, alimentation,...), les enfants en bas âge sont souvent répartis en deux sections appelées « **moyens** » (**12 à 15-18 mois**) » et « **grands** » (**>15-18 mois**) ».

**Cette fiche concerne les nourrissons à partir de 8 mois.** Pour les enfants de 4 ans et plus accueillis dans l'établissement précité et les jardins d'enfants, les grammages devront être adaptés à l'âge (cf. annexe de la recommandation Nutrition – colonne « enfants en maternelle »).

<sup>1</sup> Recommandation Nutrition du GEM-RCN (annexes pour grammages et fréquences de services pour les populations d'Outre-Mer)

<sup>2</sup> Règlement (UE) N° 609/2013

## OBJECTIFS NUTRITIONNELS

Les nourrissons et enfants en bas âge ont des besoins particuliers qui requièrent une alimentation et des apports adaptés. Pour couvrir de façon nécessaire et suffisante ces besoins, leur alimentation doit répondre aux **objectifs nutritionnels spécifiques** suivants :

- ajuster les portions de viandes, poissons et œufs (VPO) 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, légumes, pommes de terre, céréales et produits céréaliers afin de garantir des apports en fibres et en vitamines ;
- contrôler l'ajout de sel dans les aliments et les préparations\*, ne pas resaler après la cuisson et limiter 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\*, ne pas sucrer à nouveau et limiter le recours aux aliments très sucrés et aux produits manufacturés non dédiés à la petite enfance pour limiter les apports en glucides simples.

\*fabriquées sur place ou produites spécifiquement pour des EASPE.

## DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

**La conduite de la diversification alimentaire repose sur les recommandations du Programme national nutrition santé<sup>3</sup> complétées de recommandations plus récentes.**

Depuis 2008, plusieurs comités d'experts français et européens<sup>4</sup> s'accordent à recommander une diversification dans une fenêtre de tolérance optimale située entre 4 mois et 6 mois, y compris pour les enfants à terrain allergique.

Compte tenu de l'hétérogénéité des groupes accueillis en établissement d'accueil ou de soins, la recommandation Nutrition encadre la fourniture des repas à partir de 8 mois.

## PROJET D'ACCUEIL INDIVIDUALISÉ (PAI)

**Le Projet d'Accueil Individualisé (PAI)<sup>5</sup> est mis en œuvre pour faciliter l'intégration de l'enfant souffrant de troubles de la santé.**

Certains troubles de santé peuvent avoir un lien avec l'alimentation et faire l'objet d'une prescription médicale de régime. Celle-ci sera étudiée par le médecin attaché de l'établissement d'accueil et/ou la diététicienne pour définir les modalités de mise en œuvre.

**Aucun régime ne doit être appliqué sans prescription médicale.**

Ces menus individualisés sont fournis soit par la collectivité, soit par le responsable légal de l'enfant (panier repas). Dans tous les cas, le responsable de l'établissement d'accueil **veillera en concertation avec la famille à l'équilibre des repas et des bonnes pratiques d'hygiène.**

<sup>3</sup> Guide « La santé vient en mangeant – Guide nutrition de la naissance à 3 ans » 2004

<sup>4</sup> CNSFP : Comité de Nutrition de la Société Française de Pédiatrie  
ESPACI : European Society for Pediatric Allergology and Clinical Immunology  
ESPGHAN : European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition

<sup>5</sup> Bulletin officiel de l'Education nationale – BOEN - n° 34 du 18 septembre 2003 relatif à l'accueil en collectivité des enfants et des adolescents atteints de trouble de la santé évoluant sur une longue période et décrets n°2007-230 du 20 Février 2007 et 2010-613 du 7 Juin 2010 relatif aux établissements d'accueil d'enfants de moins de 6 ans

## STRUCTURE DES REPAS

**La structure des repas proposés en établissement d'accueil ou de soins varie en fonction des âges.**

On distingue 3 groupes d'âges et donc 3 structures de repas différents : de 8-9 à 12 mois, de 12 à 15-18 mois, de 15-18 mois à 3 ans.

Les tableaux ci-après présentent les structures types du déjeuner et du goûter qui pourront à la marge être adaptées à l'organisation et aux moyens de l'établissement d'accueil.

### Structure type du déjeuner

Pour répondre aux besoins nutritionnels de l'enfant, il est recommandé d'augmenter progressivement le nombre de composantes : 3 pour les bébés, 4 pour les moyens et 4 à 5 pour les grands.

	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 pomme de terre ou produit céréalier ou légumes secs cuits ou entrées protidiqes + matières grasses crues
Plat protidique	Viande, poisson ou œuf		Viande, poisson ou œuf
Garniture	Légumes et pomme de terre ou produit céréalier adapté selon l'âge + matières grasses crues + éventuellement lait infantile incorporé dans la purée		Légumes et/ou pomme de terre ou produit céréalier ou légumes secs cuits + matières grasses
Produits laitiers	(lait infantile s'il n'est pas incorporé dans la purée)	Fromage ou laitage	Fromage ou laitage
Dessert	Fruits de préférence cuits	Fruits crus et/ou cuits ou autres desserts	Fruits crus et/ou cuits ou autres desserts
Boisson	Eau à volonté		

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 (légumes et pomme de terre ou produit céréalier).

*\*Possibilité de proposer des entrées de légumes aux enfants dans la tranche d'âge 12 à 15-18 mois selon leur développement et leurs capacités masticatoires. Capacités appréciées par les adultes encadrants.*

### Structure type du goûter

Le goûter est un repas essentiel dans l'équilibre nutritionnel de l'enfant. L'apport lacté adapté est l'élément indispensable qui doit être proposé à chaque goûter. La quantité des fruits et de compléments céréaliers pourra être adaptée en fonction des besoins individuels.

Bébés (8-9 à 12 mois)	Moyens (12 à 15-18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)
Lait maternel ou infantile	Lait maternel ou infantile ou éventuellement autre produit laitier	Lait maternel ou infantile ou éventuellement autre produit laitier
Fruits cuits de préférence	Fruits crus et/ou cuits	Fruits crus et/ou cuits
Eventuellement compléments céréaliens	Compléments céréaliers	Compléments céréaliers

Des exemples de menus de goûter sont proposés en annexe 3 de la présente fiche.

## CHOIX DES PRODUITS

Quand l'alimentation est diversifiée, **le lait** garde une **place essentielle** dans l'alimentation du jeune enfant.

Les **préparations infantiles** sont spécifiquement conçues pour couvrir les besoins nutritionnels des enfants de cet âge (par rapport au lait de vache ou d'autres mammifères). Les **laits dits de croissance** prennent le relais des laits dits de suite.

Ces préparations apportent une quantité plus adaptée de protéines et sont enrichies en acides gras essentiels, vitamines et minéraux. Il est particulièrement important de poursuivre cet apport lacté spécifique jusqu'à 3 ans (500 ml minimum par jour), notamment parce qu'il est enrichi en fer alors que le lait de mammifères en contient très peu et que les aliments de la diversification consommés par le petit enfant ne suffisent pas à couvrir ses besoins.

Les **laits de mammifères** (vache, brebis, chèvre...) hors « préparations infantiles » et les **jus végétaux** (jus de soja, jus d'amande, jus de châtaigne, jus de riz,...), **utilisés en substitution des préparations infantiles**, sont à proscrire.

Cependant, à partir de 12 mois, le **lait de mammifères, de préférence entier**, pourra être introduit mais réservé à certaines préparations du repas (béchamel, gratins, ...) et aux préparations à cuisson longue (ex. riz au lait).

Certains **produits manufacturés** sont élaborés spécifiquement pour l'alimentation infantile et encadrés par la réglementation en vigueur. Pour tous les autres produits industriels non spécifiques à la petite enfance, une lecture attentive des fiches techniques devra guider les choix des gestionnaires (composition nutritionnelle, qualité des matières premières, teneur en sel, teneur en sucre, nature et présence d'additifs,...).

Les **fruits et légumes** frais, de saison ou primeurs, sont à privilégier. Les fruits et légumes nature, surgelés ou 4<sup>e</sup> gamme, sont une alternative.

Pour des raisons de maturité intestinale, certains légumes « extra fins » sont à privilégier (haricots verts, petits pois). Les légumes secs et céréales complètes pourront être introduits bien cuits progressivement à partir de 15-18 mois.

Les **desserts** (salade de fruits, purée de fruits) **et les laitages** seront choisis de préférence natures et/ou sans sucres ajoutés.

Les **produits à base d'édulcorants** sont à proscrire.

Les **matières grasses** : il convient de privilégier l'huile de colza pour les assaisonnements et de varier les matières grasses (beurre, crème, huiles végétales), de préférence ajoutées crues en fin de cuisson.

L'étiquetage nutritionnel est soumis au règlement CE 1169/2011 dit règlement INCO<sup>6</sup>.

L'intégration de **produits issus de l'agriculture biologique** dans les menus doit être encouragée. L'objectif fixé par la circulaire du 2 mai 2008<sup>7</sup>, relative à l'exemplarité de l'Etat en la matière, était notamment d'atteindre dans les quatre ans 20 % de denrées issues de l'agriculture biologique dans les menus.

<sup>6</sup> Règlement (UE) n° 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires

<sup>7</sup> JORF n°0116 du 20 mai 2008

## ASPECTS SANITAIRES

Sur la base de recommandations de santé publique, il est :

- conseillé de proposer 2 portions de poissons<sup>8</sup> par semaine, dont un poisson gras (saumon, sardine, maquereau, hareng), en variant les espèces et les lieux d'approvisionnement ;
- conseillé de limiter la consommation de poissons prédateurs sauvages (notamment lotte, bar, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon,...) en raison des risques de contamination par des polluants de l'environnement ;
- souhaitable de proscrire la consommation de poissons particulièrement bio-accumulateurs (espadon, marlin, siki, requin, lamproie, anguille, barbeau, brème, carpe, silure,...) en raison d'un risque plus important de contamination ;
- souhaitable de proscrire des aliments à base de soja (tofu, yaourts et desserts au soja) du fait de la présence de phyto-œstrogènes<sup>9</sup> ;
- précisé que l'ANSES indique que les « laits végétaux » ne conviennent pas au remplacement du lait maternel et des laits infantiles 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> âge chez les nourrissons âgés de moins de 1 an et que cette pratique peut être à l'origine d'accidents graves<sup>10</sup> ;
- déconseillé de servir des aliments comportant des additifs (arômes artificiels, colorants, conservateurs, exhausteurs de goût, agents de texture, antioxydants, antibiotiques, ...) ;
- souhaitable de proscrire des édulcorants, la sécurité de ces ingrédients n'ayant pas été évaluée pour les nourrissons et enfants en bas âge ;
- souhaitable de proscrire du miel de consommation aux enfants de moins d'un an en raison du risque de botulisme<sup>11</sup>.

Le bisphénol A est interdit dans la composition des biberons<sup>12</sup>.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2013, il l'est pour les contenants alimentaires de denrées destinées aux enfants de moins de 3 ans. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2015<sup>13</sup>, il l'est pour tous les contenants alimentaires.

D'une façon générale et en prévention du risque de toxi-infection alimentaire collective, il est souhaitable de proscrire tout aliment ou préparation à base :

- d'œufs crus (mousses, mayonnaise, crème anglaise et île flottante faites maison, ...) ;
- de viandes crues ou insuffisamment cuites (tout particulièrement le steak haché qui doit être cuit à cœur) ou fumées ;
- de laits crus ou fromages au lait cru ;
- de poissons crus ou insuffisamment cuits ou fumés ;
- de coquillages crus ou peu cuits ;
- de graines germées crues ;
- de certaines charcuteries (jambon cru, charcuterie crue, pâté, rillettes,...).

<sup>8</sup> Recommandations sur les bénéfices et les risques liés à la consommation de produits de la pêche dans le cadre de l'actualisation des repères nutritionnels du PNNS - ANSES, Avis du 3 juin 2013, Saisine n°2012-SA-0202

<sup>9</sup> Rapport « Sécurité et bénéfices des phyto-œstrogènes apportés par l'alimentation » - AFSSA 9 mars 2005

<sup>10</sup> Avis relatif aux risques liés à l'utilisation de boissons autres que le lait maternel et les substituts du lait maternel dans l'alimentation des nourrissons de la naissance à 1 an - ANSES février 2013

<sup>11</sup> Avis de l'ANSES du 13 juillet 2010, Saisine n° 2010-SA-0130

<sup>12</sup> Loi n° 2010-729 du 30 juin 2010 tendant à suspendre la commercialisation de tout conditionnement comportant du bisphénol A et destiné à recevoir des produits alimentaires

<sup>13</sup> Loi n° 2012-1442 du 24 décembre 2012 visant à la suspension de la fabrication, de l'importation, de l'exportation et de la mise sur le marché de tout conditionnement à vocation alimentaire contenant du bisphénol A

## Synthèse des aliments à surveiller

Type d'aliments	À proscrire	À limiter ou à déconseiller
<b>Poissons prédateurs sauvages</b> ( <i>lotte, thon,...</i> )		X
<b>Poissons particulièrement bio-accumulateurs</b> ( <i>espadon, requin,...</i> )	X	
<b>Aliments à base de soja</b> ( <i>jus de soja, tofu, yaourts et desserts au soja</i> )	X	
<b>Laits et autres jus végétaux</b> ( <i>amande, châtaigne, riz,...</i> )	<i>X en substitution des préparations infantiles</i>	
<b>Laits d'autres animaux</b> ( <i>brebis, chèvre, ânesse, jument,...</i> )	<i>X en substitution des préparations infantiles</i>	
<b>Aliments contenant des arômes et/ou colorants artificiels</b>		X
<b>Aliments contenant des édulcorants</b>	X	
<b>Miel de consommation</b>	X (jusqu'à 12 mois)	
<b>Aliments servis crus<sup>14</sup> ou fumés</b> ( <i>poissons, crustacés, viandes, œufs et fromages au lait cru, lait cru, charcuteries, graines germées crues</i> )	X	

### FRÉQUENCE DE SERVICE ET CONTRÔLE DE L'ÉQUILIBRE DES REPAS

**Le tableau de fréquences est un outil pratique**, permettant le contrôle des plats susceptibles d'influer significativement sur l'équilibre alimentaire (cf. annexe 2 de la présente fiche - annexe 4.1 de la recommandation Nutrition).

Afin de garantir l'atteinte des objectifs nutritionnels recherchés, il est recommandé de **construire les menus sur la base d'un plan alimentaire cyclique de 20 jours** afin de s'assurer du bon respect des fréquences préconisées sur cette période.

<sup>14</sup> Utilisation du lait cru (extrait note DGAL p 26) : les établissements de restauration collective, y compris les cuisines centrales, peuvent se fournir en lait cru auprès d'un éleveur titulaire d'une autorisation de la DD(CS)PP ou DAAF, en vue d'une consommation après un chauffage au moins équivalent à une pasteurisation (72 °C/15 s) ou en vue de l'utilisation dans les préparations culinaires subissant un traitement thermique au moins équivalent à une pasteurisation.

Pour les autres produits crus à éviter, on peut aussi citer en référence :

1. avis de l'Anses 2008-SA-0172 du 23 avril 2010 relatif aux dangers microbiologiques des aliments consommés crus 2. Recueil de recommandations des bonnes pratiques à destination des consommateurs et le guide de bonnes pratiques d'hygiène complet

## GRAMMAGE DES PORTIONS UNITAIRES

Les grammages, mentionnés en annexe 2 de la présente fiche et annexe 2.1 de la recommandation Nutrition, sont donnés pour les classes d'âges : 8-9 à 12 mois, 12 à 15-18 mois, 15-18 mois à 3 ans. **Ils doivent être lus comme des quantités nettes moyennes à l'assiette** pour une tranche d'âge donnée, et utilisés pour passer les commandes de matières premières. Il conviendra de majorer ces grammages pour tenir compte des pertes lors de la préparation.

**Le bon sens doit guider les quantités effectivement servies en tenant compte des goûts et habitudes locales.**

**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.

Les quantités de viandes, poissons, œufs et produits laitiers ne doivent pas être servies au-delà du grammage recommandé.

Les légumes, les fruits et les pommes de terre, produit céréalier ou légumes secs cuits peuvent être servis au-delà du grammage en fonction de l'appétit de l'enfant.

## CONSEILS PRATIQUES

### Evolution des textures et risques de fausses routes :

La texture des aliments est à adapter en **fonction des capacités de mastication et de déglutition de chaque enfant**. Elle passera sans chercher à aller trop vite :

- du **mixé** très lisse au début de la diversification ;
- à l'introduction de **grumeaux** autour de 12 mois puis de petits morceaux ;
- pour arriver progressivement aux **morceaux**.

Une attention toute particulière aux **risques de fausses routes** doit conduire à **adapter la préparation ou la présentation** des denrées. Par exemple, les radis et les petits fruits ronds seront émincés ou râpés, les endives et la salade seront servis en chiffonnade, les pommes en lamelles, les bananes en bâtonnets, ....

La consommation de certains aliments (poisson, pain, biscottes, biscuits,...) devra se faire sous la **surveillance accrue d'un adulte**.

Il est indispensable que soit mis en place un **moyen de prévention** des risques de fausse route et des **signes d'alerte**, connus par l'ensemble du personnel travaillant auprès des enfants. L'existence et l'efficacité de ces mesures détermineront pour chaque établissement le choix des denrées autorisées et leurs préparations.



## Liaison cuisine – service :

### **Prévention des brûlures**

La réglementation impose que toute préparation destinée à être consommée chaude soit maintenue à une température à cœur supérieure ou égale à + 63° C jusqu'au service.

Il incombe au personnel en cuisine de maintenir cette température sans pour autant atteindre des températures trop élevées.

**Les professionnels chargés du transport et du service à table doivent être sensibilisés aux risques de brûlures** liés au contenant ou à la préparation. Ils devront mettre tout en œuvre pour prévenir ces risques.

### **Contrôle de l'apport en sel**

Les aliments contiennent naturellement du sel. Du fait de la diversification, les apports en sel vont augmenter.

### **Il ne faut donc pas ajouter de sel dans les préparations :**

- Pour les moins de 15-18 mois, il est conseillé de ne saler aucune préparation, ni l'eau de cuisson des légumes ;
- Pour les plus de 15-18 mois, il est possible de saler autour de 4 g par litre pour les cuissons à l'eau. Cette quantité pourra être réduite, éventuellement, en fonction du type d'aliments. En effet, les légumes verts nécessiteront moins de sel que le riz ou les pâtes,...).

Pour mémoire, la valeur moyenne de salage de l'eau de cuisson pour les adultes est de 7 g/litre d'eau de cuisson. Le ressenti gustatif de l'adulte ne doit pas être pris en compte pour ajuster la quantité de sel des plats proposés aux enfants.

Ainsi, y compris **au moment du service, il est essentiel de ne pas resaler.**

### **Epluchage des végétaux**

#### *Cas des fruits*

Dans les structures de petite enfance, la question de l'épluchage des fruits en cuisine ne se pose généralement pas en termes d'hygiène mais plutôt en termes d'organisation.

En raison de sa capacité à retenir d'éventuels résidus de pesticides et de sa teneur en fibres insolubles irritantes pour le tube digestif des enfants jusqu'à 15-18 mois, **les fruits seront autant que possible épluchés pour la préparation de la compote.**

L'épluchage des fruits servis crus ne présente pas plus de risques sanitaires que la préparation des crudités en cuisine. Les mêmes règles de bonnes pratiques s'appliqueront le cas échéant.

L'équilibre de la charge de travail respective des professionnels en cuisine et de ceux servant les repas devra guider les **choix concernant l'épluchage des fruits en amont (en cuisine) ou au dernier moment (pendant le repas).**

#### *Cas des légumes*

**Les légumes seront autant que possible épluchés pour la préparation des purées** notamment pour les mêmes raisons que celles évoquées sur les fruits (résidus de pesticides et fibres insolubles).

Certains légumes surgelés qui ne subissent pas d'épluchage dans leur processus industriel de fabrication devront constituer des exceptions (purée réalisée à partir de courgettes surgelées ou de haricots verts par exemple).

## BIBLIOGRAPHIE – WEBOGRAPHIE

### Notes de bas de page dans la fiche

(1) Recommandation Nutrition du GEM-RCN :

<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>

(2) Age des nourrissons et enfants en bas âge : Règlement (UE) N° 609/2013

(3) Diversification alimentaire :

Guide « La santé vient en mangeant – Guide nutrition de la naissance à 3 ans » 2004

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/890.pdf>

<https://www.anses.fr/sites/default/files/documents/NUT2006sa0359.pdf>

<https://www.anses.fr/fr/content/les-lipides>

Actualisation des ANC pour les acides gras

[http://www.sf-pediatrie.com/sites/default/files/recommandations/recommandationlipide\\_abriend\\_v1.pdf](http://www.sf-pediatrie.com/sites/default/files/recommandations/recommandationlipide_abriend_v1.pdf)

Société française de pédiatrie les apports en lipides chez les enfants de moins de 3 ans

(4) Comités experts français et européen :

CNSFP : Comité de Nutrition de la Société Française de Pédiatrie

<http://www.sf-pediatrie.com/>

ESPACI= European Society for Pediatric Allergology and Clinical Immunology

ESPGHAN : European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition

(5) Projet d'Accueil Individualisé (PAI) :

. Bulletin officiel de l'Education nationale -BOEN- n°34 du 18 septembre 2003 relatif à l'accueil en collectivité des enfants et des adolescents atteints de trouble de la santé évoluant sur une longue période

<http://www.education.gouv.fr/bo/2003/34/MENE0300417C.htm>

. Décrets n°2007-230 du 20 Février 2007 et 2010-613 du 7 Juin 2010 relatif aux établissements d'accueil d'enfants de moins de 6 ans

<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000794679&dateTexte=&categorieLien=id>

(6) Intégration de produits issus de l'agriculture biologique :

Circulaire du 2 mai 2008, relative à l'exemplarité de l'Etat en matière d'utilisation de produits issus de l'agriculture biologique dans la restauration collective, (JORF n°0116 du 20 mai 2008)

<http://legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000018806803>

Aspects sanitaires :

(7) Produits de la pêche : Recommandations sur les bénéfices et les risques liés à la consommation de produits de la pêche dans le cadre de l'actualisation des repères nutritionnels du PNNS - ANSES, Avis du 3 juin 2013, Saisine n°2012-SA-0202

<https://www.anses.fr/sites/default/files/documents/NUT2012sa0202.pdf>

(8) Phyto-oestrogènes : Rapport « Sécurité et bénéfices des phyto-oestrogènes apportés par l'alimentation » - AFSSA 9 mars 2005

(9) Lait maternel et les substituts du lait maternel : Avis relatif aux risques liés à l'utilisation de boissons autres que le lait maternel et les substituts du lait maternel dans l'alimentation des nourrissons de la naissance à 1 an - ANSES février 2013

<https://www.anses.fr/fr/content/avis-de-1%E2%80%99anses-relatif-aux-risques-li%C3%A9s-%C3%A0-1%E2%80%99utilisation-de-boissons-autres-que-le-lait>

(10) Miel : Avis de l'ANSES du 13 juillet 2010, Saisine n° 2010-SA-0130  
<https://www.anses.fr/fr/content/pas-de-miel-pour-les-enfants-de-moins-d%e2%80%99un>

Bisphénol A :

(11) Loi n° 2010-729 du 30 juin 2010 tendant à suspendre la commercialisation de tout conditionnement comportant du bisphénol A et destiné à recevoir des produits alimentaires  
<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000022414734>

(12) Loi n° 2012-1442 du 24 décembre 2012 visant à la suspension de la fabrication, de l'importation, de l'exportation et de la mise sur le marché de tout conditionnement à vocation alimentaire contenant du bisphénol A  
<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000026830015&dateTexte=&categorieLien=id>

(14) Utilisation du lait cru : Note de service DGAL/SDSSA/N2011-8117 du 23 mai 2011 (page 26)  
<http://agriculture.gouv.fr/ministere/note-de-service-dgalsdssan2011-8117-du-23052011>

(14) Autres produits crus à éviter :

. Avis de l'Anses 2008-SA-0172 du 23 avril 2010 relatif aux dangers microbiologiques des aliments consommés crus  
<https://www.anses.fr/sites/default/files/documents/MIC2008sa0172.pdf>

. Recueil de recommandations des bonnes pratiques d'hygiène à destination des consommateurs  
<http://agriculture.gouv.fr/un-guide-de-bonnes-pratiques-dhygiene-pour-les-consommateurs>

Règlement (UE) n° [1169/2011](#) du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires (INCO)  
[http://europa.eu/legislation\\_summaries/consumers/product\\_labelling\\_and\\_packaging/co0019\\_fr.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/product_labelling_and_packaging/co0019_fr.htm)

Autres textes :

Recommandations nutritionnelles du GEM RCN sur les plats protidiques, les produits laitiers dont les desserts lactés  
<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>

## ANNEXE 1 : TABLEAU DE FRÉQUENCES DE PRÉSENTATION DES PLATS

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Période du ... au ... (au moins 20 repas) <sup>15</sup>	Entrée	Plat protidique	Garniture ou Accompagnement	Produit laitier	Dessert	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								1/20 maxi
Crudités de légumes ou de fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits							**	8/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides								2/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport protéines/ lipides ≤ 1								
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								2/20 maxi
Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour une portion de viande, de poisson ou d'œuf								
Préparations pâtisseries* ayant un rapport protéines/lipides ≥ 1 et contenant au moins 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf								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 en grains et légumes secs à partir de 15-18 mois)						20/20	20/20	10/20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion <sup>16</sup>							8/20 mini	8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion							8/20 mini	8/20 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion							2/20 mini	2/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides							1/20 maxi	1/20 maxi
Desserts de fruits crus 100 % fruit cru, ou cuits, sans sucre ajouté <sup>17</sup>						20/20	19/20 mini	19/20 mini
Desserts ou laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides							1/20 maxi	1/20 maxi

\* fabriquées sur place ou produites spécifiquement pour des établissements d'accueil ou de soins de la petite enfance // \*\*Possibilité de proposer des entrées de légumes aux enfants dans la tranche d'âge 12 à 15-18 mois selon leur développement et leurs capacités masticatoire (appréciées par les adultes encadrants).

<sup>15</sup> Seules les cases non grisées sont pertinentes.

<sup>16</sup> Fromage servi en tant que tel ou en entrée composée.

<sup>17</sup> Pour les enfants de moins de 15-18 mois, les crudités sont servies mixées, écrasées ou râpées. Les salades de fruits surgelées, 100 % fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.

## ANNEXE 2 : RESUMÉ DES GRAMMAGES<sup>18</sup> AVEC POINTS D'ATTENTION

### LE DÉJEUNER

	Produits prêts à consommer, en gramme (plus ou moins 10%) sauf exceptions signalées	Bébés (8-9 mois à 12 mois)	Moyens (12 mois à 15-18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)	Points d'attention
	Pain		10	20	
<b>Crudités</b>	Carottes et autres racines, tomates, concombres			40	Possibilité de proposer des entrées de crudités ou de cuitités aux « moyens » en fonction de leur capacité masticatoire à hauteur de 30 g pour les crudités et les cuitités et 50 g pour le melon et la pastèque.
	Salade, endives, radis			20	
	Choux, champignons crus, avocat, fenouil			30	
	Melon, Pastèque			80	
	Pamplemousse			1/4	
	Salade composée à base de crudités			40	
<b>Cuitités</b>	Potage base légumes			1/8 1	
	Autres légumes			30	
<b>Autres entrées</b>	Salades composées à base de pdt, riz, semoule, pâtes, légumes secs,...			30	
	Entrées protidiques (œuf dur, maquereau, sardine, thon au naturel, jambon blanc)			15	15g correspond à la quantité nette de la composante protidique. Le grammage total de l'entrée peut atteindre 30g.
<b>Plats protidiques</b>	Viandes, poisson, omelette	10-20	20	30	1 cuillère à soupe rase de préparation mixée = 10 g. Quand une entrée protidique est proposée (15 g), il est possible de réduire le grammage du plat protidique.
	Œuf dur	1/4	1/4	1/2	
<b>Plats composés*</b>	Hachis parmentier, brandade de poisson, lasagne, paëlla, moussaka,...			30 (denrée protidique) + garniture selon grammages « garniture »	Recettes dont la composition devra être adaptée au public des jeunes enfants. Quel que soit le plat composé, il devra avoir un rapport protéines/lipides ≥ 1 et comporter au moins 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf.
	Préparations pâtisseries (crêpes garnies, quiches, tartes salées, pizza,...)			60 + 90 de garniture de légumes	
<b>Garniture</b>	Légumes cuits			120	Entre 8 et 15-18 mois, les légumes seront systématiquement associés à des pommes de terre ou des produits céréaliers à part égale pour un total de 200 g (purée). Au-delà de 15-18 mois, les légumes et les pommes de terre ou les produits céréaliers ou légumes secs pourront être servis seuls ou associés pour un total de 120 g (morceaux) ou 150 g (purée). Ces grammages tiennent compte de l'augmentation du nombre de composantes du repas suivant l'âge.
	Riz –pâtes – pommes de terre			120	
	Purée de pomme terre, fraîche ou reconstituée			150	
	Frites			120	
	Légumes secs			120	
	Purée de légumes (légumes et pomme de terre) pour les enfants mangeant mixé	200	200	150	
<b>Matière grasse ajoutée dans le repas</b>		5	5-10	10	1 cuillère à café d'huile = 5 g.

1/2

\* fabriquées sur place ou produites spécifiquement pour des établissements d'accueil ou de soins de la petite enfance

<sup>18</sup> Cf. tableau détaillé des grammages en annexe 2 de la recommandation Nutrition « Populations métropolitaines, grammages des portions d'aliments pour nourrissons et jeunes enfants en crèche, halte-garderie ou structure de soins»

## LE DÉJEUNER (suite)

	Produits prêts à consommer, en gramme (plus ou moins 10 %) sauf exceptions signalées	Bébés (8-9 mois à 12 mois)	Moyens (12 mois à 15-18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)	Points d'attention
<b>Produits laitiers</b>	Fromages		16-20	16-20	
	Fromage blanc		90 à 100	90 à 100	
	Yaourt		100-125	100-125	
	Petits suisses ou fromage frais type suisse		50-60	50-60	
	Lait infantile (en ml)	100-125	100-125	100-125	Tout ou partie de la ration de lait infantile pourra être consommée liquide ou incorporée dans la purée.
<b>Dessert</b>	Fruits crus ou cuits	80 à 100	80 à 100	80 à 100	
	Fruits secs		15	15	Ils contribuent à la variété des desserts. Ils seront toujours servis réhydratés, éventuellement coupés en morceaux et servis en salade ou compote.
	Autres desserts (desserts lactés, mousses, pâtisseries, glaces,...)		Cf. annexe 2.1 de la recommandation Nutrition		

2/2

## LE GOÛTER

	Produits prêts à consommer, en gramme (plus ou moins 10%) sauf exceptions signalées	Bébés (8-9 à 12 mois)	Moyens (12 à 15-18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)	Points d'attention
<b>Produits laitiers</b>	Lait infantile ou équivalent (en ml)	200 à 250	200 à 250	200 à 250	Cette quantité de lait peut être partagée et donnée sous deux formes (exemple : 125 de bouillie et 125 de lait de boisson).
	Yaourt et autres laits fermentés		100 à 125	100 à 125	Privilégier les laitages nature avec ajout éventuel de 5 g de sucres maximum par portion
	Fromage blanc		90 à 100	90 à 100	
	Petit suisse ou fromage frais type suisse		50 à 60	50 à 60	
	Fromage		16 à 20	16 à 20	
	Lait entier				150
<b>Produits céréaliers</b>	Pain /céréales « type petit déjeuner »		10 à 20	30 à 40	Privilégier les céréales « simples », peu sucrées type pétales de maïs, riz soufflé
	Céréales infantiles	10 à 20	10 à 20	30	Pour les bouillies, possibilité d'utiliser d'autres farines (crème de riz, fécule de pomme de terre ou de maïs) pour lesquelles les grammages seront adaptés.
	Pâtisserie sèche		15	20 à 30	Tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante
	Pâtisserie type quatre-quarts		20 à 30	30 à 40	
<b>Fruits</b>	Fruit cru ou cuit	80 à 100	80 à 100	80 à 100	A partir de 12 mois, les fruits peuvent être servis pressés.
	Fruits secs		15	15	Ils contribuent à la variété des desserts. Ils seront toujours servis réhydratés, éventuellement coupés en morceaux et servis en salade ou compote.
	Beurre		5	5	
	Confiture, chocolat		10	15	

## ANNEXE 3 : EXEMPLES DE GOÛTER

Entre 12 et 15-18 mois, un biberon de lait infantile sera proposé, éventuellement complété de céréales instantanées et/ou d'une purée de fruits, selon les besoins et l'appétit de l'enfant.

Si une texture solide s'avère mieux acceptée, un goûter sera proposé à base de lait infantile épaissi type « bouillie » (exemples ci-dessous) accompagné de purée de fruits sans sucre ajouté, selon les besoins et l'appétit de l'enfant.

Le processus de fabrication des bouillies et autres préparations à base de lait infantile devra être adapté (temps de cuisson, volumes notamment) afin de limiter les éventuelles dégradations des qualités nutritionnelles du lait.

### Exemples

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>12 à 15-18 mois</b>	<i>Bouillie aux céréales instantanées biscuitées</i>	<i>Petit flan à la fécule de riz au zeste d'orange bio</i>	<i>Petite semoule au lait au miel</i>	<i>Crème à la fécule de maïs vanillée (lait infantile)</i>	<i>Dessert lacté au lait infantile</i>
	<i>Lamelles de pomme</i>	<i>¼ fruit de saison</i>	<i>½ clémentine en quartiers</i>	<i>Salade de fruits de saison</i>	<i>Lamelles pêche au sirop léger et cassis</i>
<i>Eau à volonté</i>					
<b>15-18 mois à 3 ans</b>	<i>Tartine beurre confiture</i> <i>Verre de lait infantile</i>	<i>Flan pâtissier</i> <i>Fruit de saison</i>	<i>Cake nature</i> <i>Verre de lait infantile</i>	<i>Crème à la fécule de maïs vanillée (lait infantile)</i>	<i>Tartine beurre miel</i>
	<i>Quelques lamelles de pomme</i>		<i>½ clémentine en quartiers</i>	<i>Salade de fruits de saison</i>	<i>Milkshake au cassis (lait infantile)</i>
<i>Eau à volonté</i>					

## REMERCIEMENTS

Les personnes suivantes sont remerciées pour leur concours à la rédaction de la présente fiche :

BEHARELLE Anthony	Syndicat national des entreprises de restauration et services (SNERS) Sté Croc la Vie
BOCQUET Magali	Alliance 7
BODIN Laurence	Association française des diététiciens nutritionnistes (AFDN)
BOURRON Catherine	Asso diététiciens libéraux (ADL)
CHEDEVILLE Marion	Syndicat national des entreprises de restauration et services (SNERS) Sté Croc la Vie
COINTAT Virginie	Ville de Nice
COUDRAY Brigitte	Centre de recherche et d'informations nutritionnelles (CERIN)
DUCHENE Christelle	Centre d'information des viandes (CIV)
DUEZ Delphine	Syndicat national des entreprises de restauration et services (SNERS) Sté Api Restauration
DUFAY Sandrine	Syndicat national de la restauration collective (SNRC) Sté Sodexo
HUC Marie-Line	Association française des diététiciens nutritionnistes (AFDN)
MERLE Sandra (pilote du groupe de travail)	Ville de Paris
PETRI Sophie	Syndicat national de la restauration collective (SNRC) Sté Mille et Un Repas
REGNIER Catherine	Centre NutriServices – Formation&Expertise (Davigel)
RONDEAU Yannick	Association nationale des directeurs de la restauration collective (AGORES) Ville d'Aucamville
SAPMAZ Laure	Ville de Paris
SARDET Stéphanie	Association nationale des directeurs de la restauration collective (AGORES) Mairie de Poitiers

Rédaction coordonnée par :

Paulette VARENNE-AUTIN  
Service des achats de l'Etat  
59, bd Vincent Auriol - 75703 Paris Cedex 13  
Tél. : 01.44.97.34.12  
[paulette.varennes-autin@finances.gouv.fr](mailto:paulette.varennes-autin@finances.gouv.fr)