

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Crudités ou potage	Crudités	Crudités	Entrée protidique	Crudités
Volaille	Œufs	Préparation (ex : quiche, pizza, paupiette, tomate farcie)	Veau	Poisson
Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents
Dessert lacté	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cuit



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Crudités	Entrée féculents	Crudités ou potage	Crudités	Entrée féculents
Bœuf	Préparation	Volaille	Porc	Poisson
Légumes	Légumes	Féculents	Légumes secs	Légumes
Fromage	Dessert lacté	Fromage	Fromage	Dessert lacté
Dessert féculents	Fruit cru	Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cuit

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Crudités ou potage	Crudités	Crudités	Charcuterie	Entrée protidique
Préparation	Porc	Boeuf	Volaille	Poisson frit
Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents
Fromage	Dessert lacté	Fromage	Fromage	Dessert lacté
Fruit cru	Fruit cru	Dessert	Fruit cru	Fruit cru



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Crudités ou potage	Crudités	Charcuterie	Entrée féculents	Crudités
Boeuf	Porc	Poisson	Agneau	Oeufs
Féculents	Légumes frits	Légumes	Légumes	Féculents
Dessert lacté	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Fruit cuit	Dessert féculents	Fruit cru	Fruit cru	Fruits cuit



FRUITS A PROPOSER

- 6/ 8 mois : fruits réputés doux : pomme, poire, pêche, brugnon, ananas, banane mûre pochée
- 8/ 10 mois : fruits rouges : fraise, cerise, framboise
- 11/ 12 mois : prune, rhubarbe, melon, pastèque, cassis
- Après 12 mois : fruit bien mûr écrasé sans sucre rajouté : poire, pomme, pêche, abricot, raisin épépiné par 1/2
- ATTENTION : risque allergie : fruits exotiques (kiwi) ; fruit à coque (noix)
-



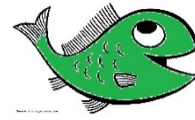
LEGUMES

- 6/ 8 mois : en purée ou potage : haricots verts, courgette, carottes, épinard
- 8/10 mois : potiron, fond artichaut, panais, tomate pelée épépinée, petits pois, blanc poireau, chou -fleur, brocoli
- 10/12 mois en potage : asperge, cresson, laitue, endive, aubergine, poivron, champignon
- ATTENTION : risque allergie ; céleri, salsifis
- Penser au rajout d'herbes aromatiques : persil, basilic, ciboulette, cerfeuil



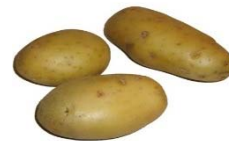
Laitages

- Avant 9 mois : yaourt nature, petit suisse nature (à sucrer avec compote ou fruit mixé)
- 9/10 mois : gruyère, comté, cantal, reblochon, tome, roquefort, brie, camembert, munster , livarot ...
- 150 ml lait = 1 yaourt nature = 4 càs fromage blanc = 2 petits suisses = 25 g fromage



Viande ,poisson, œufs

- Viande blanche : blanc de poulet, de dinde, pintade
- Viande rouge maigre : bœuf (steak, bavette, veau (sauté , braisé, blanquette), agneau (mouton plus gras : pas avant l'âge de 1 an) , porc (filet mignon, noix)
- Poisson maigre : cabillaud, colin, merlan, églefin
- Poisson ½ gras : maquereau, truite, congre
- Charcuterie : sauf jambon, pas avant 2 ans1/2



Féculents, céréales, légumineuses

Pâtes, riz, semoule, quinoa, boulgour, pomme de terre, taboulé

Lentilles, pois cassés, haricots blancs ou rouges, fèves, pois chiches

JOURNEE TYPE D'UN ENFANT de 1 à 2 ANS

Tous les repas sont accompagnés d'eau nature

REPAS	MENU
PETIT DEJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> - 1 produit laitier : → lait de croissance ou 1/2 écrémé (250 ml); ou yaourt, ou petit suisse ou fromage - 1 produit céréalier : → farine sans sucre ajouté ; céréales sans sucre type muesli, corne- flakes, flocons avoine - Eventuellement : → 1 fruit (sous forme jus de fruits frais ou compote)
COLLATION EVENTUELLE	Selon l'heure de petit déjeuner de l'enfant et selon la ration prise au petit déjeuner : lamelles de fruits, ou 1 verre de lait
DEJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> - 1 légume + 1 matière grasse → 1 à 2 càs de crudités ou 1 petit verre de jus de légumes → légumes cuits vapeur, mijotés ou gratin, en potage → 2 càc huile colza ou olive ou 2 càc crème fraîche ou 1 noisette beurre - 1 féculent → pâtes, riz, quinoa, tapioca, pomme de terre ou pain, galette de riz, biscotte - Viande ou poisson ou jambon blanc fromage : 20 g (4 à 5 càc), ou ½ œuf - 1 dessert → fruit cru ou en compote ou au sirop, entremets ou dessert lacté industriel
GOUTER	<ul style="list-style-type: none"> - 1 produit laitier : → lait ou laitage nature ou part individuelle de fromage ou petit suisse - 1 produit céréalier : → pain, biscotte, galette ou 1ou 2 petit biscuit - 1 fruit ou compote ou écrasé
DINER	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes → potage ou purée ou légumes morceaux - Compote ou fruit cru ou lamelles ou écrasé - 1 produit laitier lait dans la soupe ou en bouillie, ou laitage - Eventuellement produit céréalier → pâtes, vermicelle, quinoa, semoule ou pain biscotte ... ou céréales type muesli

JOURNEE TYPE D'UN ENFANT DE 2 à 3 ans

Tous les repas sont accompagnés d'eau nature

Les portions servies ne doivent pas être celles des adultes.

REPAS	MENU
PETIT DEJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> - 1 produit laitier : → 1 bol de lait 1/2 écrémé ou yaourt ou petit suisse ou 1 part individuelle de fromage - 1 produit céréalier : → céréales sans sucre ajouté, type muesli, flocons avoine, corne -flakes, pain, biscotte, galette - Eventuellement 1 graisse : beurre - Selon l'appétit : → 1 fruit ou 1 jus fruits frais ou compote ou fruit écrasé ou en lamelles
COLLATION EVENTUELLE	Selon l'heure du petit déjeuner ou la ration prise : 1 fruit ou jus fruits frais ou 1 verre lait
DEJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> - 1 légume : → crudités ou jus de légumes ou cuit vapeur ou mijoté ou gratin ou potage ou grillé ou revenu (2 fois / mois max) - 1 matière grasse : → 2 càc huile olive ou colza, ou crème fraîche ou 1 noisette beurre - 1 féculent : → pâtes, riz, quinoa, frites, pizza, quiche ou pain, biscotte ... - Viande poisson, jambon blanc fromage : 30 g (6 à 7 càc) ou œuf (½ œuf dur ou omelette ou coque) - 1 dessert : → 1 fruit ou au sirop ou compote ou entremets ou dessert lacté industriel ou 1 part de tarte ou de gâteau ou sorbet
GOUTER	<ul style="list-style-type: none"> - 1 produit laitier ou yaourt ou un petit suisse ou fromage - 1 produit céréalier : pain, biscotte, galette - Eventuellement : 1 fruit
DINER	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes → potage, en morceaux, purée - 1 produit laitier : lait dans la soupe, fromage ou yaourt ou petit suisse - Eventuellement céréales : → pâtes , riz , semoule , tapioca ou céréales muesli ou flocons

Réfrigérateur

		Porte
-12° / - 20°	Congélateur Plats cuisinés maison : conservation 2 mois Fruits, légumes : conservation : 1 an Viande maigre : conservation : 6 mois	Beurre Œufs Condiments
0 / +2°	Réfrigérateur : Viande, poisson	Lait
3 / 4°	Laitage non entamé Fromage Fruits, légumes cuits séparés par du film, ou barquettes ou boîte Charcuterie toujours en boîte séparée Plat cuisiné , petit pot entamé (conservation 24h maximum) BIBERON séparés du reste des aliments (jamais dans la porte du réfrigérateur)	Thermomètre Jus de fruits Boissons Eau minérale entamée
5 / 6°	Fromage Yaourt (sans le carton d'emballage)	
6 / 8°	Bac à fruits, légumes	

Température du réfrigérateur entre 0 et 8° (à vérifier) ; laisser la porte ouverte un minimum de temps

Entretien

2 fois par mois au minimum sans rompre la chaîne du froid

Nettoyage avec du liquide vaisselle

Désinfection possible : vinaigre blanc pur sur une éponge propre et sécher avec un torchon propre.

Ne pas oublier

- Chaque enfant est différent (personnalité, préférences, culture, inquiétudes,...)
- Chaque enfant a son rythme (diversification, autonomie pour le manger seul)
- Chaque enfant a son appétit : il est capable d'autorégulation jusqu'à au moins l'âge de 3 ans)
- Chaque enfant a besoin d'un cadre sécurisant et de règles logiques et stables (expliquer, de la souplesse mais de la stabilité)
- Chaque enfant a besoin d'exemples : observation, imitation (rôle de l'adulte qui mange avec l'enfant)
- Chaque repas doit être assuré dans une atmosphère calme, sereine, chaleureuse : l'enfant doit se sentir comme invité à chaque fois ! (donc pas de télé , pas de biberon avec les autres enfants qui courent autour du mangeur ...) ; les éléments doivent être préparés à l'avance , la table doit être gaie et le repas est bien dissocié du jeu.
- Entre 2 et 7/8 ans : possible néophobie alimentaire à reconnaître

Découverte des aliments

- Visite de jardin
- Atelier cuisine : « c'est moi qui l'ai fait » : depuis le lavage des mains , la préparation des ingrédients et du matériel , la définition des tâches et des règles (qui fait quoi , comment , où) , la réalisation manuelle , le lavage des mains après , le rangement des ustensiles , l'attente de la cuisson avant la dégustation)
- Découverte des couleurs : ex mousse de betteraves dans une purée de pomme de terre ; quenelle verte fait avec du brocoli
- Découverte des épices (cannelle dans la compote de pommes, vanille dans la purée de carottes, fenouil dans la purée de pomme de terre, zeste de citron dans le fromage blanc)
- Atelier sensation : salé, sucré, amer, acide
- Atelier arôme : colorer eau dans une bouteille avec des arômes culinaires (menthe, vanille, caramel ...)
- Atelier 5 sens : voir l'aliment , l'entendre (croustiller) , le toucher (texture) , le sentir, le goût (frais , piquant , pétillant)
- Fabriquer des objets ou personnages rigolos avec des aliments aident à les faire accepter

Bon Appétit
