



YOU'P'LA BOUGE!
PRINTEMPS 2025

L'IDÉE DU PRINTEMPS

RESSOURCES POUR UNE PETITE ENFANCE ACTIVE AU QUOTIDIEN



Fourchette verte Une alimentation équilibrée et durable pour les enfants en crèche

ELISA DOMENICONI ET SUSANNE MORACH
FOURCHETTE VERTE SUISSE

Fourchette verte promeut une alimentation équilibrée et durable en restauration collective via ses labels Fourchette verte et Fourchette verte - Ama terra.

Ce document propose des conseils pratiques pour la mise en œuvre de ces principes dans les crèches. Il aborde des sujets tels que la diversification alimentaire pour les nourrissons et la mise en place d'une culture alimentaire saine et agréable au quotidien. Dans les crèches, une grande diversité d'habitudes alimentaires, de préférences et de besoins nutritionnels coexistent, ce qui peut représenter un défi tant pour les enfants que pour le personnel encadrant.

Parallèlement, les repas pris en commun offrent une occasion précieuse de développer des compétences sociales, de promouvoir des habitudes alimentaires saines et de renforcer l'autonomie des enfants. L'objectif est d'instaurer une alimentation équilibrée et consciente qui favorise le développement et l'indépendance des enfants.



CE MOIS-CI

ON PARLE D'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET DURABLE POUR LES ENFANTS QUI FRÉQUENTENT LA CRÈCHE

- DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE - **PAGE 1 ET 2**
- RECOMMANDATIONS - **PAGE 3**
- L'ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE EN CRÈCHE - **PAGE 4**
- DES REPAS ÉQUILIBRÉS, RECETTES - **PAGE 5**
- RESSOURCES - **PAGE 6**

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



Jusqu'à 4 mois, il est recommandé de ne donner aux bébés que du lait maternel ou des préparations pour nourrissons. À la naissance, le système digestif et les reins ne sont pas encore pleinement développés. La diversification alimentaire peut commencer entre le début du 5^e mois et le début du 7^e mois.

COMMENT SE DÉROULE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE ?

Les fruits, les légumes, les pommes de terre, les céréales, les légumineuses ainsi que la viande, le poisson et les œufs sont introduits dans un ordre qui est fortement influencé par les habitudes culturelles. En Suisse, on commence généralement par les fruits au goûter ou par les légumes au dîner.



DÉMARRAGE AVEC UNE BOUILLIE DE LÉGUMES OU DE FRUITS

Dans un premier temps, on commence par de la bouillie d'un fruit ou d'un légume. Au début, le bébé mange très peu - il n'a pas besoin d'être rassasié car la nourriture est complétée par le lait maternel ou une préparation pour nourrissons. La quantité de nourriture peut être augmentée chaque jour à condition que le bébé l'absorbe bien.



INTRODUCTION DE FÉCULENTS ET DE MATIÈRES GRASSES

Après quelques jours, la bouillie de légumes ou de fruits peut être complétée par des pommes de terre et de l'huile de colza. Au lieu des pommes de terre, la purée peut également être préparée avec des pâtes (complètes), des légumineuses, du riz (complet), du millet ou des flocons d'avoine (cuits).



INTRODUCTION DE SOURCES DE PROTÉINES

Quelques jours plus tard, la bouillie peut être complétée par une petite quantité de viande, de poisson, d'œuf ou de tofu en purée.

A partir du 7e mois (1x par jour)

¼ d'œuf ou 2 cc (10g) de viande ou 2 cc de poisson plus 1 cc d'huile de colza par jour

A partir du 9e-10e mois (1x par jour)

½ œuf ou 20 g de viande ou de poisson plus 2 cc d'huile de colza par jour

Produits laitiers : 0-1 portion par jour - 100g de yogourt ou de lait

A partir du 13e mois (1x par jour)

1 œuf ou 30 g de viande ou de poisson plus 2-3 cc d'huile de colza par jour. Produits laitiers : 3-4 portions par jour - 1 portion = 100g de yogourt nature ou de lait, 150g de lait de suite, 15g de fromage à pâte dure ou 30g de fromage à pâte molle



On vise une alimentation complète et équilibrée à la fin de la première année de vie. Les bébés peuvent manger à satiété des légumes, des fruits et des féculents. Pour les aliments protéiques et les produits laitiers, il est nécessaire de respecter les quantités recommandées.



LÉGUMINEUSES ET TOFU

Les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges et blancs, les fèves, le soja, etc. ainsi que le tofu peuvent être proposés dès la diversification alimentaire. A partir du 13^e mois, la viande et les œufs peuvent être régulièrement remplacés par des légumineuses, du tofu, du seitan nature et du tempeh. Il convient de les associer à des féculents tels que les céréales, le riz, etc. et de les varier chaque jour.



RECOMMANDATIONS



La diversification alimentaire comprend les aliments que les nourrissons reçoivent en plus du lait maternel ou des préparations pour nourrissons. En crèche, la transition vers la diversification alimentaire se déroule en concertation et en collaboration avec les parents. La consistance des aliments complémentaires est adaptée au stade de développement et aux préférences de l'enfant. Des ingrédients naturels et de préférence biologiques sont utilisés pour la préparation.

RECONNAÎTRE LE MOMENT POUR LE DÉBUT DE LA DIVERSIFICATION

- ✓ L'enfant peut se tenir assis sans peine
- ✓ L'enfant peut tenir sa tête tout seul
- ✓ L'enfant montre de l'intérêt pour les aliments et veut les saisir
- ✓ L'enfant ouvre volontairement la bouche
- ✓ L'enfant prend lui-même des objets dans sa bouche
- ✗ Bébé détourne la tête
- ✗ Bébé recrache la nourriture
- ✗ Attitude de refus vis-à-vis de la cuillère

RECOMMANDATIONS POUR LES BOISSONS

- ✓ Eau potable
- ✓ Eau minérale pauvre en minéraux (plate)
- ✓ Alternier avec des tisanes et/ou infusions de fruits non sucrées
- ✗ Boissons sucrées



ALIMENTS NON APPROPRIÉS

- ✗ Fruits à coques entiers
- ✗ Bonbons
- ✗ Poisson avec arêtes
- ✗ Raisins entiers
- ✗ Morceaux de légumes durs
- ✗ Viandes transformées : salami, jambon cru, saucisses de Vienne
- ✗ Sel, bouillon, épices contenant du sel
- ✗ Sucre et édulcorants
- ✗ Miel et sirop d'érable
- ✗ Lait entier et yogourt nature - tout au plus en petites quantités pour la préparation d'une bouillie (par ex. bouillie lait-céréales)
- ✗ Aliments d'origine animale crus et insuffisamment chauffés, comme le lait cru, les saucisses crues (salami, gendarmes, etc.), le jambon cru, le poisson cru ou fumé, les plats contenant des oeufs crus.



D'INFOS

Aliments appropriés et aliments à éviter chez les nourrissons et les enfants en bas âge

Société Suisse de Nutrition

L'ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE



Les expériences sensorielles sont décisives pour la diversification alimentaire. À la crèche, les bébés peuvent découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles sensations. Il est important de créer une atmosphère familiale et agréable à table, où les personnes qui s'occupent des enfants mangent avec eux. Les enfants doivent se sentir à l'aise.

Pour manger en toute sécurité, le bébé doit être assis de manière stable avec un appui sous les pieds (par exemple dans une chaise haute) et pouvoir tenir la position assise le temps du repas. En outre, les bébés devraient avoir la possibilité de saisir la cuillère ou d'explorer la nourriture, p. ex. en mangeant avec les doigts.

Lorsque les enfants sont un peu plus grands, les éducateurs et éducatrices sont encouragés à les impliquer dans la préparation des repas, par exemple en préparant ou en coupant les légumes. Les enfants qui participent à la planification et à la préparation des repas acquièrent des compétences précieuses qui leur serviront toute leur vie et leur permettront de faire des choix éclairés en matière d'alimentation.

POUR UNE ATMOSPHERE AGREEABLE

ROUTINES

Une structure claire de l'organisation des repas permet à l'enfant de se repérer.

- Début : se laver les mains, chanter une chanson en commun
- Fin : ranger ensemble, ramener les restes au compost etc.

Prévoir suffisamment de temps pour le moment du repas

ATMOSPHERE DETENDUE

- Ne pas exercer de pression sur la quantité de nourriture
- Les enfants décident eux-mêmes de la quantité qu'ils mangent pour apprendre à écouter leurs sensations de faim et de soif
- Des alternatives à certains aliments peuvent être proposées aux enfants

POSSIBILITES D'APPRENTISSAGE

- Proposer différents livres d'images sur les thèmes de l'alimentation et du comment les aliments arrivent-ils dans notre assiette
- Pensez au **Kit pédagogique de jardinage !**



Fourchette verte suisse
[Kit pédagogique de jardinage](#)

SENTIMENT DE COMMUNAUTE

- Confectionner ensemble des sets de table pour chaque enfant
- Encourager la participation : recueillir les questions, les souhaits et les opinions des enfants

GESTION DE L'AVERSION ALIMENTAIRE

- Encourager positivement les enfants qui ne se sentent pas à l'aise pour manger à table
- Proposer plusieurs fois différents aliments aux enfants malgré leur aversion pour la nourriture
- Ne pas classer les aliments en « bons » / « mauvais » - mieux vaut souligner les avantages de certains aliments

DES REPAS ÉQUILIBRÉS



Une alimentation équilibrée contient :

- ✓ Des légumes de saison
- ✓ Un féculent
- ✓ Un aliment riche en protéine

🌱 produits dans le respect de l'environnement

 Société suisse de nutrition
[Assiette optimale](#)

DES COLLATIONS DE SAISON ET DURABLES - PRINTEMPS

🌱 choisir des ingrédients bio et régionaux



↪ **Enfants
jusqu'à 1 an**

BOUILLIE D'AVOINE ET DE FRAISES

Ingrédients

50 g flocons d'avoine
200 ml eau
Quelques fraises

Ecraser ou mixer les fraises, puis les mettre de côté. Dans une casserole, porter à ébullition les flocons d'avoine avec l'eau, en remuant constamment et à feu moyen. Ajouter la purée de fraises dans la casserole et laisser mijoter pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que la consistance souhaitée soit atteinte.

Variante : remplacer les fraises par une pomme épépinée et râpée finement.



↪ **Enfants
1 à 4 ans**

ENERGY BALLS

Ingrédients

100 g noisettes
moulues
50 g flocons d'avoine
80 g épinards frais
4-5 cs lait de vache
2 cs eau
4 cs yogourt nature
un peu de sel

Hacher finement les épinards et les cuire à la vapeur. Mélanger tous les ingrédients et former des boulettes avec les mains. Les cuire ensuite au four à 180 degrés à chaleur tournante pendant environ 15-25 minutes.



Les allergies aux noix doivent impérativement être prises en compte dans cette recette.

RESSOURCES



BÉBÉS 0-1 AN

[OSAV, Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge](#)

[OSAV, Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge, les aliments de complément](#)

[SSN, L'alimentation des nourrissons durant la première année de vie](#)

[SSN, L'alimentation ovo-lacto-végétarienne durant la première année de vi](#)



ENFANTS 1-4 ANS

[Fourchette verte des tous-petits \(1-4 ans\)](#)



JUNIORS DÈS 4 ANS

[Fourchette verte junior \(dès 4 ans\)](#)



DURABILITÉ ET AMBIANCE À TABLE

[Fourchette verte suisse, Guide du bio en restauration collective](#)

[Fourchette verte - Ama terra](#)

[PEP, les 10 conclusions les plus importantes sur une bonne ambiance à table lors des repas en commun à l'accueil parascolaire](#)

[OSAV, Guide pratique pour la promotion de la santé et de la durabilité en restauration collective](#)



VIDÉO

[Fourchette verte Ama Terra - le label raconté en images](#)



CONTACT

Fourchette verte Suisse
www.fourchetteverte.ch

info@fourchetteverte.ch

