

Equilibre et découverte alimentaire des enfants

REUNION D'INFORMATION



Organisé par le service « *Diététique et Hygiène Alimentaire* »
Présenté par Mme Clarisse BELLIVIER

Le mercredi 20 novembre 2024



Déroulé de la matinée

I. Construction des menus dans son ensemble

- Déroulé du programme sur l'année
- L'élaboration des menus

Pause

II. Rejet alimentaire chez les enfants

- Définition du terme néophobie alimentaire
- Atténuer les rejets alimentaires



I. CONSTRUCTION DES MENUS

1. Le déroulé du programme sur l'année

Période après période

Dés la rentrée

Construction de la trame pour **novembre et décembre** de l'année N.

Pour avoir le temps de les réaliser, nous les soumettrons à correction, retour vers vous, commandes

- Potages, légumes d'hiver (choux), plats en sauce
- Les Gastronomades (novembre), Repas de Noël (décembre), Armistice (férié)

En novembre

Construction de la trame pour **janvier et février** de l'année N.

- Potages, légumes d'hivers (choux), fruits autour des agrumes (orange, pomelo, clém.)
- Epiphanie (janvier), Chandeleur (février)

En février

Construction de la trame pour **mars et avril** de l'année N.

- Légumes printemps (fève, artichaut, courgette, concombre), encore peu de choix dans les fruits (rhubarbe)
- Mardi gras (mars), Pâques (avril)

En avril

Construction de la trame pour **mai et juin** de l'année N.

- Soupe froide, légumes d'été (asperge, tomate, aubergine), fruits rouges (fraise, framboises, cerise), pastèque/melon
- Jours fériés (1, 8 et 9 mai/pentecôte)

En juin

Construction de la trame de **septembre et octobre** de la rentrée suivante.

- Soupe froide, légumes d'été (tomate, concombre, courgettes), fruits (melon, pastèque, raisin, figues, coing), châtaigne
- Menus à thèmes pour la semaine du goût + Halloween (octobre).



I. CONSTRUCTION DES MENUS

2. L'élaboration des menus

Avec méthodologie efficace pour respecter l'équilibre alimentaire

Etape 1:

Les plats protidiques

Notez les plats obligatoires : à raison d'un par semaine

➤ Les viandes nobles : Veau, Agneau, Bœuf, et leurs abats, non hachés

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1				Sauté de Bœuf
Semaine 2		Foie de Veau		

Etape 1:

Les plats protidiques

Notez les plats obligatoires : à raison d'un par semaine

➤ Les poissons naturels

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Filet de Colin			Sauté de Bœuf
Semaine 2		Foie de Veau	Dos de cabillaud	

Etape 1:

Les plats protidiques

Notez les plats obligatoires : à raison d'un par semaine

➤ Les plats végétariens

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Filet de Colin		Chili sin cane	Sauté de Bœuf
Semaine 2	Omelette	Foie de Veau	Dos de cabillaud	

Etape 1:

Les plats protidiques

Notez les plats restants

➤ Les volailles, porc et plats gras

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Filet de Colin	Sot l'y laisse Dinde	Chili sin cane	Sauté de Bœuf
Semaine 2	Omelette	Foie de Veau	Dos de cabillaud	Boudin noir

Etape 2 : Les accompagnements

Ajoutez :

➤ 2 légumes par semaine

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Filet de Colin	Cuisse de Poulet rôti Fondue de poireaux	Chili sin cane	Sauté de Bœuf Carottes braisées
Semaine 2	Omelette Haricots verts	Foie de Veau	Dos de cabillaud Brocolis	Boudin noir

Etape 2 : Les accompagnements

Ajoutez :

➤ 2 féculents par semaine

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Filet de Colin sauce provençale Semoule	Cuisse de Poulet rôti Fondue de poireaux	Chili sin cane Riz	Sauté de Bœuf Carottes braisées
Semaine 2	Omelette Haricots verts	Foie de Veau Purée de pommes de terre	Dos de cabillaud Brocolis	Boudin noir Tagliatelles

Etape 3 : Equilibre avec un féculent sur le repas

Les jours sans féculents en accompagnement, complétez avec un féculent :

➤ En entrée

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Filet de Colin sauce provençale Semoule	Cuisse de Poulet rôti Fondue de poireaux	Chili sin cane Riz	Piémontaise Sauté de Bœuf Carottes braisées
Semaine 2	Salade de lentilles Omelette Haricots verts	Foie de Veau Purée de pommes de terre	Taboulé Dos de cabillaud Brocolis	Boudin noir Tagliatelles

Etape 3 : Equilibre avec un féculent sur le repas

Les jours sans féculents en accompagnement, complétez avec un féculent :

➤ En dessert

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Filet de Colin sauce provençale Semoule	Cuisse de Poulet rôti Fondue de poireaux Moelleux au chocolat	Chili sin cane Riz	Piémontaise Sauté de Bœuf Carottes braisées
Semaine 2	Salade de lentilles Omelette Haricots verts	Foie de Veau Purée de pommes de terre	Taboulé Dos de cabillaud Brocolis	Boudin noir Tagliatelles

Etape 4 : Equilibre avec une crudité sur le repas

Vous devez obtenir :

➤ **Deux entrées crues** par semaine

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Filet de Colin sauce provençale Semoule	Céleri vinaigrette Cuisse de Poulet rôti Fondue de poireaux Moelleux au chocolat	Radis beurre Chili sin cane Riz	Piémontaise Sauté de Bœuf Carottes braisées
Semaine 2	Salade de lentilles Omelette Haricots verts	Betterave crues aux pommes Foie de Veau Purée de pommes de terre	Taboulé Dos de cabillaud Brocolis	Chou blanc vinaigrette Boudin noir Tagliatelles

Etape 4 : Equilibre avec une crudité sur le repas

Vous devez obtenir :

➤ **Deux fruits crus** par semaine

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Filet de Colin sauce provençale Semoule Kiwi	Céleri vinaigrette Cuisse de Poulet rôti Fondue de poireaux Moelleux au chocolat	Radis beurre Chili sin cane Riz	Piémontaise Sauté de Bœuf Carottes braisées Poire
Semaine 2	Salade de lentilles Omelette Haricots verts Pomme	Betterave crues aux pommes Foie de Veau Purée de pommes de terre	Taboulé Dos de cabillaud Brocolis Clémentine	Chou blanc vinaigrette Boudin noir Tagliatelles

Etape 5 : Un produit laitier

Vous devez choisir :

➤ Deux fromages contenant plus de 150 mg de calcium

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Filet de Colin sauce provençale Semoule Emmental Kiwi	Céleri vinaigrette Cuisse de Poulet rôti Fondue de poireaux Moelleux au chocolat	Radis beurre Chili sin cane Riz Saint Nectaire	Piémontaise Sauté de Bœuf Carottes braisées Poire
Semaine 2	Salade de lentilles Omelette Haricots verts Pomme	Betterave crues aux pommes Foie de Veau Purée de pommes de terre	Taboulé Dos de cabillaud Brocolis Gouda Clémentine	Chou blanc vinaigrette Boudin noir Tagliatelles Comté

Etape 5 : Un produit laitier

Vous devez choisir :

➤ Un fromage contenant entre 100 et 150 mg de calcium

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Filet de Colin sauce provençale Semoule Emmental Kiwi	Céleri vinaigrette Cuisse de Poulet rôti Fondue de poireaux Moelleux au chocolat	Radis beurre Chili sin cane Riz Saint Nectaire	Piémontaise Sauté de Bœuf Carottes braisées Brie Poire
Semaine 2	Salade de lentilles Omelette Haricots verts Camembert Pomme	Betterave crues aux pommes Foie de Veau Purée de pommes de terre	Taboulé Dos de cabillaud Brocolis Gouda Clémentine	Chou blanc vinaigrette Boudin noir Tagliatelles Comté

Etape 5 : Un produit laitier

Vous devez choisir :

➤ Un laitage

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Filet de Colin sauce provençale Semoule Emmental Kiwi	Céleri vinaigrette Cuisse de Poulet rôti Fondue de poireaux Verre de lait Moelleux au chocolat	Radis beurre Chili sin cane Riz Saint Nectaire	Piémontaise Sauté de Bœuf Carottes braisées Brie Poire
Semaine 2	Salade de lentilles Omelette Haricots verts Camembert Pomme	Betterave crues aux pommes Foie de Veau Purée de pommes de terre Fromage blanc	Taboulé Dos de cabillaud Brocolis Gouda Clémentine	Chou blanc vinaigrette Boudin noir Tagliatelles Comté

Etape 6 : On complète les trous

C'est le moment d'intégrer :

- Les charcuterie, potages, légumes cuits, compote, crème dessert, fruits au sirop etc.

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Potage Filet de Colin sauce provençale Semoule Emmental Kiwi	Céleri vinaigrette Cuisse de Poulet rôti Fondue de poireaux Verre de lait Moelleux au chocolat	Radis beurre Chili sin cane Riz Saint Nectaire Crème dessert	Piémontaise Sauté de Bœuf Carottes braisées Brie Poire
Semaine 2	Salade de lentilles Omelette Haricots verts Camembert Pomme	Betterave crues aux pommes Foie de Veau Purée de pommes de terre Fromage blanc	Taboulé Dos de cabillaud Brocolis Gouda Clémentine	Chou blanc vinaigrette Boudin noir Tagliatelles Comté Compote pomme fraise

Le potage, qu'en est-il ?

Le potage participe-t-il à l'équilibre d'un repas ? OUI

- Il est une « **entrée féculent** » : s'il se compose majoritairement de pommes de terre, de vermicelles et de légumes secs.
- Il est une « **entrée de légumes cuit** » : s'il se compose principalement de légumes.
Avec ou sans pommes de terre

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Potage légumes Filet de Colin sauce provençale Semoule Emmental Kiwi	Céleri vinaigrette Cuisse de Poulet rôti Fondue de poireaux Verre de lait Moelleux au chocolat	Radis beurre Chili sin cane Riz Saint Nectaire Crème dessert	Piémontaise Sauté de Bœuf Carottes braisées Brie Poire
Semaine 2	Salade de lentilles Omelette Haricots verts Camembert Pomme	Betterave crues aux pommes Foie de Veau Purée de pommes de terre Fromage blanc	Taboulé Dos de cabillaud Brocolis Gouda Clémentine	Chou blanc vinaigrette Boudin noir Tagliatelles Comté Compote pomme fraise

Le potage, qu'en est-il ?

En EHPAD, le potage est un incontournable :

- Les résidents l'apprécient au quotidien
- Facile à digérer
- Idéal pour les personnes qui présentent des difficultés masticatoires
- C'est une préparation facile à enrichir (en protéine et en énergie).
Pour cela on peut y ajouter les ingrédients suivants :
 - du lait en poudre ou poudre de protéines,
 - des protéines animales (jambon, jaune d'œuf, lardon),
 - des légumineuses (lentilles, pois cassés),
 - des féculents (pommes de terre, vermicelles, polenta),
 - des produits laitiers (fromage râpé ou portion, lait entier ou concentré),
 - des matières grasses (beurre, huile, crème fraîche)

Le potage, qu'en est-il ?

- Les bienfaits du potage :
 - Enrichissement pour les personnes âgées
 - Favorise l'hydratation
 - Riche en micronutriments (vitamines et minéraux)
 - Limite de gaspillage : vide le réfrigérateur
 - Rassasiant mais facile à digérer
- Les inconvénients :
 - Dépourvu de fibres alimentaires qui sont nécessaires au bon fonctionnement du tube digestif et du transit
 - Gros volume dans l'estomac pour les petits

En résumé

Cette méthode à pour objectifs :

- ▶ De simplifier la conception des menus grâce à une structure
- ▶ Respecter l'équilibre et la qualité des repas (un seul féculent par repas, une crudité etc.)
- ▶ Visibilité des produits durant toute la période, par catégories
- ▶ Identifier du nombre de denrées bio et signe « de qualité »

Annexe 4.2 : Populations en métropole, fréquences de services des aliments pour les enfants scolarisés, les adolescents et les adultes

FREQUENCE DE CONTRÔLE

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)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits						10/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
Plats protidiqes ayant un rapport P/L ≤ 1						2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2						4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie						4/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf						- Enfants scolarisés et adolescents : 3/20 maxi - Adultes : 4/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales						10 sur 20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (4)						8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion (4)						4/20 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5 g de lipides par portion						6/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						3/20 maxi
Desserts ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides						4/20 maxi
Desserts de fruits crus 100 % fruit cru, sans sucre ajouté (5)						8/20 mini

I. ELABORATION DES MENUS



PAUSE





II. Néophobie alimentaire

Aussi connu sous le nom de rejet alimentaire

1. Définition

La néophobie alimentaire est définie comme le **refus ou la peur (phobie)** de manger des aliments **nouveaux (néo) ou inconnus**.

- La période qui ne constitue pas de trouble du comportement chez l'enfant,
- Phase normale du développement
- Représente 77% des enfants, plus ou moins sévère
- Apparaît à partir de 18 mois et 6 ans

Dans un premier temps, c'est une réaction innée face à un toxique et de l'inconnu, c'est une sorte d'instinct de survie.

II. NEOPHOBIE ALIMENTAIRE

- La néophobie se manifeste par une certaine **sélectivité** : refus d'aliments acceptés avant avec restriction du registre alimentaire.
- Dès l'âge de 2-3 ans, l'enfant sait associer **l'aspect** de l'aliment et son **caractère** plus ou moins rassasiant
 - Ils deviennent sélectifs sur **le poisson, les fruits et légumes** (goût fort, peu calorique, pauvre en graisse et protéine).
 - Ils sont attirés par les **féculents, produits sucrés, produits protéinés** (aliments doux, calorique et dense)
- Les enfants néophobes consomment majoritairement des aliments « plaisir ».

2. Les origines du rejet alimentaire

Les **causes de la néophobie alimentaire chez l'enfant** peuvent être multiples :

- **Phase de croissance** : phase tout à fait normale et transitoire qu'un enfant traverse pour se développer
- **Cause génétique** : les parents n'y peuvent rien Toutefois, ils peuvent encore modifier l'attitude de l'enfant.
- **Développement sensoriel** : les enfants ont souvent une sensibilité accrue aux textures, aux odeurs et aux goûts des aliments. Ils peuvent réagir de manière négative à des stimuli.
- **Un traumatisme** lié à un souvenir vécu ou vu (=un enfant qui aurait vu son frère s'étouffer par exemple)
- **L'environnement familial et éducative** : les habitudes alimentaires de la famille exercent une influence sur les choix alimentaires de l'enfant.

Une **éducation permissive** (tout est permis) ou une **éducation autoritaire** (rien n'est permis), semblent être associés à l'apparition de la néophobie.

À l'inverse, une **éducation démocratique**, souple avec adaptations et explications, aurait un effet positif pour la prévention et l'amélioration rapide de ce trouble.

3. Les signes

Chaque enfant est unique, les comportements observés à table chez un enfant se rejoignent :

- ▶ Jouer avec la nourriture
- ▶ Regarder longtemps les aliments ou les toucher avec ses doigts, mais ne pas les manger
- ▶ Refuser plusieurs fois les aliments nouveaux
- ▶ Aime l'aliment dans une recette mais ne l'apprécie pas seul et vice versa
- ▶ Préférence pour les plat connus : les enfants préfèrent se tourner vers des aliments connus, souvent mangés à la maison (pâtes, riz pomme de terre) et plaisir.

II. NEOPHOBIE ALIMENTAIRE

En restauration collective : cadre différent de la maison

- Ils rencontrent de nouveaux aliments
- Façon de cuisiner différente de la maison
- Plus d'agitation
- Plus de pression, stress

La néophobie n'est pas irréversible. Elle est souvent temporaire et diminue avec l'âge à mesure ou les enfants sont exposés régulièrement a de nouveau aliments, dans un cadre positif sans pression.

4. Comment atténuer la néophobie à la cantine ?

Deux points qui vont aider à surmonter et atténuer les réactions néophobes chez les enfants :

1. **La posture** des encadrants ou du parent, sur le temps du repas
2. **L'éducation au goût** par l'augmenter la connaissance et la familiarité d'un aliment

4. Comment atténuer la néophobie à la cantine ?

A. La posture des encadrants

1. **L'exemplarité** : les enfants apprennent pas le mimétisme.

2. **La communication positive** :

➤ **Verbale** : nous sommes face à un enfant qui a peur. On instaurer **un climat de confiance** et un **langage bienveillant** avec :

- Voix posée, calme
- Mots simples on essaie de comprendre ce qui bloque : texture, goût, couleur, odeur
- Mots rassurants « ne t'inquiète pas », « on comprend leur peur »,
- Non culpabilisant ou jugeant « enfant difficile ».

➤ **Non verbale** : **la posture physique** pour s'adresser a un enfant parle d'elle-même.
On se met à sa hauteur dans le mesure du possible

4. Comment atténuer la néophobie à la cantine ?

A. La posture des encadrants

3. Encourager à goûter

- Détermine la quantité d'aliment à goûter avec l'enfant.
Eloigne dans son assiette ce qu'il peut laisser de côté : ça doit être visuel.
- Explication sur l'évolution du goût.
L'enfant à le droit de refuser, on peut l'incite mais on ne force pas cela est contre-productif.
Il faut a tout prit éviter le sentiment d'anxiété ou d'insécurité sur l'aliment en question

Si l'enfant goûte :

L'enfant apprécie	L'enfant n'apprécie pas
<ul style="list-style-type: none">• Valide• Félicitations / remerciement• Dénomination de l'aliment	<ul style="list-style-type: none">• Valide• Remercie d'avoir fait l'effort• Rassure « le droit de ne pas aimer »

4. Comment atténuer la néophobie à la cantine ?

B. L'éducation au goût

1. Qu'est ce que le goût ?

Goût = mélange de l'odeur et la saveur, sensation produite sur les papilles de la langue, caractéristique reconnaissable par le sens gustatif : Un goût salé, sucré, amer, acide, un goût de brûlé.

- Grossesse : dès les premières semaines par le liquide amniotique
- Naissance : le lait maternel
- 4 mois : diversification alimentaire, nouveaux goûts, textures, odeurs
- 8 mois : période dite « d'ouverture » avec les premières préférences alimentaires
- 5 à 10 essais minimum
- Expositions régulières aux aliments (dans un contexte agréable) met toutes les chances de leur côté pour les aider à développer leur goût.

4. Comment atténuer la néophobie à la cantine ?

B. L'éducation au goût

2. Qu'est ce que l'éducation au goût ?

- C'est un processus d'apprentissage individuel et collectif, de réflexivité sur la découverte sensorielle (5 sens) guidant vers le plaisir alimentaire
- Éducation par l'expérience et l'expérimentation, contribue au développement des compétences psychosociales de l'élève en favorisant l'estime de soi, la confiance en soi, l'identité et l'autonomie.
- L'éducation au goût est une démarche pluridisciplinaire et transversale qui réunit
 - l'ensemble de la communauté éducative : maîtresses, professeurs, adjoint gestionnaire, infirmier, parents, etc.),
 - ses partenaires (diététiciens, prestataires de restauration collective, associations agréées, etc.)
 - les élèves.

4. Comment atténuer la néophobie à la cantine ?

B. L'éducation au goût

3. Eveil autour de l'alimentation :

Il est important que l'enfant soit familier avec l'aliment, avant de le porter à sa bouche. L'éveil passe par les 5 sens, sans le goût (dans un premier temps).

- La vue est la première impression : beau, moche, attirant, repoussant, envie de toucher etc.
- La manipulation (le touché) : donne une idée de la texture que l'aliment peut avoir en bouche
- L'odeur va amorcer l'apparition d'un goût

Actions qui vont favoriser ces 3 sens : les jeux de société autour des aliments, atelier jardinage, visite chez les producteurs / maraîchers

- Le bruit (l'ouïe) que fait l'aliment quand on le mâche, mastique, croque sous la dent nous renseigne sur son éventuel croquant.
- Gouter l'aliment va déterminer si on aime la saveur, la texture, le bruit en bouche, et donc si on aime

4. Comment atténuer la néophobie à la cantine ?

B. L'éducation au goût

4. Atelier cuisine :

Animé par la maîtresse, le cuisinier ou un intervenant extérieur.

Création de recettes/plat qui seront mis au menu :

- Un ou plusieurs potages d'hiver → un potage à base de légumes, 1 potage à base de féculents
- Une salade de printemps
- Un dessert
- Une salade d'été ou soupe froide
- Des menus à thème

En leur proposant différents ateliers, ils apprennent à observer, décrypter, et éveillent leurs sens (5 sens) de l'observation, curiosité et du goût.

Conclusion

4 actions qui peuvent aider à surmonter les réactions néophobes chez les enfants :

- 1. Une posture bienveillante de l'encadrant** est nécessaire pour favoriser un environnement serein, non culpabilisant ou jugeant.
- 2. Exposition précoce des enfants à une variété sensorielle** permet de limiter l'expression de la néophobie.
- 3. L'éducation au goût permet d'augmenter la connaissance et la familiarité d'un aliment** en proposant des premiers contacts visuels ou tactiles, sans incitation à goûter.
Impliquer les enfants dans l'acte culinaire ou le jardinage peut par exemple aider à se familiariser avec les légumes.
- 4. Familiariser un enfant avec un aliment en lui donnant des occasions répétées de le goûter (grâces à vos menus notamment)** est un moyen simple de favoriser l'acceptation.
A noter que la simple exposition suffit à faire augmenter l'envie de goûter. Il faudra en moyenne **5 à 10 essais** pour que le goût d'un aliment soit accepté.
Attiser sa curiosité, tout en respectant ses goûts et son appétit, sans jamais le forcer.



Merci
de votre participation



Votre partenaire dans la gestion des ressources humaines
EXPERTISE - CONSEIL - ACCOMPAGNEMENT