

ANNEXE 7 : Charte des bambins pour « l'éducation à l'alimentation et au goût »

Cette charte reprend notre philosophie parentale, nos valeurs éducatives et notre volonté d'agir dans le respect de notre environnement, du développement durable et d'une dynamique locale.

Elle reprend notre éthique concernant la restauration collective et les règles alimentaires en vigueur.

Les conseils de la PMI sur la diversification alimentaire de 4 mois à 3 ans sont basés sur les apports à la journée. (Cf. PPNS 2021)

Tout commence à la maison.

Autant que possible, nous privilégions:

- les produits locaux et biologiques,
- les poissons non carnassiers, issus de la pêche durable, non-inscrits dans les espèces en voie de disparition
- les volailles
- le jambon blanc de temps en temps
- la limitation des produits laitiers et notamment de vache: (une fois par jour) en complément de l'alimentation fournie par les parents au sein du foyer
- la limitation des produits sucrés

Les menus

Les repas doivent rester un moment de plaisir, d'échanges et d'éveil sensoriel. Les plats sont agrémentés d'herbes aromatiques, d'épices et de condiments. Occasionnellement, un plat du monde ou spécifique peut être proposé en atelier cuisine par un parent ou un membre de l'équipe.

Les menus sont établis à l'avance par notre cuisinière Emilie sur une période de 21 jours avec une alternance des protéines proposées comme suit le midi :

- poisson : 2 fois par semaine
- viande : 1 fois par semaine
- protéine végétale ou œuf ou fromage: 2 fois par semaine

Au goûter :

- céréales : pain, gâteau maison, brioche
- fruits de saison et locaux
- laitages : lait, yaourt, fromage, fromage blanc, crèmes dessert occasionnellement.
- complément pour le plaisir : chocolat noir bio, miel, confiture, beurre, sirop d'érable, sirop d'agave

Régulièrement, un atelier cuisine est proposé pour réaliser le goûter.

Voici les types de produits proposés aux enfants

Nous resterons prudents sur la diversification alimentaire et notamment avec les fruits allergènes et à coques.

Dès 4 mois, tous les légumes et fruits de saison sont proposés en priorité.

Le lait maternisé est fourni par les parents (*cf Livret d'accueil p6).

Produits laitiers :

- fromage blanc, yaourts, lait, fromages de brebis, chèvre, vache, crème dessert, glaces au lait surgelées en été et seulement à Forges

Légumes et fruits

- légumes : de saison et complémentés en surgelés pour les légumes hors saison pour la diversification alimentaire des tout-petits: courgettes, haricots verts, épinards, chou-fleur, brocolis en surgelés (entier et en galets de purée).
- Fruits : de saison et de proximité.

Légumes secs :

- légumineuses: lentilles, lentilles corail (plus digeste), pois cassés, pois chiche, haricots blancs

Pomme de terre et autres féculents

- pains : au blé ancien spécial panification bio, pain aux raisins , à l'épeautre et aux céréales.
- Céréales : riz, pâtes, boulgour, semoule de blé dur, quinoa, patate douce, polenta

Viandes, poissons et œufs

- blancs de dinde ou de poulet ,cuisses de poulet, saucisses de volailles, bœuf (1 fois/mois)
- charcuterie : jambon blanc ou saucisses occasionnellement pour plat à thème.
- poissons : merlu blanc (surgelé) ou cabillaud.

Matières grasses ajoutées

- huiles et beurre (occasionnel) : colza, olive et beurre pasteurisé bio

Produits sucrés

- confiture bio, miel (à partir de 18 mois), chocolat en morceau noir bio, chocolat en poudre bio, sirop d'érable ou d'agave (occasionnel).

Eau

- utilisation de l'eau du robinet pour tous: qualité de l'eau de Forges vérifiée par la RESE deux fois par an et conformité des canalisations travaux réalisés en octobre 2006.
- utilisation de l'eau en bouteille Mont Roucou en cas d'épisode de gastro uniquement.

Les ateliers cuisine

Les parents qui le souhaitent peuvent proposer et/ou participer à :

- la réalisation d'un menu différent
- aider à l'épluchage des fruits ou des légumes
- confectionner un gâteau
- Brioche ou pain ou gâteau maison : 2 fois par mois réalisé par Markha.

Commission restauration

La commission restauration se réunit 2 fois par an. Elle est composée de parents de l'association et de salariés dont la cuisinière.