elisabeth enfance

CONCEPT ALIMENTAIRE

La nourriture doit ravir les yeux avant l'estomac.

Johann Wolfgang von Goethe, poète allemand

Table des matières

1. Contexte et objectifs 4
- 1.1 Contexte 4
- 1.2 Objectifs 4
- 1.2.1 Instruction en matière de santé 4
- 1.2.2 Alimentation et activité physique 5
- 1.2.3 Éducation et saveurs 5
- 1.2.4 Interaction sociale 6
- 1.2.5 Collaboration avec les parents 6
- 1.2.6 Allergies alimentaires 7

2. Choix des aliments 7
- 2.1 Alimentation des nourrissons 7
- 2.2 Alimentation chez les enfants d'âge scolaire 12
- 2.2.1 Petit-déjeuner 13
- 2.2.2 Déjeuner 13
- 2.2.3 Collation dans l'après-midi 14
- 2.3 Approche concernant les intolérances et les allergies alimentaires 14
- 2.4 Qualité des produits 15

3. Conditions générales 15
- 3.1 Personnel pédagogique spécialisé 15
- 3.2 Personnel de cuisine 15
- 3.3 Équipe volante 16
- 3.4 Espace et temps 16

4. Hygiène et sécurité alimentaire 16
- 4.1 Hygiène du personnel 17
- 4.2 Hygiène lors de la livraison et du stockage des aliments 18
- 4.3 Hygiène lors de la production des aliments 19
- 4.4 Surveillance, contrôle et documentation des aliments 20

5. Pratique pédagogique 20

6. Conseils et astuces pour une alimentation saine 20

7. Collaboration 22
- 7.1 Fairtrade Lëtzebuerg 22
- 7.2 Chambre d'agriculture 22
- 7.3 SICONA – Natur genéissen 22
- 7.4 Projets supplémentaires 23

8. Références 23

1. Contexte et objectifs

1.1 Contexte

C'est le 24 avril 2006 à Mondorf qu'a été inaugurée la première maison relais Elisabeth, que nous exploitons depuis lors pour le compte de la commune. Avec un taux d'occupation élevé dès le début pendant les journées d'école longues (lundi, mercredi et vendredi), un défi s'est posé immédiatement : que servir de bon aux enfants et quelles conditions générales définir concernant les repas ?

Aujourd'hui, Elisabeth Enfance est responsable de l'alimentation pour plus ou moins 3.000 enfants pris en charge au sein de ses services d'éducation et d'accueil pour enfants (SEA).

Dans nos cuisines professionnelles s'affairent des cuisiniers qualifiés ainsi que du personnel supplémentaire. L'objectif est d'adapter l'offre aux besoins des enfants – concernant non seulement l'alimentation et la santé, mais aussi l'éducation et l'instruction.

Notre concept alimentaire garantit une grande qualité dans toutes nos cuisines. Il représente un fil conducteur pour les équipes qui y travaillent et le personnel pédagogique.

1.2 Objectifs

1.2.1 Instruction en matière de santé

Selon l'étude « Health Behaviour in School-Age Children [1]», publiée en 2022, 21 % des 11-18 ans sont en surpoids ou obèses au Luxembourg. Cette situation peut entraîner d'autres maladies, telles qu'un diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires, s'expliquant avant tout par une mauvaise alimentation et un manque d'exercice physique.

Alors que nous souhaitons favoriser au mieux le développement des enfants que nous prenons en charge, nous accordons une grande importance aussi bien aux activités pédagogiques qu'à l'instruction en matière de santé.

Une alimentation équilibrée, une activité physique suffisante et une offre de produits frais, régionaux et saisonniers permettent d'encourager un comportement alimentaire sain et présentent des effets positifs sur le développement cognitif des enfants.

[1] Service de médecine scolaire de la ville de Luxembourg et de la Ligue médico-sociale, 24 octobre 2011

1.2.2 Alimentation et activité physique

Le Cadre de référence national sur l'éducation non formelle traite de différents domaines connexes, appelés « champs d'action ». L'un de ces champs d'action fait référence au mouvement (activité physique), à la conscience corporelle et à la santé, qui sont indispensables au développement global des enfants et des adolescents ainsi qu'à la promotion d'un mode de vie sain.

La santé et le bien-être reposent sur la nécessité de se montrer attentif à son corps et sur le sentiment d'appartenance.

Plus tôt on propose de la nourriture saine aux enfants, on les encourage à prendre de bonnes habitudes alimentaires et on leur garantit une expérience motrice libre, mieux ils se développeront.

Il est d'autant plus important que les enfants susceptibles d'être en surpoids adoptent un comportement alimentaire sain le plus tôt possible.

Pour souligner l'importance du champ d'action Mouvement, conscience corporelle et santé, la plupart des SEA Elisabeth Enfance ont embauché des « référents sport ». Leur mission consiste à garantir une éducation, un accompagnement et une instruction dans le domaine de la conscience corporelle et de la santé avec des offres ciblées en matière d'activité physique.

1.2.3 Éducation et saveurs

Un menu équilibré promeut l'innovation et la créativité, permettant une sensibilisation à la diversité des saveurs. Les enfants doivent être stimulés, découvrir de nouveaux plats et goûter, sentir ou encore, chez les plus petits, toucher – sans y être forcés. Ils ont également le droit d'exprimer leurs souhaits en ce qui concerne leur alimentation. Les jeux sensoriels sont un moyen idéal pour leur faire découvrir les « bonnes saveurs ». Les nourrissons, quant à eux, sont cependant soumis à d'autres principes.

1.2.4 Interaction sociale

Manger doit être une activité distrayante et encourager l'interaction sociale. Une alimentation équilibrée procure du plaisir quand un soin particulier est apporté à la convivialité, à l'art de la table et à la culture culinaire.

Le personnel pédagogique accompagne les enfants pendant les repas (qui font partie du temps de travail), en s'attablant avec eux. Ces moments doivent permettre des échanges dans un cadre détendu, car les petits aiment raconter leurs expériences.

Il est important de prévoir suffisamment de temps pour les repas collectifs. Les conversations à table sont essentielles, offrant le temps et l'espace nécessaires pour échanger. L'ambiance doit être agréable et détendue.

Chez les nourrissons et les enfants en bas âge aussi, une atmosphère chaleureuse pendant les repas est indispensable à un bon développement. La communication lors du déjeuner est cruciale (indication du nom des aliments, réconfort et sourires).

1.2.5 Collaboration avec les parents

Un bon moyen d'exercer une influence positive sur le comportement alimentaire des enfants consiste à collaborer avec les parents. Ce sont des partenaires bienvenus dans nos établissements. Voici quelques exemples tirés de notre expérience pratique :

- Collaboration en cas d'exigences alimentaires liées à des allergies, à des intolérances ou à des motifs religieux
- Création collective d'un potager
- Cours de cuisine en famille
- Restaurants pour parents (dont les enfants s'occupent de la préparation et du service)
- Soirées d'information (également sur Zoom)
- Conférences sur l'alimentation saine
- Formations sur l'alimentation saine, les besoins des enfants, les allergies et les intolérances, le sport et l'activité physique…

1.2.6 Allergies alimentaires

Elisabeth Enfance garantit des repas savoureux et équilibrés aux enfants avec des allergies (sur présentation d'un certificat médical). Il en est de même en cas de motifs idéologiques ou religieux.

En revanche, nous ne pouvons pas offrir d'alternatives véganes en raison de risques pour la santé et de carences potentielles en nutriments importants pour les enfants.

2. Choix des aliments [2]

2.1 Alimentation des nourrissons

Les besoins alimentaires des nourrissons et des enfants de moins de trois ans divergent de ceux de leurs aînés. Là aussi, les souhaits et les habitudes des parents doivent néanmoins être respectés dans la mesure du possible.
L'alimentation des bébés est importante pour toute leur vie. Elle a une grande influence sur les éléments suivants :

- Croissance
- Développement
- Bien-être
- Habitudes alimentaires à un stade ultérieur de la vie

Le comportement et les habitudes alimentaires, ainsi que les sensations associées, sont influencés dès le plus jeune âge.

D'ailleurs, la découverte des saveurs commence même dans l'utérus. Les bases d'une alimentation saine se jettent avant l'âge de trois ans.

[2] *Source : Guide interne « Ernährungsplan für Kinder im Alter von 6 bis 12 Monate » (Menu pour les enfants âgés de 6 à 12 mois), publié par Elisabeth Enfance Instruction : Alimentation complémentaire / I-12-VITA-COSO-MODULE 2_ALIMENTATION BEBE / Anleitung : Beikost / Version du 05.11.2024, publiée par Elisabeth Enfance*

À partir de la naissance : lait uniquement

Le lait maternel est l'alimentation idéale pour un bébé, dont l'appareil digestif doit être mature avant de pouvoir traiter autre chose. À titre d'alternative, il est possible de lui donner un substitut d'origine industrielle. L'un et l'autre doivent être préférés au lait de vache jusqu'à l'âge d'un an.

Il est recommandé que l'alimentation d'un nourrisson se compose exclusivement de lait maternel ou artificiel au moins jusqu'au début du cinquième mois. Apportant l'énergie et les nutriments nécessaires, ces deux options se digèrent facilement.

Le lait artificiel dit « **PRE** » doit être utilisé lorsqu'un nourrisson ne peut pas être entièrement ou du tout allaité. Adapté dès la naissance, il présente une composition semblable à celle du lait maternel et comprend uniquement du lactose comme source de glucide.

Il existe également du lait artificiel dit « **1** ». Outre du lactose, celui-ci contient des glucides tels que l'amidon ou la maltodextrine. Grâce à cette composition et une valeur énergétique plus élevée que le lait artificiel « PRE », il rassasie davantage, donc on l'utilise à partir de l'âge de six mois. Ces deux variantes présentent une composition nutritionnelle équilibrée, mais elles doivent toujours être choisies en fonction des besoins individuels des enfants et en concertation avec un·e pédiatre ou un·e spécialiste en allaitement.

Du lait maternel peut être apporté dans nos crèches. Concernant sa manipulation, nous suivons les règles énoncées dans le « Guide de bonnes pratiques pour une bonne hygiène alimentaire dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants – A.8.1.3 Utilisation du lait maternel ».

Recommandation à partir de l'âge de cinq mois

La phase 1 consiste à essayer l'alimentation complémentaire. Un repas adapté est préparé pour les enfants dans le cadre d'une étroite collaboration entre les parents, les cuisiniers et le personnel pédagogique. Il est important que les bébés aient le temps de s'habituer à cette nouvelle alimentation et à la cuillère. Au cours de la phase 1, seul un repas à base de lait maternel ou artificiel est remplacé par une **bouillie de légumes, de pommes de terre et de viande**, qui est toujours servie à la cuillère. L'objectif de cette phase est de commencer par remplacer le **repas lacté du midi**.

Phase 1 :

La composition de la bouillie évolue lentement. Au début, elle ne contient que des fruits ou des légumes. Lors des premiers essais, le nourrisson reçoit néanmoins encore du lait maternel ou artificiel, car la purée de fruits ou de légumes n'apporte pas l'énergie suffisante pour remplacer un repas uniquement à base de lait. Une compote de carotte est idéale pour les premières cuillerées, car ce légume a un goût naturel légèrement sucré. Si un nourrisson accepte les premières cuillerées et ingère environ 100 grammes de légumes seuls par repas, il est possible d'ajouter le prochain ingrédient – des pommes de terre.

Bouillie de légumes et de pommes de terre (100 g de légumes + 50 g de pommes de terre + 1 c. à s. d'huile de colza). L'huile de colza présente un rapport optimal en acides gras oméga-3 et oméga-6. Les premiers sont importants notamment pour le développement du cerveau et des cellules nerveuses. Nous veillons toujours à éviter d'ajouter du sel ou des épices à la bouillie. Les bébés découvrent les saveurs des différents ingrédients non mélangés. Il est également possible, à la demande des parents, de proposer une diversification menée par l'enfant, c'est-à-dire d'introduire une alimentation complémentaire sans bouillie.

La dernière étape de la phase 1 consiste à ajouter **20 à 30 grammes de viande ou de poisson**. Ces deux types d'aliments peuvent être occasionnellement remplacés par une cuillère à soupe de flocons d'avoine ou de lentilles, lesquels sont riches en fer et donc parfaits pour couvrir les besoins associés. Dans ce cas, il faut veiller à ajouter du jus de fruits riche en vitamine C (1 cuillère à soupe) pour augmenter la biodisponibilité du fer d'origine végétale dans le corps.

Puis les différents ingrédients peuvent être échangés : épinards à la place des carottes, bœuf à la place de la volaille…

Phase 2 :

La phase 2 consiste à introduire une **bouillie de fruits et de céréales**. Elle doit commencer au plus tôt au début du septième mois et au plus tard au début du neuvième mois.

L'introduction est désormais bien plus rapide. Les enfants savent utiliser une cuillère et se concentrer sur leur repas, tandis que leur intestin supporte des aliments solides.

La bouillie de fruits et de céréales doit être servie **dans la matinée ou dans l'après-midi**. Il est également possible de commencer avec une bouillie uniquement à base de fruits. Par ailleurs, il faut introduire des céréales avec du gluten (blé, semoule…) et d'autres sans (riz, millet, sarrasin…). Des produits céréaliers comme les pâtes peuvent également être donnés en petites quantités. L'avantage des flocons de céréales est qu'ils ne contiennent pas de sucres ajoutés. De plus, leur teneur en fibres est bonne pour la digestion et favorise la sensation de satiété. Cela permet de réduire la quantité de lait maternel ou artificiel.

Phase 3 :

Dans la phase 3, une **bouillie de céréales au lait entier** peut être ensuite servie au petit-déjeuner ou au dîner. Cette phase commence environ un mois après l'introduction de la bouillie de céréales et de fruits. Pendant les premiers jours, il ne faut servir qu'une demi-portion, ensuite augmentée progressivement. Au plus tôt au début du sixième mois et au plus tard au début du huitième mois, le petit-déjeuner ou le dîner doit être remplacé par une bouillie de céréales au lait entier.

15 règles concernant l'alimentation complémentaire :

1. Même pendant l'introduction de l'alimentation complémentaire, le lait maternel ou artificiel reste un complément important avant l'âge d'un an. Il faut cependant en réduire progressivement la dose en fonction du stade de développement.
2. L'alimentation complémentaire doit faire l'objet de concertations avec les parents.
3. Aucun sucre ne doit être ajouté activement avant l'âge d'un an. Il en va de même pour le miel, en raison du risque de présence de spores de la bactérie Clostridium botulinum, les épices et le sel ou encore l'ail et l'oignon.
4. Le sel doit être évité jusqu'à ce que les enfants participent aux repas en famille normaux.
5. Les céréales avec du gluten (blé et semoule, par exemple) doivent être introduites en même temps, et ce, avant le septième mois.
6. La viande et le poisson doivent être introduits progressivement à partir de l'instauration de l'alimentation complémentaire. L'un et l'autre doivent être servis parfaitement bouillis. La viande ne doit être ni trop fibreuse ni saisie. Comme le poisson, il faut la cuire à feux doux. Par ailleurs, tous deux doivent être servis sous forme de morceaux mous.
7. Les œufs peuvent être introduits immédiatement après la viande et le poisson, à condition d'être bien cuits. Pour garantir l'élimination des germes, il faut atteindre une température à cœur d'au moins 70 °C pendant 10 minutes ou d'au moins 80 °C pendant 3 minutes.

8. Le fromage et les produits laitiers ne peuvent être proposés qu'à partir de l'âge d'un an, car ils sont trop riches en protéines et en sel.
9. Il faut toujours ajouter de l'huile végétale à la bouillie (1 cuillère à soupe), par exemple de l'huile de colza, qui contient des acides gras oméga-3 de haute qualité. Il convient toutefois d'éviter les huiles végétales comme celle de tournesol, en raison de leur teneur élevée en acides gras oméga-6. Ces derniers doivent être consommés avec modération par rapport aux acides gras oméga-3, car ils favorisent les inflammations.
10. Au début, les fruits et les légumes doivent être mous, car la zone buccale est encore très sensible. Les petits fruits ou légumes ronds – groseilles, raisins secs, grains de maïs, petits pois… – doivent être coupés en morceaux ou écrasés en raison du risque de fausse route.
11. Les crèches Elisabeth Enfance ne proposent pas de raisin, car il présente un grand risque de fausse route.
12. Le pain doit être proposé à partir du huitième-dixième mois, car il se prête bien à la mastication. On notera cependant que chaque nourrisson a son propre rythme. Il est normal que certains refusent le pain au début.
13. Les biscuits doivent être évités en raison de leur teneur en sucre.
14. Au début, le quinoa, l'amarante et le millet ne peuvent être proposés que rarement (une fois toutes les deux semaines) aux enfants en bas âge (à cause de leur teneur en tanins).
15. Un seul produit à base de soja peut être proposé par jour au maximum aux enfants avec des besoins nutritionnels spécifiques. Autrement, il faut y renoncer avant l'âge d'un an. Pour remplacer la viande, il vaut mieux choisir des légumineuses, telles que les lentilles. Ces légumes secs sont une parfaite source de fer végétale. Pour une biodisponibilité accrue, il faut veiller à y ajouter du jus de fruits riche en vitamine C (1 cuillère à soupe).

Les premières dents :

Lorsque les enfants commencent à mâcher, les pommes de terre, les légumes et la viande peuvent être progressivement moins écrasés lors de la préparation d'une bouillie. La structure des aliments doit être adaptée à leur dentition. À partir d'un certain moment, il suffit de couper la nourriture en morceaux de la taille d'une bouchée, car ils peuvent mâcher seuls.

À partir de douze mois environ :

Les enfants capables d'adopter une position verticale peuvent manger individuellement avec un adulte. Sitôt qu'ils peuvent s'attabler en toute sécurité et manger avec une cuillère et/ou une fourchette, ils peuvent s'asseoir à deux à la même table en compagnie d'un adulte. À partir de ce moment, leur alimentation ne diffère en principe plus de celle de leurs aînés. Seules la quantité et la consistance des aliments doivent être adaptées à leur stade de développement.

En raison du risque de fausse route et d'étouffement, il faut encore veiller à ce que les petits fruits et légumes ronds soient coupés en morceaux ou écrasés. Des légumes chauds et froids doivent être proposés chaque jour. Chaque menu quotidien doit comprendre une soupe en entrée.

Les enfants peuvent désormais consommer des produits laitiers et des épices douces. En boissons sont proposées de l'eau du robinet ainsi que des tisanes non sucrées aux herbes et aux fruits.

Entre l'âge d'un et trois ans, des produits céréaliers doivent être de plus en plus servis et constituer l'ingrédient principal des repas.

La participation des enfants à table joue un rôle important. Leur autonomie doit être encouragée par de petites tâches, comme mettre le couvert, se servir soi-même et débarrasser.

Dix points essentiels au cours de la journée pour les enfants à partir de douze mois

1. Nos crèches proposent trois repas par jour. Les parents ont la possibilité d'inscrire leur enfant pour deux repas principaux ainsi qu'une collation dans l'après-midi.
2. Proposer des produits céréaliers à chaque repas.
3. Offrir des fruits et des légumes trois à cinq fois par jour (deux fruits et trois légumes dans l'idéal).
4. Proposer du lait ou d'autres produits laitiers deux à trois fois par jour.
5. Servir du poisson au moins une fois par semaine.
6. Encourager les enfants à boire de l'eau du robinet.
7. Alterner les matières grasses et les huiles, en privilégiant celles d'origine végétale (huile de colza et de lin, par exemple).
8. Veiller à ce que les repas soient synonymes de plaisir. Les enfants doivent les savourer et se sentir bien.
9. Respecter l'autonomie et la sensation de satiété des enfants.
10. Susciter l'envie de découvrir grâce à une multitude de produits et de recettes.

2.2 Alimentation chez les enfants d'âge scolaire

Notre alimentation est équilibrée et adaptée à l'âge des enfants. La meilleure méthode pour s'en assurer est d'établir un menu sur une période donnée, par exemple sur quatre semaines, en couvrant tous les groupes d'aliments nécessaires (voir notamment la pyramide alimentaire d'aid ; H. Seitz).

Lorsque cela est possible, les enfants doivent également être impliqués dans le choix des plats. Ils peuvent ainsi régulièrement faire part de leurs souhaits concernant certains plats soit au personnel pédagogique soit à la cuisinière ou au cuisinier, qui essaie ensuite d'intégrer leurs idées au menu dans le respect des directives associées.

En cas de menu pour **quatre semaines**, il faut tenir compte des points suivants :

2.2.1 Petit-déjeuner

Le petit-déjeuner doit se composer tour à tour de pain, de céréales, de muesli, de fruits, de lait et de yaourt. En l'occurrence, on veillera notamment à limiter la quantité de sucres ajoutés dans les céréales. De même, il faut s'efforcer d'offrir des produits à base de céréales complètes. Au petit-déjeuner sont proposées en boissons de l'eau du robinet et des tisanes bio non sucrées. Ce repas se déroule de 7 à 8 heures pendant les périodes scolaires et de 8 à 9 heures pendant les vacances scolaires.

2.2.2 Déjeuner

Le déjeuner se compose d'un plat principal, accompagné d'une entrée ou d'un dessert.

Entrée

- 8-10 soupes ou salades ; entrées froides

Les soupes doivent être préparées à partir de légumes frais d'une même variété, afin que les enfants découvrent le goût de chacun d'eux. Les sauces pour salades doivent être légères et variées. Des herbes et des plantes aromatiques doivent également être utilisées.

Plat principal pour le menu mensuel :

- 10-12 fois de la viande, dont 2 fois de la viande transformée au maximum
- 4 fois du poisson
- 2 fois des œufs
- 4-6 fois végétarien ou du tofu ou d'autres sources de protéines végétales, comme les lentilles et les pois chiches
- 2 fois des produits laitiers comme ingrédient du plat principal

Accompagnement :

- 10 fois des pommes de terre
- 8 fois des pâtes, du riz, du blé, de la semoule, du quinoa ou des produits similaires
- 2 fois des aliments frits au maximum

Légumes et salade :

- 20 fois des légumes ou de la salade

Il est important de veiller à la combinaison des différents ingrédients pour que le menu soit équilibré non seulement sur les quatre semaines, mais aussi sur une même journée dans la mesure du possible. Concernant les légumes, il faut alterner entre salades et légumes bouillis ou cuits à la vapeur. Dans la mesure du possible, des légumes frais de saison doivent être utilisés. De plus, il est prévu d'introduire dans certains de nos établissements un bar à salades, auquel les enfants pourront se servir eux-mêmes en fonction du menu.

Dessert

- 10 fois des produits laitiers (yaourt, fromage frais)
- 1 fois un dessert sucré par semaine
- 10 fois des fruits, avec d'autres toujours à disposition

Il ne faut proposer ni gâteau ni tarte après des plats contenant de la pâte (raviolis ou pizza, par exemple). À table, on boit de l'eau du robinet.

Dans nos établissements, les enfants ont la possibilité de se servir eux-mêmes. Pour soutenir et encourager leur comportement alimentaire, le personnel pédagogique les accompagne en leur fournissant l'information suivante : leur main est d'une grande aide pour connaître la taille des portions à prendre – petite main, petite portion ; grande main, grande portion.

2.2.3 Collation dans l'après-midi

La collation ne remplace pas les repas principaux. Elle les complète, fournissant un petit apport énergétique entre deux. Elle peut se prendre à n'importe quelle heure, même en dehors de la structure d'accueil, si le plan des activités l'exige.

La collation doit comprendre chaque jour un féculent (pain, muesli, cracker de riz…), avoir une forme variée et être un plat sucré au maximum une fois par semaine. Celle de 16 heures doit être adaptée en fonction du dessert du déjeuner. Là encore, de l'eau du robinet et des tisanes bio non sucrées doivent être proposées en boissons.

Une assiette avec des morceaux de fruits prédécoupés doit toujours se trouver à la portée des enfants après les repas, afin de leur permettre d'en manger un lorsqu'ils ont terminé, selon leurs besoins.

2.3 Approche concernant les intolérances et les allergies alimentaires

Si un·e enfant a une intolérance ou une allergie à un ou plusieurs aliments, un certificat médical doit être fourni. Dans les cas les plus graves, il faut demander un Projet d'accueil individualisé (PAI).

En présence d'une allergie, l'élément déclencheur doit être connu avec précision. S'il existe un risque de choc anaphylactique lors de la consommation de certains aliments, le personnel pédagogique doit savoir comment réagir à cette urgence. Les médicaments doivent être stockés dans un endroit de l'établissement sûr et connu du personnel pédagogique, sec ou frais selon leur mode d'emploi.

2.4 Qualité des produits

- Pour les produits carnés, nous faisons attention au marquage CE ou nous achetons auprès d'une boucherie agréée. Les viandes de bœuf et de porc sont achetées exclusivement auprès de commerces luxembourgeois dans la mesure du possible. Pour les autres types de viande, cela dépend de l'offre actuelle.
- Nous privilégions des produits régionaux et saisonniers de cultures luxembourgeoises (« Sou schmaacht Lëtzebuerg »).
- Les produits ne pouvant pas être cultivés dans la Grande Région, comme le riz, doivent provenir du commerce équitable (produits Transfair).
- Dans la mesure du possible, nous proposons des produits bio.
- Nous offrons régulièrement des produits à base de céréales complètes.
- L'alcool et les arômes à base d'alcool sont interdits.

3 Conditions générales

3.1 Personnel pédagogique spécialisé

Les enfants apprennent en suivant des modèles et imitent ce qu'ils observent. Le personnel pédagogique joue ainsi un rôle important en leur montrant l'exemple même pendant le déjeuner. Il les accompagne avec professionnalisme en leur transmettant des compétences et des connaissances utiles sur les aliments et leur origine. Par ailleurs, personne ne peut être forcé de finir son assiette. Chaque enfant doit apprendre à évaluer son appétit et, si nécessaire, recevoir de l'aide dans le choix des portions, afin d'apprendre à se servir de manière autonome par la suite. Enfin, nous privilégions une approche responsable quand il s'agit de manger et de boire. C'est pourquoi nous veillons à proposer des objets adaptés aux enfants (pichet d'eau, couverts…). Cela encourage leur autonomie.

Le personnel pédagogique suit des formations complémentaires et continues sur l'alimentation saine et l'activité physique.

3.2 Personnel de cuisine

Dans nos cuisines, un personnel qualifié prépare des repas frais chaque jour.

Les cuisiniers proposent notamment des ateliers avec le personnel de cuisine et en présence du personnel pédagogique aux enfants. Les cuisines sont un élément important de nos établissements, où les enfants reçoivent des connaissances spécialisées sur l'origine et la préparation des aliments. Leur personnel en recueille régulièrement les commentaires, ce qui lui donne une certaine visibilité et disponibilité.

Des discussions régulières ont lieu entre la direction, le personnel pédagogique et les cuisiniers qualifiés. Des formations annuelles sont organisées dans le domaine de l'alimentation des enfants et des mesures d'hygiène, ainsi que des formations continues dans celui des allergies et des intolérances, en collaboration avec des médecins spécialistes.

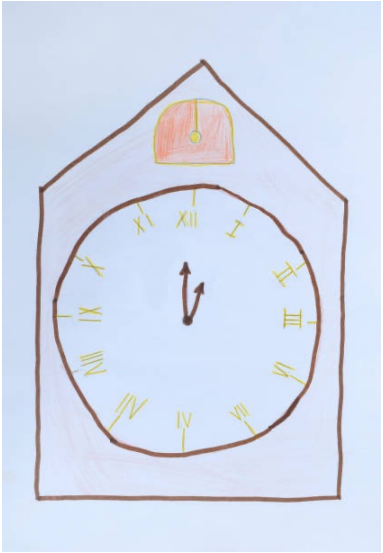
3.3 Équipe volante

Elisabeth Enfance dispose d'une équipe volante avec du personnel de cuisine. Ses membres interviennent en cas de pénurie liée à des absences pour maladie. L'exploitation professionnelle des cuisines doit être constamment garantie.

Les cuisiniers de l'équipe volante participent également aux discussions et aux formations continues, afin d'être aussi bien préparés que le personnel de cuisine permanent.

3.4 Espace et temps

L'aménagement de l'espace joue un rôle essentiel lors des repas, car on mange aussi avec les yeux. C'est pourquoi il y a autant d'îlots de tables que possible dans la salle à manger, lesquels peuvent accueillir entre quatre et huit enfants. Cela crée une atmosphère conviviale. Les nourrissons et les enfants en bas âge mangent individuellement, en fonction de leur stade de développement, sur les genoux d'un·e membre du personnel pédagogique, à une table-banc Pikler ou en petits groupes à une table dédiée. Pour leur part, les plus grands mangent à table en petits groupes avec un·e membre du personnel.



Le niveau sonore doit être le plus bas possible pendant les repas. (Nous essayons d'y parvenir par des mesures architecturales dès la conception du bâtiment concerné.)

Le mobilier est adapté à la taille des enfants. D'ailleurs, pour qu'ils puissent participer au dressage des tables, il est recommandé de ranger la vaisselle dans la salle à manger.

Après le repas, les enfants doivent avoir la possibilité, selon leur âge et leurs besoins, de dormir ou de se reposer, mais aussi de se dégourdir.

Ils peuvent parfois manger au restaurant ou en plein air.

4 Hygiène et sécurité alimentaire

La référence légale concernant l'hygiène alimentaire est le Règlement (CE) 852/2014, tandis que les dispositions concernant l'eau potable se trouvent dans le « Règlement grand-ducal du 23 décembre 2022 relatif à la qualité des eaux destinées à la consommation humaine ».

Vous trouverez de plus amples informations sur la sécurité alimentaire à l'adresse https://securite-alimentaire.public.lu/fr.html.

Afin d'éviter tout risque (aliments avariés ou intoxications alimentaires), il faut suivre des règles d'hygiène strictes. La propreté et la température des lieux de stockage doivent être strictement conformes et documentées.

L'hygiène alimentaire repose sur les critères suivants :

- Hygiène du personnel
- Hygiène lors de la livraison et du stockage des aliments
- Hygiène lors de la production des aliments
- Surveillance, contrôle et documentation des aliments

4.1 Hygiène du personnel

L'hygiène du personnel fait référence à l'hygiène du corps et des mains, à l'état de la tenue de travail et à la coiffure. Le respect des règles d'hygiène de base permet d'éviter toute contamination. Par « contamination », on entend la transmission directe ou indirecte de germes pathogènes d'aliments contaminés à des aliments non contaminés.

Le personnel de cuisine doit respecter un plan d'hygiène, qui comprend les éléments suivants :

- Bonne hygiène du corps.
- Mains soignées :
- Les bijoux sont interdits, ce qui inclut les piercings, mais exclut les alliances, si elles ont une surface lisse. (Reportez-vous au « Guide de bonnes pratiques pour une bonne hygiène alimentaire dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants – A.4.4.1 Hygiène personnelle », page 20, puce 4.)

- Les ongles doivent être propres et courts. Le vernis et les ongles artificiels sont interdits.
- Il faut se laver les mains après chaque opération salissante ou chaque passage aux toilettes et éventuellement se les désinfecter, ainsi que désinfecter toute plaie avant de la recouvrir d'un pansement, en portant si nécessaire un gant de protection jusqu'à sa guérison.

- En cas de blessures aux mains ou aux doigts, il faut utiliser des pansements propres et imperméables, ainsi que des gants jetables si nécessaire.
- Pour éviter tout contact avec les cheveux ou d'autres particules de la tête, il convient de porter un couvre-chef (tel qu'un bandana, une casquette, une toque ou un filet à cheveux, et ce, en la présence ou l'absence de cheveux sur la tête).
- Une tenue de travail complète et propre est nécessaire. Elle doit être lavée après chaque journée de travail.
- Des formations sur l'hygiène, ainsi qu'une formation continue régulière sur la sécurité alimentaire, sont proposées au personnel de cuisine. L'hygiène des enfants et des membres du personnel pédagogique est également importante. Les uns et les autres doivent se laver les mains avant et après les repas, ainsi qu'après chaque passage aux toilettes.

4.2 Hygiène lors de la livraison et du stockage des aliments

- Respect et documentation des températures légales lors de l'arrivée, du stockage, de la production, de la distribution et du transport des aliments.
- Stockage des aliments selon leur nature et leur température de stockage.
- Stockage distinct des aliments sales et propres.
- Stockage des aliments selon le principe FIFO (First In, First Out – premier entré, premier sorti).
- Contrôle et documentation quotidiens de la température des réfrigérateurs et des congélateurs.
- Échantillonnage quotidien des aliments (échantillons de réserve de 100 grammes au minimum), comme la loi l'exige, avec un stockage dans la chambre froide de la cuisine concernée pendant au moins une semaine.
- Existence d'un plan de lutte contre les nuisibles.
- Documentation des contrôles internes (voir les guides de bonnes pratiques).
- Vérification aux intervalles prévus de l'eau du robinet dans la cuisine ainsi qu'aux robinets prévus pour les enfants. Le fournisseur d'eau direct (c'est-à-dire la commune) est tenu de publier au moins une fois par an une analyse de l'eau potable et de fournir des informations concernant sa qualité sur demande. En outre, l'exploitant du SEA est tenu de faire contrôler l'eau de l'établissement et de prouver que celle-ci répond aux normes prescrites. Pour obtenir de plus amples informations, consultez le site de l'Administration de la gestion de l'eau à l'adresse www.eau.public.lu.

Pour obtenir de plus amples informations, consultez https://www.enfancejeunesse.lu/fr/documents/guide-de-bonnes-pratiques-pour-une-bonne-hygiene-alimentaire-dans-les-services-deducation-et-daccueil-pour-enfants/.

4.3 Hygiène lors de la production des aliments

- Existence et exécution d'un plan de nettoyage hygiénique pour toute la structure de production.
- Nettoyage des plans de travail avant chaque opération.
- Nettoyage ou désinfection des plans de travail entre une opération « salissante » et une autre « propre » pour éviter toute contamination croisée.
- Nettoyage, et désinfection si nécessaire, de la structure de production après la fin de la production conformément au plan d'hygiène.
- Nettoyage et désinfection de tous les ustensiles de cuisine utilisés pour préparer des aliments.
- Nettoyage et désinfection des réfrigérateurs et des congélateurs, avec un contrôle de la température permanent et documenté.
- Étiquetage des produits avec leur date de péremption, d'ouverture ou de congélation.
- Interdiction de proposer des aliments préparés par des parents ou d'autres personnes externes, comme des gâteaux d'anniversaire, pour des raisons d'hygiène.
- Lavage des torchons de cuisine après chaque utilisation et interdiction de les utiliser pour recouvrir des aliments.
- Propreté des couverts et de la vaisselle.

4.4 Surveillance, contrôle et documentation des aliments

- Contrôle et documentation de la date de péremption et de la température de livraison.
- Contrôle des véhicules de livraison concernant la propreté et la température (car la chaîne du froid ne doit pas être rompue).
- Contrôle régulièrement documenté des aliments lors de leur livraison.
- Contrôle régulier de la date de péremption des aliments.
- Acceptation de marchandises fraîches uniquement et vérification de leur origine.
- Vérification de l'intégrité des conserves (qui ne doivent être ni cabossées ni rouillées…).

Des contrôles internes réguliers, ainsi que des contrôles effectués par une entreprise professionnelle externe, garantissent le respect des règles d'hygiène dans la cuisine et dans les espaces collectifs.

5 Pratique pédagogique

Dans le cadre de l'application du concept alimentaire d'Elisabeth Enfance, les activités suivantes peuvent être proposées :

- Assemblées d'enfants sur le thème de l'alimentation et participation à des comités d'enfants (si nécessaire).
- Ateliers de cuisine et de pâtisserie, au cours desquels les enfants peuvent essayer des recettes adaptées à leur âge.
- Restaurant pour parents.
- Projets sur le tri des déchets et l'utilisation consciente des aliments.
- Visites pédagogiques de fermes, de marchés hebdomadaires ou de producteurs d'aliments afin de familiariser les enfants avec le processus de production.
- Projets liés à la nature et aux jardins : par exemple, création et entretien d'un potager et d'un espace avec des herbes aromatiques.
- Projet de jardins intergénérationnels, dans lesquels les enfants peuvent jardiner, cuisiner et jouer avec des personnes âgées.
- Échange avec d'autres cuisiniers (pratiques exemplaires).
- Collaboration avec les parents, l'école, la commune, Fairtrade, le ministère de la Santé, la chambre d'agriculture et d'autres partenaires.

6 Conseils et astuces pour une alimentation saine

Les enfants sont curieux par nature. Cependant, tous les aliments et toutes les méthodes de préparation ne les incitent pas à essayer. Les cuisiniers ainsi que le personnel pédagogique ont ainsi réuni quelques conseils et astuces tirés de leur quotidien pour encourager ce comportement :

- Proposer des morceaux de légumes crus de la taille d'une bouchée avec diverses sauces pour les y tremper.
- Si les enfants n'aiment pas du tout les légumes, commencer par leur en proposer des variétés au goût légèrement sucré, comme des carottes, du maïs ou des poivrons rouges. Il est bienvenu de leur demander pourquoi ils n'aiment pas les légumes. Cela leur offre la possibilité de s'exprimer librement. Est-ce à cause de la consistance, du goût, de l'odeur ou de la température ? Il est important d'assurer une bonne communication entre les enfants et le personnel pédagogique.
- Servir des légumes en soupe, en les réduisant en purée et en les présentant ainsi sous une forme et une consistance différentes.
- Préparer des légumes savoureux et variés, par exemple dans des raviolis farcis, une quiche aux poireaux et des cannellonis aux épinards ou en combinaison avec un « plat préféré » des enfants.
- Associer une saveur déjà connue à une autre encore inconnue (dans un gratin de pâtes avec une nouvelle variété de légumes, par exemple).
- Donner l'exemple en tant qu'adulte en mangeant des légumes et de la salade tous les jours pour montrer aux enfants ce qu'est une alimentation saine. Le personnel pédagogique doit manger le même menu qu'eux.
- Les adultes peuvent volontiers souligner à quel point ils apprécient les fruits ou les légumes en question. Il faut souvent un peu de temps pour que les enfants les imitent en matière d'alimentation saine et qu'ils développent l'envie de goûter.
- Les adultes doivent éviter de mentionner en présence des enfants qu'ils n'aiment pas quelque chose. Souvent, ceux-ci intègrent les propos qu'ils ont entendus, refusant alors l'aliment en question.
- Proposer régulièrement des légumes, que les enfants doivent goûter, sans les forcer à les manger.

- Proposer des légumes également lors de beaux moments, tels qu'un pique-nique.
- Éveiller l'intérêt des enfants pour la découverte et l'identification des aliments, en les impliquant dans la préparation, l'achat, la culture ou la récolte de ces aliments.
- Proposer les légumes sous forme de salades ou de crudités, bouillis ou réduit en purée.
- Présenter les fruits ou les légumes de manière créative et attrayante dans l'assiette.
- Proposer les fruits et les légumes sous différentes « formes » aux enfants en bas âge.
- Servir des fruits et des légumes tour à tour ainsi que dans des couleurs différentes et les combiner pour susciter l'envie de goûter.

7 Collaboration

La collaboration avec des partenaires externes permet de garantir la mise en œuvre et la réussite de notre concept alimentaire. Ces partenaires comptent :

7.1 Fairtrade Lëtzebuerg

Les établissements Elisabeth s'efforcent constamment de transformer des produits certifiés Fairtrade, c'est-à-dire issus du commerce équitable, et de soutenir ainsi une rémunération juste des agriculteurs et des producteurs.

De nombreux aliments ne peuvent pas être cultivés dans la Grande Région, comme le riz, les bananes et les ananas. C'est pourquoi nous veillons à acheter en grande partie des produits issus du commerce équitable.

En 2020, Elisabeth Enfance a reçu le certificat ONLY, qui l'oblige à acheter uniquement des bananes certifiées commerce équitable.

7.2 Chambre d'agriculture

En 2012, Elisabeth Enfance a signé la convention « Sou schmaacht Lëtzebuerg » avec la chambre d'agriculture.

7.3 Sicona – Natur genéissen

Le projet « Natur genéissen » a été lancé par SICONA en 2014, afin de préserver et protéger des habitats importants en collaboration avec les agriculteurs et de promouvoir un débouché supplémentaire pour l'agriculture.

Il soutient et encourage la transformation de produits régionaux et saisonniers dans les cuisines des SEA. Par ailleurs, il promeut des circuits courts, favorisant un contact personnel entre les producteurs et les consommateurs.

7.4 Projets supplémentaires

Elisabeth Enfance s'attache à entretenir en permanence une bonne collaboration avec les communes concernées, qui souhaitent parfois participer à des projets spécifiques avec les crèches et/ou les maisons relais. Tant que ceux-ci sont dans le domaine du possible et conformes aux directives internes d'Elisabeth Enfance, l'organisation accepte volontiers de les mettre en œuvre.

Il peut s'agir, comme dans certaines communes, de participer au projet de SICONA « Natur genéissen – Mir iesse regional, Bio a fair ». En l'occurrence, les crèches et les maisons relais participantes s'engagent à acheter des aliments régionaux, saisonniers et issus d'une production durable.

8 Références

aid infodienst. Ernährung von Säuglingen, Empfehlungen für das erste Lebensjahr. Bonn, 2010.

Office de la naissance et de l'enfance. Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil. Bruxelles, 2009.

Ministère de la Santé. Die Ernährung des Babys (0-12 Monate). Luxembourg, 2013.

Ministère de la Santé. Praktischer Ratgeber für die Gemeinschaftsverpflegung in den Schulen. Luxembourg, 2002.

Ministère de la Santé. Alimentation saine dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants. Luxembourg, 2017.

Ministère de l'Éducation nationale de l'Enfance et de la Jeunesse. Cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes. Luxembourg, 2018.

Entente des Foyers de Jour a.s.b.l., Ministère de la Santé, Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse. Guide de bonnes pratiques pour une bonne hygiène alimentaire dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants. Luxembourg, 2015.

Lotta lernt essen, Edith Gätjen, Trias, 2017.

H. Seitz, Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), Ernährungspyramide : https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ (mise à jour : 18.06.2025)

elisabeth enfance

Sou schmaacht Lëtzebuerg

Savourez le Luxembourg

BIOG

ONLY 100% FAIRTRADE & ORGANIC BANANAS

WWW.FAIRTRADE.LU

Natur genéissen

FAIRTRADE

Printing: www.yolandecoop.lu

Version 4.0

Freigegeben am 01.07.2025