



FOURCHETTE VERTE JUNIOR 4 À 15 ANS

PARTIE SPÉCIFIQUE

Table des matières

Partie spécifique: Fourchette verte junior		pages
1	Qu'est-ce que le label Fourchette verte junior?	2
2	Critères exigés pour le label Fourchette verte junior	3
3	Portions recommandées	4
4	Exemples de menus équilibrés	6
Annexe		
	Grille de menus Fourchette verte	10

Note liminaire : les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN sont faites pour une journée complète. Celles de Fourchette verte varient selon la déclinaison du label, visant un repas unique à une journée complète (affiliation). Les deux organisations travaillent de concert à une meilleure alimentation et leurs principes sont concordants.

Crédits photos : Suisse Balance, 5/jour, Semaine du Goût Suisse, Fourchette verte Genève, Fourchette verte Valais, Fourchette verte Suisse.





FOURCHETTE VERTE JUNIOR

1 - QU'EST-CE QUE LE LABEL FOURCHETTE VERTE JUNIOR?

Il s'agit d'une adaptation du label Fourchette verte pour les établissements servant le repas de midi et éventuellement la collation à des enfants de 4 à 15 ans.

Les critères de Fourchette verte junior sont:

- proposer des menus et des collations variés et équilibrés.
- offrir un environnement sain en respectant la législation concernant l'hygiène et en effectuant le tri des déchets.

Les critères concernant l'espace sans fumée et les boissons sans alcool ne sont pas pris en considération dans le label junior.

Chaque chef de cuisine ou directeur d'établissement accueillant des enfants de 4 à 15 ans peut demander l'attribution du label Fourchette verte junior, en remplissant le formulaire «Demande de labellisation» (voir la partie générale du dossier, annexe).

REMARQUES GÉNÉRALES

Les fréquences et portions quotidiennes recommandées figurant ci-dessous se basent sur les recommandations de la Société Suisse de Nutrition (SSN)¹.

Ces quantités permettent de couvrir une partie des besoins théoriques.

Les quantités réellement consommées par les enfants vont dépendre de leur faim, de leur rassasiement et surtout du stade de développement du comportement alimentaire dans lequel ils se trouvent.

La SSN a édité 2 brochures concernant l'alimentation des enfants et des adolescents¹.

Les refus et la néophobie

Plusieurs hypothèses expliquent pourquoi les enfants refusent de goûter certains aliments:

- la peur de la nouveauté appelée néophobie. Cette période qui débute dès la diversification est très marquée entre 2 et 10 ans. C'est un stade normal du développement du comportement alimentaire de l'enfant. Elle se traduit par certaines attitudes, telles que: trier les aliments mélangés, examiner les aliments, faire la grimace, tourner et retourner l'aliment avec la fourchette, refuser l'aliment sans le goûter. L'aspect de l'aliment joue un rôle prépondérant dans son acceptation par l'enfant, car ce dernier a plus de difficultés que l'adulte à aller au-delà du jugement visuel.

- le souvenir d'une dégustation désagréable: aliments piquants, acides ou de consistance peu appréciée.

La familiarisation

L'exposition à une alimentation diversifiée permettra à l'enfant de se familiariser avec des aliments qu'il refuse. Les décrire, parler de leur provenance, les déguster, parler des goûts appréciés et moins appréciés, les présenter plusieurs fois sous la même forme sont autant de moyens pour apprivoiser des aliments qui font peur, qui dégoûtent ou qui sont prétexte à exprimer une opposition. On peut par exemple combiner des mets bien acceptés avec des mets peu ou pas encore connus, tout comme présenter les nouveaux mets sous diverses formes.

Les diététiciennes diplômées ES/HES des sections cantonales Fourchette verte sont à disposition pour traiter les questions liées à l'alimentation des enfants et des adolescents dans le cadre de formations des équipes éducatives, du personnel de cuisine, lors de réunions de parents, etc.

¹ Brochure «L'alimentation des enfants» sous le lien

http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2012/12/feuille_d_info_alimentation_des_enfants_2011_4.pdf

Brochure «L'alimentation des adolescents» sous le lien

http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2012/06/feuille_d_info_alimentation_des_adolescents_2011_1.pdf

2 - CRITÈRES EXIGÉS POUR LE LABEL FOURCHETTE VERTE JUNIOR

Fréquences quotidiennes		
	Seulement repas de midi	Repas de midi et collation
Viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses, fromage	1	1
Légumes et fruits	1 à 2, dont au moins 1 cru	Minimum 2, dont au moins 1 cru si possible au repas de midi
Féculents ²	Minimum 1	1 à 2, dont 1 au repas de midi
Produits laitiers ²	Minimum 1 tous les 2 jours	Minimum 1
Mets sucrés ²	0 à 1	0 à 2
Mets gras et préparations grasses ²	Maximum 1 par semaine	0 à 1 par jour et au maximum 3 par semaine



Complément spécifique du label Fourchette verte junior aux critères généraux du label Fourchette verte (voir chapitre A2):

- La boisson de table est l'eau, éventuellement accompagnée d'une rondelle de citron, voire des tisanes maison non sucrées.
- Les boissons sucrées ainsi que les boissons light ne remplacent ni ne complètent aucune autre boisson. C'est pourquoi elles ne seront proposées qu'en cas exceptionnel, comme une fête ou un anniversaire.
- Les jus de fruits ou de légumes (100% pur jus) peuvent remplacer 1 portion de fruits ou légumes crus, mais au maximum 1 fois par jour.
- Pour atteindre les quantités de légumes recommandées, lorsque de la salade verte est servie, il est nécessaire de lui associer des légumes cuits ou d'autres crudités.
- Les fruits secs peuvent de temps en temps être offerts à la place des fruits, mais au maximum 1 fois par jour.
- Le dessert est le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un produit laitier.
- Les salières et autres condiments (aromates, ketchup, Maggi, etc.) ne sont pas à disposition sur les tables.
- Le vin ou tout autre alcool ne doit pas être ajouté dans les mets lors de leur élaboration. Si de l'alcool venait néanmoins à être utilisé, il doit être cuit au moins 45 minutes à plus de 80 degrés.
- Les menus à base de poisson sont proposés au moins une fois par semaine.
- Les céréales complètes sont à privilégier.

² Exemples dans la partie générale du dossier, annexes 1 à 3





3 - PORTIONS RECOMMANDÉES

Equilibre quantitatif des menus Fourchette verte junior par tranche d'âge.

Repas de midi

Quantités prêtes à la consommation (poids cuit)

Aliments	4 à 6 ans	7 à 12 ans	13 à 15 ans
Viande, volaille, poisson, crustacés ou œufs ou tofu ou légumineuses ou fromage	Max. 40 g 1 œuf 50 g 80 g 25 à 30 g	Max. 60 g 1-2 œufs 60 g 120 g 30 à 50 g	Max. 80 g 2 œufs 100 g 150 g Max. 60 g
Légumes crus (salades) et/ou légumes cuits Jus (100% pur jus)	Min. 100 g 1,5 dl	120 à 150 g 1,5 dl	150 g 2 dl
Féculent et/ou pain	120 à 150 g (pâtes, riz, céréales) 180 g pommes de terre 1 à 2 tranches	130 à 180 g (pâtes, riz, céréales) 200 à 250 g pommes de terre 1 à 2 tranches	220 g (pâtes, riz, céréales) 270 g pommes de terre 1 à 2 tranches
	Selon les besoins individuels, la faim de l'enfant et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent fortement varier.		
Fruit cru ou cuit ou dessert lacté	100 à 125 g	150 à 180 g	180 à 200 g
Huiles selon recommandations	10 g	10 g	15 à 20 g

Il est important que les enfants, quel que soit leur âge, boivent régulièrement.
Les recommandations suivantes peuvent être faites.

Boisson - Eau en priorité	8 dl par jour	9 à 10 dl par jour	1 à 1,5 litre par jour
---------------------------	---------------	--------------------	------------------------

- Lors de l'élaboration de menus végétariens, varier les sources de protéines: fromage, œufs, lait, autres produits laitiers, tofu, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.). Certains de ces aliments peuvent être servis en plat ou en dessert.
- Pour une deuxième assiette ou pour servir une portion plus généreuse lors du repas de midi, privilégier les légumes ou fruits et les féculents.
- Encourager l'enfant à goûter de chaque plat, même une petite quantité, afin de favoriser le développement de son goût.

Collation

Des collations de bonne qualité, le plus souvent composées de fruits, de produits laitiers et/ou de féculents, sont servies entre les repas, permettant d'équilibrer les menus.

Un enfant qui a suffisamment mangé aux repas principaux n'a pas toujours besoin d'une collation.

Les pauses rythment une matinée, un après-midi, elles ont également un rôle social. Elles ne doivent pas être nécessairement synonymes de repas ou collation. Durant ces moments, des activités en mouvement peuvent être proposées.

- La collation de l'après-midi permet un apport d'énergie entre le repas de midi et celui du soir, soit une période qui peut durer de 7 à 8 heures.
- Selon l'âge et l'activité physique de l'enfant, elle se compose de 1 ou 2 aliments et de 1 boisson.

Aliments et/ou boisson	4 à 6 ans	7 à 12 ans	13 à 15 ans
Lait ou yogourt ou dessert lacté ou fromage	1 dl 100 g 100 g 25 à 30 g	1,5 dl 150 à 180 g 150 à 180 g 30 à 50 g	2 dl 180 à 200 g 180 à 200 g Max. 60 g
Féculent sans sucre ajouté: pain, pain croustillant, pop-corn nature, petit pain au lait, etc. Féculent sucré: pain d'épices, petits pains au sucre, céréales, pain + chocolat, certains biscuits (barquettes aux fruits, pèlerines, meringues, etc.) Féculent gras et sucré: biscuits, cake, madeleine, tartes, etc.	40 à 50 g	45 à 100 g	70 à 120 g
Selon les besoins individuels, la faim de l'enfant et l'activité physique pratiquée, ces quantités peuvent fortement varier.			
Fruit cru ou cuit ou jus de fruits	Min. 100 g 1,5 dl	120 à 150 g 1,5 dl	150 g 2 dl

Un produit sucré, par exemple un peu de chocolat, peut être intégré à la collation, pour autant qu'au maximum 2 portions de produits sucrés soient proposées sur la journée entre le repas de midi et la collation.

Des conseils pour des collations et goûters sont disponibles en 10 langues sous le lien suivant:
www.suissebalance.ch





4 - EXEMPLES DE MENUS ÉQUILIBRÉS

Comment procéder?

- Utiliser le schéma des repas et des collations (ci-après) ainsi que les tableaux des fréquences recommandées et des portions quotidiennes (voir partie spécifique, 2 et 3).
- Varier le choix des aliments par catégorie ainsi que les modes de cuisson, en privilégiant les produits de saison (exemples de menus ci-après).
- Considérer que le plaisir de manger est une composante indispensable d'une alimentation équilibrée. C'est pourquoi la présentation des mets, les couleurs, textures, odeurs et saveurs des aliments de même que la décoration des plats ont toute leur importance pour que le repas soit apprécié par l'enfant, qui prend ainsi plaisir à manger.

Exemple de schéma de repas et collations équilibrés

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Repas de midi	Fromage Crudités Féculents Fruit cuit Eau	Viande de bœuf Légumes cuits Féculents Fruit frais Eau	Poisson Crudités Féculents Produit laitier Eau	Œufs Légumes cuits Crudités Féculents Dessert Eau	Volaille Crudités Féculents Fruit cuit Eau
Collation	Produit laitier Féculents Eau	Fruit cuit Produit laitier Eau	Fruit cuit Féculents Eau	Produit laitier Féculents Eau	Fruit cru Produit laitier Eau



Exemples de repas et collations équilibrés pour le printemps et l'été

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Repas de midi	Salade de mesclun Cannelloni à la ricotta Sauce tomate Pêches pochées Eau	Steak haché pur bœuf Ratatouille Couscous Fraises Eau	Méli-mélo de salades vertes aux radis Filet de cabillaud pané Riz au safran Blanc battu à la compote d'abricots Eau	Carottes râpées Omelette au fromage Haricots verts Pain complet Biscuit roulé Eau	Salade verte et poivrons Rôti de dinde à la provençale Gratin de pommes de terre Compote pommes-fraises Eau
Collation	Lait Boule de Berlin Eau	Séré aux fruits frais Eau	Cerises Pain d'épices Eau	Séré aromatisé Galette de riz Eau	Frappé aux pêches Eau

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Repas de midi	Salade de courgettes crues Curry de lentilles Riz Ile au caramel Eau	Salade grecque Filet de loup au four Blé gourmet Compote de rhubarbe Eau	Salade de choux-fleurs et haricots verts Sauté de veau à la sauge Polenta Abricots Eau	Concombre bulgare Saucisse à rôtir Purée de pommes de terre Yogourt aux fruits Eau	Brocoli vinaigrette Spaghetti complets Sauce tomate Parmesan Baies des bois Eau
Collation	Séré au coulis de framboises Eau	Tarte aux fraises Lait Eau	Ananas et crème vanille Eau	Croûtes aux pêches Eau	Blanc battu sucré Pain suédois Eau

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.





Exemples de repas et collations équilibrés pour l'automne et l'hiver

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Repas de midi	Salade de carottes Tortelloni au fromage Sauce aux courgettes Poires pochées Eau	Poireaux vinaigrette Sauté de bœuf aux carottes Mélange de riz sauvage Mandarines Eau	Salade d'endives Filets de Saint-Pierre meunière Pommes persillées Yogourt aux fruits Eau	Jus de fruit Œuf au plat Riz au safran Epinards hachés Tarte aux pommes Eau	Salade de céleri et verte Poulet rôti Frites Compote de poires Eau
Collation	Riz au lait Eau	Séré aromatisé Compote de fruits secs Eau	Bircher aux fruits Eau	Verre de lait Pain d'épices Eau	Salade de fruits Yogourt à boire Eau

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Repas de midi	Salade de betterave Escalope de dinde Sauce moutarde Polenta Yogourt aromatisé Eau	Salade d'endives Filet de saumon poché au coulis de tomates Pommes persillées Compote de pruneaux Eau	Blanquette de veau Riz complet Courge au four Salade de fruits Eau	Salade de fenouil Tofu à la sauce tomate Blé gourmet Flan caramel Eau	Soupe aux légumes Pizza végétarienne Kiwi Eau
Collation	Blanc battu et compote de pommes Eau	Crumble aux mûres Verre de lait Eau	Séré et banane écrasée Eau	Poires cuites aux épices Galette de riz Eau	Pain avec chocolat Verre de lait Eau

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.





GRILLE DE MENUS FOURCHETTE VERTE

		Lundi	Mardi
Semaine 1	Repas de midi		
	Collation		
Semaine 2	Repas de midi		
	Collation		
Semaine 3	Repas de midi		
	Collation		

Mercredi	Jeudi	Vendredi



