

LE MOT DU NUTRITIONNISTE

Chers parents, chers enfants, Comme chaque mois, voici quelques conseils diététiques pour manger équilibré.

Difficile de faire manger des légumes aux enfants !

Faire manger des légumes aux enfants et sans aucun doute un défi quotidien pour de nombreux chefs de restaurants scolaires et de parents.

Pour ce faire, nous allons aborder dans les mois à venir dans cette rubrique, quelques trucs et astuces afin de faire apprécier ces végétaux à nos chères têtes blondes !

Etat des lieux : Aujourd'hui, même si les restaurants scolaires proposent de nombreuses fois dans les menus des végétaux, 80% des enfants ne consomment toujours pas les 5 fruits et légumes par jour préconisés par le plan nutrition santé. (Extraits objectif nutritionnels PNNS).

% d'enfant de 3 à 18 ans consommant au moins	Aujourd'hui	Objectif PNNS
3,5 fruits et légumes / jour	< 42% (*)	50%
5 fruits et légumes / jour	20%	≥ 25%

(*) Etude ORS Midi Pyrénées, Habitudes, alimentaires et activité physique 2010

On peut par contre observer que les préférences des enfants évoluent au cours de leur vie. Ainsi, par exemple on observe qu'au cours de la diversification alimentaire, les très jeunes enfants se focalisent plus sur l'apparence et la texture, alors que les plus âgés sont plus portés sur les saveurs.*

(*) Journal de pédiatrie et puériculture 2009 ,22 :44-5 Perception des fruits et légumes et développement cognitifchez l'enfant. Zeinstra GG Koelen MA, Kok FJ, de Graaf.

INFOS PRATIQUE : Savez- vous que dès la naissance, les nourrissons rejettent les saveurs aigres et amères (*1) et ont une préférence pour le sucrée.(*2)

On peut être amené à penser que la diversification alimentaire est un apprentissage nécessaire.

(*1) Journal de pédiatrie et de puériculture. 2008 ;21 ;365-7 Fruits et légumes de nouveaux constats Bilouez E.

(*2) L'Acquisition des préférences alimentaires. Cahier de nutrition et diététique 2008 432S47-5 Nicklauss S et Schwartz C

RESPONSABLE DES MENUS : Serge FARRUGIA / Diététicien et Nutritionniste – Albert DARMAS Chef cuisinier – Brigitte PIERI Directrice de la Sousta

LUNDI 4	MARDI 5	JEUDI 7	VENDREDI 8
Duo de crudités (batavia, champignons cru) Steak haché Pomme de terre Dauphines Yaourt à boire	Salade franc comtoise (feuilles ch,jambon,saucisse,p de terre) Escalope de volaille milanaise Courgettes et poivrons Fromage Fruit	Salade romaine sauce vinaigrette Raviolis au bœuf Flan	Œufs mimosa Pavé de colin à l'huile d'olive Salsifis et haricots verts sautées Fromage Fruit /Biscuit
<i>Présence d'allergènes : moutarde arachide</i>	<i>Présence d'allergènes : moutarde, œufs arachides, sulfites</i>	<i>Présence d'allergènes : moutarde</i>	<i>Présence d'allergènes : œuf et dérivés sulfites, arachides</i>
LUNDI 11	MARDI 12	JEUDI 14	VENDREDI 15
Salade de tomates mais sauce vinaigrette Tortelloni tricolores au fromage Jambon de Paris Mousse au chocolat	Tarte au fromage Emincé de bœuf Purée de carottes/cèleri Fruit	Pâté de campagne/cornichons Sauté de dinde Poêlée méridionale (corgettes,aubergines,poivrons) Fromage Fruit	Duo de crudités (carottes/cèleri mayonnaise) Gratin de pêcheur (pomme de terre , hoki) Fromage Fruit
<i>Présence d'allergènes : moutarde soja</i>	<i>Présence d'allergènes : moutarde arachides</i>	<i>Présence d'allergènes : sulfites</i>	<i>Présence d'allergènes : œuf poisson et dérivés</i>
LUNDI 18	MARDI 19	JEUDI 21	VENDREDI 22
Salade paysanne (œuf,tomates,lardons,echalotes) Pilon de poulet tex mex Haricots rouge/mais au jus Yaourt aux fruits aromatisés	Roulé à la saucisse Epaule d'agneau Haricots verts Fromage Fruit	Laitue sauce vinaigrette Lasagne au bœuf maison Crème dessert	Tarte au thon Filet de hoki Ratatouille Fromage Fruit
<i>Présence d'allergènes : moutarde, œufs arachide</i>	<i>Présence d'allergènes : sulfites</i>	<i>Présence d'allergènes : moutarde soja</i>	<i>Présence d'allergènes : arachides, sulfites poisson et dérivés</i>
Sous réserve de modification en fonction des cours et arrivages. Allergènes présents à tous les repas : gluten et produits laitiers			

LUNDI 25	MARDI 26	JEUDI 28	VENDREDI 29
Sardines à l'huile Palette à la provençale Riz brun-blanc Petit suisse Fruit	Salade nordique (laitue, surimi, tomates) Sauté de veau Carottes Vichy Fromage Tarte au pommes	Quiche Lorraine Cuisse de poulet rôti Haricots plats Fromage Fruit	Salade d'haricots verts et échalotes Filet de colin sauce citron Boulgour Fromage Fruit
<i>Présence d'allergènes : œufs et dérivés sulfites</i>	<i>Présence d'allergènes : œufs et dérivés</i>	<i>Présence d'allergènes : œufs et dérivés sulfites</i>	<i>Présence d'allergènes : moutarde, sulfites poisson et dérivés</i>
Sous réserve de modification en fonction des cours et arrivages. Allergènes présents à tous les repas : gluten et produits laitiers			