

# Formation sur le goûter - Secteur ATL

Cleo Rotunno - Diététicienne  
Direction Santé de l'ONE

06/10/2023

ONE.be

**Présentation**

**Introduction**

**Tour de table**

**Exercices par sous-groupe**

**Le goûter**

**L'éducation au goût**

**L'hygiène**

# Le pôle diététique



Nathalie Claes

Cleo Rotunno

Estelle Thomas

Amal Alaoui

**Contact :** [cellule-dietetique@one.be](mailto:cellule-dietetique@one.be)

# Brochure Mômes en santé 2017



Edition 2017

## MÔMES EN SANTÉ LA SANTÉ EN COLLECTIVITÉ POUR LES ENFANTS DE 3 À 18 ANS



ONE.be

1. LA PRISE EN CHARGE DES ENFANTS EN COLLECTIVITÉ .....
2. L'HYGIÈNE, C'EST BON POUR LA SANTÉ
3. POUR UN ENVIRONNEMENT DE QUALITÉ ..
4. LA GESTION DES SOINS ..
5. DES BOSSES ET BOBOS AUX PREMIERS SECOURS ..
6. LES MALADIES INFECTIEUSES ..
7. LES ALLERGIES ..
8. INCLUSION DES ENFANTS AYANT DES BESOINS SPÉCIFIQUES  
DU EN SITUATION DE HANDICAP ..
9. BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE ..

# Code de qualité de l'accueil

Par ailleurs, l'article 8 indique : « **Le milieu d'accueil, dans une optique de promotion de la santé et de santé communautaire, veille à assurer une vie saine aux enfants.<sup>6</sup>** »

Il convient donc de se préoccuper, entre autres :

- des précautions prises par rapport à l'alimentation des enfants, à l'hygiène et à l'entretien des différents lieux de vie ;
- de l'organisation des éventuels moments de soins des enfants, des moments et des espaces de toilette ;
- de la gestion des informations concernant la santé des enfants (allergie, régime particulier,...), de leur accessibilité rapide et aisée pour les personnes responsables de la structure collective et de la connaissance par tous les intervenants des données qui peuvent avoir un impact vital pour l'enfant ;
- des dispositions en cas d'incidents pouvant survenir dans le milieu d'accueil (accident, incendie, indisponibilité d'un membre du personnel, malaise d'un encadrant...) ;
- des dispositions prises en cas de déplacement sur la route.

# Exercices

Quelles sont les différences entre une collation et le goûter ?

# La collation du matin

Elle peut être intéressante lorsque l'enfant n'a pas pris son petit déjeuner, lorsque celui-ci est incomplet ou pris très tôt le matin. Elle sert alors de complément au petit déjeuner.

L'idée est de proposer à l'enfant le composant du petit déjeuner qu'il n'a pas eu l'occasion de manger le matin.

La journée alimentaire d'un enfant se compose de 4 repas.

**La collation n'est pas indispensable pour tous et doit être proposée au cas par cas.**

**Exemple :** Si, au petit déjeuner, votre enfant mange une tartine beurrée avec de la confiture accompagnée de lait et systématiquement d'eau, la collation sera idéalement composée d'un fruit (ou un légume).

C'est d'ailleurs souvent cette famille alimentaire qui manque au petit déjeuner des enfants, comme des adultes.

Consommer une collation alors que l'enfant n'a pas faim ou a suffisamment mangé le matin peut favoriser un comportement de grignotage.

## Composition :

- ✓ Fonction obligatoire = hydratation (eau)
- ✓ Le(s) aliment(s) absent(s) du petit déjeuner
- ➔ Élément qui fait souvent défaut = LE FRUIT

- 🍌 Votre enfant consomme-t-il une collation ?
- 🍌 Si oui, est-ce par habitude ? Parce qu'il a faim ?
- 🍌 S'il a faim, mange-t-il suffisamment au cours du petit déjeuner ?
- 🍌 Prend-il son petit déjeuner très tôt le matin ?
- 🍌 La collation sert-elle à compléter le petit déjeuner ?

En faisant le tour de ces questions, vous pourrez voir si oui ou non la collation est utile pour votre enfant.

# Brochure Mômes en santé - 2017

## 5 L'ALIMENTATION

L'alimentation proposée aux enfants doit être variée et équilibrée. L'équilibre alimentaire ne s'obtient pas en un seul repas, ni en un seul jour. Il se construit au fil des jours en fonction de l'appétit de l'enfant et de la variété des aliments qui lui sont présentés.

### GRANDS PRINCIPES POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

#### Faire du repas un moment de plaisir et de détente.

- Accorder du temps aux repas et de l'importance au petit-déjeuner et au goûter.
- Prendre le repas dans une ambiance conviviale et détendue. Y contribuent : l'organisation du repas en petits groupes par table, le choix, la propreté, l'aménagement et la décoration du lieu des repas, la présentation des plats.
- Respecter l'appétit de l'enfant. L'appétit d'un enfant est très variable d'un jour à l'autre et d'un enfant à l'autre. Les enfants sont capables d'autoréguler leur alimentation. Ne pas forcer à "finir tout".



Respecter l'appétit de l'enfant

#### Quatre repas qui rythment la journée.

- Offrir ou organiser chaque jour un nombre suffisant de repas : trois repas et un goûter lors de l'accueil résidentiel et un repas et un goûter lors de l'accueil non résidentiel.
- Un bon petit-déjeuner permet de charger les batteries pour toute la matinée. Il sera composé de pain et de sa garniture (beurre, confiture...), d'un fruit, d'un produit laitier et d'eau. Si le petit-déjeuner est complet, pas besoin de collation durant la matinée, seule l'eau est indispensable.
- Le goûter n'est pas une simple collation, mais bien un repas structuré qui permet de rassasier avant de démarrer de nouvelles activités, d'équilibrer ou de compléter les apports alimentaires de la journée et d'éviter le grignotage d'aliments à forte densité énergétique avant le souper. Il est composé des mêmes aliments que le petit-déjeuner, à savoir : une portion de fruits ou de légumes, un féculent, un produit laitier, de l'eau et un peu de matière grasse (comme du beurre sur le pain).

#### Équilibrer les repas.

- Proposer des féculents (pommes de terre, riz, pâtes, pain...) à tous les repas.
- Proposer des fruits et/ou des légumes au moins 3 fois par jour.
- Varier les modes de cuisson (poêler, griller, étuver...).
- Présenter une seule fois par jour de la viande ou du poisson ou de la volaille ou un œuf. La fréquence idéale sur 7 jours est la suivante : 2x du poisson, 1x de la viande rouge, 1x de la viande blanche, 1x des œufs, 1x de la viande hachée.
- Limiter les fritures (frites, croquettes, poisson pané...) à une fois par semaine.
- Varier les plaisirs.

#### Donner à manger... et à boire !

Donner de l'eau à boire à volonté. La meilleure boisson reste l'eau. L'eau, dont il est important de s'assurer préalablement de la potabilité, doit être mise librement à la disposition des enfants (cruche, fontaine à eau...).

Si occasionnellement des jus de fruits sont proposés aux enfants, ils seront choisis sans sucre ajouté. Les limonades, sirops et autres nectars sont à éviter.



Accès à l'eau

#### Respecter les habitudes de chacun

Il est important de connaître et de respecter les habitudes alimentaires de chacun, qu'elles soient liées à l'origine socioculturelle des participants (interdits alimentaires dans certaines religions), à des régimes particuliers (allergies à certains aliments) ou à des choix personnels pour autant que ces choix restent praticables et puissent être pris en compte au sein de la collectivité. Certaines habitudes requièrent cependant des négociations et du moins la prise en compte des besoins de la collectivité. Le respect de certaines abstinences religieuses ou philosophiques ne s'adapte pas à des pratiques sportives ou à des activités qui demandent trop d'effort.



L'alimentation proposée aux enfants doit être variée et équilibrée en respectant au maximum les habitudes alimentaires de chacun, pour autant que ces choix restent praticables au sein de la collectivité.

#### Pour aller plus loin :

- « Le Goûter, le repas indispensable », brochure éditée par l'ONE sur le goûter en collectivité avec des idées de recettes, téléchargeable sur [www.one.be](http://www.one.be) [Page d'accueil → Professionnels → Accueil temps libre → Le goûter].
- « Un repas plus que parfait. Qu'est-ce qu'on mange ce midi à la cantine ? », un cahier spécial des charges de référence réalisés par la Fédération Wallonie-Bruxelles. La partie technique, travaillée par des diététiciens, contient de nombreuses informations : éducation au goût, apports nutritionnels par tranche d'âge, qualité des produits... L'objectif est de servir aux enfants des assiettes équilibrées, savoureuses et durables. À utiliser auprès des fournisseurs de repas chauds ou s'en inspirer pour la préparation des repas. À télécharger sur le site [www.centres-de-vacances.be](http://www.centres-de-vacances.be).
- « Un cuisot plus que parfait », outil réalisé par l'asbl Résonance en collaboration avec l'AFSCA. Une affiche présente une charte de 10 règles de bonne conduite, facilement applicables concernant l'hygiène alimentaire. Information disponible sur le site [www.resonanceasbl.be](http://www.resonanceasbl.be).
- Le site [www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be).
- L'asbl Cordes a réalisé plusieurs outils autour de l'alimentation en collectivité. On citera, entre autres, la démarche pédagogique « Se mettre à table ». Info sur le site [www.cordesasbl.be](http://www.cordesasbl.be).
- Guide-Repères « Comment gérer les situations liées à l'alimentation en collectivité » Ce guide, édité par Latitude Jeunes asbl, aborde des situations liées à l'alimentation en collectivité, et la manière de les gérer. Exemples de questions développées : comment réagir lorsqu'un enfant prend une boisson énergisante en plaine ? Que faire si des jeunes quittent un barbecue car il n'est pas halal ? Comment gérer le sucre dans les collectivités ? Téléchargeable sur [www.latitudejeunes.be/OutilsEtPublications/Alimentation](http://www.latitudejeunes.be/OutilsEtPublications/Alimentation).
- « Pour un camp sans souci alimentaire », édité par l'AFSCA et téléchargeable sur leur site [www.afsca.be](http://www.afsca.be).
- « Du punch dans ta boîte à lunch » : sous forme d'un calendrier des anniversaires, cet outil contient de nombreuses idées de salades et de tartines pour varier les plaisirs alimentaires des enfants à l'heure de midi. Réalisé par les Mutualités chrétiennes [www.mc.be](http://www.mc.be).



Il est important de connaître les habitudes alimentaires de chacun...

# Le goûter, un indispensable !

TABLE DES MATIÈRES

Le goûter: Du temps libre	p.1
Le goûter: Entre équilibre et plaisir	p.2
Le goûter : Un moment pour découvrir	p.3
Le goûter : Modalités de participation	p.4
Tableau des portions	p.5
Foires aux questions - F.A.Q	p.6-7



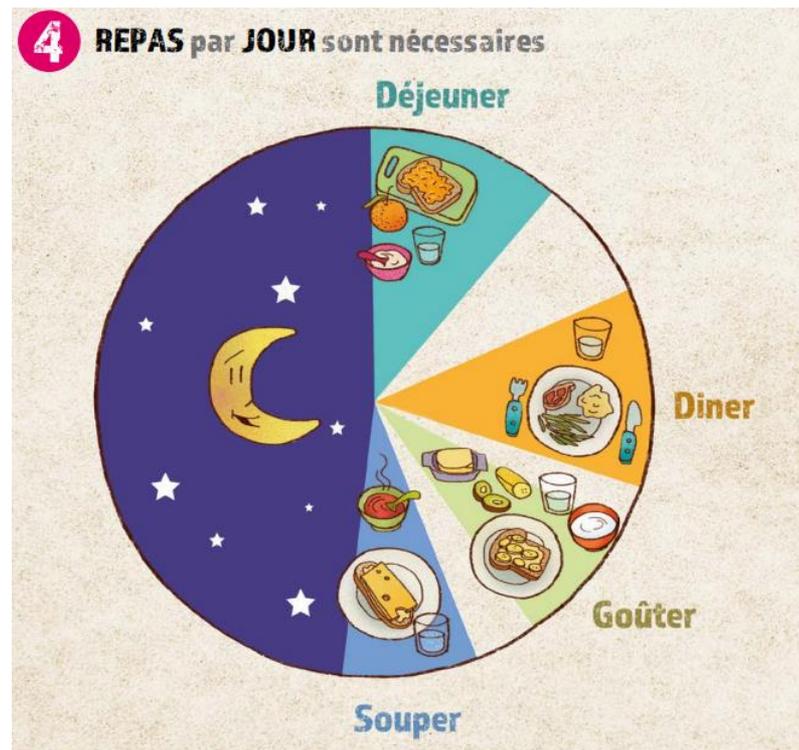
**LE GOÛTER**  
**LE REPAS INDISPENSABLE !**

## Le goûter, quels rôles ?

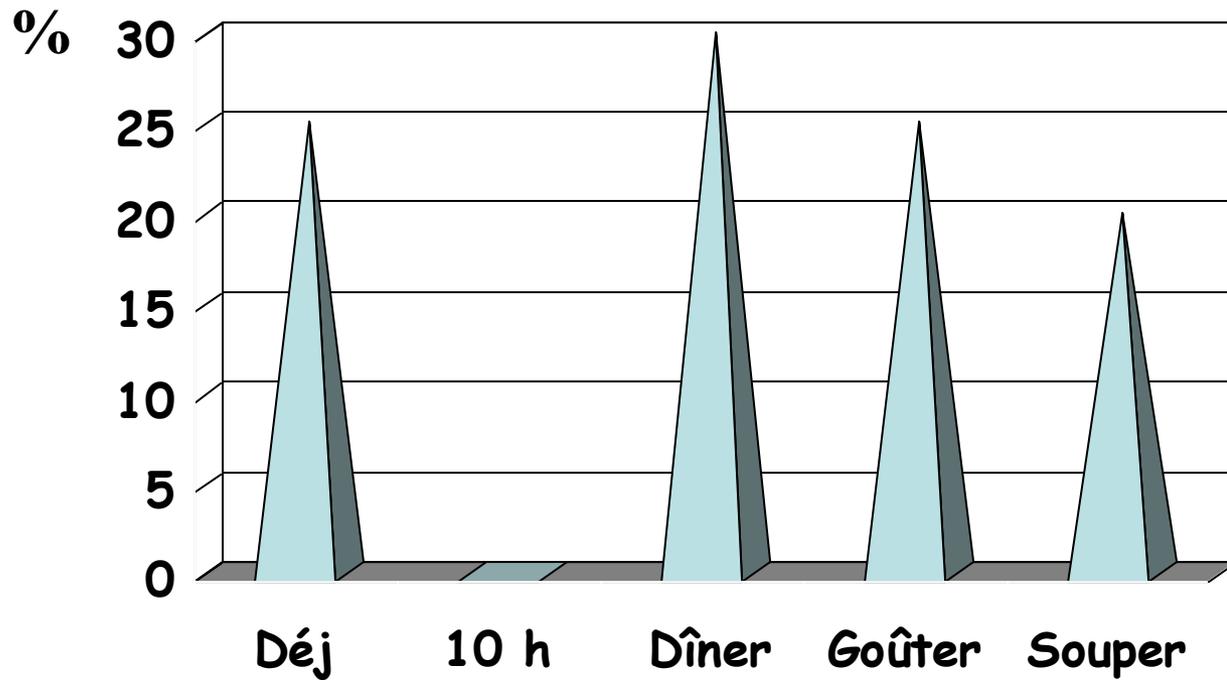
- **Goûter = un vrai repas**
- Favoriser le bon déroulement des **activités** physiques et intellectuelles,
  - ↳ énergie, vitamines, calcium, eau, ...
- Eviter le **grignotage** avant le souper
- Eviter d'être « **affamé** » au souper
- Permettre une « **pause nécessaire** »

# Le goûter, pour qui et quand ?

- Tous les enfants dès l'âge de 18 mois,
- Tous les adolescents ... jusqu'à la fin de la croissance !
  
- Idéalement, 3h avant le souper ou minimum 2h avant

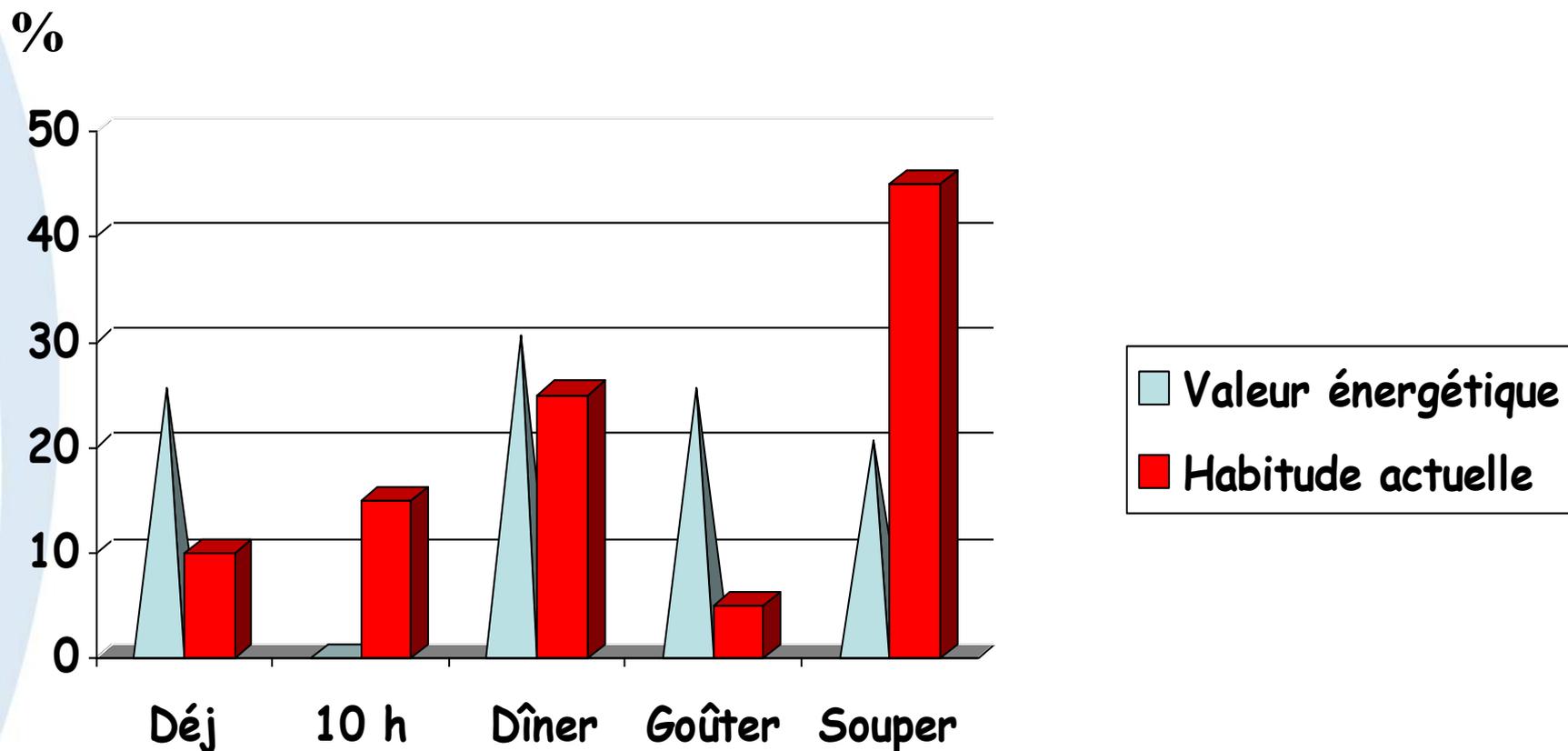


# Répartition conseillée en énergie des quatre repas sur la journée



■ Valeur énergétique

## Comparaison de la répartition de l'énergie conseillée et actuellement observée des repas sur la journée



MJ. Mozin

# Le goûter - composition

## LES ALIMENTS DE BASE



1 portion de pain  
ou de céréales



1 portion  
de fruits ou  
de légumes



1 portion  
de produit laitier



Un peu de matières  
grasses



De l'eau



*Les quantités peuvent varier  
en fonction de son âge, son appétit  
et son activité physique.*

# L'eau, la seule boisson indispensable

## AVOIR L'EAU À LA BOUCHE

Boire de l'eau s'apprend  
dès le plus jeune âge.



L'eau est la seule boisson  
qui hydrate.



Proposez à votre enfant  
de boire de l'eau pendant le repas  
et à tout moment de la journée.



Mettez à disposition de l'eau  
fraîche dans une gourde lorsque  
votre enfant part  
à ses activités et à l'école.



Buvez de l'eau du robinet



# Le goûter, un indispensable ! - Exemple de recette



## POMME AU FOUR À LA CANNELLE, pistolet au fromage de chèvre frais, eau à volonté

### Ingédients

-  X15  
15 petites pommes
-  Beurre
-  X15  
15 demi-cuillères à café rases de cannelle
-  X15  
15 pistolets
-  X3  
15 cuillères à soupe pleines de chèvre (+/-30g/càs)
-  Eau

### Matériel

-  Un vide-pomme
-  Un économe
-  Un couteau
-  Une planche à découper
-  Une plaque de cuisson
-  X15  
15 assiettes
-  X15  
15 verres

### Astuces

• Attention certaines pommes se prêtent plus à la cuisson que d'autres.  
Exemple de pommes à cuire: boscoop, jonagold.



 Pour 15 personnes  
 1,5€ /pers  
 10 min  
 25 min

1 Préchauffer le four à 220°C.

2 Laver les pommes... les éplucher.

3 Retirer le trognon.

4 Mettre une cuillère à café rase de beurre dans le cœur de la pomme.

5 Saupoudrer la pomme de cannelle.

6 Accompagner la pomme au four d'un pistolet garni d'une cuillère à soupe pleine de chèvre frais et d'un verre d'eau.

25 min. Enfourner 25 minutes.

# Autres outils - Exemples de recette



## ASSOCIER PLAISIR ET ÉQUILIBRE

### IDÉES DE REPAS



- Une tartine beurrée
- Un yaourt
- Un abricot
- De l'eau

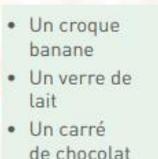


- Des flocons d'avoine à la cannelle
- Du lait
- Des fruits secs : raisins, abricots ...
- De l'eau

- Une compote
- Une tartine beurrée
- Une tranche de fromage
- De l'eau



- Un petit pain au sésame,
- au fromage de chèvre,
- herbes de Provence et miel
- Des tomates cerises
- De l'eau



- Un croque banane
- Un verre de lait
- Un carré de chocolat
- De l'eau



- Un pain marocain beurré
- Un verre de lait et des framboises
- De l'eau



*Soyez créatif !*



# Yaourt au Granola

GOÛTER

Recette page 30

Il est tout à fait possible de **réutiliser des pots en verre** (pots de confiture, de cornichons...) pour y mettre une collation ou une salade. Une chaussette peut protéger le pot en verre.

Les fruits surgelés peuvent être une bonne alternative aux fruits frais en saison creuse. Afin de bien choisir votre granola du commerce, rendez-vous à la page 25. Ce produit peut être fait maison.

**Le jus de fruits peut-il remplacer  
la portion de fruits ?**

# Jus de fruits

## Non.

Les personnes qui consomment peu ou pas de fruits pensent pouvoir compenser ce manque en buvant des jus de fruits. Or, ces deux types d'aliments ne sont pas équivalents ! Les jus de fruits sont en effet dépourvus des précieuses fibres du fruit - même s'ils contiennent de la pulpe - et de ce fait, ils n'apportent pas la même satiété. Par ailleurs la teneur en sucres du jus est souvent importante, même lorsqu'il est pressé puisque deux à trois fruits sont nécessaires pour obtenir un verre de jus. La consommation de jus de fruit doit rester occasionnelle et en petite quantité (max 150 ml) ; elle ne remplace pas les fruits !

## Si vous souhaitez proposer des jus de fruits :

- Privilégiez les jus de fruits fraîchement pressés par vos soins ou les jus de fruits 100% pur jus sans sucres ajoutés. Ces jus conservent une partie de leurs vitamines et minéraux mais pas les fibres.
- Les jus pasteurisés perdent plus de 50% de leurs vitamines et minéraux de par le traitement thermique.
- Évitez les jus de fruits à base de concentré et les nectars. Ils n'ont plus d'intérêt nutritionnel, le goût n'est plus du tout celui d'un jus pressé et pour rectifier les saveurs de certains produits une quantité importante de sucres y est ajoutée.

## LES 'PETITS JUS'... CE N'EST PAS DE L'EAU !



### Le saviez-vous ?

- › Les sodas, les boissons énergisantes et les jus de fruits sont très acides. Cette acidité va fragiliser et détruire petit à petit l'émail des dents. On parle alors d'érosion dentaire.
- › Les jus, même 'naturels' (100 % pur jus), contiennent aussi beaucoup de sucre. Un fruit à croquer ou à presser est bien meilleur pour la santé.

La seule boisson essentielle est L'EAU.  
C'est LA boisson de l'école.  
C'est LA boisson de tous les jours.

Réservez donc les Limonades, grenadines et autres berlingots de jus pour les jours de fête.

Souriez.be

# Portions de fruits/légumes

Tableau des différentes portions de fruits de ± 80 grammes

ALIMENTS	UNITÉS	POIDS MOYEN À L'UNITÉ
KIWI	1	75g
FRAISE	5	15g
RAISIN	12	7g
PRUNE	2	50g
ABRICOT	2	40g
POMME	1/2	140g-160g
POIRE	1/2	140g-160g
BANANE (PETITE)	1	80g
ANANAS FRAIS	1 tranche	100g
ANANAS BOÎTE	2,3 tranches	35g
TOMATE	1	80g
TOMATE CERISE	10	10g



**Pourquoi éviter de donner des friandises et sodas aux enfants ?**

# Chips et sodas à l'ATL

Ces aliments n'ont pas d'intérêt nutritionnel, ils sont souvent très sucrés et parfois gras. Une consommation fréquente de produits sucrés et l'ajout de sucre dans les aliments augmentent l'attrance naturelle de l'enfant pour le goût sucré et instaurent de mauvaises habitudes alimentaires. Conséquences majeures : le développement de caries et l'augmentation du risque de surpoids. Réserver ces produits sucrés à des moments festifs et occasionnels permet à l'enfant d'apprendre à apprécier les saveurs naturellement sucrées comme celles des fruits et de s'ouvrir aux autres saveurs et arômes. Le plaisir de manger et de découvrir est un apprentissage de toute une vie et concerne aussi les aliments sains !



# Education au goût

- Nouvel aliment → rarement apprécié dès la première fois
- Jusqu'à 15 essais pour l'apprécier
- 18 mois = début de la néophobie alimentaire (pic entre 4 et 7 ans)

## Quelques pistes pour éduquer au goût

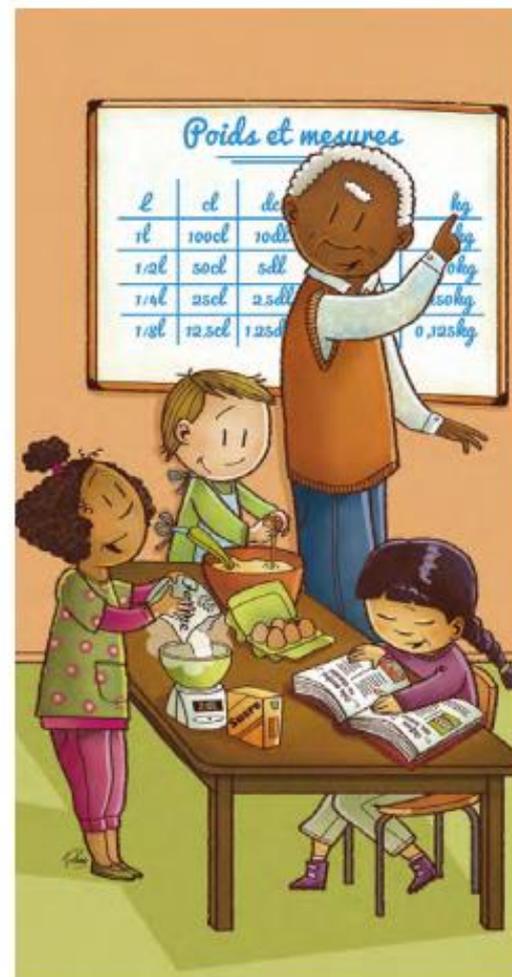
-  Encourager l'enfant à goûter l'aliment « rejeté ». Il a été démontré que pour apprécier un aliment, l'enfant a parfois besoin de le goûter jusqu'à 15 fois ;
-  Proposer les aliments les moins appréciés aussi souvent que les autres ;
-  Cuisiner avec les enfants pour réduire leur réticence ;
-  Favoriser les activités qui permettent d'explorer les aliments par les sens



# Education au goût

*La préparation des repas avec les enfants ?  
Une excellente idée !*

*Les enfants sont souvent enthousiastes et motivés par l'idée de préparer le repas ou la collation avec un adulte. Et tant mieux ! Dans cette situation, ils pourront apprendre des tas de choses sur les aliments, sur les quantités, sur la manière de couper, écraser, cuire... les denrées. Ce sera aussi l'occasion de leur rappeler les conseils de base cités plus haut pour devenir un parfait cuisinier... notamment de bien se laver les mains avant de toucher aux aliments.*



# Comment réagir face à un enfant qui refuse de manger ?

# Le goûter : que faire face aux refus alimentaires ?

## Les causes du refus alimentaire :

- manque d'appétit ?
- dégoût alimentaire ?
- phase de néophobie alimentaire ?
- ...

## Le goûter : que faire face aux refus alimentaires ?

- **La néophobie alimentaire** - les pistes
- **La familiarisation** : jusqu'à 15 essais,
- **L'influence de l'autre** : ses pairs, les animateurs, les parents,
- **Donner des repères « clairs »** = Où, quand et quoi ? : l'adulte accompagne l'enfant dans ses choix alimentaires.
- **Faire confiance** à l'enfant, il est capable de gérer son appétit.
- **Veiller à l'ambiance** du repas : chaleureuse et détendue (éviter chantage - punition-récompense),
- **Éducation des sens.**

# Les refus alimentaires de l'enfant - brochure ONE



# Respect de l'appétit (Brochure Bât)

## Pour éviter la lassitude, surprenez votre enfant

Voici quelques idées d'accompagnement pour égayer le repas : un cube de pâte de fruits « maison », des olives, des cornichons, des dés de gouda, des noix, des abricots secs, des groseilles, un carré de chocolat, ....



## Votre enfant revient avec sa boîte à tartines pleine ?

Discutez-en avec lui : n'a-t-il pas eu le temps de manger ? N'a-t-il pas eu envie du contenu de sa boîte à tartines ? Son repas est-il tombé par terre ? Etc. Autant de questions qui vous permettront de mieux comprendre la situation et de trouver avec lui des solutions adaptées.



## VOTRE ENFANT « N'A PAS TRÈS FAIM »

Rassurez-vous, l'appétit d'un enfant varie d'un repas à l'autre et d'un jour à l'autre. Respecter son appétit va lui permettre de continuer à ressentir la sensation de rassasiement.



11

**Sur le lieu d'accueil, que peut-on mettre en place pour proposer un temps d'accueil de qualité ?**

## Quelques questions à se poser

- Temps suffisant
- Environnement calme, agréable
- Matériel adapté ? Tables, chaises, assiettes, couverts, micro-ondes,...
- Lieu de stockage adéquat ? Local au frais et accessible, frigo sur place ?
- Accès à l'eau ? Fontaine, robinet, gourdes/verres à disposition,...

**Au niveau de l'hygiène, quelles informations transmettre aux parents concernant la boîte à tartines de leur enfant ?**

# Quelques règles au niveau de l'hygiène

## Des aliments sûrs

Pour les denrées d'origine animale, privilégier les aliments cuits (poisson en conserve, charcuteries cuites et produits laitiers pasteurisés). Les aliments suivants sont à éviter « à tout prix » : américain préparé, jambon cru, saumon fumé, tarama...

## Une organisation nickel

Récupérer les restes de la veille est une excellente idée pour gagner du temps de préparation et réduire le gaspillage alimentaire (pâtes, riz, semoule, ... et/ou légumes).

- Refroidir rapidement vos préparations après la cuisson en les partageant en petites portions et/ou en les plaçant dans un bain-marie d'eau froide
- Placer les aliments dans la demi-heure au réfrigérateur
- Sortir les aliments du frigo au dernier moment

## Un transport et une conservation au top

- Placer le repas dans un sac isotherme avec bloc réfrigérant ou idéalement dans un frigo
- Il est préférable d'éviter les boîtes alimentaires/gourdes qui gardent les repas chauds (ex : la soupe) car la température maintenue est favorable à la multiplication des microbes. Renseignez-vous sur la possibilité de réchauffer le repas sur place.

Dans un frigo  
pas chauds  
lication des  
place.



+ transmettre infos relatives au lieu/matériel/infra à disposition

# Quelques règles au niveau de l'hygiène sur place

2

## L'HYGIÈNE, C'EST BON POUR LA SANTÉ

1

### SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

#### MESURES D'HYGIÈNE POUR LA CONSERVATION ET LA SÉCURITÉ DES ALIMENTS

La préparation des repas en collectivité d'enfants ne s'improvise pas. En cas de négligence ou de pratiques inadaptées, les aliments peuvent présenter un danger pour la santé des enfants.

Toutes les structures ne sont pas soumises aux autorisations et enregistrements de l'Agence Fédérale pour la Sécurité Alimentaire (AFSCA). Néanmoins les lieux d'accueil qui proposent des repas quotidiens aux enfants, préparés dans des cuisines collectives doivent eux s'enregistrer et obtenir une autorisation de l'AFSCA. Pour obtenir cette autorisation, la structure doit satisfaire d'une part aux normes relatives à l'hygiène générale des denrées alimentaires, et d'autre part aux dispositions réglementaires générales et spécifiques en matière de conditions d'agrément ou d'autorisation qui lui sont applicables.

Ces normes seront contrôlées par un fonctionnaire de l'AFSCA qui délivrera l'autorisation.

Les opérateurs qui organisent des « ateliers cuisine » avec les enfants ou les initiatives de camp ou de séjour de vacances qui préparent des repas pour les animés avec une équipe de volontaires, ne doivent pas s'enregistrer auprès de l'AFSCA.

**Pour les structures qui ne sont pas soumises à l'AFSCA, quelques bonnes pratiques indispensables sont néanmoins importantes à rappeler :**

- Utiliser uniquement de l'eau potable ;
- Se laver les mains avant de cuisiner ;
- Laver toutes les surfaces de travail ;
- Respecter la chaîne du froid ou du chaud d'un aliment ;
- Ranger les denrées en hauteur pour éviter les insectes et les rongeurs ;
- Bien cuire les aliments ;
- Stocker les déchets en dehors de la cuisine ;
- Attacher ses cheveux, retirer les bijoux aux doigts et en cas de blessure aux mains, porter des gants ;
- Ranger les produits frais dans le frigo et à défaut, choisir des denrées moins périssables ;
- Jeter les produits périmés.

Tous ces conseils sont issus de l'outil « Un cuisinot plus que parfait », réalisé par l'ASBL Résonance en collaboration avec l'AFSCA. Ils sont résumés sur une affiche pratique à accrocher au mur de la cuisine et disponible auprès de l'asbl Résonance ([www.resonanceasbl.be/-Un-cuisinot-plus-que-parfait/](http://www.resonanceasbl.be/-Un-cuisinot-plus-que-parfait/))

L'hygiène des denrées alimentaires commence dès l'achat ou la réception et va jusqu'à la consommation et la gestion des restes. Tant la conservation que la préparation et la distribution des aliments nécessitent une vigilance et une organisation réfléchie et minutieuse.

Les grands principes de l'hygiène alimentaire sont :

- Le principe de la marche en avant ;
- La conservation des aliments à température adéquate ;
- L'hygiène générale et individuelle ;
- Les précautions particulières pour certains aliments.

Pour plus d'informations, consulter le site internet de l'AFSCA : [www.afsca.be](http://www.afsca.be)

#### LE PRINCIPE DE LA MARCHÉ EN AVANT

Le principe de la marche en avant a pour but d'éviter qu'un aliment sale (emballé, cru, non lavé...) soit en contact avec un aliment propre (cuit et prêt à être consommé).

Dans la cuisine, la répartition des différentes tâches en circuits bien distincts permet d'éviter ces contaminations croisées. La cuisine est donc idéalement divisée en deux parties :

- une zone « sale » réservée au déballage, épluchage, nettoyage des denrées alimentaires avant cuisson ;
- une zone « propre » destinée à toute manipulation des aliments après cuisson ou des aliments prêts à être consommés.



Zone sale - zone propre

#### LA CONSERVATION DES ALIMENTS

Une attention particulière doit être portée aux températures de conservation des aliments et au contrôle des températures des frigos et congélateurs. Les frigos et congélateurs disposent d'un thermomètre et leur température est relevée très régulièrement.

Les aliments réfrigérés sont stockés à des températures comprises entre 0°C et 4°C. La capacité du frigo est adaptée au besoin de la collectivité. Plusieurs frigos sont parfois nécessaires. Le mode de rangement est important pour éviter les contaminations entre les différents aliments.

Les produits les plus sensibles sont les repas préparés (puding, purée...). Ils seront toujours placés en haut. Les produits « sales » (viande crue, fruits et légumes non nettoyés, œufs) seront placés en bas.

Les aliments congelés ne peuvent pas être décongelés à température ambiante. Ils sont mis à cuire encore congelés (ou décongelés très rapidement au four à micro-ondes) et ne peuvent pas être recongelés après décongélation.

La durée de conservation dépend de la nature des aliments et de la température du congélateur. La congélation artisanale de produits, par la structure d'accueil, n'est pas conseillée et devrait rester une pratique exceptionnelle.

Lorsque des repas ou des produits préparés sont acheminés chauds, la température des repas est maintenue au minimum à 60°C jusqu'au moment de la consommation. Si les enfants ne les consomment pas endéans les 30 minutes, les portions individuelles seront couvertes et placées au frigo. Des contrôles de température des aliments, doivent être effectués à l'aide du thermomètre sonde.

#### L'HYGIÈNE GÉNÉRALE ET INDIVIDUELLE

L'état de santé des personnes chargées de la préparation des repas répond aux mêmes exigences que celui des adultes en contact avec les enfants :

- examen médical<sup>1</sup> ;
- les personnes malades ne peuvent pas préparer les repas ;
- les règles d'hygiène individuelle sont particulièrement rigoureuses.

#### PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES

##### DENRÉES ALIMENTAIRES À RISQUE

Les aliments les plus à risque (d'un point de vue bactériologique) sont les aliments d'origine animale. Il est donc très important de les cuire suffisamment (à 80°C pendant au moins 10 minutes) pour réduire le risque. La consommation d'aliments crus d'origine animale dans les collectivités d'enfants est donc déconseillée. Les autres aliments consommés crus (fruits/légumes) présentent également un risque et nécessitent un nettoyage préalable minutieux.

Aliments ou préparations contenant les aliments d'origine animale	Conditions de manipulation et de conservation
Aliments crus d'origine animale : <b>Œuf.</b> Ex : mousse au chocolat, œuf dans la purée <b>Produits laitiers au lait cru.</b> <b>Viande.</b> Ex : filet américain, carpaccio	Déconseillés dans les collectivités d'enfants
<b>Viandes, volailles, poissons</b>	Cuisson à cœur minimum 80°C. Préparation et distribution très proches. Conservation au frigo : entre 0 et 4°C.
<b>Viande hachée et produits dérivés, jambon tranché...</b>	Idem La viande hachée doit être consommée le jour même de l'achat. Ces produits ne peuvent jamais être congelés (ni crus, ni cuits). Les dates limites d'utilisation (DLU) mentionnées sur les produits préemballés (ex : charcuteries) doivent être respectées « Après ouverture, se conserve X jours au réfrigérateur ». Ces DLU sont basées sur la température optimale de conservation notée sur l'emballage. En cas de température supérieure, il convient de réduire la DLU. A défaut de DLU, les aliments seront consommés très rapidement (J+1).
<b>Préparations à base d'œufs cuits</b> (omelettes, gâteaux, crêpes...)	Vérifier les dates limites de consommation. Casser les œufs en zone sale. Nettoyer et désinfecter le plan de travail, les ustensiles et les mains après la manipulation des œufs. Conservation au frigo : 4°C



## Le goûter : quelle conclusion ?

- Véritable repas structuré, le goûter est un moment privilégié pour allier :  
**santé et plaisir, en toute convivialité.**
- Et qu'il serait dommage de s'en priver...

# Les essentiels pour un vrai goûter

1. Il est un moment de partage, de convivialité et de plaisir
2. Il est à différencier d'un en-cas (collation)
3. Il est une pause essentielle
4. Il est structuré dans le temps et l'espace
5. Il offre un féculent
6. Il offre un fruit
7. Il offre un produit laitier
8. Il offre de l'eau
9. Il favorise la variété tout en restant dans l'équilibre alimentaire
10. Il demande une adaptation en fonction de l'appétit et de l'âge

# Brochure boîte à tartines, boîte à délices



Alimentation, éco-conseils et hygiène

Merci pour votre participation !

