

Concept alimentation Le Bosquet

Information importante pour les parents des enfants accueillis à la Crèche et au Jardin d'enfants spécialisé

Un repas savoureux, équilibré et durable dans une ambiance agréable enrichit la journée et construit une base précieuse pour l'acquisition de bonnes habitudes pour la santé.

La cuisine du Bosquet offre chaque jour un menu ordinaire et un menu végétarien. Le rythme des repas se répète toutes les 6 semaines, avec l'objectif de permettre à l'enfant à se familiariser avec les aliments, surtout ceux qu'il connaît moins.

Les enfants qui ne mangent pas de viande de porc, peuvent donc choisir le menu végétarien.

Le nombre d'enfants victimes d'allergies alimentaires ne cesse d'augmenter. Certaines fois de grandes incertitudes règnent chez les parents inquiets : leur enfant souffrirait-il d'une allergie ? D'une intolérance ? Les tout-petits ne sont pas épargnés. Si, dans la majorité des cas, ces allergies disparaissent en grandissant, une attention particulière doit être portée à leur alimentation durant leur accueil au Bosquet. L'allergie alimentaire est une réaction du système immunitaire consécutive à l'**ingestion d'un aliment**. Cet envahisseur indésirable entraîne une mauvaise digestion et peut provoquer des symptômes désagréables : démangeaisons, urticaire, eczéma, picotements, difficultés à avaler, nausées, vomissements ou encore coliques et épisodes de diarrhée.

Dans les cas les plus sévères, la réaction allergique peut amener un choc anaphylactique, c'est-à-dire un état de choc causé par une forte perturbation de la circulation sanguine et une chute brutale de la tension artérielle. Les organes vitaux, notamment le cœur et le cerveau, sont alors en danger.

Chez les enfants, les principaux allergènes alimentaires sont classés en cinq familles, mais la liste est loin d'être exhaustive :

- Le **lait de vache** (et produits à base de lait)
- L'**arachide** (et produits à base d'arachide)
- L'**œuf** (et produits à base d'œuf)
- Le **poisson** (et produits à base de poisson)
- La **moutarde** (et produits à base de moutarde)

Le blé, le soja, les crustacés, les céréales contenant du **gluten** (blé, seigle, avoine, orge et épeautre) sont également des aliments qui peuvent déclencher une réaction allergique. De simples traces de ces aliments suffisent à provoquer une crise. Les premiers symptômes interviennent très rapidement et comprennent démangeaisons, gonflements, problèmes respiratoires, troubles intestinaux et vertiges.

Régimes

Pour tout régime, nous avons besoin d'un certificat médical ou émis par un-e diététicien-ne avec description exacte de l'intolérance ou de l'allergie. Sur cette base, nous évaluerons ensemble avec vous si la cuisine peut fournir le repas ou pas.

Si l'allergie alimentaire nécessite un **régime simple** (aliments reconnaissables à l'œil nu et se consommant en général dans leur forme naturelle (par exemple un kiwi) l'éducatrice ou l'éducateur responsable veillera à ce que l'enfant ne consomme pas l'aliment en question.

Si l'allergie alimentaire nécessite un régime plus complexe (aliments cachés dans les préparations industrielles courantes, par exemple œufs, fruits à coque tels que arachides, noix, pistaches, ...), la cuisine du Bosquet ne peut pas assurer la préparation et vous pouvez être amenés à fournir un panier repas/goûter à votre enfant.

En cas d'intolérance au gluten ou au lactose

L'équipe cuisine dispose de toutes les compétences nécessaires afin de préparer les menus des enfants souffrant des deux principales intolérances alimentaires : le lactose et le gluten.

Leur préparation ne nécessite pas de locaux spécifiques et ils peuvent être élaborés dans la même cuisine que celle où sont préparés nos repas traditionnels. Nous évaluerons avec vous si les mesures que nous pouvons prendre suffiront à garantir la sécurité de votre enfant.

L'alimentation est une affaire très personnelle

Certains parents adhèrent à un mode d'alimentation particulier, comme par exemple le véganisme, un régime cétogène. La cuisine du Bosquet ne peut pas assumer ces régimes. Les parents doivent fournir eux-mêmes la nourriture dans ce cas (attention à la chaîne du froid qui doit être respectée).

Le panier repas, concrètement comment cela se passe-t-il ?

Vous avez la possibilité d'apporter un repas congelé ou un repas fraîchement confectionné. Vous pouvez également « copier » le menu du jour si votre enfant a le sentiment d'être en marge avec un plat différent des autres enfants.


Une fois le repas cuisiné, il convient ensuite de veiller à l'utilisation et la conservation. En effet, il faut prévoir **des boîtes isothermes, tupperware, ou inox pour remplacer l'assiette**. Donc il faut trouver une boîte de type lunch box pour mettre l'entrée, le plat, le dessert.

Le transport doit se faire en mini glacière pour conserver vos plats. Selon la situation de votre enfant, vous ajoutez les couverts pour éviter les risques de contamination. Il est plus simple de mettre vos boîtes et la mini glacière dans un sac de transport. Arrivé à la crèche, vous confiez le repas à l'éducatrice ou l'éducateur qui vous accueille. Il ou elle posera le repas au frigo. Les éventuels restes seront jetés.

Il est important que toutes ces questions soient clarifiées au plus vite avec les responsables concernées de la Crèche et du Jardin d'enfants spécialisé ainsi qu'avec le responsable de la cuisine.

N'hésitez pas à les contacter pour toutes questions que vous pourriez avoir.


Elisabeth Reber
Directrice


Nicole Kolly
Responsable
Jardin d'enfants spécialisé


Angélique Vallon
Responsable Crèche