

# Nos 6 règles d'or

## pour favoriser l'appréciation des aliments

### 1. Fréquence d'exposition d'un nouvel aliment

Proposer le même aliment régulièrement, jusqu'à 8 fois, sous la même forme (cuisson, préparation), sans renoncer dès les premiers refus... C'est la meilleure façon pour bébé de se familiariser avec un nouvel aliment.

### 2. Âge de l'introduction des aliments

Les légumes sont plus appréciés lorsqu'ils ont été intégrés à 5 mois plutôt qu'à 6 mois.

### 3. Âge et texture

Introduire des textures variées avant 9 mois permet un meilleur développement masticatoire et une meilleure consommation des légumes à l'âge de 7 ans.

### 4. Variété

Il est préférable de proposer un légume différent à chaque repas plutôt que le même légume plusieurs jours de suite.

### 5. Montrer l'exemple

Les enfants observent et imitent. Evitons les grimaces, mangeons avec eux, ...

### 6. Ne pas forcer

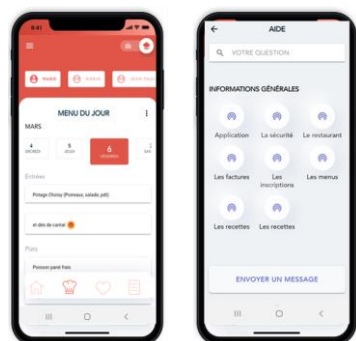
Il est préférable d'encourager un enfant à goûter dans un contexte chaleureux. C'est la méthode qui permettra d'associer l'aliment à un sentiment positif. Des conduites trop autoritaires, punitives, de forçage ou de chantage sont sans effet voire contre productives .

## La communication des menus

Suivez la restauration de vos enfants grâce à l'appli et au site SoHappy.

Vous accédez :

- au menu du jour avec une vision jusqu'à 10 jours.
- à la qualité des produits qui les composent : Bio, Label Rouge, AOC...
- aux allergènes



**soHappy**



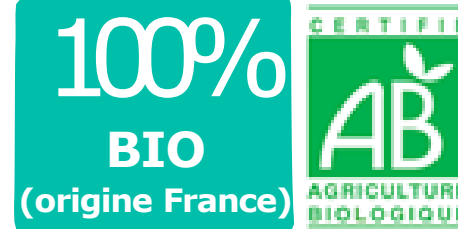
BIENVENUE  
DANS SON  
RESTAURANT



Jérôme PALLUAULT  
Directeur de la cuisine



La restauration de vos enfants répond à une exigence et engagement de chaque jour. Les crèches de votre collectivité accompagnent les jeunes enfants dans la découverte de nouveaux aliments et l'éveil au goût.



Pour les légumes, les œufs, le pain, les yaourts, fromages blancs, le veau



pour les viandes et volailles : Bœuf et porc Label Rouge IGP.



Agneau et volaille Label Rouge.



Les fromages sont AOP/AOC et/ou bio



Pour nos poissons et certification MSC de nos achats



Florent CHANSEAUD  
Directeur-adjoint,  
Responsable de la Cuisine



La composition de nos recettes est maîtrisée car nous cuisinons tout maison avec des produits frais de saison et d'origine France.



### Des produits locaux

Des partenariats noués avec les plateformes de producteurs et d'éleveurs en Dordogne permettent de proposer à vos enfants des **produits sains de proximité en circuit court**.



Emilie CHARDONNIERAS  
Diététicienne



Nous suivons le rythme et l'âge de l'enfant et accompagnons sa découverte alimentaire pas à pas. Les menus sont adaptés aux besoins de chaque âge, des activités d'éveil au goût facilitent l'appropriation de nouveaux aliments.



### Une cuisine maison

Des plats 100% « fait en cuisine » pour maîtriser leur composition : les potages, les sauces, les jus, les purées de pomme de terre, les purées de fruits, les gâteaux, certains desserts lactés...

