

**CRE Vos Tout-Petits**



# **Politique d'intégration**

**Volet installation**

**&**

**Bureau coordonnateur**

2503, rue Cartier

Longueuil, Québec, J4K 4G5

450 448-5700

Document révisé et approuvé par le Conseil d'administration le **25 octobre 2024**

## Table des matières

But de cette politique .....	page 3
Mission du CPE / BC Vos Tout-Petits .....	page 3
Valeurs du CPE / BC Vos Tout-Petits .....	page 3

### Section -1 L'intégration en milieu de garde

Qu'est-ce une intégration harmonieuse? .....	page 4
L'intégration progressive, pourquoi? .....	page 5
Les étapes du processus d'adaptation de l'enfant (tableau) .....	page 5

### Section -2 L'attachement

Le processus de l'attachement .....	page 6
-------------------------------------	--------

### Section -3 Les défis et les rôles de chacun

Rôle et défis (tableau) .....	page 7
Milieu de garde familial, informez et s'informez .....	page 8
Maman et papa saviez-vous que... .....	page 9

### Section -4 Horaire type d'intégration progressive

Tableau d'une entrée progressive .....	page 10
--	---------

Bibliographie .....	page 11
Conceptrices de la politique d'intégration .....	page 11

### Annexes

1) Tableau d'intégration <u>suggestif</u> par bloc de temps .....	page 12
2) Questionnaire d'information de votre poupon .....	page 13
3) Tableau d'introduction des aliments pour poupons .....	page 16

\*Tout au long du document, le terme «éducatrice» définit aussi la responsable de service de garde en milieu familial.

## But de cette politique

Cette politique a pour but de favoriser la mise en place d'un environnement de garde de qualité pour les enfants et les familles.

Outil pour les éducatrices, responsable service de garde et les parents, afin d'établir des façons de faire et un cadre de référence pour faciliter l'intégration des enfants aux services de garde et en installation.

## Mission du CPE et Service de garde

**La mission** du CPE VOS TOUT-PETITS est indéniablement d'offrir des services de garde éducatifs, de qualité, sécuritaires et répondant le plus possible aux besoins de chacun des enfants et des parents usagers en installation et en milieu familial.

Nos services éducatifs sont destinés aux enfants et à leurs parents, et ils favorisent tous les aspects du développement des enfants. Ils permettent la continuité entre les expériences de l'enfant dans sa famille et ultérieurement son adaptation au milieu scolaire.

L'application de cette politique respecte les 5 principes de base du programme éducatif du ministère qui stipule que :

- ♥ chaque enfant est un être unique;
- ♥ le développement de l'enfant est un processus global et intégré;
- ♥ l'enfant est le premier agent de son développement;
- ♥ l'enfant apprend par le jeu;
- ♥ la collaboration entre le personnel intervenant éducateur et le parent contribue au développement harmonieux.

**Laissons aux enfants, le temps de vivre leur enfance;  
c'est la base d'un épanouissement harmonieux!**

**Nos objectifs** sont avant tout de répondre aux besoins essentiels du développement global de l'enfant. Les besoins essentiels sont présents dans la vie de tous les jours et peuvent être mieux développés par le support des activités éducatives.

## Valeurs du CPE et Service de garde

Les valeurs qui nous guident vers la réalisation de notre mission :

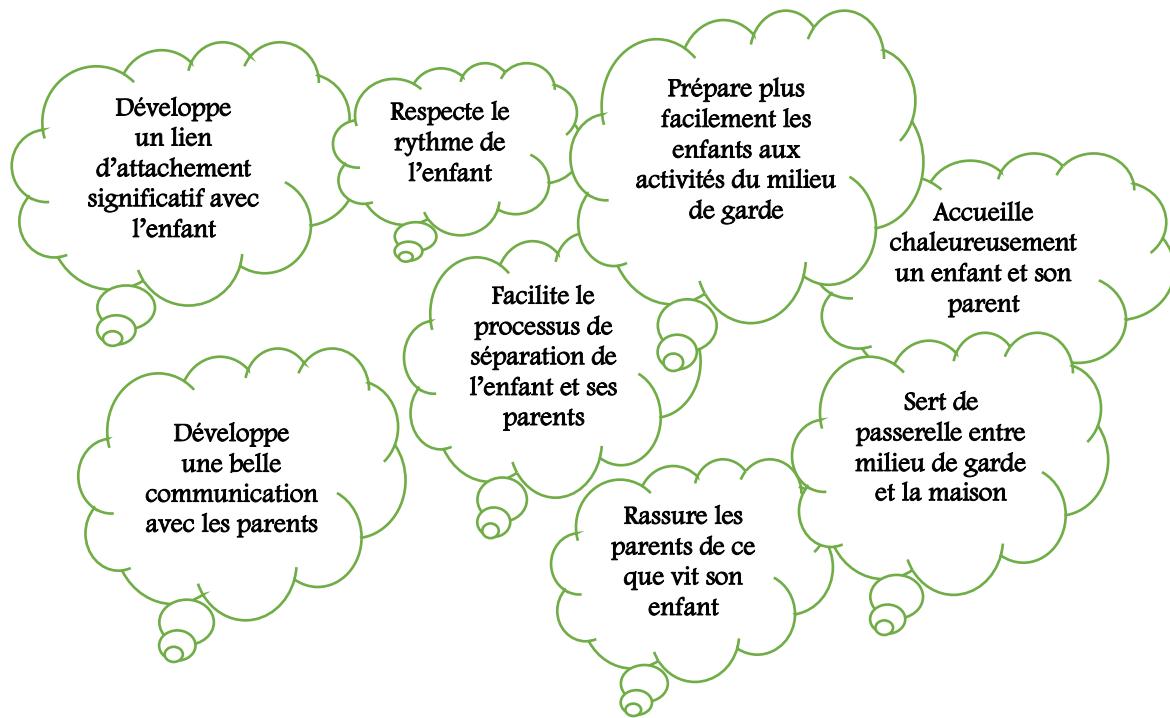
**Le respect, le sens des responsabilités, la volonté, l'honnêteté, la solidarité,  
l'entraide, la créativité, l'amour, l'engagement et le goût de s'améliorer.**

En concordance avec la mission que le CPE Vos Tout-Petits s'est donné, nous relevons le défi d'implanter une procédure d'intégration qui répond aux besoins des enfants et des parents.

## Section -1

# L'intégration en milieu de garde

## Qu'est-ce une intégration harmonieuse peut apporter?



Votre tout-petit commencera le service de garde pour la première fois dans quelques jours, quelques semaines, quelques mois? Pour lui, ce sera une expérience riche en stimulations de toutes sortes : il aura à s'adapter à un environnement rempli de couleurs, d'odeurs et de sons nouveaux, à créer un lien d'attachement avec une éducatrice qu'il ne connaît pas encore et à s'adapter à la présence d'autres enfants qui partageront le temps et l'attention d'un adulte.

Pour vous ce sera aussi toute une adaptation. Votre tout-petit, que vous gardez précieusement sous votre aile depuis sa naissance, fera son entrée dans le « vrai » monde. Vous aurez à apprendre à vous détacher de lui, à faire confiance, à apprivoiser l'idée qu'une autre personne que vous puisse en prendre bien soin, à accepter aussi que les choses ne soient pas faites exactement comme vous le feriez vous-même. Ouf! C'est un gros travail de lâcher-prise, n'est-ce pas?

La satisfaction des besoins affectifs de l'enfant est tout aussi vitale que celle de ses besoins physiques. Aussi est-il excessivement important de créer une relation affective stable et sécurisante avec l'enfant dès son entrée au service de garde ou en installation, car c'est à partir de cette relation qu'il pourra se développer harmonieusement. (*Accueillir la petite enfance*)



*Madame Françoise Dolto, célèbre psychanalyste française, a très bien démontré qu'il faut préparer l'enfant et son parent à vivre une meilleure transition entre la maison et le milieu de garde.*

## L'intégration progressive, pourquoi?

Selon le tempérament, certains enfants réagiront très fortement et prendront plus de temps à s'adapter. Chaque enfant étant unique, les façons de réagir pendant la période d'adaptation au service de garde ou en installation peuvent être différentes. On peut néanmoins observer quatre étapes dans les réactions des jeunes enfants, soit : La découverte de la nouveauté, le choc de la réalité, la peur de l'abandon et l'acceptation. D'où l'importance de respecter le rythme de l'enfant et de ses parents.

Une adaptation progressive peut s'échelonner sur une période d'une à quatre semaines, plus ou moins, et ce, dépendamment de plusieurs facteurs tels que le rythme de l'enfant et la disponibilité des parents.

Des visites plus courtes, à divers moments de la routine, donnent à l'enfant le temps de s'adapter et lui permettent d'apprendre par expérience que vous reviendrez.

**Tout d'abord**, la communication quotidienne de qualité est l'étape essentielle pour assurer la réussite de la collaboration entre le personnel éducatif et les parents.

### Les étapes du processus d'adaptation de l'enfant

ÉTAPES	DURÉE	ÉMOTIONS ET COMPORTEMENTS
Découverte de la nouveauté	3 à 5 jours	Curiosité, excitation, amusement.
Choc de la réalité	5 à 10 jours	Désenchantement, négation, agressivité, opposition, isolement, retrait.
Peur de l'abandon	5 à 15 jours	Tristesse, anxiété, inquiétude, pleurs, refus ou excès de sommeil et de nourriture, régression (suce, doudou,...)
Acceptation	À partir du 15 <sup>e</sup> jour environ	Confiance, rires, amusement, participation, socialisation.

\*source : le livre « Bébé en garderie », Presse de l'université du Québec, 2002

## Section -2

# **L'attachement**

L'attachement, c'est le lien affectif profond qui s'établit entre un enfant et la personne qui en prend généralement soin. Le lien d'attachement se forme lorsque vous répondez aux besoins du bébé avec affection, tendresse et constance, ce qui devient particulièrement important lorsque l'enfant est malade, triste ou troublé. Ce lien se consolide également lorsque vous partagez votre quotidien avec bébé, que vous en preniez soin et que vous interagissez avec lui.

L'accueil reçu au moment de son intégration au service de garde est un facteur déterminant pour l'enfant. En établissant un lien d'attachement, l'enfant apprend à faire confiance aux gens, ce qui l'aidera plus tard à former des relations saines

La période d'intégration est un défi pour l'enfant, qui doit arriver à conserver le sentiment de son identité pendant qu'il est au service de garde car les personnes avec qui il a développé un sentiment de sécurité et avec qui il se sent en confiance ne sont pas auprès de lui.

Les enfants communiquent avec nous dès leur naissance, par des pleurs, des sourires, des cris. Le travail de l'éducatrice est d'identifier les besoins de l'enfant et d'y répondre de façon chaleureuse, rapide et constante. **La réponse doit réconforter la détresse exprimée par l'enfant.**



Un enfant qui pleure, c'est sain et normal et cela fait partie intégrante de son développement socio-affectif. Il réagit à une séparation qu'il doit nécessairement vivre à un moment ou à un autre. Pleurer est une réaction saine qui l'aide à extérioriser sa peine et lui évite d'être triste le reste de la journée. L'enfant peut aussi le manifester d'une autre façon, soit par l'isolement, une absence d'intérêts pour le jeu, un refus de manger, par de l'agressivité, etc. L'enfant a des réactions pour libérer le stress que lui fait vivre cette nouvelle situation. C'est sa façon de s'adapter, de s'habituer à quitter les personnes qu'il aime et avec qui il se sent en sécurité. **L'enfant a besoin de se sentir accueilli lorsqu'il arrive dans son nouveau milieu.** Il a besoin de se sentir aimé, et compris alors il pourra doucement apprendre à faire confiance.

Accueillir un nouvel enfant en milieu de garde représente un certain défi. L'éducatrice apprend à connaître l'enfant et vice-versa. L'enfant développe peu à peu un lien de confiance avec la personne qui en prend soin et une fois qu'il se sent en sécurité, il peut explorer, expérimenter et découvrir ce qui l'entoure.

Lorsque l'enfant bénéficie d'un attachement sécurisant avec son éducatrice, il développe une image et une estime de soi positives. **Il est confiant, et peut explorer son milieu et ainsi se développer dans toutes les dimensions de sa personne.**

### **Section -3**

## **Les défis et les rôles de chacun**

Afin de faciliter l'adaptation de votre enfant dans son nouveau milieu de garde. Ayez dès le départ une bonne communication et maintenez-là, elle est précieuse. La communication est essentielle afin de créer, dès le début, un climat de confiance entre les parents, l'éducatrice et l'enfant.

Afin d'être de véritables partenaires, le personnel éducateur et les parents doivent se considérer des personnes égales, reconnaître leurs compétences personnelles qui sont à la fois distinctes et complémentaires et prendre des décisions communes, pour le bien de l'enfant.

### **Rôles et défis**

<b>Parent</b>	<b>Éducatrice Responsable Service de Garde</b>
Visiter le milieu où va évoluer son enfant et être certain que les valeurs du milieu correspondent à celles de la famille	Inviter le parent à visiter le milieu ou le local et répondre aux questions des parents. Permettre aux parents de demeurer avec son enfant pour une courte période de temps.
Rencontrer l'éducatrice avec ou sans enfants afin de poser toutes les questions permettant de connaître et de comprendre la réalité de son milieu de garde (Toutes les questions sont bonnes à poser).	Discuter et avoir en main la documentation nécessaire pour faire connaître le milieu : routine, activités, régie interne, contrats, vacances, congés... Se présenter, présenter sa famille (RSGE), dire vos années d'expérience, votre formation, vos compétences, les projets réalisés, etc. Lors de cette rencontre, prendre des notes lorsque les parents nous donnent de l'information. Voir le questionnaire en annexe.
Le parent est le <b>premier</b> responsable dans l'éducation de son enfant. Son implication est essentielle à son développement harmonieux.	Exprimer ses attentes, ses valeurs, sa façon de fonctionner. Rassurer le parent et de rester disponible à leurs questionnements. Avoir une attitude positive et porter une attention particulière au non verbal. Travailler en partenariat avec le parent pour l'éducation de l'enfant en tenant compte que le parent est le premier responsable de l'éducation de son enfant.
Discuter positivement avec son enfant du milieu de garde, de l'éducatrice, des amis et du déroulement des activités.	Informier les parents par le biais d'un journal quotidien de la vie de son enfant. Le déroulement de la journée. Afficher des photos d'activités de votre milieu.

<p>Discuter avec l'éducatrice de tout changement dans le milieu de vie de l'enfant : routine, nutrition, maladie, sommeil, séparation, etc. Cela permet à l'éducatrice de comprendre et d'être à l'écoute de l'enfant, afin de répondre adéquatement aux besoins de celui-ci et de maintenir une routine stable et sécurisante.</p>	<p>Être positif et discret lorsque nous parlons aux parents de leurs enfants. Éviter tout jugement.</p>
<p>Rester ouvert aux autres cultures et laisser la place aux nouveautés. Évitez le jugement.</p>	<p>Favorisez l'égalité des chances entre les enfants, indépendamment de leur milieu social, économique, culturel ou religieux.</p>
<p>Communiquer avec l'éducatrice dès qu'une inquiétude ou une problématique survient, afin de trouver une solution satisfaisante pour tous.</p>	<p>Communiquer avec les parents dès qu'une inquiétude, un changement ou une problématique survient, afin de trouver une solution satisfaisante commune.</p>
<p>Laisser un objet de transition tel que la sucette, le doudou, le chandail imprégner de votre odeur ou tout autre objet réconfortant.</p>	<p>Permettre aux parents de venir observer discrètement les interactions de leur enfant avec ses pairs. Laisser à l'enfant tous les objets de transitions tels que doudou, sucette, toutou, photos de famille, bricolage, etc.</p>
<p>S'impliquer lors des diverses activités dans le milieu de votre enfant, comme sorties au parc, lecture d'un conte, bricolage, etc.</p>	<p>Inviter le parent à participer à diverses activités comme raconter une histoire, aller au parc, faire une activité, etc...</p>

## Milieu de garde familial

**Informer et s'informer...** La garde en milieu familial comporte certaines particularités. Il est donc important que les sujets suivants soient abordés lors de la première rencontre entre la responsable du service de garde et les parents :

- ✍ Service de garde éducatif régi par des lois et règlements du *Ministère*;
- ✍ Fonctionnement de la contribution réduite;
- ✍ Visites de conformités;
- ✍ Services offerts du bureau coordonnateur (soutien pédagogique et autres);
- ✍ Service de garde à 6 ou 9 enfants;
- ✍ Remplacement occasionnel;
- ✍ Assistant (s) et assistante (s) s'il y a lieu;
- ✍ Routine journalière du service de garde (horaire type);
- ✍ Sorties éducatives;
- ✍ Valeurs préconisées du service de garde;
- ✍ Programme d'activités;
- ✍ Politique en cas de maladie des enfants;
- ✍ Régie interne, s'il y a lieu (heures d'arrivées et de départ).



# Maman et papa savez-vous que...

N'espacesz pas vos visites

Papa, maman, je préfère venir de court moment tous les jours. C'est plus sécurisant de revoir les mêmes choses quotidiennement.

Ne revenez pas consoler votre enfant si vous êtes déjà partis.  
Laissez l'éducatrice s'en occuper. Si vous êtes inquiet, n'hésitez pas à téléphoner ou observer discrètement votre enfant.

Quand tu reviens me consoler, je comprends que je peux utiliser cette technique pour te garder le plus longtemps possible auprès de moi. C'est plus difficile pour tout le monde.

Quand on se donne un rituel (2 bisous, 3 câlins et une phrase spéciale) je sais que c'est notre signal pour que tu partes et je serai heureux de te revoir en fin de journée.

Instaurez une routine quotidienne et stable avant votre départ. Bisous, câlins, phrases spéciales choisies avec votre enfant, signes de mains, etc. Ayez le courage de partir, votre insécurité paraît et votre enfant le ressent.

C'est facile et rassurant pour moi de savoir exactement quand tu viens me chercher.

Expliquez à votre enfant à quel moment vous viendrez le chercher (par exemple : après la sieste, après la collation...) Soyez cohérent car votre enfant attendra ce moment avec impatience.  
Ne le quittez pas, sans lui avoir dit au revoir.

Je suis fier de montrer à tous mes amis que c'est avec toi que je l'ai fait. Et les objets de ma maison sont très sécurisants pour moi. Ça sent bon!!!

Faites un dessin ou un bricolage avec votre enfant. Cela pourra être affiché dans le milieu de garde. Permettre à votre enfant d'apporter un objet de transition.

Si je vois que tu es bien avec mon éducatrice, moi aussi je serai bien avec elle. Cela me réconforte.

Créez le lien de confiance avec l'éducatrice en ayant une attitude positive.

Observez les comportements et comprenez les émotions de votre enfant afin de faciliter son adaptation.  
Consultez quotidiennement le journal de bord de votre enfant ou informez-vous auprès de son éducatrice.

Commencer en milieu de garde, c'est stressant pour moi. Je peux me sentir plus fatigué ou plus sensible.

C'est beaucoup pour moi de devoir me séparer de toi. Je n'ai pas besoin d'autres changements.

Évitez de faire des changements dans la routine durant son adaptation au milieu de garde (intégration de nouveaux aliments, changements de lit, sevrage de la sucette, apprentissage à la propreté, etc.)



## Section -4 Horaire type d'intégration progressive

Exemple d'une intégration progressive **dans la mesure du possible**. Advenant qu'une intégration graduelle soit impossible, il serait important d'apporter des objets significatifs tels que : photos de famille, un doudou, un foulard, etc.

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<i>Heure d'arrivée et de départ. (temps de présence de l'enfant)</i>	<b>1 heure</b> située entre l'ouverture et <b>10h00</b> (fin de la collation).	<b>3 heures</b> situées entre l'ouverture et la <b>fin du dîner</b> .	<b>6 heures</b> situées entre l'ouverture et la <b>fin de la sieste</b> .	Toute la journée selon votre horaire de travail.
<i>Routine de la journée</i>	Jeux, hygiène et collation du matin.	Jeux, hygiène, collation, jeux extérieurs, activités et dîner.	Jeux libres, hygiène, collation, jeux extérieurs ou activités, dîner, hygiène et sieste.	Horaire type de l'éducatrice jusqu'à votre arrivée.
<i>L'enfant apprend...</i>	L'enfant peut découvrir son environnement en douceur et de profiter de la collation, afin de s'habituer au fonctionnement d'une première routine et du menu.	L'enfant peut s'intégrer aux activités, sortir dehors et vivre la routine de l'habillement, vivre 2 moments de repas et tisser des liens significatifs avec les autres enfants et son éducatrice.	L'enfant participe à tous les moments d'activités et de routine. L'éducatrice intègre les routines du dodo et l'enfant peut vivre son intégration plus facilement et en douceur.	Et voilà!!! Votre enfant est un champion. Il a vécu toutes les routines et transitions. Vous pouvez donc partir la tête tranquille.
<i>L'enfant vit...</i>	Ça me permet de rencontrer mes nouveaux amis. Je pleure mais ne t'en fais pas, les nouveaux jeux piquent ma curiosité et ça me calme.	Quand vous partez, je pleure, mais ma tristesse cesse quand je vois toutes les activités et que je joue avec les amis. Mon éducatrice s'occupe bien de moi et me console.	Ça va beaucoup mieux. Je suis la routine et je m'adapte bien. Je remarque que ce sont toujours les mêmes amis et la même personne qui s'occupe de moi. C'est rassurant.	Je suis maintenant beaucoup plus prêt à ce que tu me laisses. Je sais que tu reviendras un peu plus tard. Je m'amuse bien dans un cadre de vie stimulant et sécurisant.  Youppi!!!



## BIBLIOGRAPHIE

### Ouvrage inspiré de :

- ✍ Programme éducatif «Accueillir la petite enfance» Ministère de la Famille, Publications du Qc, 2007.
- ✍ Le bébé en garderie, Presses de l'université du Québec, 2002.
- ✍ Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs, Presses de l'Université du Québec, 2008.
- ✍ Comprendre et guider le jeune enfant, Collection CHU Ste-Justine, 2004.
- ✍ De l'estime de soi vers l'autonomie, Chenelière Éducation, 2002.
- ✍ Magazine Enfants Québec-Article « Gros chagrins du matin », avril 2001.
- ✍ Magazine Naître et Grandir-Article « L'adaptation à la garderie », février 2016.
- ✍ Divers sites Web : CPE La trottinette carottée, CPE Les pommettes rouges, CPE Les petits marsupiaux.
- ✍ Mission et orientations générales du CPE/BC Vos Tout-Petits
- ✍ Notes personnelles éducatives

### Élaboré par le personnel du CPE / BC Vos Tout-Petits :

Karine Simard, Éducatrice;

Marie-Ève Sauvé, Éducatrice;

Monique Bourque, Agente de soutien pédagogique et technique;

Linda Campbell, Agente de soutien pédagogique et technique.

### Annexes (ci-dessous)

- 1) Tableau d'intégration **suggestif** par bloc de temps
- 2) Questionnaire d'information de votre poupon
- 3) Tableau d'introduction des aliments pour poupons

## Annexe -1-

Tableau d'intégration suggestif par bloc de temps. En considérant qu'une intégration progressive soit possible.

<b>Ouverture à 11h00 (1hre)</b>	<b>Semaine 1 Inscrire le nom de l'enfant</b>
7h00-8h00	
8h00-9h00	
9h00-10h00	
10h00-11h00	

<b>Ouverture à 13h00 (3hrs)</b>	<b>Semaine 2 Inscrire le nom de l'enfant</b>
7h00-10h00	
8h00-11h00	
9h00-12h00	
10h00-13h00	

<b>Ouverture à 15h00 (6hrs)</b>	<b>Semaine 3 Inscrire le nom de l'enfant</b>
7h00-13h00	
9h00-15h00	
10h00-16h00	
11h00-17h00	

<b>Semaine 4</b>
Selon les disponibilités des parents, il serait préférable pour l'enfant qu'il puisse arriver avant 10 h 00, afin qu'il participe aux activités pédagogiques et s'adapte à la routine du groupe. Ainsi, il développera un sentiment d'appartenance au sein de son groupe et créera un lien d'attachement avec son éducatrice.

- \* *Ce tableau tient compte de l'horaire type du CPE installation; en milieu familial, la RSGE a la possibilité de personnaliser son horaire journalier.*
- \* *Cet exemple est basé pour des enfants 0-18 mois en pouponnière en installation, s'il y a plus que 5 enfants, c'est à l'éducatrice de gérer les plages horaires et le nombre d'enfants en même temps.*

## Annexe -2-

## Questionnaire d'information de votre poupon

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

Nom de l'éducatrice : \_\_\_\_\_

Décrivez la routine du poupon (lever, boires, repas, siestes, coucher)

## A) L'alimentation

## 1) Le lait



Boit-il du lait maternisé? Du lait 3.25%

Boit-il au biberon? À la tasse?

Dans quelle position boit-il? Dans vos bras? Dans une chaise?

## 2) Les aliments



Accepte-t-il les aliments en purée? Écrasés à la fourchette? En morceaux?

Y a-t-il des aliments qu'il n'aime pas? Quels sont ses aliments préférés?

---

---

Mange-t-il seul? Comment se déroule la routine du repas?

---

---

A-t-il des allergies ou intolérances alimentaires?

---

---

☞ Remplir s.v.p. la feuille d'introduction des aliments ci-jointe.

## B) Le sommeil



Dort-il avec une sucette? Une peluche? Un doudou?

---

---

Quelle est sa routine de dodo? S'endort-il dans vos bras? Aime-t-il se faire bercer? Avec des berceuses ou de la musique? Seul ou dans son lit?

---

---

Votre enfant dort combien de temps durant la sieste?

---

---

## C) Habiléités motrices



Votre enfant se déplace en rampant? En marchant à quatre pattes ou debout?

---

---

## D) Relations sociales



A-t-il des frères et des sœurs? Quels sont leurs noms? Quel est son rang dans la famille?

---

---

Comment réagit-il en présence d'étrangers?

---

---

Comment réagit-il en présence d'enfants?

---

---

A-t-il des peurs? Quelles sont-elles?

---

---

Votre enfant s'est-il déjà fait gardé? À quelle fréquence et par qui?

---

---



## E) Habitudes de jeu

Quelles sont ses chansons préférées?

---

---

Quels sont ses jeux-jouets préférés?

---

---

Comment réagit-il lors des sorties extérieures?

---

---

Avez-vous des attentes particulières ?

---

---

Y a-t-il des informations qui pourraient aider votre enfant à passer un bon séjour dans notre service de garde?

---

---

Adresse courriel ou l'on peut vous joindre : \_\_\_\_\_

- ♥ Apportez une photo de la famille
- ♥ Apportez un objet réconfortant

*Bonne intégration!*

## Annexe -3-

## Introduction des aliments



### Tableau d'introduction des aliments pour poupons

Cochez les aliments que votre enfant a déjà consommés

6 à 7 mois	7 à 9 mois	9 à 12 mois	12 mois et plus
<b>Céréales pour bébés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Riz</li> <li><input type="checkbox"/> Orge</li> <li><input type="checkbox"/> Avoine</li> </ul>	<b>Céréales pour bébés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Soya</li> <li><input type="checkbox"/> Mélangées (blé)</li> </ul> <b>Légumes cuits</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Asperge</li> <li><input type="checkbox"/> Brocoli</li> <li><input type="checkbox"/> Chou-fleur</li> <li><input type="checkbox"/> Choux de Bruxelles</li> <li><input type="checkbox"/> Haricots jaunes et verts</li> <li><input type="checkbox"/> Pois verts</li> <li><input type="checkbox"/> Pommes de terre</li> <li><input type="checkbox"/> Avocats bien mûrs écrasés</li> </ul> <b>Fruits cuits</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bleuets</li> <li><input type="checkbox"/> Pruneaux</li> <li><input type="checkbox"/> Prunes</li> </ul>	<b>Produits céréaliers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pain séché ou rôti</li> <li><input type="checkbox"/> Pita, tortillas</li> <li><input type="checkbox"/> Pâtes alimentaires</li> <li><input type="checkbox"/> Riz, galettes de riz</li> <li><input type="checkbox"/> Gruau</li> <li><input type="checkbox"/> Orge, millet</li> <li><input type="checkbox"/> Couscous</li> <li><input type="checkbox"/> Biscottes, craquelins peu salés</li> <li><input type="checkbox"/> Biscuits pour bébés</li> </ul> <b>Fruits</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ananas</li> <li><input type="checkbox"/> Cantaloup</li> <li><input type="checkbox"/> Melon</li> <li><input type="checkbox"/> Pomme (râpée)</li> <li><input type="checkbox"/> Raisins (coupés en quatre)</li> <li><input type="checkbox"/> Dattes, figues</li> <li><input type="checkbox"/> Orange, clémentine</li> <li><input type="checkbox"/> Pamplemousse</li> </ul>	<b>Produits céréaliers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Muffin</li> <li><input type="checkbox"/> Muffin anglais</li> <li><input type="checkbox"/> Pain pita</li> <li><input type="checkbox"/> Bagel</li> <li><input type="checkbox"/> Crêpe</li> <li><input type="checkbox"/> Pain doré</li> <li><input type="checkbox"/> Barre de céréales</li> </ul> <b>Légumes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Concombre</li> <li><input type="checkbox"/> Champignon</li> </ul> <b>Fruits</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mûres</li> <li><input type="checkbox"/> Fraises</li> <li><input type="checkbox"/> Framboises</li> <li><input type="checkbox"/> Mangue</li> <li><input type="checkbox"/> Papaye</li> <li><input type="checkbox"/> Kiwi</li> </ul>
<b>Viandes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Agneau</li> <li><input type="checkbox"/> Dinde</li> <li><input type="checkbox"/> Poulet</li> </ul>	<b>Viandes ou substitut</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Porc</li> <li><input type="checkbox"/> Veau</li> <li><input type="checkbox"/> Bœuf</li> <li><input type="checkbox"/> Foie</li> <li><input type="checkbox"/> Jaune d'œuf bien cuit</li> <li><input type="checkbox"/> Viande chevaline</li> <li><input type="checkbox"/> Poisson</li> </ul>	<b>Viandes et substituts</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Légumineuses</li> <li><input type="checkbox"/> (fèves rouges, pois chiches et lentilles écrasés)</li> <li><input type="checkbox"/> Tofu</li> </ul> <b>Produits laitiers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lait 3,25%</li> <li><input type="checkbox"/> Fromage (cottage, ricotta)</li> <li><input type="checkbox"/> Yogourt nature</li> </ul>	<b>Viandes et substituts</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fruits de mer</li> <li><input type="checkbox"/> Goberge</li> <li><input type="checkbox"/> Simili-crabe</li> <li><input type="checkbox"/> Beurre d'arachides</li> <li><input type="checkbox"/> Blanc d'œuf</li> <li><input type="checkbox"/> Thon et saumon en conserve</li> </ul> <b>Produits laitiers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fromage</li> <li><input type="checkbox"/> Yogourt aromatisé</li> <li><input type="checkbox"/> Crème glacée</li> <li><input type="checkbox"/> Pouding au lait</li> <li><input type="checkbox"/> Pouding au riz</li> <li><input type="checkbox"/> Crème pâtissière</li> </ul>